

دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش پنجم



قانون دوم ایجاد عادت: آن را جذاب کنید ۱

تمرینات نوزدهمین روز کمپین هدف‌گذاری ۶



قانون دوم ایجاد عادت: آن را جذاب کنید



اگر می‌خواهید احتمال رخ دادن رفتاری را افزایش دهید، باید آن را جذاب کنید. در تمام بحث ما در مورد قانون دوم، هدف این است که یاد بگیریم چگونه عادت‌های مان را وسوسه‌انگیز و جذاب کنیم.

ما می‌توانیم تمام عادت‌ها را جذاب‌تر کنیم. برای انجام این کار، باید بدانیم اشتیاق چیست و چگونه عمل می‌کند. ما این کار را با بررسی یک مشخصه بیولوژیکی شروع می‌کنیم که تمام عادت‌ها به اشتراک می‌گذارند.

حلقه بازخورد وابسته به دوپامین

دانشمندان می‌توانند با ارزیابی یک انتقال‌دهنده عصبی به نام دوپامین، لحظه‌ی دقیق مشتاق شدن را مشخص کنند. اهمیت دوپامین زمانی مشخص شد که در سال ۱۹۵۴ دانشمندان علوم اعصاب، جیمز اولدز^۱ و پیتیر میلنر^۲، آزمایشی را انجام دادند که فرآیندهای عصبی اشتیاق و میل داشتن را نشان داد.

محققان با وارد کردن الکترودهایی در مغز موش‌ها، مانع آزاد شدن دوپامین شدند. دانشمندان در کمال تعجب متوجه شدند که موش‌ها تمام انگیزه‌شان را برای زندگی کردن از دست دادند. آن‌ها غذا نمی‌خوردند، رابطه جنسی برقرار نمی‌کردند و هیچ چیزی نمی‌خواستند. موش‌ها ظرف چند روز از تشنگی مُردند.

وقتی محققان دیگر این روند را تغییر دادند و سیستم پاداش مغز را با دوپامین زیادی پُر کردند، حیوانات عادت‌های خود را با سرعت سرسام‌آوری انجام دادند.

عادت‌ها حلقه بازخورد وابسته به دوپامین هستند. هر رفتاری که بسیار به آن خو گرفته‌اید - مصرف مواد مخدر، خوردن غذاهای ناسالم، انجام بازی‌های ویدئویی، مرور رسانه‌های اجتماعی - با سطح

¹ James Olds

² Peter Milner



بالا تری از دوپامین ارتباط دارد. این امر در مورد ساده ترین و معمول ترین رفتارهای ما مانند غذا خوردن، نوشیدن آب، داشتن رابطه جنسی و تعاملات اجتماعی هم صدق می کند.

دانشمندان برای مدت ها تصور می کردند که نقش دوپامین تنها در مورد لذت است، اما اکنون می دانیم دوپامین نقش مهمی را در بسیاری از فرآیندهای عصبی، از جمله انگیزه، یادگیری و حافظه، تنبیه و تنفر و اقدام داوطلبانه ایفا می کند.

نکته ای مهم درباره عادت ها:

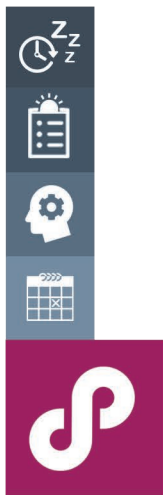
دوپامین نه تنها زمانی که در حال تجربه کردن لذت هستید، بلکه زمانی که آن را پیش بینی می کنید هم آزاد می شود.

افزایش ناگهانی دوپامین معتادان به قمار، قبل از شرط بستن است، نه بعد از پیروزی آن ها. دوپامین معتادان کوکائین زمانی افزایش می یابد که پودر را می بینند، نه پس از آن که آن را مصرف کردند.

هر زمان که پیش بینی کنید یک فرصت برای شما پاداشی به همراه دارد، سطوح دوپامین شما بیش تر می شود و هر زمان که دوپامین افزایش می یابد، انگیزه شما برای عمل کردن هم بیش تر می شود. این پیش بینی پاداش است - و نه تحقق آن - که ما را به عمل کردن وادار می دارد. جالب توجه این که سیستم پاداش مغز که هنگام دریافت پاداش فعال می شود، همان سیستمی است که در هنگام پیش بینی پاداش فعال می شود.

