



ترک عادت‌های مخرب: از خودسرزنی تا شفقت به خود

روایت‌های واقعی

روایت مهسا

مهسا بارها تصمیم گرفته سیگار را ترک کند. هر بار با اراده‌ای قوی شروع کرده، اما بعد از چند روز دوباره به سراغش رفته. خودش می‌گوید: «هر بار که شکست می‌خورم، بیشتر از خودم بدم می‌آید. حس می‌کنم ضعیفم و هیچ‌وقت درست نمی‌شم.»

روایت حمید

حمید عادت دارد کارهای مهمش را به دقیقه‌ی نود موکول کند. بارها سعی کرده تغییر کند، ولی دوباره همان چرخه تکرار می‌شود. او می‌گوید: «هر بار که عقب می‌افتم، خودم رو سرزنش می‌کنم. اما جالبه، این سرزنش باعث نمی‌شه بهتر بشم، فقط خسته‌ترم می‌کنه.»

روایت لیلا

لیلا بارها تصمیم گرفته مصرف زیاد شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذارد. چند روزی مقاومت می‌کند، ولی بعد دوباره ساعت‌ها در صفحات مختلف می‌چرخد. او می‌گوید: «احساس می‌کنم کنترل زندگی‌مو از دست دادم. هر بار خودمو سرزنش می‌کنم که چرا این‌قدر بی‌اراده‌ام.»

این روایت‌ها فقط نمونه‌ای از میلیون‌ها نفری هستند که در چرخه‌ی عادت‌های مخرب گرفتار می‌شوند، عاداتی که نه از کمبود اراده، بلکه از احساس گناه، شرم و خودسرزنی ریشه می‌گیرند.



چرا ترک عادت‌های مخرب دشوار است؟

چرخه‌ی سرزنش و تکرار

وقتی عادت بدی را تکرار می‌کنیم، ذهن ما به سرعت وارد فاز سرزنش می‌شود. ما خودمان را قضاوت می‌کنیم، احساس گناه می‌کنیم و همین احساسات منفی باعث می‌شوند دوباره به همان عادت پناه ببریم تا از درد روانی فرار کنیم. این همان چرخه‌ی معروف «رفتار، پشیمانی، تسکین موقت، تکرار» است.

نقش احساس شرم

شرم یکی از نیرومندترین احساساتی است که می‌تواند جلوی تغییر را بگیرد. برخلاف گناه که به «رفتار اشتباه» اشاره دارد، شرم کل «وجود فرد» را هدف می‌گیرد. وقتی می‌گوییم «من اشتباه کردم»، راهی برای اصلاح داریم، اما وقتی می‌گوییم «من آدم بدی‌ام»، انگیزه‌ی تغییر از بین می‌رود.

شرطی‌سازی مغز

از دید روان‌شناسی شناختی، مغز ما به دنبال پاداش است. حتی عادت‌های به ظاهر منفی (مثل پرخوری یا استفاده‌ی زیاد از شبکه‌های اجتماعی) نوعی تسکین موقت به مغز می‌دهند. تا زمانی که جایگزینی سالم برای آن پاداش نیابیم، ترک کامل ممکن نیست.

از خودسرزنی تا شفقت به خود

۱. پذیرش بدون قضاوت

اولین گام در ترک عادت‌های مخرب، پذیرفتن وضعیت موجود بدون قضاوت است. این یعنی بپذیریم که انسانیم، اشتباه می‌کنیم و مسیر رشد پر از افت و خیز است. شفقت به خود یعنی مهربان بودن با خود در همان لحظه‌ای که احساس شکست می‌کنیم.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵

۲. درک نیاز پنهان پشت عادت

هر عادت مخرب معمولاً در عمق خود، پاسخی ناقص و ناپایدار به یک نیاز واقعی روانی یا هیجانی است، نیازی که در اصل سالم و طبیعی است، اما به شکلی ناسازگارانه و کوتاه مدت برآورده می شود.

برای مثال، کسی که به پر خوری، سیگار یا چک کردن مداوم شبکه های اجتماعی پناه می برد، در واقع ممکن است در تلاش باشد تا آرامش، امنیت، یا احساس تعلق را تجربه کند. مغز یاد گرفته است که این رفتارها را با نوعی تسکین فوری همراه کند، هرچند این آرامش کوتاه مدت است و در بلندمدت آسیب زا می شود.

