

نصائح لاستخدام صحي للشاشات

١ اجعل هاتفك يعمل لصالحك من جديد

تضمن لك هذه التطبيقات والإعدادات تحقيق التركيز والهدوء.

أوقف تفعيل الإشعارات؛ فالإشعارات الفورية تسترعي انتباهك باستمرار، حتى دون رغبة منك. لذا، تفحص تطبيقاتك بعين ناقدة: ما الإشعارات المهمة حقًا، وما التي يمكنك إيقافها فورًا؟

ضع حدودًا لاستخدام هاتفك؛ إذ تتيح لك ميزة «مدة استخدام الجهاز» في هواتف آيفون أو «الرفاهية الرقمية» في هواتف أندرويد معرفة كيفية قضاء وقتك بدقة. وإذا رغبت في تقليل استخدام تطبيق معين، فضع له حدًا زمنيًا يوميًا؛ وفور نفاذ الوقت، ستتلقى إشعارًا أو يُقلل التطبيق تلقائيًا.

اجعل غرفة نومك خالية من الشاشات؛ فوضع هاتفك في غرفة أخرى قبل النوم يمنعك من تصفحه قبيل النوم مباشرة، أو تفقد رسائلك فور استيقاظك صباحًا.

٢ ما نمط الاستخدام الأنسب لي؟

أنت من يحدد طبيعة علاقتك بهاتفك؛ فاكتشف ما يمنحك شعورًا بالراحة والرضا.

رد في الوقت الذي يناسبك؛ فأنت لست مضطرًا للرد فور وصول الرسالة. يمكنك مثلًا حصر الردود في فترات الصباح وأواخر فترة ما بعد الظهر؛ مما يخفف الضغط الناتج عن ضرورة البقاء متاحًا على الدوام.

ضع قواعد محددة لنفسك وللآخرين؛ ناقش مع من تعيش معهم الأماكن والأوقات المناسبة لاستخدام الشاشات أو الامتناع عنها. ففكر مثلًا في: عدم استخدام الهاتف أثناء تناول الطعام، أو الابتعاد عن الشاشات بعد ساعة معينة، أو تخصيص نصف ساعة للقراءة كل مساء بدلًا من تصفح الهاتف. ويمكنك صياغة هذه القواعد بحرية تامة بما يتوافق مع احتياجاتك الشخصية.

نظم تطبيقاتك؛ كن صادقًا مع نفسك بشأن التطبيقات التي تستخدمها وتلك التي لا تستخدمها. ما التطبيقات التي تسعدك حقًا؟ وما التي لا تعود عليك بأي فائدة؟ فتقليل عدد التطبيقات يعني تقليص المغريات.

٣ حافظ على وعيك ونظرتك الناقدة

حين تدرك آلية عمل التطبيقات، تتمكن من التعامل معها بذكاء؛ وبذلك تحفظ بزمام السيطرة.

احرص على البساطة؛ فالتركيز على أمر واحد في كل مرة يمنحك الشعور الأكبر بالرضا، فأنت تتفاعل أكثر مع أي فيلم أو محادثة حين لا تكون منشغلًا بهاتفك في الوقت نفسه.

صممت منصات التواصل الاجتماعي، وخدمات البث، وأدوات الذكاء الاصطناعي للاستحواذ على انتباهك لأطول فترة ممكنة؛ حيث تحدد الخوارزميات ما يظهر لك وما لا يظهر. اسأل نفسك بانتظام: هل هذا اختياري أم أنني أنساق وراء الإغراء؟ وهل أريد هذا حقًا؟