

إدمان وسائل التواصل والقراءة

[illegible]

????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??? ??? ?????? ??????: ??????? ?? ?? ??????????
 ??? ?????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ??????
 ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?? ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????????
 ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??? ??? ?????????? ??? ??? ?? ?????? ?????????? ?????????????? ??
 ?????????? ?? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ??
 ?????????????? ????? ?? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????? ?????????????? ??????????

?????? ??? ?????? ?????? ???????? ?????????? ?????? ??? ?? ?????? ???????? ??? ?????? ??
 ?????? ?????????? ???????? FOMO (Fear Of Missing Out)? ??? ?? ?????? ?????????? ??? ?????? ??
 ?????? ??? ?? ??? ?????????????? ??? ??? ?? ?????? ?? ??? ??????!

??? ?????? ??? ?????? ????? ?? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ??
 ????????? ?? ?? ?????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ??? ??????
 ?? ?????????? ?????????? ??? ?? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ???
 ??????????

???? ?? ????? ??? ??? ?? ????? ????????? ?????????? ?? ??????? ?? ????????? ?????????????
???????? ?? ????????? ????????? ????????? ????? ????? ?? ??????? ?? ?? ?? ??????? ?? ????? ??? ??????
????????? ??? ??? ?? ?? ?????? ?? ?? ?????? ?? ?????????? ?? ??? ?? ?? ??? ?????.

???? ????? ?????? ?? ??? ????????? ?????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????
????????? ????????? ??????????? ?? ????????? ?? ????????? ????????? ?????????? ?? ??? ?????????? ?? ??? ??????????
??? ????? ?????? ????????? ??????: ?????????? ????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??
????????? ??????????????? ?????????? ?? ????????? ?????????.

??? ????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ?????????? ??????
?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ?? ?????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ??????
?????? ?????????.