

# آیا فرزندتان

## به وسایل الکترونیکی اعتیاد دارد؟

طرحی ۳۰ روزه برای درمان و بهبود فرزند و خانواده شما

مؤلف:

ناتان دریسکل

مترجم:

فاطمه علوی اصیل

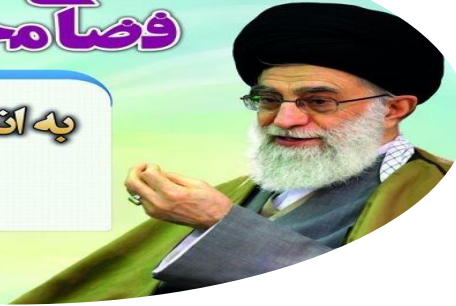


انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

## فصاحجاز

به اندازه انقلاب اسلامي  
اهميت دارد .



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



---

آیا فرزندان تان به وسایل الکترونیکی اعتیاد دارد؟  
طرحی ۳۰ روزه برای درمان و بهبود فرزند و خانواده شما

---

مؤلف: ناتان دریسکل

مترجم: فاطمه علوی اصیل

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۰-۸

---

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید و حید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۹۲۷۱۳۳

---

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

سرشناسه	: دریسکل، ناتان Driskell, Nathan
عنوان و نام پدیدآور	: آیا فرزندان به وسایل الکترونیکی اعتیاد دارد؟؛ طرحی ۳۰ روزه برای درمان و بهبود فرزند و خانواده شما/ مولف ناتان دریسکل؛ مترجم فاطمه علوی اصیل.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: Is your child addicted to electronics? ... طرحی ۳۰ روزه برای درمان و بهبود فرزند و خانواده شما.
موضوع	: رفتار بیمارگونه در کودکان
موضوع	: Compulsive behavior in children
موضوع	: اینترنت و کودکان
موضوع	: Internet and children
موضوع	: والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and Child -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: علوی اصیل، فاطمه، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۰۶RJ / ۱۳۹۷۶۷ ۵۴
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۹/۶۱۶

---

## فهرست مطالب

---

سخن آغازین ..... ۹

مقدمه ..... ۱۳

**بخش اول: بصیرت و آگاهی** ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱: خانواده‌ی شما ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲: خودتان ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۳: جلسه‌ی خانوادگی ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۴: ردپای دیجیتال، بخش اول؛ دسترسی ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۵ و ۶: رد پای دیجیتال، بخش دوم؛ فهرست بندی ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۷: ردپای دیجیتال، بخش سوم؛ تجزیه و تحلیل ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۸: روز خانواده ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۹: اعتیاد ..... Error! Bookmark not defined.

روزهای ۱۰ و ۱۱: نیازها ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱۲: مهارت‌های مقابله‌ای سالم ..... Error! Bookmark not defined.

**بخش دوم: عملکرد** ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱۳: قرارداد- بخش ۱ ..... Error! Bookmark not defined.

روزهای ۱۴ تا ۱۶: قفل وسایل الکترونیک ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱۷: برنامه‌ی روزمره- خواب ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱۸: فعالیت‌های غیر الکترونیکی ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۱۹: روز خانواده ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۰: محدودیت دسترسی- بخش ۱ ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۱: جلسه خانوادگی - بخش ۲ ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۲: محدودیت دسترسی- بخش ۲ ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۳: انتقاد شخصی ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۴: افکار منفی خودکار ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۵: محدودیت دسترسی- بخش ۳ ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۶: روز خانواده ..... Error! Bookmark not defined.

روز ۲۷: محدودیت دسترسی - بخش ۴.....**Error! Bookmark not defined.**

**بخش سوم: استمرار**.....**Error! Bookmark not defined.**

روز ۲۸: قرارداد - بخش ۲.....**Error! Bookmark not defined.**

روز ۲۹: اهداف شغلی فرزند شما.....**Error! Bookmark not defined.**

روز ۳۰: آنچه آموخته‌اید.....**Error! Bookmark not defined.**

# تقدیم به منجی عالم بشریت حضرت مهدی (عج)

تقدیم به پیشگاه آن انقلابگر بزرگی که انتظار قیام شکوهمندش، خود قیامی است که  
باطل و باطل مداران را با سفیر خشم منتظران به نابودی می کشاند.

