

سم زدایی دیجیتال

آهنگهای کامل برای غلبه بر اعتیاد به فناوری، ترویج
ذهن آگاهی و لذت بردن از خلاقیت، نوآوری و تعادل
بیشتر در زندگی!

مؤلف: دین اهاراس

مترجم: سید علی موسی



انتشارات نسل روشن

سرشناسه	:	زاهاریادس، دیمون Zahariades, Damon
عنوان و نام پدیدآور	:	سم‌زدایی دیجیتال (راهنمای کامل برای غلبه بر اعتیاد به فناوری، ترویج ذهن آگاهی و لذت بردن از خلاقیت، نوآوری و تعادل بیشتر در زندگی) // مولف دیمون زاهاریادس؛ مترجم سیدعلی موسوی.
مشخصات نشر	:	تهران: نسل روشن، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۹-۰۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Digital detox : the ultimate guide to beating technology addiction, cultivating mindfulness, and enjoying more
موضوع	:	تکنولوژی اطلاعات -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Information technology -- Psychological aspects
شوع	:	اینترنت -- جنبه‌های روانشناسی
وع	:	Internet -- Psychological aspects
موضوع	:	اینترنت -- اعتیاد -- درمان
مود	:	Internet addiction -- Treatment
عوع	:	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	:	Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزودن	:	موسوی، سیدعلی، ۱۳۶۴ مرداد - مترجم
رده بندی ک	:	۴۵۸/۵/ز س ۸ ۱۳۹۷
رده بندی دیر	:	۳۰۳/۴۸۳
شماره کتابشناسی	:	۵۲۳۲۴۶۸

سم‌زدایی دیجیتال

راهنمای کامل برای غلبه بر اعتیاد به فناوری، ترویج ذهن آگاهی و لذت بردن از خلاقیت، نوآوری و تعادل بیشتر در زندگی!

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: دیمون زاهاریادس

مترجم: سیدعلی موسوی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۹-۰۷-۳

آدرس: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، خیابان شهیدنظری.

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ B ۶۶۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.ir nasleroshan_book @nasleroshan

تمامی مسئولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

- ۱۳..... اعتیاد به فناوری چیست؟
- ۱۴..... تعریف اعتیاد به فناوری
- ۱۷..... «مواد مخدر» رایج در زمینه‌ی اعتیاد به فناوری
- ۲۹..... ۱۰ نشانه‌ای که می‌توانند بیانگر اعتیادتان به اینترنت باشند
- ۳۸..... ۱۲ عارضه‌ی جانبی اعتیاد به فناوری
- ۴۹..... ۱۰ عاملی که سیستم‌گیری شما در برابر اعتیاد را افزایش می‌دهند
- ۵۸..... دلایل اعتیاد شما به فناوری
- ۶۹..... چگونه اعتیاد به فناوری می‌تواند تأثیر منفی بر زندگی شما بگذارد
- ۸۲..... سم‌زدایی دیجیتال چیست (و چگونه به شما کمک می‌کند)؟
- ۱۵..... ۱۵ طریقه‌ای که زندگی شما پس از سم‌زدایی دیجیتال بهبود خواهد یافت
- ۸۵.....
- ۱۰۲..... مواردی که باید در حین سم‌زدایی دیجیتال انتظار داشته باشید
- ۱۰۷..... احساسی که پس از سم‌زدایی دیجیتال خواهید داشت
- ۱۱۳..... بخش اول: نحوه‌ی آماده‌سازی برای سم‌زدایی دیجیتال
- ۱۱۴..... گام آماده‌سازی ۱: ساخت برنامه‌ی سم‌زدایی دیجیتال
- ۱۱۶..... گام آماده‌سازی ۲: حذف نرم‌افزارهای شبکه‌های اجتماعی از گوشی
- ۱۱۸..... گام آماده‌سازی ۳: ایجاد پیغام ایمیل خارج از دسترس

