

اگر شما هم مثل خیلی از افرادی هستید که این روزها سرشان شلوغ است؛ پس حتما نمی‌توانید از صفحه گوشی‌تان دور شوید چون زندگی کاری تماما در اینترنت و اسمارت‌فون‌ها خلاصه شده است. همه فناوری‌ها از اپ‌ها و ایمیل گرفته تا شبکه‌های اجتماعی با یک اشاره در اختیار ما هستند و دنیای موبایل به راحتی حواس ما را از چیزهایی که در اطرافمان می‌گذرد، پرت می‌کند.

شاید کمی عجیب باشد که برای ترک اعتیاد به اسمارت فون و اپلیکیشن از خود اپلیکیشن استفاده کرد اما در روزگاری که از اسمارت‌فون‌ها تقریبا برای همه چیز استفاده می‌کنیم؛ پس می‌توان برای خاموش کردن آتش از آتش استفاده کرد.

مطلب پیشنهادی



۱۰ نشانه، ۴ راه و یک برداشت
۱۰ نشانه اعتیاد به گوشی و ۴ راه مقابله با آن

نش اپلیکیشنی که در زیر مشاهده می‌کنید می‌تواند جلوی استفاده بی‌رویه از اپ‌ها را بگیرد:

۱ - [اپ آف‌تایم \(Offtime\)](#)

این اپ روی هر دو بستر آندروید و iOS وجود دارد. نحوه کار این اپ جدا کردن کاربر از گوشی با بلاک کردن اپ‌هایی است که می‌توانند حواس ما را پرت کنند؛ فیسبوک و بازی‌ها. این اپ‌ها با فیلتر کردن ارتباطات سعی دارند به افراد معتاد به شبکه‌ها کمک کنند. یکی از اطلاعاتی که این اپ‌ها مورد بررسی قرار می‌دهند؛ مدت زمان استفاده

از اسمارت فون است. در این اپ مودهایی مانند کار؛ خانواده و خودم وجود دارد تا این اطمینان به وجود بیاید که تمرکز شما به راحتی و با کارهایی مربوط به وظایف شما نمی‌شود، از بین نمی‌رود. آنالیز کردن میزان استفاده شما از اسمارت فون و اپ‌ها می‌تواند به عنوان یک زنگ خطر باشد و کمک کند تا رفتارتان را کنترل کنید.

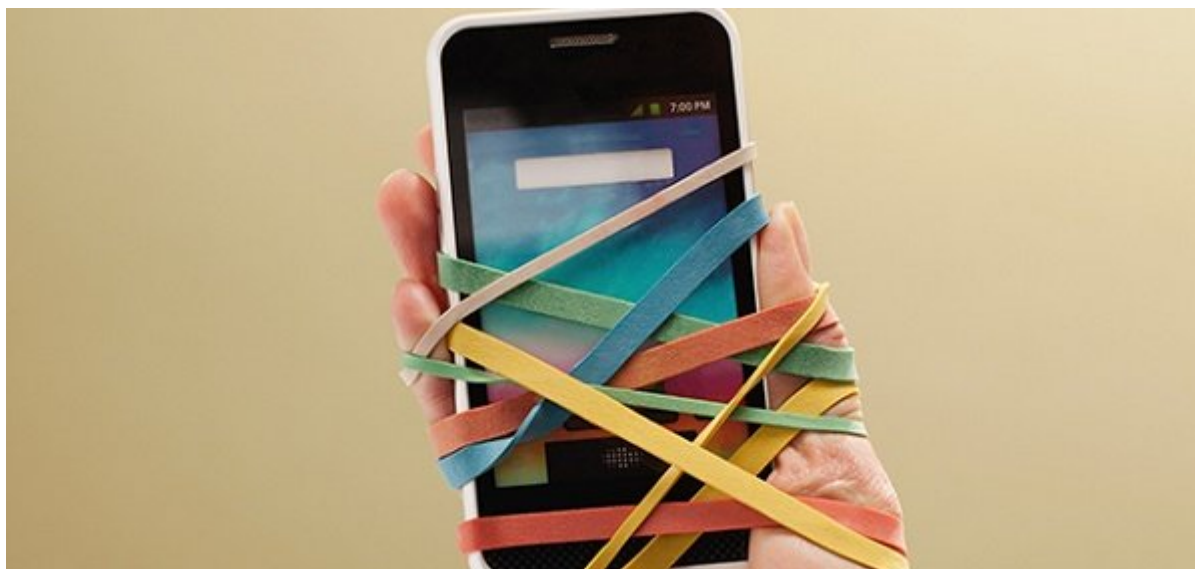


Moment - ۲

اپ Moment فقط برای iOS نوشته شده و با تحت نظر گرفتن میزان استفاده شما از تلفن همراه محدودیت‌های روزانه برایتان وضع می‌کند و اگر از این محدودیت‌ها عبور کنید اپ به شما هشدار می‌دهد. قابلیت جالب این اپ کلافه کردن شما در هنگام استفاده است. می‌توانید با تغییر در تنظیمات این اپ آن را مجبور کنید که شما را از گوشی فراری دهد. حتما می‌پرسید چگونه؟ اگر بیشتر از زمان تعیین شده از گوشی استفاده کنید اپ Moment با فعال شدن این قابلیت تمام صفحه گوشی را از هشدارها و پیغام‌های مختلف پر می‌کند تا کلافه‌تان کند. اپلیکیشن فوق حتی می‌تواند با تحت نظر داشتن میزان استفاده گوشی توسط اعضای یک خانواده برای کل افرادی که در خانه زندگی می‌کنند این قابلیت را داشته باشد.