آن امام بزرگواری که با ظهور پیروزمندش، رسالت ناتمام تمامی انبیاء و اولیاء را  
کامل خواهد فرمود؛

آن وجود هدایت یافته و هدایتگری که قلب عالم امکان است و فرزند

«طه» و «یاسین»

و تقدیم به تمام آنان که با انتظار دولت کریمه او زنده اند و زندگی می کنند.

# آدمها

آدمها از هجوم دیوارها بر نفس‌هایشان خسته که می‌شوند به کوچه‌ها می‌زنند.  
آخر در کوچه همیشه حرف تازه‌ای هست که آنها را سرگرم کند تا خودشان را فراموش  
کنند. آدمها تعبیر همه رویاهایشان را در آن سوی دیوارها می‌بینند.  
دیوارها... دیوارها که همیشه به ماندن دعوت می‌کنند.  
دنیا را گشته‌ای و آبی آسمان را دیده‌ای.  
به هر دری پناه برده‌ای و به هر دستگیره‌ای چنگ زده‌ای.  
همه آینه‌ها را شکسته‌ای و از هر دیواری بالا رفته‌ای. دنیای بی‌دیوار را دوست داری.  
اما ماندن و روبرو شدن با مرزها و دیوارهای وجودمان شجاعت می‌خواهد.  
دیوارها، تنهایی، تاریکی.  
اشباحی که به هنگام تاریکی و تنهایی از فکرمان سر بر می‌آورند، هراس آورند. تاریکی تکیه  
گاهمان را، آنچه را که می‌شناسیم و به آن خو کرده‌ایم، از ما می‌گیرد و ما را با ناشناخته‌ها  
روبرو می‌کند. برای همین است که از ایستادن در تاریکی واهمه داریم.  
از تنهایی وحشت می‌کنیم و فرار می‌کنیم.  
فرار می‌کنیم تا عبور از مرز دل‌بستگی و رسیدن به وابستگی دیگر. آری، در جستجوی  
رهایی، آواره شدن.  
و این است حکایت ما آدمها؛ داستان تکراری و همیشگی سرگشتگی و فرار و وابستگی.



---

## سخن آغازین

---

تحولات صورت گرفته در سالیان گذشته و گذار از جامعه صنعتی به جامعه اطلاعاتی، بسیاری از عرصه‌های زندگی بشری را دستخوش تغییر ساخته است. در واقع، تحولات صورت گرفته در ساخت فناوری‌های جدید، عادات و شیوه‌های زیست انسان‌ها را نیز به تغییر واداشته است. ساخت رایانه‌ها و دیگر فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی در اواسط سده‌ی پیشین همچنان که تاثیر فراوانی بر عرصه‌های مختلف علمی، صنعتی، اجتماعی و اقتصادی گذاشته است، بر عرصه‌های فرهنگی جوامع، به خصوص فرهنگ فراغت کاربران نیز تاثیر به سزایی داشته و شیوه‌های جدیدی را در گذراندن اوقات فراغت پدید آورده است.

اولین رسانه رایج مبتنی بر رایانه، بازی‌های رایانه‌ای است که در دهه‌های پایانی قرن بیستم، شیوع و گسترش حیرت‌انگیزی داشته است. این رسانه که از تلفیق تلوزیون و رایانه به وجود آمده، کم‌کم به رقیب پر قدرت تلوزیون تبدیل شده و جای آن را در فعالیت‌های فراغتی بسیاری از مخاطبان، به ویژه کودکان و نوجوانان گرفته است. در سال‌های اخیر از منابع عمده‌ی نگرانی والدین، متخصصان و نهادهای مسئول در حوزه‌ی سلامت، گسترش روزافزون بازی‌های رایانه‌ای و زمان قابل توجهی که کودکان و نوجوانان صرف این بازی‌ها می‌کنند می‌باشد.

