



الجمعة 18 شعبان 1447 هـ - 6 فبراير 2026

أخبار النافذة

مسقط واختيار النوايا الأخية: مفاوضات في طلال الحرب أثر ترسيرات "إيسترن" على العالم العربي مقتل سيف الإسلام، ثم ماذا؟ الأزهر والتجدد الفقهى في قضايا المرأة قبل أن يهدم بيتك.. نصائح ومحاذير لا تتجاهلها عند استخدام الهاتف البرلمان الأوروبي يرفض مناقشة إدراج "الإخوان" على لائحة "الإرهاب" خلال حلسة "سرية" بالكتنست.. نتنياهو: الجيش المصري يعزز قدراته.. ونحن بحاجة إلى المراقبة المورقة تخسر 7.8 مليار جنيه في ختام تعاملات الخميس



□



Submit



Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

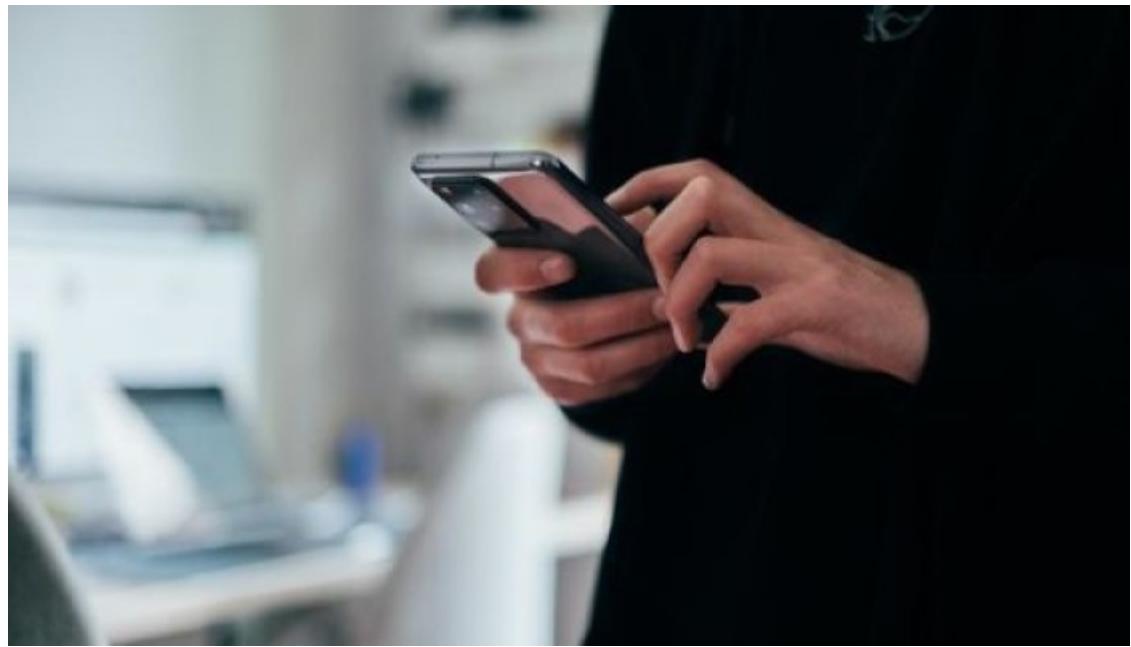
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [ال TECHNOLOGY](#)

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





الجمعة 6 فبراير 2026 م

تؤدي الهواتف وظائف عديدة في حياتنا اليومية، بدءاً من التواصل المستمر مع الأصدقاء والعائلة، مروراً 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 آثاراً سلبية على حياتنا الزوجية بشكل خاص.

هل تلحق الهواتف المحمولة الضرر بعلاقتك؟

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

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

وتفق 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، غالباً ما نكشف الأسباب الكامنة وراء الاستخدام المفرط للهاتف. ويمكن أن تترواح هذه الأسباب بين الشعور بالملل في العلاقة وتجنب الشريك، أو حتى التستر على علاقة غرامية".

خمس نصائح لعادات استخدام هاتفيّة صحيّة

ابدا 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 بعيداً عن غرفة النوم:

إدخال الهاتف إلى غرفة النوم يقلل من فرص العلاقة الحميمة مع شريك حياتك. فـ"ك" في استخدام ساعة منبه تقليدية، واسمح هاتفك في مكان آخر.

ضع حدوداً لاستخدام التطبيقات والاتصالات:

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

تعطيل التنبيهات والإشعارات:

صممت الإشعارات لجذب انتباحك. بإيقاف تشغيلها، يمكنك تحديد الوقت المناسب لفقد هاتفك، بدلاً من الاستجابة لها فوراً.

حدد مناطق وأوقات لا يوجد فيها الهاتف:

اتفقا على أوقات وأماكن يُمنع فيها استخدام الهاتف المحمولة، مثل أثناء تناول الطعام، أو في نزهات عائلية. حدداً وقتاً يومياً للتوقف عن استخدام الشاشات والتواصل الواقعي عوضاً عن ذلك.

عشر علامات على الإفراط في استخدام هاتفك

تنصف هاتفك بشكل متكرر، حتى بدون وصول إشعارات جديدة

تجاهل المحادثات وجهاً لوجه

الشعور بالقلق أو عدم الارتياب 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 والمصداع وألم 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 **البعد** هو السبب الرئيس أم أن استخدام الهاتف هو ما أدى إليه؟، في كلتا الحالتين، يُعدّ تخصيص وقت لمعالجة المشكلات الكامنة أمراً 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 مفيداً لك أو شريكك على فهم أسباب الإفراط في استخدام الهاتف، ففكر في طلب المساعدة. إن تقليل الوقت الذي تقضيه في العالم الرقمي قد يعزز علاقتك بشريك حياتك في نهاية المطاف.

أخبار المحافظات



تشريد حماعي وتهديدات أمنية.. تسرح عشرات العمال من شركة «زد عبرالحار» بمصر الجديدة

الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

أخبار المحافظات



من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل حيدر لمشروع السيسى وسط غلاء ينهى الفقراء

الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

مقالات متعلقة

ديوردنأ ماطزي فـ قيفخه قزيم 13 ..لىقـنـمـاهـنـعـعـمـسـتـمـراـ

؟كفتاھر توصلا ریکم و آنوفورکیملا ی ف قلکشم دوجو دنعمل عفتا اذام

ما زالت تفعّل عند وجود مشكلة في الميكروفون أو مكبر الصوت بهاتفك؟

قلاطلاً في املاع اهل صفاً قسملاً مذهب..؟! اما برذلاً ملساً رملاً تاقبيطني هام

ما هي تطبيقات المراسلة الأكثر أماناً؟.. هذه الخمسة أفضلاها على الاطلاق

- [التكنولوجيا](#)
- [دعاوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)



اشترى

أدخل بريدك الإلكتروني

© 2026 جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر