



آیا شما هم متوجه قدرت عادت شده‌اید؟

آنچه شما روایت کرده‌اید

ورزش در یک روز بارانی

امیر بعد از یک معاینه پزشکی تصمیم گرفت سلامتی‌اش را جدی‌تر بگیرد. او اشتراک باشگاه خرید و با انگیزه‌ی فراوان تمرین‌ها را شروع کرد. اما تنها پس از دو هفته، با اولین روز بارانی و یک جلسه کاری طولانی، برنامه‌اش به هم خورد. چند روز غیبت کافی بود تا عادت تازه به کلی از بین برود.

غروری که در هم شکست

مینا، دانشجوی کارشناسی ارشد، تصمیم گرفته بود هر روز یک ساعت به مطالعه‌ی منابع پایان‌نامه‌اش اختصاص دهد. او تقویمی رنگی درست کرده بود و حتی در روزهای نخست احساس غرور می‌کرد. اما بعد از یک امتحان میان‌ترم و چند مهمانی خانوادگی، رشته کار از دستش در رفت. تقویم زیبا پر از جاهای خالی شد و انگیزه‌اش کاهش یافت.

نیکوتین چوبینگ‌گام روشن

حسین سال‌هاست تصمیم دارد سیگار را ترک کند. او هر بار با جدیت شروع می‌کند، حتی نیکوتین چوبینگ‌گام می‌خرد و به دوستانش خبر می‌دهد که دیگر سیگار نمی‌کشد. اما هر بار بعد از یک موقعیت استرس‌زا، بهانه‌ای پیدا می‌کند و دوباره سیگار روشن می‌کند. او بارها شروع کرده، اما هیچ‌گاه موفق به تثبیت عادت جدید نشده است.

منظور از این روایت‌ها چیست؟

زندگی روزمره ما در نهایت چیزی جز مجموعه‌ای از عادت‌ها نیست؛ عادت‌هایی که تعیین می‌کنند چه می‌خوریم، چگونه کار می‌کنیم، چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم و حتی چه اندازه احساس رضایت یا شکست داریم. روان‌شناسان می‌گویند

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



بیش از نیمی از رفتارهای روزانه انسان‌ها ناخودآگاه و عاداتی است. به همین دلیل، شکل دادن و پایدار نگه داشتن عادات‌ها یکی از کلیدهای اساسی رشد فردی و بهبود کیفیت زندگی به شمار می‌رود.

اما بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که شروع یک عادت بسیار ساده‌تر از ادامه دادن آن است. پرشور آغاز می‌کنیم؛ دفترچه‌ی برنامه‌ریزی می‌خریم، کفش ورزشی نو می‌پوشیم، رژیم غذایی تازه را امتحان می‌کنیم. اما پس از چند روز یا چند هفته، شور و انگیزه کم می‌شود و عادت جدید بی‌صدا از زندگی ما محو می‌گردد.

پرسش اصلی اینجاست: چگونه می‌توان عاداتی را نه فقط شروع کرد، بلکه ادامه داد و به بخشی ماندگار از زندگی تبدیل کرد؟

عادت از نگاه علمی

دانشمندان سال‌هاست تلاش می‌کنند بفهمند چرا برخی رفتارها در زندگی ما تکرار و تثبیت می‌شوند. یکی از معروف‌ترین چارچوب‌ها، چرخه‌ی عادت است که توسط پژوهشگران علوم اعصاب و بعدها توسط چارلز داهیگ (Charles Duhigg) (2012) در کتاب قدرت عادت معرفی شد.

این چرخه سه جزء اصلی دارد:

نشانه (Cue): محرکی که آغازگر رفتار است. مثلاً دیدن کفش‌های ورزشی در گوشه اتاق می‌تواند نشانه‌ای برای شروع دویدن باشد.

رویه (Routine): خود رفتار یا فعالیتی که انجام می‌دهیم، مثل رفتن به باشگاه یا روشن کردن سیگار.

