

سبک رفتار



کرونارفت، حالا با عادت‌های مان چه کنیم؟

می‌دانیم عادت‌های بدی داریم ولی دست بر نمی‌داریم!

■ **تلخیص:** سیمین جهم
در یکی دو سال گذشته همه گیری کرونا باعث شد برخی عادت‌های قدیمی از سرمان بیفتد یا بعضاً عادت‌های جدیدی پیدا کنیم. بعضی کمتر ورزش می‌کنند و بعضی بیشتر از قبل در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند. حال که رفته‌رفته زندگی کم‌وبیش به حالت عادی سابق باز می‌گردد، بد نیست نگاهی بیندازیم به آنچه پژوهشگران علوم رفتاری درباره ترک عادت بد و کسب عادت خوب آموخته‌اند.

■ **عادت‌ها مثل میانبر هستند**

کیتی میلکمن، دانشمند علوم رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: عادت‌ها مثل میانبر هستند، کارهایی هستند که می‌توانیم بلافاصله و سریع انجام دهیم، زیرا آنقدر انجام‌شان داده‌ایم که ناخودآگاه شده‌اند.

کالیفرنیای جنوبی درباره شکل‌گیری و تغییر عادت‌ها می‌گوید: یکی از ویژگی‌های مهم عادت‌ها این است که با سرخ‌هایی از محیط پیرامون مان تحریک می‌شوند. این محرک‌ها می‌توانند ساعت‌ خاصی از شبانه‌روز یا مکان یا فعالیتی خاص باشند، برای نمونه برخاستن از خواب و رفتن سمت آشپزخانه می‌تواند محرک باشد برای دم کردن چای یا قهوه. رفتارهای عادی معمولاً یاداشی به همراه دارند که در این مورد یک لیوان چای یا قهوه تازه دم است.

کسب عادت‌های خوب مثل ورزش کردن، تغذیه سالم و کتابخوانی، در جهانی ایده‌آل، می‌توانست به سادگی دم کردن یک چای باشد، ولی متأسفانه غالباً چنین نیست. وندی وود می‌گوید: «معمولاً چیزهای دوروبرمان که یاداشی آنی دربر دارند، کمک به اهداف بلندمدت ما نمی‌کنند. نتوانسته‌ایم محیط اطرافمان را طوری سامان ببخشیم که کسب عادت‌های خوب را آسان کند.» ولی چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟ در این مقاله نظرات چندین دانشمند علوم رفتاری را خواهید خواند.

نقش زمانبندی در ترک عادت‌ها

همه چنین می‌گویند که شروع سال نو بهترین زمان برای تغییر عادت‌ها و یک شروع دوباره است. کیتی میلکمن با این حرف موافق است، ولی به این نکته اشاره می‌کند که سراسر طول سال مملو از فرصت‌هایی مشابه است، مانند سالگرد تولد یا روزهای خاصی تعطیل یا حتی هر شنبه که شروع هفته است. پژوهش‌های او نشان داده است احتمال اینکه حوالی این تاریخ‌ها به باشگاه ورزشی بروید و ورزش کردن را شروع کنید، بیشتر از زمان‌های دیگر است.

وندی وود می‌گوید: از آنجا که تغییر عادت مستلزم برهم‌زدن روال سابق است، پس بهتر است هم‌زمان با تغییرات بزرگ، مانند تغییر محل سکونت یا تغییر شغل یا مسافرت، چند رفتار جدید نیز اضافه کنیم یا رفتارهایی نامطلوب را کنار بگذاریم، مثلاً طی همه‌گیری کووید ۱۹، بسیاری از افراد عادت کردند بیشتر در خانه غذا بپزند و در نتیجه، تغذیه سالم‌تری داشته باشند، ولی شروع دوباره به تنهایی کافی نیست. بسیاری از وعده‌های «ز بعد سال نو» به جایی نمی‌رسند. میلکمن می‌گوید: «بسیاری از کارها به چیزی بیش از انگیزش‌های موقت نیاز دارند.»

