

اختیار زندگی را از گوشی بگیرد

درباره زیان‌های استفاده بیش از حد از گوشی هوشمند و فضای مجازی کم ندیده و نخوانده‌ایم؛ با این حال این مستطیل‌های جادویی به‌نظر هر روز بیشتر و بیشتر بر زندگی ما مسلط می‌شوند.



خشایار مریدپور: درباره زیان‌های استفاده بیش از حد از گوشی هوشمند و فضای مجازی کم ندیده و نخوانده‌ایم؛ با این حال این مستطیل‌های جادویی به‌نظر هر روز بیشتر و بیشتر بر زندگی ما مسلط می‌شوند.

واقعیت این است خیلی از ما نمی‌توانیم به راحتی چند روزی را بدون گوشی و اینترنت سر کنیم و البته این خیلی هم جای تعجب ندارد؛ گوشی‌های هوشمند دوربین عکاسی، وسیله بازی، راه ارتباطی با بقیه و البته مدیر برنامه‌های اختصاصی ما هستند و در یک کلام زندگی و سرگرمی ما را به‌دست گرفته‌اند. البته ما قصد نصیحت نداریم و اینکه بگوییم استفاده از گوشی‌های هوشمند بد است.

مسلمان در این زمانه نمی‌توان بدون فناوری‌های ارتباطی نوین زندگی و کسب‌وکار سالمی داشت؛ اما این تو جیبی‌های هوشمند به قدری در جلب توجه و تمرکز موفق هستند که می‌توانند باعث اخلاص در زندگی شخصی و حتی تغییر در ساختار مغز و ایجاد وابستگی بیشتر در ما شوند. به بیان دیگر اگر شما هم جزو کسانی هستید که در خلال یک شام دوستانه اینستاگرام چک می‌کنند، سرکار با گوشی بازی می‌کنند یا شب‌ها تا پاسی از شب را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند و از کم‌خوابی رنج می‌برند باید به اطلاع‌تان برسانیم که به‌احتمال زیاد درگیر اعتیاد به گوشی هوشمند هستید.

در ادامه راهکارهای ساده‌ای برای کاهش وابستگی به گوشی و کاهش زمان تلف شده در طول روز برایتان پیشنهادهایی داریم که می‌توانند به شما کمک کنند اختیار زندگی‌تان را بیشتر در دست داشته باشید. هرچند باید اشاره کنیم که اعتیاد به گوشی هوشمند و دنیای مجازی موضوعی جدی است که در شکل حاد آن باید با کمک متخصصان و برنامه‌ریزی طولانی‌مدت به آن پرداخته شود.

ترک عادت موجب مرض نیست!

هر کسی بسته به برنامه روزانه خودش زمان‌های به‌خصوصی برای چک کردن گوشی و استفاده از گوشی هوشمند دارد که به‌صورت روزانه یا روتین تکرار می‌شود. با دقت بیشتر بر این روند روزانه - که خودتان بهتر از هر کسی از آن اطلاع دارید - و تلاش برای تغییر آن، می‌توانید زمان استفاده از گوشی را کاهش دهید. می‌توانید با تغییر عادت‌های‌تان و اجرای تدریجی پیشنهادها، ما به مرور فاصله بین خود و دوست جیبی‌تان را کمی بیشتر کنید.

اول از همه به آغاز و پایان روز می‌پردازیم. تحقیقات نشان داده که همراه داشتن گوشی در تخت‌خواب می‌تواند باعث کاهش کیفیت خواب و البته سلامتی شما شود. به جای همراه داشتن گوشی در اتاق خواب، می‌توانید آنها را برای شارژ در اتاق‌های دیگر مثل پذیرایی یا آشپزخانه به برق بزنید و به کنار تخت‌خواب نیاورید. اگر نگران سلامتی باتری گوشی‌تان هستید می‌توانید آنها را پیش از خواب به شارژ بزنید، قبل از رسیدن به شارژ کامل آنها را از برق جدا کرده و صبح مجدداً از آنها استفاده کنید.

