

چگونه عادت می‌کنیم؟

یک پژوهش جدید به نمایش چگونگی ایجاد عادات و تغییر آنها پرداخته و اینکه عادت‌ها از طریق آموزش جمعی ایجاد می‌شوند.



یک پژوهش جدید به نمایش چگونگی ایجاد عادات و تغییر آنها پرداخته و اینکه عادت‌ها از طریق آموزش جمعی ایجاد می‌شوند. به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، بر اساس این مطالعه، حدود 40 درصد از فعالیتهای روزانه افراد در هر روز در شرایط مشابه انجام می‌شود چرا که عادت به طور خودکار صورت گرفته و انسانها همیشه نمی‌توانند عادت‌ها را در رفتارشان تشخیص دهند.

به گفته وندی وود، روانشناس دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، ما الگوهای رفتاری را که به ما اجازه دستیابی به هدف را می‌دهند، یافته و آن کار را تکرار می‌کنیم و هنگامی که فعالیتهای در یک زمینه ثابت تکرار می‌شوند، ارتباطاتی را بین نشانه‌ها و پاسخ و عادات دارای نشانه عصبی قابل تشخیص ایجاد می‌کنیم.

وود در ادامه افزود: هنگامی که انسان یک واکنش را یاد می‌گیرد، گانگلیای پایه مرتبط خود را درگیر می‌کند که شامل قشر جلو مغزی بوده و از حافظه فعال برای تصمیم‌گیری حمایت می‌کند. هنگامی که رفتار در همان چارچوب تکرار می‌شود، اطلاعات در مغز فرد شناسایی شده و به لوپ موتور حسی منتقل می‌شود که از بازنمودهای واکنش نشانه حمایت کرده و دیگر اطلاعات مربوط به هدف یا نتیجه را نگهداری نمی‌کند.

اگرچه این پژوهش دریافت هنگامی که ذهن با عادت‌های درگیر می‌شود، عادات انسان بیشتر به شکل ناخودآگاه عمل می‌کنند. انسان نمی‌تواند به سادگی بیان کند که چگونه یا چرا عادات را انجام می‌دهد و این عادت‌ها به آهستگی و با تکرار تجربیات تغییر می‌کنند.

به گفته وود، سه اصل اساسی را باید در زمان تغییر موثر رفتار عادت‌ها در نظر گرفت. اول اینکه فرد باید عادات کنونی را کنار گذاشته و فرصتی برای عمل با یک نیت جدید ایجاد کند. فردی که به یک شهر جدید سفر کرده یا شغلش را تغییر می‌دهد از سناریوهای عالی برای مختل کردن نشانه‌های قدیمی و ایجاد عادات جدید برخوردار خواهد بود. هنگامی که نشانه‌ها برای عادات موجود از میان برداشته شود، شکل دادن به یک رفتار جدید ساده‌تر خواهد شد. اگر نمی‌توانید کل محیط اطراف خود را با تغییر شهر عوض کنید، تغییرات کوچک را مد نظر خود قرار دهید.

دومین اصل، یادگیری این امر است که تکرار بسیار اهمیت دارد و پژوهش‌ها نشان داد که بین 15 تا 254 روز طول می‌کشد تا یک عادت جدید شکل بگیرد.

اصل آخر این است که باید نشانه‌های پایدار زمینه‌ای را برای ایجاد یک الگوی جدید در دسترس داشت.