

عادت و اعتیاد رسانه‌ای

وقتی رسانه جزئی از زندگی ما می‌شود...

کاری از: مرکز نسرا سازمان فضای مجازی بسیج آذربایجان شرقی

چرا عادت‌ها مهم اند



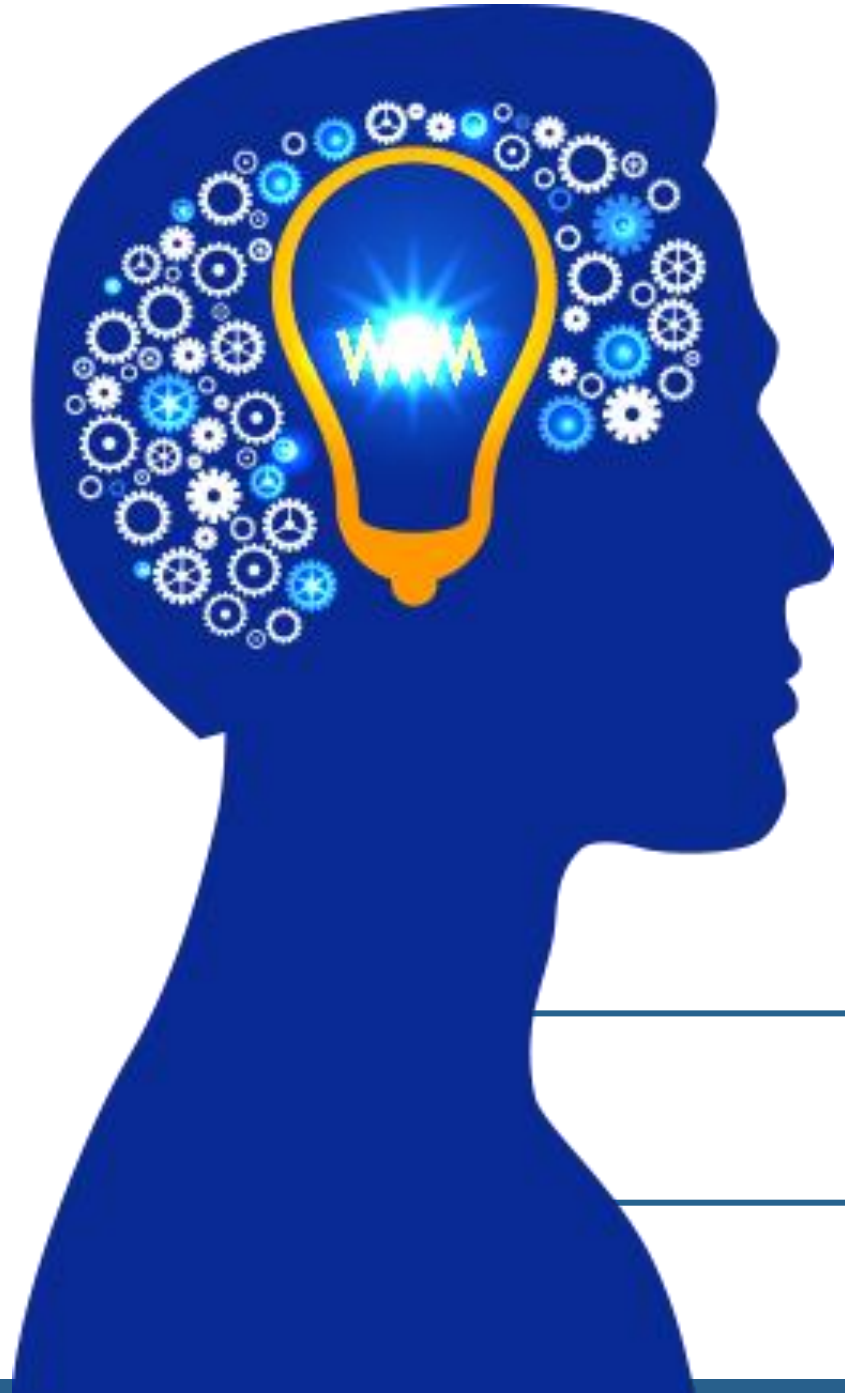
نقش عادت‌ها
در ساخت
شخصیت انسان

تصور ما بر این است که بیشتر کارهایمان
تحت تأثیر هدف و قصد آگاهانه است



در واقع اکثر وسوسه ها یا روتینهای روزانه ما در اثر یک فکر خاص نیست بلکه نوعی واکنش خودکار یا همان عادت است.

