

# در دنیای تو ساعت چند است؟

○ معصومه فراهانی

در یک ساعت می‌توان اتفاقات مهمی را رقم زد؛ مثلاً همان‌طور که در تاریخ داریم، می‌شود یک جنگ را شروع کرد و به پایان رساند یا مهم‌تر از آن، می‌شود یک کتاب خواند، اختراع کرد، غذا پخت یا حتی شبیه من یک یادداشت برای نشریه‌ای دوست‌داشتنی نوشت. اما خودمانیم! شبکه‌های اجتماعی، برکت ساعت‌ها را برای ما کم‌رنگ کرده‌اند. گوشی‌مان را دست می‌گیریم تا برای چند دقیقه به برنامه‌هایمان سر بزنییم. یک دفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم که ای وای! دو ساعت است داریم دور خودمان می‌چرخیم و اصلاً نفهمیده‌ایم زمان کی گذشت و چه شد! خیلی وقت‌ها هم تا می‌خواهیم روی کاری تمرکز کنیم، به دلیل وابستگی‌ای که به این شبکه‌ها پیدا کرده‌ایم، هر ده دقیقه یک بار، کارمان را رها می‌کنیم و می‌رویم سراغشان و حداقل بیست دقیقه‌ای آنجا وقت می‌گذاریم. در چنین مواقعی تکنولوژی خود به فریاد ما تکنولوژی‌زدگان می‌رسد و برنامه‌هایی می‌سازد که کمک کنند بیشتر از این در جهان شبکه‌های اجتماعی غرق نشویم. هدف این برنامه‌ها عمدتاً دو چیز است:

**۱) آگاهی بخشی:** مثل جدول ارزش غذایی پشت خوراکی‌ها عمل می‌کنند. آگاهمان می‌کنند که در طول روز یا هفته، چقدر از وقتمان را در هر شبکه اجتماعی گذرانده‌ایم. اینکه هر شب کارنامه روزمان را ببینیم، متوجه‌مان می‌کند اوضاع چقدر خراب است و باید به حال خود فکری کنیم.

**۲) کمپ ترک اعتیاد:** با روش‌های گوناگون سعی می‌کنند ما را سوق بدهند به سمت دست برداشتن از سر کچل گوشی‌ها و زیستن در فضای غیرمجازی!

این برنامه‌ها معمولاً کاربرد مشترکی دارند و تفاوت‌هایشان در جزئیات است. باید ببینید کار کردن با کدام برایتان راحت‌تر و اثربخش‌تر است. این را هم یادتان نرود که تکنولوژی، تکنولوژی است! نباید بررسی مداوم این برنامه‌ها، بهانه‌ای شود برای دست گرفتن بیشتر تلفن همراه.

در این یادداشت یک‌ساعته، سه برنامه کاربردی را خدمتان معرفی می‌کنیم:





## Your hour

### در دنیای تو ساعت چند است؟

این برنامه به شما کمک می‌کند زمان استفاده از تلفن همراهتان و برنامه‌های نصب شده روی آن را، مثل کف دستتان بشناسید. یک ساعت کوچک روی صفحه نمایشگر تلفن، زمان استفاده از برنامه‌ای که در حال استفاده از آن هستید را نشان می‌دهد؛ مثلاً می‌دانید که الان یک ساعت و بیست دقیقه است که دارید چت می‌کنید. آن وقت دیگر تصمیم‌گیری با خودتان است که ادامه بدهید یا خداحافظی کنید.

همچنین زمانی که مدت استفاده از برنامه از نیم ساعت می‌گذرد، برایتان یک پیغام هشدار می‌آید که: «خواست هست؟ خیلی وقت است این جایی».

