المحتويات

مقدمة..... 10

ما هو إدمان الهاتف وكيف يؤثر علينا 16

مشاكل الذاكرة قصيرة المدى 18

استعادة وقتك..... 21

خصص يومًا واحدًا في الأسبوع لإبعاد هاتفك..... 23

لماذا الهواتف -الادمان جداً..... 31

إدمان الهاتف في العصر الرقمي..... 39

لماذا تشتت الهواتف المحمولة..... 43

كم من الوقت تقضيه على هاتفك..... 45

السيطرة على إدمانك 51

بدء هوايات جديدة..... 53

حذف تطبيقات الادمان..... 57

وضع الهاتف بعيدًا..... 61

اخذ استراحة..... 67

تحسين عادات الهاتف 73

مساعدة شخص ما في إدمان الهاتف..... 79

علامات إدمان الهاتف في الآخرين..... 83

طرق المساعدة..... 85

خاتمة..... 89

النماذج..... 91