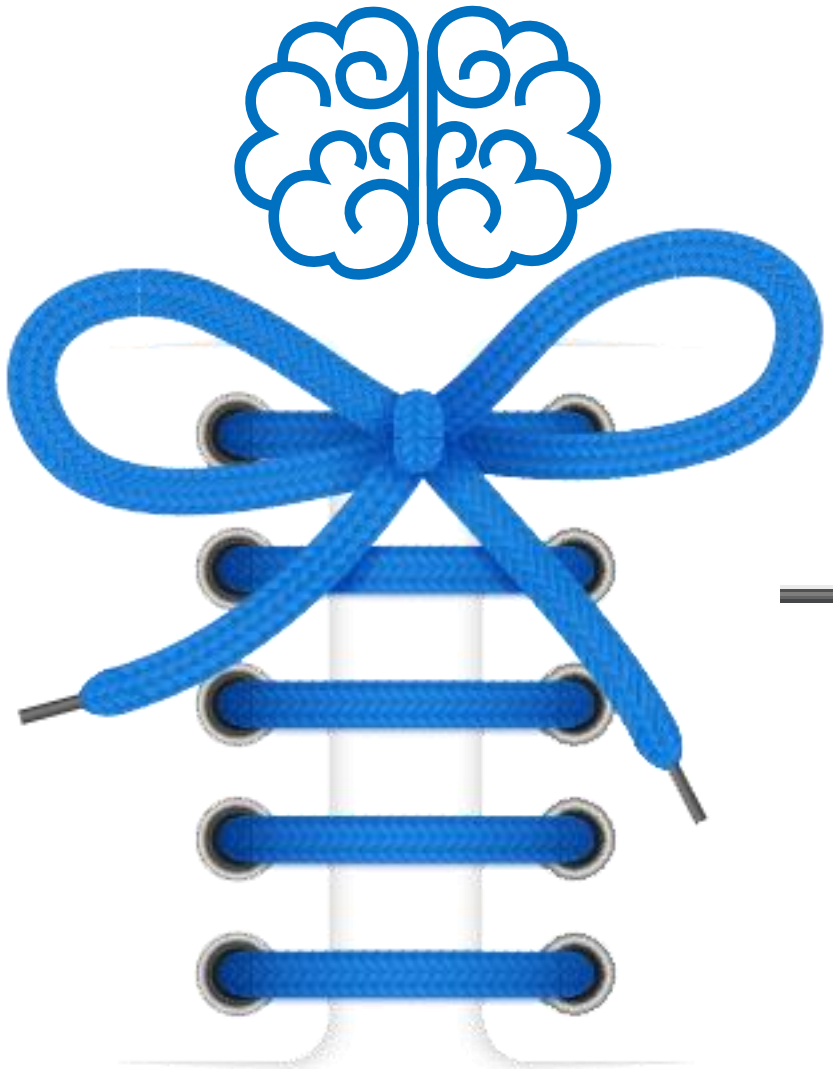
– الکس کورب، کتاب مارپیچ رو به بالا



چرا عادت می‌کنیم؟

پردازش تمام اطلاعات، کار بسیار زمانبر و خسته‌کننده‌ای برای مغز است.
به همین خاطر است که بسیاری از کارهای روزانه را از روی عادت انجام می‌دهیم. در واقع از هر ۱۱۰۰۰ سیگنال ارسالی به مغز تنها ۴۰ مورد پردازش می‌شود و سیگنال‌های باقی‌مانده بدون پردازش و براساس عادت انجام می‌شود.

اصولا این عادت‌ها هستند که مهارت‌ها را تولید می‌کنند.



عدم پردازش و تفکر لزوما بد نیست. اگر برای انجام هر کار کوچک نیاز به تحلیل و پردازش داشته باشیم، هیچوقت کاری را از پیش نمی‌بریم.

