

به نام خدا

چگونه عادت های مثبت بسازیم

مؤلف:

ماندانا شریفی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : شریفی ، ماندانا ، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور : چگونه عادت های مثبت بسازیم / مولف ماندانا شریفی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۷-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : چگونه عادت های مثبت بسازیم
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : چگونه عادت های مثبت بسازیم
مولف : ماندانا شریفی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۴۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۷-۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: درک ماهیت عادت‌ها و نقش آن‌ها در زندگی	۹
تعریف علمی عادت و تفاوت آن با رفتار آگاهانه	۱۲
چرخه‌ی شکل‌گیری عادت و نقش محرک، عمل و پاداش	۱۵
عادت‌ها و تأثیر آن‌ها بر مغز و سیستم عصبی	۱۸
تمایز میان عادت‌های سازنده و مخرب در زندگی روزمره	۲۰
تأثیر عادت‌ها بر هویت و شخصیت فرد	۲۳
فصل دوم: مبانی روان‌شناختی شکل‌گیری عادت‌های مثبت	۲۷
نقش انگیزش در آغاز و تداوم عادت‌های خوب	۳۰
تأثیر باورها و خودپنداره در تغییر رفتار	۳۳
چگونگی غلبه بر مقاومت ذهنی در برابر تغییر	۳۵
تأثیر احساسات مثبت بر پایداری عادت‌ها	۳۷
نقش تقویت درونی و بیرونی در تثبیت رفتارهای مطلوب	۴۰
فصل سوم: طراحی عملی برای ساخت عادت‌های جدید	۴۵
تعیین هدف روشن و قابل اندازه‌گیری برای شروع عادت	۴۸
تجزیه‌ی رفتار به گام‌های کوچک و قابل دستیابی	۵۱
ایجاد نشانه‌های محیطی برای یادآوری رفتار جدید	۵۵
استفاده از پاداش‌های فوری برای تقویت انگیزه	۵۸
ثبت و ارزیابی مداوم پیشرفت در مسیر شکل‌گیری عادت	۶۱
فصل چهارم: مدیریت موانع و پایداری در مسیر تغییر	۶۷
شناسایی موانع ذهنی، احساسی و محیطی در مسیر ایجاد عادت	۷۰
چگونگی مقابله با تعویق، خستگی و بی‌انگیزگی	۷۴

۷۷ نقش خودکنترلی و اراده در حفظ ثبات رفتاری
۸۰ استفاده از حمایت اجتماعی و الگوبرداری از دیگران
۸۳ بازسازی ذهن پس از شکست و بازگشت به مسیر رشد
۸۷ فصل پنجم: تبدیل عادت‌های مثبت به سبک زندگی پایدار
۹۰ از رفتار روزمره تا نظام فکری پایدار
۹۳ پیوند بین ارزش‌ها، اهداف و عادت‌های مثبت
۹۶ تأثیر عادت‌های مثبت بر سلامت جسم و ذهن
۹۹ انتقال عادت‌های سازنده به خانواده و محیط کار
۱۰۳ زندگی بر پایه رشد مداوم و خودبهبودگری
۱۰۵ نتیجه‌گیری
۱۰۹ منابع

مقدمه

ساختن عادت‌های مثبت فرآیندی پیچیده و درعین‌حال قابل‌کنترل است که در مرز میان آگاهی و ناخودآگاهی انسان شکل می‌گیرد. انسان موجودی است که بیش از نیمی از رفتارهای روزمره‌اش بر اساس الگوهای تکرارشونده و خودکار انجام می‌شود، نه بر پایه تصمیم‌های تازه و اندیشه‌های آگاهانه. همین ویژگی است که اهمیت شناخت و هدایت عادت‌ها را به یکی از ارکان اصلی رشد فردی و حرفه‌ای تبدیل می‌کند. درک این حقیقت که عادت‌ها موتور محرک موفقیت یا شکست در زندگی هستند، نخستین گام در مسیر آگاه‌سازی ذهن و بازآفرینی رفتار است. عادت‌های مثبت نه تنها بر کیفیت زندگی شخصی اثر می‌گذارند بلکه بنیان روابط اجتماعی، سلامت روان و کارآمدی شغلی را نیز شکل می‌دهند. انسان زمانی می‌تواند به رشد پایدار دست یابد که رفتارهای کوچک و روزمره‌اش در جهت اهداف بلندمدت او همسو شوند. این هماهنگی میان رفتار و هدف، نتیجه‌ی شکل‌گیری نظامی از عادت‌های مثبت است که به‌صورت تدریجی و مستمر در ساختار ذهن و مغز نهادینه می‌شود.

