

التاريخ:

الاسم:

مفكّر العلاج

من هنا تبدأ رحلة استعادة السيادة على ذاتي وحياتي، هذه المذكورة
تابعة لكتاب "الدليل العملي للتخلص من الإدمان على الهاتف".



الأشياء التي أود تغييرها:

كيف هي حياتي الآن:

كيف سيمر يومي النموذجي بعد العلاج:

اختبار الادمان على عالم الـدـيـجـيـتـال

أجب على الأسئلة التالية بدقة وصراحة.
اختر الرقم الذي يعبر عن تجربتك.



أبداً (1) نادراً (2) أحياناً (3) غالباً (4) دائماً (5)

	أواجه صعوبة في التوقف عن سلوك ممتع حتى لو كان ضاراً
	لدي رغبة متكررة في تكرار تجارب لذة سابقة رغم عواقبها
	عندماأشعر بالملل أفضل ترفيه وأنا جالس أو مستلقٍ
	ألاحظ أنني أبالغ في بعض الأنشطة أو العادات حتى الإشباع
	أواجه صعوبة في الالتزام بعادات صحية على المدى الطويل
	أجد نفسي أفتح تطبيقاً معيناً دون وعي أو حاجة محددة
	أتوي استخدام هاتفي لبعض دقائق ثم أجد أن ساعات قد مررت
	أحاول تقليل استخدامي، لكنني أعود إليه تلقائياً
	أشعر بالقلق أو الانزعاج عندما لا أستطيع الوصول إلى الإنترنت
	أقوم بالتمرير في التطبيقات حتى دون أن أعي ما أبحث عنه
	أوجل النوم أو الأكل بسبب البقاء على الهاتف

.....	أشتري أو أرغب في أشياء فقط بعد أن أراها في إعلانات أو منشورات
.....	أغير رأيي أو معتقداتي بعد التعرض لمحتوى رقمي متكرر
.....	أشعر أن بعض التطبيقات تعرف ما أريده قبل أن أبحث عنه
.....	أجد صعوبة في مغادرة تطبيق معين بسبب إشعارات لا تنتهي
.....	أُفكِّر في منشور أو محتوى رقمي حتى بعد إغلاق الهاتف
.....	أشاهد أو أقرأ بناء على ما يعرض لي وليس ما أبحث عنه
.....	لا أُفكِّر بعمق سوسي إذا كنت سأنشر تلك الأفكار
.....	أتبع محتوى ضد مبادئي لأنه شائع أو متداول
.....	أتبع محتوى ضد مبادئي لأنه ممتع
.....	أتجاهل التزامات دينية أو مهام واقعية بسبب انشغالي الرقمي
.....	أفضل قضاء الوقت مع الهاتف أكثر من الأشخاص من حولي
.....	أتضايق عندما يطلب مني وضع الهاتف جانبًا
.....	استخدم الهاتف لتجنب الشعور بالوحدة أو القلق أو الحزن
.....	أشعر بالفراغ أو الملل عند عدم استخدام الهاتف.

.....	أفتح الهاتف تلقائيا في فترات الانتظار القصيرة دون تفكير
.....	لدي اعوجاج أو أشعر بألم أو انزعاج في الخنصر بسبب حمل الهاتف
.....	ألاحظ تدهورا في علاقتي مع من حولي بسبب انشغالي الرقمي.

من 28 إلى 55:

استخدام واع – مازالت الأمور تحت السيطرة، لكن لا تغتر ممكناً تنزق في الإدمان في ظرف قصير.

من 56 إلى 83:

مستوى متوسط – هناك تأثير خفي يحتاج إلى مراقبة سينفعك فصل تشخيص الإدمان لاكتشاف علاقتك بالتحديد مع الشاشة.

من 84 إلى 111:

استخدام إشكالي – فقدان للسيطرة وتأثير واضح بالخوارزميات، أنت على عتبة المرحلة الخطيرة.

