

ایران کنفرانس

چگونه عادت می کنیم؟

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

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 می شود چرا که عادت به طور خودکار صورت گرفته و انسانها همیشه نمی توانند 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 می دهند، یافته و آن کار را تکرار می کنیم و هنگامی که فعالیتهای در یک زمینه ثابت تکرار می شوند، ارتباطاتی را بین نشانه‌ها و پاسخ و عادات دارای نشانه عصبی قابل تشخیص ایجاد می کنیم.

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

اگرچه این پژوهش دریافت هنگامی که ذهن با عادت‌ها درگیر می شود، عادات انسان بیشتر به شکل ناخودآگاه عمل می کنند. انسان نمی تواند به سادگی بیان کند که چگونه یا چرا عادت را انجام می دهد و این عادت‌ها به آهستگی و با تکرار تجربیات تغییر می کنند.

به گفته وود، سه اصل اساسی را باید در زمان تغییر موثر رفتار عادت‌ها در نظر گرفت. اول اینکه فرد باید عادت 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 می دهد 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 ساده تر خواهد شد. اگر نمی توانید 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.