



چگونه عادت‌ها را شروع کنیم که رهايش نکنیم؟

آنچه شما روایت کرده‌اید

مریم ۲۹ ساله، کارمند اداری

مریم بارها تصمیم گرفته ورزش کند. کفش ورزشی خریده و حتی برای چند روز اول با انگیزه بالا شروع کرده است. اما بعد از یک هفته یا نهایتاً ده روز، برنامه‌اش به هم خورده و او همه چیز را رها کرده. خودش می‌گوید: «انگار یک‌دفعه همه هیجانم می‌پره. بعد هم فکر می‌کنم من آدم بی‌اراده‌ای هستم و اصلاً به درد تغییر نمی‌خورم.»

حمید ۳۵ ساله، مهندس کامپیوتر

او همیشه آرزو داشته زبان انگلیسی را خوب یاد بگیرد. اپلیکیشن‌های زیادی نصب کرده، چند بار در کلاس‌های آنلاین ثبت‌نام کرده اما بعد از مدتی همان داستان تکرار شده: شروع پرانرژی و رهاکردن در میانه راه. حمید می‌گوید: «هر بار که وسط کار جا می‌زنم، بیشتر مطمئن می‌شم که نمی‌تونم روی خودم حساب کنم.»

شبیم ۲۴ ساله، دانشجوی پرستاری

او می‌خواست عادت خواب منظم پیدا کند. بارها تلاش کرده شب‌ها زودتر بخوابد تا صبح سر حال‌تر سر کلاس حاضر شود. اما امتحان‌ها، شبکه‌های اجتماعی و گاهی هم فقط تنبلی باعث شده دوباره به همان الگوی دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن برگردد. شبیم اعتراف می‌کند: «هر بار شکست می‌خورم، اعتماد به نفسم کمتر میشه. انگار نمی‌تونم هیچ تغییر مثبتی رو تو زندگیم نگه دارم.»

این روایت‌ها نشان می‌دهند که مسئله اصلی در «شروع عادت» نیست، بلکه در حفظ و مداومت آن است. پرسش مهم این است: چگونه عادت‌ها را شروع کنیم که رهايش نکنیم؟

چرا عادت‌ها شکست می‌خورند؟

بیشتر ما فکر می‌کنیم کلید اصلی عادت‌سازی «انگیزه» است. یعنی اگر انگیزه داشته باشیم، کار را ادامه می‌دهیم و اگر نداشته باشیم، شکست می‌خوریم. اما تحقیقات روان‌شناسی نشان داده‌اند که انگیزه بسیار ناپایدار است و به تنهایی نمی‌تواند عامل شکل‌گیری یک عادت پایدار باشد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



دلایل رایج شکست عادت‌ها شامل این موارد است:

بزرگ شروع کردن

وقتی هدف‌ها بیش از حد بلندپروازانه انتخاب شوند، ذهن خیلی زود خسته می‌شود. مثلاً کسی که هیچ‌وقت ورزش نکرده، یک‌باره تصمیم می‌گیرد روزی یک ساعت بدود. چنین تصمیمی تقریباً همیشه با شکست همراه است.

نبود محرک مشخص

عاداتی که به یک نشانه یا سیگنال محیطی وصل نباشد، خیلی زود از ذهن می‌رود. مثلاً اگر هیچ نشانه‌ای برای یادآوری نوشیدن آب وجود نداشته باشد، احتمالاً پس از چند روز فراموش می‌کنیم.

تمرکز بیش از حد بر نتیجه نهایی

وقتی همه تمرکز روی «نتیجه» باشد (مثل ۱۰ کیلو لاغر شدن یا گرفتن مدرک زبان)، مسیر سخت و خسته‌کننده به نظر می‌رسد. درحالی‌که اگر روی «فرایند» تمرکز کنیم، ادامه‌دادن آسان‌تر خواهد شد.

خودسرزنشی پس از خطا

خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر یک روز عادت را انجام ندهند، یعنی شکست خورده‌اند. این طرز فکر منجر به سرزنش خود و در نهایت رهاکردن کامل برنامه می‌شود.

چرخه عادت چگونه شکل می‌گیرد؟

چارلز داهیگ در کتاب *قدرت عادت* توضیح می‌دهد که هر عادت از سه بخش تشکیل می‌شود:

- **محرک (Cue):** نشانه‌ای که آغازگر عادت است. مثلاً گذاشتن کفش ورزشی جلوی در خانه می‌تواند محرکی برای ورزش صبحگاهی باشد.

روتین (Routine): خود رفتار یا عملی که انجام می‌دهیم، مثل دویدن، مطالعه یا نوشیدن آب.