من 112 إلى 140:

خطر عال – التكنولوجيا تدبر وقتك، مشاعرك، وحتى أفكارك. على هذا المشكل أن يكون من أولوياتك القصوى، ركز على هذا الإدمان الآن.

مجموع درجاتك:

تمرين اكتشاف الفقاعة الرقابية

التوثيق الدقيق سيساعدك على ملاحظة مدى تكرار وضيق المحتوى الذي تتعرض له.



اليوم 1	
	5 مواضيع مكررة
	محتوى مخالف للقناعة
	رموز، كلمات متكررة
	الفرق بين المحتوى ومعتقداتك
	ملاحظات وعدد مرات فتح التطبيق لا شعوريا

التاريخ:

قائمة أبرز الصفحات

تقييم تنوع المصادر

ملاحظات اليوم:

تمرين اكتشاف الفقاعة الرقابية

التوثيق الدقيق سيساعدك على ملاحظة مدى تكرار وضيق المحتوى الذي تتعرض له.



اليوم 2	
	5 مواضيع مكررة
	محتوى مخالف للقناعة
	رموز، كلمات متكررة
	الفرق بين المحتوى ومعتقداتك
	ملاحظات وعدد مرات فتح التطبيق لا شعوريا

التاريخ:

قائمة أبرز الصفحات

تقييم تنوع المصادر

ملاحظات اليوم:

تمرين اكتشاف الفقاعة الرقابية

التوثيق الدقيق سيساعدك على ملاحظة مدى تكرار وضيق المحتوى الذي تتعرض له.



اليوم 3	
	5 مواضيع مكررة
	محتوى مخالف للقناعة
	رموز، كلمات متكررة
	الفرق بين المحتوى ومعتقداتك
	ملاحظات وعدد مرات فتح التطبيق لا شعوريا

التاريخ:

قائمة أبرز الصفحات

تقييم تنوع المصادر

ملاحظات اليوم:

تمرين اكتشاف الفقاعة الرقابية

التوثيق الدقيق سيساعدك على ملاحظة مدى تكرار وضيق المحتوى الذي تتعرض له.



ال يوم 4	
	5 مواضيع مكررة
	محتوى مخالف للقناعة
	رموز، كلمات متكررة
	الفرق بين المحتوى ومعتقداتك
	ملاحظات وعدد مرات فتح التطبيق لا شعوريا

التاريخ:

قائمة أبرز الصفحات

تقييم تنوع المصادر

ملاحظات اليوم:



التاريخ: _____

تشخيص الحالة الرقمية الفريدة :



التاريخ:

تشخيص نمط الإدمان :



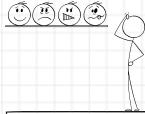
التاريخ:

تشخيص المحفزات:

التاريخ:



معلومات تصفح الهاتف التقنية:



التاريخ: _____

تمرين ختامي:
اجلس مع نفسك بصدق. دون إجابات هذه الأسئلة:

- كيف شعرت بعد أن رأيت بيانات استخدامك الرقمية بالأرقام؟
- هل صدمك شيء معين؟
- ما هو أكثر جانب في سلوكك الرقمي يحتاج إلى تدخل فوري؟
- ما أكثر محفز شعرت بأنه يدفعك نحو الاستخدام المفرط؟



التاريخ:

ملاحظات تمرين الملل الإرادي:



التاريخ:

من أنا بدون هانفي:



التاريخ:

هو يتك وسيرتك الرقمية الجديدة:

نبذة عنني

Triggers المحفزات



+ 1 2 3 - 4 5 6 - 7 8 9 0

hello@bye.com



www.strongdependent.co



123 Anywhere St., Any City

سلوك التصفح والتفاعل

استخدام المكتف اليومي:

الفقاعة الرقمية

الأنماط المتكررة:

اللغات

كيف حالي مع الانترنت بعد نهاية عام 2026:

كيف حالي مع الانترنت بعد نهاية عام 2027:

كيف حالي مع الانترنت بعد نهاية عام 2028:

