

تا حالا حس کردید گوشیتون بی دلیل داغ کرده؟

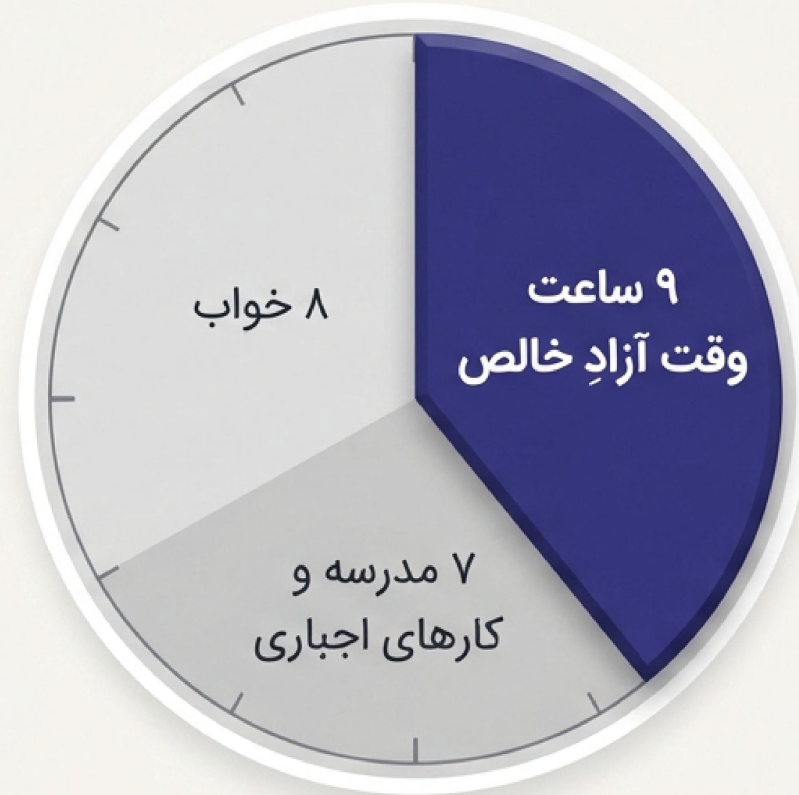


معمولاً این اتفاق کارِ ویروس‌ها یا برنامه‌های مخفیه که دارن باتری و پردازنده‌ی گوشی رو می‌خورن.

من امروز اومدم تا در مورد یه «هکر نامرئی» باهاتون حرف بزنم.

یه باگِ سیستمی، یه ویروس خطرناک که ممکنه ۷۰ سال از عمرتون بگذره و متوجهش نشید.

بیاین زمان رو ببریم زیر میکروسکوپ.



فرض کنیم شما یک نوجوان ۱۵ ساله هستید. یعنی ۵ سال از نوجوانی شما گذشته.

۵ سال یعنی: ۴۳,۸۰۰ ساعت.

با یک محاسبه ساده، به این نتیجه می‌رسیم که شما در روز حداقل ۹ ساعت وقت آزادِ خالص دارید.

یعنی در این ۵ سال...

۱۶,۴۲۵

ساعت وقت آزاد که ریش و قیچیش دست خودتون بوده.

این عدد ترسناکه! چرا؟

با این زمان می‌تونستید در سطح جهانی «استاد» بشید.

وقت شما: ۱۶,۴۲۵ ساعت

نیاز برای استادی: ۱۰,۰۰۰ ساعت

«قانون ۱۰,۰۰۰ ساعت» میگه برای اینکه تو یه کاری استاد بشید، به ۱۰,۰۰۰ ساعت تمرین نیاز دارید.

شما ۱۶,۴۲۵ ساعت وقت داشتید. یعنی می‌تونستید ۱.۵ بار در هر مهارتی که می‌خواستید به بالاترین سطح جهانی برسید.

حتی لازم نبود استاد بشید...



برنامه‌نویس

نیاز: **۶۰۰ ساعت** تمرین متمرکز

نتیجه: با روزی ۲ ساعت، در کمتر از ۱ سال به جای چک کردن قیمت دلار، به «درآمد دلاری» می‌رسیدید.



تدوینگر حرفه‌ای

نیاز: **۳۰۰ ساعت** تمرین متمرکز

نتیجه: با روزی ۱ ساعت، از یوتیوبرها و اینفلوئنسرها پروژه می‌گرفتید.

می‌تونستید یک آدم چند زبانه باشید!



