

گوشی بازی یا بازی گوشی

(اعتیاد به اینترنت،

بازی‌های رایانه‌ای و...)

دکتر محمد قهرمانی

مریم باباخانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۶-۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۳۸۹۷۳

عنوان و نام پدیدآور: گوشی بازی یا بازی گوشی (اعتیاد به اینترنت، بازی های رایانه ای و ...)

محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی.

مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۱۱ص.؛ مصور؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

فروست: مجموعه خودیاری: ۴.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۹-۱۱۲.

موضوع: اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری

Internet addiction -- Prevention

موضوع: اینترنت -- اعتیاد -- درمان

Internet addiction -- Treatment

موضوع: شبکه های اجتماعی پیوسته -- جنبه های اجتماعی

Online social networks -- Social aspects

موضوع: بازی های تلفن همراه -- جنبه های روان شناسی

Mobile games -- Psychological aspects

موضوع: بازی های اینترنتی -- جنبه های روان شناسی

Internet games -- Psychological aspects

رده بندی دیوید: ۳۰۲/۱۰۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷، ۹۰۱، ۱۰۱۱ HM

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد - ۱۳۹۷ -

شناسه افزوده: باباخانی، مریم - ۱۳۹۷ -

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده



عنوان کتاب: گوشی بازی یا بازی گوشی (مجموعه خودیاری ۱)

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی

ویراستار: نرگس خاتون برزگر

طراح جلد: بهداد شریفی مطلق

تصویرگر جلد: علی پاک نهاد

تصویرگر داخل صفحات: زهرا نورآیین

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: بهار ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۶-۸

انتشارات: ندای کادح

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: تاریخچه و آشنایی با مفاهیم	۱۱
مقدمه	۱۲
تلگراف	۱۴
تلگراف در ایران	۱۵
تاریخچه تلفن	۱۶
تاریخچه تلفن در ایران	۱۷
تاریخچه تلفن همراه	۱۸
تاریخچه تلفن همراه در ایران	۱۹
تاریخچه شبکه های گسترده و حادیه بین المللی مخابرات	۲۰
تلفن همراه هوشمند	۲۰
اینترنت	۲۱
شبکه های اجتماعی	۲۱
انواع شبکه های اجتماعی	۲۲
علل محبوبیت شبکه های اجتماعی مجری	۲۲
آشنایی با پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی مجازی	۲۳
۱- اسکایپ	۲۴
۲- اینستاگرام	۲۴
۳- واتس آپ	۲۵
۴- لاین	۲۵
۵- تلگرام	۲۶
۶- ای مو	۲۶

۷- بیتاک	۲۷
۸- تانگو	۲۷
۹- پیام رسان فارسی سروش	۲۷
۱۰- پیام رسان آی گپ	۲۸
۱۱- پیام رسان بیسفون پلاس	۲۸
۱۲- پیام رسان گپ	۲۹
۱۳- پیام رسان سلام	۲۹
۱۴- پیام رسان ساین	۳۰
تاریخچه بازی و بازی های ویدئویی و رایانه ای	۳۰
بازی رایانه ای	۱۲
نوع بازی آنلاین	۳۲
انواع بازی ای و ویدئویی و رایانه ای	۳۳
چرا بازی های ویدئویی و رایانه ای جذابیت دارند؟	۳۴
فصل دوم: آشنایی با مفاهیم، علائم و نشانه های اعتیاد	۳۷
انواع کاربران اینترنت	۳۸
۱- کاربران سالم	۳۸
۲- کاربران ناسالم	۳۹
تفاوت میان اعتیاد و عادت	۳۹
انواع اعتیاد	۴۰
اعتیاد به فناوری های جدید	۴۳
میزان اعتیاد به فناوری های جدید	۴۳
اعتیاد به اینترنت	۴۴
انواع اعتیاد به اینترنت	۴۵
تشابه اعتیاد به مواد با اعتیادهای رفتاری چیست؟	۴۷