اکثر گوشی‌های جدید از سیستم Fast Charge پشتیبانی می‌کنند و در نتیجه می‌توانید با یک شارژ 30 دقیقه‌ای سطح باتری خود را به بالای 80 درصد رسانده و با خیال راحت شب‌آزایی خارج از اتاق خواب بگذارید. خیلی از ما به بهانه نیاز به ساعت زنگ‌دار برای بیدار شدن از خواب گوشی‌های هوشمند را به کنار تخت‌خواب برده و به هوای داشتن یک هشدار هوشمند شب‌بیداری و استفاده بیش از حد از گوشی هوشمند را توجیه می‌کنیم. راحت‌ترین روش تهیه یک ساعت زنگ‌دار ارزان‌قیمت و پرسروصدا است که به‌احتمال زیاد هم بهتر می‌تواند شما را بیدار کند و هم بهانه‌ای برای کار کردن با گوشی پیش از خواب به شما نمی‌دهد. البته تنها پایان روز نیست که با گوشی

تمام می‌زنید؛ شود، بلکه خیلی از ما روزمان را هم با چک کردن گوشی‌زنید؛ های هوشمند آغاز می‌زنید؛ کنیم که البته خیلی هم کار جالبی نیست.

تمرین دیگری که می‌زنید؛ توانید انجام دهید، تلاش برای انجام کارهای روزمره صبحگاهی بدون نگاه کردن به گوشی هوشمند است و مقابله در برابر وسوسه استفاده از آن است. به‌زنید؛ خودتان زمان بدهید که در آرامش، بدون اطلاع از آخرین اخبار جهانی و آخرین پیام‌زنید؛ های دوستان، از صبحانه‌زنید؛ تان لذت ببرید و پیش از شروع طوفان ایمیل‌زنید؛ ها، نوتیفیکیشن‌زنید؛ ها، پست‌زنید؛ های اینستاگرام و استوری‌زنید؛ های نه‌زنید؛ چندان دیدنی، لختی را در آرامش بگذرانید.

هرچند پس از رفتن به محل کار یا تحصیل هم این روند چک کردن گوشی تغییری نمی‌زنید؛ کند و در طول روز هم بارها و بارها بی‌زنید؛ آنکه بدانیم چرا، به سراغ گوشی‌زنید؛ های‌زنید؛ مان می‌زنید؛ رویم. برای مثال محققان نشان داده‌زنید؛ اند که یک کاربر آمریکایی به‌زنید؛ طور متوسط در روز حدود 46 بار قفل صفحه گوشی خود را باز می‌زنید؛ کند و اگر وضعیت ما ایرانی‌زنید؛ ها بدتر نباشد از این خیلی بهتر هم نیست.

برای مقابله با این وضعیت و کنترل زمان استفاده از گوشی، باید برای این کار زمان‌زنید؛ های مشخصی تعیین کنید و سعی کنید تا حد ممکن به برنامه‌زنید؛ ای که ریخته‌زنید؛ اید وفادار بمانید. برای مثال می‌زنید؛ توانید گوشی‌زنید؛ تان را برای بازه‌زنید؛ های زمانی مشخص سرکار یا در محل تحصیل در حالت‌زنید؛ Mute & زنید؛ یا Do Not & زنید؛ قرار دهید. زمان وعده‌زنید؛ های غذایی با خانواده، ساعت‌زنید؛ های کاری و حتی زمان تفریح و فراغت گزینه‌زنید؛ های خوبی برای ساکت کردن گوشی و بی‌زنید؛ توجهی به آن است.

اگر عادت دارید گوشی‌زنید؛ تان را دم‌زنید؛ دست نگه دارید و همیشه روی میز یا در جیب‌زنید؛ تان است، آن را در بازه‌زنید؛ های زمانی معین در محلی دورتر و خارج از دسترس - مثل داخل کیف، کمد، یک اتاق دیگر- نگهداری کنید. مسلماً با نبود گوشی در محدوده دید و خارج شدن آن از حوزه توجه شما ذهن‌زنید؛ تان برای کارهای دیگر بازتر و فعال‌زنید؛ تر عمل خواهد کرد و به این شکل می‌زنید؛ توانید تمرکز خودتان روی کاری که در حال انجام آن هستید را افزایش دهید.

در صورتی که عادت کنید در ساعت‌زنید؛ های مشخصی از روز گوشی را همراه‌زنید؛ تان نداشته باشید، به مرور راحت‌زنید؛ تر می‌زنید؛ توانید در سایر ساعت‌زنید؛ های روز توجه‌زنید؛ تان را به آن کمتر کنید و بیشتر به کارهای مفید بپردازید. در خانه هم می‌زنید؛ توانید با وضع قوانین ساده‌زنید؛ محدودیت استفاده از تلفن همراه و تلاش برای رعایت دسته جمعی آن توسط همه ساکنان خانه، به نتایج بهتری برسید.

این قوانین می‌زنید؛ توانند بسیار ساده باشند؛ مثلاً استفاده از تلفن همراه بعد از ساعت 11 شب یا در شروع روزهای تعطیل مثل جمعه را ممنوع کنید و از همه بخواهید در اجرای این قانون به شما کمک کنند.

در نهایت باید گوشزد کنیم که تغییر رفتار، به‌زنید؛ خصوص رفتارهای اعتیادگونه مثل استفاده از گوشی هوشمند، یک‌زنید؛ شبه اتفاق نمی‌زنید؛ افتند و باید برای تغییر عادت‌زنید؛ های‌زنید؛ تان عزم جدی و برنامه طولانی مدت داشته باشید. بهترین کار شروع با تغییرات کوچک ولی مستمری است که باعث تغییر رفتار شما در درازمدت می‌زنید؛ شوند، در نتیجه بهتر است از بین پیشنهادهای ما کار را با آن موردی شروع کنید که می‌زنید؛ دانید قادر هستید در طولانی مدت انجام داده و تبدیل به بخشی از عادت‌زنید؛ های خودتان بکنید.

از برنامه‌زنید؛ های خود گوشی کمک بگیرید

یک روش عجیب برای ترک وابستگی به گوشی، استفاده از خود گوشی است؛ نصب و اجرای برنامه‌زنید؛ های محدودکننده به‌زنید؛ خصوصی که برای تنظیم استفاده شما از گوشی طراحی شده‌زنید؛ اند. تعداد این برنامه‌زنید؛ ها بسیار زیاد است‌زنید؛ اما در ادامه برخی از بهترین‌زنید؛ های آنها را به شما معرفی می‌زنید؛ کنیم.

Checky

این اپلیکیشن که به‌زنید؛ صورت رایگان برای کاربران اندروید و iOS عرضه شده اطلاعات مرتبط با نحوه استفاده شما از

گوشی را ثبت کرده و نمایش می‌دهد. با استفاده از این برنامه می‌توانید بدانید چند بار در روز قفل گوشی‌تان را باز کرده‌اید و همچنین چطور و چقدر از گوشی‌تان استفاده می‌کنید. اطلاعات این برنامه به مرور ثبت و تکمیل می‌شود و در صورتی که دوست داشته باشید از برخی از روش‌هایی که گفتیم برای کاهش استفاده از گوشی هوشمند استفاده کنید، Checky می‌تواند انتخاب خوبی برای نمایش روند پیشرفت ترک اعتیاد شما به گوشی باشد.

AppDetox

این برنامه فقط برای کاربران اندروید به‌زودت رایگان عرضه شده و به شما اجازه می‌دهد زمان استفاده از هر اپلیکیشن را به‌زودت جدا تعیین کنید. همچنین می‌توانید ببینید که در هر اپلیکیشن چقدر زمان می‌گذرانید و بسته به آن، مقدار استفاده در طول روز را برای آن برنامه مشخص کنید. روش دیگر هم انتخاب تعداد دفعاتی است که در هر روز می‌توانید یک اپلیکیشن را اجرا کنید. این برنامه به شما اجازه می‌دهد با هر یک از این دو روش که دوست دارید زمان استفاده خودتان را محدود کنید.

Flipd

این برنامه برای هردو پلتفرم اندروید و iOS به‌زودت رایگان قابل استفاده است، هرچند قابلیت‌های ممتاز آن تنها در صورت خرید نسخه پولی به قیمت 2.99 دلار در اختیارتان قرار خواهد گرفت. این برنامه‌ها هم مثل AppDetox دسترسی شما را به برنامه‌های خاص در بازه‌های زمانی مشخص شده محدود می‌کند و به‌زودت خصوص برای کسانی مناسب است که اراده لازم برای مقاومت در برابر گوشی هوشمندشان را ندارند. در صورت خرید نسخه پولی، می‌توانید زمان قفل بودن برنامه‌ها را از مقدارهای پیش‌فرض، بیشتر کرده و همچنین نحوه استفاده‌تان از گوشی را هم به‌زودت صورت مدون ببینید.

