メールやギャンブルの中毒性が麻薬のようである理由：Variable reinforcementとは？

Variable reinforcementとは、人は不規則、ランダムに与えられるご褒美に対して依存しがちと言う意味です。

例えば、ギャンブル。いつ来るか分からない、ランダムな当たりに対して、次は来るかもしれないと思ってお金を捨てたりする光景は日常茶飯事です。そして、稀に来る当たりと言うご褒美の嬉しさと来たら、麻薬の如し。その不規則な報酬に対しての快感を忘れられず、再びお金を投げるのです。

他にも例えばメール。本来、メールは我々をより自由にするべくして開発されたものであったのにも関わらず、海底に落とされた錨の如く、我々の自由を制御しています。それは、不規則に送られてくるメール、ほとんどが大した事が無いメールですが、稀にある吉報がまた麻薬のようにあなたの頭を支配してしまっているのです。メールが来るたびに、もしかしたら、大事なメールかもしれないと言う淡く儚い期待、まるで戦場で救援を待つ子供のよう。

飴と鞭。ソーシャルメディアの他人の動向、YOUTUBEでの宛ての無い動画探し。どれもこれも、たまにある褒美と言う麻薬によって頭が支配され、その褒美を手に入れるために莫大な時間とエネルギーを削られてしまっているのです。

仕事中にメールを見るたびに、メールを見る前にしていた仕事の生産性はその後ガタ落ちし、一日に限られた意思エネルギー、ウィルパワーは、朝起きてソーシャルメディアやらメールやらニュースを見る事で減ってしまうのです。

だからこそ、あなたの一日を制御する事が必要です。メールは決められた時間にしか見ないようにし、重要な事は朝一で行う。

やんややんやと投げられる横やりを無視する事が、短い人生を有効に使う方法です。時折、現れる禁断の果実には手を出さないように注意しながら生きると良いかもしれません。