

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الإثنين 10 جمادى الآخرة 1447 هـ - 1 ديسمبر 2025

## أخبار النافذة

[في مصر فقط.. الماضي كان أعظم! عجائب توزيع مخصصات الموازنة المصرية! فيديو](#) | [مباي ينضم لميسي ورونالدو.. 60 لاعبًا سجلوا ربايات وخماسيات بدوري الأبطال](#) | [10 فوائد لكتابة اليوميات للطلاب فوائد حبة البركة: تحارب الدهون وتخفض الكوليسترول هل تعاني من فوبيا الهاتف؟ تعرف على الأعراض وطرق العلاج](#) | [فرنسا 24](#) | [كيف انتهى الكلور المستورد إلى السودان لتقنية المياه تُستخدم غارًا ساقًا؟ لم ترصدها الرادارات.. "معاريف": قلق "إسرائيلي" من المقاتلات الصينية التي حصلت عليها مصر](#)

□

- [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](#)

## هل تعاني من فوبيا الهاتف؟ تعرف على الأعراض وطرق العلاج





الاثنين 1 ديسمبر 2025 06:00 م

لا يحب كثير من الناس التحدث عبر الهاتف، لكن إذا كان ترددك في إجراء المكالمات واستقبالها يُسبب لك أعراض قلق شديد، مثل ضيق التنفس أو تسارع نبضات القلب، فقد تُعاني من فوبيا الهاتف.

هذا النوع من الرهاب المتمثل في الخوف من إجراء المكالمات، أو الرد عليها ينتشر بين المصابين باضطراب القلق الاجتماعي، وقد يُشير أحيانًا إلى مشاكل أخرى تتعلق بالتفاعل مع الآخرين، وفق أرلين كونسليك، مؤلفة كتاب "دليل القلق"، والحاصلة على درجة الماجستير في علم النفس السريري.

## أعراض فوبيا الهاتف

قد تعاني من فوبيا الهاتف إذا كنت:

تتجنب إجراء المكالمات أو أن يتصل بك الآخرون

تؤخر إجراء المكالمات الهاتفية أو الرد عليها

هوس بما قيل بعد المكالمات

توتر بشأن إحراج نفسك

القلق بشأن إزعاج الطرف الآخر

القلق بشأن ما ستقوله

قد تشمل الأعراض الجسدية لفوبيا الهاتف ما يلي:

مع أن الرد على الهاتف وإجراء المكالمات قد يبدو مهمة سهلة يستطيع الجميع القيام بها، إلا أنهما يُثيران الرعب لدى من يعانون من فوبيا الهاتف. قد يُؤثر هذا الخوف سلبيًا على حياتهم الشخصية والمهنية ، لذا من المهم أخذه على محمل الجد.

غير أنه ليس كل من يخشى استخدام الهاتف يعاني من اضطراب عاطفي موسمي، فبعض الناس يشعرون براحة أكبر في التفاعلات الاجتماعية المباشرة حيث يمكن قراءة الإشارات غير اللفظية، مثل تعابير الوجه.

## علاج فوبيا الهاتف

يمكن أن يشمل علاج فوبيا الهاتف تقنيات العلاج السلوكي المعرفي مثل إعادة الهيكلة المعرفية وتدريب التعرض، بالإضافة إلى استراتيجيات المساعدة الذاتية.

## إعادة الهيكلة المعرفية

تتضمن إعادة الهيكلة المعرفية تحدي المعتقدات واستبدال الأفكار السلبية ببدائل بناءة.

على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالقلق باستمرار من أنك ستزعج الطرف الآخر عند إجراء مكالمة هاتفية، فقد يساعدك إعادة الهيكلة المعرفية على التفكير في الدليل على أن هذا صحيح بالفعل.

لماذا يُجيب الشخص على الهاتف إذا كان مشغولاً للغاية؟ لماذا يطلب منك الاتصال إذا لم يكن يرغب بالتحدث معك؟ في النهاية، ستصل إلى استنتاج مفاده أنك من غير المرجح أن تُزعج الطرف الآخر أو أنه لا يرغب بالتحدث معك.

## التدريب على التعرض

يتضمن تدريب التعرض ممارسة سلوكيات متزايدة الصعوبة تدريجيًا. في حالة فوبيا الهاتف، قد يبدو تسلسل المخاوف مُدرجًا من الأسهل إلى الأصعب. يتم التدريب على كل سلوك حتى تشعر بالراحة، ويمكنك الانتقال إلى السلوك الأصعب التالي.

نموذج هرمي لفوبيا الهاتف

فيما يلي مثال على التسلسل الهرمي لشخص يشعر بالتوتر عند التفاعل عبر الهاتف:

الاتصال برقم تعرف أنه سيحتوي فقط على رسالة مسجلة، مثل خط خدمة العملاء

الاتصال بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين تعرفهم جيدًا

الاتصال بشركة وطرح سؤال مباشر، مثل متى تغلق؟

الاتصال بشخص لا تعرفه جيدًا بسؤال بسيط

الاتصال بشخص لا تعرفه جيدًا بشأن قضية معقدة

إجراء كل نوع من أنواع المكالمات السابقة أمام شخص واحد

إجراء كل نوع من أنواع المكالمات السابقة أمام مجموعة من الأشخاص

قد يختلف التسلسل الهرمي الخاص بك، اعتمادًا على ما إذا كنت تجد التحدث مع الأصدقاء أو الغرباء أكثر صعوبة، وما إذا كان التحدث على الهاتف أمام شخص آخر أكثر إرهاقًا من التحدث بمفردك.