مطالعات مختلف نشان داده است که بین ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند. در این‌که چه کسی اولین بازی رایانه‌ای را ابداع کرد، اختلاف نظر وجود دارد، اما ویلیام هیگین بوتام، رالف بییر و نولان بوشنل را جزء اولین‌ها در ابداع این بازی‌ها می‌دانند. در سال ۱۹۵۸، هیگین بوتام یک بازی تینیس برای دو نفر ساخت. هرچند در واقع این بییر بود که اولین بازی را در سال ۱۹۵۱ طراحی نمود اما این بازی‌ها چیزی جز ایده‌های اولیه نبودند و کاربرد عمومی پیدا نکردند. در حال حاضر بازی‌های آنلاین به یکی از جذاب‌ترین بازی‌های

رایانه‌ای تبدیل شده‌اند و بسیاری از کاربران اینترنت در سراسر جهان به انجام بازی‌های آنلاین می‌پردازند. همچنین بازی‌های آنلاین به دلیل این‌که در بین افراد مختلف از کشورهای جهان انجام می‌شود، جذابیت خاصی را بین کاربران به‌دست آورده است. اگرچه این بازی‌ها از ویژگی‌های مثبتی چون آموزشی بودن و پرکردن اوقات فراغت نیز برخوردارند اما آسیب‌های متعددی نیز برای آنها معرفی شده است. پرخاشگری و خشونت، چاقی و کم‌ تحرکی، انزوا و تنهایی و آسیب‌های جسمانی از جمله پیامدهای "بازی کردن بیش از حد" هستند که در ادبیات پژوهشی تحت عنوان "اعتیاد" مورد بحث قرار می‌گیرد. اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به معنای وابستگی به بازی و ناتوانی در کنترل آن است که به ایجاد اختلال در چرخه‌ی طبیعی زندگی و عملکرد تحصیلی، شغلی و اجتماعی می‌انجامد. اعتیاد به بازی‌ها نیز همانند سایر انواع اعتیاد، دارای مولفه‌های اساسی تحمل، عود، تغییر رفتار و نظایر آن است. از این دیدگاه فرد معتاد به بازی نیز در زمان عدم دسترسی، دچار مشغولیت ذهنی و میل به بازی کردن می‌شود. برخلاف آنچه که شاهد هستیم در استفاده از واژه "اعتیاد"، در DSM-۵ اختلالی به این نام را در بخش سوم کتاب و در بین فهرست اختلالات پیشنهادی که باید روی آنها بیشتر کار و تحقیق شود قرار داده است. به عبارت دیگر، اختلال اعتیاد به بازی‌های اینترنتی هنوز به عنوان یک اختلال قابل دیاگنوز اعلام نشده است و باید تا ورژن بعدی DSM، یعنی DSM-۶ صبر کرد تا مشخص شود این اختلال به فهرست اختلالات قابل دیاگنوز اضافه خواهد شد یا نه. آنچه که در تمام اعتیادها مشترک است این است که یک عنصر روان‌شناختی برای آن وجود دارد و آن دانستن این نکته است که: "من می‌توانم از زندگی‌ام فرار کنم یا احساس خوبی داشته باشم". البته در مورد بازی‌های آنلاین این اعتقاد نیز وجود دارد که سطح دوپامین را به شدت افزایش می‌دهد. به گفته‌ی مرکز اعتیاد، علائم هشدار دهنده‌ی اعتیاد به بازی‌های ویدئویی عبارتند از:

- افزایش میزان زمانی که صرف بازی می‌شود.
- مشغله ذهنی مداوم در مورد بازی کردن.

- بازی به‌عنوان راهی برای فرار از مشکلات زندگی، اضطراب یا افسردگی.
- دروغ گفتن به دوستان و خانواده برای پنهان کردن بازی.
- احساس گناه در هنگام باختن در بازی.

