

□ شخصی‌سازی حالت‌های تمرکز

آیا پروفایل‌های مجزایی برای «کار»، «مطالعه» و «خواب» (Focus/Do Not Disturb) ساخته‌اید تا اعلان‌های غیرضروری در زمان‌های حساس به‌طور کامل و هوشمند مسدود شوند؟

□ پیکربندی سلامت دیجیتال

آیا تایمرهای محدودکننده برای شبکه‌های اجتماعی تنظیم کرده‌اید و از حالت سیاه‌وسفید (Grayscale) در ساعات منتهی به خواب برای کاهش ترشح دوپامین و خواب بهتر استفاده می‌کنید؟

□ طراحی روتین‌های خودکار

آیا با استفاده از میانبرها (Shortcuts در iOS یا Modes & Routines در اندروید) کارهای تکراری مانند پخش پادکست هنگام اتصال به بلوتوث ماشین را کاملاً اتوماتیک کرده‌اید؟

□ سیستم‌سازی ثبت سریع ایده‌ها

آیا ابزارهای یادداشت‌برداری پیش‌فرض یا ویجت‌های صوتی را در صفحه اصلی قرار داده‌اید تا ایده‌ها، اهداف و افکار روزانه را در کمتر از ۵ ثانیه (Quick Capture) ثبت کنید؟

□ رصد هوشمند الگوهای زیستی

آیا از اپلیکیشن‌های Health پیش‌فرض برای تحلیل چرخه خواب، قدم‌شمار و پایش روتین‌های روزانه استفاده می‌کنید تا تصمیمات بهتری برای سطح انرژی خود بگیرید؟

□ بهینه‌سازی هوم‌اسکرین

آیا صفحه اول گوشی خود را از اپلیکیشن‌های حواس‌پرت‌کن پاکسازی کرده و تنها برنامه‌های مرتبط با رشد فردی، برنامه‌ریزی و یادگیری را در دسترس سریع قرار داده‌اید؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

■ چله معنوی آرامش

■ دوره تندخوانی و تقویت حافظه

■ دوره خودشناسی و یژن

■ دوره هدف و برنامه‌ریزی

امیرحسین حامدی

نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌آپ: 09963044007