

-
-
-
-
-
-

الخميس 17 شعبان 1447 هـ - 5 فبراير 2026

أخبار النافذة

تركيا تنجح في حجز مقعدها في قلب العالم الجديد هل يمثل ترامب استثناء في نهج الحكم الأمريكي؟ الكرامة الضائعة على معيار روح أمريكا وإيران.. مصر في قلب الأزمة الأطعمة "الخارقة" التي تناولها أطول الناس عمراً في العالم حقائق صادمة.. هذا ما تفعله الهواتف بحياتنا؟ رفض نقابي لتعديل قانون المستشفيات الجامعية.. النظام سحب عن منفذ حديد للسمسرة؟ تامز أوف إسرائيل، || استراتيجية مصر الخفية لتنقيص الاعتراف بأرض الصومال



□



Submit



Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

[أخبار مصر](#)

[أخبار عالمية](#)

[أخبار عربية](#)

[أخبار فلسطين](#)

[أخبار المحافظات](#)

[منوعات](#)

[اقتصاد](#)

[المقالات](#)

[تقارير](#)

[الرياضة](#)

[تراث](#)

[حقوق وحريات](#)

[التكنولوجيا](#)

[المزيد](#)

[دعوه](#)

[التنمية البشرية](#)

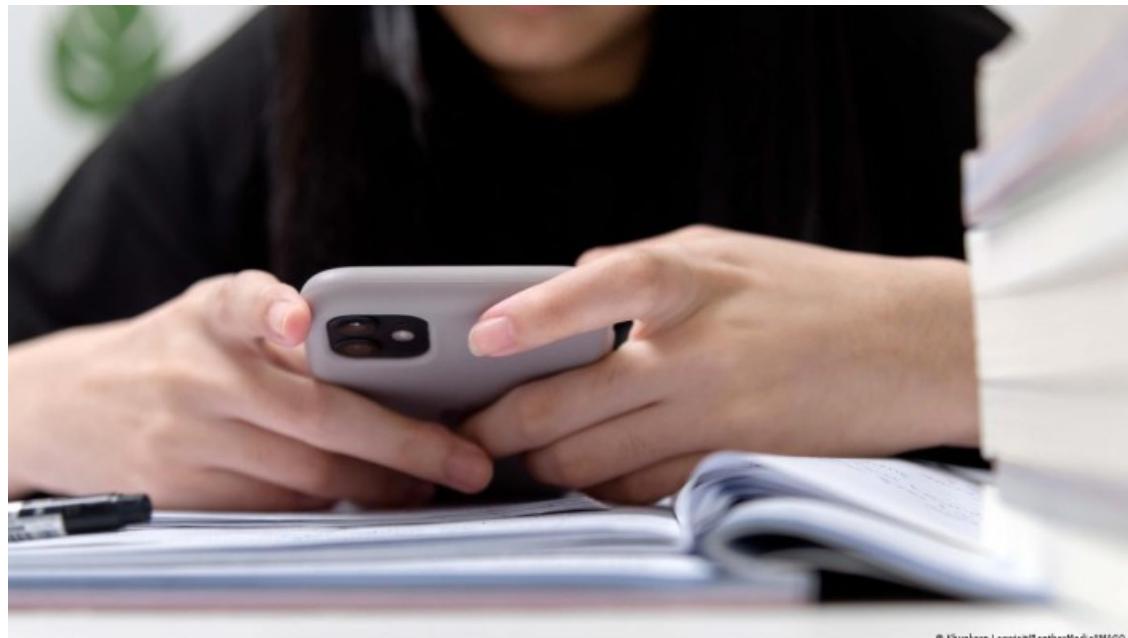
[الأسرة](#)

[ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [ال TECHNOLOGIA](#)

حقائق صادمة.. هذا ما تفعله الهواتف بحياتنا؟





© Shunko Images/PantherMedia/MAGO

الخميس 5 فبراير 2026 م 07:00 م

على الرغم من أن الهواتف أصبحت جزءاً أساسياً من حياتنا، إلا أن لها انعكاسات مهمة على حياتنا، سواءً كان ذلك بالإيجاب أو السلب.

جيريمي إلياهو يتحدث عن تجربته مع عالم الهواتف الذكية عبر موقع (becoming.is)، قائلاً: "على الرغم من كرهي الشديد للهواتف المحمولة، إلا أنه من غير المنطقي إنكار إسهامها في حياتنا".

ومن ذلك، كما يقول: تصوير مقاطع الفيديو المضحك، توثيق اللحظات السعيدة، وكتابة رسائل بريد إلكتروني، والألعاب الإلكترونية، وأشياء تجعل حتى أكثر الناس ملأً يعتقدون أنهم فنانون متعددو المواهب بضغط زر على إنستجرام.

وعلى الرغم من أن الهواتف تُضفي بعض الترفيه على حياتنا اليومية، إلا أنها تؤثر في المقابل سلباً على جودة حياتنا على المدى البعيد. ومن الناحية المادية، يمكنك كسب المزيد من المال باستخدام الهاتف، والتواصل مع عدد أكبر من الأشخاص، ومتابعة الأحداث الجارية.

لكن في المقابل، هناك بعض الآثار الجانبية الضارة، والتي على الرغم من عدم وضوحها في أغلب الأحيان، إلا أنها تقلل من فوائد حمل هذه الأجهزة المُرعبة. الهواتف المحمولة، وبخاصة أجهزة الآيفون، تُعَد حياتنا أكثر مما تُحسّنها.

