

به نام خدا

اعمال و کتب
۱۴۱۶/۳/۲۲
۹۵,۷۱۵

آسیب شناسی فناوری (فناوری پریشی)

تبلت، گوشی های هوشمند و فناوری های ارتباطی نوین
پایه های روانی و راهکارهای درمان

تألیف :

دکتر لری روزن

نانسی چیور

مارک کریبر

ترجمه :

سیدرضا فاضل رضوی

اربابان

نشر اربابان

سرشناسه : روزن، لاری دی، ۱۹۵۰-

عنوان و نام پدیدآور : آسیب‌شناسی فناوری / تبلت، گوشی‌های هوشمند و فناوری‌های ارتباطی نوین (پیامدهای روانی و راهکارهای درمان) / تألیف : دکتر لری روزن، نانسی پیور، مارک کریر؛ ترجمه : سیدرضا فاضل رضوی.

تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : چهارده - ۳۱۴ ص: مصور، جدول.

شابک : ISBN : 978-600-7385-08-1

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی : iDisorder/ Understanding Our Obsession With Technology And Overcoming Its Hold On Us (2012)

موضوع: تکنولوژی اطلاعات -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: اینترنت -- اعتیاد

رده‌بندی کنفرانس: ۵۸ / ۵ / ۹ آ ۵ ۱۳۰۴

رده‌بندی دیوید: ۳۰۳/۴۸۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۸۴۸۷۸

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن می‌باشد. تکتیر آن به هر شکل و میزانی بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، موجب بی‌تمدادی در فضای نشر و فروش کتاب شده و می‌تواند زمینه‌ساز محیط ناسالمی جهت بی‌ارزش کردن حرمانت دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما خواهد شد.

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com



آسیب‌شناسی فناوری

تبلت، گوشی‌های هوشمند و فناوری‌های ارتباطی نوین (پیامدهای روانی و راهکارهای درمان)

مؤلفان: دکتر لری روزن، نانسی پیور، مارک کریر

مترجم: سیدرضا فاضل رضوی

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰

تعداد صفحات: ۳۲۸ صفحه

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-08-1

شابک: ۹۷۸۰۶۰۰۰۷۳۸۵۰۸۰۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

مقدمه نویسنده.....	۲
پیشگفتار مترجم.....	یازده

۱ ◀ فناوری پزشکی

چرا همه ما بیمارگره رفته‌ای؟.....	۱
آیا همه ما بیماریم؟.....	۶
دیدگاه نویسنده.....	۸
نیم‌نگاهی به یافته‌های پژوهش.....	۱۰
چرا همین الان؟.....	۱۱
همه ما احساس می‌کنیم «ناشناس» هستیم.....	۱۳
فرایند بررسی موضوع.....	۱۵
آیا باید به استفاده از فناوری پایان دهیم؟.....	۱۶
سخن پایانی.....	۱۹

۲ ◀ فناوری پزشکی خودشیفتگی

«من» محور اصلی رسانه‌های مبتنی بر فناوری.....	۲۱
آیا همه ما کم و بیش خودشیفته هستیم؟.....	۲۵
هر کسی که با من آشنا شد، شیفته‌ام شد! (دست‌کم برای مدتی کوتاه).....	۲۶
«زخم خودشیفتگی» و خشم شدید ناشی از آن.....	۲۸
دوستان «گواه اعتبار».....	۳۱
«خدمت به خود»، «توهم برتری» و «من».....	۳۲
نسلی از خودشیفته‌ها؟.....	۳۵
رسانه‌های فراوان = منیت بیشتر.....	۳۷
همه چیز «درباره من» است.....	۳۸
«تو بیت کردن» شبانه‌روزی از همه جا.....	۴۱

- ۴۳ همه ما بازیگرانی بر روی صحنه هستیم.
- ۴۵ روان‌شناسی فضای مجازی
- ۴۸ مغز افراد خودشیفته.
- برای سالم ماندن در دنیای فناوری زده امروز که به خودشیفتگی دامن می‌زند،
- ۵۰ چه می‌توان کرد؟
- ۵۵ کمک کردن به کاهش خودشیفتگی در کسی که او را می‌شناسیم
- ۵۶ چیره شدن بر گرایش‌های خودتان به خودشیفتگی