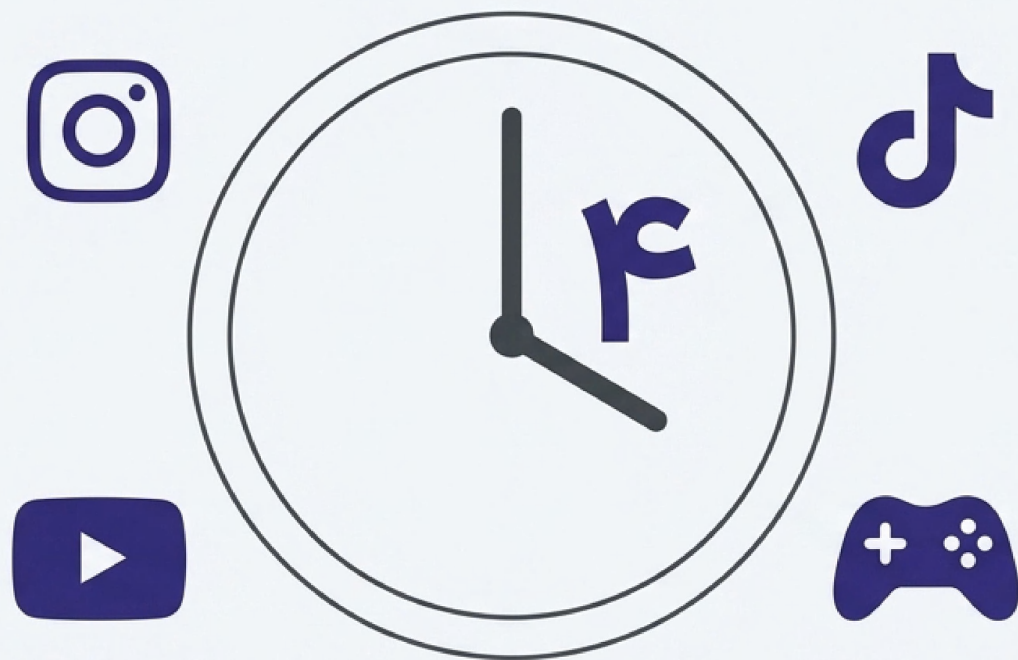
یادگیری انگلیسی تا سطح روان: حدود ۱۰۰۰ ساعت.
شما ۱۶ هزار ساعت وقت داشتید! می‌تونستید انگلیسی، آلمانی و اسپانیایی رو کامل یاد بگیرید و هنوز ۱۲ هزار
هزار ساعت وقت اضافه داشتید برای کالاف و فیفا!

این ویروس داره شما رو از «قهرمان» به «تماشاچی» تبدیل می‌کنه.



یه ویروس که نمی‌ذاره قهرمان بشید.
داره شما رو تبدیل می‌کنه به یه کاربر معمولی، یه تماشاچی که فقط لایک می‌کنه، جای اینکه لایک بگیره.

این زمان‌ها از کجا دزدیده می‌شه؟



آمارها می‌گن نوجوان‌های ایرانی (که جزو ۱۰ کشور برتر هوشی جهان هستن) روزانه ۴ ساعت صرف فیلم، بازی و شبکه‌های مجازی می‌کنند.
این میزان در روزهای تعطیل به ۸ تا ۹ ساعت می‌رسه.

آنتی‌ویروس شما: «بازی قدرت یک»



خیلی‌ها می‌گن: «وقت ندارم» یا «حافظم ضعیفه». این دروغه!
هیچ مغزی نمی‌تونه جلوی قدرتِ «روزی یه دونه» مقاومت کنه.



اقدام کوچک:
روزی فقط **یک** آیه از
قرآن حفظ کنید.



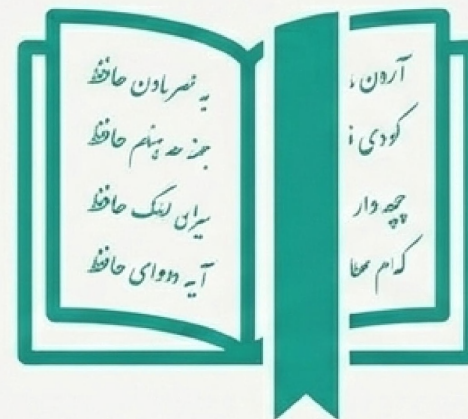
نتیجه بعد از ۵ سال:
۱,۸۲۵ آیه حفظ شده.

