چرا می‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم اما در انجام آن با مشکل مواجه می‌شویم؟ پاسخ در درک و به‌کارگیری غرایز انسانی ما نهفته است.  
  
\*\*1. شروعی تازه انگیزه می‌دهد\*\*  
  
شروع‌های تازه اغلب با میل ما به تغییرات مهم همزمان می‌شود. خواه اول ژانویه باشد یا شروع یک ترم جدید، این لحظات حس یک فرصت برای ورق زدن صفحه را دارند. شروع‌های تازه از نظر روانشناسی ما را از شکست‌های گذشته جدا کرده و صفحه‌ای سفید برای تلاش دوباره ارائه می‌دهند.  
  
این نقاط زمانی عمل را تحریک می‌کنند؛ با این حال، در حالی که شروع‌ها امید را القا می‌کنند، لزوماً پیشرفت را تضمین نمی‌کنند. انرژی می‌تواند به سرعت تحلیل رود، اما همچنین اهداف جدید سلامتی، تعطیلات ممکن است افراد را برای تعویق تصمیمات خود ترغیب کند، همانطور که در میان دانشجویانی دیده شد که پس از تعطیلات ترم، عادت‌های باشگاه رفتن خود را از دست دادند.  
  
این لحظات برای شروع عادت‌سازی ایده‌آل است: از اهداف جدید استفاده کنید و روال‌های تازه را به عادت‌های قبلی مثبت اضافه کنید. از این تمرکز دوگانه نترسید. شروع‌های تازه را به فرصت‌های واقعی برای تحول تبدیل کنید.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* تصمیمات سال نو، اغلب مرتبط با برنامه‌های تناسب اندام یا خودسازی.  
 \* تولدها انگیزه‌ای برای تأمل و تعیین اهداف برای سال پیش رو ایجاد می‌کنند.  
 \* از دست دادن تداوم باشگاه رفتن دانشجویان پس از تعطیلات نشان می‌دهد که چگونه یک وقفه می‌تواند مانع روال‌ها شود.  
  
\*\*2. بر عوامل حواس‌پرتی غلبه کنید\*\*  
  
عوامل حواس‌پرتی می‌توانند پیشرفت را از مسیر خود خارج کنند و ما را با لذت‌های کوتاه‌مدت به جای اهداف بلندمدت وسوسه کنند. استراتژی‌هایی مانند "بسته‌بندی وسوسه" و "بازی‌سازی" وظایف را جذاب می‌کنند و به ما کمک می‌کنند در مسیر بمانیم.  
  
در بسته‌بندی وسوسه، فعالیت‌های لذتبخش را با وظایف مفید اما چالش‌برانگیز جفت می‌کنید. برای مثال، گوش دادن به کتاب‌های صوتی در حین ورزش، فعالیت را جذاب‌تر می‌کند. بازی‌سازی، از سوی دیگر، پاداش‌هایی مشابه بازی را به وظایف اضافه می‌کند. افزودن پیشرفت یا جدول رده‌بندی به کار یا مطالعه می‌تواند کارهای روزمره را به وظایف جذاب تبدیل کند.  
  
تحقیقات از هر دو استراتژی حمایت می‌کنند. دانش‌آموزان فلوریدا زمانی که اجازه داشتند هنگام حل تکالیف ریاضی، میان وعده بخورند یا نقاشی انجام دهند، با موفقیت بیشتری تکالیف را به پایان رساندند. به طور مشابه، عناصر بازی‌سازی‌شده مشارکت در ویکی‌پدیا را حدود 20 درصد افزایش داد.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* بسته‌بندی وسوسه: تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه فقط در حین ورزش.  
 \* بازی‌سازی: کسب نشان برای تداوم در برنامه‌ای مانند دولینگو.  
 \* دانش‌آموزان فلوریدا با ترکیب میان وعده با لذت تکالیف ریاضی، یادگیری را تقویت کردند.  
  
\*\*3. با ابزارهای تعهد با تعلل مقابله کنید\*\*  
  
تعلل زمانی اتفاق می‌افتد که آسانی فوری بر مسئولیت‌های بلندمدت غلبه می‌کند. ابزارهای تعهد، ابزارهایی هستند که پاسخگویی ایجاد می‌کنند، به ما کمک می‌کنند منضبط بمانیم. آنها موانع کوچکی ایجاد می‌کنند که از تسلیم شدن در برابر حواس‌پرتی‌ها جلوگیری می‌کنند.  
  