زمانبندی نقش مهمی در پایداری عادت‌های خوب دارد. وندی وود با همکارانش مقاله‌ای درباره روانشناسی عادت نوشته و در سال ۲۰۱۹، کتابی با نام «عادت‌ها خوب، عادت‌ها بد» چاپ کرده‌است. او می‌گوید: «پاداش و تغییر و ایجاد عادت‌ها باید فوری و بلافاصله باشد، زیرا دوامین، ناقل عصبی که نقش مهم در تثبیت رفتار در مسیر یاداشی مغز دارد، در چارچوب زمانی چندثانیه‌ای عمل می‌کند.»

متأسفانه بسیاری از رفتارهای مطلوب یاداشی فوری دربر ندارند. برای نمونه، هنگامی که دویدن روزانه را شروع می‌کنیم، به تنها پاداشی فوری نصیب‌مان

نمی‌شود، بلکه یکی دو هفته اول دشوار و دردناک نیز خواهد بود و فواید آن نیز به زودی آشکار نمی‌شوند. این فقدان لذت فوری می‌تواند انگیزه‌مان را از بین ببرد. برعکس، لم‌دادن روی کتابه و تماشای فیلم و سریال، پاداشی فوری دارد، برای همین هم راحت‌تر می‌توان به آن عادت کرد.

وندی وود با توجه به بازه کوتاه اثربخشی دوپامین، می‌گوید: استراتژی‌هایی که بر پاداش طولانی‌مدت مبتنی هستند، مانند پرداخت دستمزد هفتگی یا ماهانه بیشتر به کارکنانی که ورزش می‌کنند، باعث شکل‌گیری عادت نمی‌شود. این کارها نمی‌توانند

سازوکار کسب عادت را در مغز تحریک کنند، برای همین به استراتژی‌های دیگری نیاز داریم، مثلاً میلکمن فقط هنگامی که در باشگاه ورزشی بود به کتاب صوتی گوش می‌داد. با این ترفند، ورزش کردن به او این لذت فوری را می‌داد که فصل بعدی یک کتاب جذاب را بشنود و به شکل‌گیری عادت ورزش کردن کمک می‌کرد.
البوت بر کمرن، روان‌شناس متخصص در اعتیاد و هدف‌گذاری و انگیزه‌بخشی در دانشگاه اورگون می‌گوید: سخت‌ترین بخش کار تغییر اولیه‌ای است که می‌خواهید به واسطه داخل کردن رفتاری جدید درون روال همیشگی تان ایجاد کنید. «عادت جدید، بیشتر اوقات، ساختگی و تحمیلی به نظر می‌رسد.» برکمن اما توصیه می‌کند که باید این حس عجیب و ناخوشایند را به مثابه نشانه‌ای از شکل‌گیری عادت جدید ببینیم.

ثابت قدم ولی متعطف باشید

پژوهشگران می‌گویند، ثابت‌قدم در تثبیت عادت جدید نقش کلیدی دارد، ولی ریسک سختگیری بیش از حد نیز مطرح است. کیتی میلکمن در کتاب

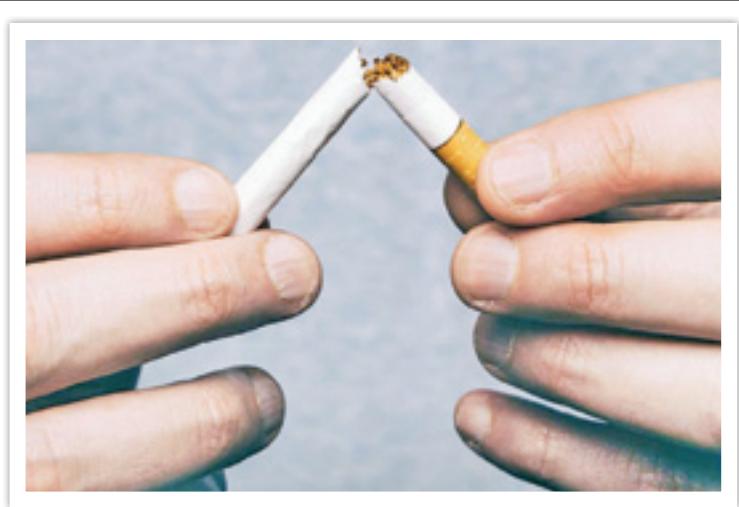
جدیدش با نام «چگونه تغییر کنیم» از مطالعه‌ای

