

تعادل دیجیتال

خودآموز کامل برای خانواده



کاری از گروه تحقیق آکادمی "فرزندفردا"

با نظارت "فریبا اباذری"

روانشناس بالینی کودک و نوجوان، بازی درمانگر و هنر درمانگر

- چرا این کتاب رو باید بخونید؟
- تعادل دیجیتالی، کلید زندگی سالم

فصل اول: شناخت وابستگی دیجیتالی

- وابستگی دیجیتالی چیه و چرا اتفاق می افته؟
- چرا دنیای دیجیتالی رو دوست داریم؟
- پیامدهای وابستگی دیجیتالی
 - عوارض روانی (استرس، اضطراب، کاهش تمرکز)
 - ضررهای جسمی (خستگی چشم، کمبود خواب، کم تحرکی)
 - پیامدهای اجتماعی (کاهش تعاملات واقعی، انزوا)
 - اثرات مخرب تحصیلی و شغلی
 - تفاوت استفاده سالم و ناسالم از فناوری
 - چطور بفهمیم استفادمون سالمه یا ناسالم؟
 - تمرین هایی برای خانواده ها

فصل دوم: مدیریت وابستگی دیجیتالی در عمل

مرحله اول : آگاهی بخشی

- ثبت زمان استفاده از دستگاه ها
- شناسایی محرک ها
- مرحله دوم : هدف گذاری
- تعیین اهداف جایگزین
- مرحله سوم کاهش زمان
- برنامه پیشنهادی ۴ هفته ای
- تنظیم تایمر

فصل سوم: تقویت رفتارهای سالم

مدیریت زمان

- برنامه ریزی روزانه
- زمان های بدون فناوری
- فعالیت های جایگزین
- شرکت در فعالیت های گروهی
- بازی های فکری و خلاقانه
- تقویت تعاملات خانوادگی
- فعالیت های خانوادگی بدون فناوری

فصل چهارم: حفظ تعادل دیجیتالی در بلندمدت

- عادت های پایدار بساز
- تقویت نظم و تکرار
- چشم انداز بلندمدت

مرتب مواظب مسیر باش

- ۱۹..... پیشرفت هاتو بررسی کن
- ۲۰..... از ابزارهای مدیریت زمان استفاده کن
- آموزش نسل آینده
- ۲۱..... آموزش مهارت های دیجیتال سالم به کودکان
- ۲۲..... الگوسازی رفتاری
- تعالادل بین دنیای دیجیتال و واقعی
- ۲۳..... روزهای بدون فناوری
- ۲۴..... ارتباطات واقعی رو تقویت کن
- استفاده مسئولانه از فناوری
- ۲۵..... استفاده هدفمند از فناوری
- ۲۶..... قوانین شخصی بذار
- ۲۷..... تمرین های عملی برای کنترل وسوسه

فصل پنجم: چک لیست های روزانه و هفتگی

- ۲۸..... چک لیست روزانه
- ۲۸..... چک لیست هفتگی

فصل ششم: نقش والدین و مربیان

- ۲۹..... نقش والدین
- ۲۹..... نقش معلمان و مربیان

فصل هفتم: پیگیری و ارزیابی پیشرفت

- بررسی
- ۳۰..... ماهانه
- ۳۰..... جلسات خانوادگی
- ۳۱..... نتیجه گیری: مسیر به سوی تعادل دیجیتالی

ضمیمه: منابع و ابزارهای پیشنهادی برای مدیریت وابستگی دیجیتالی

- ۳۲..... کتاب ها و منابع آموزشی
- ۳۳..... برنامه ها و ابزارهای مدیریت زمان دیجیتالی
- ۳۴..... روش های تکمیلی برای حمایت از سلامت روان
- ۳۵..... پیشنهادهایی برای والدین و مربیان
- ۳۹..... جوامع و گروه های پشتیبانی
- ۴۰..... منابع و مآخذ

چرا باید این کتاب رو بخونی؟

تا حالا شده گوشی رو فقط برای چند دقیقه برداری و وقتی به خودت میای، ببینی به ساعت گذشته؟
یا مثلاً تصمیم بگیری کمتر توی اینترنت بچرخ، اما بعد از چند روز، دوباره همون روال قبلی رو ادامه بدی؟

❖ تا حالا شده حس کنی گوشیت به جای یه وسیله مفید، تبدیل به یه چیز جدانشدنی ازت شده؟
❖ پیش اومده که بخوای یه فیلم ببینی یا کتاب بخونی، بعد از پنج دقیقه بری سراغ گوشی و نتونی تمرکز کنی؟
❖ یا شاید هم نگران اینی که بچه هات یا خواهر و برادر کوچیکترت مدام توی گوشی و تبلت غرق شدن و از دنیای واقعی فاصله گرفتن؟

اگه جوابت به هر کدوم از این سؤال ها "بله" باشه، پس این کتاب همون چیزیه که دنبالش بودی! 😊

قراره این کتاب چی بهت یاد بده؟

✅ چجوری استفاده از گوشی و اینترنت رو مدیریت کنی، بدون اینکه مجبور باشی کامل ازشون دور بشی.

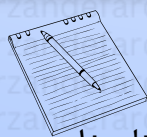
✅ چجوری دوباره روی زندگی تمرکز کنی و وقت کم نیاری.

✅ چطوری با خانواده و دوستان ارتباط بهتری داشته باشی، بدون اینکه گوشی همیشه بینتون باشه.

✅ چطور کمتر حواس پرت بشی، آرامش بیشتری داشته باشی و اضطراب کمتری رو تجربه کنی.

گوشی و اینترنت چیزای بدی نیستن، ولی...

فناوری و فضای مجازی کلی چیز خوب دارن، اما فقط وقتی که ما اون ها رو کنترل کنیم، نه اینکه اون ها ما رو! این کتاب پر از راهکارای ساده و عملی ایه که بهت کمک می کنه زندگی دیجیتال رو متعادل تر و سالم تر کنی. پس اگه حس می کنی وقتشه یه تغییری توی استفاده از گوشی و اینترنت ایجاد کنی، همین حالا اولین صفحه رو باز کن و شروع کن! 📖😊



راستی قلم و کاغذ یادتون نره. برای تمرین ها لازمتون میشه!

قبل از شروع لطفاً تمام پیش داوری ها رو برای یک مدت کوتاه کنار بزارین و اجازه بدین این راهنما کمکتون کنه.

تمرین ها رو حتماً انجام بدین. حتی اگر ابتدا به نظرتون شوخی میاد! ممنون

مقدمه:

تعادل دیجیتالی، کلید زندگی سالم

وابستگی دیجیتالی یکی از چالش‌های اصلی دنیای مدرن است که تأثیرات عمیق روانی، جسمانی و اجتماعی بر کودکان و نوجوانان دارد. این کتاب به‌عنوان یک **راهنمای ساده و کاربردی** طراحی شده است تا به کودکان و نوجوانان کمک کند عادات سالم دیجیتالی را ایجاد کرده و زندگی متعادلی را تجربه کنند. همچنین، والدین و مربیان می‌توانند از این راهنما به‌عنوان ابزاری مؤثر برای **هدایت و راهنمایی** نسل آینده بهره ببرند.





وابستگی دیجیتالی چیه و چرا اتفاق می‌افته؟

تو دنیای امروز، ابزارهای دیجیتال مثل تلفن‌های همراه، تبلت‌ها، کنسول‌های بازی و شبکه‌های اجتماعی خیلی توی زندگی روزمره مون جا افتاده‌اند. این ابزارها طوری طراحی شدن که راحت بتونن حواسمون رو پرت کنن و بیشتر وقتمون رو بگیرن. خیلی از این فناوری‌ها هدفمند طراحی شدن تا ما بهشون وابسته بشیم و به طور مداوم دوباره سراغشون بریم. حالا وابستگی دیجیتالی یعنی چی؟ چرا این اتفاق می‌افته و چطور می‌تونیم کنترلش کنیم؟

وابستگی دیجیتالی زمانی رخ می‌ده که فرد نتونه بدون استفاده از ابزارهای دیجیتال، احساس راحتی کنه یا کارهای روزمره‌ش رو درست مدیریت کنه. این وابستگی می‌تونه باعث بشه تمرکز فرد کاهش پیدا کنه، ارتباطات واقعی با خانواده و دوستان کم بشه و حتی سلامت جسمی و روانی‌ش تحت تأثیر قرار بگیره.



"فناوری خوب است، اما ما باید کنترل کنیم،

نه اینکه توسط آن کنترل شویم."

