

حمله به وابستگی با خود گوشی



اگر چه در دنیای امروز، بخصوص در شهرهای بزرگ تعداد بیشتری فضاهای تفریحی و شاد برای افراد و گروه‌های سنی مختلف وجود دارد و شیوه‌های تفریح هم بسیار زیاد و متنوع شده‌اند؛ اما همچنان سرگرم بودن با تلفن همراه، یکی از مهمترین مواردی است که وقت هر فرد را در شبانه‌روز می‌گیرد. حتی افراد از این حضور مداوم در اینترنت و سرگرم شدن با تلفن همراه احساس رضایت و شادی ندارند؛ اما دقیقا نمی‌دانند چرا نمی‌توانند خود را از این وابستگی خلاص کنند. فضای مجازی با ویژگی‌های جذابیت، ارزانی، در دسترس بودن، سرعت و البته فراگیری، حجم قابل توجهی از داده‌های تصویری، شنیداری و خواندنی را به مخاطب خود عرضه می‌کند و هر فرد متناسب با علائق و نیازهای خود، ساعت‌ها سرگرم تلفن همراه، تبلت یا لپ‌تاپ می‌شود. در بسیاری از موارد افراد، اشتغال ذهنی افراطی به اینترنت دارند و نمی‌توانند علاقه به اینترنت و سرگرم شدن با آن را کم کنند. به عبارتی این رفتار به نوعی اعتیاد و وابستگی در آنها تبدیل شده است. همانطور که از چند سال قبل بسیاری از افراد ساعت‌ها پای تلویزیون بودند و روزشان را پای برنامه‌های متنوع شب می‌کردند، حالا زندگی روزمره انسان‌ها با فضای مجازی گره خورده و گاه اصلا متوجه این حجم وابستگی نیستند. خوب است از خودمان بپرسیم که امروز چه میزان در فضای مجازی چرخیده‌ایم؟ کدام برنامه بیشتر وقتمان را گرفته است؟ چقدر این وقت گذاشتن و برنامه‌هایی که وقتمان را گرفته‌اند، ارزش زمان از دست رفته را داشته‌اند؟ اگر تصمیم دارید این وابستگی را کم کنید یا حداقل به شکلی هدفمند در فضای مجازی و درگیر تلفن همراهان باشید، در ادامه راهکارهایی ساده را مرور می‌کنیم.

1 عادات استفاده از تلفن همراه را مرور کنید

حتما استفاده شما از تلفن همراه از ابتدا دلیل و عواملی داشته؛ اما حالا دچار تغییراتی شده که نمی‌توانید آنها را چندان مدیریت کنید. بهتر است در فرصتی مناسب و در آرامش این عادات را مرور کرده و ببینید که کدام یک از این موارد، مفید و لازم و کدام غیر ضروری و وقت گیر هستند. گاهی فقط از روی عادت، برخی صفحات و برنامه‌ها را در گوشی خودمان داریم و درگیرشان شده‌ایم، بنابراین می‌توانیم آنها را حذف کنیم.

2 عادات استفاده از تلفن همراه را مرور کنید

ممكن است در طول روز پر مشغله باشید و تنها در ساعاتی که خانه هستید، فرصت چک کردن گوشی، پیام‌ها و سایر اتفاقات را داشته باشید؛ اما واقعا چرا باید در ساعاتی که وقت برای استراحت، آرامش و همراهی با خانواده دارید، سرگرم چرخیدن در فضای مجازی شوید یا مثلا با گوشی تان به تخت‌خواب بروید. تا می‌توانید گوشی تان را چه برای استفاده و چه برای شارژ کردن، از اتاق خواب و فضاهای شخصی خود دور کنید.

3 گوشه را وارد حریم شخصی تان نکنید

در شرایطی که هر روز اتفاقات مختلفی در جامعه رخ می‌دهد، تصور کنید که مثلا یک روز که از خواب بیدار می‌شوید و همان ابتدای صبح تلفن همراه را باز می‌کنید، خبر سقوط یک هواپیمای آریینید و حالتان بشدت گرفته شود. به نظر تان اگر این خبر را در گوشی نمی‌دیدید، ممکن بود چند ساعت دیرتر در جریان این خبر و واکنش‌های تلخ آن قرار می‌گرفتید و حداقل چند ساعت کمتر این تلخی را تجربه می‌کردید. واقعیت این است که اخبار، فیلم‌ها و تصاویر در فضای مجازی حجم زیادی از اطلاعات تلخ و شیرین را با سرعت بالا به مخاطب خود می‌رسانند، در حالی که شرایط آن فرد در نظر گرفته نمی‌شود. ممکن است خود فرد متوجه نباشد؛ اما در بلندمدت این اطلاعات که به مخاطب می‌رسد، می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی و افسردگی را فراهم کند. پس کمترین کمک این است که روزمان را با خبرهای بد شروع نکنیم و از اینترنت و تلفن همراه دور بمانیم.