یک مطالعه بانکی در فیلیپین نشان می‌دهد که حساب‌های پس‌انداز قفل‌شده ارائه داده است. مشتریانی که از این ویژگی استفاده می‌کردند، نمی‌توانستند قبل از زمان معین برداشت کنند مگر اینکه شرایط خاصی محقق شود، که منجر به افزایش 80 درصدی وجوه پس‌انداز شده شد.  
  
در سطح شخصی، تعیین مجازات‌هایی مانند جریمه برای عدم پیشرفت، یا علنی کردن اهداف شما اشکال مؤثری از ابزارهای تعهد هستند. آنها تضمین می‌کنند که تعلل پیامدهای ملموسی دارد.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* حساب پس‌انداز قفل‌شده یک بانک فیلیپینی پس‌انداز مشتریان را 80 درصد افزایش داد.  
 \* دوستان شما را برای نادیده گرفتن وظایف مسئول نگه می‌دارند.  
 \* برای اتمام نوشتن یک کتاب، تعهد عمومی ایجاد کنید.  
  
\*\*4. عادتهای خوب بسازید برای مبارزه با تمایلات\*\*  
  
در حالی که تمایلات گاهی طبیعی است، عادت‌ها می‌توانند با خودکارسازی رفتارها بر آنها غلبه کنند. پس از تثبیت شدن، عادت‌ها تلاش ذهنی کمتری نیاز دارند و بیشتر بر کنترل حرکتی مغز ما تکیه می‌کنند تا مراکز استدلال.  
  
تبدیل ورزش به بخشی از برنامه روزانه شما به عنوان مثال، عادتی مانند این، باعث می‌شود در رفتن به باشگاه تردید نکنید. یافته‌های نورولوژیستی این موضوع را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند که عادت‌های تثبیت‌شده کمتر در معرض مقاومت آگاهانه یا دودلی قرار دارند.  
  
با کوچک شروع کنید و عادت‌ها را از طریق تقویت مثبت تقویت کنید. به خود پاداش دهید و با گذشت زمان، کارهای دشوار را به رفتارهای خودکار تبدیل کنید.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* تلاش برای تصمیم‌گیری‌های جدید، یک برنامه ورزشی صبحگاهی منظم، تمایلات را به حداقل می‌رساند.  
 \* پاداش دادن به جلسات مراقبه روزانه با یک میان وعده، 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 نصیحت کردن اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. وقتی به آنچه برای دیگران کار می‌کند فکر می‌کنید، تواناتر می‌شوید تا تغییرات مشابه را برای خود اتخاذ کنید.  
  
مطالعات نشان می‌دهند که ارائه نصیحت به حل‌کنندگان مشکلات کمک می‌کند 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، فرصت‌هایی برای به اشتراک گذاشتن آگاهی‌های خود ایجاد کنید. لحظات "نصیحت ایجاد کنید." می‌توانند رشد و اطمینان خاطر را تقویت کنند.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* دانش‌آموزان با ارائه نکات مطالعه به همکلاسی‌های کوچکتر نمرات خود را افزایش دادند.  
 \* دوستانی که در باشگاه یکدیگر را تشویق و نصیحت می‌کردند، دو برابر سود بردند.  
 \* تصور نصیحت دادن به شخص دیگری می‌تواند چگونگی تلاش ما را روشن کند.  
  
\*\*6. با انتخاب گروه مناسب بر فشار همسالان غلبه کنید\*\*  
  
دایره اجتماعی شما بر تصمیمات و عادت‌های شما تأثیر عمیقی دارد، با توجه به تمایل انسان به سازگاری اجتماعی. در حالی که تأثیرات منفی همسالان شناخته شده است، اثرات مثبت همسالان نیز به همان اندازه قابل توجه است.  
  
مطالعات در آکادمی نیروی هوایی ایالات متحده نشان داد که همسالان تحصیلی با عملکرد بالاتر به طور قابل توجهی معدل فرد را بهبود بخشیدند. نزدیکی به دانشجویان سخت‌کوش همسالان آنها را به مطالعه جدی‌تر سوق داد.  
  