BreakFree - ۳

این اپ روی هر دو پلتفرم iOS و اندروید در دسترس است و قابلیت‌های آن مشابه خیلی از اپ‌های دیگر است با این تفاوت که اطلاعات را تا جایی که برای فهم کاربر ساده و آسان باشد ریز می‌کند. هم‌چنین به کاربر نشان می‌دهد که چندین بار قفل صفحه گوشی را باز کرده و به‌طور کاملاً دقیق لاگ‌های استفاده وی در طول روز را ثبت می‌کند. این سیستم بهترین گزینه برای کسانی است که علاقه دارند برای خود هدف‌گذاری کنند و خودشان را به چالش بکشند. از طرفی پایین آوردن میزان اعتیاد نیز می‌تواند اعتیادآور باشد.



[Flipd](#) - ۴

اگر احساس می‌کنید برای ترک عادت به روش شدیدتری احتیاج دارید، Flipd همان اپ است. این اپ به شما اجازه می‌دهد تا برای مدت زمان مشخصی گوشی را قفل کنید و یک‌بار که این کار را کردید راه برگشتی وجود ندارد. حتی ریست کردن گوشی هم مشکلی را حل نمی‌کند و نمی‌تواند اپ را غیرفعال کند. پس راهی برای حقه زدن به این اپ وجود ندارد. اپ Flipd فقط روی پلتفرم آندروید در دسترس است.

[AppDetox](#) - ۵

آیا معتاد به بازی‌های موبایل هستید؟ دائم در حال چک حساب توئیتر خود هستید؟ اپ AppDetox به شما کمک می‌کند تا همه این مشکلات را تحت کنترل درآورید. می‌توانید برای هر اپ یک پارامتر خاص تعریف کنید تا در زمان‌های مشخص که مشکلی وجود ندارد به آن اپ دسترسی داشته باشید. هر بار که یکی از قوانین‌تان را زیر پا بگذارید؛ این اپ به شما یادآوری می‌کند که گوشی را زمین بگذارید. اپلیکیشن AppDetox روی پلتفرم آندروید در دسترس کاربران است.



[Stay On Task](#) - ۶

اپ Stay On Track به شیوه جالب‌تر و هوشمندانه‌تری بهره‌وری شما را بالا می‌برد. این اپ در طول روز و به تناوب در زمان‌های تصادفی از شما درباره این‌که هم‌چنان مشغول انجام وظایف‌تان هستید سؤال می‌کند. اگر به راحتی تمرکزتان را از دست می‌دهید این اپ بهترین راه برای متمرکز کردن فکر و ذهن است. اپ فوق روی بستر آندروید برای دانلود در دسترس است.

آیا شما هم به اسمارت‌فون اعتیاد دارید؟ شما برای ترک این عادت چه راهی را پیشنهاد می‌کنید؟

=====

شاید به این مطالب هم علاقه‌مند باشید:



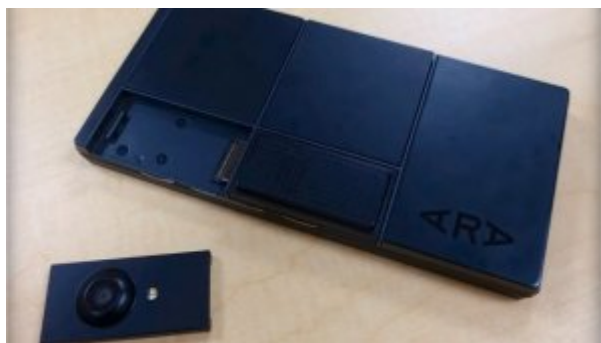
اگر جویای کار هستید؛ این اپلیکیشن‌ها کمکتان می‌کنند!



تبلت‌ها و اسمارت‌فون‌ها برای ذهن کودکان خطرناک نیستند



با این اسمارت‌فون فوق سری ۱۴ هزار دلاری بیشتر آشنا شوید



آیا تلفن مازولار گوگل انقلابی در دنیای موبایل خواهد بود؟



بدنام‌ترین گوشی‌های موبایل دنیا



چگونه با اسمارت فون میان کار و زندگی تعادل برقرار کنیم؟



معرفی 6 گوشی تلفن همراه دوست‌دار محیط زیست نسل آینده



۱۰ نشانه اعتیاد به گوشی و ۴ راه مقابله با آن

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

30 خرداد 1395

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/3532/%DB%B6-%D8%A7%D9%BE%D9%84%DB%8C-%DA%A9%DB%8C%D8%B4%D9%86-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D8%B1%DA%A9-%D8%A7%D8%B9%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%AA%E2%80%8C%D9%81%D9%88%D9%86-%D9%84%DB%8C%D9%86%DA%A9-%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%84%D9%88%D8%AF>