



چگونه با فیلتر نور آبی دستگاه‌های دیجیتال به چشمانمان کمک کنیم؟

## حذف آبی مضر

محمود صادقی

بارها شنیده‌ایم برای داشتن یک خواب خوب نباید قبل از آن با دستگاه‌هایی مانند موبایل و تبلت کار کنیم یا در تاریکی پشت نمایشگر رایانه بنشینیم. دلایلش را احتمالاً می‌دانید: نور صفحات این دستگاه‌ها به‌ویژه طیف نور آبی که بیشترین در دسر را ایجاد می‌کند. این طیف که در نور خورشید هم وجود دارد، پایه مکانیزم بدن برای تنظیم بیداری است. یعنی هنگامی که چشم در معرض این نور قرار می‌گیرد، این سیگنال به مغز ارسال می‌شود که الان روز است و باید فعالیت بالا داشته باشد. حالا تصور کنید قبل از خواب هنگامی که با دستگاه‌های دیجیتال کار می‌کنید، صفحه آنها این طیف نوری را ساطع و عملاً چرخه خواب شما را مختل می‌کند، زیرا ذهن‌تان در حال دریافت نور روز در تاریکی شب است! اگر قبل از خواب عادت ندارید دستگاه‌های خود را خاموش کنید یا کنار بگذارید، چه راه‌حلی برای جلوگیری از آسیب به چشمان شما وجود دارد؟

### تأثیر فیلتر کردن نور آبی

تکنیک فیلتر کردن نور آبی صفحه‌نمایش به این صورت عمل می‌کند که در طول روز تغییری در نور صفحه احساس نمی‌کنید، اما براساس ساعت تاریکی و پس از غروب آفتاب، لایه‌ای با طیف قرمز روی صفحه قرار می‌گیرد که دمای رنگی آن را از سفید و سرد به قرمز و گرم برمی‌گرداند. با حذف نور آبی، نور کل صفحه به قرمزی می‌زند که شاید کمی طول بکشد تا به آن عادت کنید، اما وقتی اثرات منفی نور آبی نباشد، حتی اگر نسبت به خواب راحت‌تر با آن مشکوک هستید، فشار کمتری را روی چشمانتان حس خواهید کرد.

فیلتر نور آبی را هم می‌توان از طریق سیستم‌عامل گوشی یا تبلت فعال کرد (اگر امکانش باشد) هم با استفاده از اپ‌هایی که برای این کار هستند. در ادامه هر کدام از این دو روش را توضیح خواهیم داد.

### فیلتر نور آبی در iOS

با توجه به آن که اپل به اپلیکیشن‌های رسمی موجود در اپ‌استور اجازه ایجاد تغییرات در صفحه‌نمایش آیفون و آیپد را نمی‌دهد، برنامه‌ای برای این کار در فروشگاهش پیدا نخواهید کرد، اما خوشبختانه از نسخه iOS 9.3 قابلیت با نام شیفت شب (Night Shift) معرفی شده که دقیقاً برای حذف نور آبی صفحه است. برای فعال‌سازی این امکان، از تنظیمات اصلی به قسمت صفحه و نور (Display & Brightness) و سپس Night Shift بروید. حال به دو صورت می‌توانید این قابلیت را فعال کنید: حالت دستی (Manually Enable Until Tomorrow) یا با زمانبندی

توجه به آن که اپل به اپلیکیشن‌های رسمی موجود در اپ‌استور اجازه ایجاد تغییرات در صفحه‌نمایش آیفون و آیپد را نمی‌دهد، برنامه‌ای برای این کار در فروشگاهش پیدا نخواهید کرد، اما خوشبختانه از نسخه iOS 9.3 قابلیت با نام شیفت شب (Night Shift) معرفی شده که دقیقاً برای حذف نور آبی صفحه است. برای فعال‌سازی این امکان، از تنظیمات اصلی به قسمت صفحه و نور (Display & Brightness) و سپس Night Shift بروید. حال به دو صورت می‌توانید این قابلیت را فعال کنید: حالت دستی (Manually Enable Until Tomorrow) یا با زمانبندی

## فیلتر نور آبی برای رایانه

درست است که استفاده از دستگاه‌های همراه پیش از خواب مرسوم‌تر است، اما نور نمایشگر رایانه هم در فضای تاریک آزاردهنده و مضر است. برای جلوگیری از این مساله، هم ویندوز و هم مک‌اواس قابلیت فیلتر نور آبی را دارند که به کمک آنها می‌توانید نور آبی صفحه را در شب حذف کنید.

در ویندوز روی دسکتاپ کلیک راست کنید و به تنظیمات صفحه (Display Settings) بروید. در این قسمت، گزینه‌ای به نام نور شب (Night light) وجود دارد که با روشن کردن سوئیچش می‌توانید آن را فعال کنید. البته دقت داشته باشید که در حالت پیش‌فرض این قابلیت با زمانبندی است و زدن سوئیچ آن به معنای شروع به کار در زمان تعیین شده است. برای انجام تنظیمات مربوط به آن مثل زمان‌بندی یا دمای رنگ‌ها می‌توانید روی لینک Night light settings (زیر سوئیچ) کلیک کنید.

