

10 نصائح لاستخدام صحي للشاشات

1 حدّد وقتاً أقصى

حاول الالتزام لمدة أسبوع بحدّ أقصى لاستخدام للشاشة إجمالاً أو لاستخدام تطبيق معيّن. يمكنك من خلال ميزة "مدة استخدام الجهاز" (Schermtijd) في أجهزة iPhone، أو "الرفاهية الرقمية" (Digitaal Welzijn) في أجهزة Android، ضبط إشعار يُنبهك عند تجاوز الحد الزمني المحدد. يمكنك مواصلة استخدام التطبيق بعد تجاوز الحد، ولكنك ستصبح مدرّجاً للمدة التي قضيتها عليه.

2 لا تدع شيئاً يشتت انتباهك

عطل الإشعارات الفورية للتطبيقات التي لا تتطلب انتباهاً مباشراً. ضع هاتفك على الوضع الصامت أو أبقيه بعيداً عن نظريك. احذف التطبيقات التي لا تحتاج إليها فعلياً. ستدرك فجأة كم من الوقت أصبح متاحاً لأشياء أخرى تحبها أو تهتمك.

3 اجعل غرفة نومك خالية من الشاشات

اجعل غرفة نومك خالية من الشاشات: ضع هاتفك في غرفة أخرى قبل أن تخذل إلى النوم. وبذلك لا تبقى مستيقظاً أكثر من اللازم بسبب إشغالك بالهاتف. كما تقل احتمالية أن تتحقق من رسائلك فوراً عند الصباح.

4 كن على دراية بنمط استخدامك للشاشات

ضع تصوراً للمنافع التي تعود عليك من استخدام الشاشات - وما قد يكلفك إياه. هل يمكنك استبدال أنشطتك المعتمدة على الشاشات ببدائل خالية من الشاشات؟ على سبيل المثال، اتفق على لقاء الأصدقاء وجهاً لوجه بدلاً من التراسل، واقرأ كتاباً بدلاً من مشاهدة مسلسل، أو العب لعبة لوحية بدلاً من لعبة عبر الإنترنت.

5 ضع هاتفك جانباً عند تناول الطعام

هذا لا يُعزز أجواء المائدة فحسب، بل يُساعدك أيضاً على التركيز بشكل أفضل على ما تفعله وعلى الأشخاص من حولك.

6 تحرّك مع شاشتك

وقت الشاشة لا يعني بالضرورة الجلوس بلا حراك. فكر مثلاً في تطبيقات الرياضة أو اليوغا، أو فيديوهات الرقص، أو المشي الموجه، أو الألعاب التي تتطلب الحركة.

7 اقتصر على شاشة واحدة

قلّل من المحفزات ولا تجمع بين أنشطة الشاشات المختلفة في وقت واحد. فلا تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أثناء مشاهدة مسلسل، بل ركّز انتباهك. في مثل هذه الحالة، ضع هاتفك في مكان أبعد قليلاً، حتى لا تمسك به بسرعة.

8 اتفقوا على قواعد واضحة

ناقش استخدامك للشاشات مع الأشخاص الذين تعيش أو تقضي وقتك معهم؛ أين ومتى تستخدم وسائل الإعلام أو تمتنع عن استخدامها؟ ولمدة كم من الوقت؟

10 اختر وقتاً محدداً للرد على الرسائل

حدّد وقتاً معيّن في اليوم للرد على الرسائل. على سبيل المثال، من الساعة 9:00 إلى 10:00 صباحاً، أو من 5:00 إلى 6:00 مساءً. بهذه الطريقة، تعتاد على تلك الأوقات الثابتة، وتقلّ احتمالية إمساكك بالهاتف بين الحين والآخر. كما يمكن أن يُخفف ذلك من الضغط الناتج عن ضرورة الرد السريع.

9 اضبط شاشتك على التدرج الرمادي

اضبط شاشتك على التدرج الرمادي. عندما تكون شاشة هاتفك ملوّنة، فإنها تشدّ انتباهك بشكل أكبر. تُصمّم التطبيقات غالباً بطريقة تستخدم الألوان والرسوم المتحركة لجذب انتباهك، ويمكنك بهذه الطريقة أن تحصّن نفسك ضد هذا التأثير.

week van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025