

- 
- 
- 
- 
- 
- 

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 معبر رفح أمريكا وإيران.. مصر في قلب الأزمة الأطعمة "الخارقة" التي تتناولها أطول الناس عمراً في العالم حقائق صادمة.. هذا ما تفعله الهواتف بحياتنا؟ رفض نقابي لتعديل قانون المستشفيات الجامعية.. النظام يبحث عن منفذ جديد للسمسرة؟ تايمز أوف إسرائيل | | إستراتيجية مصر الخفية لتقويض الاعتراف بأرض الصومال](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التكنولوجيا](#)

حقائق صادمة.. هذا ما تفعله الهواتف بحياتنا؟





الخميس 5 فبراير 2026 07:00 م

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

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

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

وعلى الرغم من أن الهواتف تُضفي بعض الترفيه على حياتنا اليومية، إلا أنها تُؤثر في المقابل سلبًا على جودة حياتنا على المدى البعيد. ومن الناحية المادية، يُمكنك 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 تُقلل من فوائد حمل هذه الأجهزة المُرهقة. الهواتف المحمولة، وبخاصة أجهزة الآيفون، تُعقد حياتنا أكثر مما تُحسِّنُها.

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. يتوق 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 أمر عميق، على أمل الارتقاء بمستوى حديثك. وبينما تنتظر ردّك، 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 أسبوعيًا على الأقل، عندما يصل ضيوفي إلى شقتي، يبادروني بالتساؤل: "هل لديك شاحن آيفون 5؟ أرجوك، أخبرني هل لديك شاحن آيفون 5". من تعابير وجوههم، يبدو الأمر وكأن عدم وجود شاحن لدي سيؤدي إلى موتهم جوعًا. نعم، لدي شاحن. اطمئنوا.

4. الرسائل النصية أفستد التفاعلات

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

5. التعلق بالهاتف

تتعلق كثيرًا بهاتفك، وكل تعلق سيؤثر عليك سلبيًا في النهاية.. يسقط، ينكسر، تشعر بالحزن، تتساءل لماذا أنت فاشل، تنفق المال، ثم تسقطه مرة أخرى. تشتري هاتفًا جديدًا، تسقطه مجددًا، وهكذا.

6. الاتصال بك متاح طوال الوقت

بينما تستمتع بوقتك، قد تفاجأ بأحدهم يرسل رسالة نصية عن شيء لا ترغب في التعامل معه. يمكنك أن تضغط زر القفل، وتعيد الهاتف إلى جيبك، وتنتظر وكأن شيئًا لم يكن - لكن الرسالة ستصلك لا محالة. ستصادف 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 سنويًا بسبب الرسائل النصية. هذا الرقم مُبالغ فيه بالتأكيد، لكن مهما كان، فهو كثير جدًا. كدث أنسبب في بعضها بنفسه! وإن لم تكن حوادث سير، فالاختناقات المرورية! لاحظ أنه عندما تتحول إشارة المرور إلى اللون الأخضر في لوس أنجلوس، يستغرق الأمر من السائقين ثلاث ثوانٍ على الأقل قبل أن يبدأوا بالضغط على دواسرة الوقود. في تسع من عشر مرات، يكون السبب هو انشغالهم بهواتفهم بدلاً من الطريق.

8. أمراض محتملة

لا أتصور أن إبقاء هذا الجهاز المشع بجوار رأسي وأعضائي التناسلية طوال اليوم سيسبب أمراضًا المستقبلية. أحاول إخراجه من جيب قدر الإمكان، لكن ما يحدث هو أنه كلما أخرجته، تنهال عليّ أمور خاصة بالعمل.

9. لن تشعر بالرضا أبدًا بما لديك

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

اخبار المحافظات



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد عبر البحار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

[اخبار المحافظات](#)



[من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل جديد لمشروع السيسي وسط غلاء ينهش الفقراء](#)
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

[مقالات متعلقة](#)

ديوردنا ما طاني فة يفخم عزيزم 13 .. ليقن ما هنع عمسة م

[لم تسمع عنها من قبل... 13 ميزة مخفية في نظام أندرويد](#)

باستا وريدك باسح قارتخا لاء تاملاء

[علامات على اختراق حسابك عبر واتساب](#)

كفتاهب توصلأ ريكم وأ نو فوركيما لي فة لكشم دوجو دنع ل عفة انام

[ماذا تفعل عند وجود مشكلة في الميكروفون أو مكبر الصوت بهاتفك؟](#)

قلاطلا لاء اهلفوأ قسملأ مده ..؟ ائامأ رثكلاً قلسارملا تاقيبطتي هام

[ما هي تطبيقات المراسلة الأكثر أماناً؟.. هذه الخمسة أفضلها على الإطلاق](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026