چرا می‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم اما در انجام آن با مشکل مواجه می‌شویم؟ پاسخ در درک و غلبه بر موانع روانی نهفته است.  
  
1. شروع‌های تازه انگیزه می‌دهند  
  
شروع‌های تازه اغلب با تمایل ما به تغییر الگوهای مهم همزمان می‌شوند. خواه اول ژانویه باشد یا شروع یک ترم جدید، این لحظات حس یک فرصت برای ورق زدن صفحه را دارند. از نظر روانشناسی، شروع‌های تازه به ما کمک می‌کنند از شکست‌های گذشته جدا شویم و صفحه‌ای سفید برای تلاش دوباره ارائه می‌دهند. با این وجود، در حالی که این نقاط زمانی عمل را تحریک می‌کنند، نمی‌توانند لزوماً مانع لغزش در مسیر پیشرفت شوند. تعطیلات ممکن است انرژی جدیدی به افراد برای دنبال کردن اهداف جدید سلامتی و تناسب اندام ببخشد، اما همچنین ممکن است افراد را برای تعطیل کردن روال‌ها وسوسه کند، همان‌طور که در میان دانشجویانی دیده شد که پس از تعطیلات میان‌ترم، عادت‌های باشگاه رفتن خود را از دست دادند.  
  
این لحظات برای شروع عادت جدیدی ایده‌آل است: از ایجاد هدف جدید در تعطیلات استفاده کنید. برای استفاده از شروع‌های تازه، انرژی مثبت موجود را از دست ندهید. با این حال، شروع‌های تازه را به فرصت‌های واقعی برای تحول تبدیل کنید.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* تصمیمات سال نو، اغلب مرتبط با برنامه‌های تناسب اندام یا خودسازی مناسب‌اند.  
\* تولدها ترغیب‌کننده‌ی تأمل و تعیین اهداف برای سال پیش رو هستند.  
\* از دست دادن تداوم باشگاه رفتن دانشجویان پس از تعطیلات نشان می‌دهد که چگونه وابستگی می‌تواند مانع روال‌ها شود.  
  
2. بر محرک‌های حواس‌پرتی غلبه کنید  
  
محرک‌های حواس‌پرتی می‌توانند لذت پیشرفت را از ما سلب کنند و ما را به‌جای اهداف بلندمدت، با لذت‌های کوتاه‌مدت وسوسه کنند. استراتژی‌هایی مانند «جفت‌سازی وسوسه» و «بازی‌سازی» وظایف را جذاب‌تر می‌کنند و به ما کمک می‌کنند در مسیر بمانیم.  
  
در جفت‌سازی وسوسه، فعالیت‌های لذت‌بخش را با وظایف مفید اما چالش‌برانگیز جفت می‌کنند. برای مثال، گوش دادن به کتاب‌های صوتی در حین ورزش، فعالیت را جذاب‌تر می‌کند. بازی‌سازی، از سوی دیگر، پاداش‌های مشابه بازی را به وظایف اضافه می‌کند (مانند جدول رده‌بندی یا نشان‌ها) و می‌تواند افزودن جنبه‌ی رقابتی به کار یا مطالعه، کارهای روزمره را به تجربه‌های جذاب تبدیل کند.  
  
تحقیقات از هر دو استراتژی حمایت می‌کنند. دانش‌آموزان فلوریدا زمانی که اجازه داشتند در حین انجام تکالیف ریاضی میان‌وعده بخورند یا نقاشی کنند، با موفقیت بیشتری تکالیف را به پایان رساندند. به طور مشابه، استفاده از تکنیک‌های بازی‌سازی، مشارکت ویراستاران داوطلب ویکی‌پدیا را تا ۲۰ درصد افزایش داد.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* جفت‌سازی وسوسه: تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه فقط در حین ورزش.  
\* کسب نشان برای تداوم در برنامه‌هایی مانند دولینگو برای بازی‌سازی.  
\* یادگیری تکالیف ریاضی زمانی که دانش‌آموزان فلوریدا در حین میان‌وعده آن‌ها را حل می‌کردند.  
  
3. با ابزارهای تعهد با تعلل مقابله کنید  
  
تعلل زمانی اتفاق می‌افتد که آسانی فوری بر مسئولیت‌های بلندمدت غلبه کند. ابزارهای تعهد، با ایجاد موانع کوچک از تسلیم شدن در برابر حواس‌پرتی جلوگیری می‌کنند و به ما کمک می‌کنند منضبط بمانیم.  
  