برای استفاده از اثرات مثبت، خود را با گروه‌هایی هماهنگ کنید که آرزوهای شما را دارند. ارتباطات را تقویت کرده و معیارهای بالاتری برای موفقیت تعیین کنید.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* موفقیت تحصیلی در آکادمی نیروی هوایی مرتبط با همسالان با عملکرد بالا.  
 \* احاطه کردن خود با افرادی که بر باشگاه تمرکز دارند، تداوم در ورزش را افزایش می‌دهد.  
 \* الگوبرداری از روش موفقیت دوستان موفق، شانس دستیابی به دستاوردهای مشابه را افزایش می‌دهد.  
  
\*\*7. پاداش‌ها را با تلاش‌های خود جفت کنید\*\*  
  
ارتباط دادن تلاش و پاداش و وظایف با رضایت فوری، شکاف انگیزه را تقویت می‌کند. حتی پاداش‌های جزئی می‌توانند تداوم را افزایش داده و انگیزه را بالا نگه دارند.  
  
از این مفهوم از روانشناسی رفتاری به عنوان دراب استفاده کنید — مانند دادن یک جایزه کوچک به خود پس از انجام وظایف ناخوشایند. یک مطالعه کلیدی با دانش‌آموزان ریاضی نشان داد که فرصت انگیزه بلافاصله پس از انجام مسئله به شدت افزایش یافت.  
  
از پاداش‌های درونی مانند جاذبه و همچنین انگیزه‌های درونی برای ارتباط دادن رضایت با دستاورد استفاده کنید. با گذشت زمان، این انگیزه، انگیزه‌های پایدار ایجاد می‌کند.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* دانش‌آموزان فلوریدا هنگام حل مسئله همراه با میان وعده برتری داشتند.  
 \* هرود لئونارد درک کرد که گواهینامه‌های شغلی به دلیل ارزش نمادین خود کمک می‌کنند.  
 \* ارتباط دادن کارهای خانه و تماشای برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه.  
  
\*\*8. برای تغییر از تعهدات عمومی استفاده کنید\*\*  
  
تعهد عمومی، پاسخگویی و پایداری بیشتری را به اهداف ایجاد می‌کند، و دستاوردهای شخصی به برداشتی درونی از مسئولیت‌پذیری منجر می‌شود و هنجارهای سخت‌گیرانه‌تر و قابل مشاهده به اجرای آنها کمک می‌کنند.  
  
اعلام اهداف به صورت آنلاین یا اشتراک‌گذاری با دوستان، نتایج بهتری را به همراه دارد. مطالعات نشان داده‌اند که حتی اعلام عمومی اهداف کاهش وزن در میان همسالان، تعهد بهتری نسبت به تلاش‌های انفرادی به همراه دارد.  
  
برای بررسی عملکرد، از جوامع استفاده کنید یا در چالش‌های عمومی شرکت کنید که تمرکز را تقویت می‌کنند.  
  
\* \*\*مثال‌ها:\*\*  
  
 \* گروه‌های کاهش وزن به شرکت‌کنندگانی که به صورت عمومی تعهد می‌دهند، سود می‌رسانند.  
 \* اعلامیه‌های رسانه‌های اجتماعی اهداف شما را به انتظارات درونی گره می‌زنند.  
 \* برنامه‌های آنلاینی که نرخ‌های تعامل روزانه را تشویق می‌کنند، نرخ‌های زمانی مشترک افزایش دادند.  
  
\*\*9. از مکانیسم‌های بازی برای موفقیت بلندمدت استفاده کنید\*\*  
  
بازی‌سازی وظایف روزمره چالش‌های ملموس و بخش‌بندی‌شده را معرفی می‌کند. جدول‌های رده‌بندی، امتیازهای آنلاین، پاداش‌ها و جوایز کوچکی ایجاد کنید که به روال تبدیل می‌شوند زمانی که به اهداف دست یابید.  
  
بازی‌سازی مانند دولینگو که دسترسی به سطوح مهارتی بالاتری را در درازمدت به کاربران می‌دهد در حالی که جامعه‌ای یادگیری ایجاد می‌کند، شگفتی آفرید.  
  
عناصر بازی را با نقاط عطف ترکیب کنید، شاید "سطوح" را قبل از پاداش دادن باز کنید که به تنظیم مجدد آسان و کمک به یکنواختی کمک می‌کند. استفاده از برنامه‌های کاربردی کارهای ارگانیکی را که دارای توالی متفاوت هستند با است