

أكتب لنا بالتعليقات حسنا إليكم بعض الأشياء التي ستلاحظ تغيرها في حياتك إن ابتعدت عن وسائل التواصل الاجتماعي ولو لفترة قصيرة أولا ستشعر بالقلق والتوتر في البداية وهو أمر طبيعي كالأعراض الانسحابية مثلا لكن على المدى الطويل ستظهر الإيجابيات ثانيا إنجاز العمل بشكل أسرع توقف إشعارات التطبيقات التي تشغلك أو تشتت انتباهك يحسن من إنتاجيتك ثالثا اكتساب الثقة والتوقف عن المقارنات التي تحدث يوميا حيث يعاني مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي من مستويات أعلى من المقارنة الاجتماعية