در رویکردهای روانشناسی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، تأکید می شود که برای تغییر واقعی عادت ها، لازم است به جای جنگیدن با رفتار، ریشه ی هیجانی آن را درک کنیم. یعنی از خود پرسیم:

این رفتار چه نیازی از من را برآورده می کند؟

وقتی این کار را انجام می دهیم، دنبال چه احساسی هستیم؟

چه راه دیگری می تواند همان نیاز را تأمین کند بدون اینکه به من آسیب بزند؟

مثلاً اگر فردی هر شب برای فرار از استرس روزانه سراغ خوردن زیاد می رود، می تواند به تدریج جای آن را با راه حل هایی مانند تنفس عمیق، پیاده روی کوتاه، یا گفت و گو با یک دوست قابل اعتماد پر کند. در این صورت، مغز یاد می گیرد که برای رسیدن به همان حس آرامش، مسیر تازه ای در پیش بگیرد.

به بیان دیگر، ترک عادت های مخرب فقط حذف یک رفتار نیست، بلکه بازآفرینی رابطه ی ما با نیازها و احساساتمان است.

وقتی بفهمیم پشت هر رفتار چه نیازی نهفته است، می توانیم انتخاب های سالم تر و پایدارتر داشته باشیم — انتخاب هایی که نه تنها جایگزین آن عادت می شوند، بلکه ریشه ی واقعی نارضایتی را هم درمان می کنند.

۳. تمرکز بر فرایند نه نتیجه

به جای آن که از خودمان انتظار تغییر ناگهانی و کامل داشته باشیم، بهتر است توجه مان را به روند تدریجی پیشرفت معطوف کنیم. تغییر پایدار معمولاً حاصل مجموعه‌ای از گام‌های کوچک، پی‌درپی و مداوم است، نه یک جهش بزرگ در یک روز خاص.

برای مثال، اگر امروز تنها یک بار در برابر وسوسه‌ی انجام یک رفتار مخرب مقاومت کردیم، همین یک بار نشانه‌ی واقعی رشد است. مغز ما با همین تجربه‌های کوچک موفقیت، مسیرهای عصبی تازه‌ای می‌سازد و کم‌کم رفتار جدید را به عنوان گزینه‌ی طبیعی‌تر انتخاب می‌کند.

در روان‌شناسی تغییر رفتار به‌ویژه در رویکرد CBT و (ACT) تأکید می‌شود که پایداری مهم‌تر از شدت است. یعنی حتی پیشرفت‌های کوچک، اگر تکرار شوند، بسیار ارزشمندتر از تلاش‌های شدید اما کوتاه‌مدت‌اند.

وقتی بر روند تمرکز می‌کنیم، به جای احساس شکست از کندی مسیر، می‌توانیم هر قدم را فرصتی برای یادگیری ببینیم. در این نگاه، هدف دیگر «بی‌نقص شدن» نیست، بلکه پیش رفتن، تجربه کردن و ادامه دادن است — و درست همین استمرار است که در نهایت، ما را به نقطه‌ی تغییر واقعی می‌رساند.

۴. جایگزینی پاداش مثبت

برای هر عادت ناسالم یا مخرب، لازم است یک پاداش سالم و جایگزین پیدا کنیم. در واقع، بیشتر رفتارهای مخرب به خاطر خود رفتار ادامه پیدا نمی‌کنند، بلکه به خاطر احساسی که بعد از آن به ما می‌دهند یعنی همان پاداش ذهنی. مغز ما پس از انجام یک رفتار، اگر احساس آرامش، لذت یا رهایی را تجربه کند، آن مسیر عصبی را تقویت می‌کند و به مرور آن را به «عادت» تبدیل می‌سازد.

بنابراین، برای شکستن یک عادت بد، کافی نیست فقط آن را حذف کنیم، بلکه باید پاداش جایگزین و سالم‌تری برای همان نیاز در نظر بگیریم. مثلاً فردی که برای کاهش استرس به سیگار پناه می‌برد، در واقع به دنبال احساس آرامش است.



اگر به جای سیگار، چند نفس عمیق بکشد، کمی پیاده روی کند یا با دوستی همدل صحبت کند، باز هم مغزش همان حس آرامش را دریافت می کند—فقط از راهی سالم تر.