پاداش (Reward): نتیجه‌ی لذت‌بخش یا آرامش‌بخشی که مغز دریافت می‌کند، مثل ترشح دوپامین پس از ورزش یا آرامش موقت بعد از سیگار.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



مغز انسان یاد می‌گیرد این سه مرحله را به هم پیوند دهد. وقتی نشانه ظاهر شود، میل به انجام رویه افزایش پیدا می‌کند، چون پاداش در انتظار ماست. این فرایند به مرور به عادت تبدیل می‌شود.

پژوهش‌های وندی وود (Wendy Wood, 2019) نیز نشان داده‌اند که بیش از ۴۰ درصد رفتارهای روزمره ما عادت‌ها هستند، نه نتیجه تصمیم‌گیری آگاهانه. به همین دلیل است که قدرت عادت‌ها از اراده فردی بسیار بیشتر است.

بنابراین، برای ساخت عادت‌ها پایدار باید چرخه‌ی عادت را بشناسیم و آگاهانه آن را طراحی کنیم.

چرا عادت‌ها شکست می‌خورند؟

با وجود دانستن اهمیت عادت‌ها، بسیاری از افراد نمی‌توانند آن‌ها را تثبیت کنند. پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند چند عامل کلیدی بیشترین نقش را در شکست عادت‌ها دارند:

♦ وابستگی به انگیزش لحظه‌ای

در آغاز یک عادت، ما پر از انرژی و اشتیاق هستیم. اما انگیزش یک منبع پایدار نیست؛ با گذشت زمان و مواجهه با استرس‌ها یا تغییر شرایط، این انرژی کاهش پیدا می‌کند. اگر سیستم‌های حمایتی وجود نداشته باشند، عادت رها می‌شود.

♦ اهداف غیرواقع‌بینانه

بسیاری از افراد اهداف بسیار بزرگ و سخت تعیین می‌کنند؛ مثل دویدن ۵ کیلومتر هر روز یا مطالعه سه ساعت در روز. چنین اهدافی در کوتاه‌مدت ممکن است عملی شوند، اما در بلندمدت پایدار نیستند.

♦ نبود محرک‌های محیطی

همان‌طور که چرخه‌ی عادت نشان می‌دهد، نشانه‌ها برای آغاز رفتار ضروری‌اند. وقتی نشانه‌های محیطی واضح نباشند یا از بین بروند (مثل جمع کردن کفش‌های ورزشی در کمد)، احتمال تداوم عادت کاهش می‌یابد.

♦ فشارهای اجتماعی و استرس

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



محیط اجتماعی نیز بر عادت‌ها تأثیر می‌گذارد. فردی که قصد ترک سیگار دارد، اگر همچنان بیشتر وقتش را با دوستان سیگاری بگذراند، احتمال بازگشت به رفتار قبلی بسیار بالاست.

♦ بی‌توجهی به پاداش‌ها

اگر عادت جدید پاداش فوری یا ملموس نداشته باشد، مغز تمایل کمی به تکرار آن نشان می‌دهد. به همین دلیل، بسیاری از رژیم‌های غذایی یا برنامه‌های ورزشی به دلیل دور بودن پاداش (مثلاً کاهش وزن پس از ماه‌ها (شکست می‌خورند. ❖ در نتیجه، شکست عادت‌ها به ندرت ناشی از «ضعف شخصیت» یا «تنبل بودن» است؛ بیشتر به دلیل طراحی نادرست سیستم‌ها و شرایط محیطی رخ می‌دهد.

چگونه عادت‌ی پایدار بسازیم؟

پژوهش‌های روانشناسی و علوم رفتاری نشان داده‌اند که شکل‌گیری عادت‌های پایدار بیش از آنکه به اراده‌ی لحظه‌ای وابسته باشد، به طراحی درست سیستم‌ها و محیط مربوط است. چند اصل کلیدی در این مسیر عبارتند از:

♦ کوچک شروع کنید

جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی (Atomic Habits, 2018) تأکید می‌کند که تغییرات کوچک اما پیوسته اثرگذارتر از تصمیم‌های بزرگ هستند. مثلاً به جای هدف «۳۰ دقیقه ورزش روزانه»، می‌توان با ۵ دقیقه حرکات ساده آغاز کرد.

