የማኅበራዊ ሚዲያ ሱስ

የማኅበራዊ ሚድያ ሱስ ሲባል እንደምናስበው ቀልድ አይደለም የዘመኑ ሱስ እንደበፊቱ አይደለም። በፊት ሱስ ጫት፣ ሲጋራ ፣ መጠጥ፣ ሐሺሽ ምናምን ነበር። የዘመኑ ወጣት ሱስ ግን ተለውጦ Social media, Pornography, masturbation ሆኗል። ደሞም ሁለቱም አይነት የሱስ አይነቶች የሚሠሩት ተመሳሳይ Dopaminergic Pathway ላይ ነው (እንዴት እንደሚሠራ ከታች አብራራለሁ) ልዩነቱ ግን የዱሮዎቹ ሱሶች ለማግኘት ትንሽ ከበድ ሲሉ ፣ የአሁኖቹ ሱሶች ግን በቀላሉ ማንኛውም ሰው በስልኩ የሚያገኛቸው ናቸው። ዛሬ እስቲ Social media addiction ላይ ላውራ።

የትኛውም ሱስ ሲወራ dopaminergic reward systemን ይነካል። Dopamine ሰውነታችሁ አንድ የሚያስደስት ነገር (Reward) እንደሚቀበል ሲያስብ የሚመነጭ ነው። ብዙህ ሰው እንዲያስበው የ Motivation Neurotransmitter አይደለም ይልቅስ Reward anticipation ነው ዋና ሥራው። ሰውነታችን በጤነኝነቱ ጊዜ dopamine የሚያመነጨው ያ ሰው የሚያስደስተውን ነገር ሊያደርግ እንደሆነ ሲያስብ ነው። ለምሳሌ አንድ ሰው ሥዕል ሲስል ፣ መጽሐፍ ሲያነብ ፣ ምግብ ሲያበስል ፣ ጽሑፍ ሲጽፍ ፣ ከጓደኞች ጋር ለመውጣት ሲዘጋጅ ሰውነችን rewardኡን anticipate እንዲያደርግ dopamine ያመነጫል። እነዚህን activies በማግኘት የሚገኘው dopamine hard earned ነው ምክያቱም ሥራዎችን እንዲሠራ በማድረግ የሚመጣ ስለሆነ።

ነተቃራኒው ደግሞ Social Media "Cheap Dopamine" ይሰጣል ፣ ሥራ በመሥራት ሳይሆን የሆነ ደስታን anticipate እንድታደርጉ በማድረግ ነው። ለምሳሌ View, like, comment, notification. እነዚህ ደስታ ያስገኛሉ ብሎ አእምሮዋችን ስለሚያስብ crave ያደርጋል ብዙህ dopamine ይለቀቃል። ደግሞ የsocial media dopamine ክፋቱ ፤ የምታገኙት reward unpredictable ነው። ለምሳሌ አንድ ፖስት ብናደርግ ስንት like, comment እንደምናገኝ እና መቼ እንደምናገኝ አናውቅም dopamine ደግሞ reward ሲጠበቅ ስለሆነ ሚለቀቀው unpredictable rewarding system በጣም ብዙህ Cheap dopamine ይሰጣል። (የቁማር ሱስም ከዚህ ጋር የተያያዘ ነው ላሸንፍ እችላለሁ የሚለው ሃሳብ በእያንዳንዱ ጨዋታ አለ ነገር ግን በእያንዳንዱ ጨዋታ reward የለም ከስንት አንዴ እንጂ በቃ Cheap dopamine እንደጉድ ነው የሚሰጠው)

ደግሞ በዚህ ላይ ይበልጥ መጥፎ የሚያደርገው notification ነው ፤ notification ሁሌ reward አይደለም ይልቅስ አንዳንዴ reward ስለሚኖረው dopamine reinforce ያደርጋል ፤ ስለዚህ አንድ ሰው ምንም እንደማይኖር ራሱ እያወቀ ስልኩ ላይ notification ሲገባ የሚያነሳበት ፍጥነት የሚደንቅ ነው። (ወንድሜ አንድን እኅት text እያደረክ እሷ ግን ሁሌ የማትመልስ ወይም energyዋ ሲለያይ የሷን አንዷን text ቀኑን ሙሉ የምጠብቀውና notification በገባ ቁጥር የምትዘለው ወደሃት አይደለም unpredictable dopamine reward system ነው።)

የተለያዩት የማኅበራዊ ሚድያዎችም ይህን የሰዉን dopamine reward pathway ስለተረዱት ሆን ብለው the most cheap dopamine እንዲሰጥ አድርገው ይሠሩታል። ለምሳሌ የትኛውም infinite Scroll ያለበት social media ያንኑ unpredictable dopamine reward system ነው የሚጠቀመው ፤ ዝም ብሎ ወደ ታች ይገልጣል አያልቅም ከዛ መሃል ጥቂት reward የሚሰጡ content ያገኛል ነገር ግን unpredictable ነው ስለዚህም እያንዳንዱ scroll reward anticipate እያስደረገው dopamine ይወርዳል (በዚህ ምክንያት ነው ሰው ቆይ አንድ አራት ቪዲዮ ብሎ 4 ሰአት ፈጅቶ የሚወጣው ምክንያቱም እያንዳንዱ

scroll reward እንደሚሰጠው ነው anticipate ሚያስደርገው dopamine , ከዛ ቀጣዩ scroll እንኳን reward ባይሰጥ አሁንም ቀጣዩ ሊሰጥ ይችላል እያለ መሔድ ነው ልክ ቁማር በዚህኛው ዙር ላሸንፍ እችላለሁ እያለ ብሩን እንደሚጨርሰው።)

ከእነዚህ infinite scroll mode ማኅበራዊ ሚዲያዎች ደግሞ Tiktok, Instagram reels እና Youtube shorts የባሱ ናቸው። ከ1 እስከ 3 ደቂቃ የሚደርሱ ቪዲዮዎች ብቻ ይኖርባቸዋል contentኡ fast paced ነው (slow paced የሆኑት viral የመውጣት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ናቸው) እንዲህ fast paced የሆነ content ደግሞ እዛሁ ፣ እዝሁ ነው reward anticipate የሚያስደርገው ፣ እውቀት አያሲዝም ምክንያቱም fast paced ከመሆኑ የተነሣ ቀላል dopamine hit እንዲሰጥ ነው ዓላማው ፤ ከዛም ቀጣዩን dopamine hit ለማግኘት scroll ያደርጋል እንዲህ ሲል ሳያስበው 5 ሰአት አልፏል። (ደግሞ አንድ አንድ ሰው እንደዚህ አይነት fast paced contents እያየ እያረፍኩ ፣ እየተዝናናሁ ነው ብሎ ሊያስብ ይችላል ነገር ግን አእምሮአችን እነዛን ሁሉ novel Color,movement, sound በፍጥነት process ለማድረግ በጣም energy ይጨርሳል ለዛም ነው ከ5 ሰአታት doom scroll በኋላ ድክም ብሏችሁ ምትነሱት አእምሮአችሁን አጨናቂ ከባድ ሥራ ነው ያሠራችሁት)፤ ደግሞም ከዚህ በላይ ከፋታቸው አእምሮአችን እነዚህን short paced content ከመልመዱ የተነሣ ፣ longer format and slow paced የሆኑት contents ይሰለቹታል ፤ ቶሎ ነጥብን make አድርግ እንጂ ቀጣይ scroll አለብን እኮ ያስብላል። ነገር ግን አስተውሉት እስኪ 4 videos scroll ካደረጋችሁ በኋላ የመጀመሪያውን video ታስታውሱታላችሁ? አታስታውሱትም ምክንያቱም አእምሮአችን እንዲህ በፍጥነት information retain ማድረግ አይችልም። ለዚህ ነው ሃይማኖታዊ contents ራሱ tiktok ላይ እንከታተላለን የሚሉ ሰዎች የዛሬ 10 ዓመትም እዛሁ የምናገኛቸው dopamine hit እያገኙበት እንጂ እውቀት እያገኙበት አይደለምና። ነገር ግን ያለባቸውን ይህን ሱስ "የምከታተለው እኮ መንፈሳዊ content ነው" በማለት ለእግዚአብሔር እንደሆነ በማሰብ ራሳቸውን የሚያታልሉት ፣ መንፈሳዊ ትምህርት ፈልገው አይደለም ይልቅስ dopamine hit ነው ፤ ለዚህም ነው ጠንካራ ፣ ጠንካራ ሃሳቦች የሚነሱበት እና short paced ከሆነበት ቤት ይልቅ ሰው ጭቅጭቅ እና ንትርክ የሞላበት ጋር የሚሔደው።

አእምሮዋችን ደግሞ ይሄን ያህል dopamine ብዛት ሲመጣበት መቀበል የሚችል አይደለም ይልቅስ dopamine recepterኦቹ downregulate ያደውርጋሉ (ማለትም በፊት አንድን receptor stimulate ለማድረግ የሚያፈልገው የዶፓሚን መጠን በቂ አይደለም ፣ ይበልጥ ያስፈልጋል እንጂ።) Dopamine receptors downregulate አደረጉ ማለት ደግሞ መጠነኛ dopamine ላይ based የሆኑ activities (ከሰው ጋር ማሳለፍ ፣ ማንበብ፣ መጸፍ ፣ መሣል ፣ ስፖርት መሥራት ፣ የቤት ውስጥ ሥራ መሥራት ፣ ምግብ ማብሰል) እንደበፊቱ ደስታ አይሰጡንም ምክንያቱን እነርሱን እንድጠብቃቸው ለማድረግ ብዙህ dopamine ያስፈልጋል እነዚህ ሥራዎች ደግሞ በቂ dopamine አያመነጩም። እንዲሁም Short paced, እና አጫጭር video formats dopamine hit ቶሎ ቶሎ ስለሚሰጡ ፤ ቀስ እያሉ ነጥባቸውን ሚያስረዱ እና ረጃጅም ቪዲዮዎች እንዲያስጠሉን ያደርጉናል። እና አሁን ላይ ያለ አንድ ወጣት ሱስ የለብኝም እንዳይል ሁሉም በሚባል ደረጃ ከዚህ የተረገመ Smartphone የተነሣ ሱስ አለበት።

ስለዚህ ምን ማድረግ እንችላለን? ወደሚለው እርምጃ ስንሔድ አንደኛው እና ትልቁ ነገር እያንዳንዱን የስልክ application notification ማጥፋት ነው። Notification በገባ ቁጥር አእምሮአችን reward anticipate ያደርጋል Cheap dopamine hit ያገኛል ማለት ነው። ሌላው Short Paced information የሚሰጡ platrformኦችን ከተቻለ ማቆም (Tiktok,reels,shorts ምንም አይጠቅሙም።) ፤ ራሳቹን መቆጠጠር

ካልቻላችሁ ራሱ don't rely on will power አፖቹን አጥፏቸውና ድጋሚ install እንዳታደርጉ ፣ App installation ጊዜ password እንዲጠይቅ በማድረግ ያንን password ለ accountability partner መስጠጥ ሌላኛው እና ለማድረግ ቀላል ነገር ሆኖ consistently ጥሩ ውጤት ያመጣው ነገር የስልካችሁን screen colorful ሳይሆን grayscale ማድረግ (Setting ውስጥ አንድ step ናት) ፤ እነዚህ short paced videos ካያችኋቸው የሰውን dopamine እንዴት exploit ማድረግ እንደሚችሉ አጥንተው colour detail ሁሉ አለው እኛ consciously እንኳን ባይሆን subconsciously የምናውቀው ፤ ከዛ እመኑኝ ስልካችሁ gray scale ሲሆን scroll ስታደርጉ ያን ያህል ደስታ ስለማይፈጥር ቢያንስ ከ doom scrolling ትተርፋላችሁ።