«می‌دونید یعنی چقدر؟ یعنی شما الان حافظ
حدوداً **۱۰ جزء قرآن** بودید! **یک سوم** کل قرآن.»

«به همین سادگی می‌تونستید لقب
«حافظ قرآن» رو یدک بکشید.»

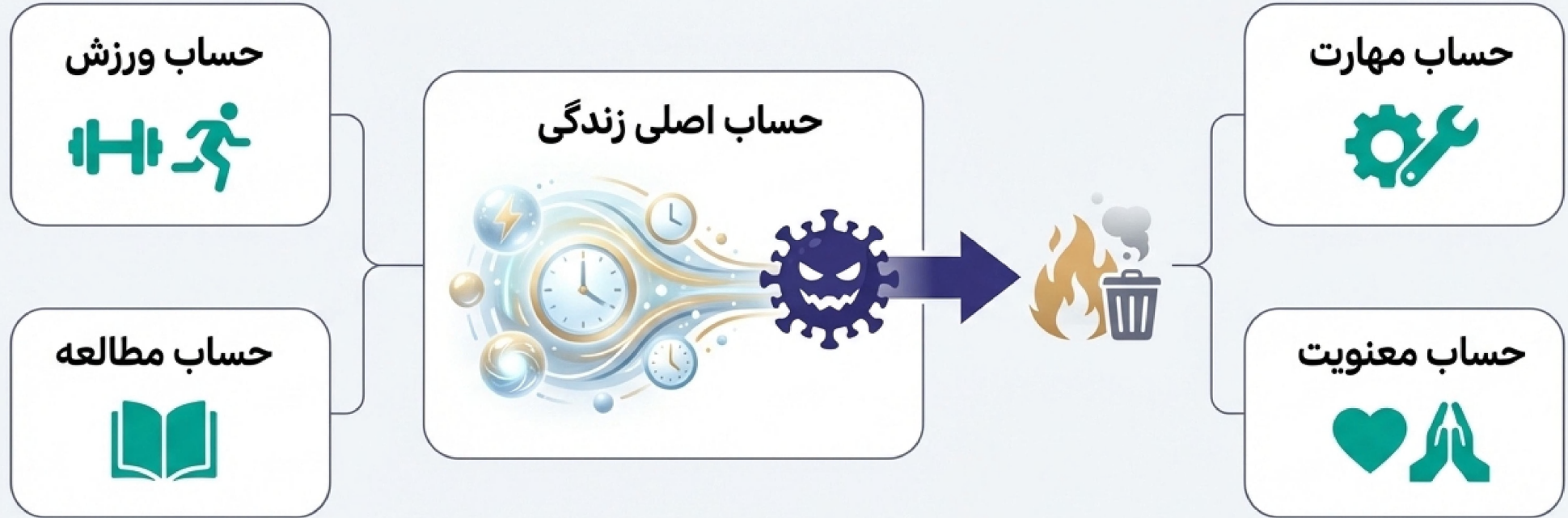


اقدام کوچک:
روزی فقط **یک** بیت
شعر حفظ کنید.



نتیجه بعد از ۵ سال:
۱,۸۲۵ بیت در حافظه شما.
«کل دیوان حافظ حدود ۴ تا ۵ هزار بیته.
یعنی شما الان تقریباً **نصف دیوان حافظ** رو
از بر بودید!»

هکر چطور کار می‌کنه؟



اون ویروس، تو سیستم بانکی زندگی شماست. داره حساب‌های شما رو خالی می‌کنه و نمی‌ذاره پول رو به حساب‌های پرسود منتقل کنید.

باور نمی‌کنید؟ همین الان مدرکش تو جیب شماست!



همین الان (البته بعد از جلسه!)، قسمت آسایش دیجیتال یا Digital Wellbeing موبایل‌تون رو چک کنید.

ببینید در هفته و ماه گذشته چقدر از وقتتون رو دزدیده.

مطمئنم که از دیدن اعدادش شوکه خواهید شد!

هنوز دیر نشده. ۳ سال دیگه فرصت دارید.

اگه از امروز شروع کنید، ۳ سال دیگه، وقتی ۱۸ سالتون شد، شما اون آدمی هستید که بقیه آرزو دارن جاش باشن.
نوجوونی که به جای لایک کردن، لایک می‌گیره.



آنتی ویروس زندگی ت رو فعال کن.