

# پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

## فصل ۶. عادت‌ها: از حالت اتوپایلت (خودکار) تا کنترل آگاهانه

«اگر یک دانه کوچک را در جای درستش بکارید، بدون مراقبت کردن هم رشد خواهد کرد.»

دکتر بی جی فاگ<sup>۱</sup>

سال‌ها پیش من و همسرم یک قایق «کاتاماران»<sup>۲</sup> را برای سفر در «پولینزی»<sup>۳</sup> فرانسه از جزیره خصوصی «واهینی»<sup>۴</sup> تا «بورا بورا»<sup>۵</sup> اجاره کردیم. ما یک سفر جذاب و نفس‌گیر پنج ساعته به بهشت اقیانوس آرام جنوبی داشتیم؛ جایی که پیش‌تر آن را در بسیاری از فیلم‌ها دیده بودم و در کتاب‌ها وصفش را خوانده بودم.

زیبایی دریا و جزایر اطرافش خیره کننده بود. طولی نکشید که این هیجان و لذت وصف ناپذیر تمام شد، وقتی به سمت عقب قایق رفتم، متوجه چیزی غیر معمول شدم؛ کسی پشت سکان قایق نبود! کمی برایم ناراحت کننده بود. ما با امواج حدوداً یک متری اقیانوس بالا و پایین می‌رفتیم، آن هم بدون کاپیتان!

کمی بعد متوجه شدم قضیه از چه قرار است. کاپیتان مختصات جغرافیایی بورا بورا را در برنامه خودکار قایق وارد کرده بود و به این ترتیب در حالی که ما مسیر را به مقصد بورا بورا ادامه می‌دادیم، او نیز می‌توانست کارهای دیگرش را انجام دهد.

<sup>۱</sup> Dr. B. J. Fogg

<sup>۲</sup> Catamaran

<sup>۳</sup> Polynesia

<sup>۴</sup> Vahine

<sup>۵</sup> Bora Bora

این ناخدای خودکار قایق کاتاماران، استعاره بزرگی از تمام اتفاقات زندگیتان در همه زمان‌ها است. الگوهای عصبی تقویت شده در مغزتان همانند خلبان خودکاری هستند که مسیر زندگیتان را تعیین کرده و شما را به مقصد مشخصی می‌برند، برخی مقاصد بهشت‌هایی برین مانند بورا بورا، و البته قصد توهین ندارم برخی مقاصد هم درست مانند کره شمالی هستند.

درست به همان صورت که برای مسواک زدن الگوهای مشخصی دارید، مثلاً با یک روش خاص یا با دست مشخصی مسواک می‌زنید، برای فکر کردن و احساس کردنتان هم چنین عادت‌های مشخصی دارید. در واقع از دیدگاه عصب شناسی می‌توان گفت زندگی ما به طور کامل مجموعه‌ای از عادت‌هایمان است.

عادت‌ها به مغز اجازه می‌دهند کارهای بیشتری انجام دهد. درست مثل کاپیتان کاتاماران، وقتی شما هم کارهای معمولتان را به کاپیتان خودکار مغز، یا همان ضمیر ناخودآگاهتان، می‌سپارید دستتان برای انجام کارهایی که نیاز به نیروی مغزی بیشتری دارند بازمی‌شود. عادت‌ها تا وقتی شما را به جایی که می‌خواهید ببرند، بسیار مفید هستند. و در غیر این صورت مانعی بر سر راه دستیابی به اهداف و بهره‌وری هستند. و می‌توانند شما را خسته و فرسوده کنند. می‌توانند موفقیت را به تعویق بیندازند. می‌توانند مرکز انگیزه و خلاقیت را در مغز خاموش کنند. می‌توانند قدرتتان را سلب کنند. شما را به سمت افزایش وزن و بدهی بیشتر از حد سوق دهند. روابط خوبتان را خراب کند و حتی شما را به کشتن دهند. به طور متوسط افراد سیگاری ده سال زودتر از افراد غیر سیگاری می‌میرند.

### کارکر عادت‌ها از منظر روانشناسی

عادت‌ها با گذشت زمان و با تکرار، افکار، احساسات، یا رفتارهای ما را می‌سازند، تا این که در وجودمان نهادینه می‌شوند. می‌توان برخی از عادت‌ها را آگاهانه ایجاد کرد، اما در

اغلب اوقات عادت‌ها به صورت ناخودآگاه و بدون اطلاع ما شکل می‌گیرند. شاید جادویی به نظر برسد که در بزرگراه با سرعت صد کیلومتر در ساعت، مسافت پونزده کیلومتر را می‌رانیم در حالی که کل این مسیر را بدون فشردن پدال گاز یا ترمز یا حتی تغییر مسیر انجام داده‌ایم. اما در حقیقت این ضمیر ناخودآگاهتان است که مجموعه‌ای پیچیده از عادت‌ها را در کنار هم هدایت می‌کند.

روان‌شناسان رفتاری برای ورود به این جادوها عادت‌ها را بر حسب «مدل سه بخشی عادت»<sup>۶</sup> به سه قسمت تقسیم کرده‌اند: «محرک»<sup>۷</sup>، «رفتار»<sup>۸</sup> و «پاداش»<sup>۹</sup>. این مدل نه تنها به ما امکان می‌دهد عادت‌ها را بهتر درک کنیم، بلکه کمک می‌کند تا مکانیسم ایجاد و تقویت عادات سازنده و تغییر دادن عادات تضعیف‌کننده و محدودکننده را متوجه شویم.

اجازه دهید به کمک مدل سه بخشی عادت، عادت معمول خوردن قهوه صبحگاهی را بررسی کنیم:

۱. **محرک:** با به صدا در آمدن زنگ ساعت در اول صبح، مغزتان فرمان درست کردن قهوه صبحگاهی را صادر می‌کند. به علاوه ممکن است محرک شما برای خوردن قهوه صبحگاهی به جای زنگ ساعت، یک فرد، یک حالت احساسی مشخص، زمان مشخصی از روز و یا هر چیز دیگری هم باشد.

