

شکل گیری عادت ها چطور اتفاق می افتد؟  
شاید برای شما هم سوال شده باشد که چگونه به انجام یک رفتار یا انجام کاری عادت می کنیم.  
اصولا عادتها طی یک مدت زمان، به عادت تبدیل می شوند.  
اما چه می شود که انجام این کارها به راحتی بلکه ذهنمان می شود؟  
یا چگونه است که برخی از افراد راحت تر از ما یک کار را انجام می دهند ولی ما به راحتی نمی توانیم آن کار را انجام بدهیم؟

در واقع عادت هایمان هم موفقیت و هم شکست ما را رقم می زنند.  
اگر دقت کرده باشید ما در طول روز کارهایی را انجام می دهیم که به آن ها عادت کرده ایم.  
شاید یکی از واضح ترین مثال هایش هم جای خواب باشد!  
دقت کردید وقتی کسی جای خوابش عوض می شود چقدر سخت می تواند بخوابد؟  
شاید اصلا خود شما هم جزء این افراد باشید.  
چون ما عادت کرده ایم که هر شب در یک جای مشخص،  
روی یک بالش مشخص یا با یک پتوی مشخص بخوابیم!  
دیدید کسانی که می خواهند محل زندگیشان را عوض کنند،  
ابتدا این کار برایشان سخت است و برای مدتی در محله جدیدشان احساس غربت دارند؟  
اما اغلب در چنین موقعیت هایی شنیدیم که گفتند "آدمیزاد عادت می کند"  
عادت می تواند هم در جهت مثبت باشد و هم در جهت منفی!  
اما مسئله اصلی اینجاست که چگونه می توانیم عادت های منفی مان را به عادت های مثبت تبدیل کنیم؟

## عادت یعنی چی؟ عادت چیست؟

عادت یعنی جریان یک رفتار که به صورت منظم و مداوم تکرار می شود.  
آنقدر این رفتار را تکرار می کنیم که ناخودآگاه تمایل به انجام دادن آن کارها داشته باشیم،  
و از انجامشان احساس خوشایند به دست می آوریم.

## چند نوع عادت داریم؟

عادتها دو نوع هستند؛

**عادت های غیر ارادی:** این عادت ها شامل نفس کشیدن، راه رفتن، پلک زدن و...  
می شود که از ابتدا بنا به ضرورت آن ها را انجام می دادیم.

**عادت های ارادی:** اصولا ما روی این نوع عادت ها اراده و کنترل داریم.  
شاید تغییر دادن برخی عادتها کار سختی باشد اما اینکار غیرممکن نیست.

## اما چگونه یک رفتار در وجود ما به عادت تبدیل می شود؟

زمانی که ما در حال انجام کاری هستیم درون ذهنمان اتفاقاتی می افتد، که موجب می شود آن فعالیت به مرور زمان به عادت رفتاری ما تبدیل شود. در واقع برای جواب دادن به این سوال شاید نیاز باشد که کمی علمی تر صحبت کنیم، و بدانیم که درون مغزمان چه اتفاقاتی رخ می دهد؟!

مغز ما ساماندهی تمام اعضای بدنمان را انجام می دهد و تلاش می کند، که این کار را با صرف کمترین میزان انرژی انجام بدهد، بنابراین وقتی می خواهیم کاری را انجام بدهیم شاید در ابتدا برایمان سخت باشد، اما به مرور زمان و با تکرار برایمان عادی شود.

مغز ما از دو نیم کره تشکیل شده که حدود ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی یا نورون دارد. زمانی که مغز ما یک پیام عصبی را به سیستم عصبی ارسال می کند، این پیام از طریق آکسون، به سلول عصبی بعدی منتقل می شود و سلول دوم، به وسیله دندریت هایش پیام عصبی را به بدنه سلولی خود می رساند تا داده های آن در بدنه سلولی تحلیل شود.

در این زمان که چنین اتفاقاتی در مغز ما رخ می دهد، ما در حال یادگیری یک مهارت هستیم. وقتی بدنه سلولی پیام را تحلیل کرد، اگر نیاز به انتقال مجدد پیام به سلول عصبی دیگری باشد، از طریق آکسون مجدداً پیام منتقل می شود.

روزهای اولیه یادگیری یک مهارت این ارتباط میان آکسون ها و نورون ها به سختی برقرار می شود. به مرور زمان که بیشتر تمرین می کنیم و این رفتارها به عادت تبدیل می شوند، در واقع در مغز ما هم این ارتباطات راحت تر و سریع تر از روزهای اولیه برقرار می شوند. به کل این فرآیند که در مغز ما رخ می دهد، مسیر عصبی می گویند.

## چگونه عادت‌هایمان را تغییر بدهیم؟

ترک عادت در ابتدا کمی سخت است و از قدیم هم گفتند که "ترک عادت موجب مرض است"، اما از سوی دیگر اگر بخواهیم تغییری در زندگی مان به وجود آوریم بهتر است، که عادت‌های بد را ترک کنیم و رفتارها و خصوصیات خوب را جایگزین کنیم.

زمانی که برای عادت کردن به یک موضوع نیاز داریم 40 روز است. این 40 روز ممکن است در برخی افراد کمتر زمان ببرد و در برخی افراد به زمان بیشتری نیاز داشته باشند، (به خاطر اینکه در بعضی افراد مسیر عصبی کاری زودتر ساخته می شود و برخی دیرتر)، اما در حالت نرمال بعد از 40 روز اکثراً به نتیجه مطلوب خود می رسند. گاهی ممکن است تنبلی اجازه ندهد که کاری را انجام بدهیم، اما بهتر است در چنین شرایطی نتیجه را در ذهن خود مجسم کنید تا راحت تر بتوانید تنبلی را کنار بگذارید.

## **تصمیم بگیرید**

اول و قبل از هر چیزی باید تصمیم بگیریم که عادت را ترک کنیم و یا عادت را در خودمان نهادینه کنیم. اینکه خودمان بخواهیم و تصمیم بگیریم، یکی از مهم ترین فاکتورهایی است که می تواند ما را ثابت قدم نگه دارد.

## **مدیریت کنید**

هر عادت که می خواهید داشته باشید را یادداشت کنید و برای خودتان برنامه ریزی داشته باشید. هرکدام را بر اساس اهمیتشان و اولویتی که دارند قرار بدهید و تمرکزتان را روی آن ها بگذارید.

## **هدف خود را مشخص کنید**

هدف خود را از ترک عادت و یا نهادینه کردن یک رفتار در خودتان مشخص کنید. اگر هدف خود را بدانید بهتر می توانید در این مسیر بمانید و ثابت قدم باشید. شناخت اهداف موجب می شود که برنامه ریزی مناسبی در راستای اهداف خود داشته باشید. زمانی که این برنامه ریزی را داشته باشید روال زندگی تان منظم تر پیش می رود و در نهایت، بعد از مدتی خودتان متوجه می شوید که چقدر زندگی تان تغییر کرده و چه عادت هایی را ترک کرده اید و چه عادت هایی را در خودتان به وجود آورده اید.