

## هل أنت مدمن للشبكات الاجتماعية؟



هل واجهت نفسك بهذا السؤال من قبل؟ وهل أجبت عنه؟ أم أنك تنهرّب منه في كل مرة ولا تواجه نفسك بالحقيقة المؤلمة؟

عطاء الشباب سيساعدك على معرفة أي نوع من مستخدمي الإنترنت أنت، وهل يمكن علاجك أم أن الوقت فات ولم تعد هناك أي فرصة للرجوع؟

أجب معنا عن هذه الأسئلة فقط بنعم أو لا، وامنح نفسك نقطة واحدة عن كل إجابة بنعم.

\* هل تستخدم الفيسبوك وتويتر أثناء عطلة نهاية الأسبوع على الرغم من استخدامك لهما طوال الأسبوع؟

\* هل تكتب شيئاً في شريط تحديث حالتك في فيسبوك ثم تدخل عدّة مرّات في الساعة التالية انتظاركاً لعلامة الإعجاب أو تعليقات الآخرين؟

\* هل تقوم بجذب هاتفك الذكي لا إرادياً وأنت في حفل أو وأنت تتابع فيلماً في السينما؟

\* هل تصطحب هاتفك الذكي أو حاسوبك معك إلى الحمام؟

\* هل حدث مرّة أنك أثناء حضور مراسم عزاء أن تتفقد صفحتك الخاصّة على الهاتف أو الحاسوب؟

\* هل تستخدم هاتفك الذكي أو حاسوبك الشخصي وأنت في المطبخ؟

\* هل تتهرّب من بعض الواجبات الاجتماعية للجلوس على الإنترنت؟

\* هل تترك شريك حياتك وتقوم بتفقد تحديثات فيسبوك وتويتر؟

\* هل تشعر بأنّ حياة بعض الناس أفضل وأنّ حظهم أوفر منك لمجرد أنّ لديهم متابعين أكثر منك على تويتر؟

النتيجة :

إذا كانت درجاتك تتراوح بين صفر إلى 3 درجات، فاطمئن لأنّك مازلت مستخدماً طبيعياً للشبكات الاجتماعية.

وإذا كانت من 4 إلى 6 درجات، فأنت مازلت في المنطقة الآمنة؛ لكنّ هذا لا يمنع أنّك في خطر الدخول إلى دائرة الإدمان.

أمّا إذا كانت من 7 إلى 9 درجات، فعليك أن تراجع نفسك مرّة أخرى فيما تقوم به على الشبكة العنكبوتية، وعليك أن تعيد النظر في علاقاتك الاجتماعية من جديد لأنّك أصبحت إنساناً متوتراً ومنعزلاً اجتماعياً وأصبحت مدمناً!! ▶