

اعتیاد به تلفن‌های همراه

(کتاب تمرین)

تشخیص وابستگی به تلفن‌های هوشمند، توقف رفتارهای
وسواس‌گونه و ارتقای ارتباط سلامت‌محور با تلفن‌های هوشمند



هیلدا بورک

مترجم: سمیه موقر

سرشناسه: برک، هیلدا

Burke, Hilda

عنوان و نام پدیدآورنده: اعتیاد به تلفن‌های همراه (کتاب تمرین) تشخیص وابستگی به تلفن‌های هوشمند، توقف رفتارهای وسواس‌گونه و ارتقای ارتباط سلامت محور با تلفن‌های هوشمند / هیلدا برک؛ مترجم سمیه موقر؛ ویراستار شهاب سواری.

مشخصات نشر: قم: کتابستان معرفت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۷-۷۰-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: تلفن همراه -- جنبه‌های روان‌شناسی

Cell phones -- Psychological aspects: موضوع

شناسه افزوده: موقر، سمیه، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: HM۱۰۱۷

رده بندی دیویی: ۳۰۳/۴۸۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۰۴۷۱۶



عنوان: اجتماع تلفن های همراه (کتاب تمرین)

ناشر: کتابستان معرفت

نویسنده: هیلدا بوک

مترجم: سمیه مهر

ویراستار: شهاب سواری

طراح جلد: حامد عطائی فرزانه

صفحه‌آرا: مریم سادات صدرهاشمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۷-۷۰-۵

چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

کتابستان تهران: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰

کتابستان قم: خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه چهارم، پلاک ۴۲۵

تلفن: ۳۱۰۷۴-۰۲۵ / همراه: ۹۱۲۶۳۶۶۹۶۲

پایگاه اینترنتی: www.Ketabestan.net

اینستاگرام: Ketabestan.ir

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات کتابستان معرفت محفوظ است.

فهرست

۹	مقدمه
۱۲	آیا واقعاً به تلفن‌های هوشمند خود اعتماد می‌شویم؟
۱۴	مختصری درباره‌ی خودم
۱۵	رسالت این کتاب
۱۷	از این کتاب چگونه استفاده کنید؟
۱۸	شروع کنید به یافتن کاربرد واقعی تلفن
۲۱	فصل ۱- تلفن همراه خوب است
۲۳	نوآوری
۲۴	افزایش آگاهی
۲۵	دستیابی به پشتیبانی
۲۶	کم کردن فاصله‌ها
۲۶	خاصیت خنثی‌بودن شبکه
۲۸	تمرین



فصل ۲ - چرا تا این اندازه به گوشی وابسته شده‌ایم؟ ۳۳

تا چه اندازه اعتماد پیدا کرده‌اید؟ ۳۶

تست سنجش وسواس به گوشی‌های هوشمند ۳۷

چرا معتاد می‌شویم؟ ۳۸

اما این مطالب چه ارتباطی با گوشی‌های هوشمند دارد؟ ۴۱

نوروپلاستی و عادت‌ها ۴۳

شکستن الگوها ۴۴

تمرین صبر ۴۵

از موش‌های آزمایشگاهی معتادشده به کوکائین چه می‌توان آموخت؟ ۴۶

مطلبی دربارهٔ اعتماد به تلفن همراه ۴۷

تمرین ۴۸

فصل ۳ - قدرت تپاکننده «همیشه در دسترس بودن» ۵۱

همیشه کارکردن بدون بهره‌وری مداوم ۵۳

ناکارآمدی ارزش‌های اخلاقی ۵۵

روابط خود را در حالت انتظار قرار دهید ۵۷

وقتی تکنولوژی به خانواده آسیب می‌زند ۵۹

تمرین ۶۱

فصل ۴ - تلفن‌های پیشرفته‌تر، کاربران خاموش‌تر ۶۹

چهار دلیل هوشمندانه برای خاموش کردن تلفن همراه ۷۲

تمرکز زمان‌بندی شده ۸۱

سرگردانی ذهن ۸۳

دربارهٔ مراقبه ۸۵

تمرین ۸۷

فصل ۵ - مقابله با بی‌حوصلگی و رنج عاطفی ۹۵

بی‌حوصلگی و اعتیاد ۹۹

بی‌حوصلگی و احساس پوچی ۱۰۰

به ندای بی‌حوصلگی خود گوش کنید؛ شاید می‌خواهد چیزی به شما

بگوید ۱۰۳

فضای خالی ذهن خود را در آغوش بگیرید ۱۰۳

احساسات سرکوب‌شده و اعتیاد ۱۰۴

تمرین ۱۱۰

فصل ۶ - تعلّل ۱۱۵

۱. حواس‌پرتی ۱۱۷

۲. زمان لازم برای تکمیل کارها ۱۱۸

۳. اعتماد به نفس ۱۱۸

۴. ارزش کار ۱۲۰

بررسی تعلّل ۱۲۴

اثر گلوله برفی ۱۲۵

به خاطر داشته باشید که همان وجود تعلّل‌کننده خودتان را دوست بدارید ۱۲۷

تکنیک آزادی احساس (EFT) ۱۲۷

تمرین ۱۳۰

فصل ۷ - رضایتمندی ۱۳۷

عقل سالم در بدن سالم ۱۴۰

مقایسه ممنوع ۱۴۴

همان تحولی باشید که دوست دارید ببینید ۱۴۶

خودتان را بشناسید ۱۴۹

قفس خود را بشکنید ۱۵۲