گام آماده‌سازی ۴: ایجاد فهرستی از فعالیت‌ها که در طول سمزدایی

دیجیتال انجام می‌دهید..... ۱۲۰

گام آماده‌سازی ۵: صحبت با اعضای خانواده و دوستان در مورد سمزدایی

دیجیتال..... ۱۲۱

گام آماده‌سازی ۶: ایجاد فهرستی از چالش‌های بالقوه که در طول

سمزدایی دیجیتال با آن‌ها مواجه خواهید شد..... ۱۲۳

گام آماده‌سازی ۷: مطمئن شوید که به منابع مهم دسترسی دارید..... ۱۲۴

گام آماده‌سازی ۸: تعهد برای پایبندی به سمزدایی دیجیتال..... ۱۲۵

گام آماده‌سازی ۹: انگیزه و الهام بگیرید!..... ۱۲۷

بخش دوم: ۱۰ گام برای "بنا" یک سمزدایی دیجیتال کامل..... ۱۳۱

گام ۱: گوشی خود را دفن کنید..... ۱۳۲

گام ۲: تبلت خود را پنهان کنید..... ۱۳۳

گام ۳: لپ‌تاپ خود را در انبار بگذارید..... ۱۳۴

گام ۴: کامپیوتر خود را از برق بکشید..... ۱۳۵

گام ۵: ارتباط کامپیوتر دفتر خود با اینترنت را قطع کنید..... ۱۳۶

گام ۶: ساعت ببندید..... ۱۳۸

گام ۷: زمان‌بندی فعالیت‌های «آفلاین» با دوستان و خانواده..... ۱۴۰

گام ۸: با غریبه‌ها ارتباط برقرار کنید..... ۱۴۲

گام ۹: یک کتاب بخوانید..... ۱۴۳

- گام ۱۰: یک مهارت جدید را یاد بگیرید ۱۴۵
- بخش سوم: اثرات سم‌زدایی دیجیتال بر روی مغز شما ۱۵۱
- اثر ۱: بهره‌وری بهتر ۱۵۲
- اثر ۲: روابط قوی‌تر ۱۵۳
- اثر ۳: کاهش استرس ۱۵۵
- اثر ۴: خواب بهتر ۱۵۷
- اثر ۵: گستره‌ی طولانی‌تر ۱۵۸
- اثر ۶: انضباط شخصی و مالی ۱۶۱
- اثر ۷: بهبود خلاقیت ۱۶۲
- اثر ۸: ارتباطات بهتر با اشخاص ۱۶۴
- اثر ۹: حافظه‌ی قوی‌تر ۱۶۶

بخش چهارم: پس از سم‌زدایی دیجیتال: ۱۰ چیز که باید برای

اجتناب از بازگشت اعتیاد انجام دهید ۱۶۹

مقدمه

در عصری زندگی می‌کنیم که با عناوینی چون انقلاب الکترونیک و رایانه، عصر ارتباطات و انفجار اطلاعات از آن یاد می‌شود. با توجه به سرعت تغییرات و وابستگی زندگی روزمره به تکنولوژی و اینترنت، نمی‌توان از مزایای آن چشم پوش کرد و از طرفی هم بی‌تفاوتی نسبت به تهدیدات و خطرات آن، آسیب‌سند و جدی بر ذهن و رفتار انسان و جامعه در پی خواهد داشت. امروزه «اعتیاد دیجیتال» به تهدیدی برای جوامع تبدیل شده است. یک آسیب روانی و عضل اجتماعی که پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، روانی، اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی و مالی همراه است. بررسی چنین اعتیادی که دود و دمی ندارد، پیچیده و قابل تأمل است.

از طرفی، اعتیاد دیجیتال یک پدیده بین‌رشته‌ای است و علوم مختلف پزشکی، تکنولوژی، رسانه، رایانه‌ای، جامعه‌شناسی، حقوق، اخلاق و روانشناسی هر یک از زوایای مختلف این پدیده را باید مورد بحث و بررسی قرار دهند.

اعتیاد دیجیتال در یک تعریف کلی، نوعی استفاده نامناسب از فناوری و اینترنت است که می‌تواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی در زندگی فرد ایجاد کند.

نوعی وابستگی رفتاری که با ویژگی‌هایی چون: هزینه‌های روز افزون، احساس هیجانی ناخوشایند و علائم ترک مانند اضطراب و افسردگی در

زمانی که فرد در تماس با آن نیست، پدیده تحمل و عادت، انکار رفتارهای مشکل زا، صرف وقت قابل توجه، تنش‌های رفتاری همراه با عدم کنترل تکانه‌ها، تداوم استفاده با وجود آگاهی از آثار نامطلوب و در نهایت افت عملکرد در زمینه‌های تحصیلی، زندگی، شغلی و کاری فرد، شناخته می‌شود.

در پژوهش‌های معتبر دنیا ذکر می‌شود که از هر چهار کودک، یک نفر به استفاده از دستگاه‌های رایانه‌ای اعتیاد دارد. در آمارهای جهانی و از جمله در کشور ما، بیشترین آسیب متوجه کودکان، نوجوانان و جوانان می‌باشد. قشر بزرگ و فنی که آینده ساز این مرزو بوم اند و اکنون در معرض و ابتلای شدید به اعتیاد تکنولوژی هستند.

در همین راستا، پرداختن به موضوع اعتیاد دیجیتال و اینترنت، مهارت استفاده صحیح، پیشگیری، درمان وابستگی و آثار مخرب تکنولوژی برای همه افراد جامعه، امری با اولویت اول و ضروری است.

نویسنده محترم کتاب "سم‌زایی دیجیتال" (Digital Detox) در فصول مختلف، ضمن بیان تعریف، علل، علائم و عوارض‌های شناسایی کننده و عوارض این نوع اعتیاد، راهکارها و راهنمایی‌های خرد برای غلبه بر اعتیاد به فناوری، ترویج ذهن آگاهی و لذت بردن از خلقت، نوآوری و تعادل بیشتر در زندگی و پیشگیری ارائه داده است.

از ترجمه روان، صحیح، علمی و کاربردی جناب آقای دکتر سید علی موسوی که در زمینه فناوری آثار و فعالیت‌های مکتوب و غیر مکتوب فاخری دارند، تقدیر و تشکر داشته و برای این عزیز اندیشمند، توفیق بیشتر

از خدای متعال آرزو می‌کنیم.

برای حفظ خانواده و جامعه سالم و پیشگیری از بیماری‌های رفتارهای حوزه فناوری، مطالعه این اثر به مدیران، درمانگران و فعالان عرصه دیجیتال و فضای مجازی و همه خانواده‌ها، بعنوان یک سرفصل ضروری از "سواد رسانه‌ای" موکداً توصیه می‌شود.

دکتر علیرضا سفیدچیان

روانپزشک

مدرس دانشگاه علوم پزشکی