



الجمعة 18 شعبان 1447 هـ - 6 فبراير 2026

أخبار النافذة

[مسقط واختبار النوايا الأخير: مفاوضات في ظلال الحرب أثرت تسريبات "إيستين" على العالم العربي مقتل سيف الإسلام، ثم ماذا؟ الأزهر والتحديد الفقهي في قضايا المرأة قبل أن يهدم بيتك.. نصائح ومحاذير لا تتجاهلها عند استخدام الهاتف البرلمان الأوروبي يرفض مناقشة إدراج "الإخوان" على لائحة "الإرهاب" خلال جلسة "سرية" بالكنيست.. تتباهو: الجيش المصري بعزز قدراته.. ونحن بحاجة إلى المراقبة البورصة تخسر 7.8 مليار جنيه في ختام تعاملات الخميس](#)

□

Submit

Submit

- [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](#)

قبل أن يهدم بيتك.. نصائح ومحاذير لا تتجاهلها عند استخدام الهاتف





الجمعة 6 فبراير 2026 04:00 م

تؤدي الهواتف وطائف عديدة في حياتنا اليومية، بدءًا من التواصل المستمر مع الأصدقاء والعائلة، مرورًا بإنجاز المهام العملية، والتسوق عبر الإنترنت، وغيرها من أشياء أصبحت من لوزام العصر الحالي.

إلا أنه في مقابل الكثير من المميزات التي لا يمكن إنكارها، فإن له آثارًا سلبية على حياتنا الزوجية بشكل خاص.

هل تُلحق الهواتف المحمولة الضرر بعلاقتك؟

تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قد يؤثر سلبيًا على العلاقات، مما يزيد من احتمالية الطلاق.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة "الحاسوب في السلوك البشري" أن الأزواج الذين يستخدمون التكنولوجيا (بما في ذلك الهواتف) بشكل مفرط كانوا أكثر عرضة للخلافات، وأبلغوا عن انخفاض مستوى الرضا عن علاقتهم.

وتتفق المعالجة الأسرية لويزا ويليامز مع هذا الرأي، مشيرة إلى أن فهم سبب استخدام أحد الزوجين لهاتفه بشكل مفرط يمكن أن يسلط الضوء على جودة الزواج نفسه.

وأضافت: "في جلسات العلاج، غالبًا ما نكشف الأسباب الكامنة وراء الاستخدام المفرط للهاتف. ويمكن أن تتراوح هذه الأسباب بين الشعور بالملل في العلاقة وتجنب الشريك، أو حتى التنسّر على علاقة غرامية".

خمس نصائح لعادات استخدام هاتفية صحية

ابدأ يومك بدون هاتفك:

تُحدد الدقائق الأولى بعد الاستيقاظ مزاجك لبقية اليوم. فالاندفاع إلى العالم الرقمي فور فتح عينيك قد يزيد من مستويات التوتر. لذا، احرص على اتباع روتين صباحي لا يتضمن استخدام هاتفك.

احتفظ بهاتفك بعيدًا عن غرفة النوم:

إدخال الهاتف إلى غرفة النوم يقلل من فرص العلاقة الحميمة مع شريك حياتك. فكّر في استخدام ساعة منبه تقليدية، واشحن هاتفك في مكان آخر.

ضع حدودًا لاستخدام التطبيقات والاتصالات:

حدد التطبيقات والأوقات التي تستخدم فيها هاتفك بكثرة. ثم، ضع حدودًا أو فترات "راحة" للتحكم في استخدامك لها، مع إنشاء نقطة إيقاف تشغيل موثوقة.

تعطيل التنبيهات والإشعارات:

صُممت الإشعارات لجذب انتباهك. بإيقاف تشغيلها، يمكنك تحديد الوقت المناسب لتفقد هاتفك، بدلاً من الاستجابة لها فورًا.

حدد مناطق وأوقاتًا لا يوجد فيها الهاتف:

اتفق على أوقات وأماكن يُمنع فيها استخدام الهواتف المحمولة، مثل أثناء تناول الطعام، أو في نزهات عائلية. حددا وقتًا يوميًا للتوقف عن استخدام الشاشات والتواصل الواقعي عوضًا عن ذلك.

عشر علامات على الإفراط في استخدام هاتفك

تتصفح هاتفك بشكل متكرر، حتى بدون وصول إشعارات جديدة

تتجاهل المحادثات وجهًا لوجه

الشعور بالقلق أو عدم الارتياح عند عدم استخدام هاتفك

إهمال المهام أو المسؤوليات المهمة، والمعاناة من أجل تحقيق الإنتاجية

قضاء وقت أقل في الهوايات التي كانت ممتعة في السابق

اللجوء الفوري إلى وسائل التواصل الاجتماعي لتمضية الوقت

الشعور بأعراض جسدية مثل إجهاد العين والصداع وآلام الرقبة

صعوبة في التركيز أو الانتباه

الشعور بالعزلة أو الانفصال عن الآخرين

معاناة من اضطراب النوم

الهاتف والمشاكل الزوجية

يرتبط الإفراط في استخدام الهاتف بمشاكل في العلاقات الزوجية. ومع مرور الوقت، قد تصبح هذه العادات متأصلة، لذا قد لا تدرك مدى تأثيرها عليك وعلى شريك حياتك.

حتى لو شعرت بأن استخدام الهاتف يضرّ بعلاقتك، فقد يصعب تحديد ما إذا كان البُعد هو السبب الرئيس أم أن استخدام الهاتف هو ما أدى إليه؟، في كلتا الحالتين، يُعدّ تخصيص وقت لمعالجة المشكلات الكامنة أمرًا بالغ

الأهمية. إن فهم الأسباب الجذرية للاعتماد المفرط على الهاتف يُساعدك على حلّ المشكلات واستعادة صحة علاقتك.

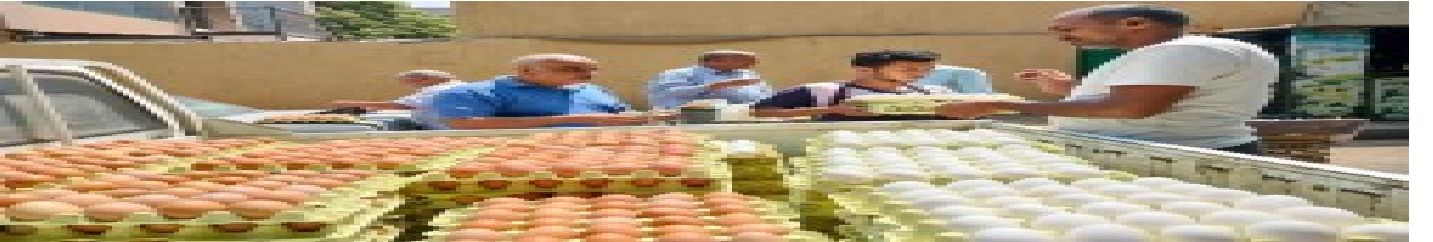
وإذا كنت تعتقد أن الحصول على مساعدة من متخصص سيكون مفيدًا لك أو شريكك على فهم أسباب الإفراط في استخدام الهاتف، ففكر في طلب المساعدة. إن تقليل الوقت الذي تقضيه في العالم الرقمي قد يُعزز علاقتك بشريك حياتك في نهاية المطاف.

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 نبضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسي وسط غلاء نهش الفقراء](#)
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

مقالات متعلقة

[ديوردنا ماطاني فة يفخم قزيم 13.. لبقن ماهنع عمسة م](#)

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

بإستاء و ريدك باسح قارتخاىءء تاملاء

علامات على اختراق حسابك غير واتساب

كفتاهب توصلا ريكم وأ نو فور كيملاي فة لكشم بوجو دئء ل عفة انا م

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

قلا طلاىءء اهلفءفأ قسما ملا مذهب ..؟ انا ما رةكلاأ قلسارملا تا قيبطتي 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 ©