

بیایید معتاد شویم

با روزی ساختن اعتیاد آگاهانه است

تألیف

مهدی غفاری

سرشناسه: غفاری، مهدی، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: بیابید معتاد شویم : پیروزی در ساختن اعتیاد آگاهانه است / تألیف مهدی غفاری.
مشخصات نشر: ارومیه: انتشارات آید، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۳-۰۹-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: پیروزی در ساختن اعتیاد آگاهانه است.
موضوع: موفقیت
موضوع: Success
موضوع: مهارت‌های زندگی
موضوع: Life skills
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/م۸۶۳۷/BF۶۳۷
ر. ه. بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۶۴۷۸۹

بیابید معتاد شویم

تألیف : مهدی غفاری

براه ناز : شبنم غفاری

صفحه آرایی : س. طرا، ن. اید، ین (حمید رضا زاده)

ناشر: سر آید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۳-۰۹-۹

نوبت چاپ: ۱

لیتوگرافی و چاپ نیز

سال چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان



ارومیه - خیابان امینی - ساختمان فوقانی فروشگاه کوروش - طبقه ۵ واحد ۹

۰۴۴۳۲۲۵۹۵۴۲_۹۱۴۳۴۰۷۱۱۲

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	شکرگزارِ مدرشنا، باشیم
۲۱	در کدام طبقهٔ اجتماعی دنیای خوشبختی بگردیم؟
۲۷	خروجی کارهایتان اگر چه بر سرِ کُند، برای خود سنج، مِتر و معیار داشته باشید
۳۶	هدفمند زندگی کنید، پیرری‌ها، دُپِک را دوست بدارید
۴۰	شادمانه زندگی کنید، کودکِ دهن‌تاز، رها گذارید
۴۷	مبارزه با قاتلین و سارقین زمان
۵۲	واکنش و انفعال کافی‌ست، کنشگر باشیم
۵۷	قلب خود را دوست‌تر بدارید
۶۶	ورزش، اعتیاد بی‌نظیر
۷۱	عادت‌های رانندگی، عادت‌های ناپسند را حذف کنیم
۷۵	ایجاد تغییر در عادتِ غلطِ ترافیکی و رانندگی، حذف صدای بوقِ غیرِ ضروری
۷۷	عادت‌های غذا خوردن
۸۲	مهارت‌های جدید یاد بگیریم، ما توان‌ترازِ آنیم که می‌پنداریم
۸۷	توهمانی که می‌اندیشی، نیک و مثبت بیندیش
۹۳	عادت قضاوت

مقدمه

به نظر می‌رسد واژه اعتیاد، هد حین کلمه معتاد بسیار مظلوم واقع شده‌اند. چرا که معنی واقعی و بسیط آن با تصدیق که ما امروز از آن داریم تفاوت زیادی دارد یا بهتر بگوییم، گسترده‌تر از مفهوم و برداشت مورد تصور ماست.

در فرهنگ یادگار ماندگار مرحوم استاد دهخدا، واژه اعتیاد با عبارت عادت کردن و خو گرفتن معنی شده است.

روشن است که خو گرفتن و عادت کردن، می‌تواند در زمینه‌های بسیار زیاد و متنوعی صورت پذیرد، در حالی که ما به صورت عام، اعتیاد را در مبادی به مواد مخدر، قلیان، سیگار، مشروبات الکلی و امثال آن تصور می‌کنیم.

واقعیت این است که زندگی ما را، در ابعاد مختلف، عادت‌های کوچک و بزرگ می‌سازند. هرآنچه که ما، ماهرانه انجام می‌دهیم حاصل مهارت، و مهارت نتیجه تکرار و تکرار و تکرار و عادت برگرفته از آن است.

انواع حرکات، رفتار، گفتار، اعمال، حتی نفس کشیدن، آب خوردن و جزئی ترین مسائل زندگی ما، که به صورت غریزی و غیر ارادی انجام می دهیم را عادت های ما شکل داده اند.

اکثر انسان ها به طور عادی کارهای بسیار زیادی را انجام می دهند که در ابتدای راه برایشان سخت می نموده است. مهارت رانندگی کردن یکی از این هاست. شما تمرکز کنید که برای سبقت گرفتن، شتاب دادن، ترمز کردن، گاز دادن، انتقال از یک دنده به دنده دیگر، برای پایین و بالا کردن شیشه اتومبیل، برای علامت دادن به خودروهای بیرونی با استفاده از چراغ نور بالا، خاموش و روشن کردن چراغ ها در حین حرکت، استفاده از آینه های بغل و آینه جلو، جابه جایی و جلو عقب کردن صندلی راننده (البته در حالت ایستایی خودرو)، تغییر موج های رادیو پخش و کم و زیاد کردن صدا، تنظیم دمای داخلی اتومبیل با استفاده از کلیدهای کولر آن، استفاده و دقت در پابلوهای راهنمای کنار جاده و خیابان، و مهارت های دیگری از این قبیل، آموخته های هستند که در قبل از کسب مهارت، تصور یادگیری و به کارگیری همه آن ها آسان نبود.