باککر می‌گوید: صرف وقت زیاد در بازی، لزوماً واجد شرایط تشخیصی اعتیاد افراد نیست. "هشتاد درصد از کاربران جهان می‌توانند با خیال راحت بازی کنند". سوال در اینجا این است که: آیا این افراد می‌توانند فعالیت بازی خود را برای همیشه کنترل کنند؟ آنچه که مسلم است امروزه شاهد گزارش‌هایی هستیم که بازی‌های رایانه‌ای باعث ایجاد اختلال در روند زندگی کاربران شده است و متخصصان حوزه‌ی روان‌شناسی را واداشته است که در این زمینه برنامه و طرح درمانی داشته باشند. با رصد محققان فعال در حوزه‌ی روان‌شناسی سایبری و بررسی پروتکل‌های درمانی اعتیاد به اینترنت در سایر کشورها با کتاب نفیس ناتان دریسکل محقق و درمانگر روان‌شناسی سایبری مواجه شدیم که محتوای غنی علمی و عملی از این حوزه درمانی تازه نفس، به ما ارائه می‌داد و مهمتر این‌که، جامعیت برنامه درمانی، تکلیف محور بودن و پوشش کامل استراتژی‌های مطرح شده در آخرین متدهای درمانی، ما را بر این داشت که با در اختیار قرار دادن این مجموعه به عنوان تنها کتاب کار عملی - درمانی در حوزه‌ی اصلاح رفتار در فضای مجازی کمکی به مطالعات این حوزه کرده باشیم. این کتاب گام‌به‌گام همراه با کاربر به پیش رفته و با بازبینی برنامه‌های روزانه سعی در اصلاح سبک زندگی و تغییر عادت‌های شکل‌گرفته در فضای مجازی است. امید است خوانندگان عزیز با نقد این اثر ما را در کیفیت بخشی آن یاری نمایند. در انتها از کلیه سروران ارجمندی که به این حوزه‌ی درمانی علاقه‌مند هستند دعوت به عمل می‌آید که به تیم درمانی روان‌شناسی سایبری ملحق شوند.

**f.alavi@cfu.ac.ir**

شهریورماه ۱۳۹۷



## مقدمه

این همان داستان قدیمی است. وقت شام است و جان در اتاقتش با ایکس باکس بازی می‌کند. بارها و بارها او را صدا می‌زنید تا پایین بیاید، ولی بی‌نتیجه است. با فریاد می‌گوید وسط بازی است و نمی‌تواند آن را متوقف کند. ۵؛ ۱۰؛ ۱۵ دقیقه صبر می‌کنید، درحالی‌که شام سرد می‌شود. ناراحت و ناامید شروع می‌کنید به خوردن. هر شب همین اتفاق می‌افتد. هرگاه صدایش می‌کنید هرگز سر میز نمی‌آید. به‌ندرت پیش می‌آید که بدون تذکر شما تکالیفش را انجام دهد. همیشه یا در حال بازی است یا تماشای ویدئوهای یوتیوب. اغلب سر شما فریاد می‌زند و دلیل ناراحتی شما را نمی‌فهمد.

اصول اولیه مربوط به استفاده از لوازم الکترونیکی را به او آموخته‌اید. ایکس‌باکس را پنهان کرده‌اید. آن را می‌باید و به‌هرحال بازی می‌کند. تبلتش را گرفته‌اید ولی او پس‌از آن گوشی شما را می‌دزدد. سر شما داد و فریاد می‌زند که چرا اجازه نمی‌دهید از اینترنت استفاده کند. می‌گوید تمام دوستانش آنلاین هستند و هیچ‌کدام پدر و مادر خسیسی مثل شما ندارند.

یک هفته می‌گذرد، قبض کارت اعتباری‌تان دست‌تان می‌رسد و مکشوف به عمل می‌آید که ۲۰۰ دلار بدون اجازه شما هزینه شده است. می‌فهمید که این هزینه برای بازی‌هایی است که از فروشگاه ایکس باکس خریداری شده‌اند و در می‌یابید که جان برای خرید آن‌ها کارت اعتباری‌تان را دزدیده است. عصبانی می‌شوید و دیگر نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید. هیچ کاری نمی‌کنید. حالا جان یک دزد است و تنها زمانی که با او مقابله می‌کنید، آنچه را برداشته به شما باز می‌گرداند. با داد و فریاد می‌گوید پدر و مادرهای دیگران خودشان برای بچه‌هایشان بازی می‌خرند و او بدون آن نمی‌تواند با دوستانش بازی کند و نمی‌تواند زندگی کند.

