علم أعصاب تغيير سلوكك وعاداتك

كلما زادت وتيرة أدائك لعمل ما أو تصرفت بطريقة معينة، كلما ترسخت بشكل فعلي في دماغك أكثر. هذه الخاصية التكيفية المذهلة لدماغك تُعرف بالمرونة / اللدونة العصبية (1، 2). يمكن أن تعمل لصالحك أو ضدك.

المرونة العصبية

المرونة العصبية (2) هي قدرة الدماغ على تغيير بنيته المادية ووظيفته بناءً على مدخلات من تجاربك / ممارساتك وسلوكياتك وانفعالاتك / مشاعرك (3) وحتى أفكارك. كان يعتقد، باستثناء فترات نمو محددة في مرحلة الطفولة، أن الدماغ ثابت (بمعنى أنه غير متغير) إلى حد كبير. الآن، نعلم أن هذا الاعتقاد غير صحيح. دماغك قادر على الاستمرار في التغير حتى يوم موتك.

المرونة العصبية اكتسبت المصداقية / الصحة العلمية في النصف الأخير من القرن العشرين ولها آثار بعيدة المدى بنحو ما على كل جانب من جوانب حياة الإنسان وثقافته من التعليم والطب إلى العلاقات والسعادة. هذه القدرة على التحول تجعل دماغك مرنًا للغاية، ولكنها أيضًا تجعله عرضة للتأثيرات الخارجية والداخلية، وعادة ما تكون تأثيرات لا شعورية (تجري في العقل الباطن، 4).

العادات تتأصل في دماغك

دماغك يكوّن روابط عصبية بناءً على ما تعتاد على فعله (بشكل متكرر) في حياتك - سواء أكان ذلك الفعل جيدًا أو سيئًا. القلق بشأن كل شيء مهما كان تافهًا. البحث في الانترنت عن المواد الإباحية. قشط / قضم الأظافر (5). الوصول الى الصالة الرياضية. التأمل. حالتك العقلية / النفسية المتكررة واستجاباتك وسلوكياتك المتكررة [الوسواس القهري] تصبح سمات عصبية (6).

تكوين عادة أو كسر عادة ينطوي على تغيير في المرونة العصبية في دماغك. يرغب الشخص في شيء ما لأن دماغه المرن أصبح حساسًا (7) لهذا المادة المخدرة أو الممارسة ويتوق إليها. عندما تُشبع الرغبة، يُفرز الدوبامين ، وهو ناقل عصبي يشعر الشخص بالارتياح / بالسعادة (8). نفس جرعة الدوبامين التي

تضفي المتعة هي أيضًا عنصر أساسي في تغيير المرونة العصبية (9). الدوبامين يساعد في بناء الروابط العصبية التي تعزز هذه العادة.

حين تقوم بفعل ما للمرة الأولى، يفرز الدوبامين كمكافأة بعد أن تنجز العمل. في كل مرة بعد ذلك، يُفرز الدوبامين أبكر [من وقت افرازه في المرة الأولى] وأبكر حتى يصل الأمر الى حد أن مجرد التفكير في الشيء يسبب ارتفاعًا استباقيًا في مستوى الدوبامين المفرز. الدوبامين المفرز قبل القيام بالفعل يحفزك على القيام بأي فعل / ت في المستقبل.

في كل مرة تتصرف فيها بنفس الطريقة، يُثار نمط عصبي معين ويصبح مرسخًا في دماغك. نحن نعلم أن الخلايا العصبية التي تصدر فعل جهد (fire) معًا ترتبط معًا. دماغك، كونه كيانًا كفوءً بما هو عليه، يأخذ الطريق الأقل مقاومة في كل مرة وتُولَد عادةٌ أو إدمانٌ تام / كامل (10).

تغيير سلوكك يعني تغيير دماغك

حتى تكسر عادات سيئة، عليك أن تغير دماغك (11). عندما يتعلق الأمر بتغيير سلوكك - وفي الحياة بشكل عام ، ستحقق المزيد من النجاح لو كوّنت صداقات مع عقلك ودماغك وجعلتهما يعملان من أجلك (12). يمكنك تغيير سلوكك - حتى تلك العادات التي يصعب كسرها - من خلال بناء مسارات بديلة في دماغك.

عندما تحاول تبنّي سلوك جديد لأول مرة، عليك أن تستعين بقشرة فصك الجبهي، وهي الدماغ المفكر، وأن تبذل جهدًا واعيًا وتصميمًا (نية) وفكرًا في العملية الاجرائية. عندما تقوم بأداء الروتينات الجديدة مرات كافية حتى تتكون الروابط العصبية وتترسخ في دماغك، حينها سيتطلب السلوك جهدًا أقل لأنه يصبح النمط المفترض default .

ربما سمعت أنك تحتاج الى 21 يومًا حتى تكوّن عادة جديدة. لسوء الحظ، هذ المدعى ليس صحيحًا. الوقت الذي تحتاجه لتعديل سلوك معين يعتمد على ما أنت تحاول أن تعمله ويمكن أن يتراوح ذلك بين 3 أسابيع إلى عدة أشهر أو حتى أطول. إن العلاقة بين تبني سلوك جديد والتلقائية (القيام بالفعل دون الحاجة إلى التفكير فيه) تشبه إلى حد كبير تسلق تلة تبدأ أول ما تبدأ منحدرةً وتدريجيًا تصبح مستوية. في البداية، تحقق بعض التقدم الرائع بالفعل، لكن تتضاءل تلك المكاسب بمرور الزمن.