می‌گوید که او و جان شمیروز ترتیب دادند: ۲هزار و ۵۰۰ نفر از کارکنان را به دو گروه تقسیم کردند. در گروه نخست فقط کسانی پاداش دریافت کردند که به مدت یک ماه، هر روز سر ساعتی مشخص به باشگاه رفته بودند. در گروه دیگر، تمام کسانی که به مدت یک ماه هر روز به باشگاه رفته بودند، پاداش دریافت کردند و زمان خاصی از روز برای آنها تعیین نشده بود.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه



عادت کردن، بزرگ‌ترین مانع تغییر

عادت‌هایی که خودش مرض است!

■ **نیره ساری**

اسم عادت که بر زبان می‌آید بزب‌المثل قدیمی «ترک عادت موجب مرض است» به ذهن متبادر می‌شود. در بیشتر اوقات این ضرب‌المثل را برای کسی به کار می‌برند که عادت‌های بدی دارد و شخصی از آنها تقاضای ترک عادت را دارد. جایی که هم دیگران و هم شخص قائل به ضعف خود برای ترک عادت است، این ضرب‌المثل را به کار می‌برند، یعنی ترک فعل به آسانی رخ نمی‌دهد و دارای مشقت‌هایی خواهد بود. همین ضرب‌المثل ساده به ما می‌گوید، حتی اگر عادت‌ی ریشه در طبیعت انسان دوانده و جزئی از وجودش شده باشد، باز هم با هر سختی و مشقتی، قابل ترک است. در واقع فلسفه ضرب‌المثل به این برمی‌گردد که ترک کردن عادت‌ها برای انسان کار بسیار سختی است و ممکن است باعث ناراحتی‌های روحی یا جسمی شود، ولی واقعیت این است که این عادت‌ها بدی است که نه تنها موجب مرض بلکه خودش مرض است!

همکارانش در حال حاضر، مشغول آزمایش این ایده هستند که اگر این رفتارهای جایگزین، به کمک اپلیکیشن، از قبل تمرین شوند، آیا احتمال انجام‌شان در دنیای واقعی بیشتر می‌شود یا نه.

بر کمرن توصیه می‌کند که به جای تلاش برای حذف عادت‌ی بد، سعی کنید آن رفتار را با رفتاری دیگر جایگزین کنید، برای نمونه نتایج یک پژوهش حاکی از این است که داشتن خوراکی‌های سالم به شرکت‌کنندگان کمک کرده است تا عادت خوردن میان‌وعده‌های مضر را تغییر دهند. خیلی راحت‌تر است که بگوییم «هر وقت هوس سیگار کردم، فلان کار را می‌کنم» تا اینکه بگوییم «هر وقت هوس سیگار کردم، کاری نمی‌کنم و صرفاً سیگار نمی‌کنم.» مثلاً می‌توانیم هر وقت هوس سیگار کردیم، آدامس بجویم یا چای بنوشیم. رفتاری که جای رفتار بد می‌شانیم باید پاداشی فوری در پی داشته باشد و البته نباید یک رفتار بد جدید را جایگزین یک رفتار بد قدیمی کنیم.

