



روش ساخت عادت در ۴ مرحله

ساخت عادت می‌تواند مسیر زندگی شما را عوض کند. عادت، رفتاری است که بارها تکرار شده و تبدیل به رفتاری غیرارادی شده است. فرایند شکل‌گیری و ساخت عادت با آزمون و خطا آغاز می‌شود. هر بار که در زندگی با موقعیت جدید روبه‌رو شوید، ذهنتان باید تصمیم‌گیری کند. باید چه واکنشی نشان دهیم؟ وقتی برای اولین بار با مشکلی روبه‌رو می‌شوید نمی‌دانید چه راه‌حلی برای مشکل خود پیدا کنید و راه‌حل‌های مختلفی را برای حل مشکل خود امتحان می‌کنید.

فرایند شکل‌گیری و ساخت عادت

در هنگام رویارویی با مشکل، فعالیت‌های عصبی مغز زیاد می‌شود. در این مرحله، شرایط را به دقت بررسی می‌کنید و درباره نحوه واکنش خود تصمیم می‌گیرید. در این لحظه، اطلاعات زیادی دریافت می‌کنید و سعی در درک آن‌ها خواهید داشت. در چنین شرایطی، ذهن شما درگیر یافتن موثرترین راهکار است.

تلاش، شکست، یادگیری و دوباره سعی و تلاشی متفاوت. با تمرین، تمام اقدامات بی‌اثر، کم‌رنگ و تمام اقدامات موثر تقویت می‌شوند. این همان فرایند شکل‌گیری عادت‌ها است.

هر بار که مدام با یک مسئله روبه‌رو شوید ذهن شما به‌صورت اتوماتیک آن را حل خواهد کرد. عادت‌های شما مجموعه‌ای از راه‌حل‌های غیرارادی هستند که مشکلات و استرس‌های شما را برطرف می‌کنند.

غلبه بر مشکلات پرتکرار با ساخت عادت

جیسون هرا، دانشمند علوم رفتاری معتقد است: «عادت‌ها، راه‌حل‌های قابل اعتمادی برای مشکلات پرتکرار محیط پیرامون ما هستند».

به‌محض ایجاد عادت‌ها، میزان فعالیت مغز کاهش می‌یابد، محرک‌هایی که حاکی از موفقیت هستند را نشانه خواهید گرفت و همه‌چیز را تحت کنترل خود در خواهید آورد. در آینده وقتی با موقعیتی مشابه روبه‌رو شوید، با راه‌حل مسئله خود آشنایی دارید و دیگر به تحلیل همه زوایای یک موقعیت نیازی نخواهید داشت؛ ذهنتان از مرحله آزمون‌وخطا گذر خواهد کرد و یک قانون ذهنی ایجاد خواهد کرد: «اگر این اتفاق رخ دهد، آن کار را انجام می‌دهم».

در شرایط مناسب می‌توان این الگوهای غیرارادی را دنبال کرد. هر وقت استرس داشته باشید میل شدیدی به دویدن خواهید داشت، به‌محض اینکه از سرکار به منزل برگردید کنترل را برمی‌دارید و مشغول بازی‌های ویدیویی می‌شوید. کارهایی که قبلاً به تلاش و کوشش نیاز داشتند حالا به‌صورت غیرارادی انجام می‌شوند.

انجام غیرارادی کارها با ساخت عادت

عادت‌ها میان‌برهای ذهنی برگرفته از تجربه‌ها هستند. به‌عبارت‌دیگر، عادت یعنی

یادآوری اقداماتی که در گذشته با آنها مشکلات خود را حل کرده‌اید. در شرایط مناسب می‌توانید با کمک حافظه‌تان، راه حل درست را به کار ببرید. پیش‌بینی بهتر راه‌های موثر در آینده، اصلی‌ترین دلیل ذهن برای به یاد آوردن راه‌حل‌های گذشته است.

شکل‌گیری و ساخت عادت بسیار موثر است؛ زیرا ذهن هوشیار، درگاه مغز است و در آن واحد می‌تواند فقط روی یک مسئله تمرکز کند. در نتیجه، ذهن تمرکز آگاهانه شما را برای تمام فعالیت‌های ضروری حفظ خواهد کرد. ضمیر آگاه، تمایل دارد که تا حد امکان انجام غیرارادی کارها را به ضمیر ناخودآگاه متحول کند این دقیقاً همان چیزی است که در زمان شکل‌گیری عادت رخ می‌دهد. عادت‌ها بار ادراکی را کاهش می‌دهند و ظرفیت ذهن را خالی می‌کنند؛ در نتیجه، می‌توانید تمرکز خود را در کارهای دیگر صرف کنید.

نحوه شکل‌گیری و ساخت عادت‌ها

فرایند شکل‌گیری و ساخت عادت را می‌توان به چهار مرحله تقسیم کرد: محرک، اشتیاق، واکنش و پاداش. تقسیم‌بندی آن‌ها به بخش‌های اساسی به ما کمک می‌کند تا با عادت‌ها، نحوه کارکرد آن‌ها و شیوه‌های رشد و بهبود آن‌ها آشنا شویم.

این الگوی چهار مرحله‌ای، ستون اصلی هر عادت است و ذهن شما هر بار ترتیب این الگو را رعایت خواهد کرد.

۱. مرحله محرک

اولین مرحله «محرک» است. محرک، مغز شما را به شروع یک رفتار تحریک می‌کند. اندک اطلاعاتی، حاکی از یک پاداش است. اجداد ما قبل تاریخ ما دنبال محرک‌هایی بودند که حاکی از پاداش‌های اولیه از جمله غذا، آب و غیره بود. امروزه ما دنبال محرک‌هایی از پاداش‌های ثانویه از جمله پول و شهرت، قدرت و مقام، تمجید و تایید، عشق و دوستی و حس رضایت شخصی هستیم.

ذهن شما دائماً محیط بیرونی و درونی را برای کسب پاداش تحلیل می‌کند؛ زیرا محرک‌ها حاکی از این هستند که ما به پاداش نزدیک شده‌ایم. نزدیک شدن به محرک‌ها حس اشتیاق را در ما ایجاد می‌کند.

۲. مرحله اشتیاق

اشتیاق به‌عنوان نیروی انگیزشی در پس همه عادت‌ها مرحله دوم این فرایند است. بدون میل و اشتیاق و بدون انگیزه‌ای برای تغییر، هیچ دلیلی برای فعالیت نداریم. میل و اشتیاق شما نسبت به چیزی عادت نیست؛ اما تغییری که این میل را در شما ایجاد می‌کند عادت به حساب می‌آید. شما میل به سیگار کشیدن ندارید؛ بلکه انگیزه شما از این کار احساس آرامش بعد از سیگار کشیدن است، مسواک زدن انگیزه شما نیست؛ اما داشتن دهان و دندان‌های تمیز انگیزه شما محسوب می‌شود. نمی‌خواهید بی‌دلیل تلویزیون را روشن کنید، بلکه انگیزه شما از این کار سرگرم شدن است. هر میلی با خواسته‌ای برای تغییر وضعیت درونی در ارتباط است.

۳. مرحله واکنش

مرحله سوم، «واکنش» است. واکنش عادت‌های حقیقی است که آن را به شکل فکر یا عمل اجرا می‌کنید. وقوع یک واکنش به میزان انگیزه و ناسازگاری مرتبط با آن رفتار بستگی دارد. اگر کاری به توان فیزیکی و ذهنی بیشتر از میل و خواسته شما نیاز داشته باشد، آن را انجام نخواهید داد. واکنش شما وابسته به توانایی شما است. ساده به نظر می‌رسد؛ اما یک عادت در صورت توانایی شما به وقوع خواهد پیوست. اگر در بسکتبال می‌خواهید توپی را داخل حلقه بیندازید اما نمی‌توانید به اندازه کافی بپرید، شانسی نخواهید داشت.

۴. مرحله پاداش

در نهایت، واکنش پاداش را به ارمغان خواهد آورد. پاداش هدف نهایی همه عادت‌ها است. اشتیاق، به خواستن پاداش اشاره دارد و واکنش درباره کسب پاداش است.

ما به دو دلیل دنبال پاداش هستیم:

۱. آن‌ها به ما حس رضایت می‌دهند.

۲. آن‌ها نکاتی به ما می‌آموزند.

اولین هدف پاداش، ارضا کردن امیال است. بله پاداش‌ها به‌خودی‌خود مفیدند. غذا و آب، انرژی لازم برای بقا را فراهم می‌کنند. ارتقای جایگاه شغلی، پول و احترام بیشتری به ارمغان می‌آورد. داشتن اندامی مناسب، سلامتی را بهبود می‌بخشد؛ اما اولین نفع پاداش‌ها این است که می‌توانید میل به خوردن، کسب مقام و یا به‌دست‌آوردن تایید را در خود ارضا کنید. پاداش‌ها، حداقل برای لحظه‌ای حس رضایت و آرامش را به شما هدیه می‌کنند.

دومین هدف پاداش این است که به ما می‌آموزد چه کارهایی ارزش به‌خاطر سپاری دارند. مغز در جستجوی پاداش است. همین‌طور که به زندگی خود ادامه می‌دهید، سیستم حسی عصبی به دنبال کارهایی است که امیال را ارضا و در شما حس لذت ایجاد می‌کنند. حس لذت یا ناامیدی بخشی از مکانیسم بازخورد است که به مغز کمک می‌کند تا کارهای موثر را از کارهای بی‌فایده تشخیص دهد.

چرا همیشه عادت ساخته نمی‌شود؟

اگر رفتاری در هر یک از این چهار مرحله نقص داشته باشد، به عادت تبدیل نخواهد شد. با حذف محرک، عادت هیچ‌گاه آغاز نخواهد شد. با کاهش میل و اشتیاق، انگیزه کافی برای کارهای خود نخواهید داشت. با سخت کردن یک رفتار هرگز موفق نخواهید شد آن را انجام دهید و در صورتی که پاداش، میل و خواسته را ارضا نکند، دیگر دلیلی برای تکرار آن رفتار در آینده نخواهید داشت. بدون سه مرحله اول، عادت ایجاد نمی‌شود و بدون هر چهار مرحله، یک رفتار تکرار نخواهد شد.

به‌طور خلاصه، محرک عامل تحریک میل و اشتیاق است که به واکنش منجر می‌شود. سپس، پاداش را داریم که وظیفه ارضای امیال را برعهده دارد. در انتهای این چرخه، پاداش دوباره به محرک می‌رسد. این چهار مرحله چرخه عصبی بازخورد را شکل می‌دهند. محرک، اشتیاق، واکنش و پاداش - در نهایت این چرخه کمک می‌کند تا

عادت‌هایی غیرارادی ایجاد کنید.

```
["message_box text_color="light]
```

منبع: کتاب «عادت‌های اتمی»

نویسنده: جیمز کلییر

ناشر: معیار علم

ترجمه: مریم پهلوانی

```
[message_box/]
```