قد يكون إنشاء تسلسل هرمي للتعامل مع خوف الرد على المكالمات أمرًا صعبًا. إذا كنت عادةً تتجنب الرد على الهاتف، فقد تلاحظ من يتصل قبل الرد. بعد ذلك، ابدأ بالرد على مكالمات الأشخاص الذين تتراح معهم؛ واترك المكالمات الأخرى تذهب إلى البريد الصوتي. في النهاية، قد تتقدم للرد على مكالمات أكثر صعوبة.

## استراتيجيات التأقلم

للحصول على أفضل نتيجة ممكنة، مارس تقنيات العلاج المعرفي السلوكي تحت إشراف معالج مُدرَّب . إذا تعذر عليك مقابلة مستشار العلاج السلوكي المعرفي، أو إذا كنت قد شاركت في جلسات العلاج السلوكي المعرفي وتبحث عن طرق إضافية للتأقلم، فجرب الاستراتيجيات التالية.

ابتسم . قبل إجراء أو استقبال المكالمات، هذا يساعدك على الاسترخاء ويضفي لمسة من الود على من تتحدث معه.

كافئ نفسك. بعد اتخاذ قرارات صعبة، كافئ نفسك بفعل شيء تستمتع به.

تخيل النجاح. تخيل محادثة إيجابية وشعورًا جيدًا بعدها.

تأكد مما إذا كان الوقت مناسبًا. إذا كنت قلقًا بشأن مقاطعة شخص ما عند اتصالك، فاسأله إن كان في وقت غير مناسب. هذا يتيح له فرصة معاودة الاتصال بك.

لا تُفكر كثيرًا. إذا قال أحدهم "لا" أو رفض طلبًا، فاعلم أن الأمر قد لا يكون له علاقة بك شخصيًا. حاول ألا تُبالغ في تفسير تصرفات الآخرين.

استعد. لا تُبالغ. خطط لما ستقوله، لكن تذكر أن المحادثة قد لا تسير كما توقعت تمامًا. دوّن الأجزاء المهمة واحتفظ بها في متناول يدك.

حوّل المكالمات إلى البريد الصوتي. ليس عليك دائمًا الرد على الهاتف. إذا اتصل بك أحدهم في وقت غير مناسب أو كنت قلقًا جدًا من التحدث، فحوّل المكالمات إلى البريد الصوتي من حين لآخر.

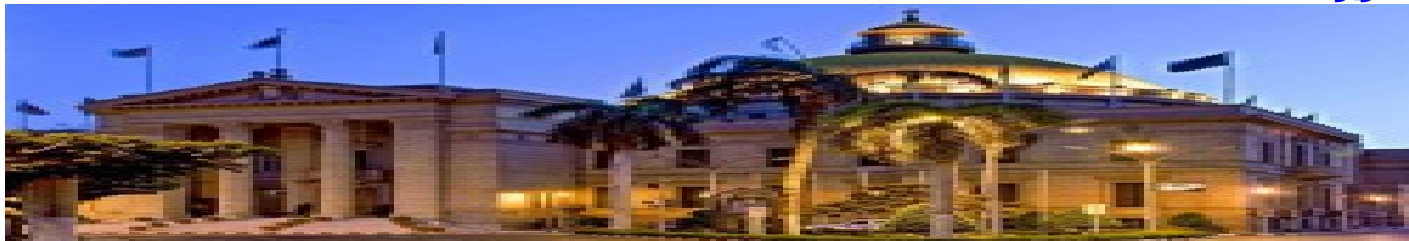
جرب طريقة تواصل أخرى. ليس الهاتف دائمًا الوسيلة الأمثل للتواصل. إذا كنت ترغب في تسجيل محادثتك رقميًا أو منح الطرف الآخر وقتًا للتفكير قبل الرد، فقد يكون البريد الإلكتروني الخيار الأمثل. أما في الحالات العاطفية أو المعقدة، فقد يكون الاتصال الهاتفي أو اللقاء وجهًا لوجه هو الخيار الأمثل.

## تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)  
الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

## تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسيسي!... تفاصيل ما حصل!](#)  
الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

## مقالات متعلقة

[لـكفتاه شيدحتة فقير طيء فرعته.. قوطخه قوطاخ](#)

[خطوة بخطوة.. تعرف على طريقة تحديث هاتفك](#)

[حيحصل لكشيكفتاه مامختسلا تاوطاخ 7.. اهرارضا ي دافتا](#)

[لتفادي أضرارها.. 7 خطوات لاستخدام هاتفك بشكل صحيح](#)

[لـيقن ماهفرعة ملامبركفتاهل تامامختسا 5](#)

[5 استخدامات لهاتفك ربما لم تعرفها من قبل](#)

لننملا في فف تاهلا ةراشإ فعض قلكشمىء ب لغتلا ةقيرط 11

[11 طريقة للتغلب على مشكلة ضعف إشارة الهاتف في المنزل](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025