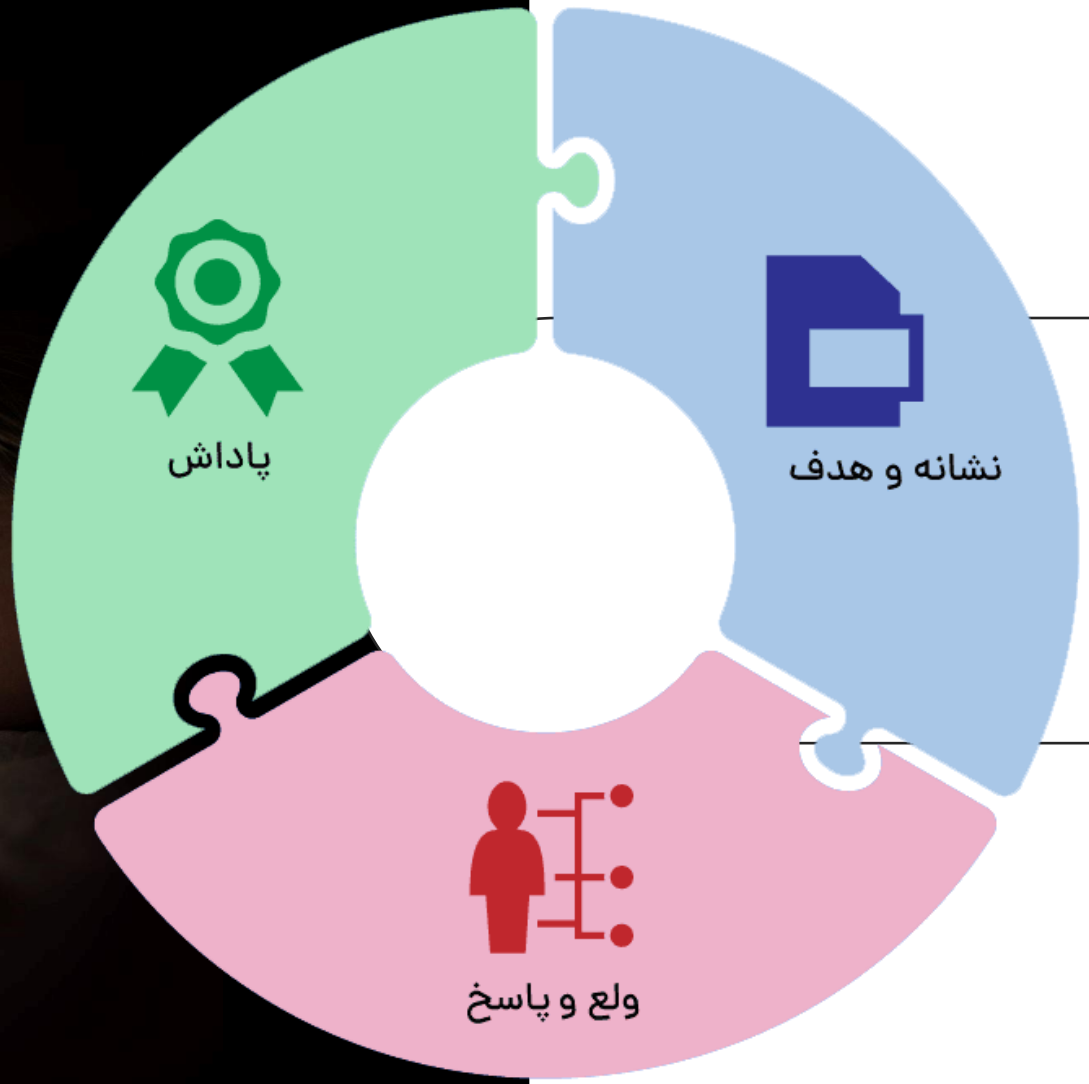
تصور کنید که برای هر بار بستن بند کفش مجبور بودید به اندازه یک تصمیم مهم فکر کنید و بعد آن را با تمرکز و حواس جمع انجام دهید!

چرا عادت‌ها مهمند؟

چون عادت‌ها سبک زندگی ما، میزان بهره‌وری و موفقیت ما را مشخص می‌کنند. موفقیت با انتخاب عادت‌های درست و پی‌بردن به اهمیت عادت‌ها بدست می‌آید. به مرور این عادت‌ها هستند که تبدیل به صفت‌های اخلاقی می‌شوند و کم‌کم شخصیت ما را شکل می‌دهند.







سازوکار عادت کردن

عادت‌ها در انسان چگونه ایجاد می‌شوند؟

مثالی برای حلقه عادت

فرض کنید می‌خواهید کمتر غذاهای شیرین بخورید، اما هرروز و در طول اوقات آزاد در محل کار، به بستنی‌فروشی نزدیک می‌روید تا بستنی تهیه کنید.

این روال شماست، شناسایی آن آسان است. اما سرنخ و محرک دقیقاً چیست؟ آیا گرسنگی واقعی است؟ میل به بلند شدن از روی میز؟ قند خون پایین؟ یا فقط کسل بودن؟

و هنگامی‌که روال را اجرا کردید، پاداش شما چیست – آیا این فقط طعم خوشمزه بستنی است؟ آیا افزایش انرژی حاصل از دریافت شکر است؟ یا فرصتی برای هوای تازه در بیرون؟ یا شاید ترکیبی از این موارد؟




aparat.com/bornaandishan

ارتباط مغز با پاداش

مغز بین عمل و رضایت ارتباط برقرار می‌کند و اگر آن عادت را ترک کنیم، بدون شک مجازات خواهیم شد.