بانکی در فیلیپین حساب‌های پس‌انداز قفل‌شده ارائه داد. مشتریانی که از این ویژگی استفاده می‌کردند، نمی‌توانستند قبل از یک زمان معین پول برداشت کنند یا اینکه شرایط خاصی محقق شود، که منجر به افزایش ۸۰ درصدی وجوه پس‌انداز شده شد. تعیین مجازات در سطح شخصی - مانند جریمه برای عدم پیشرفت، یا علنی کردن اهداف - اشکال مؤثری از ابزارهای تعهد هستند که تضمین می‌کنند ضررهای مالی یا پیامدهای اجتماعی از تسلیم شدن به تعلل سنگین‌تر هستند.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* حساب پس‌انداز قفل‌شده یک بانک فیلیپینی، پس‌انداز مشتریان را ۸۰ درصد افزایش داد.  
\* دوستان شما را برای نادیده گرفتن وظایف مسئول می‌دانند.  
\* تعهد عمومی برای ایجاد انگیزه برای اتمام نوشتن یک کتاب استفاده کنید.  
  
4. برای مبارزه با لغزش‌ها، عادت‌های خوب بسازید  
  
در حالی که لغزش‌ها گاهی طبیعی هستند، عادت‌ها می‌توانند از خودکارسازی رفتار جلوگیری کنند. پس از تثبیت شدن، عادت‌های مثبت پس از تلاش ذهنی کمتری، بیشتر بر کنترل حرکتی مغز تکیه می‌کنند و مراکز استدلال را دور می‌زنند.  
  
به عنوان مثال، تبدیل ورزش به بخشی از برنامه روزانه شما، رفتن به باشگاه را به عادتی تبدیل می‌کند که در آن تردید نمی‌کنید. عصب‌شناسان بر این موضوع تأکید می‌کنند و نشان می‌دهند که عادت‌هایی که ریشه عمیق‌تری دارند، کمتر در معرض مقاومت آگاهانه یا دو دلی قرار می‌گیرند.  
  
با کوچک شروع کنید و عادت‌ها را از طریق تقویت مثبت تقویت کنید. به خودتان پاداش دهید و با گذشت زمان، کارهای دشوار را به رفتارهای خودکار تبدیل کنید.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* انجام یک برنامه ورزشی صبحگاهی منظم، تلاش برای تصمیم‌گیری را به حداقل می‌رساند.  
\* پاداش دادن به جلسات مراقبه روزانه با یک جایزه کوچک، انطباق را بهبود می‌بخشد.  
\* یافته‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که شکل‌گیری عادت، مغز را برای کارایی بازسازی می‌کند.  
  
5. نصیحت کردن اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد  
  
اگرچه نصیحت کردن ممکن است خلاف عقل به نظر برسد، اما اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. وقتی به این فکر می‌کنید که چه کاری برای دیگران کارساز است، نقاط قوت خود را برای اتخاذ تغییرات مشابه تقویت می‌کنید.  
  
مطالعات نشان می‌دهند که ارائه نصیحت به حل‌کنندگان مشکلات کمک می‌کند تا متوجه شوند که مهارت‌ها و دانش لازم را دارند. یک آزمایش نشان داد دانش‌آموزانی که به همسالان کوچکتر خود نکات مطالعه دادند، عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشیدند.  
  
به جای انتظار برای راهنمایی از دیگران، فرصت‌های ناخواسته را برای به اشتراک گذاشتن یافته‌های ساختاری ایجاد کنید. لحظات «حذف شک» می‌تواند رشد و اطمینان خاطر را تقویت کند.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* دانش‌آموزان با ارائه نکات مطالعه به همکلاسی‌های کوچکتر نمرات خود را افزایش دادند.  
\* دوستانی که در باشگاه یکدیگر را تشویق می‌کنند، دو برابر سود می‌برند.  
\* تصور نصیحت دادن به شخص دیگری می‌تواند چگونگی تلاش‌های ما را روشن کند.  
  
6. با انتخاب گروه مناسب بر فشار همسالان غلبه کنید  
  
با توجه به تمایل انسان به سازگاری اجتماعی، حلقه اجتماعی شما تأثیر عمیقی بر تصمیمات و عادات شما دارد. در حالی که اثرات منفی همسالان خوشایند شده است، اثرات مثبت همسالان نیز به همان اندازه قابل توجه است.  
  
مطالعات آکادمیک در ایالات متحده نشان داد که نزدیکی به دانشجویان سخت‌کوش، همسالانشان را به مطالعه جدی‌تر سوق می‌دهد. به طور قابل توجهی، همسالان با عملکرد بالاتر به طور قابل توجهی میانگین نمرات فرد را بهبود بخشیدند.  
  
برای استفاده  
از اثرات مثبت، خود را با گروهی هماهنگ کنید که آرزوهای شما را دارند و معیارهای بالاتری برای موفقیت تعیین می‌کنند.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* موفقیت تحصیلی مرتبط با همسالان با عملکرد بالا در آکادمی‌ها.  
\* احاطه کردن خود با افرادی که بر باشگاه تمرکز دارند، تداوم در ورزش را افزایش می‌دهد.  
\* الگوبرداری از روشی که افراد موفق, شانس دستیابی به دوستی‌های مشابه را افزایش می‌دهد.  
  