فرآیند شکل‌گیری عادت از تکرار آغاز می‌شود اما تنها به تکرار ختم نمی‌گردد. ذهن انسان دارای سازوکاری است که از طریق پاداش و تقویت، الگوهای رفتاری را در حافظه‌ی ضمنی ذخیره می‌کند. هرگاه رفتاری تکرار شود و نتیجه‌ی آن با احساس رضایت یا موفقیت همراه باشد، مغز آن را به‌عنوان الگوی مطلوب حفظ کرده و انجام دوباره‌اش را آسان‌تر می‌کند. این چرخه که در علوم رفتاری به نام حلقه‌ی عادت شناخته می‌شود شامل سه بخش اساسی است: نشانه، عمل و پاداش. نشانه همان محرکی است که رفتار را فعال می‌کند، عمل همان رفتار انجام‌شده است و پاداش نتیجه‌ای است که احساس خوشایند یا ارزشمندی را در پی دارد. شناخت دقیق این چرخه امکان طراحی و بازسازی رفتار را فراهم می‌کند تا بتوان از مسیر علمی و نظام‌مند، عادت‌های مثبت را جایگزین الگوهای ناکارآمد ساخت.

پایه‌ی ایجاد هر عادت مثبت، شناخت عمیق از خود است. بدون درک ساختار انگیزش، هیجان و باورهای درونی، هیچ تغییر پایداری در رفتار شکل نمی‌گیرد. انسان باید بداند که

چرا می‌خواهد رفتارش را تغییر دهد و چه ارزش‌هایی پشت تصمیم او قرار دارد. این خودآگاهی، سوخت روانی لازم برای آغاز مسیر تغییر است. در عین حال، هر تغییر پایداری نیازمند نظم درونی، صبر و استمرار است. مغز انسان به‌طور طبیعی در برابر تغییر مقاومت می‌کند زیرا تغییر انرژی بیشتری می‌طلبد و ذهن تمایل دارد در وضعیت آشنا باقی بماند. غلبه بر این مقاومت نیازمند تمرین تدریجی، تکرار هدفمند و ایجاد پیوند احساسی مثبت با رفتار جدید است. وقتی فرد احساس کند که انجام یک رفتار نه‌تنها مفید بلکه لذت‌بخش است، احتمال ماندگاری آن به‌صورت عادت بسیار بیشتر می‌شود. حسینی، ابراهیم. (۱۳۹۹).

در بسیاری از موارد، شکست در ایجاد عادت‌های مثبت نه به‌دلیل ضعف اراده بلکه به‌سبب طراحی نادرست مسیر تغییر است. انسان‌ها اغلب می‌خواهند یک رفتار بزرگ را به‌صورت ناگهانی تغییر دهند، در حالی که ذهن و بدن توان انطباق سریع با تغییرات شدید را ندارند. کلید موفقیت در ایجاد عادت‌های مثبت، تقسیم رفتار به واحدهای کوچک و قابل دستیابی است. این رویکرد تدریجی، بار روانی و هیجانی تغییر را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود مغز به‌آسانی با الگوی جدید سازگار شود. ایجاد عادت‌های کوچک و پایدار، به مرور زمان زیرساختی برای شکل‌گیری رفتارهای بزرگ‌تر فراهم می‌کند. درست مانند ساختن دیواری که با قرار دادن آجرهای کوچک اما منظم، به بنایی مستحکم تبدیل می‌شود.

عامل دیگر در موفقیت ایجاد عادت‌های مثبت، نقش محیط است. انسان موجودی وابسته به محیط و نشانه‌های بیرونی است. بسیاری از رفتارهای روزمره به‌صورت خودکار در پاسخ به محرک‌های محیطی شکل می‌گیرند. بنابراین طراحی محیطی که رفتار مطلوب را آسان‌تر و رفتار نامطلوب را دشوارتر کند، یکی از راهبردهای کلیدی در روان‌شناسی رفتار است. برای مثال، فردی که می‌خواهد مطالعه‌ی روزانه را به عادت تبدیل کند باید کتاب را در جایی قرار دهد که به‌راحتی دیده شود و فاصله‌ی دسترسی به آن کم باشد. تغییر محیط، نوعی تنظیم غیرمستقیم رفتار است که از مسیر ناخودآگاه عمل می‌کند و بدون فشار ارادی، رفتار مطلوب را تقویت می‌سازد.

در کنار محیط بیرونی، ساختار ذهنی و گفت‌وگوی درونی نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ عادت‌های مثبت دارد. ذهن انسان مملو از پیام‌های خودگویی است که می‌تواند یا حامی

رشد باشد یا مانع آن. گفت‌وگوهای منفی مانند «من نمی‌توانم» یا «این کار برایم سخت است» مستقیماً مسیر انگیزش را مسدود می‌کند و ارتباط میان هدف و احساس توانایی را می‌گسلد. برای مقابله با این الگوهای ذهنی، باید از زبان تشویق و خودتأییدی بهره گرفت. هر بار که فرد رفتار مثبتی انجام می‌دهد، گفتن جملاتی چون «من در مسیر درست هستم» یا «این گام کوچک ارزشمند است» سبب می‌شود مغز به انجام دوباره‌ی رفتار ترغیب شود و چرخه‌ی پاداش درونی فعال گردد.

یکی از اصول بنیادین در شکل‌گیری عادت‌های مثبت، پیوند میان هیجان و رفتار است. اگر رفتار با احساس مثبت همراه نباشد، در ذهن به‌صورت عادت پایدار ذخیره نمی‌شود. انسان به‌طور طبیعی تمایل دارد اعمالی را تکرار کند که احساس لذت، رضایت یا معنا در پی دارند. بنابراین در طراحی هر عادت باید عاملی از لذت یا پاداش هیجانی در نظر گرفته شود. این پاداش می‌تواند درونی باشد مانند احساس آرامش یا غرور، یا بیرونی باشد مانند تحسین دیگران یا دستیابی به نتیجه‌ای ملموس. مهم آن است که فرد ارتباط میان تلاش و رضایت را در سطح احساسی تجربه کند تا مغز او انگیزه‌ی تکرار رفتار را حفظ نماید. مرادی، سارا. (۱۳۹۹).

عامل استمرار در ساخت عادت‌های مثبت، نظم در اجرا و انعطاف در اصلاح است. گاهی مسیر رشد با شکست‌های موقت همراه می‌شود اما شکست به‌معنای بازگشت به نقطه‌ی آغاز نیست. ذهن باید بیاموزد که لغزش بخشی طبیعی از فرایند یادگیری است و هر بار سقوط، فرصتی برای بازسازی استراتژی‌هاست. پایداری واقعی در ایجاد عادت‌های مثبت به معنای وفاداری به هدف حتی در روزهای دشوار است. وقتی فرد بیاموزد که به‌جای تمرکز بر نتیجه‌ی نهایی، بر تداوم عمل تمرکز کند، تغییرات کوچک به‌صورت تصاعدی اثرگذار خواهند شد و به تحول عمیق در سبک زندگی منتهی می‌گردند.

نقش اجتماع در شکل‌گیری عادت‌ها نیز انکارناپذیر است. انسان در خلأ رفتار نمی‌کند بلکه در بستر تعامل با دیگران الگوهای رفتاری خود را می‌سازد و اصلاح می‌کند. مشاهده‌ی رفتار مثبت در دیگران، حس تعلق و رقابت سازنده ایجاد می‌کند. حمایت خانواده، دوستان و همکاران می‌تواند نیروی روانی لازم برای تداوم مسیر را فراهم آورد. زمانی که عادت‌های مثبت در قالب فرهنگ جمعی گنجانده شوند، پایداری آن‌ها چندین برابر افزایش می‌یابد.