ሌላ Digital detox ጊዜ ውሰዱ ለምሳሌ ስልክ ሳትይዙ ረጅም walk ውጡ ስንቴ ስልካችሁን ፍለጋ እጃችሁን ስትሰዱ ምን ያህል ሱስ እንደያዛችሁ ታስተውላላችሁ ፤ እንዲሁም ያለ ስልክ Caffe አሳልፉ ፣ በተቻላችሁ መጠን ድብርትን (boredom) ተለማመዱ ፤ ድባቴ (depression) ሲሆን ነው እንጂ በሽታ ድብርት ጥሩ ነው አእምሮዋችን ከ survival mood ወጥቶ actually ተረጋግቶ ያስባል፤ ሌላ ጊዜ ራሳችንን distract እያደረኝ ለሃሳባችን ቦታ አንሰጠውም ይህ ደሞ address ያልተደረጉ ሃሳቦች እና ስሜቶችን ያስቀራል ከዛ አንድ ቀን ያሰባችሁትን ግብ እና ዓላማ ሁላ ትታችሁ ሕይወታችሁ ቀጣዩን dopamine hit መፈለግ ብቻ ይሆናል። ለምሳሌ በታክሲ ውስጥ ስትሔዱ ፣ መንገድ ስትሔዱ ፣ መንገድ ላይ ቆማችሁ ሰው ስትጠብቁ የድብርቱን ሰአት ለማሳለፍ ስልክ አትጠቀሙ አውቃለሁ painful ነው ነገር ግን ይጠቅማችኋል ድብርት የሚባለው ነገር ከራሳችን አእምሮ ጋር ጊዜ ማሳለፍ ስለሚከብደን ነው ፣ ሃሳባችንን እንፈራለን ፣ “የልጅነት ህልምህ የት ሔደ?” ፣ “አሁን ምን እያደረግህ ነው?” ፣ “የሕይወትህ የሥራ አቅጣጫ ምንድነው የሚሆነው?” ፣ “ሥራህን እና ሕይወትህን ትወደዋለህ?” ፣ “ለምንድነው የምትኖረው” ፣ አንተ ማነህ ም ፍላጎትህ ምድናቸው”። የመሳሰሉ ጥያቄዎችን ስለምንፈራቸው ድብርትን አጥብቀን እንፈራለን። ነገር ግን ሃሳባችሁ የተበታተነ የሚሆነው ለጥቂት ጊዜ ብቻ ነው ድብርትን በተለማመዳችሁት ቁጥር ሃሳቦቻችሁ መልክ ፣ መልክ እየያዙ ይመጣሉ እናም የወደፊት ሕይወት አቅጣጫችሁን በዚህ መንገድ ታበጃላችሁ ማለት ነው። Walk ማድረጉ ፣ ካፌ ማሳለፉ እና ታክሲ መጠበቁ ያለ ስልክ የሚከብደን ከሆነ ቢያንስ ቤታችን ማታ ስንገባ በስልካችን ለ15 ደቂቃ alarm እንሙላና ምንም ሳናደርግ ዝም ብለን ቁጭ እንበል ፣ ሙዚቃም ሆነ ዘፈን ሳትከፍቱ በተቻለ መጠን ምንም አይነት Sensory input ሳይኖር (ምስል ፣ ድምጽ ፣ ሽታ) ፣ ይህን በየቀኑ በተለማመዳችሁት ቁጥር ሀሳቦቻችሁ እየጠሩ ይሔዳሉ። ለምን ይመስለችኋል ሰዎች “ሽንት ቤት እያለው ነው ገራሚ ገራሚ ሃሳቦች ሚመጡልኝ” የሚሉት? ሽንት ቤት ውስጥ ምንም stimulation የለም ፣ መንቀሳቀስ የለም ከሃሳባችን ጋር ቁጭ ያስደርገናል ፤ አሁን አሁን ግን ሽንት ቤትም ስልክ ተይዞ እየተገባ ስለሆነ የተረፈ የሕይወታችን አካል የለም።