اگر بفهمیم چه انگیزه‌ها و محرک‌هایی ما را به سمت عادت‌مان سوق می‌دهد، بهتر می‌توانیم ترکش کنیم. بر کمرن و گروهش روی پروزه‌ای کار می‌کنند، با این هدف که دریابند چگونه می‌توان با فهم میزان نفوذ و نقش سیگار در زندگی، به سیگاری‌هایی که در حال ترک با نیکوتین‌درم‌ی هستند، کمک کرد. بر کمرن می‌گوید: «سیگار وارد باور پود دنیاتان می‌شود.» سیگار کشیدن برای عده‌ای راهی است برای اینکه چند دقیقه کارشان را راها کنند، پس شاید با یافتن راهی که به همان نتیجه منجر شود، بتوان نیاز آنها را به استراحت هنگام کار برطرف کرد، مثلاً ۱۰ دقیقه صحبت با همکاران یا خواندن مجله در هر یک ساعت. برای عده‌ای نیز جنبه جسمانی سیگار کشیدن مهم است، یعنی اینکه چیزی را لای انگشتان‌شان بگیرند، پس شاید بتوان بافتنی یافتن را جایگزین سیگار کشیدن کرد.

وود پیشنهاد می‌دهد که پیش از اینکه عادت را به شکلی ناخودآگاه انجام دهیم، کمی صبر کنیم و ببندیشیم. وود می‌گوید: آدم‌ها وقتی حواس‌شان پرت است یا وقت کمی دارند، سراغ عادت‌های‌شان می‌روند و به کارهای‌شان فکر می‌کنند، ولی وقتی زمان می‌گذرند و به کارهای‌شان فکر می‌کنند، می‌توانند تصمیم‌های بهتری بگیرند.
پژوهشگران با انجام آزمایش‌ها و مشاهده عادت‌ها می‌توانند به ما کمک کنند تا عادت‌های خود را به عادت‌های مثبت تبدیل کنیم. برای مثال اگر کسی عادت دارد خود را با یک نفر ملاقات کند، می‌تواند عادت خود را به ملاقات با دوستانش تغییر دهد. در صورت نیاز از آنها بپرسش و وجود ندارد. از پژوهش‌های مربوط به کسب عادت چنین برمی‌آید که چند هفته تا چند ماه زمان لازم است.

گاردنر می‌گوید: «برداشت غالب این است که با فلان عادت‌ها را داریم یا نداریم، ولی در واقع عادت مانند یک طیف است و حتی پس از کسب عادت نیز همیشه احتمال پسرفت وجود دارد.» خبر خوب اینکه خوشبختانه کسب دوباره یک عادت خوب آسان‌تر از ایجاد آن برای اولین بار است و میزان این آسانی نیز به قدرت آن عادت مربوط است. گاردنر این فرآند را به جاری شدن آب در مسیری قدیمی تشبیه می‌کند: حتی اگر رودخانه مدتی هم خشک مانده باشد، باز هم حدود و مسیر آن مشخص است.

با افزایش واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ کم‌وبیش به زندگی پیشاکرونا بازمی‌گردیم و این خود تغییری سرنوشت‌ساز است. این فصل جدید از زندگی ما می‌تواند فرصت خوبی برای اعمال تغییرات باشد تا عادتانی که کسب کنیم و چند عادت بد را کنار بگذاریم، البته آسان نخواهد بود، ولی با اتخاذ استراتژی‌هایی مانند شروع دوباره یا پاداش‌های فوری یا نشاندن رفتارهای مطلوب به جای رفتارهای نامطلوب، شاید آنقدر هم که فکرتش را می‌کنیم، سخت نباشد.

«**نقل و تلخیص از: ویسابت ترجمان /نوشته: استفانی پارکر / ترجمه: بابک طهماسبی / مرجع: نویل مگزین**

با افزایش واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ کم‌وبیش به زندگی پیشاکرونا بازمی‌گردیم و این خود تغییری سرنوشت‌ساز است. این فصل جدید از زندگی ما می‌تواند فرصت خوبی برای اعمال تغییرات باشد تا عادتانی که کسب کنیم و چند عادت بد را کنار بگذاریم، البته آسان نخواهد بود، ولی با اتخاذ استراتژی‌هایی مانند شروع دوباره یا پاداش‌های فوری یا نشاندن رفتارهای مطلوب به جای رفتارهای نامطلوب، شاید آنقدر هم که فکرتش را می‌کنیم، سخت نباشد.