این همان دلیلی است که محیط‌های آموزشی و کاری موفق، بر ایجاد فضای مثبت و حمایت‌کننده تأکید دارند زیرا محیط اجتماعی می‌تواند منبع انگیزش یا عامل بازدارنده باشد.

ساختن عادت‌های مثبت تنها تغییر رفتار نیست بلکه بازآفرینی هویت است. هر رفتار کوچک بیانگر نوعی از «من بودن» است. وقتی فرد تصمیم می‌گیرد ورزش کند، منظم باشد، مطالعه کند یا مهربان‌تر رفتار کند، در حقیقت تصویری تازه از خویش می‌سازد. عادت‌های مثبت هویت انسان را از سطح رفتارهای تصادفی به سطح انتخاب‌های آگاهانه ارتقا می‌دهند. هر بار که فرد یک رفتار مثبت را تکرار می‌کند، پیام پنهانی به ذهن خود می‌فرستد که «من چنین انسانی هستم». تداوم این پیام‌ها، نظام باور را دگرگون می‌کند و موجب می‌شود رفتار مطلوب به بخشی طبیعی از شخصیت تبدیل شود.

فصل اول

درک ماهیت عادت‌ها و نقش آن‌ها در زندگی

عادت‌ها ساختارهای تکرارشونده‌ای هستند که در بطن رفتار انسان جای گرفته‌اند و بخش عمده‌ای از تصمیم‌گیری‌ها، واکنش‌ها و کنش‌های روزمره را بدون نیاز به تفکر آگاهانه هدایت می‌کنند. انسان ممکن است گمان کند که بیشتر رفتارهایش حاصل اراده و انتخاب آگاهانه است، اما پژوهش‌های علوم شناختی نشان می‌دهد که بیش از نیمی از فعالیت‌های روزمره بر پایه الگوهای رفتاری ناخودآگاه انجام می‌شوند که ریشه در نظام عادت دارند. عادت‌ها با تکرار شکل می‌گیرند و به مرور زمان به سازوکارهایی خودکار تبدیل می‌شوند که انرژی ذهنی را حفظ کرده و عملکرد را سریع‌تر می‌سازند. صادقی، فریبا. (۱۳۹۹).

ذهن انسان تمایل دارد تا رفتارهایی را که مکرر انجام می‌دهد، به سطح ناخودآگاه منتقل کند تا ظرفیت شناختی خود را برای تصمیم‌های جدید آزاد سازد. این مکانیسم باعث صرفه‌جویی در انرژی ذهنی می‌شود، اما در عین حال خطر تثبیت الگوهای منفی را نیز در بر دارد. ماهیت عادت را می‌توان در تعامل میان محرک، پاسخ و پاداش جست‌وجو کرد. هر عادت با یک نشانه آغاز می‌شود که محرک ذهن برای شروع رفتار است. پس از آن، رفتار یا پاسخ خاصی اجرا می‌شود و در نهایت، نتیجه یا پاداشی دریافت می‌شود که احساس رضایت یا آرامش ایجاد می‌کند. اگر این چرخه بارها تکرار شود، مغز مسیر عصبی مربوط به آن را تقویت کرده و رفتار به صورت خودکار انجام می‌گیرد. این سازوکار که در ساختار عقده‌های قاعده‌ای مغز Basal Ganglia رخ می‌دهد، اساس شکل‌گیری همه عادت‌ها را تشکیل می‌دهد. این سیستم عصبی در حقیقت مرکز پردازش رفتارهای تکراری و پیش‌بینی‌پذیر است که نقش حیاتی در یادگیری حرکتی، تصمیم‌گیری‌های سریع و مدیریت انرژی شناختی دارد.