اگر نخواهید به‌صورت سیستمی این عمل را انجام دهید، برای ویندوز نرم‌افزارهای مختلفی مانند f.lux و Iris (که در متن برای iOS معرفی کردیم) یا Redshift (<http://jonls.dk/redshift>) برای فیلتر نور آبی وجود دارد.

در مک‌اواس هم مثل iOS، این امکان شیفت شب نامیده می‌شود که از طریق تنظیمات سیستم (System Preferences)، بخش Displays و تب Night Shift قابل دسترسی است. در این قسمت می‌توانید تعیین کنید فیلتر بین غروب تا طلوع یا در زمان‌بندی دلخواه‌تان باشد و همچنین می‌توانید میزان گرما یا سرمای رنگ‌ها را انتخاب کنید.

در بعضی نمایشگرها قابلیت فیلتر نور آبی به صورت سخت‌افزاری تعبیه شده که می‌توانید آن را به‌صورت مستقیم از منوی نمایشگر فعال کنید.

(Scheduled). توصیه ما این است که حالت دوم را انجام دهید و زمانبندی‌ای را که تقریباً مطابق ساعت خواب و بیداری‌تان باشد، انتخاب کنید. البته این امکان هم وجود دارد که زمان شروع و پایان فیلتر را غروب (Sunset) و طلوع (Sunrise) بگذارید که سیستم خودش بر اساس مکان، ساعت را تنظیم کند.

اگر دستگاه‌تان Jailbreak شده است یا مشکلی با نصب اپلیکیشن‌ها خارج از اپ‌استور ندارید، می‌توانید از Iris (iristech.co) یا f.lux (justgetflux.com) روی آیفون یا آیپد استفاده کنید که امکانات بیشتری را نسبت به فیلتر سیستمی ارائه می‌دهند.

### فیلتر نور آبی در اندروید

در گوشی‌ها و تبلت‌های اندرویدی با این که گوگل از اندروید ۷ (نوقا) این امکان را اضافه کرده، باید وجود آن را چک کنید، چون همه سازنده‌ها این فیلتر را در اندروید دستگاه‌های ساخت خود قرار نداده‌اند. اگر اندروید گوشی یا تبلت‌تان ۷ به بالاست، به تنظیمات و بخش صفحه نمایش (Display) بروید و دنبال گزینه‌ای به نام نور شب (Night Light) باشید. البته این اسم در گوشی‌های مختلف یکی نیست، ال‌جی به آن Comfort View می‌گوید، HTC و وان‌پلاس Night Mode، هواوی Eye Care و شیائومی Reading Mode! در گوشی‌های سامسونگ عنوانش به‌طرز معقولی همان فیلتر نور آبی (Blue Light Filter) است که هم از طریق تنظیمات (بخش صفحه‌نمایش) و هم از پنل تنظیمات سریع در بالای گوشی می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید. در دستگاه‌های اندرویدی هم می‌توانید فیلتر را به‌صورت دستی یا با زمانبندی غروب تا طلوع یا زمانبندی خود فعال کنید. معمولاً امکان تعیین شدت آن را هم در همان صفحه دارید.

اگر سیستم‌عامل گوشی‌تان این امکان را نداشت یا دنبال ویژگی‌های بیشتر هستید، می‌توانید توایلات (Twilight) را به رایگان از پلی‌استور نصب کنید که یکی از بهترین اپلیکیشن‌های فیلتر نور آبی برای اندروید است. مهم‌ترین نکته در مورد نحوه عملکرد توایلات این است که رنگ صفحه را به‌تدریج گرم‌تر و نور آن را به‌تدریج کمتر می‌کند تا به حدی برسد که شما برایش تعیین کرده‌اید.

خوبی این تغییر تدریجی آن است که شما به سختی متوجه قرمز شدن صفحه می‌شوید، زیرا چشمتان کم‌کم به حالت جدید صفحه عادت داده می‌شود.

توایلات با بهره‌گیری از سنسور نور گوشی‌تان، تنظیماتش را به‌صورت خودکار انجام می‌دهد تا مطمئن شود حالت صفحه متناسب نور محیطی باشد. بنابراین پس از یکبار انجام تنظیمات اولیه، دیگر نیازی به باز کردن اپ نخواهید داشت.

یکی دیگر از قابلیت‌های مفید این برنامه آن است که می‌توانید تعیین کنید برای برنامه‌های خاص فعال نباشد. مثلاً اگر بخواهید روی گوشی یا تبلت خود فیلمی ببینید، مجبور نیستید آن را هم با یک هاله قرمز تماشا کنید!

توایلات با بهره‌گیری از سنسور نور گوشی‌تان، تنظیماتش را به‌صورت خودکار انجام می‌دهد تا مطمئن شود حالت صفحه متناسب نور محیطی باشد. بنابراین پس از یکبار انجام تنظیمات اولیه، دیگر نیازی به باز کردن اپ نخواهید داشت



کارگاه



اگر مطالب

این صفحه را

می‌پسندید،

عدد ۶۹۶۷

را به شماره

۳۰۰۱۱۲۲۶

پیامک کنید