

كيف تتخلص من إدمان "فيسبوك" ؟



السبت 2 أبريل 2016 11:04 م

حذر موقع "wikiHow" المتخصص في النصائح، من مخاطر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، مؤكدا إمكانية وقوع الإنسان في فخ إدمان تلك المواقع

وأورد الموقع بعض النصائح من أجل عدم إهدار الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي:

أولا: افحص الوقت الذي تقوم بقضائه على مواقع التواصل الاجتماعي

ثانيا: حاول وضع جدول بالأشغال المتعلقة التي كان من الممكن إنهاؤها بهذا الوقت

ثالثا: لا تجعل مواقع التواصل الاجتماعي أول ما تدخل إليه عند استخدام الإنترنت

رابعا: قم بإلغاء خاصية حفظ كلمة المرور على جهازك المحمول أو على جهاز الكمبيوتر

خامسا: شارك في الحياة الواقعية واستمتع بزيارة الأصدقاء

يأتي هذا في الوقت الذي أكدت دراسة أمريكية حديثة أن مستخدمي "فيسبوك" في الولايات المتحدة يقضون في المتوسط 42 دقيقة يوميا من عمرهم في تصفح الموقع الإلكتروني، أي بواقع خمس ساعات في الأسبوع تقريبا

وأوضحت الدراسة، التي نشرتها مجلة "شتيرن" الألمانية، أن موقع "فيسبوك" احتل المرتبة الأولى في الولايات المتحدة من حيث فترة التصفح

وجاء في الموقع الثاني حسب فترة الاستخدام موقع "Tumblr" بواقع 34 دقيقة تصفح يومية، ثم حل موقع "إنستغرام" ثالثاً بفترة تصفح يومية تعادل 21 دقيقة