آزمایشهای روانشناسی

- سگ پاولف (شرطی سازی کلاسیک)
- گربه ثرندایک (شرطی سازی کنش‌گرا)
- موش و کبوتر اسکینر (شرطی سازی کنش‌گرا پیشرفته)
- آلبرت کوچک واتسون

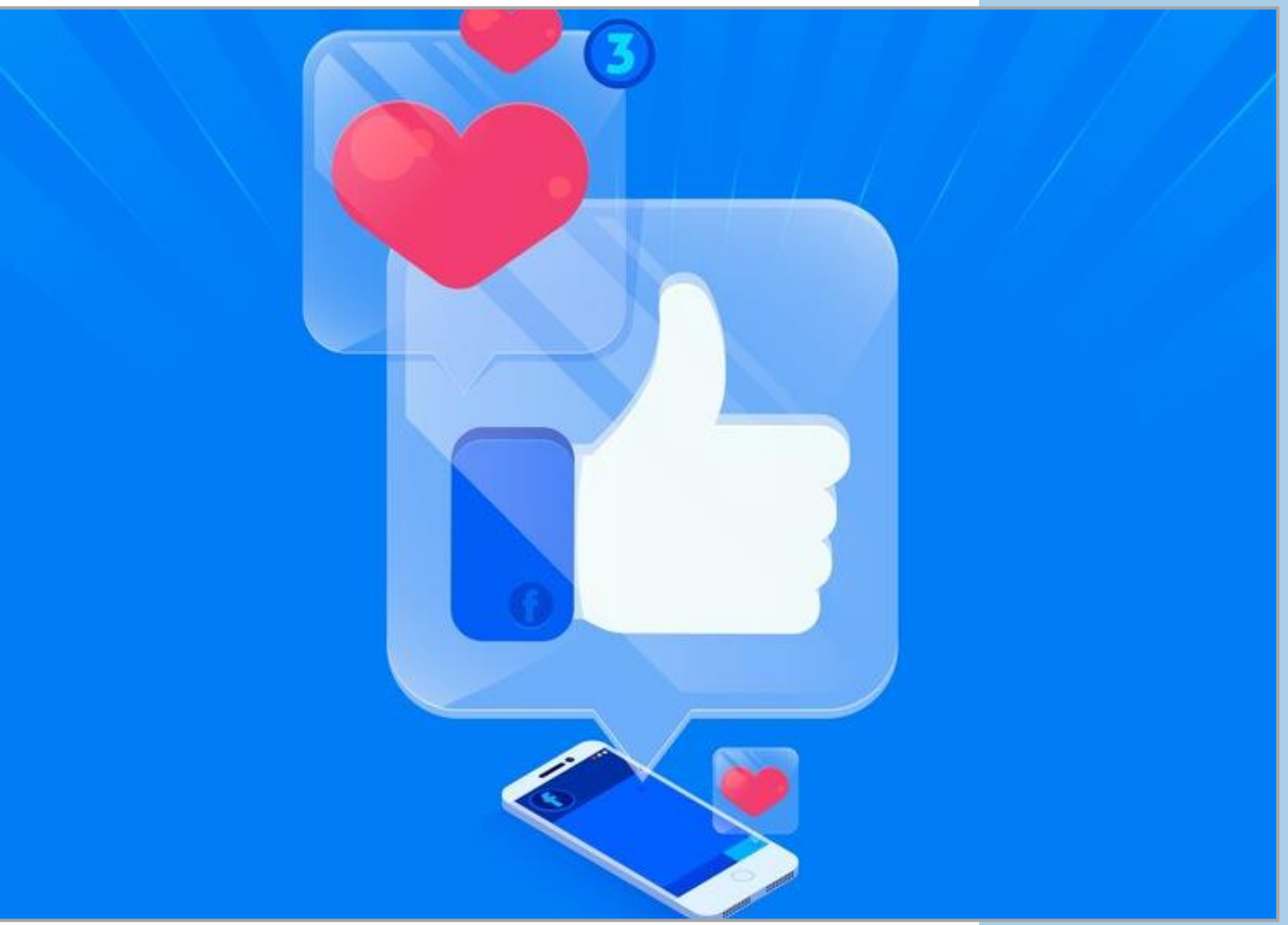
. ما برای مسواک‌زدن به صورت خودآگاه تفکر نمی‌کنیم یا گاهی برای بستن بندکفش نیازی به فعالیت مغز نداریم. در واقع سبک زندگی و عادت‌های فردی، از فشار وارد آمده بر مغز می‌کاهد.