۲. **رفتار:** به آشپزخانه می‌روید و به لطف دستگاه قهوه‌ساز خودکارتان، قهوه را دم کرده و آن را در دمای مناسب میل می‌کنید.

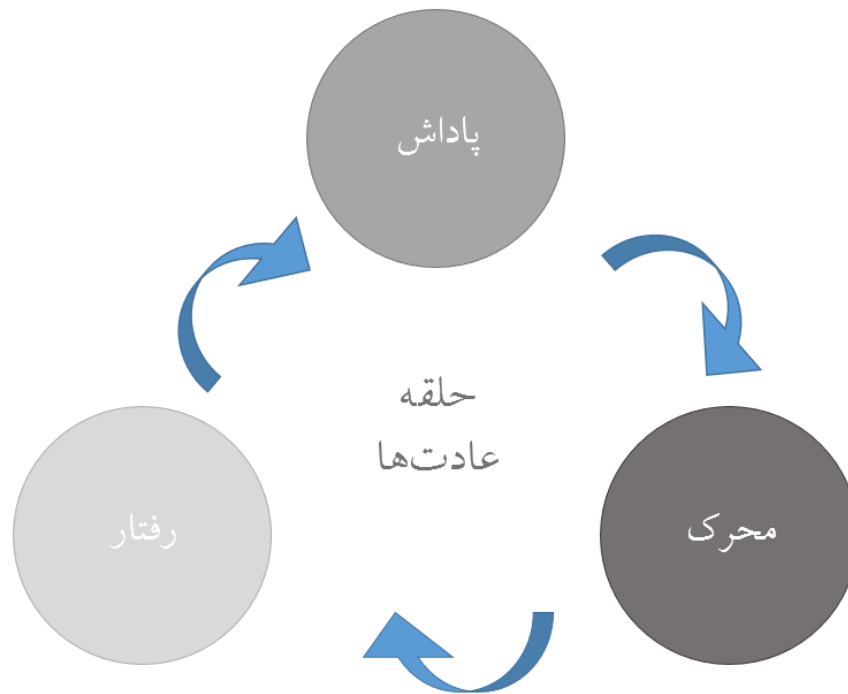
<sup>۶</sup> Three-part habit model

<sup>۷</sup> The trigger

<sup>۸</sup> The behavior

<sup>۹</sup> The reward

۳. پاداش: زمانی که قهوه‌تان را میل می‌کنید، لذت ناشی از دوپامینی که در مغزتان ترشح و آزاد شده است، به شما می‌گوید: باز هم انجامش بده!



این سه مرحله، «حلقه عادت»<sup>۱۰</sup> نام دارند. هر چه بیشتر این حلقه را اجرا کنید، مغزتان بیشتر به روند اجرایی این حلقه عادت کرده و الگوهای عصبی ریشه‌دارتر می‌شوند. عادت‌ها در واقع خیلی شبیه به اعتیاد هستند. به همین دلیل شکستن حلقه‌های عادت درست مانند فرایند ترک اعتیاد پر از رفت و برگشت است. این کار در عمل به معنای دست‌کاری یکی از سه مرحله این فرایند است. اما کدام یک از آن‌ها؟

<sup>۱۰</sup> The habit loop

متأسفانه مرحله پاداش و ترشح دوپامین آخرین مرحله از این فرایند است. زمانی که به مرحله آخر می‌رسید، این چرخه از قبل کامل شده است. قهوه‌تان را نوشیده‌اید و این الگوی عصبی را کمی بیشتر تقویت کرده‌اید.

همان طور که همه می‌دانیم، انجام ندادن یک رفتار هم به همان اندازه چالش برانگیز است. پیش‌تر خاطر نشان کردیم که تغییر به خودی خود، چالش برانگیز است. اما تغییر در مورد عادت‌ها اغلب از این هم چالش برانگیزتر است؛ چرا که الگوها به طور قاطعانه در ناخودآگاه‌تان وجود دارند و در خفا کارشان را انجام می‌دهند.

زمانی که قصد تغییر عادت خود را دارید، مثلاً نوشیدن قهوه صبحگاهی، هنگامی که با عامل یا عوامل محرک آن رفتار روبرو می‌شوید، برای مثال به صدا در آمدن آلارم صبحگاهی، مقاومت کردن در برابر تمایل به انجام رفتارهای معمول (نوشیدن قهوه صبحگاهی) نیازمند به وجود نیروی اراده بسیار بالایی است. تحقیقات و بدون شک تجربیات شخصی خودتان نشان دهنده ساده نبودن این کار است.

در نتیجه باید به **محرک** پردازیم. به عبارتی، نقطه شروع ما دقیقاً همین جا است. باید محرک را شناسایی کنید تا بتوانید چرخه عادت را مختل کرده و سپس پیش از رسیدن دو مرحله بعدی، این چرخه را بشکنید. درست به همین دلیل افراد الکلی که سعی دارند عادتشان را ترک کنند، از قرار گرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا یا بودن در کنار دوستان الکلی خود اجتناب می‌کنند. استرس و دوستان الکلی، برای این افراد حکم محرک را دارند. اگرچه تشخیص این دو محرک بسیار حائز اهمیت است، اما ترک کردن الکل به این سادگی‌ها هم که می‌نماید نیست.

شاید الکلی‌هایی که خواهان ترک کردن هستند، بتوانند خود را از دو محرک استرس و دوستان الکلی دور نگه دارند، اما قضیه به همین جا ختم نمی‌شود و صدها محرک دیگر

هم وجود دارند. به عنوان مثال دیگر بازی گلف ممنوع می‌شود، چون همیشه بعد از بازی دلش یه آبجوی خنک می‌خواهد. خوردن نوشابه ممنوع می‌شود، چون باعث می‌شود حوس نوشیدنی الکلی «رام و کوکا»<sup>۱۱</sup> کند. برای همه ما غیر ممکن است که در یک حباب آن هم بدون وجود هیچ محرکی زندگی کنیم. در واقع اجتناب کردن بیشتر از حد از تمامی محرک‌ها منجر به ایجاد تنهایی و به دنبال آن بروز سایر مشکلات می‌شود. همین امر در مورد روتین خوردن قهوه صبحگاهی هم صادق است؛ آیا می‌شود برای اجتناب کردن از نخوردن قهوه صبحگاهی، اصلاً از خواب بیدار نشد؟ حتی اگر قهوه نخورید، همچنان دوست دارید که ذهنی هوشیار و آماده داشته باشید، پس ممکن است به جای نوشیدن قهوه به محرک دیگری روی بیاورید.

با شناسایی محرک‌های اصلی، دریچه‌ای تازه رو به سیستم عادت باز می‌کنیم، تا بتوانیم کاری را که واقعاً لازم است انجام دهیم؛ یعنی جایگزین کردن رفتارهای ناسالم با رفتارهای سالم. با انجام تمرین ذهنی می‌توانیم هم به درون حلقه عادت نفوذ کنیم و هم این رفتارها را جایگزین کنیم. رفتارهای جدید حساسیت ما را نسبت به محرک‌های مرتبط دیگر که موجب از بین رفتن قدرتمان می‌شوند کاهش می‌دهند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که شدیداً از موضوعی ناراحت بودید و سپس با تجربه کردن یک تغییر ناگهانی، بعد از مدتی متوجه شوید آنچه را که پیش از این آزارتان داده فراموش کرده‌اید؟ اتفاقی که افتاده این است: شما به صورتی مسیر عاطفی و ذهنی خود را قطع کرده‌اید. در ادامه چند روش آورده ایم که با کمک گرفتن از آنها می‌توانید به عمد سایر حلقه‌های عادت تضعیف کننده را هم قطع کنید:

---

<sup>۱۱</sup> نوشیدنی رام و کوکا (Rum and Coke) یک نوشیدنی ترکیبی شامل ۲ اونس رام و پر از کولا، به همراه یک قاچ لیمو برای تزئین است.

- بایستید، به اطراف حرکت کنید، راه بروید، بپرید
- آواز بخوانید
- برقصید
- دست بزنید
- بخندید
- به موسیقی گوش دهید
- کتاب بخوانید

هر چیزی که الگویتان را قطع کند، می‌تواند به تغییر وضعیتتان کمک کند. حواس‌پرتی درست و مناسب می‌تواند تغییر چشمگیری ایجاد کند.

### تمرین ذهنی: شناسایی عادت‌ها و محرک‌ها

از آنجایی که شناسایی عادت‌ها در ابتدا دشوار است، شاید لازم باشد تمرینی را که در ادامه آمده است، به مدت چند روز تکرار کنید:

#### ۱. عادات منفی، ناخواسته و مخربتان را شناسایی کنید

سه عادت عمده منفی و تضعیف‌کننده روزانه شما کدام هستند؟ کدام عادت است که تغییر دادن آن می‌تواند بیشترین تاثیر مثبت را بر زندگیتان بگذارد؟

#### ۲. محرک‌های این عادت‌ها را هم مشخص کنید

درست پیش از این که به عادت خود بپردازید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

#### ۳. یک رفتار جدید را جایگزین رفتار پیشین خود کنید

سه رفتار مثبت، توانمندکننده را برای جایگزینی با رفتارهای منفی و تضعیف‌کننده پیدا کنید تا زمانی که محرک رفتار مشخص ایجاد شد، این رفتار جدید را جایگزینش کنید.



قطع کردن عادت‌ها: استفاده از تمرین‌های ذهنی برای تغییر دادن عادت‌ها

سال‌ها پیش من به همراه یکی از بهترین دوستانم به نام «رابرت می»<sup>۱۲</sup>، تصمیم گرفتیم برای برگزاری جشن تولدم به لاس‌وگاس سفر کنیم. قرار شد به مدت چهار شب در هتل مورد علاقه‌ام یعنی «هتل انکور»<sup>۱۳</sup> اقامت کنیم.

من مشتاقانه منتظر این سفر بودم، اما مشکلی وجود داشت. من به تازگی تصمیمی آگاهانه گرفته بودم تا با عادت مخربی که سال‌ها آزارم می‌داد، یعنی اعتیاد به قند و شکر، مبارزه کنم.

من عاشق دسر و سس‌های شیرین بودم. اگر چیزی شیرین بود قطعاً مال من می‌شد. اما به تدریج متوجه شدم بدنم دارد تاوان این علاقه‌ام به شیرینی را می‌پردازد. مفاصلم درد می‌کرد. شکم درد داشتم. و دچار اضافه وزن شده بودم. و در صورتی که این موضوع را در مورد من نمی‌دانید باید بگویم اتفاقاً بسیار هم با انگیزه هستم و متوجه شدم باید در طول روز برای حفظ سطح انرژی خود چندین بار مواد قندی مصرف کنم. مشکلم به اوج رسیده بود و تصمیم گرفتم در همین ابتدای سال تغییر کنم.

در نتیجه مسلماً سفر به لاس وگاس برایم دردسر ساز می‌شد. رستوران هتل انکور یکی از دیدنی‌ترین بارهای دسر در جهان را دارد. احتمالاً در بوفه آن‌ها ده قسمت تنها به دسر اختصاص داده شده بود. اینجا برای یک فرد عاشق شیرینی مثل من، سرزمین موعود، بهشت روی زمین و مکانی مقدس پر از انواع شیرینی بود. به رابرت گفتم رفتن به این سفر دکمه شیرینی خوردن من را مجدداً فعال می‌کند. از آنجایی که تصمیمی آگاهانه گرفته بودم، می‌دانستم باید در جهت مخالف جریان آب شنا کنم.

<sup>۱۲</sup> Robert May

<sup>۱۳</sup> Encore Hotel

خوشبختانه حلقه عادت خود را هم درک کرده بودم و می‌دانستم چطور می‌توانم از قبل تمرین ذهنی انجام دهم.

دانشمندان در انستیتوی تکنولوژی ماساچوست کشف کرده‌اند که می‌توان از آگاهی برای تغییر مدارهایی که رفتارهای خودکار را ایجاد می‌کند استفاده کرد. به این معنا که گرچه عادت‌ها بیشتر در سطح ناخودآگاه هستند، اما مغز خودآگاه هنوز هم در برخی موارد حرف‌هایی برای گفتن دارد.

اولین گامی که باید برمی‌داشتیم، شناسایی محرک اصلی بود. می‌دانستم فقط کافی است بوفه مملو از دسرهای خوشمزه را ببینم تا آب دهانم راه بیفتد و اگر همان موقع به صورت آگاهانه حلقه عادت را قطع نمی‌کردم، یک عالمه شیرینی می‌خوردم.

بنابراین دیدن بوفه دسر عامل اصلی فرصت من بود تا از «عضله آگاهی» خود استفاده کنم، مغز آگاهم را فراخوانم و رفتاری متفاوت انتخاب کنم.

به علاوه خیلی خوب می‌دانستم که گفتنش از انجام دادنش راحت‌تر است. بسیار پیش آمده است که به خود قول دادیم عادت‌هایمان را تغییر دهیم، اما وقتی عوامل محرک ظاهر می‌شوند و بعضی اوقات بدون این که متوجه شویم، به الگوهای قدیمی خود برمی‌گردیم.

بنابراین برای غلبه کردن بر عادت قدیمی‌ام، باید تمهیدات زیادی انجام می‌دادم تا به من کمک کنند اجازه ندهم این عادت و در پی آن ترشح دوپامین بتواند من را کنترل کند. درست در آن زمان بود که تصمیم گرفتم از یک تمرین ذهنی به نام «نمایش ذهنی»<sup>۱۴</sup> استفاده کنم.

<sup>۱۴</sup> Mental Rehearsal

اولین کاری که انجام دادم این بود که تصویری رنگی از یک بوفه دسر زیبا را از اینترنت دانلود کردم. در قدم بعدی، خودم را در هتل انکور تصور کردم. تصور کردم در میان دسرهای خوشمزه قدم می‌زنم. در سمت چپم کرم بروله، در سمت راست آن تارته تاتین، و در مقابلم دسر مورد علاقه‌ام تیرامیسو با موس شکلات تلخ بود که مرا به سوی خودش فرا می‌خواند. عطر دسر را در فضا احساس کردم. توجهم را به آشپزخانه و بوفه‌های دیگر معطوف کردم. تصور کردم سرآشپزها در آشپزخانه مشغول آماده کردن تارته‌های لیمو و تمشک و کره بادام زمینی و چیز کیک‌های بیشتری هستند که تمام نمی‌شدند. در یک لحظه دهانم آب افتاد. شدیداً هوس کرده بودم. افکارم بلافاصله به این سمت رفت که الان در یخچال چه دارند؟ و این فقط به خاطر دیدن تصاویر و تصور کردن حضور داشتن در آنجا اتفاق افتاد.

سپس در تصوراتم کاری کردم که انجام دادنش در زندگی واقعی بسیار دشوار است. در ذهنم صورتم را برگرداندم، از بوفه‌های دسر دور شدم، و به سمت سایر قسمت‌های رستوران که در آن غذاهای سالم‌تر و به همان اندازه خوشمزه سرو می‌شد حرکت کردم. من این تکنیک و تمرین نمایش ذهنی را بارها و بارها و در حالی انجام دادم که سه عضله عصبی خود یعنی آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن را به کار می‌گرفتم.

در ادامه فرایند انجام دادن این تمرین ذهنی را به تفکیک آورده‌ام:

○ از **آگاهی** خود برای نظارت و پایش افکار، احساسات، و واکنش‌های هیجانی بدنم استفاده کردم.

○ پس از این که متوجه محرک شدم، به کمک تمرین ذهنی و البته با ممارست،

سرانجام توانستم **تصمیم بگیرم** تا غذاهای سالم‌تری بخورم

○ و در نهایت بر روی اقدام کردن متمرکز شدم؛ یعنی حرکت کردن و رفتن به سمت بخش‌های دیگری از رستوران که در آن غذاهایی سالم‌تر و البته خوشمزه سرو می‌شد، البته به دنبال این کار احساس کردم که کنترل بیشتری روی خودم و همچنین قدرت بیشتری دارم.

در هفته‌های منتهی به سفرم، روزی چند مرتبه این تمرین ذهنی را تکرار می‌کردم. هر بار از بیشترین جزئیات ممکن استفاده می‌کردم، و محتوای حسی بیشتری را به تصاویری که به صورت آنلاین پیدا کرده بودم اضافه می‌کردم. و هر بار حلقه عادت قدیمی و الگوی عصبی موجود در مغزم را قطع کرده و یک حلقه عادت جدید ایجاد می‌کردم: دور می‌شدم و غذاهای ساده‌تری پیدا می‌کردم.

