

# ترشيد استهلاكك

## الإنترنت

هل جربت يوما أن تقوم بترشيد استهلاكك للإنترنت .. ليس هذا توفيراً في الكهرباء أو للحفاظ على الجهاز .. ولكن حفاظاً عليك أنت شخصياً .. فكما قرأنا في الصفحات السابقة أن هناك اختلافاً حول إدمان الإنترنت .. أو أن الإنترنت سبب للهروب من مشاكل أخرى .. دعونا نجرب نحن بأنفسنا ونقوم بترشيد استهلاكنا للإنترنت ونستبدل ذلك بأي هواية أخرى أو نتعلم في هذا الوقت أي شيء آخر .. هيا بنا نبدأ.

### خطوات لترشيد الإنترنت والده

#### من هذه المشكلات:

خذ إجازة من التكنولوجيا بشكل عام ولو يوماً واحداً في الأسبوع (لا كمبيوتر لا أجهزة تقنية) إلا في أضيق الحدود إلا إذا تطلب عملك ذلك. طور هوايتك الأخرى بعيداً عن التكنولوجيا مع أهلك أو أصدقائك أو حتى مع نفسك . ممارسة الرياضة ولو على فترات بسيطة أو متباعدة ولكن الرياضة مهمة للجسم والعقل. قلل من مشاهدة التلفزيون فالتلفزيون يعتبر عادة غير حسنة إن كنت تشاهده بكثرة فهو يعتبر تفاعلاً سلبياً مع الواقع! تحدث مع الأهل والأقارب والأصدقاء عن حياتك وما يحدث معك في الإنترنت، التحدث عن المشكلة جزء من علاجها. قلل استخدامك للإنترنت أو فترة جلوسك مع الكمبيوتر خذ فترات راحة متقطعة ولا تستمر لفترات طويلة.