ከዚህ በተጨማሪ ደግሞ ማወቅ ያለባችሁ dopamine anticipation ስለሆነ የሚያመጣው ስልካችሁ ላይ ምንም notification ባይገባ ራሱ እንዲሁ በልማድ የለመዳችሁትን 3፣4 አፖች ትከፍፍታላችሁ ፤ ደሞ እኮ ከ5 ደቂቃ በፊት ገብታችሁ ራሱ ቢሆን ምንም እንደሌለ እያወቃችሁ አሁንም ትገባላችሁ። አንዳንዴም ሰአት ለማየት ስልካችሁን አውጥታችሁ ቴሌግራም ራሳችሁን ታገኛላችሁ ፣ አንድን concept search ለማድረግ አውጥታችሁ ራሳችሁን tiktok ታገኛላችሁ። ይሄን የምናደርገው በ subconcious mind ስለሆነ እኛ እንኳን ልብ አንለውም። ስለዚህ ስልካችሁን ስታወጡ እንዲሁ randomly ሳይሆን ለአንድ የታወቀ intention መሆን አለበት ይህን ለማድረግ እንደ intenty ያሉ አፖችን አውርዱ ፣ permission to show screen on other apps ስጡት። ከዛ ይሄ app ገና የሆነ app ልትከፍቱ ስትሉ ለምን እንደምትከፍቱ reason ይጠይቃችኋል ፣ አንድ ምርጫ ትመርጣላችሁ ያስገባችኋል የሚቆልፍ app አይደለም ፤ ያው ብዙህ ጊዜ አንድ ሰው ሙሉ

በሙሉ መቆለፍ አይችልም ያው እንደማንኛውም ሱስ withdrawal effect ስላለው። ይሄ app ግን የሚያደረው እንዲሁ mindlessly አንድን app ከምትከፍቱ intentional እንድትሆኑ ያረጋችኋል ፤ እንዲሁም አንድን app ስንት ጊዜ እንደከፈታችሁ ይቆጥራል ፤ report ሲሰጣችሁ በአንድ ቀን ራሱ ምን ያህል ጊዜ እያንዳንዱን app እንደከፈታችሁ ስታዩ ራሳችሁን ትታዘባላችሁ። ከዛም ችለዋለሁ ካላችሁ በቀን ውስጥ አንድን app ስንቴ መክፈት እንደምትችሉ limit ማስቀመጥ ትችላላችሁ (ነገር ግን መጀመሪያ ላይ ይህን እንድታደርጉ አልመክርም ብዙህ ጊዜ የሚፈጠረው ውጤት በንዴት አፑን መደምሰስ ነው ፣ ምናልባት credit card ኖሯችሁ paid የሆነውን ከገዛችሁ uninstall እንዳይደረግ ማድረግ ይቻላል።)

በተጨማሪም intense ልሁን ካላችሁ ለሁለት እርስ በእርሳችሁ accountability partners ሆናችሁ የሁሉንም Social media password አንድ አይነት አድርጎ እንደኛው ሰው የሌላኛውን ሰው ይቆልፍ ከዛ Password የምትቀያየሩት እናንተ እንዳሰባችሁት ወይ በሰአት ወይ ይሄን ያህል ሥራ ያከናወነ በሚለው ሊሆን ይችላል ደግሞ forget password አድርጎ እንዳይገባም መከታተል ያስፈልጋል።

በተቻላችሁ መጠን ስልክም ሆነ Social media መጠቀም ካስፈለጋችሁ Passive content receiver ብቻ አትሁኑ ይልቅስ actively እናንተ ምታደርጓቸው ነገሮች መኖር አለባቸው ለምሳሌ፡ መጻፍ ፣ ጠንከር ያሉ ሃሳቦችን ይዞ መወያየት ወዘተ ተቀባይ ብቻ ሆናችሁ ቁጭ ስትሉ ሳታስቡት በ doom scrolling ሰአታችሁ ያልቃል ፣ ነገር ግን passive ብቻ ሳይሆን active ስትሆኑ ከነበራችሁበት autopilot ሙድ ትወጣላችሁ ፤ ነገር ግን ይህ ማለት የ Social media comment fighters ሁኑ ማለት አይደለም እንዳውም ይህ ራሱ ሌላ dopamine hit ነው ይልቅስ አንድ ፣ ሁለት ሃሳብ አንሸራሽራችሁ አቁሙ።