در نهایت زمانی که من و رابرت واقعبه هتل انکور رفتیم، هر روز در رستوران غذا خوردیم. مطمئنم در صورتی که این تمرین‌های ذهنی را انجام نمی‌دادم، به طرز وحشتناکی قند و شکر مصرف می‌کردم. اما در ذهنم چهل بار به سمت بار دسرها رفته بودم و هر بار رویم را برگرداندم و به سمت غذاهای سالم رفتم. در واقعیت برای بار چهل و یکم، چهل و دوم و چهل و سوم در طول سه روز اقامت‌مان در هتل، از جلوی بوفه دسرها دور شدم. برایم لحظه‌ای شگفت‌انگیز بود. من توانسته بودم ذهن ناخودآگاهم را به کمک آگاهی‌ام هدایت کنم، اتفاقی که در غیر این صورت، به صورت برعکس رخ می‌داد.

تمرین ذهنی: خودم را می‌بینم (تمرین ذهنی)

برای انجام دادن این تمرین ابتدا آرام، ریلکس و متمرکز شوید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

حال چشمانتان را ببندید و به هدفی که می‌خواهید به آن برسید فکر کنید. مهم نیست این هدف چه اندازه بزرگ یا کوچک است، مهم این است که واقعا خواهان دست یافتن به آن باشید.

در حالی که به آرامی از بینی نفس می‌کشید و هوا را از دهان بیرون می‌دهید، تصور کنید که به آن هدف رسیده‌اید.

- از این که به این موفقیت رسیده‌اید، چه احساسی دارید؟
- رسیدن به این موفقیت، چه حسی را در جسدتان ایجاد کرده است؟
- آیا رنگ خاصی در نظرتان است که حس کنید با این موفقیت در ارتباط است؟
- آیا افرادی در اطرافتان هستند؟
- آیا زمانی که از نظر احساسی و به طور کامل با دست یافتن به هدفتان ارتباط برقرار می‌کنید، حیوان، گیاه، یا ماده خاصی در ذهنتان تداعی می‌شود؟

هر چه بیشتر هدف‌تان را به صورت ذهنی تجسم کنید و هر چه بیشتر احساسات، رنگ‌ها، صداها و مواد مختلف را چاشنی این تصویر ذهنی کنید، به همان اندازه بیشتر مدارهای انگیزشی مغزتان را فعال خواهید کرد - هسته اکومبنس، اینسولا، قشر پیشانی چپ - که این امر می‌تواند به شما کمک کند تا مسیرتان را درک کرده و راحت‌تر به اهدافتان دست پیدا کرده و آن‌ها را محقق کنید. هر چه دستیابی به هدف را در ذهن خود تمرین کنید، افکار، عواطف و رفتارهایتان هم در روند دستیابی به آن هدف انسجام بیشتری پیدا خواهند کرد.

### تنظیم دقیق فرآیند شکستن عادت‌ها

یافتن محرک‌های اصلی و سپس جایگزین کردن یک رفتار، مکانیسمی برای تغییر عادات نامطلوب است. تغییر دادن عادت‌های نامطلوب امکان پذیر است، اما مسلماً مستلزم تلاش و ممارست است. اغلب عادت‌ها را نمی‌توان تنها با یکی دو بار تمرین کردن از بین برد. مطابق چیزی که تحقیقات نشان داده است، برای ترک عادت‌هایی نامطلوب، معمولاً به بازه زمانی بین شصت و پنج تا سیصد و شصت و پنج روز نیاز است. اما ما در نئوروجیم، به عنوان یک میانگین معقول برای ایجاد کردن و ماندگار کردن یک الگوی جدید یک بازه زمانی صد روزه را در نظر می‌گیریم.

هر چند هر شخص منحصر به فرد است، اما چندین روش قابل اعتماد برای افزایش احتمال موفقیت در تغییر عادت‌ها وجود دارد. مثلاً به کمک انجام دادن تمرین‌های ذهنی. حال به سه مورد از بهترین اصول می‌پردازیم:

اصل ۱: تغییر را خیلی کوچک کنید تا احتمال شکست به صفر برسد  
 دکتر بی جی فاگ، مدیر آزمایشگاه فناوری متقاعد کننده<sup>۱۵</sup> دانشگاه استنفورد، پس از  
 بیش از بیست سال مطالعه در مورد رفتار انسان اذعان کرد که تنها سه راه برای تغییر  
 رفتار انسان در دراز مدت وجود دارد: دستیابی به بینش و ادراک ناگهانی، تغییر دادن  
 محیط، یا برداشتن گام‌های کوچک<sup>۱۶</sup>.

طرح ریزی مورد اول دشوار است. رسیدن به بینش و ادراک ناگهانی، با توجه به ماهیتی  
 که دارد دشوار است. تغییر دادن محیط هم همیشه شدنی نیست. مثلاً در مورد فنجان  
 قهوه صبحگاهی نمی‌توانید از محیط آشپزخانه یا دنیایی که مملو از نوشیدنی‌های قهوه و  
 فروشگاه‌های استارباکس در هر گوشه و کناره است فرار کنید.

به همین دلیل دکتر فاگ برای کمک به افراد در مورد روش سوم تغییر دادن عادت‌ها،  
 یعنی برداشتن گام‌های کوچک، یک توصیه دارد و به همان سادگی است که از نامش  
 برمی‌آید: ایجاد کردن عادت با تمرکز کردن بر رفتارها و اقداماتی که فوق‌العاده کوچک  
 هستند.

فاگ از نخ دندان کشیدن به عنوان یک مثال استفاده می‌کند. همه می‌دانیم باید  
 دندان‌های خود را به صورت روزانه نخ دندان بکشیم اما تعداد بسیار کمی از ما این کار را  
 انجام می‌دهیم. اگر بخواهیم برای ایجاد کردن عادت نخ دندان کشیدن از متد گام‌های  
 کوچک فاگ استفاده کنیم، این کار را با نخ کشیدن تنها یک دندان شروع می‌کنیم.  
 درست خواندید نخ کشیدن تنها یک دندان.

<sup>۱۵</sup> Persuasive Tech Lab at Stanford University

<sup>۱۶</sup> Fogg, BJ. n.d. *Tiny Habits*. <http://tinyhabits.com>.