چگونه عادتهای بد را کنار بزاریم

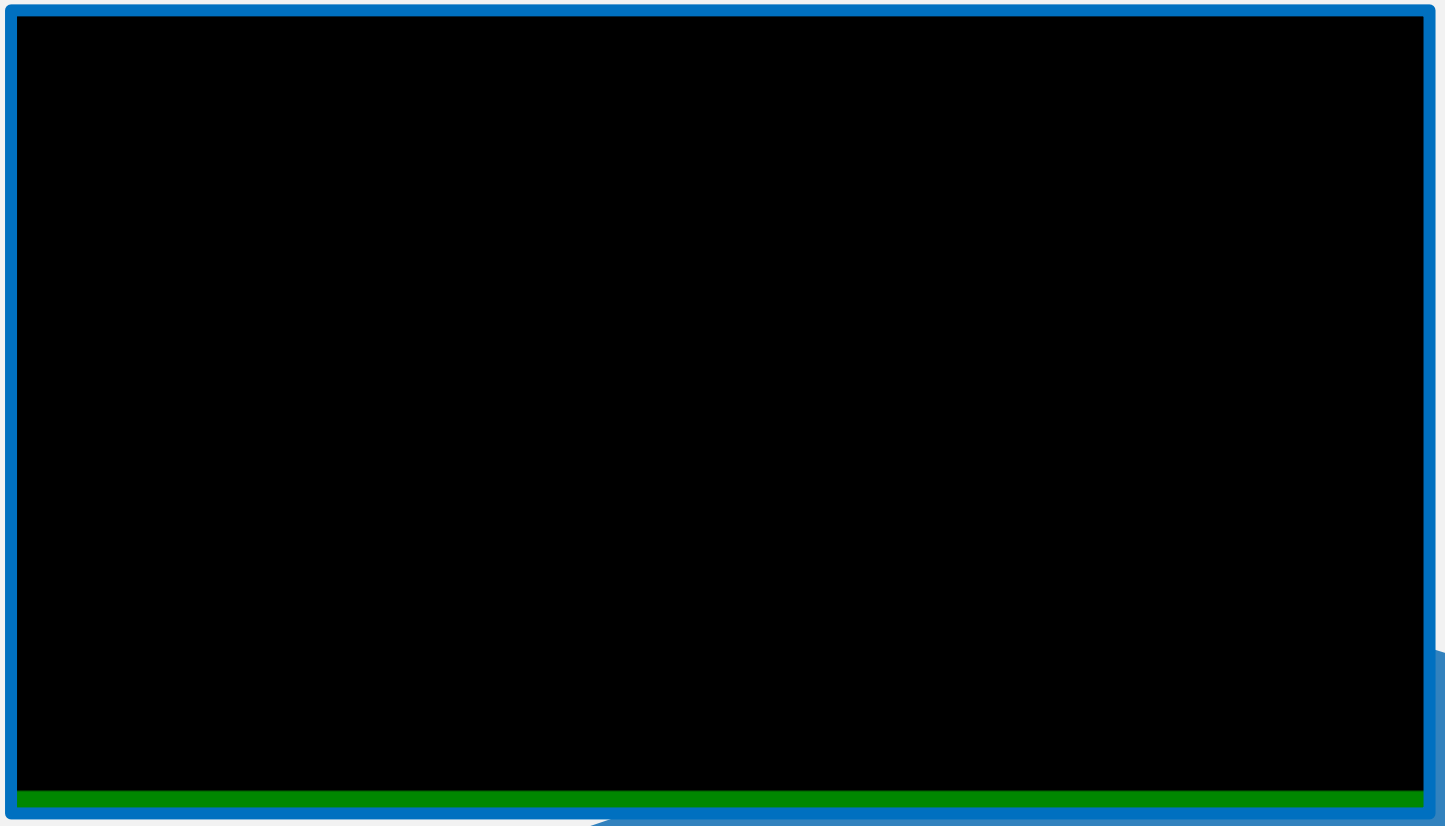

رسانه چگونه
معتاد می‌کند؟



پاداش فـــوری رسانه‌ای

عموما در سازوکار رسانه‌های کنونی مخصوصا شبکه‌های اجتماعی پاداش‌های فوری بدون هزینه! گنجانده شده است. مثل:

- لایک شدن
- دیده شدن
- بازنشر شدن
- جذابیت‌های بصری
- سرگرم شدن
- ...



35%

عادات شما سود ماست!

عادات شما سود ماست!



حذف افزونه
حذف اکانت برای همیشه
شکایت

یکی ازکاربران فیسبوک به نام Louis Barclay یک افزونه مرورگر به نام Unfollow Everything را طراحی کرده بود که به کاربران اجازه می‌داد که فید اخبار (News Feed) خود را با unfollowکردن تمام دوستان، گروه ها و صفحات پاک کنند با این حال ارتباطشان با دوستانشان را از دست ندهند.

اگر شخصی ابزاری بسازد که میزان اعتیاد به فیسبوک را کاهش دهد، واکنش این شبکه اجتماعی چه خواهد بود؟

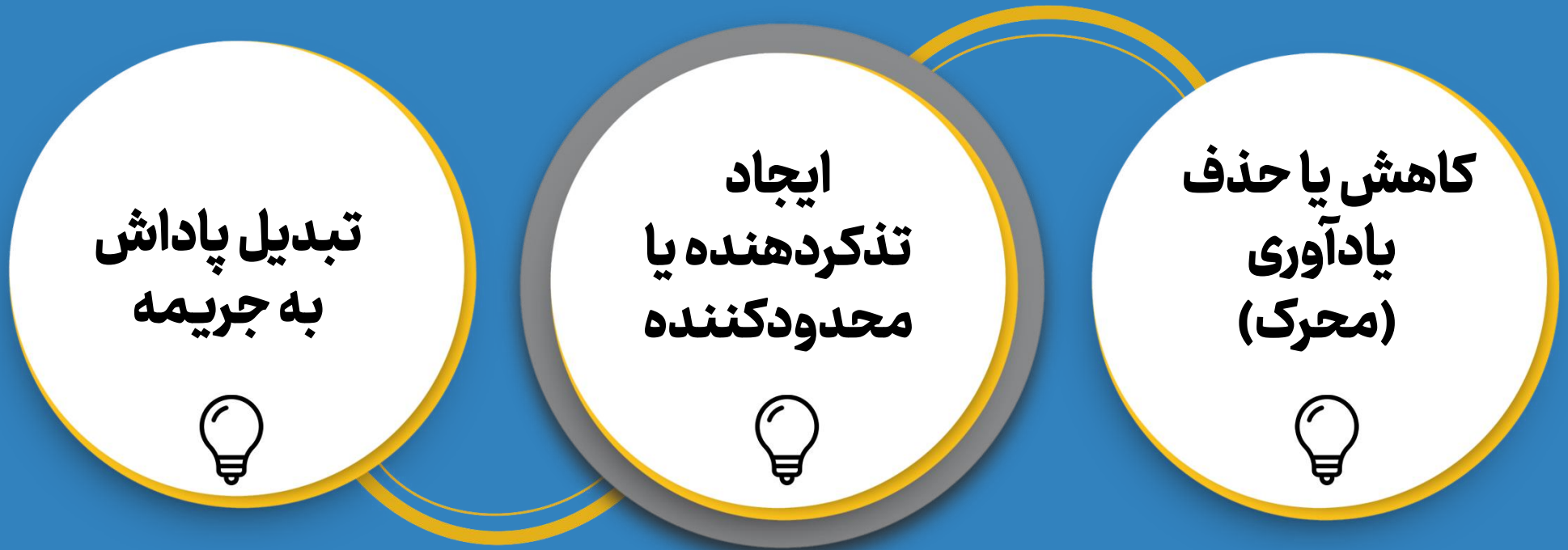
چطور رها شویم؟

راهکار ترک عادات رسانه‌ای چیست؟



سه راهکار اصلی

برای ترک عادت منطبق با حلقه عادت سه راهکار اصلی وجود دارد:



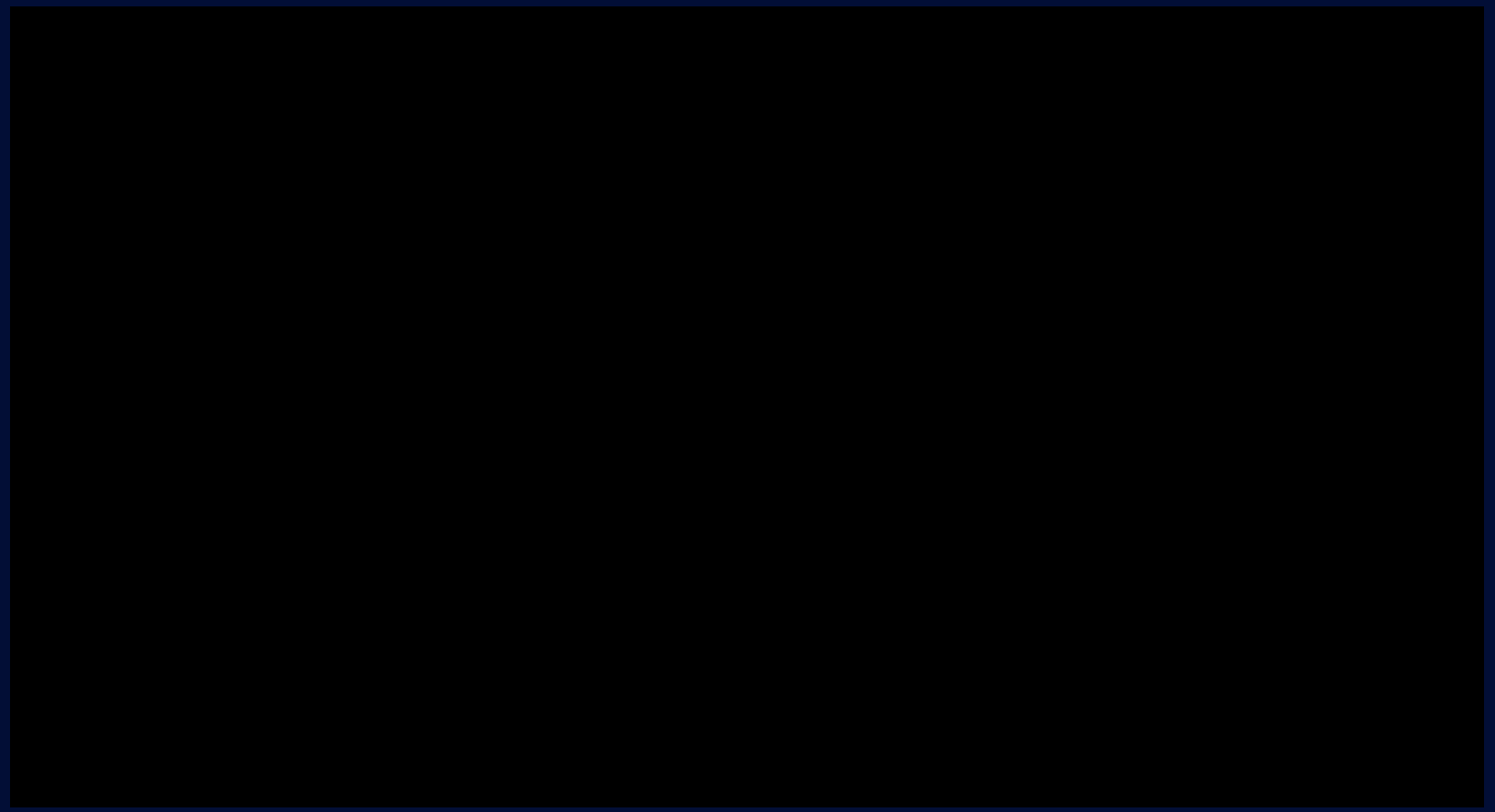
کاهش یا حذف محرک

یک بار گوشی همراه را جارو کن:

