

# موبایل درمانی

چگونه موبایل زندگی ما را دگرگون می کند؟



شاهین کلانتری

امین آرامش

عنوان و نام پدیدآور : موبایل درمانی؛ چگونه موبایل زندگی ما را دگرگون می‌کند؟ / امین آرامش، شاهین کلانتری

مشخصات نشر : نوین توسعه؛ ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری : ۶۶ صفحه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۳۰-۵

فهرست نویسی : فیپا

موضوع : تلفن همراه - جنبه‌های روانشناسی و اجتماعی

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ آ۸ت / ۶۵۷۰ TK

رده‌بندی دیویی : ۶۲۱/۳۸۴۵۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۲۴۱۳۳



عنوان: موبایل درمانی؛

چگونه موبایل زندگی ما را دگرگون می‌کند؟

نویسنده: امین آرامش، شاهین کلانتری

صفحه آرا: مسعود دانش‌منش

کارتون‌بست: مازیار بیژنی

طرح جلد: میترا دهقانی

ناشر/شابک: نشر نوین توسعه / ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۳۰-۵

زمان و نوبت چاپ: ۱۳۹۶، چاپ اول، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲,۰۰۰ تومان

## مقدمه

مدرسه ۱۰ تبلور یک رؤیا است؛ رؤیایی برای فراهم کردن آموزش‌های کاربردی و تازه. مدرسه ۱۰ قرار است منشأ آموزش‌های ارزش‌آفرین و سودمند باشد. در این میان محتوای بومی و متناسب با فضای ایرانی دغدغه اصلی ماست. در عصر حاضر، الزام به یادگیری همیشگی و به‌روز بودن بیش‌ازپیش احساس می‌شود. مدرسه ۱۰ تلاشی در جهت فراهم کردن بخشی از نیازهای موجود در این زمینه است.

به‌عنوان اولین اثر مکتوب به سراغ چاپ کتابی در مورد یکی از موضوعات مهم روز رفتیم. استفاده هوشمندانه از موبایل‌های هوشمند از دغدغه‌های مهم زندگی ما در سال‌های اخیر بوده است.

در کتاب موبایل درمانی سعی بر این بوده تا ضمن استفاده از منابع علمی و معتبر، فضای ارائه مطلب نیز مناسب مخاطب کتاب باشد. موبایل درمانی تلاشی برای خلاقیت و نوآوری در فرم و محتوای کتاب‌های غیرداستانی فارسی است.

لازم می‌دانیم از عزیزانی که در جریان شکل‌گیری کتاب یاری‌مان دادند تشکر کنیم. احسان عظیم‌زاده و سجاد سلیمانی زحمت خواندن نسخه‌های اولیه کتاب را کشیدند. بابت نظرات ارزشمندشان از آن‌ها ممنونیم.

از دوستان نشر نوین، به ویژه دوست خوبمان مصطفی طرسکی نیز سپاسگزاریم.

و البته واپسین تشکر از آن محمدرضا شعبانعلی است، معلمی که وجود این اثر بیش از هر چیز مدیون عشق بی‌پایان اوست.

شاهین کلانتری

[shahinkalantari.com](http://shahinkalantari.com)

امین آرامش

[aminaramesh.ir](http://aminaramesh.ir)

**madrese10.com**



موبایل درمانی

چگونه موبایل زندگی ما را دگرگون می‌کند؟



July 25

Amin Aramesh



سلام شاهین جان، خوبی؟

Shahin Kalantari

سلام امین عزیز، من عالی‌ام، تو چطوری؟  
نیستی تو تلگرام؟



Amin Aramesh



راستش دارم سعی می‌کنم به مقدار از  
موبایل فاصله بگیرم، الانم بعد از چند روز  
گفتم به سری به تلگرام بزنم.



Message

0





## Shahin Kalantari

آخ گفتم، منم داستانی دارم با موبایل،  
گوشیم مثل این بچه‌های تخس و عُق  
صبح تا شب آویزون شده بهم!



## Amin Aramesh

شاهین من چند وقته تو فکر یه  
تحقیقی راجع به استفاده از موبایلم.  
دوست دارم بدونم چی میشه که  
آدم‌ها اینقدر به موبایل وابسته میشن  
و این وابستگی چه آسیب‌هایی داره؟  
میخوام بدونم چه راه‌هایی برای کاهش  
این استفاده افراطی از موبایل وجود  
داره؟



## Shahin Kalantari

تحقیق جالبی میشه، منم خیلی دوست دارم  
باهات کار کنم روی این موضوع، نظرت چیه؟



## Amin Aramesh

چرا که نه، حتما دونفره و با حضور تو بهتر  
میشه روی این موضوع کار کرد.





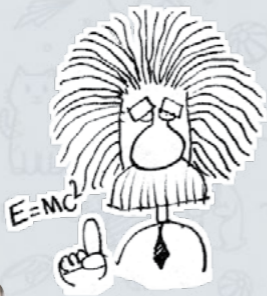
## Shahin Kalantari

میتونیم یه کاری بکنیم، همینجا توی تلگرام، مطالب مربوط به این موضوع رو با همدیگه به اشتراک بذاریم. نظرت چیه؟



## Amin Aramesh

خیلی خوبه، فقط بیا با هم یه قرار بذاریم، اینکه هر نکته‌ای که می‌نویسیم، علمی باشه و از منابع معتبر.



## Shahin Kalantari

و صد البته ارزش‌آفرین و مفید.





**Amin Aramesh**

فکر کنم بهتره کار رو شروع کنیم و  
بریم دنبال مطالعه‌ی بیشتر.



**Shahin Kalantari**

موافقم. به نظرم بهتره موقع مطالعه و  
نوشتن، یکی از افراد دور و برمون رو که به  
طور افراطی از موبایل استفاده میکنه مدنظر  
داشته باشیم. فرض کنیم داریم مطالب رو  
برای فردی مثل اون ارائه میدیم، اینجوری  
به نظرم مطالبمون کاربردی‌تر میشه.



**Amin Aramesh**

موافقم، حالا وقت خوبی برای شروعه.







July 26

## Amin Aramesh

شاهین به نظرم قبل از اینکه در مورد مضرات موبایل حرف بزنیم، باید از فوایدش بگیم. به هر حال ما مخالفِ تکنولوژی نیستیم، به همین خاطر بهتره همین اول از مزایای استفاده از موبایل بگیم.



## Shahin Kalantari

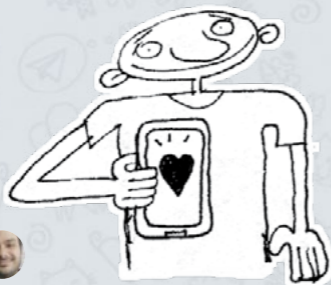
پیشنهاد خوبیه، به نظر من هم خودِ موبایل وسیله‌ی بدی نیست و اگر آسیبی برای اون وجود داره، مربوط به نحوه استفاده‌ی ما از اونه. یعنی ما می‌تونیم طوری از موبایل استفاده کنیم که کمتر درگیر مضراتش بشیم. یادمه قبلا هم توی وبلاگت یه مطلبی در مورد کاربردهای موبایل نوشته بودی. میخوای همون‌ها رو اینجا هم بیاری؟



## Amin Aramesh

آره، فکر میکنم خوب باشه، این هم خلاصه‌ای از مطلب فواید موبایل:





## Amin Aramesh

- اگر در مکانی هستید که نیاز به کار با لپ‌تاپتان دارید و ضمناً نیاز به اینترنت هم دارید، می‌توانید از تلفن هوشمندتان به عنوان یک مودم استفاده کنید و بوسیله آن لپ‌تاپتان را به اینترنت وصل کنید.

- در شهرهای جدید با وجود موبایل تمامی کوچه‌پس‌کوچه‌ها را مثل کف دستتان بلد هستید. (با موبایل در هیچ شهری گم نخواهید شد)

- دیگر نیازی به چک کردن اخبار ساعت ۲ برای فهمیدن دمای هوا شهرهای مختلف ندارید، موبایل آب‌وهوای هر نقطه از جهان برای امروز و روزهای بعد را به شما می‌گوید.





## Amin Aramesh

- از هر چیزی که به نظرتان مهم آمد و ممکن بود یادتان برود عکس بگیرید. از شماره تلفن رستوران محبوبتان، از اسم یک کوچه مهم، از ...

- حال و هوای خودتان را با رکورد صوتی موبایل ضبط کنید تا بعدها از تجربه‌های عینی آن لحظه استفاده کنید.

- یک اسکن از همه مدارک ضروری در موبایل همراهتان هست و هر لحظه در نزدیک‌ترین محل ممکن آن‌ها را به یک کپی کاغذی از آن مدارک تبدیل خواهید کرد.

- کارهایی را که برای انجام در روزهای بعد به ذهنتان می‌رسد، همین الان در موبایل یادداشت کنید تا در زمان دقیق آن، انجامش را به شما یادآوری کند. اینگونه دیگر نگران فراموشی لیست خرید و تبعاتش نخواهید بود! (بخش حافظه مغزتان را به موبایل بسپارید و شما فقط از توانایی پردازش مغزتان استفاده کنید)

- همه اطلاعات مربوط به یک نفر مثل عکس، آدرس منزل، شماره تلفن، آدرس ایمیل، شماره حساب و ... را در دفترچه موبایل ذخیره کنید.





## Amin Aramesh

- همه سؤالهایتان را به کمک موبایل و اینترنت همراهش ابتدا از گوگل پرسید. (با موبایل بهترین پاسخ‌ها را از گوگل دریافت خواهید کرد)

- پیک موتوری، وانت و تاکسی موردنیازتان را در هرجایی از شهر هستید، با کمترین قیمت به‌وسیله موبایل پیدا کنید.

- میزان فعالیتی که کرده‌اید و کالری مصرفی‌تان و میزان فعالیت لازم برای رعایت رژیمتان را موبایل به شما خواهد گفت. (موبایل، یاور شما در رژیم غذایی شماست)





## Amin Aramesh

شاهین من یک مقاله‌ای خوندم که راجع به اثر موبایل بر ظرفیت شناختی مغز ما بود، جالبه که بدونی عنوان این مقاله «نشیت مغز» بود. یعنی با استفاده غیراصولی از موبایل، انگار داریم بخشی از ظرفیت مغزیمون رو از دست میدیم.



## Amin Aramesh

معمولا وقتی در مورد «اثرات مخرب استفاده از موبایل» می‌شنویم، یاد امواج موبایل می‌افتیم، اما حواسمون نیست که نحوه استفاده خودمون از موبایل هم میتونه تاثیر زیادی رو مغزمون بذاره.





Shahin Kalantari

خب حالا توی این مقاله چی نوشته بود؟

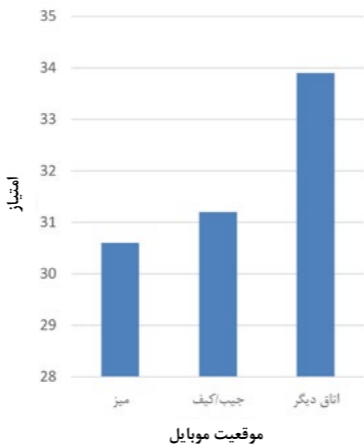


Amin Aramesh

نکات خیلی خوبی توی مقاله مطرح شده بود، اما فکر کنم دیدن یکی از نمودارهای این مقاله مطلب رو می‌رسونه:



### ظرفیت ذهنی





## Amin Aramesh

توی این تحقیق آدم‌ها رو توی سه وضعیت بررسی کردن، توی هر سه وضعیت موبایل اون‌ها توی وضعیت بی‌صدا بوده و قرار بوده تستی رو انجام بدن که با استفاده از اون میزان ظرفیت ذهنی‌شون مشخص بشه، این سه وضعیت اینها بوده:

- ۱- وقتی موبایل روی میزشون هست
- ۲- وقتی موبایل توی جیبشون هست
- ۳- وقتی موبایل توی یه اتاق دیگه‌ست



## Amin Aramesh

همونجور که توی نمودار مشخصه، میزان ظرفیت ذهنی افراد، وقتی موبایل توی جیبشون بوده بیشتر از وضعیتی بوده که موبایل روی میزشون بوده. وقتی هم که موبایل رو توی یه اتاق دیگه گذاشتند، ظرفیت ذهنیشون باز هم بیشتر شده!



## Shahin Kalantari

چقدر جالب، یعنی حتی وقتی موبایل بی‌صدا هم هست، مکان قرارگیریش روی ظرفیت ذهنی ما تاثیر داره؟ فکر کنم به این خاطر که وقتی موبایل رو نزدیک خودمون میذاریم، مغز به صورت ناخودآگاه درگیرشه و همین باعث میشه که روی ظرفیت ذهنیمون تاثیر بذاره.



ادامه دارد ...

سفارش و دریافت کتاب از سایت نشر نوین:

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

کاری از مدرسه ۱۰