این یکی از دلایلی است که پیش بینی یک تجربه اغلب می تواند حس بهتری نسبت به رسیدن به آن داشته باشد. به همین دلیل است که انجام تمریناتی مثل تجسم خواسته ها و شکرگزاری برای خواسته های آینده اینقدر لذت بخش است. زیرا شما با پیش بینی پاداش نهایی، سیستم پاداش مغز خود را فعال می کنید و مقدار زیادی دوپامین در مغز شما ترشح می شود.





به طور مثال اگر می‌خواهید عادت ورزش کردن را در خود ایجاد کنید اما در ابتدا رفتن به باشگاه برای شما سخت است و هیچ انگیزه‌ای ندارید، برای جذاب کردن این عادت باید هر روز قبل از رفتن به باشگاه تصویر ذهنی که از بدن ایده‌آل‌تان را دارید در ذهن‌تان تجسم کنید. این کار باعث می‌شود سیستم پاداش مغز شما فعال شود و مقدار قابل توجهی دوپامین در مغز شما آزاد شود. همین مقدار دوپامین کافی است تا شما به صورت خودجوش لباس ورزشی خود را بپوشید و با انگیزه به باشگاه بروید.

چگونه از پیوند خواسته و نیاز برای جذاب‌تر کردن عادت‌های‌تان استفاده کنید

پیوند خواسته و نیاز، راهی برای اعمال نظریه روان‌شناختی به نام اصل پریماک^۳ است. این اصل می‌گوید: «رفتارهای با احتمال وقوع بیش‌تر، رفتارهای دارای احتمال وقوع کم‌تر را تقویت می‌کنند.» به عبارت دیگر، حتی اگر واقعاً نمی‌خواهید به کارهای عقب افتاده‌تان رسیدگی کنید، اما اگر انجام آن کارها به این معنا باشد که در ادامه می‌توانید کاری را انجام دهید که دوست دارید انجام دهید، در این صورت آن کارهای عقب افتاده را انجام می‌دهید. به مثالی که در ادامه از کتاب عادت اتمی آمده است توجه کنید:

رونان بایرن^۴، دانشجوی مهندسی برق در دوبلین، ایرلند، عاشق تماشای شبکه نت فلیکس^۵ بود، اما هم‌چنین می‌دانست که باید ورزش و تحرک بیش‌تری داشته باشد. بایرن با استفاده از مهارت‌های مهندسی خود، دوچرخه ثابتش را هک و آن را به لپ‌تاپ و تلویزیونش متصل کرد. او سپس یک برنامه کامپیوتری نوشت که تنها در صورتی اجازه پخش شبکه نت فلیکس را به او می‌داد که با سرعت خاصی دوچرخه‌سواری کند. اگر او برای مدت طولانی سرعتش را کم می‌کرد، پخش نت فلیکس تا زمانی که دوباره پا می‌زد، متوقف می‌شد.

³ Premack's Principle

⁴ Ronan Byrne

⁵ Netflix





او همچنین برای جذاب‌تر کردن عادت ورزش کردن، از استراتژی پیوند خواسته و نیاز استفاده می‌کرد. این استراتژی شامل پیوند کاری که می‌خواهید انجام دهید با کاری است که نیاز دارید انجام دهید. در مورد بایرن، او تماشا کردن نت فلیکس (کاری که می‌خواست انجام دهد) را با استفاده از دوچرخه ایستاده خودش (کاری که نیاز داشت انجام دهد) مرتبط کرد.

شما حتی می‌توانید استراتژی پیوند خواسته و نیاز را با استراتژی دسته‌بندی عادت‌ها ترکیب کنید و قوانینی را برای هدایت رفتارتان ایجاد کنید. فرمول دسته‌بندی عادت‌ها + فرمول پیوند خواسته و نیاز این‌گونه است:

۱. بعد از (عادت کنونی) این کار (عادت‌تی که نیاز به انجام آن دارم) را انجام می‌دهم.

۲. بعد از (عادت‌تی که نیاز به انجام آن دارم)، این کار (عادت‌تی که می‌خواهم انجام دهم) را انجام می‌دهم.

