

لا يمكن أن يكون الحل هو التخلي التام عن التكنولوجيا، بل يكمن في العودة إلى الاعتدال في الاستخدام. يجب أن نكون قادة لأجهزتنا لا أتباعاً لها. الحل يكمن في توظيف بدائل نافعة تعيد التوازن لحياتنا؛ كالمشاركة في الأنشطة الرياضية،