پاداش (Reward): احساسی مثبت یا پاداش ملموس پس از انجام عادت. مثلاً حس آرامش بعد از ورزش یا لذت شنیدن یک آهنگ موردعلاقه.

وقتی این چرخه به‌طور منظم تکرار شود، مغز رفتار را خودکار می‌کند و عادت شکل می‌گیرد.



راهکارهایی برای شروع و حفظ عادت

کوچک شروع کنید

یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌ها در عادت‌سازی، بزرگ شروع کردن است. اگر می‌خواهید ورزش کنید، لازم نیست از همان روز اول نیم ساعت یا یک ساعت تمرین کنید. کافی است فقط ۵ دقیقه حرکت سبک انجام دهید. اگر می‌خواهید مطالعه کنید، حتی یک صفحه کافی است. راز کار در همین «کوچک بودن» است زیرا ذهن در برابر کارهای کوچک مقاومت نمی‌کند و به تدریج عادت تقویت می‌شود.

محیط را تغییر دهید

محیط تأثیر مستقیمی بر عادت‌ها دارد. اگر می‌خواهید بیشتر کتاب بخوانید، کتاب‌ها را جلوی چشم بگذارید. اگر می‌خواهید کمتر گوشی استفاده کنید، اعلان‌ها را خاموش کنید یا گوشی را دورتر بگذارید. محیط مثل یک شریک نامرئی در عادت‌سازی عمل می‌کند.

پاداش بدهید

مغز ما برای ادامه رفتار به پاداش نیاز دارد. اگر پس از هر بار انجام عادت، حتی یک پاداش کوچک برای خودتان در نظر بگیرید، احتمال پایبندی بسیار بیشتر می‌شود. این پاداش می‌تواند یک فنجان چای موردعلاقه، چند دقیقه استراحت یا گوش دادن به یک آهنگ باشد.

تمرکز بر هویت

به جای تمرکز بر اهداف بیرونی، عادت‌ها را به هویت خود گره بزنید. مثلاً به جای گفتن «می‌خواهم زبان انگلیسی یاد بگیرم»، بگویید «من فردی هستم که هر روز در حال یادگیری است». این تغییر زاویه دید، عادت را پایدارتر می‌کند زیرا به بخشی از شخصیت شما تبدیل می‌شود.

خطا را بپذیرید

هیچ عادتی بی‌خطا ساخته نمی‌شود. اگر یک یا دو روز از برنامه جا بمانید، شکست نخورده‌اید. کافی است دوباره برگردید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ثبات نسبی مهم‌تر از بی‌نقص بودن است.



عادت را به ارزش‌ها پیوند بزنید

اگر عادت‌ها به ارزش‌های عمیق شما وصل شود، احتمال پایداری به آن بسیار بیشتر است. برای مثال اگر ورزش را فقط برای لاغری انجام دهید، ممکن است زود خسته شوید. اما اگر ورزش را به ارزش «سلامت برای داشتن انرژی و خدمت به خانواده» پیوند بزنید، معنای عمیق‌تری پیدا می‌کند و پایدارتر می‌شود.

نمونه‌های واقعی

مریم که بارها ورزش را رها کرده بود، این بار تصمیم گرفت فقط روزی ۵ دقیقه نرمش کند. همین کار ساده باعث شد بدون فشار ادامه دهد و به تدریج زمان ورزشش بیشتر شد. حمید برای زبان انگلیسی، به جای برنامه‌های سنگین، روزی فقط ۱۰ دقیقه مطالعه کرد. بعد از هر جلسه کوتاه، به خودش اجازه می‌داد یک آهنگ موردعلاقه گوش کند. این پاداش ساده او را در مسیر نگه داشت. شبنم که می‌خواست خواب منظم داشته باشد، این بار به خودش یادآوری کرد که خواب کافی یعنی انرژی بیشتر برای کمک به بیماران آینده‌اش. همین ارتباط با ارزش‌های شخصی باعث شد زود خوابیدن برایش معنا پیدا کند.

جمع‌بندی

ساختن عادت‌ها که رهایش نکنیم، به انگیزه لحظه‌ای وابسته نیست بلکه به طراحی هوشمندانه نیاز دارد. با کوچک شروع کردن، تغییر محیط، دادن پاداش، تمرکز بر هویت، پذیرش خطا و پیوند عادت با ارزش‌ها، می‌توان رفتارهایی ساخت که ماندگار شوند.

عادت‌ها تعیین‌کننده کیفیت زندگی ما هستند. پرسش اساسی این است:

امروز کدام عادت کوچک را آغاز می‌کنید که فردای شما را متحول کند؟

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