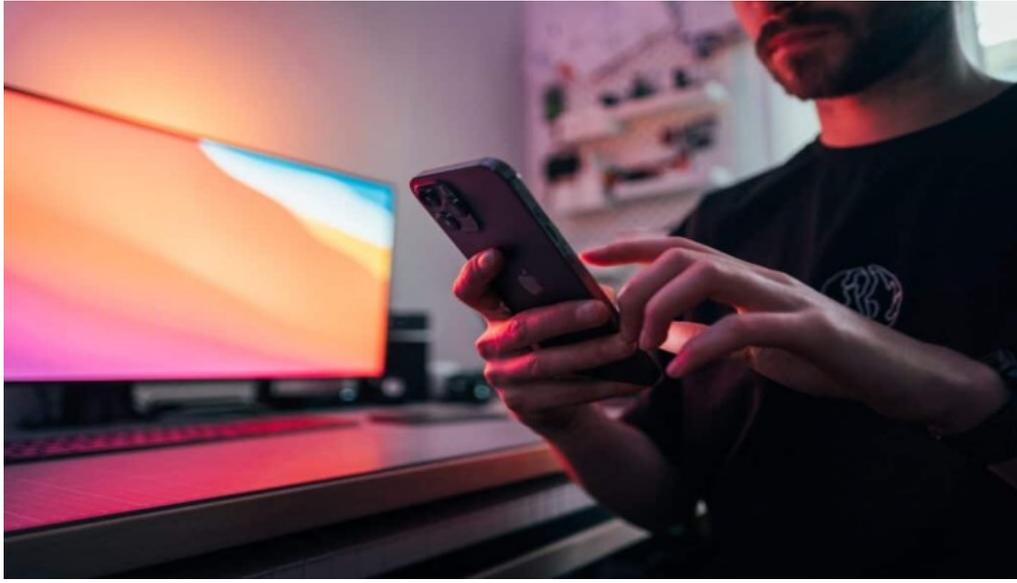


## 9 طرق تساعدك على استخدام هاتفك بوعي أكبر



الأحد 1 مارس 2026 05:00 م

يتزايد عدد الراغبين في التحرر من هواتفهم الذكية، لكن هل من الضروري حقًا التخلي عن الهاتف تمامًا لتحقيق السلام الداخلي؟ فالتكنولوجيا حاضرة في كل مكان، وهي جزء لا يتجزأ من حياتنا بدلاً من التخلص من الهاتف، من الأفضل تعلم كيفية استخدامه بوعي ووعي أكبر. وفيما يلي قائمة بأهم النصائح لتحسين صحتك الرقمية وإيجاد توازن أفضل مع هاتفك الذكي:

### 1- أعد ضبط إشعاراتك:

لا تدع كل تنبيه صغير يشغلك انتباهك أو وقف أكبر عدد ممكن من الإشعارات، واسمح فقط للتطبيقات المهمة بمقاطعتك (مثل رسائل العائلة). بهذه الطريقة، يصبح انتباهك ملكك مجددًا، ولن يستحوذ عليه أي تطبيق.

### 2- فكر قبل أن تُرسل رسالة نصية:

ليس من الضروري أن تُرسل كل فكرة على الفور قبل الضغط على زر "إرسال"، اسأل نفسك ثلاثة أسئلة: هل هي دقيقة؟ هل هي مفيدة؟ هل يمكن استقبالها بشكل جيد؟ من خلال التواصل بوعي أكبر، تتجنب زيادة الضوضاء الرقمية في حياة الآخرين.

### 3- ابعِد هاتفك عن غرفة النوم:

اجعل غرفة نومك منطقة خالية من الهواتف، وخصص وقتًا للحوار الحقيقي مع شريكك.

### 4- دع التطبيقات تعمل لصالحك:

التكنولوجيا ليست عدوًا إذا استخدمتها بحكمة. هناك العديد من الأدوات التي تساعدك على تحقيق التوازن، مثل تطبيقات الإنتاجية والصحة، التي تساعدك على التركيز أو الاسترخاء.

### 5- مناطق خالية من الهواتف في المنزل:

خصص مناطق خالية من الهواتف. لا هواتف على مائدة الطعام، ولا في غرفة المعيشة أثناء اللعب، ولا في غرفة النوم. في هذه المناطق الخالية من الهواتف، ستلاحظ أن الحوار مع أفراد العائلة بدون شاشات يبدو أكثر واقعية.

### 6- خصص وقتًا لهاتفك:

قبل أن تضيع ساعة كاملة في تصفح الإنترنت بلا هدف، اكسر هذه العادة بتخطيط وقت استخدامك للشاشة بشكل مدروس. حدد أوقاتًا ثابتة خلال اليوم لتفقد مواقع التواصل الاجتماعي والرسائل خارج هذه الأوقات، ضع هاتفك جانبًا. هذا يجعل هاتفك أداة مفيدة بدلاً من أن يكون مضيعة للوقت.

### 7- استمتع بالطبيعة:

اقض بعض الوقت في الهواء الطلق، بعيدًا عن شاشتك الطبيعية تُريح النفس، وتعيد شحن الطاقة: بعد بعض الأشجار والهواء النقي، تتلاشى الرغبة في تصفح هاتفك باستمرارٍ بالإضافة إلى ذلك، تُذكّر الأوراق الخضراء بوجود عالم حقيقي يتجاوز حدود الشاشة

#### 8- دع البطارية تنفد:

غالبًا ما نشعر بالذعر عندما تكون بطارية هواتفنا منخفضة أو عندما لا تتوفر لدينا إشارة، ولكن ماذا لو عكسنا هذا الشعور؟ تجرأ على أن تكون غير متاح من حين لآخرٍ فغّل وضع الطيران في هاتفك أثناء تناول العشاء أو المشي، أو دعه ينفد شحنه دون الحاجة إلى البحث عن شاحنٍ استمتع بالهدوء الذي يغمرك عندما تكون غير متصل بالإنترنت

#### 9- فنّ الاسترخاء:

قاوم رغبتك في الإمساك بهاتفكٍ مارس فنّ الاسترخاء: انظر حولك، دع أفكارك تسبح بحرية، أو ابدأ حديثًا قصيرًاٍ الشعور بالملل ليس سيئًا على الإطلاقٍ في الواقع، يحتاج عقلك إلى هذه الفترات من الراحة للإبداعٍ انظر إلى تقليل وقت استخدام الشاشة ليس كعقاب، بل كمكافأة