■ **قصه تلخ عادت آنقدر وسعت دارد که شرایط زندگی ما را متوقف می‌کند و متأسفانه عادت کردن در مقوله بدبختی‌ها ثابت است.** همان اندازه که ما نباید به رنج آدم‌ها عادت کنیم، به بدبختی هم نباید عادت کنیم. اگر به بدبختی عادت کنیم، تغییر در دناک است و گمان می‌کنیم، به بدبختی هم نباید عادت کنیم. اگر به بدبختی عادت کنیم، تغییر در دناک است و گمان می‌کنیم همان فلاکت مسیر در ست است و شاید حتی باورمان شود که زندگی در همان شرایط صحیح‌تر است.

نکته مهم این است که انسان بداند فعلی آسیب‌رسان می‌نویسد: «انسان عبارات است از موجودی که به همه چیز عادت می‌کند!»

گاهی حتی رنج‌ها هم عادت می‌شوند. از آنجا که ما انسان‌ها به همه چیز عادت می‌کنیم، گاهی دیدن و قرار گرفتن در موقعیت‌های یکسان از یک فرد چیزی خلق می‌کند که حتی خودش هم تا قبل از این باور نداشت به آن برسد. کافی است دو بار از رنج آدم‌ها بی‌تفاوت بگذریم و روی خود را بر گردانیم، برای بار سوم بار این رنج کم و کمتر می‌شود تا اینکه قصه تلخ عادت ما مدین رنج‌ها را برای ما عادی می‌کند.

قصه تلخ عادت آنقدر وسعت دارد که شرایط زندگی ما را متوقف می‌کند و متأسفانه عادت کردن در مقوله بدبختی‌ها ثابت است. همان اندازه که ما نباید به رنج آدم‌ها عادت کنیم، به بدبختی هم نباید عادت کنیم. اگر به بدبختی عادت کنیم، تغییر در دناک است و گمان می‌کنیم، به بدبختی هم نباید عادت کنیم. اگر به بدبختی عادت کنیم، تغییر در دناک است و گمان می‌کنیم همان فلاکت مسیر در ست است و شاید حتی باورمان شود که زندگی در همان شرایط صحیح‌تر است.

وود پیشنهاد می‌دهد که پیش از اینکه عادت را به شکلی ناخودآگاه انجام دهیم، کمی صبر کنیم و ببندیشیم. وود می‌گوید: آدم‌ها وقتی حواس‌شان پرت است یا وقت کمی دارند، سراغ عادت‌های‌شان می‌روند و به کارهای‌شان فکر می‌کنند، ولی وقتی زمان می‌گذرند و به کارهای‌شان فکر می‌کنند، می‌توانند تصمیم‌های بهتری بگیرند.

پژوهشگران با انجام آزمایش‌ها و مشاهده عادت‌ها می‌توانند به ما کمک کنند تا عادت‌های خود را به عادت‌های مثبت تبدیل کنیم. برای مثال اگر کسی عادت دارد خود را با یک نفر ملاقات کند، می‌تواند عادت خود را به ملاقات با دوستانش تغییر دهد. در صورت نیاز از آنها بپرسش و وجود ندارد. از پژوهش‌های مربوط به کسب عادت چنین برمی‌آید که چند هفته تا چند ماه زمان لازم است.

گاردنر می‌گوید: «برداشت غالب این است که با فلان عادت‌ها را داریم یا نداریم، ولی در واقع عادت مانند یک طیف است و حتی پس از کسب عادت نیز همیشه احتمال پسرفت وجود دارد.» خبر خوب اینکه خوشبختانه کسب دوباره یک عادت خوب آسان‌تر از ایجاد آن برای اولین بار است و میزان این آسانی نیز به قدرت آن عادت مربوط است. گاردنر این فرآند را به جاری شدن آب در مسیری قدیمی تشبیه می‌کند: حتی اگر رودخانه مدتی هم خشک مانده باشد، باز هم حدود و مسیر آن مشخص است.