نکته مهم در درک ماهیت عادت‌ها آن است که مغز میان رفتار مفید و مضر تفاوتی قائل نمی‌شود. تنها چیزی که برای آن اهمیت دارد تکرار و پاداش است. اگر فردی عادت‌های ناسالم مانند پرخوری یا تأخیر در انجام کارها داشته باشد، ذهن او همان‌قدر این رفتار را تقویت می‌کند که رفتارهای مثبت را، به شرطی که پاداشی کوتاه‌مدت دریافت کند. از این‌رو، اصلاح عادت‌ها نیازمند بازنویسی الگوهای ذهنی و تغییر نوع پاداش است. انسان باید بیاموزد که لذت آنی را با رضایت بلندمدت جایگزین کند و مغز را برای پذیرش پاداش‌های مؤخر تربیت نماید. این فرآیند نیازمند تمرین و آگاهی مداوم است، زیرا مغز به طور طبیعی به دنبال لذت‌های فوری است.

عادت‌ها نه تنها رفتار فردی را شکل می‌دهند بلکه بر هویت، ارزش‌ها و نگرش انسان تأثیر می‌گذارند. هر رفتار تکرارشونده، پیام ضمنی درباره شخصیت فرد به ذهن می‌فرستد. فردی که عادت به مطالعه دارد، در ناخودآگاه خود تصویری از فردی کنجکاو و متفکر می‌سازد. کسی که منظم است، خود را انسانی قابل اعتماد و دقیق می‌داند. بنابراین عادت‌ها به تدریج از سطح عمل فراتر رفته و بخشی از نظام معنایی و هویتی انسان را تشکیل می‌دهند. در این سطح، تغییر عادت تنها تغییر رفتار نیست بلکه بازسازی هویت است. هر بار که انسان عادت تازه‌ای می‌سازد، تصویری تازه از خود خلق می‌کند و نظام باورهایش را بازتعریف می‌نماید.

از دیدگاه روان‌شناسی تکاملی، عادت‌ها برای بقا ضروری بوده‌اند. در دوران اولیه حیات انسان، تکرار رفتارهای موفق مانند یافتن غذا یا پناهگاه موجب افزایش شانس بقا می‌شد. مغز انسان به گونه‌ای تکامل یافته که رفتارهای تکرارشونده‌ی منجر به نتیجه‌ی مطلوب را ذخیره کند تا در موقعیت‌های مشابه به سرعت واکنش نشان دهد. این ویژگی در دنیای مدرن نیز حفظ شده است، اما تفاوت در این است که امروز بسیاری از محرک‌های محیطی مصنوعی‌اند و مغز همچنان به شیوه‌ی گذشته به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. مثلاً دریافت پیام در تلفن همراه همان مسیر پاداش را فعال می‌کند که در گذشته با یافتن غذا فعال

می‌شد. در نتیجه، انسان ممکن است به رفتارهای غیرضروری و حتی زیان‌آور وابسته شود، صرفاً به دلیل اینکه نظام پاداش مغز درگیر شده است.

نقش عادت‌ها در زندگی روزمره فراتر از ساده‌سازی تصمیم‌هاست. آن‌ها چارچوبی برای مدیریت زمان، انرژی و نظم ذهنی فراهم می‌کنند. انسان‌هایی که عادت‌های مثبت دارند، بخش زیادی از انرژی روانی خود را صرف انتخاب‌های بی‌پایان نمی‌کنند زیرا تصمیم‌های کلیدی در قالب عادت نهادینه شده‌اند. فردی که صبح‌ها ورزش می‌کند یا هر شب مطالعه دارد، دیگر برای انجام آن‌ها نیاز به جدال ذهنی ندارد. این ثبات رفتاری منجر به کاهش اضطراب، افزایش کارایی و تقویت حس کنترل بر زندگی می‌شود. عادت‌ها نوعی نظم پنهان به زندگی می‌بخشند و در عین حال، با ایجاد پیش‌بینی‌پذیری، احساس امنیت روانی به انسان می‌دهند.

عادت‌های منفی می‌توانند به همان اندازه ویرانگر باشند. زمانی که رفتارهای ناسالم مانند پرخوری، تأخیر، یا مصرف بی‌رویه شبکه‌های اجتماعی به الگوی تکرارشونده تبدیل می‌شوند، ذهن به‌طور خودکار در مسیر خودتخریبی قرار می‌گیرد. این عادت‌ها آرام‌آرام احساس رضایت درونی را کاهش داده و موجب فرسودگی ذهنی می‌شوند. خطر بزرگ عادت‌های منفی در این است که بدون آگاهی عمل می‌کنند و فرد معمولاً زمانی متوجه اثر آن‌ها می‌شود که چرخه‌ی تکرار در مغز تثبیت شده است. شکستن این چرخه نیازمند شناخت دقیق سازوکار آن و طراحی جایگزین‌های رفتاری سالم است.

عادت‌ها در حوزه‌های مختلف زندگی نقشی بنیادین ایفا می‌کنند. در زمینه سلامت جسم، عادت‌های مربوط به تغذیه، خواب و فعالیت بدنی تعیین‌کننده‌ی وضعیت فیزیولوژیکی انسان هستند. در بعد روانی، عادت‌های فکری و احساسی مانند نگرش مثبت، سپاسگزاری یا کنترل هیجان‌ها بر کیفیت تجربه‌ی ذهنی تأثیر مستقیم دارند. در بعد اجتماعی، عادت‌های ارتباطی همچون گوش دادن مؤثر یا رعایت ادب، روابط انسانی را شکل می‌دهند. حتی در حوزه کاری، بهره‌وری و موفقیت تا حد زیادی وابسته به عادت‌های روزمره مانند

نظم، تمرکز و پیگیری است. از این رو، عادت ها نه تنها ابزار رفتار بلکه زیربنای سبک زندگی اند.

تعریف علمی عادت و تفاوت آن با رفتار آگاهانه

عادت در معنای علمی آن، الگویی از رفتار است که بر اثر تکرار مداوم در شرایط مشابه، به واکنش خودکار و نسبتاً پایدار در برابر محرک های خاص تبدیل می شود. در این تعریف، عادت نه صرفاً یک رفتار ساده بلکه ساختاری پیچیده از فرایندهای شناختی، عصبی و هیجانی است که در طول زمان در سیستم عصبی انسان نهادینه می گردد. احمدی، رضا. (۱۳۹۹).

از دیدگاه روان شناسی، عادت زمانی شکل می گیرد که ارتباط میان نشانه، پاسخ و پاداش در مغز به حدی تکرار شود که انجام رفتار دیگر نیازمند تفکر آگاهانه نباشد. این فرآیند در بخش هایی از مغز رخ می دهد که مسئول پردازش رفتارهای خودکار و تکرارشونده هستند، به ویژه در عقده های قاعده ای که نقش کلیدی در ذخیره و اجرای الگوهای حرکتی و رفتاری دارند. وقتی رفتار خاصی به صورت منظم و تحت شرایط مشابه تکرار می شود، مسیرهای عصبی مربوط به آن رفتار تقویت شده و به تدریج به مسیر غالب تبدیل می گردند. در نتیجه، مغز برای انجام آن رفتار دیگر نیازی به پردازش آگاهانه ندارد و آن را به طور خودکار اجرا می کند.

تفاوت اصلی میان عادت و رفتار آگاهانه در میزان درگیری شناختی و سطح هوشیاری فرد در لحظه انجام عمل است. رفتار آگاهانه نتیجه ی تصمیم گیری فعال، ارزیابی پیامدها و انتخاب آگاهانه ی گزینه هاست. این نوع رفتار در قشر پیش پیشانی مغز که مرکز کنترل اجرایی، برنامه ریزی و استدلال است، پردازش می شود.

عادت محصول تکرار و شرطی سازی است و در سطح ناخودآگاه رخ می دهد. وقتی انسان به صورت آگاهانه تصمیم می گیرد، باید برای هر انتخاب زمان، انرژی و توجه صرف کند، اما در رفتارهای عادت گونه، این بار شناختی حذف می شود. عادت ها در واقع راهی برای

صرفه‌جویی در منابع ذهنی هستند. مغز تمایل دارد هر رفتاری را که مکرر انجام می‌شود به عادت تبدیل کند تا از مصرف انرژی زیاد جلوگیری کند. این مکانیسم از دیدگاه تکاملی سودمند است زیرا باعث می‌شود انسان بتواند هم‌زمان چند عمل را انجام دهد بدون آن‌که به همه‌ی آن‌ها توجه کامل داشته باشد.

