

ترک تعلقات
گوشی و فضای مجازی



کارهایی که تو زمان کنکور باید کنار بزاری...

ورزش های سنگین و قهرمانی

موسیقی

تفریح با دوستان یا خانواده

گوشی و فضای مجازی

خواب زیاد

...

راه های درمان اعتیاد به گوشی



زمان را مدیریت کنیم

همانطور که می دانیم زمان مهم ترین چیز است که در طول زندگی باید از آن درست استفاده کنیم. استفاده بیش از حد از گوشی و فضای مجازی اعتیاد آور است و باعث می شود زمان زیادی را صرف این کار بکنیم. استفاده از آن ها را محدود کنید و زمانی مشخص برای آن بگذارید؛ مثلا آخر شب همه ی پیام های پیام رسان ها را پاسخ دهید. درمان اعتیاد به گوشی برای اینکار استفاده از آلارم گوشی است که می توانید زمانی را مشخص کرده و هنگامی که به پایان می رسد هشدار دهد که بدانید از آن برنامه بیش از حد استفاده کرده اید و بهتر بتوانید زمان را مدیریت کنید.

به جای قطع استفاده از گوشی، استفاده را کم کنید

یکی از راه های درمان اعتیاد به گوشی، کم کردن زمان استفاده از آن است نه قطع کردن آن. زیرا اگر در ابتدا یک کار را به طور کامل ترک کنید احتمال بازگشت به آن بسیار زیاد است ولی اگر آن را مدیریت کنیم که کم تر شود نتیجه مطلوبی خواهیم گرفت. می توانید برای درمان اعتیاد به گوشی مثلا استفاده از آن را هر روز یک ساعت کم تر کنید و به تدریج نتیجه می گیرید و اعتیاد شما به آن از بین می رود.

بستن کانال ها و گروه های غیر ضروری

همانطور که می دانید از بین شبکه های اجتماعی تلگرام کاربر پسندتر است؛ زیرا هم به مانند واتساپ قابلیت پیام رسانی را دارد و هم به مانند اینستاگرام می توان کانال و گروه های مختلف خبری و سرگرم کننده را از آن دنبال کرد. تحقیق ها نشان داده که این شبکه اجتماعی استفاده بیشتری. برای درمان اعتیاد به گوشی می توان استفاده از این برنامه را تا حدودی محدود کرد که راهکار آن بی صدا کردن همه کانال های آن است که مزیت آن این است که فقط نوتیفیکیشن پیام های ضروری به شما اعلام می شود و وقت شما را کم تر هدر می دهد. اینکار نه تنها در درمان اعتیاد به گوشی بسیار موثر است، بلکه باعث می شود شما وقت بیشتری را برای انجام کارهای ضروری خود در دنیای واقعی بگذارید.

از سلفی گرفتن مداوم پرهیز کنید

چون گوشی های هوشمند معمولا دارای امکانات بسیاری از جمله دوربین های باکیفیت هستند، محبوبیت بسیاری نزد ما دارند. این امکان پیشرفته باعث شده است که دوری از گوشی هایمان را برایمان بسیار سخت کند. راهکار درمان اعتیاد به گوشی در این اوقات این است که از سلفی گرفتن های بی مورد پرهیزیم که بتوانیم با گذر زمان استفاده از آن را کم تر کنیم. این کار هم باعث بالارفتن اعتماد به نفس ما می شود و هم در درمان اعتیاد به گوشی همراه بسیار کارا است.

استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰

این قانون بسیار در درمان اعتیاد به گوشی موثر است. این قانون می گوید اگر مدت زمانی که باید به گوشی نگاه کنید ۲۰ دقیقه باشد، باید چشم ها را ۲۰ ثانیه استراحت دهید که به یک شی که حدود ۶ متر از شما فاصله داشته باشد ۲۰ ثانیه بنگرید تا چشم استراحت کند و مشکلات ناشی از خشکی و تاریینی برایتان اتفاق نیفتد.

حذف بازی های روی گوشی

معمولا اکثریت ما از بازی های آنلاین لذت می بریم و با در دسترس بودن اینترنت ممکن است ساعت ها مشغول به بازی باشیم. پیشنهاد ما این است که همه ی بازی های نصب شده ی روی گوشی خود را حذف کنید و اینترنت خود را قطع کرده که کم تر به بازی های آنلاین پردازید.

استفاده از برنامه های ترک گوشی

یک سری برنامه ها هستند که باعث درمان اعتیاد به گوشی همراه می شوند. از جمله:

Flipd - Forest - Moment - Checky - Space - Off the Grid - AppDetox - Onward

این برنامه ها عملیات گوشی را ثبت می کنند و نشان می دهند در آن روز چند بار قفل گوشی باز و بسته شده است. برنامه اپ داکس به شما اجازه می دهد که برای هر برنامه به صورت مجزا زمان استفاده را مشخص کنید.

Flipd هم از برنامه های غیر رایگان است اما امکانات زیادی را داراست. Onword نیز استفاده از برنامه های گوشی را محدود کرده اما می توانید پیش فرض آن را تغییر دهید و زمان استفاده از برنامه ها را افزایش دهید. اما برنامه ششم استفاده از برنامه ها را مشخص می کند و بعد از اتمام مهلت استفاده از آن ها، گوشی را قفل کرده و تنها گوشی را با پرداخت هزینه باز می کند. این برنامه ها در درمان اعتیاد به گوشی از بهترین راه حل ها هستند.

نور صفحه گوشی برای زنگ، پیام
های هشدار و... را قطع کنید

قابلیت روشن شدن صفحه نمایش را به هنگام دریافت پیام و یا آلارم گوشی را غیرفعال کنیم زیرا این
خود باعث می شود با روشن شدن صفحه نمایش آن را چک کنیم.

خلوت کردن گوشی

آهنگ ها و فیلم و کلیپ های روی گوشی را حذف کرده که باعث نشود هر بار برای آهنگ گوش دادن به گوشی مراجعه کنید. هم چنین وجود یک مرورگر برای تلفن همراه کافی است.