

به نام خدا

۱۴۸۴۴۱۰

۴۵, ۱۲, ۱۴

آسیب شناسی فناوری (فناوری پریشی)

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

تألیف:

دکتر لری روت

نانسی چیور

مارک کریر

ترجمه:

سیدرضا فاضل رضوی

ارباران

نشر ارباران

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 چیور، مارک کریپر؛ 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 کنگره : ۱۳۹۴ ۹۲۵ ر / ۵۸ / ۵ T

رده‌بندی دیوئی : ۳۰۳/۴۸۳

شماره کتابت سی ملی : ۴۱۸۴۸۷۸

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و ناشر، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات مستانندگان فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

ارسلان
شماره باران

آسیب‌شناسی فناوری

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

مؤلفان : دکتر لری روزن، نانسی چیور، مارک کریپر

مترجم : سیدرضا فاضل رضوی

ناشر : ارسباران

نوبت چاپ : دوم، اسفند ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

شمارگان : ۵۰۰

تعداد صفحات : ۳۲۸ صفحه

قیمت : ۱۷۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-08-1

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۰۸-۱

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

مقدمه نویسنده.....	۴
پیشگفتار مترجم.....	یازده

۱ ◀ فناوری پریشی

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

۲ ◀ فناوری پریشی 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
«توییت 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 فناوری‌زده 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؟ ر. دیر. وسواسی فناوری در ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته.
- ۶۱ «نگرانی» مرتبط با فناوری
- ۶۶ اندازه‌گیری از طراب. ییوط به دستگاه‌ها.
- ۶۹ شبی در جیب
- ۷۱ چگونه می‌توان با «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) چه 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
- جنون انانام همان چند کار گوناگون ۱۳۳
- رانندگی یا - واس پر تی ۱۳۸
- مغز من - به «کمبود توجه و تمرکز همراه با بیش‌فعالی» ۱۴۱
- مشکل در کار 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 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 راه‌گیزی از «خود اجتماعی» شما وجود ندارد
- ۲۰۵ علت ناشناخته، علتی برای نگرانی
- چگونه می‌توان از ایجاد «اختلال بدشکل‌پنداری بدن» و «اختلالات خوردن» توسط رسانه‌ها جلوگیری کرد؟
- ۲۰۶ درم
- ۲۱۰ درم

۱۰ ◀ فناوری پریشی «شره اسکیزو»

- ۲۱۱ آیا فناوری سبب می‌شود ما مانند کسی 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 کنجکاو غیراخلاقی و دیدزنی جنسی

- ۲۳۱ ما سرک کشیدن به زندگی دیگران را دوست داریم
- ۲۳۴ موضوع، تنها «دیدزنی جنسی» نیست
- ۲۳۷ «کنجکاو 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	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	خواهید می تواند مغز شما را به حالت نخست بازگرداند
۲۶۸	مراقبه و روان‌شناسی مثبت
۲۶۹	پدران و جوانان 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 درستان و کارهایم با دکتر مارک کریر و دکتر نانسی چپور را با واژه‌ها نشان دهم. این کتاب دستاورد یک گروهی است. هر سه ما با هم کار کردیم و به باور من، همکاری بدین‌گونه، بسیار بهتر بود. ترا در یک از ما رویکرد ناهمسانی به نگارش و پژوهش داریم؛ من، مرد جزیبی‌نگری هستم که از نگارش تکنیکی 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 دوستی با این دو بزرگوار به خود می‌بالم. اینکه می‌توانم همچنان سرگرم پژوهش و نوشتن کتاب درباره «شناسی فناوری» باشم و امداد پشتیبانی‌های پژوهشگاه شناخت کاربردی جرج مارش در دانشگاه رالتی 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. سپاس ویژه خودم را به دکتر دین لورا رابلز - رئیس پیشین پروژه‌های پژوهشی Chuck Hohm و MBR-S-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 بلانکو، جان بانس، نورما کاستیلو، جنیفر چانگ، امبر چاوز، چین کامینگز، لین اروین، جولی فلت، اسبید گارسیا، ایزابل گری، هلن گوتیرز، ترستان هان، مایک کرستن، الکس لیم، روکسانا لونا، اسکات ماریانو، استفن مک‌گی، سائیرا راب، جولیا ریفا، ب ب راش، الکس اسپاردلین، بریتانی تیلمن، اریکا تورس، لسلی واسکونز، لادیونیا واسکونز، 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، مادر و مادر من - اسکارو سارا روزن، خواهر من - جودی و همسرش میکایل هیومن، برادر من - روس و همسرش لیانس روزن و فرزندانم - آدام روزن و همسرش فریس (که همزمان با آغاز انتشار این کتاب، سرور را به همسری پذیرفت) و آریل روزن، کریس ویل و تیفانی بورک و همچنین از کایلی راب، پاسگزارم، دوستانم، باب ایندست، دکتر سندی کالر، دکتر فیلیسان مگویر و وندی گلدن نیز. میوه 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. لایسی 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، همه به 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 انسان‌های، 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 «آ» به فرهنگ و ارزش‌ها 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 «اینترنِت» (inter-net) 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 نو ساخته 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 «فناوری‌پریشی» بخصوص می‌پردازد و ضمن بررسی پیوند میان علایم اختلالات روانی شناخته شده و تأثیرات 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 مجالی 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 نو ساخته‌ای 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. بشرِ امروزی، آنچنان از این دگرگونی‌های پی‌درپی برق‌آسا و دلریا شگفت‌زده است که مجالی 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 درباره 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 ما آنها را به فناوری و رسانه‌ها پیوند می‌دهیم؛ این همان پدیده‌ای است که در این کتاب، «فناوری‌پریشی» نامیده شده است.

این کتاب با نام اصلی «Disorder» 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 کارکردی 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 درمان آن 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 پدیده‌ها و 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 کمبودها که در این زمینه در کشور وجود دارد، از اهمیت فراوانی برخوردار است.

کوتاه سخن اینکه، این کتاب برابر با دهه مردم نوشته شده است و توده‌های مردم، کاربران، پدران و مادران، آموزگاران، مشاوران، مدیران، کارفرمایان، دانشجویان، روان‌درمانگران و پژوهشگران حوزه فناوری، هر یک به گونه‌ای می‌توانند از آن بهره‌های فراوان گیرند. از استاد گرانقدر، جناب آقای پروفسور علی دلار که این کتاب با راهنمایی‌ها و محبت‌های ایشان به سرانجام رسید؛ جناب آقای یحیی سیدمحمدی، جناب آقای غلامرضا پناهی - مدیر محترم انتشارات ارسباران، و نیز از پدر بزرگوار و همسر عزیزم رحمة کسانی که در این راه یاورم بودند، صمیمانه سپاسگزارم.

امید است این کتاب بتواند به عنوان یک منبع سودمند برای آرایش 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