

## شکل گیری عادات در مغز و تفاوت میان عادت و روتین

موضوع عادت، چگونگی تشکیل شدن آن در مغز ما، ترک عادت های غلط و به وجود آوردن عادت های سازنده و مثبت امروزه دغدغه ای غیر قابل چشم پوشی و پر اهمیت برای اکثر مردم در سراسر دنیا شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر روز انسان ها و حیوانات برای انجام کارهای روزمره مانند خوردن و خوابیدن به عادت ها تکیه می کنند. با شکل گیری عادات جدید، برای ما این امکان فراهم می شود که بدون فکر کردن کارها را بطور خودکار انجام دهیم.

سازوکار شکل گیری عادات در مغز چیست؟

پژوهشی در حوزه علوم اعصاب، مواد شیمیایی مغز و مسیر عصبی درگیر برای تغییر میان رفتار عادت و تصمیم گیری آگاهانه را مشخص کرده است. این پژوهش نشان می دهد که چگونه عادت ها رفتار ما را کنترل می کنند.

این مطالعه نشان می دهد که مدارهای مغزی مربوط به عادت ها و کارهای هدفمند در قشر اوربیتوفرونتال (بخش تصمیم گیری در مغز) با هم رقابت می کنند و مواد شیمیایی عصبی ای به نام اندوکannabinoids (endocannabinoids) مانند ترمزی برای مدارهای کارهای هدفمند هستند و موجب می شوند که عادت ها کنترل را به دست بگیرند و ما بر اساس عادت هایمان عمل کنیم.

اندوکannabinoids گروهی از مواد شیمیایی هستند که به طور طبیعی در بدن انسان و سایر جانوران تولید می شوند. گیرنده های اندوکannabinoids در سرتاسر بدن و مغز وجود دارند و سیستم اندوکannabinoids در فرایندهای فیزیولوژیکی فراوانی مانند اشتها، احساس درد، خلق و خو و حافظه نقش دارد.

قشر اوربیتوفرونتال مغز در دریافت و ارسال اطلاعات برای کارهای هدفمند نقش مهمی دارد و افزایش فعالیت نورون ها در قشر اوربیتوفرونتال موجب افزایش کارهای هدفمند می شود. وقتی فعالیت این ناحیه مغز کاهش می یابد، کارهای هدفمند مختل می شوند و ما بر عادت هایمان تکیه می کنیم.

پس به طور خلاصه می توان گفت که وقتی قشر اوربیتوفرونتال آرام می شود، عادت کنترل را به دست می گیرد. قشر اوربیتوفرونتال، بخش مهمی از مغز برای انتقال اطلاعات در کارهای هدفمند است.

اندوکannabinoids فعالیت نورون ها را کاهش می دهند، بنابراین پژوهشگران این فرضیه را مطرح کردند که ممکن است اندوکannabinoids قشر اوربیتوفرونتال را آرام کنند یا فعالیت آن را کاهش دهند و در نتیجه موجب کاهش توانایی انجام کارهای هدفمند شوند. در این پژوهش به ویژه روی نورون هایی تمرکز کردند که از قشر اوربیتوفرونتال به جسم مخطط پشتی میانی (dorsomedial striatum) کشیده شده اند.

پژوهشگران برای آزمایش فرضیه شان درباره نقش اندوکannabinoids، گیرنده اندوکannabinoids خاصی به نام کانابینوئید نوع ۱ را در مسیر قشر اوربیتوفرونتال به جسم مخطط حذف کردند. موش هایی که این گیرنده را نداشتند، برایشان عادت های شکل نگرفت. این مسئله نقش مهم اندوکannabinoids و مسیر قشر اوربیتوفرونتال به جسم مخطط نشان می دهد.

شاید شناسایی مواد شیمیایی و مسیر عصبی مؤثر بر شکل گیری عادات در مغز بتواند در یافتن روش درمانی جدیدی برای بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی یا اعتیاد مؤثر باشد. این درمان می تواند دارویی یا رفتاردرمانی باشد. البته هنوز به پژوهش های بیشتری نیاز داریم.