4 روتان را با خبرهای بد شروع نکنید

برای خودتان قانون بگذارید

اگر واقعا تصمیم به تغییر این شرایط دارید، برای مدت زمان حضور در فضای مجازی قانون و زمان مشخصی بگذارید. به عنوان نمونه برای صبح، شب و زمانی که باید آرام باشید و استراحت کنید، کمترین زمان چک کردن گوشی را بگذارید و فقط پیام‌های ضروری را جواب دهید. در زمان همراهی با خانواده، گوشی را در کیف یا کت خود بگذارید و به جمع بپیوندید. اگر از صبح بیش از یک ساعت به دلایل مختلف در اینترنت بوده‌اید، در ساعات باقی مانده روز، دیگر از گوشی دور بمانید. مهمترین اینکه پای قانونی که خودتان گذاشته‌اید، بمانید.

5 ترک عادت چک کردن گوشی، مرض نیست

عادت چک کردن پیام‌ها در تلفن همراه را تقریبا همه ما داریم و در طول روز بارها و بارها صفحه تلفن همراه را روشن و خاموش می‌کنیم. حتی اگر منتظر آمدن پیام خاصی نباشیم. همانطور که مشخص است، این رفتار فقط یک عادت است که در نتیجه وابستگی به فضای مجازی و حفظ ارتباطات به وجود آمده است.

قرار نیست وابستگی به گوشی را یک شبه ترک کنیم؛ بلکه لازم است در مدت زمانی مشخص، این وابستگی کم‌کم کاهش یابد؛ اما بسیاری از کارشناسان می‌گویند بهتر است برای ترک کردن این عادت، از خود گوشی استفاده کنیم و هر روز بیشتر از قبل، خودمان را به کاهش مصرف گوشی مقید کنیم. برای این کار هم برنامه‌های کاربردی را طراحی کرده‌اند تا نوع برنامه، مدت زمان مصرف و حجم و انرژی را که از شما می‌گیرد، اعلام کند و به شما هشدار هم بدهد. برخی از این اپلیکیشن‌ها را در ادامه معرفی می‌کنیم.

AppDetox



این برنامه فقط برای کاربران اندروید به صورت رایگان عرضه شده و به شما اجازه می‌دهد زمان استفاده از هر اپلیکیشن را به صورت 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.

Checky



این اپلیکیشن که به 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 ببینید چند بار در روز قفل گوشی تان را باز کرده‌اید و همچنین چطور و چقدر از گوشی تان استفاده می‌کنید. اطلاعات این برنامه به مرور ثبت و تکمیل می‌شود.

Space



این اب ساده اندرویدی برای کاهش اعتیاد به گجت‌ها طراحی شده و با ترکیبی از اعمال محدودیت و سیستم پاداش تلاش کرده شما را از وابستگی افراطی به اسمارتفون‌ها برهاند. Space پس از نصب برای آنکه میزان اعتیاد شما به موبایل را بسنجد، شروع به پرسیدن چند سوال می‌کند. مثلا اینکه موبایل را در روز چند مرتبه روشن و خاموش می‌کنید و عمدتاً این کار را برای چه انجام می‌دهید؛ برای اهداف کاری، گپ و گفت با دوستان یا صرفاً برای وقت تلف کردن؟ بسته به پاسخ‌هایی که می‌دهید، روی نوع وابستگی شما اسم می‌گذارد. به عنوان مثال اگر برای اهداف مفید به سراغ موبایل می‌روید اما تمرکزتان را از دست داده و متوجه گذر زمان نمی‌شوید، به شما قهرمان Rabbit Hole Wanderer را می‌دهد. این یعنی شما برای راهی از وابستگی نباید بگذارید که چیزی تمرکزتان را هنگام کار به هم بریزد. همچنین این برنامه می‌تواند بسته به زمان کار یا تعداد دفعات باز بسته کردن گوشی برای کاربر محدودیت بگذارد. در این حالت وقتی استفاده تان به حد مجاز رسید اپلیکیشن می‌تواند نور نمایشگر را کم کرده یا با ارسال نوتیفیکیشن شما را از ادامه استفاده منع کند.

QualityTime



این اپلیکیشن بسیار جذاب به مدیریت مدت زمان استفاده از گوشی و برنامه‌های مختلف کمک خواهد کرد. روی تلفن‌های اندروید فعال می‌شود. اپلیکیشن QualityTime در واقع مدت زمان استفاده شما از برنامه‌های مختلف را نشان می‌دهد و شما را از میزان وقت هدر رفته مطلع می‌کند. در این اپلیکیشن، اطلاعاتی نظیر تعداد دفعات اجرای برنامه‌های مختلف و مدت زمان استفاده در هر بار اجرا نمایش داده خواهد شد. حتی تعداد دفعات باز کردن قفل گوشی نیز محاسبه می‌شود. در این اپلیکیشن بخش دیگری به نام Take a Break وجود دارد که می‌تواند مدت زمانی را در آن وارد کند تا در آن مدت از استفاده از اپلیکیشن‌های مختلف خودداری کنید.



تیم‌های فوتبال ملی قطر و ژاپن در دیدار نهایی جام ملت‌های آسیا در ورزشگاه ژاند شهر ابوظبی برابر هم قرار گرفتند که این دیدار با برتری ۳-۱ بر یک قطری‌ها و قهرمانی آنها به پایان رسید. این پیروزی شیرین قطری‌ها برای اولین بار در تاریخ فوتبال این کشور رخ داده است. این کشور همچنین میزبان جام جهانی آینده خواهد بود و حالا می‌تواند در قیاسی قدرتمند برای دیگر کشور های آسیایی باشد. عکس: آریا جعفری - ایستا