

برنام‌ها

# کلیدهای مدیتریت زندگی

## اعتیاد به نت

رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازیهای نرم‌افزاری

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

شابک: 9789643727377

ISBN: 978-964-372-737-7  
شابک: 978-964-372-737-7  
نوع: ...

## فهرست مطالب

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| ۵   | ..... | سخن ناشر                                   |
| ۷   | ..... | پیشگفتار                                   |
| ۹   | ..... | مقدمه                                      |
| ۱۲  | ..... | فصل اول: به دنیای مجازی خوش آمدید          |
| ۴۷  | ..... | فصل دوم: سَمّ خود را انتخاب کنید           |
| ۷۰  | ..... | فصل سوم: مغز شما در دنیای مجازی            |
| ۸۶  | ..... | فصل چهارم: سقوط در سیاه چال اعتیاد         |
| ۱۲۶ | ..... | فصل پنجم: بیرون آمدن از سیاه چال اعتیاد    |
| ۱۴۸ | ..... | فصل ششم: همچنان در مسیر درمان              |
| ۱۷۴ | ..... | فصل هفتم: توصیه به اعضای خانواده و نزدیکان |
| ۲۰۹ | ..... | یادداشت‌ها:                                |

## پیشگفتار

در سالهای اخیر شیوع انواع اعتیادها در جامعه مدرن امر روزی، توجه همگان را به خود جلب کرده است، از اعتیاد به مواد مخدر گرفته تا اعتیاد به پر خوری یا خرید کردن. اینک کوین رابرتس<sup>۱</sup> در کتاب خود اعتیاد رفتاری دیگری به این فهرست روبرو شد می‌افزاید. مهم‌تر اینکه او ما را به درون ذهن فرد معتاد می‌برد، طوری که با خواندن کتاب، ضمن آشنا شدن با جزئیات شکل‌گیری اعتیاد به دنیای مجازی، بازیهای نرم‌افزاری و اینترنت، این دسته افراد را درک می‌کنیم و از این رهگذر می‌توانیم آگاهانه با آنان روبرو شویم.

شاید به این حرف بخندید و بگویید که این روزها به همه چیز برچسب اعتیاد می‌زنند. اما با خواندن چند فصل اول این کتاب نظرتان عوض خواهد شد. رابرتس تجربه دردناک روند شکل‌گیری اعتیادش به بازی و اینترنت را با ما در میان می‌گذارد و در عین حال چشم ما را به روی جاذبه‌های وسیع و چندبعدی دنیای مجازی باز می‌کند و به این ترتیب دیدگاهی ارزشمند از این رسانه سرگرمی - ارتباطی که دهها میلیون انسان را جذب خود کرده است، در اختیار ما قرار می‌دهد.