

آیا می دانید عادت های ما چگونه شکل می گیرند؟

زندگی روزمره ما ما مجموعه ای از عادت هاست. اینکه چاق یا لاغریم شاد یا غمگین ایم، موفق یا نا موفق ایم حاصل عادت های ماست. آنچه روزانه تکرار می کنیم اعم از تفکر، احساسات و رفتار های ما، شخصیت امروز و فردای ما را می سازد. برای ایجاد یک عادت خوب و جدید، همه از اراده و کنترل صحبت می کنند ولی مسئله چیز دیگری است. برای آن که عادت های بد را حذف و عادت های خوب شکل دهیم لازم است روند شکل گیری یک عادت را بشناسیم.

شکل گیری عادت های ما عموماً از الگوی ذیل تبعیت می کند:

۱. **وجود و حضور یک یادآور** که انجام رفتار خاصی را یادآوری می کند و آغازگری است که شروع رفتار را به دنبال دارد.
۲. **روتین** یا خود رفتاری که انجام می دهیم یا قرار است انجام دهیم.
۳. **پاداش یا نتیجه ای** که از آن عمل می گیریم و احساس خوبی که از انجام آن کار به ما دست می دهد.

بیا بیاد عادت های مثل پاسخگویی به زنگ تلفن را در نظر بگیریم:

۱. تلفن زنگ می زند (یادآور) ← زنگ تلفن همانند یک نشانه عمل می کند و به ما می گوید باید به تلفن پاسخ بدهیم. زنگ تلفن آغازگر یک رفتار در ماست.
۲. ما به تلفن پاسخ می دهیم (روتین) ← رفتاری عینی از ما سر می زند، انگار چاره ای جز پاسخگویی نداریم. به عبارتی زنگ تلفن در بیشتر مواقع بدون هیچ تاملی پاسخگویی ما را به همراه دارد.
۳. پاداش ← نتیجه یا دستاورد عمل ماست که چون معمولاً پاداش دهنده بوده یعنی یا خبر خاصی دریافت کرده ایم و یا با فرد محبوبی صحبت کرده ایم، مایلیم که به آن پاسخ دهیم.

تقریباً تمام عادات توسط همین فرایند سه مرحله ای شکل می گیرد، برای شکل دهی یک عادت باید مراحل ذیل را پیاده نمایید:

مرحله ۱- تنظیم و انتخاب یک یادآور، آغازگر یا نشانه

وقتی یک یادآور یا نشانه مناسب داشته باشیم، رفتار بعدی یا رفتاری که مایلیم به عادت تبدیل شود، خودبخود اجرا می شود و دیگر نیازی نیست خیلی به آن فکر کنیم، اما این نشانه یا یادآور مناسب چه می تواند باشد. بهترین روش کشف یک یادآور خوب برای عادت های جدید نوشتن دو فهرست است. در فهرست اول چیزهایی را که هر روز حتماً بدون هیچ تردیدی انجام می دهید، یادداشت کنید. فعالیت هایی مثل: دوش گرفتن، نماز خواندن، مسواک زدن، صبحانه، نهار، شام، خاموش کردن چراغ ها، رفتن به رختخواب و نظیر آن. بطور

مثال برای ایجاد عادت استفاده از نخ دندان، مسواک زدن می تواند آغازگر، یادآور و نشانه ای برای شروع استفاده از نخ دندان باشد.

در فهرست دوم، مواردی که بطور حتم در زندگی و طبیعت رخ می دهد فهرست کنید. برای مثال شنیدن صدای پیامک تلفن دستی، طلوع و غروب خورشید و نظیر آن.

مثلاً برای ایجاد عادت‌های چون نرمش صبحگاهی، دیدن نور خورشید می تواند یک نشانه یا یادآور باشد.

مرحله ۲- رفتاری را که مایلید بصورت عادت در آورید انتخاب کنید. این رفتار باید بقدری آسان و قابل انجام باشد که نتوانید «نه» بگویید. بطور مثال اگر می خواهید نرمش صبحگاهی را در خود عادت دهید، از حرکات خیلی ساده و زمان بسیار کوتاه شروع کنید، حتی در حد ۵ دقیقه.

مرحله ۳- حتماً احساس لذت و پاداش را تجربه کنید. ما کاری را تکرار خواهیم کرد که از آن لذت ببریم و پاداش بگیریم. رفتاری که توام با پاداش نباشد، خاموش می شود. در انتظار یک پاداش بزرگ نباشید، بطور مثال انجام یک نرمش ۵ دقیقه ای پاداش بزرگی در بر ندارد ولی شما می توانید به خودتان یادآوری کنید که چه خوب که امروز این کار را انجام دادم. الان احساس خوبی دارم چون متفاوت از روزهای پیش هستم. در واقع شما می توانید با بیان کلماتی به خودتان، رضایت مندی را در خود تجربه کنید و آن را تکرار کنید:

..... چه عالی که امروز توانستم این کار را انجام دهم.

..... احساس خوبی دارم.

..... بالاخره شروع کردم.