به طور مثال:

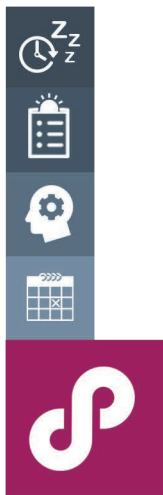
اگر عاشق خوردن یک فنجان قهوه در ابتدای روز هستید اما می‌خواهید عادت شکرگزاری را در خود ایجاد کنید:

قبل از اینکه یک فنجان قهوه را میل کنم ابتدا در دفترچه شکرگزاری‌ام بابت ۱۰ تا از مهم‌ترین داشته‌هایم شکرگزاری می‌کنم.

اگر دوست دارید در بین روز اینستاگرام خود را چک کنید اما باید پروژه‌های عقب مانده را به پایان برسانید:

در ابتدای صبح به مدت ۹۰ دقیقه تمام تمرکز را بر روی اتمام پروژه می‌گذارم و سپس به مدت ۳۰ دقیقه می‌توانم به کار مورد علاقم یعنی گشت‌وگذار در اینستاگرام بپردازم.





اگر دوست دارید هر شب یک قسمت از سریال مورد علاقه تان را ببینید اما در عین حال باید عادت پیاده روی روزانه را در خود ایجاد کنید:

ابتدا ساعت ۷ شب کفش های پیاده روی خود را می پوشم و به مدت یک ساعت پیاده روی می کنم و سپس می توانم به خانه برگردم و سریال مورد علاقه ام را ببینم.

با توجه به مثال های بالا به وضوح می بینید که پیوند خواسته و نیاز راهی برای جذاب تر کردن عادت های شما است. این استراتژی به معنی پیوند بین کاری که می خواهید انجام دهید با کاری است که نیاز دارید انجام دهید. شما می خواهید هر شب سریال مورد علاقه تان را نگاه کنید اما در عین حال نیاز دارید هر شب یک ساعت پیاده روی کنید، پس بین این دو یک پیوند ایجاد کنید. شما عاشق نوشیدن یک فنجان قهوه در ابتدای صبح هستید اما تصمیم گرفته اید عادت شکرگزاری را در خود ایجاد کنید، پس این دو عادت را به هم پیوند دهید.

تمرینات نوزدهمین روز کمپین هدف‌گذاری



تمرین ۱: از قانون دوم ایجاد عادت استفاده کنید و عادت‌هایتان را جذاب کنید. همانطور که گفتیم دوپامین نقش مهمی در ایجاد انگیزه دارد. دوپامین تنها در لحظه دستیابی به پاداش آزاد نمی‌شود بلکه در لحظه پیش‌بینی پاداش نیز در مغز شما آزاد می‌شود.

لیستی از عادت‌هایی را بنویسید که می‌خواهید آن‌ها را در خود ایجاد کنید اما انگیزه کافی برای انجام دادن آن‌ها ندارید. سپس از خود بپرسید چگونه می‌توانم با پیش‌بینی پاداش نهایی این عادت را برای خودم جذاب کنم؟

به طور مثال:

- عادت ورزش کردن: هر روز قبل از تمرین چند دقیقه تصویر ذهنی بدن ایده‌آل‌تان را در ذهن‌تان تجسم کنید.
- عادت تمرین ساز: هر روز قبل از تمرین ساز موسیقی، در ذهن‌تان، خودتان را به گونه‌ای تجسم کنید که یک نوازنده چیره‌دست شده‌اید و مورد تحسین همه قرار گرفته‌اید.
- عادت کار کردن بر روی ایده کسب‌وکار شخصی: هر روز در ذهن‌تان، خودتان را به گونه‌ای تجسم کنید که به آزادی مالی دست یافته‌اید و می‌توانید از طریق کسب‌وکارتان به هزاران نفر خدمت‌رسانی کنید.

تمرین ۲: بین یک خواسته و یک نیاز، پیوندی ایجاد کنید تا عادت‌تان را که باید در خود ایجاد کنید برایتان جذاب شود.

به طور مثال:

- اگر دوست دارید هر شب یک قسمت از سریال مورد علاقه‌تان را ببینید اما در عین حال باید عادت پیاده‌روی روزانه را در خود ایجاد کنید:
- ابتدا ساعت ۷ شب کفش‌های پیاده‌روی خود را می‌پوشم و به مدت یک ساعت پیاده‌روی می‌کنم و سپس می‌توانم به خانه برگردم و سریال مورد علاقه‌ام را ببینم.







This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



[illegible]