



این ۱۵ سوال مشخص می کند که  
به تلفن همراه هوشمندتان اعتیاد دارید یا خیر؟

## تلفیاک!

این آزمون به شما کمک خواهد کرد که دریابید آیا کنترل استفاده از گوشی هوشمندتان از دست شما خارج شده است یا نه؟ آیا این گوشی ها تأثیر منفی بر عملکرد و بازدهی شما داشته است و یا تعادل زندگی شخصی یا خانوادگی شما را به هم زده است؟

چند سال اخیر به شدت افزایش یافته است. اگر چه سهولت به کارگیری آن ها و قابلیت های بسیاری که دارند، انکارناپذیر است، اما بسیاری هم زمانی طولانی را صرف کار با این گوشی ها می کنند یا به سادگی به وسیله آن ها از کاری که مشغول انجام آن هستند، غافل می شوند.

اگر مطالب این پرونده را مطالعه کرده باشید، حتما این سوال برایتان پیش آمده است که آیا میزان استفاده تان از گوشی تلفن همراه مناسب است یا خیر؟ برای یافتن پاسخ این سوال می توانید در آزمونی که در ادامه می خوانید، شرکت کنید. واقعیت این است که محبوبیت گوشی های هوشمند طی

ردیف	سوال	بلی	خیر
۱	آیا بیشتر از آن چه فکر می کردید زمانتان را صرف گوشی همراهتان می کنید؟		
۲	آیا اغلب بدون هیچ فکر قبلی خود را مشغول گذراندن زمان در گوشی هوشمندتان می یابید؟ (آن هم وقتی که احتمالا کار بهتر یا مفیدتری برای انجام دادن وجود دارد)		
۳	آیا وقتی مشغول کار کردن با گوشی همراهتان هستید، کنترل زمان خود را از دست می دهید؟		
۴	آیا فکر می کنید زمانی را که در گوشی تان صرف پیام دادن در وایبر و واتس آپ، توییتر کردن و ایمیل زدن می کنید، مانع صحبت کردن رودرروی شما با آدم ها در دنیای واقعی می شود؟		
۵	آیا زمانی که صرف تلفن هوشمند خود می کنید در حال افزایش است؟		
۶	آیا وقتی با خود خلوت می کنید، آرزو می کنید ای کاش کمتر مشغول گوشی همراه خود می بودید؟		
۷	آیا وقتی می خوابید گوشی هوشمندتان اغلب روشن است و زیر بالشتان یا جایی در نزدیکی رختخوابتان قرار دارد؟		
۸	آیا در تمام ساعات شبانه روز مشغول دیدن و جواب دادن پیغام هایی هستید که در گوشی تان روی وایبر، واتس آپ، توییتر یا ایمیل می آید؟ (حتی وقتی که این کار مزاحم کارهای دیگرتان می شود)		
۹	آیا هنگام رانندگی یا فعالیت های دیگری که به تمرکز و توجه نیاز دارد، در وایبر یا واتس آپ پیام می دهید، توییتر می کنید یا ایمیل می زنید؟		
۱۰	آیا احساس می کنید استفاده از تلفن هوشمند طی زمان، بازدهی شما را کاهش می دهد؟		
۱۱	آیا فکر می کنید نمی توانید حتی برای زمان کوتاهی بدون گوشی هوشمندتان باشید؟		
۱۲	آیا وقتی خانه را ترک می کنید، همواره گوشی هوشمندتان را همراه خود دارید و اگر احيانا به طور تصادفی گوشی تان را در منزل یا ماشین جا گذاشته باشید، یا اینترنت نداشته باشید یا گوشی تان شکسته باشد، ناراحت می شوید و احساس ناخوشایندی دارید؟		
۱۳	آیا وقتی مشغول غذا خوردن هستید، همیشه گوشی هوشمندتان در کنارتان است؟		
۱۴	وقتی گوشی هوشمندتان اعلام می کند که در هر یک از اپلیکیشن ها پیغام یا چیزی جدید رسیده است، آیا به شدت احساس می کنید که باید هر چه سریع تر گوشی خود را چک کنید؟		
۱۵	آیا طی روز بدون این که فکر کنید بارها گوشی خود را چک می کنید، حتی وقتی که می دانید احتمالا هیچ پیغام یا نکته مهمی وجود ندارد؟		

اگر حداقل به ۵ پرسش از ۱۵ پرسش این آزمون پاسخ مثبت داده اید، به شما توصیه می کنیم نگاهی دوباره و البته هوشیارانه به میزان زمانی که صرف گوشی هوشمندتان می کنید بیندازید و آن را بررسی کنید. بد نیست مطالب این پرونده ها را دوباره مرور کنید.

منبع: virtual-addiction.com (the center for internet and technology addiction)