እንዲሁም በስልክ ያልሆነ እናንተ ራሳችሁ active የሆናችሁበት hobby ይኑራችሁ ፤ የግድ ጠቃሚ ነገር መሆን የለበትም እናንተን ሚያስደስታችሁ ነገር ይሁን እንጂ። ለምሳሌ መጽሐፍ ማንበብ፡ ልቦለድም ሊሆን ይችላል ብዙዎቻችን የምንሸወደው መጽሐፍ ማንበብ ላይ ስንመጣ መጽሐፉ የግድ ነገረ መለኮታዊ ፣ ፍልስፍናዊ ፣ ታሪካዊ ፣ ወይም self help book ወይም ጠቃሚ መሆን የግድ የለበትም ደስ ያላችሁን እንዲሁ አንብቡ ፣ በቃ your hobby ማንበብ ነው። የተለያዩ discussion groups , panel discussions ተሳተፉ ፣ ሰውን ከ social media ውጪ አግኙ። እንዲሁም ከጓደኞቻችሁ ጋር deliberately በአካል ተገናኙ በስልክ እናወራለን ብላችሁ አትተዉ ይልቅስ በተቻላችሁ መጠን በአካል ተገናኙ ፣ አብራችሁ ካፌ ፣ Library ሒዱ ፣ አብራችሁም walk አድርጉ ፣ አብራችሁ ሲኒማ ፣ የጃዝ ምሽት ወይም ሌላ የሚያዝናናችሁን ነገር አድርጉ ፤ ሕይወታችሁን ከስልካችሁ ውጪም ኑሩት።

በመጨረሻም ለመጠቅለል ከእዚህ ሱስ ውስጥ ለመውጣት ዋናው መንገድ dopamine detox ነው። ማለትም በ social media ምክንያት cheap dopamine ስለለመዳችሁ ፣ dopamine receptors downregulate ስለሆኑ ፣ አሁን ደግሞ በተቃራኒው አእምሮአችሁን dopamine በማሳጣት ሪሴፕተሮቹን upregulate ማድረግ ነው። ለዚህ ደሞ በተቻለ መጠን high stimulating የሆኑ activities በመቀነስ ፣ low stimulation ባላቸው activities በአንዴ ሳይሆን ቀስ በቀስ እየተኩ መሔድ። ለምሳሌ ከቀላሉ ስንጀምር ስንተኛ ስልካችንን ከአልጋችን ማራቅ አለብን ፣ ልክ ጠዋት እንደተነሣን በ Cheap dopamine ከሆነ ቀናችን ይበላሻል። ከአንድ በላይ ክፍል ቤት ካላችሁ ስልካችሁን ሌላ ክፍል አድርጋችሁ ተኙ ፤ አንድ ክፍል ካላችሁም ከአልጋ ላይ በእጃችሁ ዘርግታችሁ ሳይሆን ተነሥታችሁ የምትደርሱበት ቦታ አስቀምጡ። 5 ደቂቃ እንኳን ብትሆን ጸልዩ እና ሌሎች ሥራዎችን ስትሠሩ ተጨማሪ stimulation አትጨምሩ ፤ ለምሳሌ ምግብ እየሠራችሁ ፣ ሻወር እየወሰዳችሁ መዝሙር እና ዘፈን ከለመዳችሁ አቁሙ sit through the boredom of