یکی از ویژگی‌های این برنامه این است که می‌توانید برای خودتان چالش ایجاد کنید؛ مثلاً چالش یک ساعت سر نزدن به اینستاگرام یا واتساپ، چالش یک ساعت باز نکردن گوشی و هر چالش زمانی دیگری که در نظر داشته باشید، در این برنامه قابل تعریف است. یکی دیگر از جذابیت‌های این برنامه، این است که مخاطبانش را بر اساس استفاده از تلفن همراه طبقه‌بندی کرده است و به شما می‌گوید جزو طبقه‌ای هستید که اوضاعتان خیلی وخیم است و از اعتیاد شدید به تلفن همراه رنج می‌برید یا جزو معمولی‌ها هستید یا مصرف کنترل شده‌ای دارید که آفرین دارد.



## Forest

### جهانت را سبزتر کن!

جنس این برنامه با دو برنامه قبلی متفاوت است. در برنامه جنگل، شما واقعاً مشغول کاشتن می‌شوید. شما صاحب یک قطعه زمین هستید که باید آباد و آبادترش کنید. لازم نیست بیل و کلنگ بردارید! فقط کافی است تلفن همراهتان را روی یک زمان بین ده دقیقه تا دوساعته تنظیم کنید و دکمه کاشتن را بزنید. جوانه شما آرام آرام بزرگ می‌شود تا تبدیل به یک درخت کامل شود. هرچه زمان تنظیم شده شما بیشتر باشد، درختان پربارتری به زمینتان اضافه می‌شود.

اگر وسط فرآیند رشد درخت، وسوسه شوید و به سراغ برنامه‌های گوشی بروید، درختتان خشک می‌شود. شما هر وقت بخواهید، می‌توانید نمای کلی زمینتان را ببینید و متوجه شوید که در طول روز، هفته، ماه یا سال، چقدر توانسته‌اید تلفنتان را رها کنید و روی کارهای مفیدتر

متمرکز شوید.



## Quality time

### زمان زیر ذره‌بین

شاید ویژگی خیلی خوب این برنامه، دقیق و جزئی نگاه کردن آن به زمان است. این برنامه علاوه بر اینکه میزان استفاده کلی شما از تلفن همراه و تعداد دفعات باز کردن قفل‌ها را نشان می‌دهد، میزان مصرفتان را به طور دقیق تحلیل می‌کند. هم نشان می‌دهد روزی چند ساعت در اینستاگرام بودید، هم می‌گوید در کدام ساعت و کدام دقیقه، وارد هر برنامه شده‌اید و بالأخره کی از آن دل‌کندید.

یکی از قابلیت‌های خوب این برنامه، این است که می‌توانید در طول روز برای خودتان ساعات خاصی تعریف کنید. مثلاً ساعت درس خواندن، مطالعه، استراحت، یادگیری زبان یا هر چیزی که دوست دارید؛ مثلاً شما یک قرار یک ساعته برای مطالعه روزانه تنظیم می‌کنید و هر زمانی که تصمیم بگیرید به مطالعه روزانه‌تان بپردازید، آن را فعال می‌کنید. تا وقتی که تایم تنظیم شده‌تان تمام نشده است، اگر سراغ گوشی بروید، برنامه به شما هشدار می‌دهد که الان نه! الان زمان مطالعه است. برو و هر وقت مطالعه‌ات انجام شد، بیا. این زمان‌ها در تاریخچه برنامه ثبت می‌شوند و با هر مراجعه، می‌توانید بفهمید که در این هفته یا این ماه چقدر به هر کدام از برنامه‌هایتان پرداخته‌اید.

در آخر روز هم با مراجعه به برنامه می‌توانید کارنامه درخشان آن روزتان را بگیرید. همچنین یک تحلیل دقیق هفتگی و ماهانه نیز برایتان آماده می‌کند؛ مثل یک معلم نکته‌سنج و حساس و البته دلسوز!

↙ امیدواریم این موارد که از بازار برنامه‌های تلفن همراه قابل دریافت هستند، کمک کنند یک ساعت‌های پربارتری داشته باشیم! پراز برکت و کارهایی که جهان را برای خودمان و دیگران زیباتر می‌کنند.