عنوان : قدرت عادت

نویسنده: چارلز دوهینگ

مترجم : مصطفی طرسکی ، معصومه ثابت قدم

ناشر : نشر نوین

ویلیام جیمز در سال 1892 نوشت : کل زندگی ما مجموعه ای از عادت ها ست. " ممکن است این طور به نظر برسد که بیشتر انتخاب هایی که هر روز می کنیم محصول تصمیم گیری های ماست که کاملا با دقت انجام شده ولی این واقعیت ندارد.

مقاله منتشر شده محققی از دانشگاه دوک در سال 2006 نشان داد که بیش از چهل درصد کارهایی که افراد در طی روز انجام می دهند در واقع تصمیم نبوده بلکه عادت بوده است.

دانشمندان می گویند عادت ها به این دلیل به وجد می آیند که مغز مرتب به دنبال راه هایی است که تا سعی و تلاش را کم و در انرژی مصرفی صرفه جویی کند. اگر امام کارها به خود مغز واگذار شود ، مغز سعی می کند تقریبا هر کار روتین و معمولی را به شکل عادت در بیاورد ، چون عادت ها به ذهن ما اجازه می دهند اغلب اوقات تجزیه و تحلیل ها را کاهش دهد. این غریزه صرفه جویی یک مزیت بزرگ است.

یک مغز کار آمد به فضای کمتری نیاز دارد که باعث می شود مغز کوچکر باشد و در نتیجه تول نوزاد آسانتر ودر نهایت مرگ و میر مادر و نوزاد کمتر شود. همچنین یک مغز کار آمدتر به ما این امکان را می دهد تا فکر کردن مداوم در ورد رفتار های ابتدایی نظیر پیاده روی ، انتخاب غذا و ... را کنار بگذاریم در نتیجه می توانیم آن انرژی را صرف اختراع ، ابداع و سرگرمی بکنیم. صرفه جویی در انرژی ذهنی شمشیر دو لبه است. چون اگر نیروی مغز ما در زمانی نامناسب کم شود ، متوجه چیز های مهمی همچون شکارچی پشت بوته ها ، اتومبیلی که با سرعت در حال حرکت است و ... بشویم. گانگالیون های پایه ای ما سیستمی هوشمند تعبیه کرده اند تا مشخص کند چه موقع عادت ها کنترل اوضاع را بدست بگیرند.

این فرآیند (شکل گیری عادت) درون مغز ما یک چرخه سه مرحله ای است: اول یک سرنخ وجود دارد ، عاملی که به مغز ما می گوید در حالت خودکار قرار بگیرد و از کدام عادت ها استفاده کند. بعد از آن روتین است که می تواند فیزیکی ، ذهنی یا احساسی باشد. در نهایت پاداشی قرار دارد که به مغزتان کمک می کند تا بفهمد آیا چرخه خاصی ارزش آن را دارد که برای آینده به خاطر سپرده شود یا خیر.

به مرور زمان این چرخه سرنخ – روتین – پاداش بیشتر خودکار می شود. سرنخ و پاداش با هم عجین می شوند تا اینکه در نهایت یک حس قوی پیش بینی و تمایل به وجود می آید و نهایتا در محل کار ، زندگی ، مسیر رفت و آمد و .... عادت متولد می شود.

عادت ها سرنوشت ما نیستند، همان طور که در ادامه خواهید دید ، عادت ها می توانند نادیده گرفته شوند ، تغییر کنن یا حتی جایگزین شوند. ولی دلیل اینکه کشف چرخه عادت این قدر مهم است این است که این چرخه حقیقتی اساسی را آشکار می کند. هنگامی که عادتی بروز می کند ، مغز مشارکت کامل در تصمیم گیری را متوقف می کند و از کار و فعالیت شدید دست می کشد یا اینکه روی وظایف دیگری تمرکز کند ، این الگو به طور خودکار آشکار می شود ، مگر اینکه شما عمدا با عادت مبارزه کنید یا روتین های جدید پیدا کنید.

با این حال صرفا درک اینکه عادت ها چگونه کار می کنند ، یعنی یادگرفتن چرخه عادت کنترل آن ها را ساده تر می کند.

عادت ها هیچ گاه واقعا ناپدید نمی شوند ، آنها در ساختار های مغزی ما رمز گذاری می شوند و این مزیتی بزرگ برای ما است.

یک مسئله ای وجود دارد و آن این که مغز نمی تواند فرق بین عادت خوب و عادت بد را تشخیص دهد ، بنابر این اگر عادت بدی داشته باشیم ، این عادت برای همیشه برای سرنخ و پاداش های مناسب در کمین خواهد بود. این مورد توضیح می دهد چرا مثلا ایجاد عادت ورزشی یا تغییر آنچه می خوریم این قدر سخت است.

