## چرا می‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم اما در انجام آن با مشکل مواجه می‌شویم؟ پاسخ در درک و غلبه بر موانع روان‌شناختی نهفته است.  
  
\*\*1. شروع‌های تازه می‌توانند فریبنده باشند\*\*  
  
شروع‌های تازه اغلب با تمایل ما به تغییرات مهم همزمان می‌شوند. 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 می‌کنند و صفحه‌ای سفید برای تلاش دوباره ارائه می‌دهند.  
  
با این حال، در حالی که این نقاط زمانی عمل را تحریک می‌کنند، اغلب نمی‌توانند از لغزش‌های مخفی جلوگیری کنند. تمایل به شروع انرژی‌بخش است، اما همچنان ممکن است افراد را برای تعهد به اهداف جدید سلامتی یا تعطیلات برای تغییر روال‌ها از مسیر خارج 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 عادت‌های جدید استفاده می‌شوند: از این فرصت استفاده کنید اما فریب تمرکز دوگانه را نخورید. شروع‌های تازه را بهانه‌ای مثبت برای تمرکز بر حفظ دستاوردها تبدیل کنید.  
  
از روزهای واقعی برای تحول کمک بگیرید.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* تصمیمات سال نو، اغلب مرتبط با برنامه‌های تناسب اندام یا خودسازی‌اند.  
\* شروع‌های تازه فرصت‌های خوبی برای تأمل و تعهد به اهدافی هستند که افراد را ترغیب به تولد دوباره می‌کنند.  
\* از دست دادن تداوم باشگاه رفتن دانشجویان پس از تعطیلات نشان می‌دهد که چگونه وابستگی می‌تواند مانع روال‌ها شود.  
  
\*\*2. غلبه بر حواس‌پرتی‌ها با استراتژی‌های یکپارچه‌سازی\*\*  
  
حواس‌پرتی‌ها می‌توانند پیشرفت را از مسیر 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 می‌کنند. برای مثال، گوش دادن به کتاب‌های صوتی مورد علاقه هنگام ورزش، فعالیت را جذاب‌تر می‌کند. بازی‌سازی، از سوی دیگر، پاداش‌هایی مشابه بازی را به وظایف اضافه می‌کند؛ مانند جمع‌آوری امتیاز برای پیشرفت یا ایجاد جدول رده‌بندی. افزودن یکپارچه‌سازی می‌تواند کارهای روزمره را به عادت‌های جذاب تبدیل کند.  
  
تحقیقات هر دو استراتژی را تأیید می‌کنند. دانشجویان فلوریدا زمانی که اجازه داشتند هنگام انجام تکالیف ریاضی، میان وعده بخورند یا نقاشی کنند، با موفقیت بیشتری تکالیف خود را به اتمام رساندند. به طور مشابه، انگیزه‌بندی به سبک بازی مشارکت در ویرایش مقالات ویکی‌پدیا را 20 درصد افزایش داد.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* بسته‌بندی وسوسه: تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه فقط در حین ورزش.  
\* کسب نشان برای تداوم در برنامه‌ای مانند دولینگو برای بازی‌سازی.  
\* یادگیری تکالیف ریاضی زمانی که دانش‌آموزان فلوریدا در حین خوردن میان وعده، یادگیری را با لذت ترکیب کردند.  
  
\*\*3. مقابله با تعلل با ابزارهای تعهد\*\*  
  
تعلل زمانی اتفاق می‌افتد که آسانی فوری بر مسئولیت‌های بلندمدت غلبه کند. 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.  
  
به عنوان مثال، یک بانک در فیلیپین نوعی حساب پس‌انداز قفل‌شده ارائه داد. 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.  
  
تعیین مجازات در سطح شخصی، مانند جریمه مالی برای عدم پیشرفت، یا علنی کردن اهداف شما اشکال مؤثری از ابزارهای تعهد هستند. این اقدامات تضمین می‌کنند که تعلل دارای هزینه‌های مسلمی است.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* حساب پس‌انداز قفل شده یک بانک فیلیپینی، پس‌انداز مشتریان را 80 درصد افزایش داد.  
\* دوستان شما را برای نادیده گرفتن وظایف مسئول می‌دانند.  
\* تعهد عمومی برای ایجاد انگیزه برای اتمام نوشتن یک کتاب را امتحان کنید.  
  