♦ پیوستگی مهم‌تر از شدت است

تحقیقات نشان می‌دهند تداوم، حتی در مقیاس کوچک، پایه‌ی عادت را می‌سازد. یک بار ورزش کوتاه اما مداوم تأثیر بیشتری از یک برنامه شدید و ناپایدار دارد.

www.psnyderds.com

www.psnyderd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



◆ نشانه‌های محیطی بسازید

برای فعال کردن چرخه‌ی عادت، نشانه‌های محیطی ضروری‌اند. قرار دادن کتاب روی میز خواب، یا گذاشتن کفش ورزشی کنار در، مغز را برای شروع رفتار تحریک می‌کند.

◆ سیستم بهتر از هدف است

اسکات آدامز و سپس جیمز کلیر نشان دادند که ساختن سیستم‌های حمایتی (مثل تعیین زمان مشخص، همراه داشتن شریک تمرینی یا ثبت در دفترچه (پایداری بیشتری ایجاد می‌کند تا تمرکز صرف بر اهداف.

◆ از پاداش‌های فوری استفاده کنید

به‌ویژه در مراحل اولیه، بهتر است پاداش ملموس و فوری وجود داشته باشد. مثلاً گوش دادن به موسیقی محبوب هنگام ورزش یا علامت زدن یک تقویم پس از انجام عادت. این پاداش‌ها مغز را برای تکرار رفتار آموزش می‌دهند.

◆ همراهی اجتماعی را فراموش نکنید

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حضور یا حمایت دیگران احتمال تداوم عادت‌ها را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. یک گروه مطالعه یا شریک ورزشی می‌تواند نقش مهمی در حفظ عادت ایفا کند.

✦ این اصول نشان می‌دهند که پایداری عادت‌ها بیش از آنکه به «قدرت اراده» مربوط باشد، به مهندسی رفتار و محیط بستگی دارد.

نقد‌ها و محدودیت‌ها

با وجود اهمیت فراوان عادت‌ها، تمرکز بیش‌ازحد بر آن‌ها می‌تواند با چالش‌هایی همراه باشد:

◆ خطر افراط در خودکنترلی

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



تمرکز و سواس گونه بر ایجاد یا حفظ عادت‌ها ممکن است به نوعی فشار روانی تبدیل شود. در این حالت، فرد به جای بهره‌مندی از انرژی مثبت عادت، احساس گناه و ناکامی شدیدی را تجربه می‌کند.

♦ بی‌توجهی به شرایط اجتماعی و محیطی

بسیاری از توصیه‌ها درباره عادت‌ها بر پایه فردگرایی بنا شده‌اند؛ در حالی که محیط اجتماعی، شرایط اقتصادی و فرهنگی نقش مهمی در امکان‌پذیری یا شکست عادت‌ها دارند. برای نمونه، کسی که چندین شغل دارد یا در محیط پر استرس زندگی می‌کند، در موقعیتی برابر با فردی با منابع کافی برای ساخت عادت‌های سالم نیست.

♦ ساده‌سازی بیش از حد روان انسان

نظریه‌های عادت، هرچند قدرتمندند، اما همه واقعیت روان انسان را توضیح نمی‌دهند. عوامل پیچیده‌ای مانند هویت فردی، معناجویی، و تجربه‌های هیجانی نقش‌هایی دارند که نمی‌توان آن‌ها را فقط با چرخه‌ی عادت تحلیل کرد.

✦ بنابراین، عادت‌ها ابزار مهمی برای رشد فردی هستند، اما نباید آن‌ها را تنها راه‌حل مشکلات روانی یا رفتاری دانست.

کاربردهای عملی

برای اینکه اصول علمی ساخت عادت‌ها به زندگی روزمره راه پیدا کند، می‌توان چند تکنیک ساده و اثبات‌شده را به کار گرفت:

ورزش

- با ۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کنید و به تدریج زمان را افزایش دهید.
- کفش ورزشی را شب قبل آماده کنید تا صبح به عنوان نشانه عمل کند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



- پاداش فوری: بعد از ورزش، موسیقی مورد علاقه‌تان را گوش دهید یا یک نوشیدنی سالم بنوشید.

مطالعه

- هر بار تنها ۱۰ صفحه کتاب بخوانید، نه یک فصل کامل.
- محیط مطالعه را ثابت نگه دارید (مثلاً همیشه پشت میز خاصی بنشینید).
- تقویم مطالعه داشته باشید و روزهای موفق را علامت بزنید.

تغذیه سالم

- به جای حذف کامل خوراکی‌های ناسالم، آن‌ها را با جایگزین‌های کوچک‌تر و سالم‌تر عوض کنید.
- میوه یا آجیل را در دسترس قرار دهید تا به عنوان میان‌وعده به جای تنقلات ناسالم استفاده شوند.
- هر بار که انتخاب سالمی انجام دادید، آن را یادداشت کنید تا حس پیشرفت داشته باشید.

ترک عادت‌های ناسالم

- برای سیگار یا نوشابه، موقعیت‌های محرک (نشانه‌ها را) شناسایی کنید.
- جایگزین فوری آماده کنید؛ مثلاً آدامس نیکوتین دار به جای سیگار.
- حمایت اجتماعی بگیرید؛ به یک دوست یا گروه حمایتی اطلاع دهید.

✪ این مثال‌ها نشان می‌دهند که کلید اصلی موفقیت در عادت‌ها سادگی، تداوم و پاداش فوری است.

جمع‌بندی نهایی

عادت‌ها یکی از قدرتمندترین نیروها در زندگی انسان هستند. آنچه ما بارها و بارها انجام می‌دهیم، در نهایت هویت ما را شکل می‌دهد. اما تجربه نشان داده است که مشکل اصلی در عادت‌ها نه شروع آن‌ها، بلکه ادامه دادن و پایدار ساختن‌شان است.

www.psnyderds.com

www.psnyderd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



بر اساس پژوهش‌های روانشناسانی چون چارلز داهیگ و وندی وود، چرخه‌ی عادت (نشانه-رویه-پاداش) اساس رفتارهای تکراری ما را توضیح می‌دهد. اگر این چرخه به‌درستی طراحی شود، احتمال تثبیت عادت‌ها بسیار بیشتر خواهد بود.

شکست بسیاری از عادت‌ها به دلیل وابستگی به انگیزش لحظه‌ای، اهداف غیرواقع‌بینانه و نبود نشانه‌های محیطی رخ می‌دهد. برای مقابله با این موانع، باید با تغییرات کوچک شروع کرد، پیوستگی را بر شدت ترجیح داد، نشانه‌های محیطی ساخت، و از پاداش‌های فوری و حمایت اجتماعی بهره گرفت.

با این حال، نباید از محدودیت‌ها غافل شد. عادت‌ها هرچند ابزار قدرتمندی برای رشد فردی‌اند، اما همه‌چیز را توضیح نمی‌دهند. عوامل اجتماعی، فرهنگی و هیجانی نیز نقش مهمی دارند و باید در نظر گرفته شوند.

✦ در نهایت، ساختن عادت‌ی پایدار نیازمند ترکیب علم روان‌شناسی، طراحی محیط و پیوستگی گام‌به‌گام است. اگر بتوانیم این اصول را رعایت کنیم، عادت‌ها نه‌تنها شکل می‌گیرند، بلکه به بخشی ماندگار از زندگی ما تبدیل خواهند شد.