۳ ◀ فناوری پریشی وسواس و اجبار _____ ۵۹

- ۵۹ به کریس وسواسی فناوری در ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته!
- ۶۱ «نگار» مرتبط با فناوری
- ۶۶ اندازه‌گیری اضطراب مربوط به دستگاه‌ها.
- ۶۹ شبی در جی!
- ۷۱ چگونه می‌توان با فناوری پریشی «وسواس و اجبار» مقابله کرد؟

۴ ◀ فناوری پریشی اعتیاد _____ ۷۷

- ۷۷ باتلاق فناوری
- ۷۹ معتاد به چه؟
- ۸۳ استفاده بیش از اندازه از اینترنت (یا فناوری‌های دیگر) به مشکلی ایجاد می‌کند؟
- ۸۵ چگونه کاربران به فناوری معتاد می‌شوند؟
- ۸۷ درباره زمینه‌های زیست‌شناختی اعتیاد به فناوری چه می‌دانیم؟
- ۸۸ کشش فناوری
- ۹۱ پندارهایی که به اعتیاد می‌انجامند
- ۹۲ شیوه‌های درمان.

۵ ◀ فناوری پریشی دوقطبی _____ ۹۵

- ۹۵ «بالا» و «پایین‌های زندگی مجازی
- ۹۹ «احساس پایین بودن» و اینترنت
- ۱۰۶ آیا استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند شما را افسرده کند؟
- ۱۱۱ افسردگی روزافزون ناشی از رسانه‌ها

- چرا افراد افسرده بیشتر از رسانه‌ها استفاده می‌کنند ۱۱۳
- یا چرا رسانه‌ها، مردم را افسرده‌تر می‌کنند؟ ۱۱۳
- چگونه می‌توان فهمید که کسی در حالت «افسردگی» یا «شیدایی» است؟ ۱۱۴
- چیره شدن بر «فناوری پریشی دوقطبی» ۱۱۵

۶ ◀ فناوری پریشی، کمبود توجه و تمرکز همراه با بیش‌فعالی ۱۲۹

- من در میان جمع و دلم جای دیگر است ۱۲۹
- چون انجام همزمان چند کار گوناگون ۱۳۳
- رانندگی، خواص پر تی ۱۳۸
- مغز، جلالت، «کمبود توجه و تمرکز همراه با بیش‌فعالی» ۱۴۱
- مشکل در کار و مدرسه ۱۴۳
- چگونه از «فناوری پریشی کمبود توجه و تمرکز» پیشگیری کنیم؟ ۱۴۸

۷ ◀ فناوری پریشی ارتباطی ۱۵۳

- امنیت پشت صفحه نمایش ۱۵۳
- «همدلی» نسخه ۲/۰: همدلی مجازی ۱۵۶
- در اینترنت هیچ‌کس نمی‌داند شما واقعاً چه کسی هستید ۱۵۹
- درد «واقعی» واپسزدگی اجتماعی ۱۶۵
- کمک کردن به ارتباطی که به چالش کشیده شده ۱۶۵
- چند راهکار دیگر ۱۶۹

۸ ◀ فناوری پریشی خودبیمارانگاری ۱۷۳

- تنها اندکی درد دارید اما فکر می‌کنید دارید می‌میرید! ۱۷۳
- خودبیمارانگاران سایبری ۱۷۷
- «دکتر اوز» این‌گونه گفت ۱۷۹
- همه چیز به «اعتماد» بر می‌گردد ۱۸۲
- یک نیاز درونی ۱۸۶
- درمان «خودبیمارانگاران» و «بیمارنمایان اینترنتی» ۱۸۸

۹ ◀ فناوری پریشی بدشکل‌پنداری بدن _____ ۱۹۳

- ۱۹۳ رسانه‌های نوین و تمرکز ما بر ظاهر خودمان
- ۱۹۶ اختلالات خوردن
- ۱۹۷ رسانه می‌تواند علت پدید آمدن «اختلال خوردن» باشد
- ۱۹۹ اختلال بدشکل‌پنداری بدن
- ۲۰۲ در آرزوی لاغری
- ۲۰۳ هیچ راه‌گریزی از «خود اجتماعی» شما وجود ندارد
- ۲۰۵ علت ناشناخته، علتی برای نگرانی
- چگونه می‌توان از ایجاد «اختلال بدشکل‌پنداری بدن» و «اختلالات خوردن» توسط رسانه‌ها
- ۲۰۶ جلوگیری کرد؟
- ۲۱۰ درمان

