

## الفهرس

### الفصل الأول

#### ماهية الإدمان الإنترنت

- 13..... المقدمة:
- 15..... كيفية الربط بالإنترنت:
- 16..... انتشار الإنترنت:
- 17..... توسع الشبكة:
- 22..... مستلزمات الاتصال بالشبكة:
- 23..... تاريخ شبكة الإنترنت:
- 34..... البريد الإلكتروني:
- 38..... طرق تصميم صفحة على الإنترنت:

### الفصل الثاني

#### إدمان الإنترنت ( المفهوم والسمات )

- 47..... تعريف الإدمان:
- 53..... إدمان الإنترنت:
- 55..... محكات سوء استخدام الإنترنت:

- 58..... دوافع استخدام الإنترنت:
- 71 ..... النظريات المفسرة للإنترنت

### الفصل الثالث

#### سمات الإنترنت (المزايا والعيوب)

- 85..... فوائد الإنترنت في حياتنا العامة:
- 87..... خدمات الإنترنت:
- 107 ..... أولاً: الجرائم الجنسية والممارسات غير الأخلاقية.
- 126 ..... ثانياً: الحل المقترح
- 129 ..... ثالثاً: تكلفة الحل.
- 129 ..... رابعاً: قيمة العائد من حل المشكلة
- 149 ..... اتفاقية الإبحار في الإنترنت بين الأبناء والوالدين
- 157 ..... نصائحكم لأهل مدمني الإنترنت:

### الفصل الرابع

#### إدمان الإنترنت لدى الموهوبين

- 163 ..... الموهوبون

## الفصل الخامس

### إرشادات لمدمني الإنترنت

222	نصائح الخبراء:
223	1. عمل العكس:
223	2. إيجاد موانع خارجية:
223	3. تحديد وقت الاستخدام:
224	4. الامتناع التام:
224	5. إعداد بطاقات من أجل التذكير:
224	6. إعادة توزيع الوقت:
225	7. الانضمام إلى مجموعات التأييد:
225	8. المعالجة الأسرية:
225	ألعاب الإنترنت التي تماثل ألعاب الفيديو:
233	الأسرة وإدمان الإنترنت:
250	الإنترنت يؤثر سلباً على العلاقات الأسرية:
273	الدول والرقابة الإلكترونية:
276	تعليق عام:
285	المراجع: