

جلسه چهارم استاد حسینی ۱۴۰۳/۸/۲۹

اعتیاد یعنی وابستگی شدید که با نبودن اون چیز یا اون موضوع فرد حالش بد بشه یا بهم بریزه چه به لحاظ روانی و چه به لحاظ جسمی. خب اول از همه من در مورد اعتیاد مثلثت یکی دو تا نکته بگم بعد برم سراغ اعتیاد منفی، بعضی از ماها اعتیاد به کتاب خوندن داریم دیگه در سته؟ شماها یا من که خیلی اهل کتاب نیستم و اصلاً ادعایی نداریم. من خودم همیشه یکی از واقعاً حسرتای زندگیم اینه که چرا من از جوونی کتاب زیاد نخوندم و الان فرصت نمی کنم و خب حسرت می خورم. پس بنابراین یک چیزایی مثل اعتیاد به کتاب خوندن یا اعتیاد به کار البته که اونم باز داستان داره اعتیاد به تمیزی و بهداشت خوبه ولی خیلی که دیگه معتاد میشه اونم تبدیل میشه به وسواس دیگه خودتون می بینین ولی اعتیاد به انجام کارهای خوب یکی کتاب خوندن میشه اعتیاد مثلثت.

اما اعتیاد منفی، اولین موردی که شماها هم فرمودین اعتیاد گوشی و شبکه اجتماعی و فضای مجازی و واقعاً الان هر کسی رو من باهاش صحبت می کنم یا تو جلسات همکاران صحبت میشه یعنی خود افرادی که تو جمع هستن بلا استثنا میگن ما این اعتیاد رو داریم و مگر حالا یکی دو نفر دستشون رو ببرن بالا بگن ما نیستیم یا من این اعتیاد ندارم. چرا انقدر معتاد شدیم؟ به خاطر اینکه بسیاری از جذابیت هایی که در گوشی هست در بیرون نیست و ما به بهانه اینکه کلی از اطلاعات رو می دونیم و علم روز رو می تونیم از طریق گوشی بگیریم میریم سراغ گوشی، میریم اینستا رو چک کنیم فقط ببینیم برادرمون یا خواهرمون پستی گذاشته ما ببینیم. یک دفعه می بینی ساعت ها گذشته ما هنوز داریم توی همون اینستاگرام سیر می کنیم و ماشاءالله این برنامه نویس هاش خیلی کارشون درسته چون یک جوریک که علاقه مندی ها و آنچه که ما دنبالش هستیم رو سریع پیدا می کنن و به ما نشون میدن. تو دوره قبلی هم در موردش صحبت کردیم و گفتیم که همه میان زیبایی های زندگیشون و اینا رو به نمایش می ذارن و اونا واقعیت ها نیستن. پشت همه اینا چی که برای اونا پول ولی برای ما وقتمون رو می ذاریم واقعاً همین که میگن وقت طلاست ولی به نظر من از طلا بالاتره یعنی یک جوری که قابل برگشت نیست آخه طلا رو شاید دوباره بتونی بخری ولی زمان رو یک ثانیه هم نمی تونی برگردونی حتی یک ثانیه. من اگه الان هر کاری کنم هم نمی تونم کاری دیروز کردم رو اصلاح کنم. بنابراین اون جذابیت هاش به علت اینه که مدام این فضای مجازی داره به مغز ما دوپامین میده و همش حال آدمو خوب می کنه، هی میره از این پست به اون پست دائم از این کامنت به اون کامنت.

حالا برای ترکش واقعاً اراده قوی می خواد واقعاً یعنی من خودم به شخصه وقتی می گم من یک معتاد هستم در این زمینه و ترک کردنش هم واقعاً سخته مگر اینکه واقعاً دیگه یک نیروی قوی پشت خودمون باشه یعنی پیام یک اپلیکیشنی نصب کنیم که به ما نشون بده در شبانه روز چقدر گشت زدیم تو این فضای مجازی و بعد بفهمیم چه تایمی از گلدن تایم (زمان طلایی) رو داریم از دست می دیم.



واقعاً بعضی وقتا باید یک نفر مراقب بذاریم بگیم که وقتی من میرم سراغ گوشیم یک تلنگری بهم بزن، بگیم آقا در این ساعت های خاص من گوشیم را چک می کنم یا از خواب که بیدار شدیم یک قراری با خودمون بذاریم که نیم ساعت سراغ گوشیم نمیرم حتی رئیس جمهور زنگ زده باشه.

اعتیاد بعدی اعتیاد به مصرف شیرینی جات و مواد غذایی که توش شکر دارن هستش. همونطور که الان میگن ما با یک سونامی سرطان مواجهیم پژوهشگران میگن آینده جامعه ایران و آمریکا که خیلی هم شبی هستن همه با سونامی دیابت مواجه خواهند بود. شما اگر برای مدتی شیرینی جات رو نخورید دیگه میل بهش ندارید، الان کشور های اروپایی انقدر که مصرف سبزیجات دارن، انقدر که خوب و درست و کم غذا می خورند که هنوز ماها به اون مرحله نرسیدیم اصلاً توی همایش هاشون یا توی کنفرانس هایی که میذارن اونا چیزی به نام سالن غذاخوری ندارن، روی میزهای هست که افراد ایستاده و بسیار غذای کم در حد فینگر فودهای ما و سبزیجات و غذاهای آب پز شده می خورن یعنی میگن اینا کشور رشد یافته هستن.

اعتیاد بعدی اعتیاد به خوردن چیزیای تست شده و کرانچ شده است. من خودم چون بین بچه ها هستم یکی از چیزایی که شدید بهش علاقه دارن خود ما هم همینطور همین چیزیای تست شده و ترد و برشته است، دقیقاً اینجور چیزها اعتیاد و وابستگی میاره یعنی ما فکر می کنیم امروز حالا یک کرانچی خریدی برای بچه خورد دیگه بعد یادش میره نه، به محض اینکه جلو مغازه می رسه یادش میاد یعنی مغزش یادش میاد. بنابراین اینم اعتیاد و وابستگی داره. خیلی مفیده هستش برای ذهن که عادت بدیم هم خودمون و هم بچه هامون رو به اینکه چیزیای سالم بخوریم مثل میوه خشک، یک مدت این میوه خشک جای پفک رو گرفته بود خوب شده بود ولی الان باز انقدر افزودنی به همونم می زنن. انقدر نمک می زنن، مواد نگهدارنده ای که می زنن مشکل داره ولی در جهت تغذیه سالم هر کاری که بتونیم باید انجام بدیم.

ببینید دو تا نکته خیلی مهم: یکی اینکه گوشی به دست بچه زیر چهارده سال یعنی اینکه شما یک چاقو رو داده بودین دستش بگین خودتو بکش. اصلاً زیر چهارده سال گوشه شخصی ممنوع این رو دیگه پژوهش میگه. دوم اینکه تلفن رو الان دیگه چاره ای نداریم جز اینکه استفاده کنیم ولی کی استفاده کردن، چه جوری استفاده کردن، چه مدت استفاده کردن کجا رفتن و چی کار کردن این خیلی مهمه. اگه خاطرتون باشه من در دوره قبل هم گفتم خدمتون استفاده مثل پادکست هایی که الان ما داریم یا فایل های صوتی که توی گوشی هست، چقدر بعضی از فایل های صوتی مفید هستن و چقدر وقت و فکر آدم رو با چیزهای خوب پر می کنه. شما موقع آشپزی یا کار منزل چه اشکال داره گوشی روشن باشه و صوت پخش بشه این دیگه اعتیاد نیست، داره یک کتاب صوتی برای شما می خونه یا داره یک مطلبی رو کسی که دانا هست داره برای شما میگه اون اشکال نداره من حرفم اون هرزه گردی در فضای مجازی و شبکه اجتماعی هستش تو برنامه هایی امثال تیک تاک، اینستاگرام، تلگرام و ... که هی مدام صفحات رو بالا و پایین کنیم.



مطالعات نشون داده ما اگر در گوشی میریم دنبال یک مانتو می گردیم همون تایمی که چند روز می گذاریم توی اینستاگرام و می گردیم اگر نصف اون وقت بذاریم بریم در بازار و به صورت فیزیکی لباس رو ببینیم هم چیز بهتری می خریم هم آنچه که می خوایم رو می خریم هم کلاه سرمون گذاشته نمیشه و هم وقت کمتری مصرف کردیم. بنابراین منظور ما از اعتیاد اون هرزه گردی و اون زیاد رفتن اینکه مدام هی گوش رو چک کنی که کسی به تو زنگ زده یا کسی پیام داده. یک بار دیگه هم خدمتتون گفتم آدم های مهم در اکثر اوقات گو شیشون سایلنت یا خاموشه، چی بشه که جواب تلفن بده درسته شما نمی تونین همین الان زنگ بزنیند رئیس جمهور و تلفن شما رو در لحظه جواب بده، گاهی وقتا خوبه که با این جور چیزا آدم به خودش حس مهم بودن بده، چرا مدام تلفن من در دسترس باشه، یک وقتایی خاموش می کنم یا اصلاً کار مهمی نیست و خبر مهمی نیست چرا گوشی روشن باشه، چرا بلافاصله تلفن جواب میدم و ...

حالا در ادامه صحبت هامون خدمتتون خواهیم گفت ما یک ماتریسی داریم به نام (ماتریس آیزنهاور) که این خیلی کمک می کنه به اینکه ما کارامون رو چه جوری دسته بندی کنیم. آقای آیزنهاور یک افسر نیروی دریایی بود که بعد دیگه همون شد رئیس جمهور آمریکا خیلی آدم جالبی بود از لحاظ تفکر، اون میاد کارها رو به دو دسته یعنی داخل یک محور دستگاه مختصات ریاضی قرار میده. یک طرف رو می ذاره محور فوری یک طرف محور مهم بعد میگه کارها رو بریم تقسیم بندی کنیم، یک سری کارهای ما فوری هست ولی مهم نیست مثل جواب تلفن دادن، جواب تلفن هر کسی رو دادن لازم نیست حالا همسرتون بیرونه ممکنه زنگ بزنه یک کاری داشته باشه اون فرق می کنه. یکسری کارها مهم هست ولی فوری نیست مثل اهمیت دادن به سلامت، باشگاه قراره بریم یا قراره چکآپ برای سلامتی بریم درسته این مهمه ولی فوری نیست حالا امروز هم نرفتمون فردا میریم.

بعضی کارها هم فوریت دارن هم مهم هستن مثلاً من به عنوان یک معلم تکلیف دارم، وظیفه دارم ساعت هفت صبح مدرسه باشم. بنابراین هم مهمه هم فوری، باید وقت رو روی این بذاری اول اینو انجامش بدی. بعضی کارها نه چیزی به جسممون اضافه می کنه نه چیزی به روانمون اضافه می کنه خب اینو باید حذف کنیم.

پایان مبحث جلسه چهارم استاد حسینی

۱۴۰۳/۸/۲۹