



بررسی چرخه عادت (Cue – Routine – Reward)

عادت‌ها ستون‌های پنهان زندگی ما هستند. بسیاری از رفتارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم نه نتیجه تصمیم‌های آگاهانه، بلکه حاصل عادت‌های جاافتاده در ذهن ماست. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد رفتارهای روزانه انسان‌ها به‌صورت خودکار و ناشی از عادت انجام می‌شود. بنابراین اگر بتوانیم چرخه عادت‌ها را بشناسیم و درک کنیم، توانایی بالایی در مدیریت رفتارهای خود و ارتقای کیفیت زندگی پیدا خواهیم کرد. چارلز داهیگ در کتاب قدرت عادت توضیح می‌دهد که هر عادت در قالب سه بخش اصلی شکل می‌گیرد: **محرک (Cue)**، **روتین (Routine)** و **پاداش (Reward)**. این سه بخش در کنار هم چرخه‌ای ایجاد می‌کنند که تکرار آن رفتار را به مرور زمان به عادت تبدیل می‌کند. شناخت دقیق این چرخه به ما کمک می‌کند نه تنها عادت‌های خوب را تقویت کنیم بلکه عادت‌های ناسالم را نیز بازنویسی کنیم و جایگزین‌های مؤثرتری برای آن‌ها پیدا کنیم.

۱. محرک: (Cue) جرقه آغازگر رفتار

محرک همان علامت یا سیگنالی است که مغز را فعال می‌کند و به آن می‌گویند «الان وقت انجام یک رفتار خاص است». این بخش از چرخه بسیار اهمیت دارد، زیرا اگر محرک را نشناسیم، نمی‌توانیم رفتار را پیش‌بینی کنیم یا تغییر دهیم. محرک‌ها می‌توانند متنوع باشند و معمولاً در یکی از دسته‌های زیر قرار می‌گیرند:

- **مکانی:** محیط اطراف می‌تواند باعث آغاز یک رفتار شود. برای مثال حضور در آشپزخانه یا دیدن یخچال ممکن است فرد را به خوردن غذا یا میان وعده سوق دهد.
- **زمانی:** ساعت مشخصی از روز می‌تواند محرک باشد، مانند صبح هنگام بیدار شدن، ظهر پس از ناهار یا شب هنگام خواب.
- **احساسی:** احساسات مختلف مانند استرس، اضطراب، خستگی، تنهایی یا حتی شادی می‌توانند محرک آغاز عادت باشند.
- **اجتماعی:** حضور دوستان، خانواده یا همکاران می‌تواند محرک رفتارهای اجتماعی یا حتی عاداتی مثل کشیدن سیگار باشد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



• **اطلاعاتی و دیجیتال:** اعلان‌ها، پیامک‌ها یا صداها می‌توانند محرک‌های قدرتمندی برای چک کردن گوشی یا شبکه‌های اجتماعی باشند.

شناخت محرک‌ها اولین گام برای تغییر عادت‌هاست. وقتی بدانیم چه چیزی رفتار ما را فعال می‌کند، می‌توانیم محیط و شرایطی طراحی کنیم که از تکرار عادت‌های ناسالم جلوگیری کند و عادت‌های مثبت را تقویت نماید.

۲. روتین: (Routine) قلب چرخه عادت

روتین همان رفتاری است که انجام می‌دهیم. این رفتار می‌تواند سالم یا ناسالم باشد و بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری عادت دارد. مغز انسان دوست دارد انرژی خود را صرف تصمیم‌گیری نکند، بنابراین وقتی روتینی بارها تکرار شود، به‌صورت خودکار انجام می‌شود و نیاز به اراده کمتر می‌شود.

مثال رفتار سالم: نوشیدن یک لیوان آب بعد از بیدار شدن از خواب، ورزش کوتاه صبحگاهی، یا مطالعه پنج صفحه کتاب.

مثال رفتار ناسالم: خوردن شیرینی بعد از استرس، کشیدن سیگار پس از غذا یا چک مداوم شبکه‌های اجتماعی.

روتین‌ها می‌توانند بسیار متنوع باشند و بسته به نیاز فرد، حس‌های مختلفی را برآورده کنند:

- **رفع نیاز جسمی:** خوردن، نوشیدن یا ورزش برای حفظ انرژی و سلامت بدن.
- **تسکین احساسات:** کاهش استرس، نگرانی یا خستگی.
- **پاداش ذهنی و روانی:** ایجاد حس موفقیت، رضایت یا کنترل بر زندگی.
- **ارتباط اجتماعی:** تعامل با دیگران و حس تعلق.

اگر بتوانیم روتین‌ها را بر اساس نیاز واقعی فرد انتخاب کنیم، احتمال ایجاد عادت پایدار بیشتر می‌شود. به‌عنوان مثال، کسی که هنگام استرس شیرینی می‌خورد، می‌تواند همان آرامش را از طریق کشیدن نفس عمیق، پیاده‌روی کوتاه یا حتی گوش دادن به موسیقی پیدا کند.



۳. پاداش: (Reward) قفل نهایی چرخه

پاداش همان چیزی است که مغز را قانع می‌کند چرخه را دوباره تکرار کند و رفتار به عادت تبدیل شود. پاداش‌ها می‌توانند ملموس یا روانی باشند و شناخت آن‌ها به ما کمک می‌کند رفتارهای ناسالم را با جایگزین‌های مفید جایگزین کنیم.

