

إرشادات من أجل استعمال حكيم لأجهزة الموبايل

يقول د. سول ريسينثال (أخصائي في علم النفس): قبل ما يقارب من 12 سنة شاهدت أول مدمن لتصفح الإنترنت ومنذ ذلك الوقت والعدد في تزايد.

يستعمل د. ريسينثال والأخصائيون الآخريين نفس طريقة التعرف على إدمان المواد الكيميائية مثل العقاقير المخدرة، للتعرف على ما إذا كان الشخص مدمن للاستعمال المفرط للتقنية. والطريقة باختصار إن كنت تحاول التقليل من استعمال التقنية ولكن في كل مرة تحاول فيها تفشل فإن ذلك مؤشر على إدمانك لذلك الأمر.

ولكن بما ان التقنية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية والعملية، فمن الصعب أن نقول لشخص توقف بالكلية عن استعمال التقنية وذلك يجعل التعرف ما إن كان ذلك المستعمل مدمن امراً صعباً.

والعلاجات السابقة للتوقف عن العقاقير المدمنة ليست عملية عندما يأتي الأمر لإدمان التكنولوجيا وذلك لأننا لا نستطيع الاستغناء عن التكنولوجيا في هذا الزمان عكس المواد المخدرة. وذلك يجعلنا نسعى لإيجاد طريقة مثلى لتدريب الناس على الاستعمال الصحيح للتقنية.

في الوقت الراهن ليس هنالك العديد من الأبحاث في مجال الاستعمال الأمثل للتقنية ولكن د. ريسينثال يقدم بعض النصائح للمدمنين، والغير مدمنين من أجل استعمال حكيم لتلك الأجهزة.

- كن واعياً فيما تختار: قبل أن تختار أن تستعمل أي خاصية في الهاتف مثل تسجيل قائمة مهامك اليومية فكر هل فعلاً بحاجة أن تسجلها في الهاتف فقد يمكنك استبدالها مع دفتر

لكتابة المهام، يمكنك كذلك استعمال ساعة صغيرة للتنبيه بدلاً من منبه الهاتف. وفكر ملياً قبل أن تستعمل أي خاصية في الهاتف ما إن كنت فعلاً في حاجة ماسة لاستعمالها أم لا.

- تدرب بالتدريج: حاول ألا يكون الهاتف هو أول عمل تقوم به فور استيقاظك من النوم وخلال اليوم راجع حالة هاتفك في أوقات متباعدة؛ مثلاً كل 15 دقيقة وبعدها كل 20 وبعدها 30 إلى أن تصل إلى ألا تلمس الهاتف إلا لحاجة مثال إجراء مكالمة هامة وليس لرغبة مثل تصفح مواقع التواصل من دون هدف محدد.

ارسم توقعات: لكيلا يحدث سوء فهم بينك وبين أقرانك والعائلة وزملاء العمل اجعلهم على معرفة بأنك لست ممن يرد على رسائل الهاتف والبريد الإلكتروني حال وصولها وكن حذراً من توقعاتك عن نفسك ولا تضع نفسك تحت ضغط بأن تكون دائماً متواجداً على الإنترنت.

- الإشعارات الصامتة: ألعِ الإشعارات الصوتية الغير لازمة لكي تقلل من المشتتات والضغط النفسي.

- احمِ نومك: النوم هو الشيء الذي يريح الجسم بعد يوم شاق، فاحرص كل الحرص ان يكون ذلك النوم سليماً وخالياً من المشتتات والمنغصات. ولكي نحصل على ذلك لا تستعمل الهاتف قبل النوم فمن المرجح التأخر عن النوم إن تم استعمال الهاتف قبل النوم.

- كن نشطاً: في مواقع التواصل الاجتماعي تحول من متلقي إلى مرسل بحيث تشارك الناس بكل ما هو مفيد.

- لا تستعمل الهاتف أثناء القيادة للسيارة: في عام 2014 بلغ عدد قتلى حوادث السيارات في الولايات المتحدة الأمريكية ما يزيد عن 3000 حالة وذلك جراء استعمال الهاتف أثناء القيادة. فلذلك أثناء القيادة أبقى الهاتف بعيداً عنك وأطفئ جميع الإشعارات

ترجمة: بويعقوب