در روانشناسی عادت، این فرایند را **بازطراحی چرخه ی پاداش** می نامند. یعنی به جای جنگیدن با رفتار ناسالم، مسیر دستیابی به پاداش را تغییر می دهیم. به مرور، مغز یاد می گیرد که از مسیر جدید، همان احساس رضایت را بگیرد و به این ترتیب، رفتار تازه جایگزین رفتار قبلی می شود.

کلید موفقیت در ترک عادت ها، درک همین نکته است: ما نمی توانیم نیاز را حذف کنیم، اما می توانیم راه سالم تری برای پاسخ دادن به آن بیابیم.

۵. گفتگو با خود از موضع مهربانی

وقتی در مسیر تغییر یا ترک یک عادت شکست می خوریم، **نحوه ی گفت و گوی ما با خودمان** تعیین می کند که آیا دوباره برخیزیم یا در همان نقطه بمانیم. بسیاری از ما پس از لغزش، ناخودآگاه به سرزنش خود پناه می بریم و با جملاتی مثل «باز خراب کردی»، «تو هیچ وقت درست نمی شی» یا «فایده ای نداره» به خودمان حمله می کنیم. اما این نوع گفت و گو نه تنها انگیزه را از بین می برد، بلکه مغز را در وضعیت تهدید قرار می دهد و احتمال تکرار اشتباه را افزایش می دهد.

روانشناسان به ویژه در درمان های مبتنی بر شفقت به خود (Self-Compassion Therapy) تأکید می کنند که **لحن درونی ما نقش تعیین کننده ای در پایداری تغییر دارد**. اگر بتوانیم در لحظه ی شکست، با خود مثل یک دوست مهربان حرف بزنیم، مغزمان احساس امنیت می کند و انرژی روانی لازم برای ادامه مسیر را باز می یابد.

به جای سرزنش، بهتر است به خودمان بگوییم: «اشکالی نداره، هنوز داری یاد می گیری. این بار یه قدم نزدیکتر شدی.» این جملات ساده، پیام متفاوتی به مغز می فرستند: که شکست، پایان راه نیست بلکه بخشی از فرایند رشد است. تحقیقات کریستین نف (Kristin Neff)، روانشناس برجسته ی حوزه ی شفقت به خود، نشان می دهد افرادی که با خود مهربان ترند، پایداری بیشتری در ترک عادت ها و مقابله با استرس دارند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در نهایت، لحن گفت‌وگو با خودمان جهت تغییر را تعیین می‌کند، هر بار که خود را به‌جای تحقیر، تشویق می‌کنیم، در واقع مغزمان را دوباره تربیت می‌کنیم تا به‌جای تسلیم، انتخاب رشد را برگزیند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



علم چه می‌گوید؟

روانشناسانی مانند کریستین نف (Kristin Neff)، بنیان‌گذار مفهوم «خودشفقتی» در روانشناسی مدرن، نشان داده‌اند که افرادی که با خودشان مهربان‌ترند، در ترک عادت‌های ناسالم و کنترل رفتارهای تکانشی موفق‌ترند. مطالعات او در دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد که شفقت به خود، اضطراب و احساس شرم را کاهش داده و احتمال بازگشت به رفتارهای ناسالم را کم می‌کند.

همچنین پژوهش‌های چارلز داهیگ (Charles Duhigg) درباره‌ی چرخه‌ی عادت (اشاره - رفتار - پاداش) تأیید می‌کند که تغییر پایدار فقط زمانی اتفاق می‌افتد که پاداش عاطفی عادت حفظ شود، اما مسیر آن سالم‌تر شود.

جمع‌بندی: از جنگ با خود تا همکاری با خود

ترک عادت‌های مخرب جنگ نیست، بلکه گفت‌وگویی صادقانه با خود است. وقتی از خودسرزنی فاصله می‌گیریم و به جای قضاوت، با خودمان همدلی می‌کنیم، مغز در وضعیت امن‌تری قرار می‌گیرد و توان تغییر واقعی پیدا می‌کند.

تغییر زمانی آغاز می‌شود که یاد بگیریم دوست خودمان باشیم، نه دشمن درونی‌مان. و هر بار که لغزیدیم، به جای تنبیه، با مهربانی بلند شویم. چون رشد، نتیجه‌ی پیروزی‌های بزرگ نیست بلکه حاصل صدها بار افتادن و برخاستن آگاهانه است.