استیو جابز



چرا دنیای دیجیتالی رو دوست داریم؟

درسته که ما از دنیای دیجیتال استفاده می‌کنیم و این برای کارهای زیادی به کمکمون میاد، اما چرا این همه زمان رو صرفش می‌کنیم؟ دلیل اصلی اینکه این ابزارها طوری طراحی شدن که جذاب و اعتیادآور بشن. مثلاً بازی‌هایی که مدام شما رو به مراحل جدید دعوت می‌کنن، یا شبکه‌های اجتماعی که همیشه براتون پیشنهادهای جدید دارن.

"بازی‌ها می‌توانند **آموزش** دهند، اما باید بدانیم که **چه چیزی** یاد می‌دهند و **چگونه** از آن استفاده کنیم."
جین مک‌گانیگال



۲. نیاز به سرگرمی سریع

کودکان و نوجوانان به‌طور طبیعی به دنبال سرگرمی‌های هیجان‌انگیز و سریع هستند. ابزارهای دیجیتال به دلیل دسترسی آسان و محتوای متنوع، این نیاز را به خوبی تأمین می‌کنند.

۳. فشار اجتماعی

وقتی دوستان یا همسالان بیشتر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند یا در بازی‌های آنلاین مشارکت دارند، کودکان نیز احساس می‌کنند که باید هم‌پای آن‌ها باشند تا از جمع عقب نمانند. این فشار اجتماعی یکی از عوامل اصلی وابستگی دیجیتالی است.



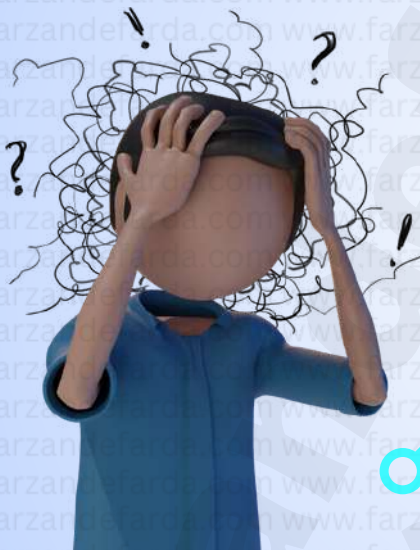
پیامدهای وابستگی دیجیتال

وابستگی دیجیتال می‌تونه روی بخش‌های مختلف زندگی ما تأثیر بذاره؛ از حال روحی گرفته تا روابط خانوادگی و حتی درس و مدرسه. بیایید ببینیم این تأثیرات چی هستن:

۱. عوارض روانی

- **اضطراب و استرس:** وقتی مدام گوشی‌مون نوتیفیکیشن می‌ده یا پیام جدید میاد، حس می‌کنیم باید سریع جواب بدیم. این موضوع باعث می‌شه همیشه نگران باشیم و استرس داشته باشیم.

- **کاهش تمرکز:** وقتی دائم بین برنامه‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی جابه‌جا می‌شیم، مغزمون دیگه نمی‌تونه روی یک کار خاص تمرکز کنه. به همین خاطر، کارهامون نصفه‌نیمه می‌مونه یا اصلاً درست انجام نمی‌شه.



"استرس چیزی نیست جز فاصله‌ای میان جایی که هستی و جایی که می‌خواهید باشید."
اکهارت توله

۲. پیامدهای جسمی

- **خستگی چشم:** وقتی مدت زیادی به صفحه‌نمایش گوشی، تبلت یا کامپیوتر نگاه می‌کنیم، چشم‌هامون خسته و خشک می‌شن. این اتفاق می‌تونه باعث بشه حس کنیم چشم‌هامون ضعیف‌تر شده.

- **کمبود خواب:** استفاده از ابزارهای دیجیتال درست قبل از خواب می‌تونه خوابمون رو خراب کنه. نور صفحه‌نمایش‌ها به مغز سیگنال می‌ده که هنوز وقت خواب نیست، و همین باعث می‌شه بی‌خوابی بگیریم.

- **کم‌تحرکی:** وقتی بیشتر وقت‌مون رو پشت صفحه‌نمایش می‌گذرونیم، کمتر به فعالیت‌های بدنی می‌پردازیم. این باعث اضافه‌وزن و مشکلات سلامتی دیگه می‌شه.

۲. پیامدهای اجتماعی

- **کاهش ارتباط واقعی:** وقتی بیشتر وقتمون رو توی فضای مجازی می‌گذرونیم، فرصت‌های خوب برای صحبت کردن و وقت گذروندن با خانواده یا دوستان رو از دست می‌دیم. این موضوع باعث می‌شه فاصله‌ها بیشتر بشه.
- **احساس تنهایی و انزوا:** هرچقدر زمان بیشتری توی فضای دیجیتال باشیم، کمتر با دیگران ارتباط واقعی می‌گیریم. این موضوع باعث می‌شه کم‌کم حس تنهایی کنیم، حتی اگه توی فضای مجازی با آدمای زیادی در ارتباط باشیم.

۴. پیامدهای تحصیلی

- **افت درسی:** بچه‌هایی که بیشتر وقتشون رو صرف بازی یا شبکه‌های اجتماعی می‌کنن، معمولاً توی مدرسه خوب پیش نمی‌رن. ممکنه تکالیفشون رو فراموش کنن یا دیر انجام بدن.
- **عدم تمرکز روی یادگیری:** وقتی بیشتر زمانمون رو توی گوشی یا تبلت می‌گذرونیم، دیگه نمی‌تونیم عمیق به موضوعات درسی فکر کنیم. یادگیری موند سطحی می‌شه و مطالب رو خوب متوجه نمی‌شیم.

"افرادی که کتاب می‌خوانند، هزاران زندگی را تجربه می‌کنند، اما کسانی که نمی‌خوانند، تنها یک زندگی دارند."
جورج آر. آر. مارتین



تفاوت استفاده سالم و ناسالم از فناوری

استفاده از فناوری می‌تونه هم خوب باشه و هم بد. بستگی داره چطور ازش استفاده کنیم.

استفاده سالم:

- استفاده از گوشی یا تبلت برای یادگیری چیزای جدید مثل زبان یا برنامه‌نویسی.
- انجام تکالیف مدرسه با کمک اینترنت.
- صحبت کردن با دوستان یا خانواده از طریق تماس تصویری یا پیام.

استفاده ناسالم:

- گذروندن ساعت‌های زیاد توی شبکه‌های اجتماعی بدون هیچ هدفی.
- تماشای ویدیوهای سرگرم‌کننده فقط برای اینکه از کارهای دیگه فرار کنیم.
- بازی کردن بی‌وقفه و بدون محدودیت زمانی.

چطور بفهمیم استفادمون سالمه یا ناسالم؟

استفاده درست از فن آوری یعنی باهاش

- چیز جدید یاد بگیریم
- با دوستانمون ارتباط بگیریم
- کارهامون رو انجام بدیم.

اما اگه

- ساعت‌ها تو شبکه‌های اجتماعی بچرخیم
- از کارهامون فرار کنیم
- چشم‌هامون خسته بشه

یعنی زیاد تو گوشی مونیم !!!



تمرین‌هایی برای خانواده‌ها

برای اینکه بتوانید به تعادل دیجیتالی برسید، لازم نیست یکباره همه چیز رو تغییر بدید. می‌تونید با چند تمرین ساده شروع کنید:

۱. گفت‌وگوی خانوادگی



یک جلسه خانوادگی برگزار کنید و با هم درباره خوبی‌ها و بدی‌های استفاده از فناوری حرف بزنید. هرکسی از تجربه‌هایش بگه؛ مثلاً چی باعث می‌شه بیشتر به گوشی یا تبلت سر بزنه و چطور می‌تونه این عادت رو تغییر بده.

۲. مشاهده و یادداشت‌برداری



از بچه‌ها بخواهید زمان‌هایی که از گوشی یا تبلت استفاده می‌کنن رو بنویسن. مثلاً چند ساعت بازی کردن یا توی شبکه‌های اجتماعی وقت گذروندن. این کار بهشون کمک می‌کنه بفهمن چقدر از وقتشون توی فضای دیجیتال می‌گذره.

۳. شناسایی محرک‌ها

بررسی کنید که بچه‌ها بیشتر کی به سراغ گوشی یا بازی می‌رن؟

آیا وقتی استرس دارن؟

یا وقتی بی‌حوصله‌ان؟

وقتی این محرک‌ها مشخص بشن، می‌تونید راه‌حلی براش پیدا کنید.

