



چقدر طول می‌کشد تا رفتارهای خوب به عادت تبدیل شوند؟

احتمالا تعجب خواهید کرد که چرا با وجود گذشت حدود یک ماه از سال جدید میلادی و ممارست...

احتمالا تعجب خواهید کرد که چرا با وجود گذشت حدود یک ماه از سال جدید میلادی و ممارست شما در این مدت برای نهادینه کردن رفتارهای خوب در زندگی روزمره تان و تبدیل آنها به یک عادت، همچنان در اجرای تصمیمات جدیدی که گرفتید، مشکل دارید. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: یورو نیوز: احتمالا تعجب خواهید کرد که چرا با وجود گذشت حدود یک ماه از سال جدید میلادی و ممارست شما در این مدت برای نهادینه کردن رفتارهای خوب در زندگی روزمره تان و تبدیل آنها به یک عادت، همچنان در اجرای تصمیمات جدیدی که گرفتید، مشکل دارید.

افراد در دهه ۶۰ زندگی خود، امروزه بیشتر از نسل های گذشته عمر می کنند. از کارشناسان پرسیدیم که چگونه می توانند برای این دوران بهترین آمادگی را داشته باشند. درصد افرادی که ۶۵ سال یا بیشتر دارند، طی ۱۰۰ سال گذشته به سرعت افزایش پیدا کرده است. این گروه بین سال های ۱۹۲۰ تا ۲۰۲۰، حدود پنج برابر سریع تر از جمعیت کل رشد داشته است.

نتایج یک تحقیق نشان داده که تبدیل شدن رفتارهای سلامتی جدید به عادت های زندگی، بیشتر از آنچه که فکر می کردیم طول می کشد.

این باور برای سال ها وجود داشت که اگر یک رفتاری را فقط برای ۲۱ روز تکرار کنید، آن رفتار به یک عادت در زندگی شما تبدیل می شود. اما تحقیقات جدید دانشگاه استرالیا جنوبی (UniSA) نشان داد که عادت های جدید معمولاً حدود دو ماه طول می کشد تا شکل بگیرند و در برخی موارد این کار ممکن است حتی تا یک سال زمان ببرد.

پژوهشگران در چهارچوب این «متا آنالیز» ۲۰ تحقیق قبلی را که بین سال های ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۳ میلادی منتشر شده بود و شامل بررسی رفتار بیش از ۲۶۰۰ شرکت کننده بود، مطالعه کردند.

این تحقیقات، به بررسی عادات سالمی مانند ورزش کردن، نوشیدن آب، مصرف ویتامین ها و استفاده از نخ دندان در میان شرکت کنندگان پرداخته و زمان لازم برای نهادینه شدن این عادات در بدن شرکت کنندگان را اندازه گیری کرده بود.

بن سینگ، از نویسندگان این مطالعه به شبکه خبری «سی ان ان» آمریکا گفت: «هدف ما این بود که به مردم کمک کنیم تا انتظارات واقع بینانه ای داشته باشند و بدانند که در این موضوع معمولاً راه حل سریعی وجود ندارد.»

بر اساس گزارشی که از این متا آنالیز در نشریه «Healthcare» منتشر شد، میانگین زمان لازم برای ایجاد عادات جدید و سالم در انسان بین ۵۹ تا ۶۶ روز است و گاه ممکن است تا ۳۳۵ روز طول بکشد.

با این وجود بن سینگ تاکید دارد که مدت زمان شکل گیری یک عادت سالم، برای هر فرد متفاوت است و بستگی به عادت ها دارد.

او می افزاید: «متوجه شدیم که در برخی افراد، ممکن است فقط یک هفته طول بکشد تا رفتارهای ساده ای مانند استفاده روزانه از نخ دندان به یک عادت روزانه و روتین تبدیل شود. با این وجود در رفتارهای پیچیده تری مانند تغییر رژیم غذایی و فعالیت بدنی فرد، به زمان خیلی بیشتری نیاز است.»

به گفته او، باور «۲۱ روز» برای شکل گیری عادات رفتاری سالم، در کتاب «سایکو-سایبرنتیک» نوشته ماکسول مالتز ریشه دارد. او که یک جراح پلاستیک بود، در این کتاب نوشته که بیمارانش حدود ۲۱ روز طول می کشیده تا به ظاهر جدید خود پس از جراحی عادت کنند.

آیا باید ۲۱ روز را فراموش کرد؟

این ایده که می توان تنها پس از ۲۱ روز ممارست و مقاومت، به نتایج قابل توجهی برای انجام تغییرات در عادات رفتاری رسید، انگیزه خوبی برای بسیاری بود تا یک چالش سه هفته ای را برای بهتر کردن کیفیت زندگی خود آغاز کنند.

بن سینگ در پاسخ به این پرسش که "آیا ممکن است نتیجه یافته های جدید باعث بی میلی افراد به انجام تغییرات شود" می گوید: «این احتمال وجود دارد که مردم ناامید، دلسرد و بی انگیزه شوند. با این وجود دست کم به آنهایی که پس از ۲۱ روز هنوز به نتیجه دلخواه نرسیدند، این نوید را می دهد که به تلاششان ادامه دهند و واقع بین باشند.»

به گفته او، این مطالعه نکات درخور توجهی برای ایجاد عادات سالم نیز ارائه می دهد. بن سینگ می گوید: «اگر می خواهید رفتارهایی مانند غذا خوردن سالم تر یا ورزش بیشتر را شروع کنند، بهتر است این رفتارها را در برنامه های صبحگاهی خود بگنجانید؛ زیرا ادغام این عادات جدید در صبح "مؤثرتر" از تلاش برای ادغام آنها در دیگر ساعات روز است. افراد در ابتدای روز انگیزه بیشتری برای انجام این رفتارها دارند اما در ادامه روز و با مشغله های متعدد زندگی به تدریج انگیزه خود را از دست می دهند و تمایل کمتری برای پیروی از این رفتارها خواهند داشت.»

مثلا اگر می خواهید به خوردن میوه های بیشتری عادت کنید، سینگ خوردن آن را صبح ها و در کنار قهوه صبحگاهی توصیه می کند.

بنجامین گاردنر، مدیر گروه کاربرد و نظریه عادات (HabitAT) در دانشگاه سوری انگلستان (که در این تحقیق شرکت نداشته) معتقد است که نتایج این مطالعه را باید با «احتیاط» تفسیر کرد.

او می گوید: «نمی توان گفت که مردم یا "عادت دارند" و یا "عادت ندارند". زیرا عادت ها به صورت پیوسته شکل می گیرند. به عبارت دیگر، عادت ها در طول زمان قوی تر می شوند نه اینکه انسان به یک نقطه جادویی برسد که در آن نقطه عادت "به طور کامل" شکل بگیرد.»

به گفته گاردنر، بهترین راه برای موفقیت در تکرار پیوسته یک رفتار و ایجاد یک عادت، شناسایی موقعیتی است که به طور منظم با آن مواجه می شوید و سپس رفتار انتخابی خود را هر بار که با آن موقعیت مواجه می شوید، انجام دهید.

بن سینگ نیز اذعان دارد که هنوز به تحقیقات بیشتری نیاز است تا مشخص شود افراد چقدر در حفظ عادات جدید مورد بررسی در این مطالعه موفق بوده اند.

به نظر می رسد که پیام کلی این تحقیق واضح است: اگر می خواهید سال ۲۰۲۵ را به سال عادت های سالم خود تبدیل کنید، صبور باشید؛ زیرا این عادت ها گاه در عرض چند هفته در وجود شما نهادینه می شوند و گاه ظرف چند ماه.