

4.1 تريليون ساعة قضاها العالم على الهواتف في 2022.. كيف تتخلص من إدمانها؟



الخميس 12 يناير 2023 04:50 م

كيف يمكنك قضاء وقت أقل على هاتفك هذا العام، وفقاً للخبراء: من أخذ دش بارد إلى "إخفاء" تطبيقاتك في مجلدات سرية الأمريكيون والبريطانيون يقضون خمس يومهم في استخدام تطبيقات الفيديو القصيرة مثل TikTok لم يكن الوقت أفضل لاستخدام هذا الدليل لمساعدتك في تقليل وقت الشاشة

أحياناً تشعر وكأنك تقضي الكثير من الوقت على هاتفك، في تصفح الفيديوهات المسلية والاطلاع على غرائب الأحداث أو مستجداتها

ولك أن تعلم أن هناك 4.1 تريليون ساعة تم قضاؤها بالتحديق في شاشات الهواتف المحمولة على مستوى العالم عام 2022، أي ما يعادل 470 مليون سنة، وفقاً لتقرير صادر عن Data.ai للذكاء الاصطناعي

ويقضي المواطن الأمريكي والبريطاني العادي ما لا يقل عن خمس يومهم في استخدام واحد؛ مع تطبيقات الفيديو القصيرة مثل TikTok التي تمتص معظم الوقت، وهو ما يثبت أن هؤلاء بأنسون بشكل كبير

وأشارت الأبحاث في إبريل الماضي إلى أن قطع استخدام هاتفك الذكي لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم يجعلك أقل قلقاً، وأكثر رضىً عن الحياة، وأكثر عرضة لممارسة الرياضة

بالنظر إلى أننا بعد 11 يوماً فقط من بداية العام الجديد، لم يكن هناك وقت أفضل لتجربة التخلص من السموم الرقمي. سأل موقع DailyMail.com الخبراء عن كيفية القيام بذلك:



معرفة التطبيقات التي نريد تصفحها

تقول الكاتبة بيكا كادي، إن التركيز على التطبيقات التي تدفع الشخص الإمساك بالهاتف يعد خطوة أولى رائعة. لذا توصي بوضع أهداف واقعية، بدلاً من محاولة الانتقال مباشرة من التصفح لمدة ثلاث ساعات في اليوم إلى ثلاث دقائق، وتؤكد "لدينا جميعاً تطبيق (أو ثلاثة) يقضي على إرادتنا".

واقترحت البدء بالتوقف عن متابعة التطبيق الذي يستنزف الوقت، مثل "تيك توك"، أو متابعة عناوين الأخبار على "تويتر"، حيث يحتوي الهاتف على طريقة مضمنة لتعيين حد زمني يومي.

وهذه الإعدادات (تسمى حدود التطبيق في مدة استخدام الجهاز على نظام آي أو إس والرفاهية الرقمية على نظام أندرويد) وعندما تصل إلى الوقت الذي حددته لنفسك كل يوم سيظهر لك إشعار من أجل أن تتوقف عن الاستمرار وتؤكد أن هذا التنبيه اللطيف هو ما تحتاجه لتذكيرك بأن الحياة موجودة خارج شاشة هاتفك.

كما تقترح إخفاء التطبيقات في مجلدات يصعب العثور عليها، لأن معظم الهواتف تحتوي أيضًا على إعدادات تتيح "إزالة" التطبيقات من الشاشة الرئيسية تمامًا، مما يفرض البحث يدويًا عن التطبيق في كل مرة تريد استخدامه.



تخيل الفوائد أو خذ حمامًا باردًا!

إن قضاء ساعات في التحديق في هاتفك يضيع الوقت، لذلك ينصح بتخيل فوائد التوقف عن تخيل ما يمكنك فعله بالوقت الإضافي الذي تقضيه عادةً على الهاتف، والتجارب التي يمكن أن تحصل عليها.

ضع الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها جانبًا وركز على الأشياء التي يمكنك القيام بها إن الشعور بأنك تتحكم في حياتك بدلًا من راكب هو أمر أساسي.