آیا افرادی که اعتیاد به اینترنت دارند همزمان اختلالات دیگری نیز دارند؟	۴۹
علل اعتیاد به اینترنت و بازی های رایانه ای	۴۹
اعتیاد به گوشی های هوشمند همراه	۵۱
نشانه های اعتیاد به بازی های رایانه ای	۵۲
علائم هشدار دهنده اعتیاد به اینترنت و بازی ها رایانه ای	۵۳
علل اعتیاد به بازی های رایانه ای	۶۰
۱- نقش ژن ها در اعتیاد	۶۱
۲- تفاوت های جنسیتی	۶۲
۳- نقش والدین و روش تربیت آنها	۶۳
۴- ویژگی های شخصیتی	۶۴
فصل سوم: آشنایی با فواید و مضرات اینترنت و بازی های رایانه ای	۶۵
الف) کاربردهای مثبت اینترنت	۶۶
ب) کاربردهای مخرب اینترنت	۶۹
کارکردهای گوشی های هوشمند	۷۳
کاربردهای مثبت گوشی های هوشمند	۷۳
کاربردهای مخرب گوشی های هوشمند	۷۴
کارکردهای مفید بازی های رایانه ای	۷۵
کارکردهای مفید بازی های رایانه ای	۷۵
کارکردهای مخرب بازی های رایانه ای	۷۸
کارکردهای مفید شبکه های اجتماعی	۸۱
کارکردهای مخرب شبکه های اجتماعی	۸۳
فصل چهارم: روش های رهایی از اعتیاد به اینترنت، گوشی های هوشمند و بازی های اینترنتی	۸۵

روش‌های پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، گوشی‌های هوشمند و بازی‌های رایانه‌ای	۸۶
روش‌های درمان اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای	۹۳
راهکارهایی برای درمان اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای	۹۶
مدل مراحل تغییر	۱۰۲
مرحله قبل از قصد کردن	۱۰۲
مرحله قصد کردن	۱۰۱
مرحله آمادگی	۱۰۳
مرحله مل	۱۰۴
مرحله نگه‌داری	۱۰۵
مرحله بازگشت	۱۰۵
راهکارهایی برای درمان بازگشت به گوشی‌های هوشمند، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای	۱۰۶
کلام آخر	۱۰۸
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۰۹

اینترنِت و بازی‌های رایانه‌ای نیز مثل خیلی از لوازمی که بشر برای راحتی زندگی خود اختراع کرده، مفید است. اما شیوه استفاده از آن اهمیت دارد. تنها استفاده صحیح و مناسب از آن است که باعث راحتی در انجام کارها، ارتباط با دیگران، آگاهی و اطلاع رسانی به دیگران، انجام سرگرمی سالم و ... می‌شود. کاربرد غیر صحیح از آن مانند هر نوع اعتیاد دیگر، می‌تواند فرد را از زندگی حقیقی‌اش دور کند و اثرات مخرب بر ارتباطش با دیگران، سلامتی، مسئولیت‌های خانوادگی، شغل تحصیلی و ... بگذارد. باید در نظر داشت که نمی‌توان نقش ضروری اینترنت رایانه و گوشی‌های همراه هوشمند را در زندگی روزمره‌ی انسان به انکار کرد. اما می‌توان با آگاهی، از استفاده مخرب و وابستگی بیش از حد به آنها پیشگیری کرد.

کتابی که در دست دارید چهارمین کتاب از مجموعه "کتاب‌های خودیاری" با هدف پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت و

بازی‌های رایانه‌ای است. این کتاب به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در ما ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های متعدد در زندگی روزمره به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جامعه در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. محتوای کتاب براساس تجربه نویسندگان در مشاوره و آموزش راه‌های پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای، در طول بیش از یک دهه و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه به نگارش درآمده است. امید است افراد مختلف با خواندن و عمل کردن به پیشنهاد‌های آن بتوانند وابستگی بیش از حد خود به گوشی همراه و بازی‌های رایانه‌ای کاهش دهند.

در پایان از تمام کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب نظرات خود را با تلفن: ۰۲۱-۸۵۰۰۶۵۷ و یا پست الکترونیکی:

Ghahremani.m.1358@gmail.com

Marvami.abakhani56@yahoo.com

و یا وب سایت:

www.DrMohammadGhahremani.com

با ما در میان بگذارند.

محمد قهرمانی خرم (دکترای روانشناسی)

مریم باباخانی (کارشناسی ارشد روانشناسی)