این فرایند سه مرحله ای در صورت تداوم و تکرار، به یک زنجیر متصل تبدیل می شود که شامل موارد ذیل است.

یادآور ← رفتار ← پاداش

و در طی زمان رفتار مورد نظر بلافاصله پس از حضور یادآور تکرار می شود، بدون آن که نیاز به تصمیم گیری جدی برای انجامش داشته باشیم. بدین ترتیب طبق مثال، با دیدن طلوع خورشید بلافاصله شروع به نرمش می کنیم و دیگر برای انجام آن یا انجام ندادنش با خودمان درگیر نیستیم، البته حتماً پس از انجام نرمش بایستی احساس خوب را تجربه کنیم .

برای تداوم یک عادت خوب به نکات ذیل توجه کنید:

۱. دلایل کافی و انگیزه بالا برای ایجاد تغییر در خود داشته باشید. برای این کار فهرستی از مزایا و معایب رفتار فعلی و مزایا و معایب ایجاد رفتار جدیدی که مایلید جایگزین کنید، تهیه نمایید. بطور مثال اگر می خواهید عادتی مثل نرمش کردن را در خود ایجاد کنید، مزایا و معایب نرمش نکردن (رفتار فعلی) و مزایا و معایب نرمش کردن (رفتار جدید) را فهرست کنید و ببینید در کل سود کدام رفتار برای شما بیشتر است، بدین ترتیب دلایل کافی برای ایجاد تغییر داشته باشید.
۲. موانع و مشکلات معمول خود را در مسیر تغییر بشناسید و برای آن ها راهکار مناسب بیابید.
۳. حداقل ۳ تا ۴ هفته برای شکل گیری عادت خود وقت بگذارید. تداوم و استمرار یکی از شروط ایجاد عادت است.
۴. ساده شروع کنید. هرچه تغییر عادات ساده تر باشد راحت تر اتفاق می افتد، رفتار جدید باید آنقدر ساده باشد که نتوانید به آن "نه" بگویید.
۵. شروع خود را با یک دوست در میان بگذارید. این کار برایتان نوعی تعهد ایجاد می کند.
۶. وقتی از جملات منفی استفاده می کنید و افکار منفی درباره خودتان دارید بلافاصله کلمه **اما** را بکار بگیرید و جمله بعدی را تغییر دهید. مثلاً **من نمی تونم ورزشکار خوبی باشم اما می تونم روزی ۵ دقیقه نرمش کنم**.
۷. یک الگو داشته باشید. در مورد بعضی رفتارها و شکل دهی برخی از عادت ها از جمله فعالیت های ورزشی داشتن یک الگو، تصمیم خوبی است، عبارتی عادت ها یا رفتار های فردی که مورد قبول شماست می تواند الگوی شما باشد.
۸. متوسط بودن را در شروع بپذیرید. انتظار نداشته باشید تمام تلاشتان در آغاز، کامل و بی نقص باشد، انتظارات بالا، شما را ناامید و از مسیر منحرف می سازد.
۹. مزایا و معایب این رفتار جدید را دقیقاً بشناسید چنانچه مزایا، غالب بود، آن ها را در یک کادر بنویسید و در ذهن خود حک کنید.
۱۰. از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید. خود را در شرایطی مجسم کنید که این عادت را در خود ایجاد کرده اید و در حال انجامش هستید، در ذهن خود از انجامش لذت می برید، در پایان رضایت زیادی از خودتان دارید، سعی کنید احساس خوب ناشی از عادت جدید را در ذهن خود بارها و بارها مرور کنید.

۱۱. مواردی که در شما وسوسه ایجاد می کند، حذف کنید. برای مثال اگر بخواهید سالم تر غذا بخورید، محیط خود را از مواد غذایی ناسالم پاک کنید تا کم تر دچار وسوسه شوید.
۱۲. زمانی که می خواهید یک عادت منفی مثل تماشای تلویزیون یا کار با گوشی تلفن را حذف کنید، حتما یک جایگزین خوب داشته باشید. اگر تماشای تلویزیون تنها شیوه سرگرم کردن شما باشد، ترک آن کار سختی است. گزینه های مناسب داشته باشید.
۱۳. اگر میخواهید عادتی مثل پیاده روی و نظیر آن را در خود شکل دهید، با فرد یا افرادی که این عادت را دارند بیشتر معاشرت کنید، عبارتی وقت خود را با افرادی بگذرانید که می خواهید مدل رفتاری شما باشند.
۱۴. صبور باشید و زود خسته نشوید. حداقل یک ماه به خودتان فرصت دهید تا طعم شیرین تغییرات خوب را احساس کنید. اگر یکبار یا دو بار لغزشی در مسیر اتفاق افتاد، نا امید نشوید، کم کاری و اشتباه در مسیر تغییر عادت ها طبیعی است.
۱۵. قلم و کاغذ همراه خود داشته باشید و هر زمانی که مایل به انجام دادن رفتار جدید نیستید، افکارتان را بنویسید. نوشتن به شما کمک می کند افکار مخرب را شناسایی کنید و آگاهانه تصمیم بگیرید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. فروردین ۹۵)