\*\*4. عادت‌های خوب بسازید برای مبارزه با تکانشگری\*\*  
  
در حالی که تکانشگری گاهی طبیعی است، عادت‌ها می‌توانند با خودکارسازی رفتار کمک کنند. پس از تثبیت شدن، عادت‌های مثبت پس از تلاش ذهنی کمتری نیاز دارند و بیشتر بر کنترل حرکتی مغز ما تکیه می‌کنند.  
  
به عنوان مثال، تبدیل ورزش به بخشی از برنامه روزانه شما به عنوان یک عادت یعنی دیگر در رفتن به باشگاه تردید نخواهید کرد. عصب‌شناسان این موضوع را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند که عادات ریشه‌دار کمتر در معرض مقاومت آگاهانه یا دودلی قرار می‌گیرند.  
  
کوچک شروع کنید و عادت‌ها را از طریق تقویت مثبت تقویت کنید. خودتان را از طریق پاداش دادن برنامه‌ریزی‌شده تشویق کنید و با گذشت زمان، کارهای دشوار را به رفتارهای خودکار تبدیل کنید.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* تلاش برای تصمیم‌گیری، یک برنامه ورزشی صبحگاهی منظم، تصمیم‌گیری را به حداقل می‌رساند.  
\* پاداش دادن به جلسات مراقبه روزانه با یک جایزه، انطباق را بهبود می‌بخشد.  
\* یافته‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که بازسازی عادت مغز را برای کارایی آماده 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 نفستان را افزایش می‌دهد. وقتی به آنچه برای دیگران کار می‌کند فکر می‌کنید، قادرید مشابهات را در خود پیدا کنید و توانا  
یی‌های خود را برای اتخاذ تغییرات تقویت کنید.  
  
مطالعات نشان می‌دهند که ارائه نصیحت به حل‌کنندگان مشکلات کمک می‌کند که متوجه شوند 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 ناخواسته، فرصت‌هایی را برای به اشتراک گذاشتن تجربیات ساختاری ایجاد کنید. لحظات "حذف شک" می‌توانند رشد و اطمینان خاطر را تقویت کنند.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* دانش‌آموزان با ارائه نکات مطالعه به همکلاسی‌های کوچکتر نمرات خود را افزایش دادند.  
\* دوستانی که در باشگاه یکدیگر را تشویق کردند، دو برابر سود بردند.  
\* تصور نصیحت دادن به شخص دیگری می‌تواند چالش‌های ما را روشن کند.  
  
\*\*6. غلبه بر فشار همسالان با انتخاب گروه مناسب\*\*  
  
با توجه به تمایل انسان به سازگاری اجتماعی، دایره اجتماعی شما بر تصمیمات و عادت‌های شما تأثیر عمیقی دارد. در حالی که قرار گرفتن در معرض اثرات منفی همسالان به خوبی مستند شده است، اثرات مثبت همسالان به همان اندازه قابل توجه است.  
  
مطالعات در یک آکادمی هوایی ایالات متحده نشان داد که همسالان تحصیلی با عملکرد بالاتر به طور قابل توجهی معدل فرد را بهبود می‌  
بخشند. نزدیکی به دانشجویان سخت‌کوش همسالان آنها را به Studying جدی‌تر سوق داد.  
  
برای استفاده از اثرات مثبت همسالان، خود را با گروه‌هایی هماهنگ کنید که آرزوهای شما را دارند. این اقدامات می‌توانند رشد را تقویت کرده و معیارهای بالاتری برای موفقیت تعیین کنند.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* موفقیت تحصیلی مربوط به همسالان با عملکرد بالا در یک آکادمی هوایی بود.  
\* احاطه کردن خود با افرادی که بر باشگاه تمرکز دارند، تداوم در ورزش را افزایش می‌دهد.  
\* الگوبرداری از روش‌های موفقیت حامیان موفق، شانس دستیابی به دوستی‌های مشابه را افزایش می‌دهد.  
  
\*\*7. پاداش‌ها را با تلاش‌های خود جفت کنید\*\*  
  
مرتبط کردن تلاش و پاداش و وظایف با رضایت فوری، شکاف را تقویت می‌کند. حتی پاداش‌های جزئی نیز می‌توانند تداوم را افزایش داده و انگیزه را بالا نگه دارند.  
  
از این مفهوم روان‌شناسی رفتاری در درب استفاده کنید—مانند دادن یک جایزه کوچک به خود پس از انجام وظایف ناخوشایند. یک مطالعه کلیدی با دانش‌آموزان ریاضی نشان داد که درک مسئله با فعالیت های لذت بخش به شدت افزایش یافت.  
  