"فناوری خدمتگزار خوبی است، اما ارباب وحشتناکی است."
- کریس اندرسون



مدیریت وابستگی دیجیتالی کار تدریجی و هدفمند ه. توی این فصل، مراحل عملی و تمرین‌هایی برای کاهش وابستگی به ابزارهای دیجیتال رو یاد میگیریم و انجام میدیم

مرحله اول آگاهی بخشی

تمرین ۱ <

ثبت زمان استفاده از دستگاه‌ها

- **هدف:** بفهمید چقدر وقت صرف ابزارهای دیجیتال می‌کنید.
- **چطور انجام بدید:** یک دفترچه بردارید و بنویسید که در طول روز چقدر برای بازی، شبکه‌های اجتماعی یا تماشای ویدئو وقت گذاشتید.

نمونه ←	ساعت	نوع دستگاه	فعالیت انجام شده	مدت زمان استفاده	احساس بعد از استفاده
	۷:۰۰ - ۹:۰۰				
	۹:۰۰ - ۱۱:۰۰				
	۱۱:۰۰ - ۱۳:۰۰				

- **نتیجه:** وقتی ببینید چقدر وقتتون رو صرف این چیزها کردید، راحت‌تر می‌تونید برای تغییر برنامه‌ریزی کنید.

"کسانی که در مدیریت زمان موفق هستند،
در حقیقت در مدیریت زندگی موفق هستند."
پیتر دراکر



• **هدف:** شناسایی عواملی که باعث استفاده بیش از حد از فناوری می‌شوند.

• **جزئیات:** یادداشت کنید که در چه زمان‌هایی بیشتر به دستگاه‌ها روی می‌آورید (مثلاً هنگام

بی‌حوصلگی، استرس یا احساس تنهایی). همچنین، احساس خود را در آن لحظه ثبت کنید.

هر بار که احساس کردین بیش از حد به گوشی یا کامپیوترتون وابسته شدین، این موارد رو یادداشت کنید:

۱. **زمان دقیق:** چه ساعتی از روز بوده؟

۲. **مکان:** کجا بودین؟ خونه، مدرسه، مهمونی یا جایی دیگه؟

۳. **احساس شما:** چه احساسی داشتین؟ خسته، استرس زده، تنها، یا حوصله‌تون سر رفته بود؟

۴. **چه کاری انجام می‌دادین:** قبل از اینکه به سراغ دستگاه‌تان برین، چی کار می‌کردید؟

۵. **چه برنامه یا سایتی رو باز کردید:** چه چیزی باعث شد که زمان زیادی مشغول موبایل یا کامپیوتر بشین؟

۶. **مدت زمان:** چقدر زمان رو صرف استفاده از دستگاه کردین؟

۷. **چه چیزی باعث شد که از دستگاه جدا بشین؟** چه چیزی باعث شد که مشغول به کار دیگه بشین؟

• **نتیجه:** این تمرین بهتون کمک می‌کنه بفهمید چه عواملی شما رو به سمت استفاده زیاد از فناوری

سوق می‌دن تا برای مقابله با این محرک‌ها برنامه‌ریزی کنید.

"تحقیقات نشان داده است که استفاده مداوم و بدون برنامه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به **کاهش رضایت از زندگی** و **افزایش حس مقایسه اجتماعی** شود." (دانشگاه استنفورد، ۲۰۲۰)

تمرین ۴ < تعیین اهداف جایگزین

هدف: به جای استفاده از فناوری، کارهای مفیدتری انجام بدید.

چطور انجام بدید:

برای هر ساعت استفاده از گوشی، یک فعالیت جایگزین انتخاب کنید. مثلاً کتاب خواندن، نقاشی، ورزش یا یادگیری آشپزی.

برای اینکه این تمرین نتیجه‌ی بهتری داشته باشه، پیشنهاد می‌کنم این موارد رو هم در نظر بگیریم:

- **اهداف شخصی:** بهتره اهداف جایگزین، متناسب با علایق و اهداف شخصی هر فرد باشه. مثلاً کسی که به موسیقی علاقه داره می‌تونه به جای گوشی، ساز بزنه.
- **تنوع در فعالیت‌ها:** بهتره فعالیت‌های جایگزین متنوع باشن تا خسته‌کننده نشه.
- **واقع‌بین بودن:** اهداف باید قابل دسترس و واقع‌بینانه باشن. مثلاً اگه کسی اصلاً اهل ورزش نیست، انتظار نداشته باشه که یک‌باره هر روز دو ساعت ورزش کنه.
- **پاداش دادن به خود:** وقتی به اهدافمون رسیدیم، بهتره خودمون رو به خاطر تلاش هامون پاداش بدیم. مثلاً با خریدن یه کتاب یا رفتن به سینما.



فرض کنید که عادت دارین هر شب قبل از خواب یک ساعت تو گوشی تون فیلم ببینید. حالا می‌تونید این کارها رو جایگزین کنید:

خواندن کتاب: یه کتاب خوب انتخاب کنید و هر شب چند صفحه از اون رو بخونید.

نوشتن روزانه: یه دفترچه یادداشت بردارید و هر روز چند خطی بنویسید.

مدیتیشن: چند دقیقه وقت بگذارید و مدیتیشن کنید تا ذهنتون آرام بشه.

یادگیری زبان جدید: با استفاده از اپلیکیشن‌های زبان آموزی، هر روز چند کلمه جدید یاد بگیرید.

نتیجه: این کار نه تنها وقت کمتری صرف گوشی می‌کنید، بلکه مهارت‌های جدید هم یاد می‌گیرید.

برنامه پیشنهادی:

- **هفته اول:** هر روز ۱۵ دقیقه کمتر از دستگاه‌ها استفاده کنید.
- **هفته دوم:** این زمان رو به ۳۰ دقیقه کاهش بدید.
- **هفته سوم:** فعالیت‌های جایگزین رو به برنامه اضافه کنید.
- **هفته چهارم:** فقط برای کارهای ضروری از دستگاه‌ها استفاده کنید.



"وقتی ابزارهای کوچک، وقتت را می‌بلعند،
ابزارهای بزرگ‌تر، زندگی‌ات را خواهند بلعید."
مارک تواین

چند نکته‌ی طلایی:

- **آروم آروم شروع کن:** مهم نیست چقدر سریع پیش بری، مهم اینه که ادامه بدی.
- **خودت رو تشویق کن:** هر هفته که به هدفت نزدیک‌تر شدی، خودت رو بایه چیزی که دوست داری پاداش بده.
- **با دوستان به اشتراک بذار:** وقتی با دوستان در مورد این برنامه حرف بزنی، همدیگه رو انگیزه می‌دهید.
- **یه جای مشخص رو بدون گوشی کن:** مثلاً اتاق خوابت رو جایی کن که گوشی نیاری.

- **هدف:** مدیریت زمان استفاده از دستگاه‌ها.
- **جزئیات:** موقع استفاده از تلفن همراه یا بازی، به تایمر تنظیم کنید. وقتی زمانتون تموم میشه، دیگه از این ابزارها استفاده نکنین.
- **نتیجه:** این تمرین به شما کمک می‌کنه زمان استفاده از فناوری رو در بخش‌های زمانی مشخص محدود کنین و عادت‌های بهتری ایجاد کنین.

چند راهکار موثر

- **تعیین زمان مشخص:** قبل از شروع هر کاری، زمان مشخصی رو برای استفاده از دستگاه تعیین کنید. مثلاً بگید "امروز فقط نیم ساعت بازی می‌کنم."
 - **انتخاب اپلیکیشن‌های محدود کننده زمان:** خیلی از گوشی‌ها و اپلیکیشن‌ها امکان تنظیم محدودیت زمانی برای استفاده از برنامه‌ها رو دارن. از این قابلیت استفاده کنید.
 - **جایگزینی جذاب:** وقتی تایمر به صدا در میاد، به جای اینکه دوباره به گوشی برگردید، به فعالیت جذاب دیگه رو شروع کنید. مثلاً **کتاب خوندن**، **ورزش کردن** یا **حرف زدن** با خانواده.
 - **محیط مناسب:** سعی کنید در محیطی آرام و بدون حواس‌پرتی از گوشی استفاده کنید. مثلاً روی میز مطالعه یا جایی که **تلویزیون روشن نیست**.
 - **پاداش به خود:** وقتی به هدف‌های کوچیکتون رسیدید، خودتون پاداش بدید. مثلاً با خریدن یه **کتاب** یا رفتن به **پارک**.
- مثال: فرض کنین می‌خواه هر روز فقط یک ساعت بازی کامپیوتری انجام بدی. تایمر رو روی یک ساعت تنظیم کن و وقتی زمان تموم شد، برو کتاب بخون یا با دوستت تماس بگیر.