۱۰ ◀ فناوری پریشی «گره اسکیزو» _____ ۲۱۱

- ۲۱۱ آیا فناوری سبب می‌شود ما همه یک‌دکسی که دچار اسکیزوفرنی است به نظر برسیم؟
- ۲۱۴ کناره‌گیری اجتماعی
- ۲۱۶ مشکل در برقراری ارتباط
- ۲۱۷ افکار هذیان‌آلود، توهم و رفتارهای عجیب و غریب
- ۲۱۹ کسی می‌کوشد با من تماس بگیرد!
- ۲۲۰ من نامزد پرد پیت هستم!
- ۲۲۳ کسی من را تعقیب می‌کند
- ۲۲۶ کمک به کسانی که دچار علایم «اختلالات اسکیزو» هستند

۱۱ ◀ فناوری پریشی کنجکاوی غیراخلاقی و دیدزنی جنسی _____ ۲۳۱

- ۲۳۱ ما سرک کشیدن به زندگی دیگران را دوست داریم
- ۲۳۴ موضوع، تنها «دیدزنی جنسی» نیست
- ۲۳۷ «کنجکاوی غیراخلاقی» گونه‌ی خفیف‌تری از «دیدزنی جنسی»
- ۲۴۰ افزایش برنامه‌های واقع‌نمای تلویزیونی
- ۲۴۳ چک‌لیستی برای اینکه بدانید آیا شما هم دچار مشکل هستید یا نه
- ۲۴۵ برای تغییر چه می‌توان کرد؟

۱۲ ◀ پیشگیری و چیره شدن بر فناوری پریشی ۲۴۹

۲۴۹	همه چیز در ذهن شماست
۲۵۱	بازتنظیم مغز
۲۵۷	حواس پرتی را از پیرامون خود حذف کنید
۲۵۹	زمانی را برای دور بودن از فناوری مشخص کنید
۲۶۲	مدیریت برداشت - نسخه ۲/۰
۲۶۴	توجه به زمینه
۲۶۵	خوابیدن می تواند مغز شما را به حالت نخست بازگرداند
۲۶۸	مراقبه و روان شناسی مثبت
۲۶۹	پدران و دران جدید برای هزاره جدید

۲۷۲	سخن پایانی
۲۷۳	منابع
۲۷۳	فصل اول
۲۷۵	فصل دوم
۲۷۸	فصل سوم
۲۸۱	فصل چهارم
۲۸۶	فصل پنجم
۲۹۱	فصل ششم
۲۹۵	فصل هفتم
۲۹۸	فصل هشتم
۳۰۱	فصل نهم
۳۰۳	فصل دهم
۳۰۶	فصل یازدهم
۳۰۹	فصل دوازدهم

مقدمه نویسنده

نمی‌توانم اهمیت رابطه دوستی و کاری‌ام با دکتر مارک کریر و دکتر نانسی چپور را با واژه‌ها نشان دهم. این کتاب دستاورد یک کوشش گروهی است. هر سه ما با هم کار کردیم و به باور من، همکاری بدین‌گونه، بسیار بهتر بود چرا که هر یک از ما رویکرد ناهمسانی به نگارش و پژوهش داریم؛ من، مرد جزئی‌نگری هستم که از نگارش تک‌یکی و کارهای آماری لذت می‌برم. مارک توانایی تجسم خوبی دارد و پرسش‌های ژرفی را پیش می‌کشد که معمولاً از دیدگاه دیگرگونه‌ای سرچشمه می‌گیرند. نانسی در نگارش، یک نابغه است و می‌تواند در یک چشم بر هم زدن بگوید که هر چیز، چگونه باید نوشته شود. من برای دو سال با این دو بزرگوار به خود می‌بالم. اینکه می‌توانم همچنان سرگرم پژوهش و نوشتن کتاب درباره «روانشناسی فناوری» باشم وامدار پشتیبانی‌های پژوهشگاه شناخت کاربردی جرج مارش در دانشگاه دولتی کالیفرنیا، واقع در دومینگز هیلز است. مارک، نانسی و من، چند سال پیش، این پژوهشگاه را پس از گردآوری اندکی پول برای خریدن کامپیوتر و پیدا کردن چند پشتیبان، راه‌اندازی کردیم. دانشگاه، کمک بزرگی برای ما بود چرا که به ما اجازه می‌داد انگیزه‌های پژوهش را از دوره‌های پرشماری که برگزار می‌کردیم، به دست آوریم و همچنین در هر سال، فرصت همکاری با ۱۰ دانشجوی دوره کارشناسی را برایمان فراهم می‌ساخت. سپس ویژه خودم را به دکتر دین لورا رابلز - رئیس پیشین پروژه‌های پژوهشی Chuck Hohm و MBRS-RISE - به خاطر فراهم کردن این فرصت، تقدیم می‌کنم. همچنین از همه همکاران گذشته و کنونی پژوهشگاه GMAC سپاسگزارم: میشل