في الوقت الحاضر، يستخدم الجميع من الرياضيين المحترفين مثل كونور ماكجريجور إلى المشاهير مثل أوبرا وكبار المسؤولين التنفيذيين تقنيات التصوير وغالبًا ما ترتبط هذه التقنية بتصور النجاح الوظيفي، لكن الخبراء يقولون إنه يمكن استخدامها أيضًا لكسر العادات.

ويوصي ماكس كيرستن، معالج التنويم المغناطيسي في لندن، بتخصيص 15 دقيقة كل يوم لتصفية أفكارك والتفكير في سبب تأثير التوقف في حياتك.

لكن مدرية الحياة بيني مالوري، تدعو إلى اتباع نهج أكثر صرامة إذ تقترح أخذ حمام بارد كل يوم "لبناء الانضباط والمرونة والالتزام والتصميم"، لأنه سيجعلك غير قادر على استخدام هاتفك خلال ذلك الوقت، بل إنه يعلمك أيضًا الانضباط، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

قواعد صارمة لاستخدام الهواتف في المنزل

تقول شارلوت أرميتاج، أخصائية العلاج النفسي التكاملية، إن الأمر يجب أن تضع قواعد صارمة حول متى يمكن استخدام الهواتف الذكية أو لا يمكن استخدامها - وإزالة أجهزة الأطفال عند عدم الحاجة إليها.

يمكن أن تكون هذه القواعد بسيطة للغاية - لكنها فعالة - مثل عدم وجود هواتف في العشاء، أو بعد وقت معين وإجبار الأطفال على الالتزام بذلك سيجعلك أكثر عرضة لتطبيقها على عاداتك الخاصة.

وتدوين القواعد والاتفاق عليها مع بقية أفراد الأسرة يمكن أن يساعد في تحميل كل فرد المسؤولية.

تقول أرميتاج: "ضع حدودًا حول الاستخدام ليس لديك الهاتف على مائدة العشاء عند الخروج لتناول الوجبات، شجع الناس على إبعاد الهواتف"، تنصح بيوم واحد على الأقل دون استخدام الهاتف في عطلة نهاية الأسبوع - والذي يجب الاتفاق عليه مسبقًا.

وشرحت "لقد جربت هذا بنفسني مع ابنتي، لقد حددنا مقدار الوقت الذي نقضيه على الأجهزة ولدينا الآن يومًا بدونها في عطلة نهاية الأسبوع" لقد لاحظت الفوائد التي تعود على رفاهيتنا وعلاقاتنا وسلوكياتنا".

واقترحت استغلال هذا الوقت في التواصل مع أفراد الأسرة؛ التحدث، اللعب، الذهاب في نزهة، القيام بنشاط فني، المشاركة في تمرين أو رياضة جماعية.

ووجدت الأبحاث أن الإشعارات على الهاتف يمكن أن تؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الدماغ، وهو ناقل عصبي يشارك في الشعور بالرضا

وقالت أرميتاج "عندما يشجع شيء ما على إطلاق الدوبامين، يبني الدماغ ارتباطًا إيجابيًا بهذا الكائن، ويبحث عن المزيد، فهذه هي الطريقة التي تصبح بها الأجهزة مسببة للإدمان"

وحذرت كادي من أن النظر إلى الهاتف قبل النوم مباشرة يعطل النوم، على الرغم من أنه من غير الواضح ما إذا كان هذا بسبب الضوء الأزرق أو مجرد الإجهاد من وسائل التواصل الاجتماعي

تقول: 'إذا لم تتمكن من الإقلاع عن عادة التمرير قبل النوم بمفردك تعرف على إعدادات تجنبك إزعاج تزعج هاتفك يمكنك جدولتها في غضون ساعة أو ساعتين، قبل النوم وبهذه الطريقة، إذا فقدت تتبع الوقت، فسيعمل هاتفك من أجلك وليس ضدك، حيث يحظر الإشعارات ويفرض القيود ويضمن لك الحصول على نوم جيد ليلاً