禪

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

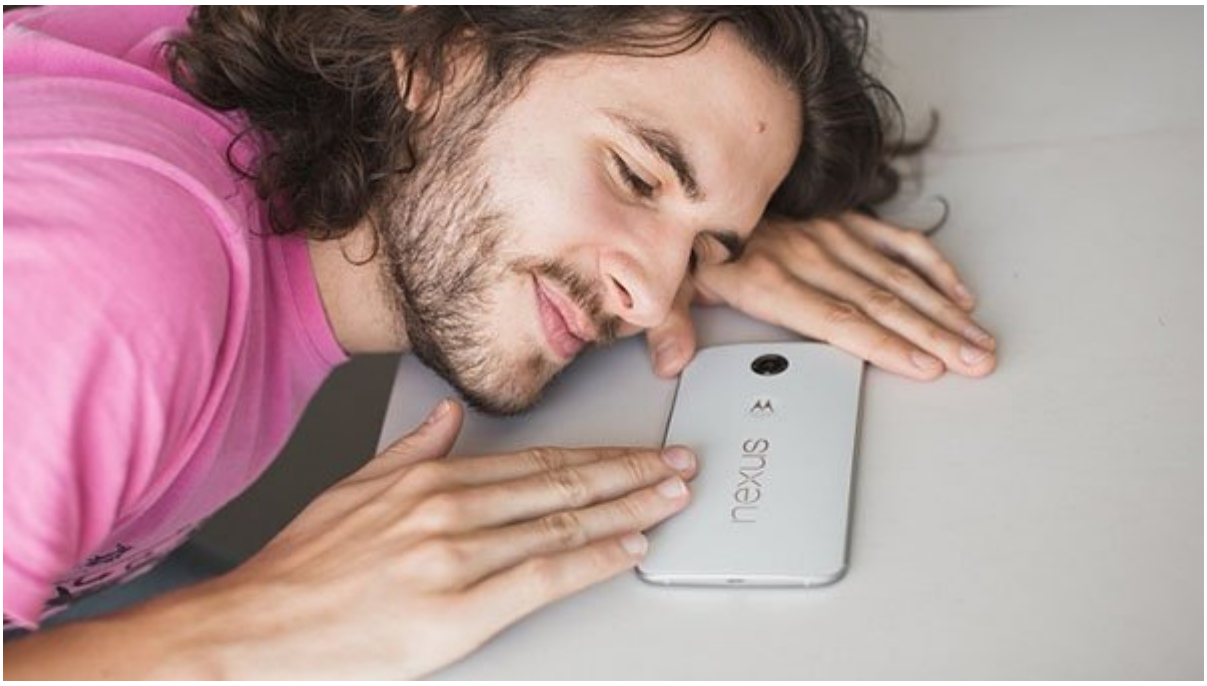
شما عاشق گوشی هوشمند خود هستید. این وسیله به شما امکان می‌دهد که به هر گوشه‌ای سرک بکشید، ایمیل‌های‌تان را به‌راحتی در دسترس شما قرار می‌دهد و اجازه دارید که با دوستان دور و نزدیک خود در ارتباط باشید. چطور ممکن است این وسیله جذاب، زیان‌آور هم باشد؟ این که بخواهید یک سم‌زدایی کامل دیجیتال انجام بدهید و یا خیلی ساده، کم‌تر از گوشی استفاده کنید به خود شما بستگی دارد.

□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ + □□□□ □□□□□□

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 به‌راحتی حواس ما را از چیزهایی که در اطرافمان می‌گذرد، پرت می‌کند.

پیش از ظهور فیسبوک هم، ما با افراد خانواده و دوستانمان در ارتباط بودیم. پیش از دوره شبکه‌های اجتماعی هم زندگی جریان داشت، آسمان آبی بود و خورشید می‌درخشید. اگر شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذاریم آسمان به زمین نمی‌آید؛ هر برگ درخت هنوز هم متفاوت است و هر دانه برف همچنان منحصر به فرد. در اینجا به هشت اتفاقی اشاره می‌کنیم که پس از کنار گذاشتن شبکه‌های اجتماعی می‌افتد.

5 [illegible] !



شاید تصور کنید که گوشی هوشمندتان نمی‌تواند عشق زندگیتان باشد، اما تجربه نشان داده که این امر امکانپذیر است و هم اکنون هم افراد زیادی عاشق اسمارتفون خود هستند و به آن بیشتر از همسر و عشق حقیقی خود توجه می‌کنند!

[illegible]

با پیشرفت چشمگیر سخت‌افزارهای کامپیوتر به‌خصوص کارت‌های گرافیک، نمایشگرها و لوازم جانبی مخصوص بازی، بازی‌های ویدیویی به

عنوان یک عادت ثابت وارد زندگی کابران شده‌اند. این رسوخ فناورانه به ویژه با گسترش دستگاه‌های هوشمندی چون موبایل و تبلت، به اوج خود رسیده است.

[illegible]

شاید یکی از بزرگ‌ترین دغدغه خردسالان و بزرگسالان دست کشیدن از اسمارت‌فون و حاضر شدن در سر میز غذا یا رفتن به رختخواب باشد. ولی زمان‌بندی کردن به منظور تمرکز روی چیزی غیر از اینترنت اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل؛ گوگل خدمات جدیدی را به محصول خود اضافه کرده تا بتواند در این زمینه به کاربران کمک کند.

[illegible]!

