دانلود کتاب سم زدایی دوپامین تیبو موریس ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«سم زدایی دوپامین تیبو موریس» — وقتی هر وقفه کوتاه است، هزینهٔ واقعی آن به چشم نمی‌آید: بازگشتن به رشتهٔ فکری که نیمه‌کاره مانده زمان می‌برد. این اثر فرصتی برای بازبینی محیط دیجیتال و انتخاب آگاهانه‌تر زمان دسترس‌پذیری است.