اگر ما یاد بگیریم که کنترل چرخه عادت را بدست بگیریم می توانی تمایلات بد را به پس زمینه برانیم.

بدون چرخه عادت مغز ما تحت فشار کارهای ظریف روزانه مغلوب و خاموش می شود.

عادت عا قدرتمند اما ظریف هستند ، آنها می توانند خارج از آگاهی ما ظاهر یا اینکه به طور عمدی طراحی شوند آنها اغلب بدون اجازه رخ می دهند ولی با دست کاری قسمت هایی از آن امکان تغییر شکل شان وجود دارد ، آنها به زندگی خیلی بیشتر از آنکه متوجه اش باشیم ، شکل می دهند. در حقیت آنها قدر قوی هستند که باعث می شوند مغز ما برای دفع هر چیز دیگری از جمله عقل سلیم به آنها متکی باشد.

غذا ها در برخی رستوران های زنجیره ای به طور ویژه ای مهندسی می شوند تا پادا های فوری بدهند ، برای مثال سیب زمینی سرخ شده طوری طراحی شده مه وقتی ب زبان تان می خورد شروع به تجزیه شدن می کند تا اینکه با سرعت هر چه بیشتر مقداری نمک و چربی را به بدنتان برساند ( منتقل کند) و این امر باعث فعال شدن هر چه بیشتر مراکز لذت شما و قفل شدن مغزتان در این الگو شود ، همه این ها برای محکم شدن چرخه عادت بهترین هستند.

تمایل باعث می شود سرنخ ها و پاداش ها موثر واقع شوند. تمایل ها همان چیزی است که چرخه عادت را قدرتمند می کند.

تمایل همان چیزی است که باعث تحریک عادت ها می شود ، وقتی بفهمیم که چگونه می شود باعث به وجود آمدن یک تمایل شد ، ایجاد عادت جدید ساده تر می شود.

عادت ها اشتیاق و تمایل عصب شناختی ایجاد می کنند. بیشتر اوقات این تمایلات آن قدر تدریجی ظاهر می شوند که از وجودشان بی اطلاعیم. بنابراین اغلب از تاثیر شان نا آگاه هستیم. ولی وقتی سرنخ ها را به پاداش هایی معین ارتباط می دهیم ، اشتیاق و تمایلی ناخودآگاه در مغزمان ظاهر می شود که باعث حرکت و چرخش چرخه عادت می گردد.

هیچ چیز برنامه ریزی شده ای در مغز ما وجود ندارد که ما را وادار کند جعبه دوناتی را ببینیم و به طور خودکار یک خوراکی قند دار بخواهیم ، ولی زمانی که مغز ما یاد میگیرد یک جعبه دونات حاوی شکر خوشمزه و دیگر کربوهیدرات هاست ، پیش بینی می کند قند زیادی وجود دارد. مغزمان ما را به سمت جعبه هل می دهد. بعد اگر دونات نخوریم احساس نا امیدی می کنیم.

اگر شما از همان سرنخ استفاده کنید و همان پاداش را فراهم کنید ، می توانید روتین را تغییر دهید و عادت را عوض کنید. اگر سرنخ و پاداش همان موارد قبلی بمانند تقریبا هر رفتاری را می توان عوض کرد.

این قانون طلایی درمان چاقی – الکل – اختلالا وسواسی و صد ها رفتار مخرب دیگر را تحت تاثیر قرار داده و فهم آن می تواند به هر فردی کمک کند تا عادت هایش را عوض کند.

فوتبال آمریکایی از همان قدیم ها بازی تظاهر و تقلب ، حقه و گمرا کردن است. معمولا مربیانی که قطور ترین کتاب های بازی و پیچیده ترین نقشه ها ر دارند برنده می شوند.

اما یک تیم فوتبال روش دیگری را اتخاذ کرد. مربی این تیم به پیچیدگی یا ابهام علاقه ای نداشت. وقتی بازیکنان مدافع این تیم به صف می ایستادند بر همه روشن و واضح بود آنها می خواستند از چه روشی استفاده کنند مربی به این دلیل این روش را انتخاب کرده است که به لحاظ تئوری به گمراه کردن نیازی نیست ، فقط لازم است تیم اش از همه سریع تر باشد.در فوتبال هزارم ثانیه ها اهمیت دارد. بنابراین به جای اینکه به بازکنانس صدا آرایش یاد بدهد فقط چند تا از آنها را یاد داده ولی آنها را بارها و بارها تمرین کرده اند تا این رفتار ها خودکار شوند. وقتی استراتژی او موثر واقع شود ، بازیکنانش می توانند با چنان سرعتی حرکت کنند که غلبه کردن بر آنها غیر ممکت است. ولی اگر بازیکنان بیش از حد فکر کنند یا تردید به خود راه دهند یا غریزه شان را تجزیه و تحلیل کنند این سیستم از هم می پاشد.

زمانی که افراد یاد می گرفتند چگونه به چیزی اعتقاد داشته باشند ، آن مهارت خودش را به دیگر بخش های زندگی تسری می داد تا وقتی که کم کم باور می کرند می توانند تغییر کنند. باور و اعتقاد مولفه ای بود که یک چرخه عادت بازسازی شده را به رفتاری دائمی تبدیل می کرد.

تانیگان محقق نیومکزیکو گفت: به نظر می رسد اعتقادات خیلی مهم و تعیین کننده است. لازم نیست که حتما به خدا اعتقاد داشته باشید. بلکه لازم است این ظرفیت را داشته باشید که باور کنید اوضاع بهتر خواهد شد.

حتی اگر به افراد عادت های بهتری بدهید باعث ترمیم علتی که در اصل آنها را واداشته تا کار خطا و اشتباهی ( مثلا خوردن مشروب) بکنند ، نمی شود. بالاخره یک روزبد فرا می رسد و هیچ روتین جدیدی باعث نخواهد شد که همه چیز رو به راه به نظر برسد. چیزی که می تواند تفاوت ایجاد کند ، باور داشتن به این است که شما می توانید بدون الکل با تنش مقابله کنید.

می دانیم برای اینکه عادت ها به طور دائمی تغییر کنند افراد بایستی باور کنند که تغییر امکان پذیر است. وقتی افراد برای کمک کردن به یکدیگر متحد می شوند ، اتفاق می افتد. باور آسان تر خواهد بود ، اگر که در یک جمع اتفاق بیفتد.

بعضی عادت ها این قدرت را دارند که همان طور که در سازمان پیش می روند با تغییر دیگر عادت ها یک واکنش زنجیره ای را شروع کنند. به عبارت دیگر بعضی عادت ها در بازسازی کار و زندگی اهمیت بیشتری از بقیه دارند. اینها عادت های زیر بنایی هستند و می توانند نحوه کار ، غدا خوردن ، مبارزه کردن ، زندگی ، پول خرج کردنو ارتباط برقرار کردن را تحت تاثیر قرار دهند. عادت های زیر بنایی فرآیندی را شروع می کنند که با گذشت زمان هر چیزی را تغییر می دهد.

عادت های زیر بنایی می گویند موفقیت به درست انجام دادن تک تک کار ها بستگی ندارد بلکه در عوض به شناسایی چند اولویت کلیدی و تغییر دادن آنها متکی است.

عادت های زیر بنایی همان هایی هستند که وقتی شروع به تغییر می کنند از جای خود خارج می شوند و الگو های دیگر را بازسازی می کنند.

محققان تقریبا در هر سازمان یا شرکتی که به دقت بررسی اش می کردند ، عادت های سازمانی را یافته اند. جفری هادسوت که یک استاد دانشگاه است و تمام مدت کاری اش ، الگوهای سازمانی را بررسی کرده ، نوشته است " افرد عادت هایی دارند روه ها روتین هایی دارند .روتین ها قیاس سازمانی عادت ها هستند. "

اگر بخواهیم اقدامی در سازمانی نهادینه گردد بایستی مهم ترین اولویت را چیزی قرار دهیم که همه گروه ها و عوامل اجرایی ذینفع موافق باشند آن چیز مهم است. بایستی دنبال یک کانون باشیم ک همه را دور هم جمع کند.

محققان مطالعاتی که تاثیرات ورزش بر کار روزانه را بررسی می کردند را انجام دادند ، نتایج بدین شرح بود که : وقتی افراد از روی عادت شروع به ورزش کردن می کنند حتی اگر گهگاهی مثلا هفته ای یک بار آنها بدون اینک بدانند شروع به تغییر الگوی نامرتبط دیگر کنند مثلا کم کم بهتر غذا می خورند و بازدهی کاری شان بالا می رود و در مقایسه با همکاران و خانواده صبر و حوصله بیشتری نشان می دهند. کاملا مشخص نیست چرا ، ولی برای بسیاری از افراد ورزش عادت زیر بنایی است که باعث تحریک تغییر در سطحی گشترده تر می شود.

جیمز پراچسکا می گوید : ورزش بقیه بخش های زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. چیزی در موردورزش وجود دارد که باعث می شود عادت های دیگر آسان تر شوند.

مطالعات بر این امر دلالت دارد که خانواده ایی که از روی عادت با هم شام می خورند ، بچه هایی با مارت های انجام تکالیف بهتر ، نمرات بهتر ، کنترل هیجانی بهتر و اعتماد بنفس بیشتر تربیت می کنند.