Onward

این برنامه هم به‌زودت رایگان برای کاربران اپل عرضه شده، هرچند نسخه ممتاز آن 4.99 دلار قیمت دارد. این برنامه مجموعه کاملی از ابزارها و قابلیت‌ها را برای کنترل هرچه بیشتر استفاده از گوشی هوشمند در اختیار شما می‌گذارد. با این برنامه می‌توانید ببینید از خود گوشی و هر یک از اپلیکیشن‌ها چقدر استفاده می‌کنید و برای آنها محدودیت تعیین کنید.

عادت‌های گوشی‌تان را تغییر دهید

مسلماً تغییر عادت تنها مختص شما نیست و برای استفاده بهتر و منطقی‌تر از زمان باید دستی به سر و روی تنظیمات گوشی‌تان هم بکشید. اگر با رسیدن هر ایمیل، پیامک و نوتیفیکیشن شبکه‌های اجتماعی گوشی‌تان سروصدا کند تمام روزتان را باید برای آن اختصاص دهید. در این صورت برنامه روز شما به زمانبندی کاری شما وابسته نیست و به جای آن باید روزتان را بسته به اتفاقاتی که در گروه‌های تلگرامی یا شبکه‌های اجتماعی مثل فیسبوک و مانند آن می‌گذرد زمانبندی کنید. خوشبختانه هر دو سیستم عامل اندروید و iOS و مسلماً خود اپلیکیشن‌ها تنظیمات اختصاصی برای نمایش و تنظیم صدای نوتیفیکیشن‌ها دارند که خوب است بیشتر با آنها آشنا شوید؛ اما در ساده‌ترین شکل کار، می‌توانید گوشی‌تان را برای زمان‌های مشخصی خاموش کنید، روی حالت هواپیما قرار داده یا آن را کاملاً Mute کنید.

یکی از گزینه‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند که بدون نیاز به دستکاری یا استفاده از تنظیمات تخصصی، گوشی‌تان را برای بازه‌های زمانی مشخص از حوزه توجه‌تان خارج کنید، حالت «Do Not Disturb» است که هم برای کاربران اپل و هم اندروید در بخش تنظیمات قابل دسترسی است. با این قابلیت می‌توانید تنظیم کنید که در بازه‌های مشخص زمانی در طول روز نوتیفیکیشن‌ها را دریافت کنید؛ اما گوشی هیچ صدا یا لرزشی که بخواهد حواس شما را پرت کند ایجاد نکند. فراتر از این می‌توانید وارد تنظیمات اپلیکیشن‌ها شده و انتخاب کنید که چه اتفاقی باید باعث ارسال نوتیفیکیشن‌ها شود. برای مثال می‌توانید انتخاب کنید که هر بار کسی شما را در یک پست در اینستاگرام تگ کرد به شما اطلاع داده شود و نه با هر استوری که دوستان‌تان در این شبکه به اشتراک

می‌گذارند. بیشتر اپلیکیشن‌ها به‌خصوص آنهایی که در گروه شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های پیام‌رسان قرار دارند به شما امکان انتخاب تنظیمات مشابهی را می‌دهند. همچنین می‌توانید در بخش تنظیمات سیستم عامل گوشی برخی برنامه‌ها را به‌طور کلی از نمایش نوتیفیکیشن محروم کنید. کافی است وارد قسمت Apps & Notifications در اندروید یا Notifications در iOS شده و برنامه‌هایی را که می‌خواهید حواس‌تان را پرت نکنند انتخاب کنید. در نهایت می‌توانید به پاک کردن برنامه‌های متعدد و غیرضروری و بازگرداندن گوشی به حالت خام اولیه فکر کنید. آیا واقعا ایمیل‌های‌تان را وقتی که پای کامپیوتر یا لپ‌تاپ نیستید چک می‌کنید؟ جواب اکثریت قریب به اتفاق ما به این پرسش خیر است. این موضوع درباره خیلی از سرویس‌های دیگر- که نسخه‌های تحت وب هم دارند و می‌توانید با کامپیوتر از آنها استفاده کنید- مصداق دارد. پس با پاک کردن اپلیکیشن خودتان را از دنیا دور نمی‌کنید؛ تنها کمی اختیار روزتان را در دست می‌گیرید.