با افزایش واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ کم‌وبیش به زندگی پیشاکرونا بازمی‌گردیم و این خود تغییری سرنوشت‌ساز است. این فصل جدید از زندگی ما می‌تواند فرصت خوبی برای اعمال تغییرات باشد تا عادتانی که کسب کنیم و چند عادت بد را کنار بگذاریم، البته آسان نخواهد بود، ولی با اتخاذ استراتژی‌هایی مانند شروع دوباره یا پاداش‌های فوری یا نشاندن رفتارهای مطلوب به جای رفتارهای نامطلوب، شاید آنقدر هم که فکرتش را می‌کنیم، سخت نباشد.

«**نقل و تلخیص از: ویسابت ترجمان /نوشته: استفانی پارکر / ترجمه: بابک طهماسبی / مرجع: نویل مگزین**

۴ با کام‌های کوچک شروع کنید

آلن استیسی که پژوهشگر عادت‌های مرتبط با سلامتی و اعتیاد است و در نگارش مقاله‌ای درباره اعتیاد هم شرکت داشته است، می‌گوید: کسب عادت‌ی جدید را باید با کام‌هایی کوچک آغاز کرد. استیسی پیشنهاد می‌کند اگر می‌خواهید مثلاً دویدن روزانه را شروع کنید، کام نخست می‌تواند این باشد که زمان مناسبی را به آن اختصاص بدهید. ۱۰ دقیقه زودتر بیدار شدن یا استفاده از زمان ناهار در محل کار. کام بعدی می‌تواند فراهم کردن شرایطی باشد که شما را در مسیر درست نگه دارد، مانند پوشیدن کفش ورزشی قبل از نوشیدن نخستین جای یا قهوه صبحگاهی. با انجام این کار، به نوعی، کار را آغاز کرده‌اید و احتمال خروج از برنامه کاهش می‌یابد.

استیسی می‌گوید: «آدم‌ها برای انجام یک رفتار باید آمادگی قبلی داشته باشند.» وقتی رفتاری رایخش‌بندی و آن را به اقدامات کوچک‌تری تجزیه کنیم و سپس آن اقدامات را به زنجیره‌ای از فعالیت‌های مشخص وصل کنیم، به تقویت آن رفتار کمک کرده‌ایم.

یک عادت را جایگزین عادت‌ی دیگر کنید

اکثر ما می‌دانیم چه رفتارهایی مفید و چه رفتارهایی مضر هستند، ولی چراهنوز کارهایی انجام می‌دهیم که برایمان مضر هستند؟ این پرسشی بود که استیسی را به این حوزه پژوهشی کشاند. وی می‌گوید: «همیشه این موضوع برابم جذاب بود که چرا آدم‌ها، با اینکه می‌دانند



چه عواقبی در انتظارشان است، باز هم کارهایی مضر انجام می‌دهند.»

بعضی از استراتژی‌هایی که پژوهشگران برای کسب عادت توصیه می‌کنند، برای ترک عادت هم مفید هستند، مانند آمادگی، استیسی و تیمش در حال ساخت اپلیکیشنی هستند تا به افراد معناد کمک کند که بتوانند پیش از مواجهه با شرایط تحریک‌آمیز، رفتارهای جایگزین را برنامه‌ریزی و اتخاذ کنند، برای نمونه می‌دانیم که همراهی با سایر سیگاری‌ها می‌تواند میل به سیگار کشیدن را تحریک کند. در چنین شرایطی این اپلیکیشن راه‌هایی جایگزین پیشنهاد می‌دهد، مثلاً جدایی از جمع به بهانه خرید قهوه. استیسی و

د

به جای تلاش برای حذف عادت‌ی بد، سعی کنید آن رفتار را با رفتاری دیگر جایگزین کنید، برای نمونه نتایج یک پژوهش حاکی از این است که داشتن خوراکی‌های سالم به شرکت‌کنندگان کمک کرده است عادت خوردن میان‌وعده‌های مضر را تغییر دهند