نخ کشیدن تنها یک دندان کاری بسیار آسان و البته خنده‌دار است که به سختی می‌توان بهانه‌ای منطقی برای انجام ندادنش جور کرد. در صورتی که این عادت را چندین مرتبه تکرار کنید، سپس دندان دوم را به این روتین اضافه کنید، و به همین صورت پیش بروید، در نهایت عادت نخ کشیدن روزانه را ایجاد کرده‌اید.

از منظر عصب شناسی، روتین انجام دادن آداب و کارهای کوچک به سیستم پاداش ما تلنگر می‌زند. کسب یک موفقیت کوچک با ترشح دوپامین همراه می‌شود که به ما پاداش می‌دهد، و در نتیجه احتمال تکرار کردن این رفتار مشخص را بیشتر می‌کند. تکرار کردن رفتاری مشخص هم به نوبه خود به تقویت آن الگوی عصبی کمک می‌کند؛ زیربنای روش فاگ بر این فرض استوار است که روال همیشگی بر مقدار غلبه می‌کند: یعنی بهتر است یک روال منظم را با نخ دندان کشیدن تنها چند دندان شروع کنید سپس پس از گذشت یک سال، تمام دندان‌هایتان را نخ دندان بکشید. استدلال فاگ این است که استفاده کردن از روش دیگر برای تغییر دادن رفتار مستلزم داشتن اراده‌ای قوی است که شاید راهی مطمئن برای ایجاد یک عادت پایدار نباشد.

اصل ۲: از عادت‌های فعلی برای ساخت عادت‌های جدید استفاده کنید  
چه می‌شود اگر بتوانیم از یک عادت خوب کمک بگیریم و آن را جایگزین یک عادت بد کنیم؟

مثلاً فرض کنید می‌خواهید میزان مطالعه‌تان را افزایش دهید. شاید در جوانی زیاد مطالعه می‌کردید، یا شاید همیشه دوست داشتید در مورد یک موضوع خاص بیشتر بدانید، اما طوری که از شواهد پیداست، هیچ وقت زمان کافی برای خواندن یک کتاب به طور کامل



نداشته‌اید. چه می‌شد اگر فقط می‌توانستید کتاب خواندن را به یک عادت تبدیل کنید  
...

که البته می‌توانید! شما می‌توانید روی یک عادت موجود، عادت جدیدی ایجاد کنید، این اصل «انباشته سازی عادت‌ها»<sup>۱۷</sup> نام دارد. به یکی از عادات خود را که روزانه انجام می‌دهید فکر کنید، سپس از آن رفتار موجود به عنوان محرکی برای ایجاد عادت‌تی که می‌خواهید ایجاد کنید استفاده کنید. با اینکار به سادگی عادت مورد نظرتان را بر روی عادت قبلی سوار می‌کنید.<sup>۱۸</sup>

به عنوان مثال در صورتی که به قهوه خوردن عادت دارید، می‌توانید با استفاده از الگوی عصبی موجود در مورد عادت قهوه خوردن، یادگیری عادت جدید مد نظرتان یعنی کتاب خواندن را بسازید. به این صورت که طبق روال همیشه فنجان قهوه‌تان را بریزید و سپس همراه کتابی که در دستتان است، به سمت صندلی مورد علاقه خود بروید. مجدداً با کمک روش دکتر فاگ (برداشتن گام‌های کوچک) ابتدا خود را به خواندن تنها یک صفحه مقید کنید، پس از آن به تدریج دو صفحه و سه صفحه بخوانید و در صورتی که از این کار لذت می‌برید شاید بتوانید حتی روزانه یک یا دو ساعت کتاب بخوانید.

اصل ۳: ثابت قدم باشید

بزرگ‌ترین اشتباهی که اغلب افراد در تلاش برای تغییر دادن عادتشان با آن مواجه می‌شوند، این است که تغییر مورد نظر را به اندازه کافی تکرار نمی‌کنند. به بیان ساده، برای این که رفتارهای جدید را به عادت تبدیل کنیم، باید آن‌ها را تکرار کنیم.

<sup>۱۷</sup> habit stacking

<sup>۱۸</sup> Clear, James. n.d. "How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Ones." *James Clear*. How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Ones. <http://jamesclear.com/habit-stacking>

شاید در گام اول راه حل ساده‌تر برای شروع کردن عادت‌های جدید استفاده کردن از تقویت‌کننده‌های منفی باشد؛ به عبارتی تعیین کردن عواقبی برای رفتار نامطلوب. به عنوان مثال ممکن است با دوستان قرار بگذارید تا هر وقت تسلیم رفتار نادرست پیشین شدید، به او بیست دلار بدهید.

به مرور که اوضاع کمی پیش رفت و این عادت جدید اندکی تقویت شد، شاید متوجه شوید که زمان آن رسیده تا تقویت‌کننده مثبت را وارد عمل کنید. موفق شدن در اجرای این عادت جدید می‌تواند به خودی خود به عنوان یک پاداش در نظر گرفته شود<sup>۱۹</sup>. مثلاً ورزش کردن یا تغذیه سالم برایتان جذاب و سرگرم‌کننده می‌شود.

همچنین شاید متوجه شوید بهتر است هر روز این عادات جدید را بی‌وقفه تمرین کنید. مثلاً ممکن است به جای این که سه یا چهار روز در هفته ورزش کنید، در هر هفت روز هفته به ورزش کردن زمانی اختصاص دهید. مجدداً تکرار می‌کنم: داشتن روتین و پایبندی به آن، مهم‌تر از مقدار و اندازه است. یا همان طور که اغلب می‌گوییم ثبات قدم مهم‌تر از شدت عمل است.

با این حال در صورتی که از واکن عادت خود سقوط کردید، اجازه ندهید این موضوع باعث شود از مسیرتان خارج شوید. از آن به عنوان یک تجربه استفاده کنید و به واکن عادتتان برگردید.

