

## 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	۱۷
تلفن همراه	۱۸
تاریخچه تلفن همراه در ایران	۱۹
تاریخچه شکل گیری اتحادیه بین المللی مخابرات	۲۰
تلفن همراه هوشمند	۲۰
اینترنت	۲۱
شبکه‌های اجتماعی	۲۱
انواع شبکه‌های اجتماعی	۲۲
علل محبوبیت شبکه‌های اجتماعی مجازی	۲۲
آشنایی با پیام رسان‌ها و شبکه‌های 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 بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای	۳۰
بازی رایانه‌ای	۳۲
بازی آنلاین	۳۲
انواع بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای	۳۳
چرا بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای جذابیت دارند؟	۳۴
فصل دوم: آشنایی با مفاهیم، علائم و نشانه‌های 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 فناوری‌های جدید	۴۳
میزان اعتیاد به فناوری‌های 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 بازی‌های رایانه‌ای	۴۹
اعتیاد به گوشی‌های هوشمند همراه	۵۱
نشانه‌های اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای	۵۲
علائم هشدار دهنده اعتیاد به اینترنت و بازی‌ها رایانه‌ای	۵۳
علل اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای	۶۱
۱- نقش ژن‌ها در اعتیاد	۶۱
۲- تفاوت‌های جنسیتی	۶۲
۳- نقش والدین و روش تربیت آنها	۶۳
۴- ویژگی‌های شخصیتی	۶۴
<b>فصل سوم: آشنایی با فواید و مضرات اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای</b>	۶۵
الف) کاربردهای مثبت اینترنت	۶۶
ب) کاربردهای مخرب اینترنت	۶۹
کارکردهای گوشی‌های هوشمند	۷۳
کاربردهای مثبت گوشی‌های هوشمند	۷۳
کاربردهای مخرب گوشی‌های هوشمند	۷۴
کارکردهای مفید بازی‌های رایانه‌ای	۷۵
کارکردهای مفید بازی‌های رایانه‌ای	۷۵
کارکردهای مخرب بازی‌های رایانه‌ای	۷۸
کارکردهای مفید شبکه‌های اجتماعی	۸۱
کارکردهای مخرب شبکه‌های اجتماعی	۸۳
<b>فصل چهارم: روش‌های رهایی از اعتیاد به اینترنت، گوشی‌های هوشمند و بازی‌های اینترنتی</b>	۸۵

روش های پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، گوشی های هوشمند و بازی های رایانه ای	۸۶
روش های درمان اعتیاد به گوشی های هوشمند، اینترنت و بازی های رایانه ای	۹۳
راهکارهایی برای درمان اعتیاد به گوشی های هوشمند، اینترنت و بازی های رایانه ای	۹۶
مدل مراحل تغییر	۱۰۲
مرحله قبل از قصد کردن	۱۰۲
مرحله قصد کردن	۱۰۲
مرحله آمادگی	۱۰۳
مرحله عمل	۱۰۴
مرحله نگهداری	۱۰۵
مرحله بازگشت	۱۰۵
راهکارهایی برای درمان بازگشت فرد به گوشی های هوشمند، اینترنت و بازی های رایانه ای	۱۰۶
کلام آخر	۱۰۸
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۰۹