د

عادت‌ها مثل میانبر هستند کیتی میلکمن، دانشمند علوم رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: عادت‌ها مثل میانبر هستند، کارهایی هستند که می‌توانیم بلافاصله و سریع انجام دهیم، زیرا آنقدر انجام‌شان داده‌ایم که ناخودآگاه شده‌اند. کالیفرنیای جنوبی درباره شکل‌گیری و تغییر عادت‌ها می‌گوید: یکی از ویژگی‌های مهم عادت‌ها این است که با سرخ‌هایی از محیط پیرامون مان تحریک می‌شوند. این محرک‌ها می‌توانند ساعت‌ خاصی از شبانه‌روز یا مکان یا فعالیتی خاص باشند، برای نمونه برخاستن از خواب و رفتن سمت آشپزخانه می‌تواند محرک باشد برای دم کردن چای یا قهوه. رفتارهای عادی معمولاً یاداشی به همراه دارند که در این مورد یک لیوان چای یا قهوه تازه دم است.

کسب عادت‌های خوب مثل ورزش کردن، تغذیه سالم و کتابخوانی، در جهانی ایده‌آل، می‌توانست به سادگی دم کردن یک چای باشد، ولی متأسفانه غالباً چنین نیست. وندی وود می‌گوید: «معمولاً چیزهای دوروبرمان که یاداشی آنی دربر دارند، کمک به اهداف بلندمدت ما نمی‌کنند. نتوانسته‌ایم محیط اطرافمان را طوری سامان ببخشیم که کسب عادت‌های خوب را آسان کند.» ولی چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟ در این مقاله نظرات چندین دانشمند علوم رفتاری را خواهید خواند.

همه چنین می‌گویند که شروع سال نو بهترین زمان برای تغییر عادت‌ها و یک شروع دوباره است. کیتی میلکمن با این حرف موافق است، ولی به این نکته اشاره می‌کند که سراسر طول سال مملو از فرصت‌هایی مشابه است، مانند سالگرد تولد یا روزهای خاصی تعطیل یا حتی هر شنبه که شروع هفته است. پژوهش‌های او نشان داده است احتمال اینکه حوالی این تاریخ‌ها به باشگاه ورزشی بروید و ورزش کردن را شروع کنید، بیشتر از زمان‌های دیگر است.

وندی وود می‌گوید: از آنجا که تغییر عادت مستلزم برهم‌زدن روال سابق است، پس بهتر است هم‌زمان با تغییرات بزرگ، مانند تغییر محل سکونت یا تغییر شغل یا مسافرت، چند رفتار جدید نیز اضافه کنیم یا رفتارهایی نامطلوب را کنار بگذاریم، مثلاً طی همه‌گیری کووید ۱۹، بسیاری از افراد عادت کردند بیشتر در خانه غذا بپزند و در نتیجه، تغذیه سالم‌تری داشته باشند، ولی شروع دوباره به تنهایی کافی نیست. بسیاری از وعده‌های «ز بعد سال نو» به جایی نمی‌رسند. میلکمن می‌گوید: «بسیاری از کارها به چیزی بیش از انگیزش‌های موقت نیاز دارند.»

زمانبندی نقش مهمی در پایداری عادت‌های خوب دارد. وندی وود با همکارانش مقاله‌ای درباره روانشناسی عادت نوشته و در سال ۲۰۱۹، کتابی با نام «عادت‌ها خوب، عادت‌ها بد» چاپ کرده‌است. او می‌گوید: «پاداش و تغییر و ایجاد عادت‌ها باید فوری و بلافاصله باشد، زیرا دوامین، ناقل عصبی که نقش مهم در تثبیت رفتار در مسیر یاداشی مغز دارد، در چارچوب زمانی چندثانیه‌ای عمل می‌کند.»