آیا این مشکلات برای شما نیز آشنا به نظر نمی‌رسد؟ برای بسیاری از والدین، این یک سناریوی معمولی است. امروزه اکثر بچه‌ها هشت ساعت در روز یا بیشتر از آن را صرف وسایل الکترونیکی می‌کنند، حتی در روزهای مدرسه. سوازی دوستانی که دارند، اکثر سرگرمی‌های آن‌ها نیز اینترنتی هستند. تعاملات اجتماعی را با سرگرمی‌هایی همانند بازی‌ها و تماشای فیلم تلفیق می‌کنند و بخش زیادی از وقت آزاد خود را در اینترنت سپری می‌کنند.

سؤال این است که اگر فرزندی مانند جان داشته باشید، چه کاری انجام می‌دهید؟ تا سن ۱۸ سالگی نمی‌توانید مانع استفاده لوازم الکترونیکی توسط آن‌ها شوید، چرا که برای مدرسه، کار و تعاملات اجتماعی به آن‌ها احتیاج دارند. و اگر توانسته‌اند آن را رها کنند پس به احتمال زیاد شما از قبل با آن‌ها صحبت کرده‌اید که توانسته‌اند آن را نادیده بگیرند. گزینه‌ای در اختیار ندارید و نمی‌دانید چگونه به فرزندتان کمک کنید تا میان استفاده از لوازم الکترونیکی و زندگی تعادل برقرار کند.

سناریوی فوق، یا چیزی شبیه به آن، دلیل خرید این کتاب توسط شما است. چرا که احساس خستگی و ناامیدی می‌کنید و قصد تغییر آن را دارید. برای کمک به شما در برقراری ارتباط با فرزندتان، یک برنامه‌ی ۳۰ روزه طراحی کرده‌ام، که طی این برنامه شروع به مبارزه با اعتیاد آن‌ها به لوازم الکترونیکی شان می‌کنیم. هر روز دست کم شامل یک فعالیت است که از شما می‌خواهم آن را کامل انجام دهید. برخی از این فعالیت‌ها مربوط به فرزندتان بوده و مابقی آنها مربوط به خود شما است. در ماه آینده شاهد تغییرات زیادی خواهیم بود، چرا که شما چیزهای زیادی در مورد فرزندتان، اعتیاد او و نقشی که او در آن ایفا می‌کند خواهید آموخت.

معرفی‌ها به ترتیب انجام می‌شوند. اسم من ناتان دریکسل<sup>۱</sup> است و یک درمانگر در منطقه هوستون می‌باشم. تخصص من درمان اعتیاد اینترنتی است، چرا که خودم نیز یک معتاد اینترنتی هستم. زمانی که در کالج بودم، شش سال را به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت در روز صرف انجام بازی‌های اینترنتی کردم. با اینکه سال‌ها پیش بازی را ترک کرده‌ام ولی همچنان به مبارزه با مسأله اعتیاد ادامه می‌دهم. و دریافتم که؛ اعتیاد یک مبارزه روزمره است که باید با آن مقابله کنم. روزهایی که اهداف روشن و دقیقی دارم، روزهایی هستند که حالم خوب است. روزهایی که تمرکز ندارم و یا به لحاظ ذهنی خسته هستم، روزهایی هستند که دچار لغزش می‌شوم. برخلاف مواد مخدر یا الکل، پرهیز کردن از اینترنت غیرممکن است. وسوسه بازی یا تماشای فیلم، به جای کار کردن یا انجام سایر فعالیت‌ها، همیشه وجود دارد. اگر من و فرد بزرگسالی که یک درمانگر است، با این اعتیاد مبارزه کنیم، تصور کنید یک کودک چه احساسی می‌کند؟ پس از کار با بیش از ۲۰۰ کودکی که معتاد به اینترنت هستند، دریافتم بسیاری از آن‌ها ورای اعتیادی که به وسایل الکترونیک دارند مشکلاتی نیز دارند. بدون توجه به این مشکلات، اعتیاد همچنان پابرجا خواهد ماند.