"تعالُد در زندگی به معنای توانایی مدیریت زمان و اولویت‌هاست،
نه حذف چیزهایی که دوست داریم."
برایان تریسی



چطور استفاده از فناوری رو متعادل کنیم؟ (به زبون خودمونی)

برای اینکه بتونیم از گوشی و ابزارهای دیجیتالی درست استفاده کنیم و تو زندگیمون تعادل برقرار کنیم، لازمه که یه سری رفتارهای سالم رو جایگزین کنیم. اینجا قراره چند تا تمرین و پیشنهاد ساده و کاربردی رو یاد بگیریم که کمک می‌کنه زمانمون رو بهتر مدیریت کنیم، با دیگران بیشتر ارتباط بگیریم و فعالیت‌های مفیدتری توی روزمون داشته باشیم.

۱. مدیریت زمان



تمرین ۶ < برنامه‌ریزی (ماهانه، هفتگی و روزانه)

• هدف: ایجاد تعادل بین فعالیت‌ها.

جزئیات: یه جدول برای روزمون درست کنیم که توش مشخص باشه کی صبحانه می‌خوریم، کی مدرسه می‌ریم، تکالیف انجام می‌دیم، ورزش می‌کنیم یا تفریح داریم. حتی وقت استراحت هم توش باشه.

نتیجه: این برنامه کمک می‌کنه وقت کمتری رو پای گوشی و ابزارهای دیجیتالی تلف کنیم و توی روز به همه کارهامون برسیم.

براتون نمونه‌ها و فرم‌های خام برنامه‌ریزی رو آماده کردیم.

میتونید از اینجا دانلودشون کنید

جدول‌های برنامه‌ریزی مدیریت زمان





تمرین ۷ < زمان‌های بدون فناوری

- **هدف:** کاهش استفاده از فناوری در مواقع خاص.
- **جزئیات:** به سری قوانین ساده بذاریم برای وقتی که نباید از گوشی و اینترنت استفاده کنیم.
مثلاً:
 - موقع غذا خوردن گوشی رو کنار بذاریم.
 - یک ساعت قبل از خواب، تلفن و تبلت رو خاموش کنیم.
 - وقتی با دوستانمون یا خانواده‌مون صحبت می‌کنیم، بهتره که گوشی رو کنار بذاریم و بهشون توجه کنیم.

نتیجه:

۱. **ارتباطمون بهتر میشه:** وقتی حواسمون به همدیگه باشه، روابطمون قوی‌تر میشه.
۲. **آروم‌تر می‌شیم:** وقتی از شر اعلان‌ها و پیام‌ها راحت بشیم، ذهنمون آروم‌تر می‌گیره.
۳. **خوابمون بهتر میشه:** با دور کردن گوشی از خودمون قبل از خواب، راحت‌تر می‌خوابیم و سر حال‌تر بیدار می‌شیم.



تعاملات مثبت اجتماعی یکی از قوی‌ترین
پیش‌بینی‌کننده‌های خوشبختی در زندگی است.
جان گوتمن



شرکت در فعالیت‌های گروهی

تمرین ۸ <

- **هدف:** تقویت روابط اجتماعی و کاهش انزوا.
- **جزئیات:** تو کلاس‌های ورزشی، هنری یا گروه‌های اجتماعی نزدیک محل زندگی‌مون شرکت کنیم.
- **نتیجه:** این فعالیت‌ها کمک می‌کنه هم مهارت‌های جدید یاد بگیریم، هم دوستان جدید پیدا کنیم و دیگه کمتر سمت گوشی بریم.

"ذهن انسان مانند عضله است؛ هرچه بیشتر از آن استفاده کنید، قوی‌تر می‌شود."
جان پائولک



بازی‌های فکری و خلاقانه

تمرین ۹ <

- **هدف:** تقویت خلاقیت و تمرکز.
- **جزئیات:** بازی‌هایی مثل شطرنج، معما یا پازل انجام بدیم. این بازی‌ها نه تنها سرگرم‌کننده‌ان، بلکه ذهنمون رو هم قوی می‌کنن.
- **نتیجه:** خلاقیت و تمرکز مون رو افزایش می‌ده و وابستگی مون به گوشی و فناوری رو کمتر می‌کنه.



تمرین ۱۰ < فعالیت‌های خانوادگی بدون فناوری

- **هدف:** تقویت روابط خانوادگی و کاهش وابستگی به ابزارهای دیجیتال.
- **جزئیات:** به سری کارهای خانوادگی انجام بدیم که توش خبری از گوشی و ابزار دیجیتالی نباشه.

مثلاً:



۱. با هم غذا درست کنیم.

۲. معما و پازل حل کنیم

۳. با خانواده بریم طبیعت .

۴. محله بچگی های مامان و بابا رو ببینیم

۵. مسابقه های خونگی برگزار کنیم (مثل آشپزی، نقاشی، اجرای نمایش و ...)

۶. بازی های تخته ای (تک به تک و تیمی)

۷. یک کتاب رو همه اعضای خانواده دور هم با هم بخونن و درموردش حرف بزنن

۸. وسایل دست ساز خونگی بسازیم (مثل شمع ، گلدون، چعبه های هدیه و ...)

۹. بازی های فیزیکی قدیمی (مثل هفت سنگ، وسطی، طناب کشی، گرگم به هوا و ...)

- **نتیجه:** این کارها نه تنها حال و هوامون رو عوض می کنه، بلکه خانواده رو بیشتر به هم نزدیک می کنه و کلی خاطره خوش برای همه می سازه.

"هیچ زمانی که با خانواده می گذرانید هدر نمی رود؛
هر لحظه آن به زندگی معنا می بخشد."
آنتونی رابینز



اگر می‌خواهی به تعادل پایدار توی استفاده از فناوری برسی، باید عادت‌های سالم رو به بخشی از سبک زندگی تبدیل کنی. یه سری رفتارهای ساده ولی تأثیرگذار می‌تونه کلی بهت کمک کنه که کمتر درگیر گوشی و تکنولوژی بشی و بیشتر از زندگی واقعی لذت ببری. اینجا چند تا تمرین و راهکار می‌گیم که می‌تونی از شون استفاده کنی.

۱. عادت‌های پایدار بساز

تقویت نظم و تکرار

تمرین ۱۱

- **هدف:** تثبیت عادت‌های سالم در استفاده از فناوری.
- **جزئیات:** عادت‌های سالم مثل محدود کردن زمان استفاده از گوشی یا مشخص کردن ساعت‌های بدون فناوری رو هر روز انجام بده. این تکرار روزمره، باعث می‌شه کم‌کم برات تبدیل به یه عادت بشه.
- **نتیجه:** وقتی عادت‌ها ت پایدار بشن، دیگه لازم نیست دائم به خودت یادآوری کنی که چی کار کنی. این رفتارها بخشی از زندگی‌ت می‌شن.



نظم، قدرت کوچکی است
که عادات بزرگ می‌سازد.
بنجامین فرانکلین



• **هدف:** تمرکز بر چشم انداز بلندمدت برای کاهش وابستگی دیجیتالی.

• **جزئیات:** برای خودت به سری اهداف بلندمدت بذار، مثلاً:

۱. هر روز گوشی دست گرفتن رو به حداکثر ۲ ساعت برسون.

۲. هر روز حداقل نیم ساعت ورزش کن.

۳. هر ماه به کتاب بخون.

۴. به هنر یا مهارت جدید یاد بگیر.

۵. شب‌ها به ساعت کنار خانواده حرف بزنی.

۶. بازیای دیجیتالی رو به هفته‌ای به ساعت محدود کن.

۷. هر روز ۱۵ دقیقه مدیتیشن کن

۸. روزانه ۱۵ دقیقه کتاب بخون

۹. به روز در هفته رو بدون گوشی بگذرون.

۱۰. هر هفته به جلسه برای برنامه ریزی بذار

۱۱. بیشتر با دوستان حضوری وقت بگذرون

...۱۲

• **نتیجه:** این اهداف بهت انگیزه می‌ده که رفتارهای سالم رو ادامه بدی و احساس کنی داری به یه

چیز مهم‌تر می‌رسی.

تمرکز یعنی
گفتن "نه" به صدها چیز دیگر
استیو جابز

تمرین ۱۳ <

پیشرفت‌ها تو بررسی کن

• **هدف:** چقدر در کاهش وابستگی دیجیتالی موفق بودی.

• **جزئیات:** هر هفته بشین و بررسی کن که چقدر زمان برای فناوری گذاشتی. ببین کجاها خوب پیش

رفتی و کجاها هنوز جای کار داری. اگر لازم، برنامه‌ت رو بهتر کن.



۱. هر هفته زمانی مشخص برای ارزیابی عملکردت در نظر بگیر.

