



الإثنين ٢٥ شؤال ١٤٤٧ هـ - 13 أبريل 2026 م

## أخبار النافذة

الجارديان | «اختفى كل شيء»: إسرائيل تدمّر قرى بأكملها في لبنان فوائد مذهلة.. لن تصدق ما يفعله الابتعاد عن الهاتف لمدة أسبوعين فقط؟ مدير المخابرات الأمريكية السابق: ترامب "مختل عقليًا".. بحب عزله المصلون يعودون للأقصى ومعركة الوصاية مستمرة اتفاق وقف إطلاق النار في الحرب على إيران.. دوافعه واحتمالات نجاحه إيران نموذج مختلف اليوم فقط مات الشهيد حسن نصر الله تلاعب في الأعيرة وتزوير الدمغات.. حملات مكثفة لضبط سوق الذهب في مصر

□

 Submit Submit

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

[الرئيسية](#) « [التكنولوجيا](#)

فوائد مذهلة.. لن تصدق ما يفعله الابتعاد عن الهاتف لمدة أسبوعين فقط؟





الاثنين 13 أبريل 2026 05:00 م

توصلت دراسات علمية إلى أن التوقف عن استخدام الهاتف الذكي - حتى لو كان لمدة قصيرة - يمكن أن يعكس سنوات من تلف الدماغ المرتبط بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

وفي واحدة من أكبر الدراسات من نوعها، التي نُشرت في مجلة "بي إن إيه إس نيكسوس"، وشملت أكثر من 467 مشاركًا بمتوسط عمر 32 عامًا، وجد الباحثون أن 14 يومًا فقط بدون الوصول إلى الإنترنت على الهواتف الذكية أدت إلى تحسين القدرة على التركيز لفترة طويلة والصحة العقلية والرفاهية العامة.

### تحسن القدرة على التركيز

وأظهرت النتائج ان تحسن القدرة على التركيز لفترة طويلة يعادل عكس عشر سنوات من التدهور المعرفي المرتبط بالعمر. كما أن تأثيره على أعراض الاكتئاب كان أكبر من تأثير مضادات الاكتئاب، ومماثلًا لتأثير العلاج السلوكي المعرفي.

واستخدم المشاركون تطبيقًا تجاريًا يُدعى "فريدوم" لحجب الوصول إلى الإنترنت على هواتفهم طوال فترة الدراسة، مع السماح بإجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية، مما حوّل الهواتف الذكية فعليًا إلى هواتف عادية، وانخفض وقت استخدامهم اليومي للشاشة من 314 دقيقة إلى 161 دقيقة.

وفاجأت نتيجتان حتى الباحثين أنفسهم، أن المشاركين الذين خالفوا القواعد في منتصف الطريق سجلوا فوائد، وأفاد الكثيرون بأن الآثار الإيجابية استمرت بعد انتهاء فترة الأسبوعين.

وقال الباحثون إن استخدام الإنترنت عبر الهاتف أكثر ضررًا بشكل واضح من استخدام الكمبيوتر، واصفين إياه بأنه أكثر "فهرية وعبثية"، لأن الهواتف ترافق المستخدمين في كل مكان، وتقاطع التفاعلات الاجتماعية والنزهات والمحادثات بطرق لا تفعلها أجهزة الكمبيوتر.

وأشار الباحثون إلى أن حتى أدنى قدر من التنشيط أثناء هذه الأنشطة يقلل من جودة التجربة من الناحية العاطفية.

### التخلص من القلق والاكتئاب

وأكدت دراسة منفصلة نشرها باحثون من جامعة هارفارد بمجلة "جاما نتوروك أوبن" هذه النتائج.

وفي دراسة اجريت على ما يقرب من 400 مشارك، ادى اسبوع واحد فقط من تقليل استخدام الهواتف الذكية إلى انخفاض بنسبة 16.1 في المائة في القلق، وانخفاض بنسبة 24.8 في المائة في أعراض الاكتئاب، وانخفاض بنسبة 14.5 في المائة في الأرق.

## تقارير



حبروز اليم بويسيت | مصر تصطف مع الخليج في مواجهة إيران وسط ضغوط اقتصادية متصاعدة  
الثلاثاء 24 مارس 2026 09:40 م

## تقارير



تدويل "حرب هرمز" هدف ترامب للفكاك من التكلفة العسكرية والاقتصادية لأمريكا  
الاثنين 16 مارس 2026 08:30 م

## مقالات متعلقة

في قرولا م أي مقرلا ف حصملا ل صفة امهياً .. ناضمر ل لاخ ن آرقلا قمته

خمة القرآن خلال رمضان... أيهما تفضل المصحف الرقمي أم الورقي؟

ناضمر رهش ل لاخ لكفتاه م ادختسلا ح ناضمر 4

4 نصائح لاستخدام هاتفك خلال شهر رمضان

ناضمر ي ف ف تاهلا عم ل ماعتلا قبيهد ح ناضمر .. ماعلا تاقوا ل لاضفا ك نم قريسي لا يتح

حتى لا يسرق منك أفضل أوقات العام.. نصائح ذهبية للتعامل مع الهاتف في رمضان

؟ ناضمر رهش ل لاخ قيمقرلا مومسلا ن م صلخته فيك

كيف تتخلص من السموم الرقمية خلال شهر رمضان؟

- [التكنولوجيا](#)

- [دعوة](#)
- [التممة البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مبدا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرىات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026