آلبرتلا، مراد آریخان، جینی باب کوک، ژوان باریا، سندرا بنیتز، ونسا بلک، لیزت بلاتکو، جان بانس، نورما کاستیلو، جنیفر چانگ، امبر چاوز، چین کامینگز، لین اروین، جولی فلت، اسبید گارسیا، ایزابلگری، هلن گوتیرز، تریستان هان، مایک کرستن، الکس لیم، روکسانا لونا، اسکات ماریانو، استفن مکگی، سایرا راب، جولیا ریفا، ب ب راش، الکس اسپاردلین، بریتانی تیلمن، اریکا تورس، لسلی واسکوئز، لادیونیا واسکوئز، کلی والینگ و دکتر چریل ولکات.

اگر این کتاب - که پنجمین کتاب من است - به سرانجام رسید، تنها به خاطر داشتن خانواده‌ای است که همیشه با همه توان، پشتیبانم بوده‌اند؛ از همه آنها، از جمله همسر من دکتر ویکی نوینز، پدر و مادرم - اسکار و سارا روزن، خواهرم - جودی و همسرش میکایل هیومن، برادرم - روبرت و همسرش لیانس روزن و فرزندانم - آدام روزن و همسرش فریس (که همزمان با آغاز انتشار این کتاب، سر راه همسری پذیرفت) و آریل روزن، کریس ویل و تیفانی بورک و همچنین از کاپلی بل - پاسگزارم. دوستانم، باب ایندست، دکتر سندی کالر، دکتر فیلیسان مگویر و ندی گلدن نیز همیشه در کنارم بودند و خودم را وامدار مهربانی‌شان می‌دانم. همچنین از جورج واکر صمیمانه سپاسگزارم.

نمی‌توانم حق مطلب را در مورد دوستان و نزدیکانی که با یاری‌هایشان سبب شدند این کتاب بهتر به پایان برسد به جا بیاورم. استیسی گلیک - نماینده من در مدیریت ادبی Dystel & Goderich - بارها به خاطر من به زحمت افتاد. لوری هارتینگ به عنوان سردبیر، همواره، حتی هنگامی که پرسشی را بارها و بارها کرد می‌کردم، در کنارم بود. الن برادشاو که فرایند تولید این کتاب و کتاب قبلی‌ام را سرپرستی کرد، همیشه با آرامش خود، به من اطمینان می‌بخشید و همواره آماده پاسخگویی به ابهامات و مشکلاتم بود. همچنین از جن سیمینگتون که ویراستاری نسخه دست‌نویس کتاب را برعهده داشت و آن را بهبود بخشید، سپاسگزارم.

هنگامی که آخرین سطرهای این کتاب را می‌نوشتیم، جهان یک نابغه انسانی‌ای، استیو جابز را از دست داد. من یکی از کسانی بودم که استفاده از کامپیوترهای شخصی را همزمان با به بازار آمدن TRS-80 آغاز کردم؛ اما از وقتی که مرز اپل ۲ و پس از آن مکینتاش را چشیدم دیگر نتوانستم از آن بازگردم. اپل من را شیفته خود کرده بود. استیو جابز، با محصولاتش که به گونه‌ای ساخته شده‌اند که با کاربر، پیوندی استوار برقرار می‌کنند، دورنمای فناوری را دگرگون کرد و ارزش‌ها و باورهای ما را درباره انتظاری که از فناوری داریم، متحول ساخت. او یک «i» به فرهنگ واژگان ما افزود، اما با رفتنش، جهان یک قهرمان تکرارنشده‌ای را از دست داد.