1. عقلك في مكان آخر

من أهم جوانب السلام الداخلي القدرة على تدريب عقلك على البقاء حيث أنت. إذا كنت في مكتبك، فيجب أن يكون عقلك في المكتب، لا في غيره. يتوقف العقل للتواجد في مكانين في آن واحد، وهو أمر مستحيل، لكن العقل المدمن على الهاتف يبدو أنه يعتقد عكس ذلك.

2. الناس لا ينتبهون

تختار أن تُفصح عن مشاعرك تجاه أمير عميق، على أمل الارقاء بمستوى حديثك. وبينما تنتظر ردك، ترى أن مُحاورك بعيدٌ عنك، غارقٌ في صورٍ تافهة على أحدث تطبيقٍ تافه. في الوقت الذي لا غنى فيه الصداقات الواقعية على الرغم من صعوبات الحياة.

3. مشاكل الشاحن

مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل، عندما يصل ضيوفه إلى شقتي، يبادروني بالتساؤل: "هل لديك شاحن آيفون 5؟ أرجوك، أخبرني هل لديك شاحن آيفون 5؟". من تعابير وجههم، يبدو الأمر وكأن عدم وجود شاحن لدى سيؤدي إلى موتهم جوغاً. نعم، لدى شاحن. اطمئنوا.

4. الرسائل النصية أفسدت التفاعلات

بفضل الرسائل النصية، أصبح الناس أغبي من الأطفال الصغار. نحن، بشر القرن الحادي والعشرين الذين نفتخر بذلك، نربط التزاوج والتكاثر - مستقبل وجودنا - بمن يجيد كتابة الرسائل النصية المغربية، وإذا حالفك الحظ، فربما حتى الرموز التعبيرية.

5. التعلق بالهواتف

تعلق كثيراً بهاتفك، وكل تعلق سيؤثر عليك سلباً في النهاية.. يسقط، ينكسر، تشعر بالحزن، تتساءل لماذا أنت فاشل، تنفق المال، ثم تسقطه مرة أخرى. تشتري هاتفاً جديداً، تسقطه مجدداً، وهكذا.

6. الاتصال بك متاح طوال الوقت

بينما تستمتع بوقتك، قد تفاجأ بأحدهم يرسل رسالة نصيةً عن شيء لا ترغب في التعامل معه. يمكنك أن تضغط زر القفل، وتعيد الهاتف إلى جيبك، وتنظاهر وكأن شيئاً لم يكن - لكن الرسالة ستتصلك لا محالة. ستتصادف الشخص الذي تجاهلت رسالته، على سبيل المثال. وستكون أنت المخطئ، لكنك من الناحية الفنية لم ترتكب أي خطأ!

7. حوادث السيارات

بعد بحث سريع على جوجل، وجدت أن التقديرات تشير إلى 1.6 مليون حادث سير سنوياً بسبب الرسائل النصية. هذا الرقم مبالغ فيه بالتأكيد، لكن مهما كان، فهو كثير جدًا. كدُّ أتسبيب في بعضها بنيفسي! وإن لم تكن حوادث سير، فالاختناقات المرورية! لاحظ أنه عندما تحول إشارة المرور إلى اللون الأخضر في لوس أنجلوس، يستغرق الأمر من السائقين ثلاث ثوانٍ على الأقل قبل أن يبدأوا بالضغط على دواسة الوقود. في تسع من عشر مرات، يكون السبب هو انشغالهم بهواتفهم بدلاً من الطريق.

8. أمراض محتملة

لا أتصور أن إبقاء هذا الجهاز المشعّ بجوار رأسي وأعضائي التناسلية طوال اليوم سيشفي أمراضي المستقبلية. أحاول إخراجه من جنبي قدر الإمكان، لكن ما يحدث هو أنه كلما أخرجته، تنهال علىّ أمور خاصة بالعمل.

9. لن تشعر بالرضا أبداً بما لديك

ستتفوق عليك شركة آبل دائمًا بأحدث منتجاتها، مما يجعل المنتج الذي أنفقت عليه المال مجرد خردة عديمة الفائدة.

اخبار المحافظات



تشريد حماعي وتهديدات أمنية.. تسرح عشرات العمال من شركة «زد عبر النار» بمصر الجديدة
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

أخبار المحافظات



من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل جديد لمشروع السيسى وسط غلاء ينهى الفقراء
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

مقالات متعلقة

ديوردنأ ماطاري فيفخه ١٣ .. ليدقن ماهن عمسة مرا

لم تسمع عنها من قبل.. 13 ميزة مخفية في نظام أندرويد

باستهلاك بسح ق ارتخاى ماء تاملاع

علامات على اختراق حسابك عبر واتساب

كفتاير توصلا بيكم وأ ن وفوركيملا في كلتشم دوجون دعى لعفة اذام

ماذا تفعل عند وجود مشكلة في الميكروفون أو مكبر الصوت بهاتفك؟

ق لاطلاع اى ماء له ضفأ قسملا مذه..؟ ااتا م رئلا م اسارملا تاقبيطه يه ام

ما هي تطبيقات المراسلة الأكثر أمانًا؟.. هذه الخمسة أفضلها على الإطلاق

- [التكولوجيا](#)
- [دعاية](#)
- [التنمية البشرية](#)

- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

[إشتراك](#)

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026