

معرفی اپلیکیشن SPACE؛ جلوی اعتیاد به موبایل را بگیرید - دیجیاتو

امین بیگزاده | دوشنبه، ۱۰ آبان ۱۳۹۶

درست است که این روزها موبایل و تبلت به جز جدایی ناپذیر زندگی هایمان تبدیل شده اند، اما مثل تمام کارهای دیگر وابستگی بیش از حد به این گجت های الکترونیکی هم می تواند معضل «اعتیاد» را به همراه داشته باشد.

نشانه های اعتیاد به موبایل را هم که می دانید: این که فرد در خانه و محل کار و مهمانی و مترو و موقع رد شدن از خیابان و به طور کلی در هر موقعیتی نمی تواند از چشم دوختن به صفحه موبایل دست بردارد که همین موضوع در صورت پیشرفت می تواند به روح و روان و حتی سلامت جسمی او لطمه بزند.



امیدواریم شما به چنین مرحله ای نرسیده باشید، اما اگر احتمال ابتلای به این اعتیاد احساس خطرتان را برانگیخته شاید بد نباشد که نگاهی به اپلیکیشن SPACE بیندازید. این اپ ساده اندرویدی برای کاهش اعتیاد به گجت ها طراحی شده و با ترکیبی از اعمال محدودیت و سیستم پاداش تلاش کرده تا شما را از وابستگی افراطی به اسمارت فون ها برهاند.

اسپیس پس از نصب برای آنکه میزان اعتیاد شما به موبایل را بسنجد، شروع به پرسیدن چند سوال می کند. مثلا اینکه موبایل را در روز چند مرتبه روشن و خاموش می کنید و عمدتا این کار را برای چه انجام می دهید؛ برای اهداف کاری، گپ و گفت با دوستان یا صرفا برای وقت تلف کردن؟

بسته به پاسخ هایی که می دهید، اسپیس روی نوع وابستگی شما اسم می گذارد. به عنوان مثال اگر برای اهداف مفید به سراغ موبایل می روید اما تمرکزتان را از دست داده و متوجه گذر زمان نمی شوید، اسپیس به شما لقب Rabbit Hole Wanderer را می دهد. این یعنی شما برای رهایی از وابستگی نباید بگذارید که چیزی تمرکزتان را هنگام کار به هم بریزد.

خوشبختانه اسپیس ابزار کاملی برای متمرکز شدن به شما ارائه می دهد. طبیعتا موثر ترین روش قرار دادن محدودیت برای استفاده از موبایل است. اسپیس می تواند بسته به زمان کار یا تعداد دفعات باز و بسته کردن گوشی برای کاربر محدودیت بگذارد. در این حالت وقتی استفاده تان به حد مجاز رسید، اپلیکیشن می تواند نور نمایشگر را کم کرده یا با ارسال نوتیفیکیشن شما را از ادامه استفاده منع کند.



اما برای افزایش تمرکز، در صورت دادن دسترسی های لازم اسپیس قادر به بلاک کردن تمام نوتیفیکیشن ها هم هست. برای این منظور دکمه ای به اسم FOCUS در اپلیکیشن تعبیه شده که این حالت را فعال می کند تا پیام های دوستان شما در تلگرام و اینستاگرام نتواند باعث به هم ریختن تمرکزتان بشود.

هر چقدر بیشتر روی کاهش وابستگی به موبایل کار کنید و روی افزایش تمرکز متمرکز باشید، اپلیکیشن به سبک و سیاق جالب خودش شما را به ادامه تلاش تان تشویق می کند. به این صورت که وقتی که شروع به استفاده از اپلیکیشن می کنید، یک صفحه گرد و خالی به شما داده می شود که با پیشرفت و کاهش وابستگی به موبایل شاهد پر شدن آن از ماه و ستاره و سیارات و فضاورد ها خواهید بود.

البته نمایش نمودار پیشرفت و امکان مقایسه آن با افراد دیگر می تواند بزرگترین انگیزه شما جهت استفاده از این اپلیکیشن باشد. در مجموع اگر احساس می کنید که بیش از حد به موبایل تان وابسته شده اید و ثانیه های طلایی زندگی خود را صرف کارهای بیهوده می کنید، شاید اپلیکیشن اسپیس بتواند در کاهش این اعتیاد به کمک تان بیاید، البته اگر خودتان بخواهید. یادتان باشد که خواستن، توانستن است.



- SPACE
- **قیمت:** رایگان با پرداخت درون برنامه ای
- **سازنده:** SPACE Team
- **سیستم عامل:** اندروید
- **حجم:** 5 مگابایت

دانلود



بیشتر بخوانید:

[دیجیاتو](#)