عادت و روتین چه هستند؟

به گفته دکتر بنجامین گاردنر (Benjamin Gardner)، پژوهشگری در دانشگاه کینگز لندن، «عادت با ایجاد محرک برای انجام رفتاری عمل می کند که با اندکی تفکر آگاهانه یا بدون آن انجام می شود.» عادت نوعی یادگیری است. با ایجاد یک عادت، مغز ما ذهن را آزاد می کند تا بدون تفکر کارهای دیگری را انجام بدهد.

در کودکی باید به ما بگویند که پس از استفاده از توالت دست هایمان را بشویم. کودکان باید روی عمل بازکردن شیر آب، مالیدن صابون و کف کردن آن و آب کشی دست ها تمرکز کنند. ولی بزرگسالان این کار را ناخودآگاه انجام می دهند و می توانند در زمان انجام مراحل شستن دست به چیزهای دیگری فکر کنند.

روتین شامل کارهایی است که نیازمند تمرکز، بررسی و تلاش بیشتری هستند و به تفکر آگاهانه نیاز دارند، مانند تمیزکردن خانه یا نوشتن خاطرات. روتین «کارهایی است که منظم تکرار می شوند.»

آیا شرطی‌شدن موجب شکل‌گیری عادت می‌شود؟

در بعضی از کتاب‌های خودیاری ادعا می‌شود که عادت‌ها صرفاً با ارائه پاداش برای رفتاری مشخص شکل می‌گیرند. در رفتارگرایی این ادعاها بر اساس پژوهش‌هایی مطرح می‌شوند که در آنها به حیوانی آزمایشگاهی مانند موش می‌آموزند مسیری پریپیچ‌وخم را برای جست‌وجوی غذا به خاطر بسپارد. گرچه این شکل از یادگیری، که شرطی‌شدن فعال (operant conditioning) نام دارد، برای موش در مسیری پریپیچ‌وخم مؤثر است، برای انسان‌ها در دنیای واقعی کاربردی ندارد، زیرا در زندگی واقعی در قفس و مسیرهای پریپیچ‌وخم اسیر نشده‌ایم و می‌توانیم رفتارهایمان را مدیریت کنیم.

انگیزه چیست؟

سال‌ها فکر می‌کردیم که «اصل لذت» زیگموند فروید پایه و اساس انگیزه انسان است. او عقیده داشت که رفتار از میل به رسیدن به لذت و اجتناب از رنج ناشی می‌شود. رفتارگرایانی مانند بی‌اف اسکینر هم عقیده داشتند که تقویت و تنبیه موجب رفتار شرطی می‌شود.

ولی امروزه می‌دانیم که انگیزه با لذت و رنج ایجاد نمی‌شود، بلکه از نظر عصب‌شناسی میل به فرارکردن از رنج و ناراحتی است. تمام رفتارهای انسان، حتی اشتیاق برای انجام کاری لذت‌بخش، با رنج تحریک می‌شوند. این مسئله پاسخ هموستاتیک (homeostatic response) نام دارد.

مغز ما از طریق ناراحتی، جسم را وادار می‌کند کاری را که مغز می‌خواهد انجام بدهد. وقتی احساس سرما می‌کنیم، لباس گرم می‌پوشیم و وقتی گرسنه‌ایم، غذا می‌خوریم. آیا احساس گرما یا خوردن غذا موجب لذت می‌شود؟ بله. ولی این احساس خوب زمانی ایجاد می‌شود که با احساس ناخوشایندی که ما را به اقدام تحریک می‌کند وادار به انجام کاری می‌شویم.