7. پاداش‌های خود را با تلاش‌ها جفت کنید  
  
مرتبط کردن تلاش و پاداش—وظایف را با رضایت فوری گره زدن—شکاف انگیزشی را تقویت می‌کند. حتی پاداش‌های جزئی می‌توانند تداوم را افزایش داده و انگیزه را بالا نگه دارند.  
  
از روانشناسی "درب—به—رو" استفاده کنید—پس از انجام وظایف ناخوشایند، به خودتان یک جایزه کوچک مانند یک آب‌نبات دهید. یک مطالعه کلیدی با دانش‌آموزان ریاضی نشان داد که درک مسئله همراه با دادن فرصتی برای بازی به شدت افزایش یافت.  
  
برای به دست آوردن انگیزه دائمی, از پاداش‌های بیرونی (مانند جایزه) و همچنین باوردهای درونی برای مرتبط کردن رضایت و دستیابی به تلاش استفاده کنید. با گذشت زمان، این موضوع انگیزه‌های پایدار ایجاد می‌کند.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* حل مسئله همراه با میان دادن به دانش‌آموزان فلوریدا در حین حل تمارین ریاضی برتری داد.  
\* گواهی‌نامه‌ها ارزش نمادین دارند به این دلیل که داوطلبین داوطلبان زیادی را به دلایل متنوع جذب کرده‌اند.  
\* مرتبط کردن کارهای خانه و مطالعه را با تماشای و ویدئو های کوتاه, میتواند انگیزه ایجاد کند.  
  
8. برای افزایش تعهد از تعهدات عمومی استفاده کنید  
  
تعهد عمومی با تقویت مسئولیت‌پذیری درونی، پاداش برداشته‌ای صحیح برای دستیابی به اهداف است. تعهد عمومی به اهدافتان, سبب می شود که درک قابل مشاهده به اجرا دربیایید.  
  
به علاوه، اعلام اهداف به صورت آنلاین نتایج بهتری به همراه دارد. مطالعات نشان می‌دهند که حتی اعلام عمومی اهداف کاهش وزن در میان همسالان، تعهد  
بهتری نسبت به تلاش های انفرادی درو دارد.  
  
از جوامع آنلاین برای بررسی پیشرفت استفاده کرده و همواره همیاری دیگران و کسب تجربه برای تقویت تمرکز و بهبود عملکرد های عمومی استفاده کنید.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* گروه‌های کاهش وزن سبب می‌شوند که شرکت کنندگان تعهد بیشتری در خصوص کاهش وزن داشته باشند و در نتیجه سود ببرند.  
\* اطلاعیه‌های رسانه‌ای اهداف شما را در رسانه‌های اجتماعی به انتظارات گسترده‌تری مرتبط می‌کنند.  
\* برنامه‌های آنلاین، با ارائه جدول زمانی مشترک، به بهبود عملکرد و افزایش نرخ های تشویق به انجام کارهای کوچک کم می کنند.  
  
9. از مکانیزم‌های بازی برای موفقیت بلند مدت استفاده کنید  
  
بازی‌سازی وظایف روزمره ای را با چالش‌های ملموس، بخش بندی شده معرفی می‌کند. جدول رتبه‌بندی، پاداش های کوچک, امتیاز آنلاین و نشان‌ها زمانی که به روال تبدیل شود و اهداف تبدیل به روال می شود انگیزه ایجاد می کنند.  
  
سیستم‌های بازی‌سازی، مانند دولینگو که دستیابی به شیوه‌های یادگیری را به کار بردند. این سیستم ها سبب شد تا کاربران به شکلی تعجب انگیز سطح مهارتشان را در دراز مدت پیش ببرند و این پیشرفت یادگیری با جوایز و پاداش ها, قابل توجه بوده است.  
  
 این عناصر بازی را با تعیین نقاط عطف ترکیب کنید -شاید”به‌جای آنکه جوایز را قبل از پاداش دادن باز کنید.از برنامه‌های ارگانیک متفاوت استفاده کنید که ردیابی را به آسانی تشویق می‌کنند.  
  
\*\*نکات کلیدی\*\*  
  
\* در دولينگو كاهش وزن مکرر سبب تقويت زبان می شود — مقادير عطف/روز را در نظر بگيريد.  
\* داوطلبان به صورت جمعی شكوفا شدند -تقسيم شده: اختيار پاداش نشان داد كه تعويض مكرر در سطح داوطلبان متداول است. بهبود دهنده‌گان تحصيلی از جداول ارزيابی آزمون جمع آوری كردند!  
  
نکات کلیدی  
  
\* فعالیت‌های جالب را مخلوط کنید وباعث ایجاد انرژی های مثبت در شما می شند شوند.  
\* با دوستان یا همسایه های خود ارتباط برقرار کرده و خودتان را با افرادی که می‌خواهید عادت‌هایشان را الگوبرداری بگیرید، احاطه کنید.  
\* تبدیل اهداف و نقاط عطف و پاداش‌ها به چالش‌های کوچک می‌تواند در دراز مدت تاثیر گذار باشد.