۲. زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال رو دقیق بررسی و یادداشت کن.

۳. مواردی که تونستی زمان کمتری صرف کنی رو برای خودت علامت بزن.

۴. ببین بیشتر وقت رو کجاها صرف کردی: شبکه‌های اجتماعی، بازی یا کارهای ضروری.

۵. موفقیت‌ها رو جشن بگیر و به خودت یه جایزه کوچیک بده.

۶. جاهایی که هنوز نیاز به پیشرفت داری رو با دقت شناسایی کن.

۷. یه تغییر کوچیک برای بهتر شدن برنامه‌ت توی هفته بعد ایجاد کن.

۸. دلایلی که باعث شد بیش از حد از فناوری استفاده کنی رو پیدا کن.

۹. راه‌حل‌های جدید برای جایگزین کردن فعالیت‌های مفید پیدا کن.

۱۰. با این تمرین، کم‌کم عادت‌های سالم‌تری برای زندگی خودت می‌سازی.

• **نتیجه:** این کار بهت کمک می‌کنه هم از پیشرفت‌ها خوشحال بشی و هم بفهمی کجاها می‌تونی

بهتر بشی.

هر چیزی که اندازه‌گیری شود، می‌تواند بهتر شود

پیتر دراگر

• **هدف:** کمک به مدیریت بهتر زمان استفاده از فناوری.

• **جزئیات:** از اپلیکیشن‌ها یا تنظیمات گوشی استفاده کن که بتونی زمان استفاده از دستگاه‌ها رو

کنترل کنی. این ابزارها بهت یادآوری می‌کنن که وقتشه گوشی رو کنار بذاری. چند اپلیکیشن :

۱. **QualityTime** این برنامه، یکی از جالب‌ترین و ساده‌ترین برنامه‌ها برای دریافت میزان زمان

استفاده از تلفن هوشمند و برنامه‌های مختلف است.

۲. **Todoist**: این اپلیکیشن به شما امکان می‌دهد فهرست کارهای خود را ایجاد، اولویت‌بندی و

پیگیری کنید. با رابط کاربری ساده و قابلیت‌های متنوع، می‌توانید پروژه‌ها و وظایف خود را

به صورت مؤثر مدیریت کنید.

۳. **Toggl**: برای ردیابی زمان صرف‌شده روی پروژه‌ها و فعالیت‌ها مناسب است. این ابزار به‌ویژه

برای فریلنسرها و تیم‌ها کاربرد دارد و گزارش‌های دقیقی ارائه می‌دهد.

۴. **Evernote**: یک اپلیکیشن یادداشت‌برداری قدرتمند که به شما امکان می‌دهد ایده‌ها، وظایف

و یادداشت‌های خود را در یک مکان سازمان‌دهی کنید.

۵. **Clockify**: یک ابزار رایگان برای ردیابی زمان که به شما کمک می‌کند زمان صرف‌شده روی

وظایف مختلف را پیگیری کنید و بهره‌وری خود را افزایش دهید.

• **نتیجه:** این روش باعث می‌شه استفاده از فناوری رو همدمندتر و مدیریت‌شده‌تر کنی.

"وقت طلا نیست؛ وقت زندگی است."

لئو تولستوی



تمرین ۱۵ < آموزش مهارت‌های دیجیتال سالم به کودکان

• **هدف:** کمک به بچه‌ها برای ایجاد عادت‌های سالم در استفاده از فناوری.

• **جزئیات:** با بچه‌ها درباره خوبی‌ها و بدی‌های فناوری صحبت کن. بهشون یاد بده چطور از ابزارهای

دیجیتال مسئولانه استفاده کنن. چند راه ساده:

۱. برای بازی‌ها یا شبکه‌های اجتماعی شون ساعت مشخصی تعیین کن.

۲. فعالیت‌های جایگزین مثل نقاشی، کتاب خوانی یا بازی‌های فیزیکی رو بهشون معرفی کن.

۳. نحوه استفاده امن از اینترنت و شناسایی محتوای نامناسب رو بهشون یاد بده.

۴. به بچه‌ها یاد بدید که زمان خواب و استراحت باید از زمان دیجیتالی جدا باشه

۵. به تقویم طراحی کنید و در هر روز یک فعالیت خاص غیر دیجیتالی برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کنید

۶. بچه‌ها رو تشویق کنید با وسایل ساده خونه کاردستی درست کنن یا با کمک شما به غذای ساده بپزن.

۷. به بار در هفته، دورهم جمع بشید و درباره خوبی‌ها و بدی‌های فناوری صحبت کنید.

۸. هر شب به داستان برای بچه‌ها با صدای بلند بخونید. می‌تونید نقش شخصیت‌ها رو هم بازی کنید.

• **نتیجه:** این آموزش‌ها به بچه‌ها کمک می‌کنه که از همون اول یاد بگیرن فناوری رو درست و

کنترل شده استفاده کنن.

زمان تنها دارایی واقعی انسان است؛

آن را عاقلانه خرج کن.

توماس ادیسون

تمرین ۱۶ < الگوسازی رفتاری

• **هدف:** تبدیل شدن به الگویی مناسب برای بچه‌ها در استفاده از فناوری.

• **جزئیات:** رفتار خودت توی خونه خیلی مهمه، چون بچه‌ها بیشتر از اون چیزی که می‌گی، از چیزی که می‌کنی یاد می‌گیرن. مثلاً:

۱. موقع وقت‌گذرونی با خانواده، گوشی رو کنار بذار.

۲. فعالیت‌هایی مثل ورزش یا مطالعه رو وارد برنامه خودت کن.

۳. نشون بده که فناوری فقط یه ابزار کمکیه و نباید جای زندگی واقعی رو بگیره.

۴. موقع غذا خوردن گوشی رو خاموش کن.

۵. وقتی با کسی صحبت می‌کنی، گوشی رو کنار بذار.

۶. تایم مطالعه روزانه داشته باش.

۷. جای تماشای فیلم در گوشی، یه فیلم خانوادگی روی تلویزیون ببینید.

۸. وقتی فناوری رو کنار می‌ذاری، دلیلش رو توضیح بده.

۹. از قانون "یک ساعت بدون فناوری" در روز استفاده کن.

۱۰. استفاده از فناوری رو هدفمند کن.

• **نتیجه:** وقتی خودت الگوی خوبی باشی، بچه‌ها هم ناخودآگاه رفتار درست رو یاد می‌گیرن.

"بهترین راه برای تربیت فرزندان، این است که خودتان همان
کسی باشید که می‌خواهید فرزندان باشند."

مهاتما گاندی



تمرین ۱۷ <

روزهای بدون فناوری

• هدف: تجربه زندگی بدون وابستگی به ابزارهای دیجیتال.

• جزئیات: به روز یا حتی چند ساعت از روز رو کلاً از ابزارهای دیجیتال فاصله بگیر و کارهای دیگه انجام بده. مثلاً:

۱. برو پارک یا طبیعت گردی.

۲. با دوستان و خانواده وقت بگذرون.

۳. به کار خلاقانه مثل آشپزی، نقاشی یا نواختن موسیقی انجام بده.

۴. به کتاب بخون یا به به کتاب صوتی گوش بده.

۵. به به موزه یا گالری هنری برو.

۶. داوطلبانه تویه سازمان خیریه محلی کار کن.

۷. یوگا یا مدیتیشن کن.

۸. با دوستان به بازی گروهی انجام بده.

۹. به به دوست یا یکی از اعضای خانواده که مدتی اونو ندیدی، سر بز.

۱۰. به به کنسرت، تئاتر یا اجرای زنده برو.

• نتیجه: این کارها باعث می شه از دنیای واقعی بیشتر لذت ببری و یادت بیاد که زندگی خارج از گوشی چقدر قشنگه.

آرامش واقعی در لحظه هایی است که خودت را
از جریان بی پایان اعلان ها و پیام ها جدا می کنی.
ایکهارت توله

تمرین ۱۸ < ارتباطات واقعی رو تقویت کن

• **هدف:** جایگزینی تعاملات چهره به چهره با ارتباطات دیجیتالی.

• **جزئیات:** بیشتر وقت رو با آدم‌ها بگذرون. برنامه‌های حضوری مثل مهمونی، ورزش گروهی یا حتی

یه سفر کوتاه با دوستانت ترتیب بده. بعضی از فواید این تمرین:

۱. **آدم‌ها رو بهتر می‌شناسی:** وقتی با کسی رو در رو صحبت می‌کنی، می‌تونی حالت‌های صورت و زبون

بدن شو ببینی. این بهت کمک می‌کنه که اون‌ها رو بهتر بفهمی و رابطه‌های قوی‌تری بسازی.

۲. **ارتباط راحت‌تره:** وقتی تو یه اتاق با کسی هستی، ارتباط برقرار کردن خیلی راحت‌تره. می‌تونی به

چشم‌اشون نگاه کنی، با هم بخندین و از هم صحبتی هم لذت ببرین.

۳. **کمتر احساس تنهایی می‌کنی:** گذروندن وقت با آدم‌ها به صورت حضوری می‌تونه بهت کمک کنه

که کمتر احساس تنهایی و انزوا کنی.

۴. **برای سلامت روانت خوبه:** تعامل اجتماعی برای سلامت روانت خیلی خوبه. می‌تونه به کاهش

استرس، اضطراب و افسردگی کمک کنه.

۵. **بیشتر خوش می‌گذره:** بیاییم روراست باشیم، گذروندن وقت با آدم‌ها به صورت حضوری خیلی

بیشتر از تعامل باهاشون آنلاین خوش می‌گذره..

۶. **خلاق‌تر می‌شی:** تعامل با آدم‌های دیگه می‌تونه به جرقه زدن ایده‌های جدید و خلاقیت کمک کنه.

۷. **خاطره‌های ماندگار می‌سازی:** تجربه‌های مشترک می‌تونه خاطره‌های ماندگار و پیوندهای قوی با

آدم‌های دیگه بسازه.

• **نتیجه:** ارتباطات چهره به چهره عمیق‌تر و معنادارتره و باعث می‌شه کمتر احساس تنهایی کنی.





تمرین ۱۹ < ارتباطات واقعی رو تقویت کن

• **هدف:** استفاده هدفمند و مفید از فناوری.

• **جزئیات:** به جای وقت تلف کردن توی شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های بی‌هدف، از فناوری برای

یادگیری، کار یا ارتباطات معنادار استفاده کن. مثلاً اپلیکیشن‌هایی که وقتت رو زیاد می‌گیرن شناسایی کن و زمان استفاده‌شون رو محدود کن.

۱. با اپلیکیشن‌های آموزشی، چیزهای جدید یاد بگیر، مثل به زبان جدید یا به مهارت خفن!

۲. با مستندهای آنلاین و تورهای مجازی، فرهنگ‌های مختلف رو کشف کن

۳. با ابزارهای مدیریت پروژه، کار تیمی رو حرفه‌ای‌تر انجام بده.

۴. با دستبندهای هوشمند یا اپلیکیشن‌های ورزشی، به اندام ایده‌آلت برس!

۵. از برنامه‌های مسیریابی کمک بگیر و راحت‌تر رو پیدا کن!

۶. چیزهایی که بهشون علاقه داری رو تولید کن و با بقیه به اشتراک بذار، شاید به درد کسی خورد!

۷. با ابزارهای مدیریت پروژه، کار تیمی رو حرفه‌ای‌تر انجام بده.

۸. کارهای تکراری رو با برنامه‌ها و نرم‌افزارهای مخصوص، خودکار کن و وقتت رو ذخیره کن.

۹. با بانکداری آنلاین، حساب و کتاب‌ها رو راحت و سریع انجام بده.

۱۰. اگه استعداد هنری داری، با ابزارهای دیجیتال، خلاقیتت رو شکوفا کن و آثار هنری خفن خلق کن.

• **نتیجه:** تمرکز بر استفاده مفید از فناوری به شما کمک می‌کند زمان خود را به بهترین نحو مدیریت کنید.

فناوری باید ابزاری برای خدمت به بشر باشد،
نه جایگزینی برای آن.
بیل گیتس

تمرین ۲۰ < قوانین شخصی بذار

- **هدف:** تعیین محدودیت‌های شخصی برای استفاده از فناوری.
- **جزئیات:** به سری قوانین برای خود تعیین کن که بهت کمک کن استفاده از فناوری رو کنترل کنی. مثلاً:
 ۱. موقع رانندگی گوشی رو کنار بذار.
 ۲. زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رو به ۳۰ دقیقه در روز محدود کن.
 ۳. قبل از خواب دستگاه‌ها رو خاموش کن.
 ۴. برای شبکه‌های اجتماعی به تایم مشخص تعیین کن، مثلاً نیم ساعت، بیشتر نه!
 ۵. نوتیفیکیشن برنامه‌هایی که حواست رو پرت می‌کنن، خاموش کن.
 ۶. گوشت رو شب، به جای دیگه از اتاق شارژ کن، نذار کنار تخت باشه.
 ۷. به وقت مشخص برای چک کردن ایمیل و پیام‌ها بذار.
 ۸. به ساعت قبل از خواب، گوشت رو خاموش کن تا راحت‌تر بخوابی.
 ۹. از تکنولوژی در زمان‌های استراحت استفاده نکن.
 ۱۰. قبل از باز کردن گوشی یا کامپیوتر، از خودت بپرس "واقعاً لازمه؟"
 ۱۱. این رو همیشه به خودت یادآوری کن که زندگی واقعی خیلی مهم‌تر از دنیای دیجیتاله.
 ۱۲. خودت هم به قوانینی که گذاشتی عمل کن تا برای بقیه هم الگو باشی.
 ۱۳. اگه حس می‌کنی که به تکنولوژی معتاد شدی، از کمک گرفتن نترس.
- **نتیجه:** این قوانین بهت کمک می‌کنه از فناوری به‌عنوان یه ابزار مفید استفاده کنی، نه چیزی که کنترلت رو از دست بگیره.

تمرین‌های عملی برای کنترل وسوسه

۱. تکنیک تنفس عمیق

هر وقت وسوسه شدی گوشی رو برداری، پنج تا نفس عمیق بکش. این کار باعث می‌شه آرام بشی و وقت داشته باشی درست فکر کنی.

۲. تکنیک پنج دقیقه

وقتی میل شدیدی به استفاده از گوشی داری، پنج دقیقه صبر کن. این تأخیر معمولاً باعث می‌شه اون میل فروکش کنه.

۳. ایجاد موانع فیزیکی



- گوشی رو بذار تویه اتاق دیگه که دم دست نباشه.
- موقع کار یا درس خوندن اینترنت رو قطع کن که حواست پرت نشه.

۴. تکنیک "دلیل چرا"

قبل از اینکه کاری رو انجام بدی، از خودت بپرس چرا می‌خواهی این کار رو انجام بدی؟ این سوال می‌تونه بهت کمک کنه تا قبل از عمل به وسوسه فکر کنی.

۵. تکنیک پاداش دهی

بعد از اینکه موفق شدی وسوسه رو کنترل کنی، خودت رو با یک پاداش کوچیک مثل خوردن یه خوراکی خوشمزه یا دیدن یه فیلم مورد علاقه تشویق کن.

۶. تکنیک "سه دلیلی"

قبل از انجام هر کار، سه دلیل برای انجام ندادنش پیدا کن. این کار می‌تونه کمک کنه که تصمیمات بهتری بگیری.

تنفس عمیق سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال

کرده و موجب کاهش فوری استرس می‌شود.

(Mayo Clinic, ۲۰۱۸)



چک‌لیست روزانه

این چک‌لیست بهت کمک می‌کند که توی روز عادت‌های خوب رو جایگزین عادات بد کنی:

- روزتو بدون گوشی یا هر دستگاه دیگه شروع کن. اینجوری بیشتر تمرکز داری و روزت رو بهتر شروع می‌کنی.
- حداکثر ۲ ساعت توی روز از دستگاه‌ها استفاده کن. این محدودیت باعث می‌شه وقت بیشتری برای کارای دیگه داشته باشی.
- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کن. بدنت رو حرکت بده، هم جسمی و هم روحی احساس بهتری می‌کنی.
- یه کاری غیر دیجیتال انجام بده. مثلاً کتاب بخون، نقاشی کن، آشپزی کن یا بری پیاده‌روی.
- یه ساعت قبل از خواب دستگاه‌ها رو خاموش کن. این کار کمک می‌کند خواب راحت‌تری داشته باشی.
- براتون نمونه‌ها و فرم‌های خام برنامه ریزی رو آماده کردیم.
- میتونید از اینجا دانلودشون کنید

جدول‌های برنامه‌ریزی مدیریت زمان



چک‌لیست هفتگی

- این چک‌لیست بهت کمک می‌کند که هر هفته پیشرفتت رو بسنجی و یکم تعادل توی برنامه‌ت ایجاد کنی:
- یه مهارت جدید یاد بگیر. مثلاً یه زبان جدید، ساز زدن، یا آشپزی کردن.
 - دوبار با دوستانت رو در رو دیدار کن. اینطوری هم روابطت بهتر میشه و هم کمتر احساس تنهایی می‌کنی.
 - یه فعالیت گروهی با خانواده داشته باش. مثلاً بازی رومیزی، ورزش خانوادگی یا یه سفر کوتاه به طبیعت.
 - استفاده از دستگاه‌ها رو ارزیابی کن. چک کن چقدر از گوشی یا کامپیوتر استفاده کردی و ببین چقدر پیشرفت کردی توی کم کردنش.