خیلی از ما حتی تصور نمی کردیم بتوانیم در مدت محدود و کوتاهی این همه مهارت را یک جا یاد گرفته و بتوانیم در لحظه از مجموعه ای از مهارت ها استفاده کنیم.

این که ما حدود چه ساعتی می خوابیم، چه ساعتی بیدار می شویم، زمان صبحانه یا نهار و شام ما چه ساعتی است، این که چای می خوریم یا از نوشیدنی های دیگری استفاده می کنیم، نوع پوشش ما، نحوه رفت و آمد ما، استفاده از وسایل نقلیه

عمومی به صورت ثابت و یا استفاده از خودروی شخصی و ... همه از روی عادت به ویژگی‌های تقریباً ثابت اما تغییرپذیر وجود ما تبدیل شده‌اند.

از نگاه دیگر عادت برای ما نیاز می‌سازد، کسی که عادت کرده صبح، بلافاصله بعد از بیدار شدن سیگار بکشد، یعنی این که او به این سیگار بعد از بیداری نیاز پیدا کرده است.

کسی به عادت مصرف مداوم مواد مخدر دارد و با تأخیر در زمان استفاده، دچار مشکل می‌شود و ما این‌گونه افراد را به عنوان معتاد می‌شناسیم در واقع، تن و اندام و روان خوب را نیازمند مصرف این مواد کرده‌است. گاه عادت در مسائل بسیار ساده‌تر هم بر قوه فکر و تعقل حیره شده و کردار و گفتار بر اساس عادت انجام می‌پذیرد. صبح‌ها که می‌خواهیم سر کاره‌ان حاضر شویم، انگار کسی به ما الزام کرده باشد احساس می‌کنیم حتماً باید از یک مسیر مشخص و تکراری حرکت کرده و به مقصد برسیم. عادت به طی یک مسیر مشخص می‌کنیم و تغییر دادن آن و انتخاب یک مسیر جدید برای ما سخت به نظر می‌رسد. در حالی که تمامی رفتارهای ما بر اثر شناخت و با ساختن عادت‌های جدید تغییر پذیرند.

آیا عادت‌های بدی دارید که از تکرار آن‌ها لذت نبرید؟

آیا عادت‌هایی در خود شناخته‌اید که آزارتان دهد؟

چه عادت‌های مثبت و سازنده‌ای در خود می‌شناسید که از تکرارشان لذت ببرید و بر خود ببالید؟

آیا رویاهایی در سردارید که عادت‌های مخرب در خلاف جهت آن‌ها عمل می‌کنند؟

گرمای حاصل از اصطکاکِ عادت‌های بد و اهدافتان را احساس می‌کنید؟ از اهدافتان دورتان می‌سازند؟ یا عادت‌هایتان در خدمت رؤیایها و اهدافتان هستند؟ آیا احساس نمی‌کنید که برای رسیدن به موفقیت‌های تازه، نیاز به ساختن عادت‌های جدیدی دارید، که همسو با اهدافتان، و برای زندگی شما مفید و سودمند باشند؟

و آیا به حذف عادت‌هایی که یاریگرتان نیستند و انرژی فراوانی از شما می‌گیرند و جایگزینی عادت‌های مناسب با آن‌ها اندیشیده‌اید؟

آیا در انتظار معجزه هستید؟ آیا ایمان دارید که هم حذف عادت‌های بد و یا کاستن قابل توجه آن‌ها و هم ساختن و تقویت عادت‌های مثبت امکان‌پذیر است؟ اگر انتظار معجزه دارید، مطمئن باشید این اتفاق خواهد افتاد؛ اگر شما بخواهید و گام بردارید. چون معجزه خود شما هستید.

آن‌هایی که دچار اعتیاد به سیگار، مواد مخدر، مشروب و ... می‌شوند در ابتدا کاملاً مخفیانه این کار را می‌کنند؛ ولی چندی با مهارت این کار را انجام می‌دهند که حتی نزدیک‌ترین افراد هم تفاوت‌های ایجاد شده و تغییرات آن‌ها را احساس نمی‌کنند و تنها زمانی که به اسارت کامل می‌رسند و غرق می‌شوند بقیه هم متوجه اعمال آن‌ها می‌شوند.

آن‌چه که مدنظر ماست، عادت و اعتیاد و کسب مهارت در ورزش، مطالعه، تفریحات سالم و مفید، هنر، شکرگزاری و قدرشناسی، سلامت و آداب اجتماعی پسندیده است، پس بیایید در کنار هم معتاد شویم.