كيف ترسخ أنماط سلوك جديدة

تغيير سلوكك ليس أمرًا سهلًا، ولكن يمكن تغييره، ويمكن لدماغك أن يساعدك.

إليك الطريقة:

تعرف على محفزاتك

حدد أسباب افراز الدوبامين الاستباقي لتحفيزك على سلوك أو عادة وحاول تجنب تلك الأسباب. إذا كان ذلك ممكنًا على الاطلاق، قم بإزالة المحفزات من حياتك. قد يعني هذا تغيير بيئتك تمامًا أو تغييرها تدريجيًا بخطوات صغيرة. إذا رغبت بإحداث تغيير ما، سواء أكان ذلك بكسر عادة سيئة أو باستحداث عادة صحية جيدة، فأنت بحاجة إلى التأكد من أن بيئتك تدعم ذلك التغيير.

ابحث عن طرق لتقليل ضغطك النفسي

عادة ما تكون العادات السيئة أو السلوكيات غير المرغوب فيها آليات تكيفية (آليات مسايرة، 13). إذا لم تنخرط فيها، فستظل متعرضًا للضغط النفسي وستكون متوترًا أكثر لأنك لا تستطيع التخلص منها بالطريقة المعتادة. ستستفيد من إيجاد طرق بديلة للتخلص من الضغط النفسي والترفيه عن نفسك، كالتمارين الرياضية واليوغا والتأمل والتركيز الذهني / اليقظة mindfulness والامتنان والنوم والتفاعل الاجتماعي (14).

انتبه

ستتمكن من تعديل سلوكك بسهولة أكبر لو قمت بإشراك قشرة فصك الجبهي وذلك بالانتباه بشكل نشط (15). دماغك لديه موارد محدودة. عندما تتوقف عن الانتباه بسبب تشتت ذهنك أو لكونك متعرضًا للضغط النفسي، سيعود دماغك إلى أنماطه القديمة، وينتهي بك الأمر الى تناول نصف لتر من البوظة [المترجم: ذلك يعني أنك ستفقد السيطرة على تصرفاتك] . في كل مرة تقوم فيها بسلوك جديد أو تتجاوز دافعًا (تسيطر على دافع) من دوافعك، فإنك تجعل هذه العادة القديمة أضعف في دماغك.

ابدأ بتغيرات بسيطة / صغيرة

يتطلب تغيير سلوكك قوة إرادة، وهذه تستهلك سيروتونين (16). قوة الإرادة تشبه إلى حد كبير العضلات.

تتعب وتستنزف. ابدأ بتغييرات صغيرة واحدة تلو الأخرى والتي لا تحتاج إلى الكثير من الإرادة. بدلاً من إجراء إصلاح جذري وشامل لنظامك الغذائي دفعة واحدة ، ما عليك سوى أن تلغي شيئًا واحدًا. وبعد أسبوعين عندما يترسخ التغيير الأول، اعمل تغييرًا آخرًا باتجاه الأفضل.

ارفع مستوى السيروتونين لديك

الرفع من مستوى السيروتونين يساعد قشرة الفص الجبهي على القيام بوظائفها بشكل صحيح ويزيد من قوة إرادتك (17). هناك العديد من الطرق لرفع مستويات السيروتونين بشكل طبيعي ، وتشمل التعرض للمزيد من ضوء الشمس والحصول على مساج / تدليك وممارسة الرياضة واستعادة الذكريات السعيدة.

استعن بدماغك المفكر

شحذ الوعي سيساعد قشرة الفص الجبهي على تجاوز الأنماط المعتادة (18). فكر بوعي في كيف تحسن حياتك من خلال تغيير سلوكك. ذكّر وحفز نفسك بالعبارات الإيجابية (19) والتخيل (20) وحديث التفس الإيجابي (21). العلم (22) يثبت أن استخدام التأمل الذاتي الإيجابي يساعد بشكل كبير في تكوين عادات جديدة.

احتفل بالانجازات الصغيرة

التركيز على الإنجازات والمكتسبات الصغيرة في الأثناء يحافظ على استمرار تدفق الدوبامين ويساعدك أن تبقى متحمسًا. في الواقع، يُثبت العلم أن تحويل انتباهك بعيدًا عن هدفك البعيد المدى والتركيز فقط على الحضور والعمل على انجاز عادتك الجديدة كل يوم يُعد أكثر نجاحًا.

أحط نفسك بالأشخاص المناسبين

تظهر الأبحاث (23) أن السلوك والمشاعر معدية في علاقاتنا حتى ثلاث درجات من التأثير (24). أول ما وجد أن العلاقة هذه صحيحة كان في حالة السمنة وبعدها في حالة الشعور بالوحدة والسعادة. مهما كان التغيير الذي تريد عمله، سيكون من الأسهل القيام به لو وجدت أشخاصًا يشجعونك ويساندونك.