پیشگفتار مترجم

این کتاب با نام اصلی 'iDisorder' - که به سبک نام‌گذاری محصولات شرکت اپل با حرف 'i' آغاز می‌شود و دو واژه «اینترنت» (internet) و «اختلال» (disorder) را در هم می‌آمیزد - به نابهنجاری‌ها و شبه‌اختلالات روانی می‌پردازد که در اثر استفاده از فناوری‌های نوین (خصوصاً فناوری ارتباطی) پدید می‌آیند یا تشدید می‌شوند. در این کتاب، اصطلاح نوساخته iDisorder که به شبه‌اختلالات روانی مرتبط با فناوری اشاره می‌کند، «فناوری‌پریشی» ترجمه شده، اما کتاب، به منظور گویایی بیشتر «آسیب‌شناسی فناوری» نام گرفته است. هر یک از فصل‌های کتاب بر اساس یافته‌های جدیدترین پژوهش‌ها به یک «نارز پریشی» بخصوص می‌پردازد و ضمن بررسی پیوند میان علایم اختلالات روانی شناخته‌شده در شبه‌ها، استفاده از فناوری‌ها، راهکارهای ساده‌ای را برای درمان ماندن یا کم‌رنگ کردن «فناوری‌پریشی» پیشنهاد می‌نماید.

انقلاب اینترنتی یکی از بزرگترین انقلاب‌های تاریخ بشر و بسیار شتابان‌تر و نیرومندتر از انقلاب بزرگ صنعتی در قرن نوزدهم بوده است. اینترنت، دنیای نوینی را پدید آورده است. طوفان عظیم فناوری، بی‌آنکه مجاللی برای آماده شدن فراهم آورد، همه جا را در می‌نورد؛ ساخته‌های کهنه بشر را در خود می‌کشد و در پس خود، به جای ویرانه‌های بر باد رفته، دنیای نوساخته‌ای را بر جای می‌گذارد که زندگی در آن، نیازمند مهارت‌های دیگرگونه‌ای است. فناوری بر صنعت، سیاست، اقتصاد، ارتباطات، کسب و کار، شیوه‌های آموزش و همه جنبه‌های زندگی بشر اثر گذاشته و آنها را دگرگون ساخته است، اما جنبه‌ای که کمتر به آن پرداخته شده،

اثر فناوری بر انسان و شیوه اندیشیدن و زندگی اوست. بشر امروزی، آنچنان از این دگرگونی‌های پی‌درپی برق‌آسا و دلریا شگفت‌زده است که محالی برای خودیابی نمی‌یابد. بسیاری از ما، فناوری و رسانه‌ها را به گونه‌ای به کار می‌گیریم که علایم اختلالات روانی گوناگونی را در ما پدید می‌آورد یا علایمی که هم‌اکنون وجود دارند را تشدید می‌کند. فناوری به خودی خود، پدیده فرخنده‌ای است اما آنچه نگران‌کننده است، شیوه استفاده ما از فناوری است که می‌تواند سلامت روانی را تهدید کند.

در این کتاب، با برخی از رایج‌ترین و شناخته‌شده‌ترین اختلالات روانی مرتبط با فناوری آشنا خواهید شد و بر پایه پژوهش‌های جدیدی که در رشته‌های گوناگون انجام شده‌اند، شواهدی را با اینکه همه ما کم و بیش به گونه‌ای از این «اختلالات نوین» دچار هستیم، ارایه خواهد شد. این اختلالات، آمیخته‌ای از ناراحتی‌های روانی هستند که به گونه‌ای آشکار می‌گردند که همه آنها به فناوری و رسانه‌ها پیوند می‌دهیم؛ این همان پدیده‌ای است که در این کتاب، «فناوری‌پریشی» نامیده شده است.