همین قانون درباره ناراحتی روانی نیز صادق است. وقتی احساس تنهایی، بی‌حوصلگی یا تردید می‌کنیم، برای برطرف‌کردن ناراحتی روانی خود اقدام می‌کنیم. مثلاً به دیدار دوستی می‌رویم تا از تنهایی رها شویم یا وقتی بی‌حوصله هستیم، برنامه‌ای را در تلویزیون تماشا می‌کنیم، زیرا می‌خواهیم از این احساسات ناخوشایند فرار کنیم.

تفاوت عادت و روتین چیست؟

اگر رنج و ناراحتی انگیزه همه رفتارها باشد، عادت و روتین باید از یک قانون پیروی کنند. اینکه چگونه و در چه زمانی از انجام‌دادن یا انجام‌ندادن کاری احساس ناراحتی می‌کنیم، برای درک تفاوت عادت و روتین ضروری است.

کارهایی مانند شستن لباس‌ها برایمان آزاردهنده هستند و همچنان در فکر آنها هستیم تا اینکه حس ناخوشایند انجام‌ندادنشان آزاردهنده می‌شود. ولی اگر یک پری جادویی ظاهر شود و به شما بگوید که لباس‌ها را می‌شوید و اتو می‌کند، با خوشحالی باقی روزتان را سپری می‌کنید. مغز چنین پری جادویی‌ای درون خود دارد. این پری جادویی «موکول‌کردن کارها به آینده» است. وقتی کاری را به آینده موکول می‌کنیم، برای مدتی مجبور نیستیم آن را انجام دهیم. این نشانه آشکاری است که آن کار روتین است.

فرض کنید که می‌خواهید دست‌هایتان را بشویید و ناگهان آب قطع می‌شود. اگر به این کار عادت کرده باشید، انجام‌دادن آن حسی عجیب یا حتی ناخوشایند به شما می‌دهد. حتی اگر پری جادویی ظاهر شود و به شما بگوید دست‌هایتان تمیز شده‌اند و نیازی به شستن آنها ندارید، روزها یا حتی هفته‌ها طول می‌کشد تا این عادت را ترک کنید.

یا مثلاً وقتی که به‌دلیلی مانند تعمیرات در ساختمان محل زندگی‌تان آب دست‌شویی قطع شود و مجبور شوید از سینک آشپزخانه برای شستن دست‌ها استفاده کنید، با اینکه می‌دانید شیر دست‌شویی کار نمی‌کند، هر روز از سر عادت آن شیر را باز می‌کنید. می‌دانید که شیر آب کار نمی‌کند، ولی بدون فکرکردن باز هم این کار را انجام می‌دهید.

وقتی عادت را انجام نمی‌دهیم، حس ناخوشایندی پیدا می‌کنیم، دقیقاً برعکس روتین. همین است که خیلی‌ها عادت را با روتین اشتباه می‌گیرند. آنها انتظار دارند روتین نیز بدون تلاش انجام شود، در حالی که تنها چیز آسان درباره روتین فرارکردن از آن است. ما به‌راحتی انجام‌دادن کار پرزحمتی مانند شستن لباس‌ها را فراموش می‌کنیم، چون شستن لباس‌ها روتین است و به تلاش و زحمت نیاز دارد.

بنابراین به‌طور خلاصه می‌توان گفت:

«عادت» رفتاری است که بدون فکر یا با اندکی فکر انجام می‌شود و «روتین» مجموعه‌ای از کارهایی است که به‌طور منظم انجام می‌شوند. فقط بعضی از رفتارها می‌توانند به عادت تبدیل شوند.

ابتدا باید کارهایی را که می‌توانند به عادت تبدیل شوند به روتین تبدیل کنیم.

روتین مانند عادت ناخودآگاه انجام نمی‌شود، بنابراین باید زمانی را به انجام آن اختصاص دهیم.

اگر بتوانیم روتین را بدون فکرکردن آگاهانه یا با اندکی فکرکردن انجام دهیم، به عادت تبدیل می‌شود.

نمی‌توان کارهای سخت را به عادت تبدیل کرد. بعضی از کارها روتین باقی می‌مانند و نمی‌توان آنها را راحت و بدون زحمت انجام داد.