### تمرین: ساختن عادت‌های جدید

۱. چه عادت کوچک و جدیدی را می‌خواهید از امروز یا فردا در خود ایجاد کنید؟

<sup>۱۹</sup> Sethi, Maneesh, interview by Dave Asprey. ۲۰۱۸. *Gaming Your Habits* (April ۲۴). <https://blog.bulletproof.com/maneesh-sethi/>

۲. آیا می‌توانید این عادت جدید را بر روی یک الگو و عادت مثبت و سازنده موجودتان

انباشته کنید؟ کدام عادت موجود را برای این انباشته سازی عادت انتخاب می‌کنید؟

۳. یک کار را بنویسید که می‌توانید از آن برای آسان‌تر کردن تمرین این عادت جدید در امروز یا فردا انجام دهید.

۴. در پایان روز، یک جمله در مورد موفقیت خود بنویسید.

بر روی هیچ چیز منفی که ممکن است تلاشتان را بی ارزش جلوه دهد تمرکز نکنید.

حتی اگر به مقدار کمی تغییر کرده باشید، بازهم یک داستان از موفقیت روزتان، حتی

یک داستان بسیار کوچک و یک چیز که به خاطرش سپاس‌گزار هستید بنویسید.

این تمرین را به مدت هفت روز تکرار کنید و مشاهده کنید چطور عادت جدیدتان کم

کم شکل می‌گیرد. چه بهانه‌هایی در این مدت مطرح می‌شود؟ چه مقاومت‌هایی خود را

نشان می‌دهند؟ برای این که از ادامه الگوهای جدید عادت مطمئن شوید چه کاری

می‌توانید انجام دهید؟

**لغزش و سرخوردن: عادت‌ها چگونه از بین می‌روند**

زمانی که صحبت از موفقیت و رسیدن به اهداف می‌شود، می‌توان از دو منظر به عادت‌ها

نگاه کرد. **عادت‌های تضعیف کننده** یا عادت‌هایی که شما را عقب نگه می‌دارند. و

**عادت‌های توانمند کننده** یا عادت‌هایی که کمک می‌کند به حداکثر پتانسیلتان دست

پیدا کنید.

در واقع، هر یک از این دو نوع عادت، تنها «الگوهای مغزی» هستند. مغز ناخودآگاه همه

عادت‌ها را به یک چشم نگاه می‌کند و در موردشان به عنوان خوب و بد قضاوت نمی‌کند.

تا جایی که به مغزتان مربوط می‌شود، همه عادت‌ها با هم برابر هستند. پس وظیفه شما

این است که عادت‌ها را تا جایی که ممکن است به نحوی تغییر دهید تا تبدیل به عادت‌های شوند که به بهترین شکل به شما خدمت می‌کنند. تغییر؟ شما همین حالا گوریلتان را بیدار کردید.

بسیار مهم است بدانید عادت‌های قدیمی هرگز از بین نمی‌روند. آن‌ها تنها پس از مدتی به دلیل عدم فعالیت‌های طولانی مدت، اساساً به حالت زندگی نباتی تقلیل پیدا می‌کنند که در آن اتصالات عصبی طی فرایندی به نام «فروپاشی سیناپسی»<sup>۲۰</sup> تخریب می‌شوند. در صورتی که عادت‌های قدیمی‌تان بسیار لذت بخش، و اعتیاد آور هستند یا این که به خاطر ترس، یا آسیب روحی ایجاد شده‌اند، تضعیف کردن این اتصالات عصبی ممکن است به زمان بیشتری احتیاج داشته باشد.

بنابراین از منظر علم عصب شناسی، ایجاد کردن عادت‌های توانمند کننده یعنی ایجاد کردن الگوهای جدید از اتصالاتی که با استفاده کردن به صورت مداوم تقویت می‌شوند، در حالی که اتصالات الگوهای تضعیف کننده به تدریج با استفاده نکردن از بین می‌روند. در ادامه به این فرایند به تفکیک اشاره کرده‌ام:

- رفتار مورد نظر را بارها تمرین، تکرار و مرور کنید. به یاد داشته باشید که عادت‌ها ذهنی، عاطفی و رفتاری هستند. به همین دلیل به تغییراتی بیش از تغییرات رفتاری نیاز دارید.
- برای این که مغزتان را علاقه‌مند و با انگیزه نگه دارید، این رفتار مشخص را به شیوه‌های جدید و مبتکرانه انجام دهید.
- این عادت‌ها را هر روز تکرار کنید، وسوسه‌ها را قطع کنید، و تا جایی ادامه دهید که این رفتار توانمند کننده برایتان خیلی عادی و طبیعی شود.

<sup>۲۰</sup> Synaptic decay

○ خود را لایق موفقیت و منافع حاصل از عادت‌های جدید بدانید.

### عادت‌ها تنها به جنبه فیزیکی مربوط نیستند

عادت‌هایی که افکار و احساساتان را هدایت می‌کنند، تقریباً به همان شیوه عادت‌های رفتاری تحریک می‌شوند.

برای مثال:

○ در صورتی که همکاران شما را مورد انتقاد قرار دهد، ممکن است عصبانی شوید.

○ بهانه شرکت در یک مهمانی و آشنایی با افراد جدید ممکن است باعث ایجاد این

فکر خودکار شود که باید روز بعد کار کنم و بعد هم بخوابم.

○ اگر کسی که با او زندگی می‌کنید، حوله مرطوبش را روی کف اتاق خواب رها کرده

باشد، ممکن است باعث احساس نارضایتی فوری از انجام هر کاری در خانه شود.

در هر یک از این موارد، عادت‌های تضعیف‌کننده تحریک می‌شوند و شما بدون این که

حتی از مسیر شیب دار لغزنده‌ای که در آن گیر افتاده‌اید آگاهی داشته باشید، واکنش

نشان می‌دهید.

