



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۴/۰۸/۰۲

یونس نگاه

## چاقی ذهنی

تا اواسط قرن بیستم، چاقی در هیچ کشوری احتمالاً معضله ملی نبوده است. چرا که دسترسی به غذای کافی برای اکثریت مردم ممکن نبود، خوراکی‌ها طبیعی‌تر و دست‌نخورده بود و بازار خوراکی‌فروشی مثل امروز به قیمت جان مردم در هر گوشه و کنار جهان مشغول توزیع خوراکی‌های کم‌کیفیت و پر انرژی نبود.

در کمتر از یک قرن اخیر وضعیت بسیار تغییر کرده است. اگرچه فقر در تمام کشورها وجود دارد و در بخش‌هایی از کره زمین گرسنگی بیداد می‌کند، اما شاید اولین بار در تاریخ بشر، جهانی پر از فقیران چاق داریم. فقیرانی داریم که زیر شکم سنگین خود راه رفته نمی‌توانند. خانه ندارند، به آب آشامیدنی کافی دسترسی ندارند، نیازهای تربیتی فرزندان خود را برآورده نمی‌توانند، ولی هرچه کاربوهایدیریت و قند بخواهند در دسترس است و در چاله خوراک ناسالم جان می‌کنند.

یعنی فراوانی غذا، در صورتی که نظامی برای تفکیک خوب و بد وجود نداشته باشد، و هوشی برای اداره مصرف وجود نداشته باشد، تولیدکنندگان فقط به عاید خود بیاندیشند، و مصرف‌کنندگان نیز هرچه را به دهان نزدیک بود ببلعند، کشنده است.

در قرن بیست و یکم چاقی اطلاعاتی هم به مرض جدی بدل خواهد شد. دسترسی به اینترنت و توزیع رایگان کتاب و سخنرانی و معلومات بخشی از جامعه را دچار چاقی مفرط ذهنی می‌کند. گروهی از آدم‌ها را بازار اطلاعات و سرگرمی به سویی می‌کشاند که تمام روز معلومات بیهوده یا مضر ببلعند و همه عمر اطلاعات کم‌کیفیت، بی‌ارتباط به کار و زندگی، و مضر برای صحت روانی خود را مصرف کنند.

حالا کم‌کم در دوروبر خود شاهد افزایش امراض "آگاهی" می‌باشیم. آدم‌هایی در حال ظهورند که بسیار می‌دانند ولی همه دانستگی‌های شان مهندسی‌شده، بازاری و مضر به حال خود و محیطشان است.

شاهد گوش‌ها و چشم‌هایی هستیم که تمام روز پشت کوکالا و چپس و برگر و مکدوانالد ذهنی می‌دوند و هرچه بدست آورند مصرف می‌کنند. سبزی و میوه اطلاعاتی نیز به قدر کافی یافت می‌شود، ولی بیشتر آن‌ها در دکه‌های اطلاعاتی پژمرده می‌شود و خریدار ندارد.

همان‌طوری که جلوگیری از چاقی مفرط در بازار پر از غذاهای دست‌کاری شده و کم‌کیفیت ممکن است، و گروهی از آدم‌ها سیر و صحت‌مند زندگی می‌کنند و یا اگر گرسنه‌اند نیز در خوراک خود توجه دارند و می‌کوشند غذای سالم تهیه کنند، در جهان اطلاعات نیز این کار ممکن است. باید از چاقی مفرط ذهن خود جلوگیری کنیم. باید از اعتیاد

د پاپو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) يادونه: دليکنيزي بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په څير و لولئ

ذهن خود به معلومات کواکولایی اجتناب ورزیم و بکوشیم آب پاک و صحی بنوشیم. پشت آنانی که هیجان (لذت، نفرت، خشم، غم و خشم اعتیادآور) می فروشند قطار نشویم. کنار آنانی که آرامش، اندیشیدن، نقدسالم، مبارزه سازنده، تحقیق، جستجو، استواری و امید عرضه می کنند بیایستیم.

آرشیف: نو یسنده در پورتال افغان جرمن آنلاین

---

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هبله من یو خپله لیکنه له رالیرو لو مخکي په څیر و لولئ