همچنین از انگیزه‌‌های بیرونی مانند جوایز و همچنین انگیزه های درونی برای مرتبط ساختن رضایت با دستاورد تلاش استفاده کنید. با گذشت زمان، این اقدامات می‌توانند انگیزه های پایدار ایجاد کنند.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* دانش آموزان فلوریدا در هنگام حل مسئله همراه با خوردن میان وعده برتری دانسته‌اند - تقویت.  
\* برخی از گواهینامه‌های شغلی که گواهینامه نمادین دارند برای این دلیل است که انگیزه ایجاد می‌کنند.  
\* مرتبط کردن کارهای خانه و تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان برای صفحات وب.  
  
\*\*8. برای افزایش تعهدات عمومی از تعارفات برای بهبود تلاش های پایدار تغییر استفاده کنید\*\*  
  
ارزیابی تعهدات قوی شخصی به اهداف و انگیزه های درونی و ایجاد پاسخگویی توسط عموم می‌تواند پاسخگویی های بهتری را ایجاد کند و به بهبود اهداف و تلاش ها منجر شود.  
  
اعلام با کمک شبکه‌های اجتماعی و ایجاد ارزش‌های مشخص شده بر دوستی‌ها و همکاری های عمومی می‌تواند نقش مشخص‌تری داشته باشد. مطالعات نشان داده است که اعلام عمومی اهداف کاهش وزن در میان همسالان موجب تعهد به  
اهداف بیشتر شده و به هدف فردی کمک می‌کند.  
  
از جوامع برای تقویت همکاری و ارائه خدمات منظم استفاده کرده و چالش ها را به صورت عمومی بین تمام اعضای سازمان و یا گروه و شرکت ایجاد کنید تا هدف‌ها و تلاش ها تقویت شود .  
  
\*\*مهم:\*\*  
  
\* گروه های کاهشب ودری استفاده از تعهدات در میان همسالان سود رسان است.  
\* اعلام و ارتباط اهداف در شبکه‌های اجتماعی باعث ایجاد ارزش افزوده و ایجاد ارزش در فعالیت ها می‌شود.  
\* تشویق گروه ها و فعالان اینترنتی باعث تشویق تعاملات و کاهش زمان انجام کارها و هم افزایی بیشتر می‌شود.  
  
\*\*9. از مکانیزم های بازی برای موفقیت بلند مدت استفاده کنید.\*\*  
  
در این روش و ساختار، سازماندهی چالش‌ها و مشخص کردن روش های خاص برای رسیدن به اهداف مشخص برای سازماندهی امور مختلف استفاده می‌شود. ارائه جوایز کوچک در قبال رسیدن به اهداف مشخص و تلاش برای رسیدن به سطوح مختلف تشویقی می‌تواند به بهبود وضعیت کلی سازمان کمک کند.  
  
سازمان‌ها یادگیری مداوم را پیگیری و برای افزایش انگیزه برای انجام کار‌های تکراری از اعتبایار  
ی‌های انگیزشی استفاده میکنند و با ایجاد شبکه‌ها و انجمن‌ها به یادگیری و رفع نیازهای سازمان ادامه می‌دهند.  
  
از اتقاویت مهارت های تکراری با یادآورنده ها و اطلاع رسان های کوچک برای انگیزه دادن به افزایش سطح مهارت های افراد استفاده می‌شود.  
  
\*\*مختصر:\*\*  
  
\* لوگ‌ها و نقاط عطف مداوم به شدت تقویت کننده عمل یادگیری را تشویق می‌کند.  
\* تحسین و اشتراک گذاری تخصص به عنوان راهی برای تقویت انگیزه‌ها و ارتقا سطح فعالیت‌های بهبودی سازمان است.  
\* ارائه جدول زمانی و روش های خودکار برای دستیابی به اهداف مورد نظر به کارکنان و تیم‌ها کمک می‌کند.  
  
\*\*نکات کلیدی:\*\*  
  
1- وظایف و تمرکز را با کارهای لذت بخش و ایجاد ارتباط و ایجاد ایجاد تمرکز تقویت و افزایش دهید .  
2- خود را با دوستانی مشابه و نزدیک به فعالیت های خود احاطه کنید و با همسالان در مسیر ها و هدف های مشابه فعالیت کنید.  
3- با پاداش دادن به اهداف کوچک و تشویق های منظم و قدرتمند به رفع نقاط ضعف بپردازیم .  
  
###