### تمرین ذهنی: قاب عکس

ما در جهانی مملو از دوگانگی و قطبیت زندگی می‌کنیم: برای هر سربالایی، یک سر

پایینی وجود دارد. برای هر درون، یک بیرون وجود دارد. برای هر خوب یک بد وجود

دارد و برای هر مثبت یک منفی. با این وجود این توانایی را دارید تا این دوگانگی‌ها و

قطبیت‌ها را به نحوی تنظیم کنید که به جای ناتوان ساختن، تقویت و توانمندتان کنند.

به نوعی این که رویکردی اتخاذ کنیم تا یا نیمه پر لیوان را ببینیم یا نیمه خالی آن را.

به عنوان مثال، وقتی در طول روز ممکن است به خود بیایید و متوجه شوید مشغول

قضاوت کردن افکار، عواطف و احساسات یا رفتارهای خود به روشی تضعیف‌کننده هستید.

درست در همین موقع به چیزهایی که در زندگی‌تان وجود دارند، به شیوه‌ای تضعیف کننده برچسب می‌زنید. و در صورتی که بتوانید این عادت‌های تضعیف کننده را شناسایی کنید، پس می‌توانید انتخاب کنید تا تغییرشان دهید.

هنگامی که متوجه این موارد شدید، از خود بپرسید: چه چیزی در مورد این افکار، عواطف و احساسات یا رفتارهایتان درست است؟ چه نکته مثبتی در موردشان وجود دارد؟ چگونه می‌توانم از آن‌ها برای رشد خودم استفاده کنم؟ چگونه می‌توانم از آن‌ها برای توانمند ساختن خودم استفاده کنم؟ آنچه کشف خواهید کرد این است: معنایی که برای هر چیزی انتخاب کنید، احساسات را نسبت به آن و آنچه که در موردش انجام می‌دهید یا انجام نمی‌دهید تعیین خواهد کرد.

از آنجایی که مغز یک ارگانسیم «معنا دهنده» است، پس هرچه بیشتر یاد بگیرید چیزها را طوری چارچوب بندی کنید که حاوی معنا و ارزش باشد، بهتر و آسان تر می‌توانید پیروزمندانه رو به جلو حرکت کنید.

به طور کلی، روند تغییر به طرز فکر مثبت، روندی است که با «آگاهی» و «انتخاب» صورت می‌گیرد. به همین دلیل، هرچه آگاه تر شوید، مهارت‌های توانمند سازتان بیشتر تقویت می‌شوند.

### داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«امیلی»<sup>۲۱</sup> یک مادر مجرد و کارآفرینی بود که کسب و کارش را به سختی اداره می‌کرد. با این که در دو سال و نیم اول، باور نداشت بتواند پول زیادی به دست آورد، اما به هر حال تلاشش را کرد. برای مدت طولانی، او به سختی روزگارش را می‌گذراند: «این یک

<sup>۲۱</sup> Emily

ترن هوایی عظیم از احساسات بود که با تمام ضعف‌ها، ترس‌ها و شک به خود با من بازی می‌کرد. بارها گریه کرده‌ام و باز گریه کرده‌ام و با خودم عهد کردم که کارم را ترک می‌کنم؛ چون کاری بود که به سختی از آن پولی نصیبم می‌شد. هیچ چیز این کار با سبک زندگی انتخابی من مطابقت نداشت، بنابراین مجبور شدم به راهم ادامه دهم.»

او سرانجام تصمیم گرفت کسب و کار خودش را راه اندازی کند. و با برنامه «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» آشنا شد. سپس، همه چیز واقعا دستخوش تغییر شد. «جان تمام مطالبی را که باید یاد می‌گرفتم به من آموخت. من در مورد خودم، در مورد مغزم و در مورد نحوه عملکرد مغزم و این که چطور می‌توانم احساساتم را درک کرده و آنها را کنترل کنم، مطالبی را آموختم. یاد گرفتم خودم را به عنوان یک بانوی صاحب کسب و کار قبول داشته باشم، و یاد بگیرم چگونه یک تجارت موفق را اداره کنم، بیاموزم چگونه به طور موثر بازاریابی کنم، از پول هراس نداشته باشم و آن را مدیریت کنم. به این مسائل علاقه‌مند باشم و در جریان آنها قرار بگیرم.»

خوب از ژانویه، تمام تلاش‌های سال گذشته من نتیجه داده است. از این که کلاس‌هایم چطور انقدر سریع پر می‌شوند، شگفت زده می‌شوم. پول به زندگی من سرازیر شده است. از آنجا که من اکنون سوابق دقیقی را نگه می‌دارم، می‌توانم ببینم نه تنها به هدفم می‌رسم و از آن فراتر می‌روم، بلکه این بالاترین درآمد من خواهد بود و امروز فقط نهمین ماه از شروع این دوره است.»

بزرگ‌ترین تغییری که در او ایجاد شد مایندست و طرز فکرش بود. او سرانجام به خودش ایمان آورد و متعهد شد تا هر کاری را که لازم است انجام دهد. امیلی پس از سال‌ها تلاش، سرانجام توانست در مسیر موفقیت قرار گیرد.

## خلاصه فصل و منابع

### خلاصه فصل

- عادت‌ها اکثراً در سطح زیرین آگاهی، یعنی سطح ناخودآگاه فعالیت می‌کنند.
- عادت‌ها هم مانند اعتیاد، ابتدا توسط یک محرک تحریک می‌شوند و سپس به حالت اتوپایلت (خودکار) عمل می‌کنند.
- مغز روی عادت‌ها برچسب بد یا خوب نمی‌زند، برای مغز عادت‌ها تنها الگوهایی عصبی هستند.
- با تمرین مداوم می‌توانید عادت‌های تضعیف‌کننده خود را به عادت‌های توانمندکننده تبدیل کنید.