---

<sup>۱</sup> Nathan Driskell

در کتاب حاضر، قصد دارم تا تکنیک‌ها و فعالیت‌هایی که در مورد بسیاری از کودکان و مشتریان نوجوانم که به اینترنت اعتیاد داشتند به کار برده‌ام، باهم تلفیق کنم. انجام برخی از این فعالیت‌ها سریع و آسان است. شروع و پایان برخی دیگر زمان می‌برد و سعی و تلاش می‌طلبد. در حین کار با این کتاب، تلاش کنید تا فعالیت‌ها را به ترتیب انجام دهید، چرا که آن‌ها هستند که محصول نهایی را خلق می‌کنند. اگر نمی‌توانید فعالیت‌ها را طی یک روز انجام دهید، آن را تا زمان انجام کامل ادامه بدهید. به محض انجام شدن، به سراغ ادامه کتاب بروید. گاهی اوقات زندگی مانع رسیدن ما به هدف‌مان می‌شود و این شما هستید که باید انعطاف پذیر باشید.

علاوه بر تکمیل کردن فعالیت‌های این کتاب، توصیه می‌کنم با درمانگری که اعتیاد مخصوصاً اعتیاد به اینترنت و لوازم الکترونیک را درک کرده و می‌فهمد، کار کنید. این کتاب به هیچ‌وجه جایگزینی برای درمان نیست بلکه همگامی با این کتاب و راهنمایی یک درمانگر واجد صلاحیت سبب اثربخشی حداکثری خواهد شد.

در بخش اول کتاب، چیزهایی را در مورد اعتیاد فرزندان، آنچه آن‌ها از این اعتیاد به دست می‌آورند و چگونگی تأثیرگذاری این اعتیاد بر روی آن‌ها، یاد می‌گیرید. بینشی که نسبت به اعتیاد فرزندان دارید، به شما کمک می‌کند تا اطلاعات بیشتری در مورد فرزندان و در مورد چگونگی برقراری ارتباط بهتر با آن‌ها کسب کنید. از شما خواسته می‌شود تا خودتان را نیز مورد ارزیابی قرار دهید، چرا که حال خوب شما نیز بر روی فرزندان تأثیر می‌گذارد. اوقاتی که فرزندان آنلاین است او را تحت نظارت قرار می‌دهید و در مورد فعالیت‌های اینترنتی او اطلاعات بیشتری کسب می‌کنید.

در بخش دوم این کتاب، نحوه تغییر تعامل فرزندان با وسایل الکترونیکی را پیگیری کرده، دسترسی آن‌ها به بازی‌ها، فیلم‌ها و وسایل الکترونیکی را محدود می‌کنید و در همین مدت او را با جایگزین‌های آن‌ها آشنا می‌کنید. به طور کامل مانع دسترسی فرزندان به لوازم الکترونیکی نمی‌شوید، چرا که او باید چگونگی زندگی با آن‌ها را بیاموزد. گاهی اوقات، انجام و تکمیل این مراحل دشوار می‌شوند و فرزندان در برابر انجامشان مقاومت می‌کند.

در بخش پایانی این کتاب، قانون دراز مدتی در مورد دسترسی به اینترنت تدوین می‌کنید و برای آینده‌ی فرزندان برنامه‌ریزی می‌کنید. تکنیک‌هایی که در این کتاب آموخته‌اید را مرور کرده و می‌آموزید که برای برقراری ارتباط بهتر با فرزندان این مسیر را ادامه بدهید.

به شما تذکر می‌دهم؛ تکمیل فعالیت‌های این کتاب دشوار خواهد بود، چرا که کارهای زیادی باید انجام بدهید و افزایش تنازع و تنش را در منزل تجربه می‌کنید. تغییر دشوار است،

به خصوص برای والدینی که با فرزندشان مشکل دارند. شما، به عنوان پدر و مادر، باید این تغییرات را ایجاد و آنها را اجرا کنید. چند روز خسته می شوید و احساسی مانند تسلیم شدن دارید. اگر احساس می کنید نیاز دارید، یک یا دو روز استراحت کنید و دوباره برگردید. هرگاه تمام رهنمودهای این کتاب را کامل انجام دادید، در می یابید که درک بالایی از فرزندتان، اعتیاد آنها و چگونگی کمک به برقراری تعادل با زندگی واقعی به دست آورده اید.