متأسفانه بسیاری از رفتارهای مطلوب یاداشی فوری دربر ندارند. برای نمونه، هنگامی که دویدن روزانه را شروع می‌کنیم، به تنها پاداشی فوری نصیب‌مان

د

عادت‌ها مثل میانبر هستند کیتی میلکمن، دانشمند علوم رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: عادت‌ها مثل میانبر هستند، کارهایی هستند که می‌توانیم بلافاصله و سریع انجام دهیم، زیرا آنقدر انجام‌شان داده‌ایم که ناخودآگاه شده‌اند. کالیفرنیای جنوبی درباره شکل‌گیری و تغییر عادت‌ها می‌گوید: یکی از ویژگی‌های مهم عادت‌ها این است که با سرخ‌هایی از محیط پیرامون مان تحریک می‌شوند. این محرک‌ها می‌توانند ساعت‌ خاصی از شبانه‌روز یا مکان یا فعالیتی خاص باشند، برای نمونه برخاستن از خواب و رفتن سمت آشپزخانه می‌تواند محرک باشد برای دم کردن چای یا قهوه. رفتارهای عادی معمولاً یاداشی به همراه دارند که در این مورد یک لیوان چای یا قهوه تازه دم است.

کسب عادت‌های خوب مثل ورزش کردن، تغذیه سالم و کتابخوانی، در جهانی ایده‌آل، می‌توانست به سادگی دم کردن یک چای باشد، ولی متأسفانه غالباً چنین نیست. وندی وود می‌گوید: «معمولاً چیزهای دوروبرمان که یاداشی آنی دربر دارند، کمک به اهداف بلندمدت ما نمی‌کنند. نتوانسته‌ایم محیط اطرافمان را طوری سامان ببخشیم که کسب عادت‌های خوب را آسان کند.» ولی چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟ در این مقاله نظرات چندین دانشمند علوم رفتاری را خواهید خواند.

همه چنین می‌گویند که شروع سال نو بهترین زمان برای تغییر عادت‌ها و یک شروع دوباره است. کیتی میلکمن با این حرف موافق است، ولی به این نکته اشاره می‌کند که سراسر طول سال مملو از فرصت‌هایی مشابه است، مانند سالگرد تولد یا روزهای خاصی تعطیل یا حتی هر شنبه که شروع هفته است. پژوهش‌های او نشان داده است احتمال اینکه حوالی این تاریخ‌ها به باشگاه ورزشی بروید و ورزش کردن را شروع کنید، بیشتر از زمان‌های دیگر است.

وندی وود می‌گوید: از آنجا که تغییر عادت مستلزم برهم‌زدن روال سابق است، پس بهتر است هم‌زمان با تغییرات بزرگ، مانند تغییر محل سکونت یا تغییر شغل یا مسافرت، چند رفتار جدید نیز اضافه کنیم یا رفتارهایی نامطلوب را کنار بگذاریم، مثلاً طی همه‌گیری کووید ۱۹، بسیاری از افراد عادت کردند بیشتر در خانه غذا بپزند و در نتیجه، تغذیه سالم‌تری داشته باشند، ولی شروع دوباره به تنهایی کافی نیست. بسیاری از وعده‌های «ز بعد سال نو» به جایی نمی‌رسند. میلکمن می‌گوید: «بسیاری از کارها به چیزی بیش از انگیزش‌های موقت نیاز دارند.»

زمانبندی نقش مهمی در پایداری عادت‌های خوب دارد. وندی وود با همکارانش مقاله‌ای درباره روانشناسی عادت نوشته و در سال ۲۰۱۹، کتابی با نام «عادت‌ها خوب، عادت‌ها بد» چاپ کرده‌است. او می‌گوید: «پاداش و تغییر و ایجاد عادت‌ها باید فوری و بلافاصله باشد، زیرا دوامین، ناقل عصبی که نقش مهم در تثبیت رفتار در مسیر یاداشی مغز دارد، در چارچوب زمانی چندثانیه‌ای عمل می‌کند.»

متأسفانه بسیاری از رفتارهای مطلوب یاداشی فوری دربر ندارند. برای نمونه، هنگامی که دویدن روزانه را شروع می‌کنیم، به تنها پاداشی فوری نصیب‌مان