از منظر علوم اعصاب، تفاوت میان عادت و رفتار آگاهانه را می‌توان در مسیرهای فعال شده در مغز مشاهده کرد. رفتارهای آگاهانه بیشتر به فعالیت قشر پیش‌پیشانی وابسته‌اند، در حالی که رفتارهای عاداتی بیشتر از طریق سیستم عقده‌های قاعده‌ای و هسته دم‌دار کنترل می‌شوند. در هنگام انجام یک رفتار جدید، مغز فعالیت شدیدی در نواحی مرتبط با تصمیم‌گیری نشان می‌دهد، اما با تکرار آن رفتار، الگوی فعالیت از نواحی پیش‌پیشانی به ساختارهای زیرقشری منتقل می‌شود. به این ترتیب، عمل از حالت آگاهانه به حالت خودکار تبدیل می‌شود. این انتقال نوعی یادگیری عصبی است که از طریق فرآیند «پلاستیسیته عصبی» انجام می‌گیرد، یعنی مغز مسیرهای سیناپسی خود را بر اساس تجربه تغییر می‌دهد تا کارایی بیشتری داشته باشد.

از دیدگاه رفتاری، تفاوت میان عادت و رفتار آگاهانه در نوع انگیزش نیز آشکار است. رفتار آگاهانه معمولاً با انگیزش درونی و آگاهی از هدف انجام می‌شود. فرد می‌داند چرا و برای چه نتیجه‌ای رفتار خاصی را انجام می‌دهد. اما در عادت، انگیزش آگاهانه جای خود را به شرطی‌سازی می‌دهد. یعنی فرد رفتار را انجام می‌دهد نه به دلیل تفکر درباره هدف بلکه به دلیل پیوند ذهنی میان محرک و پاداش. الفی، زهرا. (۱۳۹۸).

فردی که عادت به نوشیدن قهوه هنگام صبح دارد، ممکن است حتی بدون احساس نیاز واقعی به کافئین، صرفاً به دلیل دیدن فنجان یا بوی قهوه آن رفتار را انجام دهد. این نمونه‌ای از واکنش شرطی‌شده است که نشان می‌دهد رفتار عادت‌گونه از سطح تصمیم‌گیری آگاهانه فراتر رفته و به پاسخ خودکار تبدیل شده است. از منظر شناختی، رفتار آگاهانه نیازمند سه عنصر اصلی است: توجه، ارزیابی و انتخاب. اما عادت تنها به فعال شدن محرک و اجرای پاسخ نیاز دارد. این تفاوت سبب می‌شود رفتار آگاهانه انعطاف‌پذیر

باشد و بتواند در شرایط متغیر سازگار شود، در حالی که رفتار عادت‌های معمولاً تکراری و پیش‌بینی‌پذیر است. به همین دلیل، عادت‌ها اگر به‌درستی هدایت نشوند، می‌توانند مانع تغییر و یادگیری شوند. ذهن انسان به‌صورت طبیعی تمایل دارد در الگوهای تکرارشونده بماند، زیرا هر تغییر مستلزم مصرف انرژی و خروج از وضعیت تعادل است. این همان مقاومت ذهنی در برابر تغییر است که در روان‌شناسی به آن «ناهمخوانی شناختی» گفته می‌شود.

باید توجه داشت که تفاوت میان عادت و رفتار آگاهانه مطلق نیست بلکه پیوستاری است. بسیاری از رفتارها ترکیبی از هر دو نوع هستند. برای مثال، رانندگی در ابتدای یادگیری یک رفتار کاملاً آگاهانه است. فرد باید بر هر حرکت تمرکز کند، اما پس از ماه‌ها تمرین، بیشتر حرکات رانندگی به حالت خودکار درمی‌آیند. در این حالت، مغز تنها زمانی آگاهانه مداخله می‌کند که شرایط غیرعادی رخ دهد، مثلاً خطر یا مانعی پیش‌بینی نشده. این ترکیب از کنترل خودکار و نظارت آگاهانه نمونه‌ای از کارکرد بهینه مغز در هماهنگی میان دو نظام رفتاری است.