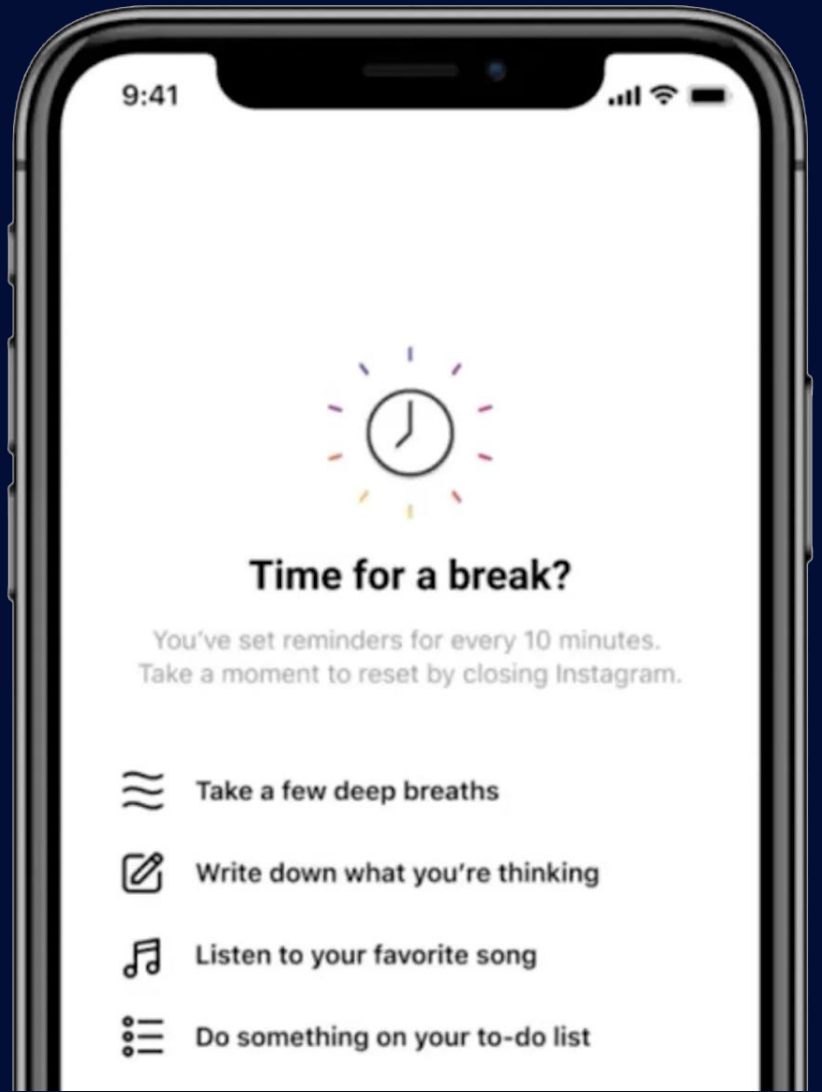


- ✓ حذف برنامه‌های زائد
- ✓ حذف کانالهای زائد
- ✓ دور کردن دسترسی‌ها

کاهش یا حذف محرک



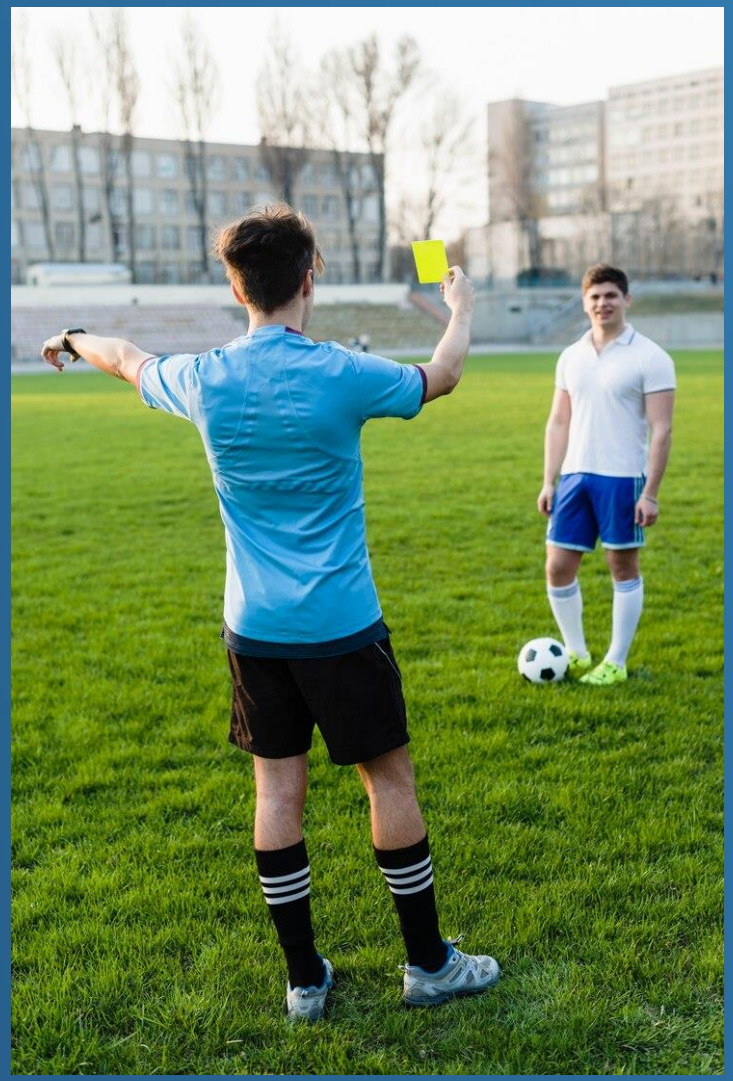
جایگزینی جریمه به جای پاداش



از چیزهایی استفاده کنید که به شما یادآوری کند که قرار بود عادتتان را کاهش دهید:

- ✓ آلارم
- ✓ آسایش دیجیتالی

ایجاد تذکردهنده یا محدودکننده



هر بار که از محدوده
مجاز تجاوز کردید، برای
خودتان جریمه قائل
شوید. یادتان باشد که
جریمه باید فوری
پرداخت شود تا اثر کند:

- ✓ جریمه مالی
- ✓ جریمه کاری