

# مدت زمان مورد نیاز برای ترک عادت از نظر علم چقدر است؟ - دیجیاتو

پیمان حسنی | یکشنبه، ۱۴ دی ۱۳۹۹

نظرات مختلفی در مورد مدت زمان مورد نیاز برای ترک عادت وجود دارد و در بیشتر موارد به سه هفته اشاره شده است. اما آیا این بازه برای همه جواب می‌دهد و ترک عادت پس از آن حتمی است؟

اپ‌های زیادی برای ترک عادت ساخته شده‌اند و در بسیاری از آن‌ها مدت زمان ترک عادت ۲۱ روز اعلام شده است. این عدد از کتاب مشهور «ماکسول مالتز» در دهه ۶۰ میلادی یعنی Psycho-Cybernetics آمده است. مالتز جراح پلاستیک بود و در تحقیقات خود متوجه شد اکثر بیمارانش پس از حدود ۲۱ روز به چهره جدید خود عادت می‌کنند. با این حال با توجه به تحقیقاتی که سال‌های اخیر انجام شده‌اند نمی‌توان با قاطعیت مدت زمان ترک عادت را مشخص کرد.



محققان کالج دانشگاهی لندن (UCL) عادت‌های جدید ۹۶ نفر را در یک بازه ۱۲ هفته‌ای [بررسی کرده](#) و دریافتند به طور میانگین ۶۶ روز طول می‌کشد تا فرد به آن پایبند بماند. به عبارت دیگر

ایجاد یک رفتار جدید حداقل دو ماه زمانی می‌برد بنابراین در صورت عدم رسیدن به این هدف در بازه سه هفته‌ای نباید ناامید شد چرا که این بازه برای اکثر افراد کافی نیست.

شکل‌گیری عادت و ترک آن رابطه نزدیکی با هم دارند. «تیموتی پیچل» (Timothy Pychyl)، استاد روان‌شناسی از دانشگاه کارلتون با اشاره به اینکه ایجاد و ترک عادت دو روی یک سکه هستند می‌گوید: «شکستن عادت یعنی ایجاد یک عادت جدید و یک پاسخ قوی‌تر. عادت قدیمی هنوز سرچایش است اما چیرگی کمتری دارد.»

«الیوت برکمن» (Elliot Berkman)، متخصص اعصاب از دانشگاه اورگن می‌گوید: «ایجاد یک عادت جدید بسیار آسان‌تر از ترک عادت قدیمی بدون جایگزین کردن آن با رفتاری دیگر است. به همین دلیل است که ابزارهای ترک سیگار مثل آدامس یا ابزارهای استنشاق نیکوتین تأثیر بیشتری نسبت به چسب نیکوتین دارند.»

متخصصان در یک مورد توافق نظر دارند و آن اینکه یک بازه زمانی مشخص برای ترک عادت وجود ندارد و عوامل مختلفی مثل شخصیت، انگیزه، شرایط و خود عادت می‌توانند در این زمینه تأثیرگذار باشند. برکمن می‌گوید: «افرادی که می‌خواهند با توجه به دلایل شخصی عادت خود را تغییر دهند سریع‌تر از افرادی که به خاطر دلایل خارجی مثل فشار اطرافیان در پی تغییر رفتار هستند این کار را انجام خواهند داد.»



با این وجود برخی متخصصین معتقدند در موارد نادر می‌توان عادت را به سرعت ترک کرد. «سوزان کراس ویتبورن» (Susan Krauss Whitbourne)، استاد روان‌شناسی و علوم مغز از

دانشگاه ماساچوست در امهرست می‌گوید: «در موارد نادر می‌توان عادت را به طور آنی شکست. مثلاً موقعی که با کشیدن سیگار به شدت احساس مریضی می‌کنید و یا حین راه رفتن و پیامک فرستادن از تصادف با اتوبوس جان سالم به در می‌برید.»

اما همانطور که پیشتر گفته شد ترک عادت مدت زمان بیشتری طول کشیده و معمولاً دو ماه زمان می‌برد. در این مسیر باید به قوی‌ترین انگیزه خود فکر کرده و از آن به عنوان نیروی محرک استفاده کنید. به عادت مثبتی که قرار است جایگزین عادت بد کنید فکر کنید. مثلاً جایگزین کردن سیگار کشیدن با غذا خوردن می‌تواند یکی از این رفتارها باشد. صبر را فراموش نکنید، هر چه عادت مدت زمان بیشتری با شما بوده باشد از بین رفتنش نیز بیشتر طول خواهد کشید.

برکمن در این رابطه می‌گوید: «عادت‌های قدیمی در سطح عصب‌ها ریشه دوانده‌اند به همین خاطر تصمیم گیرندگانی قدرتمند در رفتار هستند. خبر خوب اینکه مردم تقریباً در تمام اوقات پس از آگاه شدن از عادت بد و داشتن انگیزه برای تغییر می‌توانند رفتار بهتر را جایگزین آن کنند.»

[دیجیاتو](#)