نقش والدین

- **به الگوی خوب باش.** اگر خودت وقت زیادی رو با گوشی یا دستگاه‌های دیجیتال می‌گذرونی، بچه‌ها هم همون کار رو می‌کنن. بهشون نشون بده که چطور میشه عادات سالم داشت.
- **خونه رو طوری بچین که فعالیت‌های غیر دیجیتال راحت باشه.** کتاب‌ها، بازی‌های رومیزی و وسایل خلاقانه رو دم دست بذار تا بچه‌ها بتونن ازشون استفاده کنن.
- **بچه‌ها رو به فعالیت‌های دیگه تشویق کن.** ورزش می‌تونه هم به سلامت جسمی کمک کنه، هم روحیه رو بهتر کنه.

مطالعات نشان داده‌اند که ادغام مناسب فناوری در آموزش، می‌تواند یادگیری را تا ۳۰ درصد افزایش دهد.
(EdTech Research، ۲۰۱۹)

نقش معلمان و مربیان

- به دانش‌آموزا مهارت‌های مدیریت زمان و استفاده درست از تکنولوژی رو آموزش بده. این آموزش‌ها می‌تونه شامل کلاس‌های آگاهی‌بخشی باشه که دانش‌آموزا رو با اثرات مثبت و منفی فناوری آشنا کنه.
- فعالیت‌های گروهی و پروژه‌های عملی رو جایگزین کن. پروژه‌های دسته‌جمعی، فعالیت‌های ورزشی یا علمی می‌تونه دانش‌آموزا رو از گوشی و فناوری دور کنه و به تقویت مهارت‌های اجتماعی‌شون کمک کنه.
- اینطوری هم والدین و هم معلمان می‌تونن توی ایجاد یه محیط سالم و متعادل برای بچه‌ها نقش مهمی داشته باشن!





بررسی ماهانه

هر ماه وقت بذار و پیشرفتت رو بررسی کن:

- چقدر استفاده‌ات از دستگاه‌ها کم شده؟
- چه کارای جدیدی رو به جای فناوری انجام دادی؟
- چه تغییراتی تو رفتار و روحیه‌ات دیدی؟ مثلاً استرس کمتر شده، تمرکزت بیشتر شده یا کیفیت خوابت بهتر شده؟
- الان چقدر راحت‌تر شدی و کمتر به گوشی یا دستگاه‌ها وابسته‌ای؟
- تونستی زمان بیشتری برای کارای مفید و یادگیری بذاری؟
- روابط اجتماعی‌ت بهتر شده؟ بیشتر وقتت رو با دوستان و خانواده می‌گذرونی؟
- به هدفایی که برای کم کردن استفاده از دستگاه‌ها گذاشته بودی رسیدی؟
- وقتی که برای خودت گذاشتی چطور بوده؟ مثلاً برای مطالعه یا ورزش کردن، چقدر از وقتت استفاده کردی؟

زمانی که از فناوری فاصله می‌گیری و با دیگران به صورت چهره به چهره وقت می‌گذرانی، روابط واقعی شکل می‌گیرند.
دالایی لاما

جلسات خانوادگی

- هر هفته یک بار با هم جمع بشید و درباره پیشرفت‌ها و چالش‌ها حرف بزنید.
- هر کسی از تجربیات، چالش‌ها و راه‌حل‌هایی که داشته، صحبت کنه.
 - موفقیت‌های کوچیک رو جشن بگیرید تا همه با انگیزه بیشتری ادامه بد
 - درباره چالش‌هایی که هرکدوم پیشش اومده حرف بزنید و راه‌حل پیدا کنید.
 - هر کسی یه پیشنهاد بده برای اینکه چطور بتونیم کمتر به دستگاه‌ها وابسته باشیم.
 - حتی شکست‌ها رو بررسی کنید، چون از اون‌ها هم میشه درس گرفت و با هم رشد کرد.



نتیجه‌گیری: مسیر به سوی تعادل دیجیتالی

تعادل دیجیتالی یعنی اینکه نه لزوماً باید از همه ابزارهای دیجیتال دوری کنید، بلکه باید از شون به شکل هوشمندانه و هدفمند استفاده کنید. با انجام تمرین‌هایی که توی این کتاب گفته شد و با رعایت مراحل مختلف، می‌تونید وابستگی‌تون به دستگاه‌ها رو کم کنید و به یه سبک زندگی متعادل و سالم برسید. یادتون باشه این مسیر نیاز به صبر، تکرار و حمایت اطرافیان داره. در نهایت، شما می‌تونید از فناوری به عنوان یه ابزار مفید استفاده کنید، بدون اینکه از جنبه‌های دیگه زندگی غافل بشید. اینطوری می‌تونید زندگی شادتر و معنادارتری داشته باشید.



ضمیمه: منابع و ابزارهای پیشنهادی برای مدیریت وابستگی دیجیتالی

برای کمک به مدیریت وابستگی دیجیتالی و دستیابی به تعادل بهتر، منابع و ابزارهای متعددی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید. در این بخش، برخی از کتاب‌ها، برنامه‌ها و روش‌های پیشنهادی معرفی می‌شوند که به شما در این مسیر کمک می‌کنند.

۱. کتاب‌ها و منابع آموزشی

کتاب‌های پیشنهادی

۱. "Minimalism: Digital Declutter" نوشته کال نیوپورت

این کتاب به بررسی تأثیر فناوری بر زندگی روزمره و ارائه راهکارهایی برای کاهش شلوغی دیجیتالی می‌پردازد.

۲. "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains" نوشته نیکلاس کار

این کتاب تأثیرات عمیق فناوری و اینترنت بر مغز و نحوه پردازش اطلاعات را توضیح می‌دهد.

۳. "iGen" نوشته ژان ام. تونج

این کتاب تأثیرات فناوری و شبکه‌های اجتماعی بر نسل جوان (نسل Z) را بررسی کرده و راهکارهایی برای والدین و مربیان ارائه می‌دهد.

مقالات و منابع آنلاین

- مقاله‌ها و منابع موجود در سایت‌های معتبر مانند Digital Psychology Today یا Wellness Institute که موضوعاتی درباره سلامت دیجیتالی و مدیریت فناوری را پوشش می‌دهند.
- شرکت در دوره‌های آنلاین درباره "دیجیتال دتوکس" یا "مدیریت زمان دیجیتالی" که در سایت‌هایی مثل Coursera یا Udemy در دسترس هستند.

۲. برنامه‌ها و ابزارهای مدیریت زمان دیجیتالی

اپلیکیشن‌های کنترل زمان و محدودسازی استفاده

Forest

این برنامه به شما کمک می‌کند تمرکز خود را افزایش دهید و از حواس‌پرتی جلوگیری کنید. شما با کاشت یک درخت مجازی، زمان مشخصی را برای تمرکز تعیین می‌کنید. اگر از تلفن خود استفاده کنید، درخت شما پژمرده می‌شود!

StayFocusd

این افزونه برای مرورگرهای وب طراحی شده است و به شما کمک می‌کند زمان خود را در وب‌سایت‌های خاص محدود کنید.

Freedom

با استفاده از این برنامه، می‌توانید دسترسی خود به اپلیکیشن‌ها و وب‌سایت‌های مشخص را در بازه‌های زمانی مشخص مسدود کنید.

Screen Time و Digital Wellbeing

این ابزارهای پیش‌فرض در دستگاه‌های هوشمند به شما امکان می‌دهند استفاده از برنامه‌ها را مدیریت کرده و محدودیت‌های زمانی برای آن‌ها تعیین کنید.



۳. روش‌های تکمیلی برای حمایت از سلامت روان

مدیتیشن و ذهن‌آگاهی

۱. برنامه **Headspace**

۲. این اپلیکیشن به شما کمک می‌کند تا با مدیتیشن و تمرینات ذهن‌آگاهی، استرس ناشی از استفاده زیاد از فناوری را کاهش دهید.

۳. برنامه **Calm**

۴. شامل تمرینات تنفسی، موسیقی آرام‌بخش و راهنماهای مدیتیشن است که می‌تواند به کاهش وابستگی به دستگاه‌های دیجیتال کمک کند.