این کتاب با نام اصلی «iDisorder» که به سبک نام‌گذاری محصولات شرکت اپل با حرف «i» آغاز می‌شود و در برگردان فارسی، «فناوری‌پریشی» نام گرفته است - دو واژه internet و disorder (به معنای اختلال روانی) را در هم آمیزد و به اختلالات روانی اشاره می‌کند که به دنبال استفاده از فناوری پدید می‌آیند یا تشدید می‌شوند. این کتاب در ۱۲ فصل به بررسی پیوند میان «علایم اختلالات روانی شناخته‌شده» و «شیوه استفاده از فناوری و رسانه‌ها» می‌پردازد و در ۱۰ فصل از آن، بر پایه یافته‌های آخرین پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده‌اند، یک «فناوری‌پریشی» بخصوص، بررسی و راهکارهای ساده‌ای برای رهایی‌ماندن یا کمرنگ کردن آن پیشنهاد می‌شود.

در برگردان کتاب، «پاسداری از امانت»، ارزش نخستین کار بوده و کوشش شده هیچ واژه‌ای بدون بازرسانی معنای در خود نهفته‌اش، کنار گذاشته نشود؛ تنها چیزی که به کتاب افزوده شده، عکس‌هایی هستند که در آغاز هر فصل آمده‌اند، به این امید که در یک نگاه، موضوع همان فصل را به خواننده منتقل کنند و در دریافتن بهتر مطلب، یاری‌رسان باشند.

این کتاب با سه کارکرد گوناگون، برای همه خوانندگان سودمند خواهد بود:

۱. **کارکرد عمومی:** خواندن این کتاب برای توده مردم، نه تنها سودمند، بلکه ضروری است؛

چرا که «فناوری پریشی» در کمین تک تک ساکنان دهکده جهانی است و آگاهی از پیامدهای استفاده از فناوری و رسانه‌ها و به کارگیری راهکارهای پیشنهاد شده در کتاب، گام بلندی برای کاستن از پیامدهای ناخوشایند این ابزارها خواهد بود.

۲. **کارکرد اصلاحی - درمانی:** این کتاب می‌تواند راهکارهای کاربردی ساده‌ای را برای کاستن از پیامدهای ناخواسته استفاده از فناوری ارائه دهد و برای بهبود شرایط زندگی، به شیوه کارآمدی به کار گرفته شود.

۳. **کارکرد پژوهشی:** با توجه به اینکه بنیان این کتاب بر پژوهش‌های گوناگون انجام گرفته در زمینه پیوندهای پیامدهای «به کارگیری فناوری و رسانه‌ها» بر «انسان»، استوار گردیده است، می‌تواند ایده‌های تازه‌ای را برای پژوهش در این زمینه در اختیار پژوهشگران حوزه فناوری بگذارد که با در نظر گرفتن اهمیت پژوهش‌های مرتبط با «روان‌شناسی فناوری» در جامعه جوان ایران و کمبودهایی که در این زمینه در کشور وجود دارد، از اهمیت فراوانی برخوردار است.

کوتاه سخن اینکه، این کتاب برای همه مردم نوشته شده است و توده‌های مردم، کاربران، پدران و مادران، آموزگاران، مشاوران مدارس، کارفرمایان، دانشجویان، روان‌درمانگران و پژوهشگران حوزه فناوری، هر یک به گونه‌ای می‌توانند از آن بهره‌های فراوان گیرند.

از استاد گرانقدر، جناب آقای پروفسور علی دلاور که این کتاب با راهنمایی‌ها و محبت‌های ایشان به سرانجام رسید؛ جناب آقای یحیی سید محمدی، جناب آقای غلامرضا پناهی - مدیر محترم انتشارات ارسباران، و نیز از پدر بزرگوار و همسر عزیزم که همت‌سانی که در این راه یاورم بودند، صمیمانه سپاسگزارم.

امید است این کتاب بتواند به عنوان یک منبع سودمند برای افزایش آگاهی‌های شخصی، بهبود شیوه زندگی، آگاهی از راهکارهای مشاوره و درمان و نیز پژوهش در زمینه روان‌شناسی فناوری به کار گرفته شود.

سیدرضا فاضل رضوی

فروردین ۱۳۹۴