وقتی به آخر هفته نزدیک می‌شویم، همیشه انجام برخی کارها از ذهن ما می‌گذرد. اگر بتوانیم با یک برنامه‌ریزی مناسب، استفاده بهینه‌ای از تعطیلات آخر هفته خود داشته باشیم، این کار موجب می‌شود از فشار و استرس روزهای کاری هفته کاسته شده و آمادگی لازم برای گذراندن هفته پیش‌رو را پیدا کنیم.

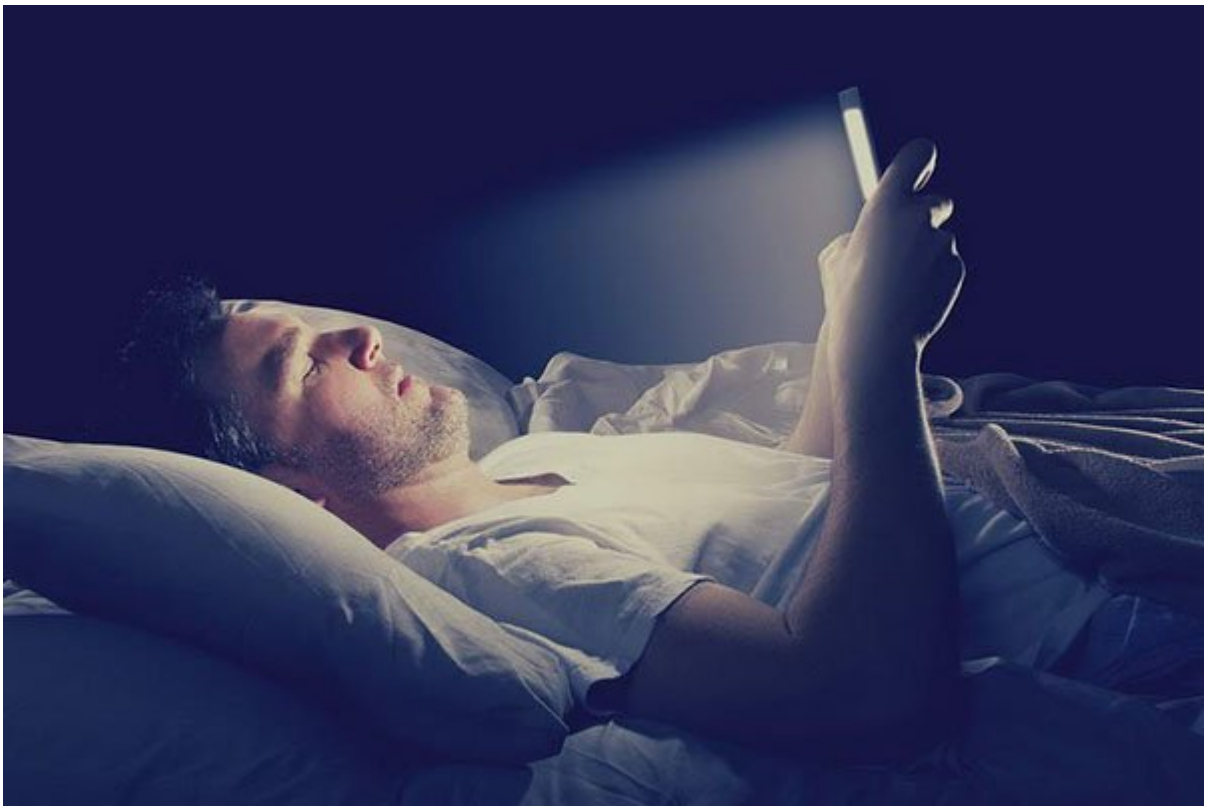
[□□ □□□ 8 □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□]

اگر شما هم مانند ۷۱ درصد آمریکایی‌ها عادت دارید موقع خواب گوشی به‌دست باشید تا آخرین اخبار و عکس‌های آپلود شده در اینستاگرام را چک کنید بهتر است این هشدار را جدی بگیرید: این رفتار و عادت به‌ظاهر بی‌آزار می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های جدی را برای سلامتی شما به‌همراه داشته باشد.

[illegible]

این مسئله یکی از بحث‌های داغ و همیشگی در میان کارشناسان است. تحقیقات متعدد صورت‌گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که میان فهرست در حال ارتقای دستگاه‌هایی که یک فرد استفاده می‌کند با ناراحتی‌ها و مشکلاتی از قبیل اختلال در بینایی، افسردگی در دوران کودکی، چاقی مفرط و کمبود خواب ارتباطی قوی وجود دارد.

[illegible]



با ظهور رسانه‌های اجتماعی ترس از عوارض و معضلات ناشی از استفاده از آن نیز قوت گرفت و حالا به نظر می‌رسد نگرانی جدی‌تری در استفاده از آنها یعنی تاثیرات منفی روی خواب ما مطرح شده است. بر اساس یک تحقیق جدید، اعتیاد به بررسی مکرر پیغام‌ها و اطلاع‌رسان‌های شبکه‌های اجتماعی نظیر فیسبوک می‌تواند باعث عارضه کمبود خواب به ویژه در جوانان کم سن و سال‌تر شود.

□□□□□□□:
□□□□□ □□□□□□□□□□
□□□□ □□□□:
□□□□□□□
□□□□□ □□□□□□:
15:00 - 04/02/1396
□□□□□:
□□□□□□ □□ □□□□ - □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ - □□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□□□ □□
□□□□□□

□□□□□ □□□□:https://www.shabakeh-mag.com/are-network/7627