براتون فایل مدیتیشن فارسی برای تن آرامی و بازیابی نیروی ذهنی آماده کردیم که می‌تونین دانلود کنین

دانلود مدیتیشن



فعالیت‌های بدنی و تفریحی

- شرکت در ورزش‌های گروهی یا فعالیت‌هایی مانند یوگا، پیاده‌روی در طبیعت یا دوچرخه‌سواری.
- برنامه‌ریزی برای انجام کارهای خلاقانه مانند نقاشی، موسیقی یا آشپزی.



۴. پیشنهادهایی برای والدین و مربیان

آموزش مدیریت فناوری به کودکان

۱. تنظیم قوانینی برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در خانه، مانند:

○ عدم استفاده از تلفن همراه در زمان‌های غذا خوردن یا هنگام مطالعه.

○ تعیین ساعت مشخصی برای خاموش کردن دستگاه‌ها قبل از خواب.

۲. ایجاد برنامه‌های خانوادگی:

○ برنامه‌هایی برای بازی‌های خانوادگی یا فعالیت‌های خارج از خانه طراحی کنید.

○ روزهای بدون فناوری را در تقویم خانوادگی تعریف کنید و همه اعضای خانواده را تشویق کنید

به این قوانین پایبند باشند.

استفاده از ابزارهای نظارتی و اپلیکیشن‌های کنترل والدین

این ابزارها برای تنظیم محدودیت‌های زمانی، فیلتر کردن محتوای نامناسب و نظارت بر فعالیت‌های

آنلاین طراحی شده‌اند:

۱. [Google Family Link](#)

ویژگی‌ها:

• مدیریت زمان استفاده: والدین می‌توانند مدت زمان استفاده فرزندان از دستگاه‌ها را محدود کنند.

• قفل کردن دستگاه از راه دور: امکان قفل کردن گوشی فرزند در زمان‌های خاص.

• نظارت بر اپلیکیشن‌ها: مشاهده اپلیکیشن‌ها و تنظیم محدودیت برای آن‌ها.

• کنترل محتوای مناسب سن: مسدود کردن محتوای نامناسب و تنظیم قوانین استفاده.

پلتفرم: اندروید و iOS

مزیت: کاملاً رایگان و با امکانات کامل برای مدیریت دستگاه‌ها.

۲. Microsoft Family Safety

ویژگی‌ها:

- مدیریت زمان استفاده از دستگاه‌ها: تنظیم محدودیت زمانی برای کامپیوترهای ویندوزی، ایکس باکس و حتی اندروید.
 - کنترل محتوای وب: فیلتر کردن وبسایت‌های نامناسب و تنظیم دسترسی به محتوای آنلاین.
 - گزارش هفتگی فعالیت‌ها: دریافت گزارش‌هایی از میزان استفاده فرزند از دستگاه‌ها و اپلیکیشن‌ها.
 - مکان‌یابی: مشاهده موقعیت مکانی فرزند (در نسخه رایگان این قابلیت محدود است).
- پلتفرم: ویندوز، اندروید و iOS
- مزیت: ادغام کامل با ویندوز و ایکس باکس.

۳. McAfee Safe Family

ویژگی‌ها:

- فیلتر کردن محتوای وب: مسدود کردن وبسایت‌های نامناسب برای کودکان.
- نظارت بر زمان استفاده از دستگاه‌ها: مشاهده مدت زمان استفاده و تنظیم محدودیت زمانی.
- کنترل اپلیکیشن‌ها: مسدود کردن اپلیکیشن‌های خاص که ممکن است برای سن کودک مناسب نباشند.

StayFree

- مناسب برای مدیریت زمان استفاده از دستگاه‌ها.
- امکان تنظیم محدودیت زمانی برای هر برنامه.
- ارائه گزارش‌های روزانه و هفتگی.

- یکی از بهترین ابزارها برای فیلتر کردن محتوای نامناسب.

- نظارت بر وبسایتها، برنامهها و فعالیتهای شبکههای اجتماعی.

- امکان تنظیم هشدار برای محتوای خاص.

قابلیتهای داخلی دستگاهها برای کنترل والدین

بسیاری از دستگاهها و سیستمعاملها امکاناتی برای کنترل فعالیتهای دیجیتال ارائه میدهند:

الف) تنظیمات کنترل والدین در اندروید

- در بخش تنظیمات، امکان محدود کردن دسترسی به اپلیکیشنها و تنظیم محدودیت زمانی وجود دارد.

- Google Play قابلیت تنظیم محتوای مناسب سن کودک را ارائه میدهد.

ب) Screen Time در iOS (آیفون و آیپد)

- امکان تنظیم محدودیت زمانی برای اپلیکیشنها.

- مشاهده گزارش فعالیتهای فرزند.

- مسدود کردن وبسایتها و برنامههای نامناسب.

ج) کنترل والدین در ویندوز و مک

در ویندوز ۱۰ و ۱۱: امکان ایجاد حساب کاربری کودک و تنظیم محدودیت زمانی و دسترسی به

برنامهها. در macOS: تنظیمات "Screen Time" برای مدیریت فعالیتهای مسدود کردن

محتوای نامناسب.

مودم‌ها و روترهای با قابلیت کنترل والدین

برخی از مودم‌ها و روترها امکانات پیشرفته‌ای برای نظارت بر فعالیت‌های اینترنتی در اختیار والدین قرار می‌دهند:

الف) مودم‌های TP-Link یا ASUS

- امکان تنظیم محدودیت زمانی برای استفاده از اینترنت.
- مسدود کردن وب‌سایت‌های خاص.
- نظارت بر مصرف اینترنت هر دستگاه متصل.

ب) Eero یا Google Nest WiFi

- مدیریت استفاده از اینترنت در خانه.
- ایجاد محدودیت برای دستگاه‌های خاص.
- امکان مشاهده زمان مصرف هر دستگاه.

۵. جوامع و گروه‌های پشتیبانی

گروه‌های آنلاین و محلی

- پیوستن به گروه‌ها یا انجمن‌هایی که به موضوع "دیجیتال دتوکس" یا "سلامت دیجیتالی" اختصاص داده شده‌اند. این گروه‌ها می‌توانند شامل وبینارها، جلسات گروهی یا کارگاه‌های آموزشی باشند.
- شرکت در گروه‌های محلی که فعالیت‌های جایگزین مانند طبیعت‌گردی، ورزش‌های گروهی یا هنرهای دستی را ترویج می‌کنند.

شبکه‌های اجتماعی سالم

- استفاده از پلتفرم‌هایی که محتوای آموزشی و انگیزشی ارائه می‌دهند و از فشارهای اجتماعی یا محتوای مخرب فاصله دارند.

نتیجه‌گیری نهایی

وابستگی دیجیتالی یک چالش رایج در دنیای مدرن است، اما با آگاهی، برنامه‌ریزی و پایبندی به راهکارهای ارائه‌شده، می‌توان این چالش را مدیریت کرد و به تعادلی پایدار دست یافت. هدف نهایی، تبدیل فناوری به یک ابزار مفید در زندگی است، نه عاملی که کنترل زندگی را در دست بگیرد. به یاد داشته باشید که هیچ تغییری یک‌شبه رخ نمی‌دهد. با صبر و پشتکار، می‌توانید عادات دیجیتالی خود و خانواده‌تان را اصلاح کرده و از زندگی متعادل‌تر و معنادارتری لذت ببرید. پیشنهاد: از همین امروز شروع کنید. یک گام کوچک مانند تعیین زمانی برای خاموش کردن دستگاه‌ها پیش از خواب می‌تواند آغاز یک تغییر بزرگ باشد.

۱. Newport, Cal. "Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World." Portfolio, ۲۰۱۹.
۲. Carr, Nicholas. "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains." W. W. Norton & Company, ۲۰۱۱.
۳. American Psychological Association (APA). "Guidelines for Technology Use in Children."
۴. World Health Organization (WHO). "Screen Time Recommendations for Children and Adolescents."
۵. Psychology Today. مقالات موجود درباره تأثیرات فناوری بر روان‌شناسی کودکان و نوجوانان.
۶. مطالعات منطقه‌ای درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر رفتار نوجوانان در ایران.
۷. وبسایت Verywell Mind: منابع مرتبط با مدیریت زمان و کاهش استرس دیجیتالی.
۸. کتاب "زندگی در تعادل دیجیتالی" (منبع داخلی).
۹. مقالات و منابع آموزشی در سایت‌های معتبر ایرانی و بین‌المللی.
۱۰. پیشنهادات فرهنگی و اجتماعی برای کاهش وابستگی دیجیتالی در خانواده‌ها.