

تسهم التكنولوجيا في تحسين الإنتاجية في مختلف المجالات، مما يؤثر سلباً على مهارات التفكير النقدي والتفاعل الاجتماعي للأفراد. يمكن أن تؤدي الاستخدامات الزائدة للتكنولوجيا إلى مشاكل صحية مثل ضعف النوم وتدهور الصحة العقلية. إن فهم الجوانب الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا يساعدنا على استخدامها بشكل أفضل وأكثر فعالية.