در علوم روان‌شناسی یادگیری، تفاوت میان عادت و رفتار آگاهانه را می‌توان از طریق نظریه شرطی‌سازی کلاسیک و عامل نیز توضیح داد. در شرطی‌سازی کلاسیک، رفتار به‌دنبال تکرار ارتباط میان محرک و پاسخ شکل می‌گیرد، بدون نیاز به تصمیم‌گیری آگاهانه. اما در شرطی‌سازی عامل، رفتار نتیجه‌ی انتخاب آگاهانه و آگاهی از پیامد است. عادت‌ها معمولاً محصول ترکیب هر دو نوع یادگیری‌اند. ابتدا رفتار آگاهانه‌ای انجام می‌شود و پس از آن که پاداش دریافت شد و ارتباط میان عمل و پاداش تقویت گردید، رفتار به مرور به عادت تبدیل می‌شود. این گذار از آگاهی به خودکارسازی، اساس شکل‌گیری هر الگوی عادت‌های است.

از دیدگاه زیستی، شکل‌گیری عادت با ترشح مواد شیمیایی در مغز مانند دوپامین ارتباط دارد. دوپامین در هنگام پیش‌بینی پاداش فعال می‌شود و سبب تقویت مسیرهای عصبی مرتبط با رفتار می‌گردد. در رفتارهای آگاهانه، دوپامین به‌عنوان تقویت‌کننده‌ی انگیزه عمل

می‌کند، اما در عادت‌ها، ترشح آن خودکار و وابسته به نشانه‌ی محیطی می‌شود. به عبارت دیگر، وقتی فرد نشانه‌ای از محیط می‌بیند که پیش‌تر با پاداش همراه بوده است، مغز دوپامین ترشح می‌کند و میل به تکرار رفتار را افزایش می‌دهد، حتی اگر پاداش واقعی وجود نداشته باشد. این ویژگی زیستی علت پایداری بسیاری از عادت‌هاست و نشان می‌دهد چرا ترک آن‌ها دشوار است. از نظر فلسفه ذهن، تفاوت میان عادت و رفتار آگاهانه در مفهوم اراده و اختیار نیز نهفته است. رفتار آگاهانه جلوه‌ای از اراده‌ی آزاد است که در آن فرد با آگاهی از گزینه‌ها تصمیم می‌گیرد. اما در عادت، اراده نقش کم‌رنگی دارد زیرا ذهن پیش از آگاهی فرد تصمیم گرفته است. با این وجود، انسان می‌تواند با افزایش سطح آگاهی و تمرکز، کنترل اراده را بر رفتارهای عادت‌ی بازگرداند. این کار با فرایند «بازآگاهی» انجام می‌شود، یعنی مشاهده و تحلیل آگاهانه‌ی رفتار خودکار برای تغییر یا اصلاح آن. همین توانایی بازآگاهی است که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌کند و امکان خوداصلاحی را فراهم می‌آورد.

چرخه‌ی شکل‌گیری عادت و نقش محرک، عمل و پاداش

چرخه شکل‌گیری عادت یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم در علم رفتارشناسی است و بیانگر فرآیندی است که در آن انسان از طریق تکرار، یادگیری و تقویت، رفتاری را به مرحله‌ای از خودکارشدگی می‌رساند که بدون نیاز به تصمیم‌گیری آگاهانه انجام می‌شود. این چرخه بر اساس سه مؤلفه اصلی یعنی محرک، عمل و پاداش شکل می‌گیرد و مغز انسان با درک ارتباط میان این عناصر، مسیر عصبی پایداری را می‌سازد که رفتار را به عادت تبدیل می‌کند.

محرک همان نشانه یا عامل آغازگر است که فرد را به اجرای رفتاری خاص ترغیب می‌کند. این محرک می‌تواند بیرونی مانند زمان، مکان، فرد یا موقعیتی خاص باشد یا درونی مانند احساسات، افکار یا حالات روانی. مغز در مواجهه با محرک، الگویی از پیش شکل‌گرفته را فعال می‌سازد که منجر به رفتار تکرارشونده می‌شود. هنگامی که این رفتار با پاداشی همراه گردد، ارتباط میان محرک و عمل تقویت می‌شود و مغز تمایل بیشتری برای تکرار آن