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.