

## 7 طرق مجربة للتغلب على إدمان الهاتف المحمول



الاثنين 17 نوفمبر 2025 06:00 م

يقضي معظم الأشخاص، في المتوسط، 3 ساعات و15 دقيقة على هواتفهم يوميًا، الأمر الذي قد يكون له تأثير سلبي على حياتنا. لذا، قد يكون تعلم كيفية استخدام الهواتف الذكية بشكل فعال أحد أهم المهارات الحياتية التي يمكن لأي منا تعلمها.

يقدم الكاتب الأمريكي جوشوا بيكر، 7 مقترحات يساعد استخدامها على التخلص من الإدمان على الهاتف المحمول، وتقليص الوقت الذي نمضيه في استخدام هواتفنا.

### 1. خصص يومًا واحدًا أسبوعيًا

كثير من الأشخاص الذين اتخذوا خطوات للحد من إدمانهم على الهواتف المحمول، جربوا فكرة التخلي عنه لمدة يوم واحد في الأسبوع. لذا، يمكنك أن تختار يومًا واحدًا في الأسبوع (عادةً يوم الجمعة أو السبت) لا تستخدم فيه هاتفك.

### 2. إعادة ضبط الاستخدام

يمكنك تقييد استخدام الهاتف لفترة قد تستمر لمدة 30 يومًا، للتخلص من عادة استخدام الهاتف المحمول. على أن يستخدم فقط للاتصال والرسائل النصية فقط (مُنع استخدام أي تطبيقات أخرى، حتى الخرائط والصور)، ومارس هواياتك الأكثر أهمية في الحياة.

### 3. تطبيقات لتعزيز ضبط الوقت

هناك الكثير من التطبيقات التي صُممت لمساعدتنا على تقليل وقت استخدام الهاتف. يمكنك وضع حدود للاستخدام اليومي لهاتفك من خلال تطبيقات محددة تساعدك على ذلك.

### 4. لا تشحن هاتفك بالقرب من السرير

أفضل طريقة لإبعاد نفسك عن الهاتف، هو ألا تشحنه في غرفة نومك، مما يساعدك على التخلص من العديد من الآثار السلبية للإفراط في الاستخدام (مثل قلة النوم، وصعوبة التواصل، والألفة).

### 5. ضع هاتفك جانبًا عند دخولك المنزل

يكتب كريستوفر ميمز، عمودًا أسبوعيًا عن التكنولوجيا في صحيفة "وول ستريت جورنال"، وهي وظيفة تتطلب بلا شك استخدام التكنولوجيا باستمرار.

لكن طريقته البسيطة والمجربة للحفاظ على توازن صحي في حياته مع الهاتف هي وضعه في خزانة المطبخ في نهاية يوم العمل. يقول: "كلما أبعدت الهاتف عنك، زادت قدرتك على بناء عادة تجاهله عندما يكون معك". بعد انتهاء يوم عملك، ضع هاتفك في درج أو خزانة.

### 6. تغيير إعدادات الهاتف

هناك مجموعة من الأفكار الأكثر انتشارًا لتقليل استخدام الهاتف المحمول، وتشمل:

إيقاف تشغيل الإشعارات

ضبط الشاشة إلى الأبيض والأسود

إزالة التطبيقات التي تسبب التشويش من الشاشة الرئيسية

استخدام كلمة مرور أطول

استخدم وضع الطيران

**تشغيل عدم الإزعاج**

إيقاف الإشعارات أمرٌ ينبغي على الجميع فعله، بغض النظر عن مدى اعتيادهم على استخدام هواتفهم. فمجرد رغبة شخص ما في مراسلتك، أو إرسال بريد إلكتروني إليك، أو الإشارة إليك في منشور على "فيسبوك"، لا يعني أن هذا بالضرورة يستحق اهتمامك.

**7. رباط شعر حول الهاتف**

في واحدة من أكثر القصص الشخصية المؤثرة عن كيفية التغلب على إدمان الهاتف المحمول، ينصح براد سوروكا بوضع رباط شعر حول الهاتف عند وضعه في منتصف الهاتف، يُسهّل رباط الشعر الرد على المكالمات، ولكنه يُصعّب استخدامات أخرى للهاتف (بما في ذلك إرسال الرسائل النصية البسيطة).

يقول: " في كل مرة ترغب في استخدام هاتفك، يُحفّزك ذلك على اليقظة الذهنية ويدفعك إلى التساؤل: ما هي نيتي؟ إذا كنت ترغب في استخدام الهاتف، حدد سبب نيتك، وانزع رباط الشعر".

لا يهدف ذلك إلى جعل هاتفك غير قابل للاستخدام، بل إلى زيادة التركيز على كل استخدام محدد له، بدلاً من فتح الهاتف دون وعي كل ثلاث دقائق.

عند تقنين استخدام الهواتف الذكية يكون لها العديد من الفوائد لكن عند استخدامها دون وعي أو قصد، تُصبح مصدر إلهاء عن أهم أمور الحياة، بالإضافة إلى الآثار السلبية.