

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

اعتیاد به نت

رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازیهای نرم افزاری

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbook.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۲	فصل اول: به دنیای مجازی خوش آمدید
۴۷	فصل دوم: سَمّ خود را انتخاب کنید
۷۰	فصل سوم: مغز شما در دنیای مجازی
۸۶	فصل چهارم: سقوط در سیاه چال اعتیاد
۱۲۶	فصل پنجم: بیرون آمدن از سیاه چال اعتیاد
۱۴۸	فصل ششم: همچنان در مسیر درمان
۱۷۴	فصل هفتم: توصیه به اعضای خانواده و نزدیکان
۲۰۹	یادداشت‌ها: