

# برده‌داری هوشمند

پرسش‌نامه زیر را صادقانه و برای خودت پاسخ بده!

- ۱ برای چه منظوری به اینترنت مراجعه می‌کنید؟  
 دیدن عکس و مطالعه  بازی کردن  گوش دادن به آهنگ و تماشای فیلم  خواندن رمان
- ۲ در طول روز چند ساعت از اینترنت استفاده می‌کنید؟  
 ۱ ساعت  ۲ ساعت  ۳ ساعت  ۴ تا ۵ ساعت
- ۳ آیا در استفاده از اینترنت محدود هستید؟  
 بله  خیر
- ۴ چه کسی این محدودیت را مشخص کرده است؟  
 پدر  مادر  پدر و مادر
- ۵ موافقید در استفاده از اینترنت محدود باشید؟  
 بله  خیر
- ۶ چه بخشی از استفاده از اینترنت جنبه تفریحی دارد؟  
 ۱ تا ۵۰ درصد  ۵۰ تا ۱۰۰ درصد
- ۷ غیر از تفریح‌های اینترنتی چه تفریح دیگری دارید؟  
 تماشای تلویزیون  خواندن کتاب  ورزش  گردش
- ۸ محبوب‌ترین برنامه اینترنتی‌تان کدام‌ها هستند؟  
 اینستاگرام  لاین  وایبر  واتس‌آب  گوگل  تلگرام
- ۹ آیا روش کامل استفاده از این برنامه‌ها را می‌دانید؟  
 بله  خیر
- ۱۰ هدف‌تان از استفاده از این برنامه‌ها چیست؟  
 تفریح  علم‌اندوزی
- ۱۱ محاسن این برنامه‌ها چیست؟  
 تفریح  ندارد  صحبت با دوستان
- ۱۲ آیا به راحتی می‌توانید استفاده از این برنامه‌ها را محدود کنید؟  
 بله  خیر

@  
اصلاً هیچ حساب و کتاب کرده‌ای که در طول روز چند ساعت با این دنیای مجازی زندگی می‌کنی؟

@  
چه تفریحی غیر از اینترنت داری؟

گذراندن وقت

get  
connected





**@**  
تا حالا به این فکر کرده‌ای  
که اگر گوشی یا تبلت را از تو  
بگیرند، چگونه اوقات فراغتت را  
می‌گذرانی و خوب می‌گذرانی و  
از آن لذت کافی می‌بری؟

می‌دانی که جسم و روح ما به گونه‌ای خلق شده که در تعامل مستقیم با طبیعت و دنیای اطراف باشد. منظوم این است که زمانی خوب رشد می‌کنیم که حواسمان، توانایی‌هایمان و فکر و جسممان با طبیعت و دنیای اطراف در ارتباط مستقیم باشد؛ چشمانمان از دیدن دوستان و انسان‌های نازنین، گیاهان و جانوران و طبیعت شگفت‌انگیز سیراب شود. فکر و ذهنمان درباره آن‌ها تأمل و درنگ داشته باشد و پدیده‌های طبیعی و اجتماعی را با نگاه جست‌وجوگر دنبال کنیم تا روحیه پژوهشگری را در خود پرورش دهیم. در هوای خوب نفس بکشیم و برای ورزیده شدن ماهیچه‌ها و کسب انرژی‌های مثبت فعالیت‌های ورزشی انجام دهیم. با وجود دخالت‌های این دوستان همیشگی (گوشی یا تبلت) که حسابی جا خوش کرده و جانشین خیلی از کارهای خوب و مفید شده‌اند، چگونه می‌توانی شخصیت و توانایی‌های خود را به صورت کامل در این دوره سنی رشد بدهی؟ شاید لازم باشد بازنگری کنی و با برنامه‌ریزی حساب شده و مناسبی برای اوقات فراغت خود، به همه جنبه‌های مثبتی که می‌توانی رشد دهی توجه کنی و به جای همه، فقط این دوست را تحویل نگیری!

پس از پاسخ دهی، نظر بقیه دوستانی را هم که این پرسش‌نامه را پر کرده‌اند، نگاه کن تا با هم درباره آن حرف بزنیم:

- ۱ دیدن عکس و مطالعه ۳۳ نفر
- ۲ بازی کردن ۱۷ نفر
- ۳ گوش دادن به آهنگ و تماشای فیلم ۱۵ نفر
- ۴ خواندن رمان ۱ نفر
- ۵ ساعت ۲ ساعت ۴ نفر
- ۶ ساعت ۳ ساعت ۴ نفر
- ۷ خیر ۱۶ نفر
- ۸ مادر ۳ نفر
- ۹ پدر و مادر ۵ نفر
- ۱۰ خیر ۱۷ نفر
- ۱۱ خیر ۱۲ نفر
- ۱۲ ۵۰ تا ۱۰۰ درصد ۱۷ نفر
- ۱۳ ۱ تا ۵۰ درصد ۱۲ نفر
- ۱۴ تماشای تلویزیون ۱۷ نفر
- ۱۵ اینستاگرام ۸ نفر
- ۱۶ لاین ۱۰ نفر
- ۱۷ خیر ۱ نفر
- ۱۸ علم‌اندوزی ۱۰ نفر
- ۱۹ ندارد ۲ نفر
- ۲۰ خیر ۱۸ نفر
- ۲۱ صحبت با دوستان ۲ نفر
- ۲۲ بله ۲۹ نفر
- ۲۳ تفریح ۲۰ نفر
- ۲۴ تفریح ۲ نفر
- ۲۵ بله ۱۱ نفر
- ۲۶ گذراندن وقت ۳ نفر