those activities. አእምሮዋችሁ እንዳይበታተን “multitasker” ነኝ እያላችሁ በአንዴ ብዙህ ነገር ላይ focus አታድርጉ ይልቅስ አንድ ነገር ላይ ብቻ አተኩሩ። ከ Autopilot እና survival mode ለመውጣት mindfully present ለመሆን ሞክሩ ፣ ለምሳሌ ለ5 ደቂቃ ቁጭ ብላችሁ breathing exercise መሥራት። ቁጭ ትላላችሁ አይናችሁን ጨፍናችሁ ወይም ገልጣችሁ አንድ ነገር ላይ focus እያደረጋችሁ ለ4 ሰከንዶች በቀስታ አየር በአፍንጫ ወደ ውስጥ ሆዳችሁ እስኪነፋ ድረስ መሳብ ፣ ከዛም ለተጨማሪ 4 ሰከንድ ትንፋሽን መያዝ ፣ ከዛም በአፋችሁ ለ6 ደቂቃ ቀስ ብላችሁ ማስወጣት። (ይሄ አንድ breathing exercise ነው በደምብ እክትረጋጉ ድረስ መደጋገም ትችላላችሁ።) ፤ እንዲሁም ሁል ጊዜ የምንሯሯጠው ለምንድነው? እያልን ራሳችንን እንጠይቅ? በእርግጥም አከባቢው ስለሚሮጥ ነው? ወይስ ፈጣን stimulation ስለለመድን? ፈጣን stimulation ከመልመዳችን የተነሣ አእምሮአችን ሁሌ የችኮላ ሞድ ላይ ነው ፤ ራዳችሁን አእምሮአችሁ ሲያጣድፋችሁ ስታስተውሉ ለምንድነው የቸኮልኩት ብላችሁ እንዳውም በተቃራኒው አእምሮአችሁን ጠይቁ በእርግጥም መልስ ከመለሰላችሁ ቸኩሉ ፣ ነገር ግን ብዙህ ጊዜ የሚሆነው አእምሮአችን survival mode ላይ ስለነበር ነው ፤ ስለዚህ let's slow things down ፣ የሚረፍድብን ቀጠሮ ከሌለ ቀስ ብለን እንራመድ ፣ አከባቢውንና ሰዉን እንቃኝ ፣ ስንችል ፓርክ ውስጥ ተቀምጠን እዛ moment ላይ እንሁን። ሌሎች activities ስንሠራም ወይም hiking , ጉዞ ስንሔድ እዛ ቦታ ሆነን enjoy ለማድረግ እንሞክር እንጂ memory እያልን ፎቶ እያነሳን ካሳለፍነው ወደፊት የሚኖረን የዛ ቦታ ትዝታ ቦታውን experience ማድረግ ሳይሆን ቦታው ላይ ፎቶ ማንሳት ነው ፤ ለማስታወሻ ጥቂት ፎቶ ይበቃል። (ለምሳሌ ስንቶቻችሁ ናችሁ በዚህ ወቅት መልሳችሁ ማትከፍቱት የደመራ እሳት ቪዲዮ በስልካችሁ ያላችሁ?)

በተቻላችሁ መጠን reward አርቁ ፣ ሁሌ rewarding ነገሮችን ብቻ ለማድረግ አንጡብቅ let's do hard things that delay gratification. Motivation የለኝም ምትሉ ከሆነ motivation እየጠበቃችሁ መቹም አታደርጉም motivation feeling ብቻ ነው ይመጣል ይጠፋል ይልቅስ action መውሰድ ነው ያለብን ከዛ ይሄ consistency ሲኖረው አእምሮአችሁ እያመነው ይመጣል። Bad habits , በ ጥሩ habits ለመቀየር Atomic Habits የሚለው መጻፍ ደስ በሚል ሁኔታ actionable steps ይሰጣችኋልና እንድታነቡት እመክራለሁ።

በዚህ ሁሉ ውስጥ ግን ፣ እነዚህን ነገሮች ሁሉ የምናደርገው በራሳችን ችሎታ ሳይሆን በእግዚአብሔር ጸጋ ተማምነን እርሱን እያስቀደምን መሆን ስላለበት በእያንዳንዱ ድርጊቶች ውስጥ ጸሎት አይለየን ፣ ጸጋ ሆኖ የተሰጠንንም ቅዱስ ቁርባን በእግዚአብሔር ፍርሃት እንቀበል!!