



نخيل نيوز - متابعة

أعلنت شركة تطبيق التواصل الاجتماعي الشهير "تيك توك" إضافة خاصية جديدة إلى التطبيق تقدم مجموعة تدريبات للتأمل والاسترخاء. وبدأت الشركة اختبار تدريبات التأمل مع عدد من المراهقين في وقت سابق من العام الحالي، قبل أن تتيح الخاصية لجميع مستخدمي التطبيق الآن. وتستهدف هذه الخاصية مساعدة المستخدمين في تحسين جودة نومهم وتشجيعهم على غلق التطبيق أثناء تصفحه في أوقات متأخرة من الليل والخلود إلى النوم. وبالنسبة للمستخدمين الأقل من 18 عاما ستعمل هذه الخاصية بشكل افتراضي، وإذا كان المستخدم المرافق يستخدم التطبيق بعد الساعة العاشرة مساء، فسيتم وقف ظهور فيديوهات جديدة، مع عرض تدريب للتأمل يشجعه على الاسترخاء، وتعرض خصائص التأمل شاشة مريحة للأعصاب مع موسيقى خفيفة وتدريبات للتنفس المنتظم. وإذا اختار المستخدم المراهق تجاهل الرسالة ومواصلة استخدام التطبيق، فستظهر له رسالة أخرى بملء الشاشة تنبهه إلى ضرورة الخلود للنوم. وخلال السنوات القليلة الماضية أضاف تطبيق "تيك توك" العديد من الخصائص والأدوات التي تستهدف المحافظة على صحة وسلامة المستخدمين المراهقين، استجابة للمخاوف المتزايدة من الآثار السلبية التي يمكن أن يتعرض لها المراهقون بسبب الإفراط في استخدام التطبيق. وتعتبر خاصية التأمل الجديدة أحدث محاولة من جانب شركة التطبيق لاسترضاء أعضاء البرلمانات الذين ينتقدون التطبيق باستمرار. وفي الوقت نفسه يمكن للبالغين الراغبين في الاستفادة من الخاصية الجديدة تفعيلها من خلال صفحة إعدادات الشاشة على التطبيق، ومن خلال الصفحة يتم اختيار خاصية "ساعات النوم". كما يمكن للمستخدم اختيار الساعة التي يرغب في ظهور رسالة التأمل والاسترخاء فيها كل ليلة. كما أعلنت شركة "تيك توك" التزامها التبرع بمبلغ 2.3 مليون دولار في شكل إعلانات ممولة لحساب 31 منظمة معنية بالصحة العقلية والنفسية في 19 دولة على مستوى العالم من خلال "صندوق التوعية بالصحة العقلية" التابع لها.