- **پاداش جسمانی:** احساس سبکی و نشاط پس از ورزش، آرامش پس از نوشیدن یک نوشیدنی گرم، سیری یا انرژی بیشتر.
- **پاداش روانی:** کاهش استرس، حس موفقیت، رضایت از انجام کار یا حس کنترل بر شرایط.
- **پاداش اجتماعی:** تحسین و تأیید دیگران، حس تعلق و ارتباط، تشویق دوستان و خانواده.

گاهی پاداش واقعی با آنچه فکر می‌کنیم متفاوت است. کسی که مداوم شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کند، ممکن است در واقع به دنبال «ارتباط اجتماعی» باشد نه صرفاً دیدن محتوا. شناسایی پاداش واقعی به ما کمک می‌کند روتین ناسالم را با رفتار جایگزین مفیدتری عوض کنیم و همان حس مثبت را تجربه کنیم.

پاداش‌ها معمولاً باعث تثبیت عادت می‌شوند. وقتی مغز به تجربه پاداش عادت می‌کند، حتی اگر بخواهیم رفتار را متوقف کنیم، حس ناخودآگاه میل به تکرار آن زیاد می‌شود. بنابراین توجه به پاداش‌ها و نحوه دریافت آن‌ها می‌تواند کلید تغییر موفقیت‌آمیز عادت‌ها باشد.

چرخه عادت چگونه عمل می‌کند؟

فرض کنید فردی هر روز بعد از کار، هنگام رسیدن به خانه (محرک)، روی مبل می‌نشیند و یک بسته چپس می‌خورد (روتین) و احساس آرامش و رهایی از فشار روزانه را تجربه می‌کند (پاداش). مغز این تجربه مثبت را ثبت می‌کند و در دفعات بعدی، حتی بدون فکر، همان رفتار را تکرار می‌کند.

حال اگر همان فرد بخواهد عادت سالمی ایجاد کند، باید روتین را تغییر دهد اما محرک و پاداش را حفظ کند. مثلاً می‌تواند پس از ورود به خانه چند دقیقه پیاده‌روی کند یا تنفس عمیق داشته باشد و همین حس آرامش را تجربه کند.



بازنویسی چرخه عادت

برای تغییر یک عادت، لازم نیست کل چرخه را از بین ببریم. کافی است در بخش **روتین** دست ببریم و آن را جایگزین کنیم. مراحل پیشنهادی عبارتند از:

۱. **شناسایی محرک‌ها:** بفهمید چه زمان، مکان، احساس یا فردی باعث آغاز عادت می‌شود.
۲. **تحلیل پاداش:** درک کنید که واقعاً دنبال چه چیزی هستید: آرامش، سرگرمی، انرژی، حس کنترل یا حتی تعامل اجتماعی؟
۳. **تغییر روتین:** روتین جدیدی پیدا کنید که نیاز شما را برآورده کند اما سالم‌تر باشد.

با این روش، محرک و پاداش همان می‌مانند اما رفتار تغییر می‌کند و به مرور زمان عادت جدید جایگزین می‌شود.

نمونه‌های واقعی بازنویسی چرخه

فردی که هنگام استرس شیرینی می‌خورد، با جایگزین کردن چند دقیقه تنفس عمیق یا پیاده‌روی کوتاه، همان حس آرامش را تجربه کرد بدون کالری اضافی.

- دانشجویی که شب‌ها شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کرد، با خواندن یک کتاب سبک قبل از خواب، همان لذت روانی و آرامش را تجربه کرد.
- کارمندی که می‌خواست ورزش کند، روتین کوتاه ۵ دقیقه‌ای را جایگزین کرد و به تدریج زمان ورزش افزایش یافت و عادت تثبیت شد.
- فردی که برای رسیدن به تمرکز هنگام کار، عادت داشت دائم چک کردن ایمیل و پیامک انجام دهد، با تنظیم زمان مشخص برای بررسی ایمیل‌ها و استراحت کوتاه، همان حس کنترل و اطلاع‌رسانی را دریافت کرد اما بهره‌وری و آرامش بیشتری داشت.

نکات تکمیلی برای تثبیت عادت

- **تکرار منظم:** رفتار باید به‌طور مداوم در همان زمان یا شرایط مشابه انجام شود تا مغز آن را ثبت کند.
- **پیوند عادت با ارزش‌ها:** عادت‌هایی که با ارزش‌ها و اهداف بلندمدت شما مرتبط باشند، ماندگارتر هستند.
- **انعطاف‌پذیری:** اگر یک روز عادت انجام نشد، خودتان را سرزنش نکنید و دوباره به مسیر برگردید.

www.psnyderds.com

www.psnyderd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



• **مشاهده و بازخورد:** یادداشت کردن رفتار و پاداش می‌تواند آگاهی شما را از چرخه افزایش دهد و مسیر تغییر را ساده‌تر کند.

جمع‌بندی

چرخه عادت (محرک – روتین – پاداش) ابزار قدرتمندی برای درک رفتارهای روزمره است. با شناخت دقیق این سه بخش، می‌توانیم عادت‌های ناسالم را بازنویسی و عادت‌های مفید را تقویت کنیم. پاداش‌ها نقش کلیدی در تثبیت عادت دارند و درک درست آن‌ها به ما کمک می‌کند روتین‌های جدیدی بسازیم که هم نیازهای جسمی، هم روانی و هم اجتماعی ما را برآورده کند.

عادت‌ها کیفیت زندگی ما را شکل می‌دهند. پرسش مهم این است:

کدام چرخه عادت را امروز می‌توانید بازنویسی کنید تا فردای متفاوتی بسازید؟

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