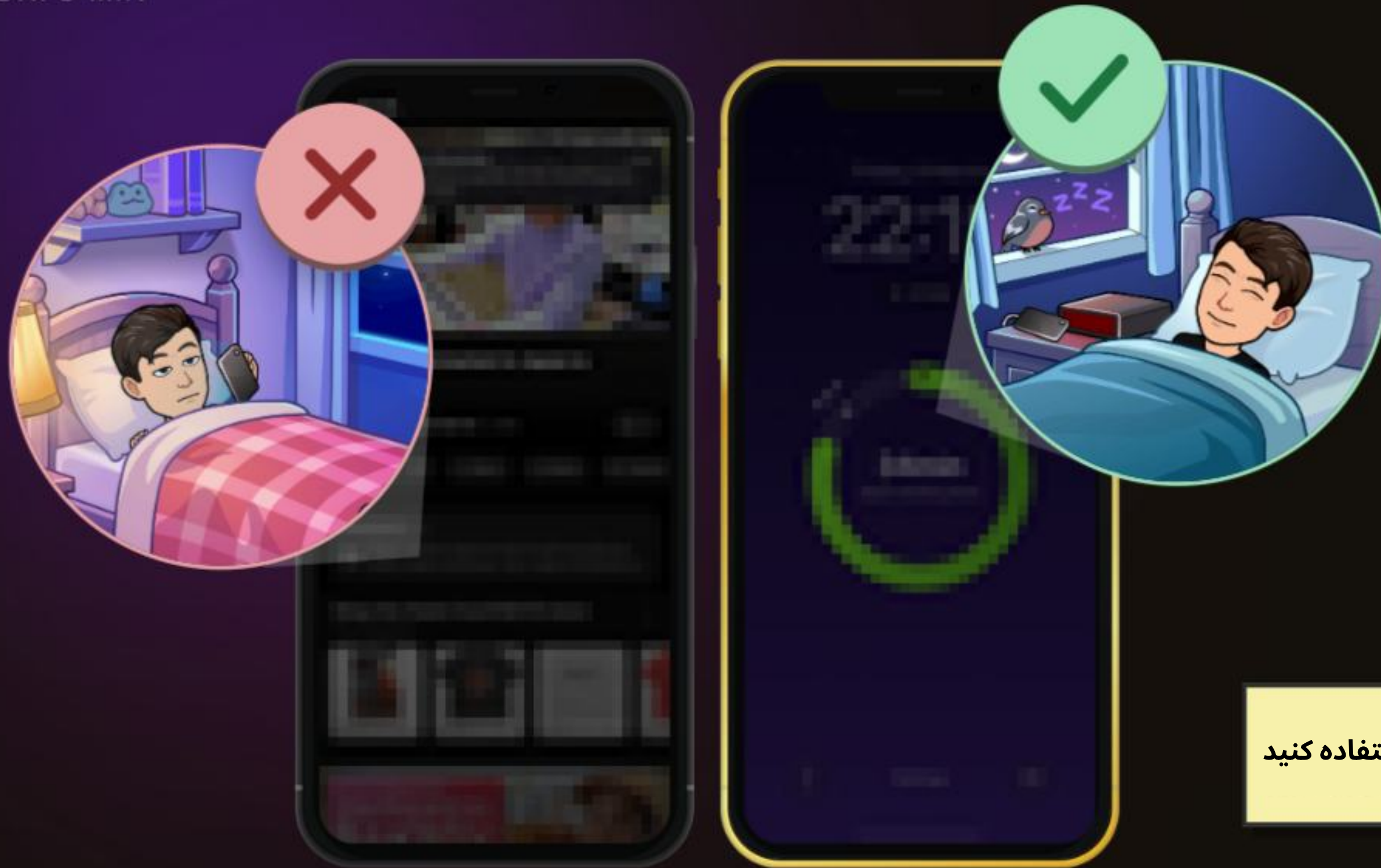


یک روش ساده برای بهبود عادات خواب شما توسط اپل

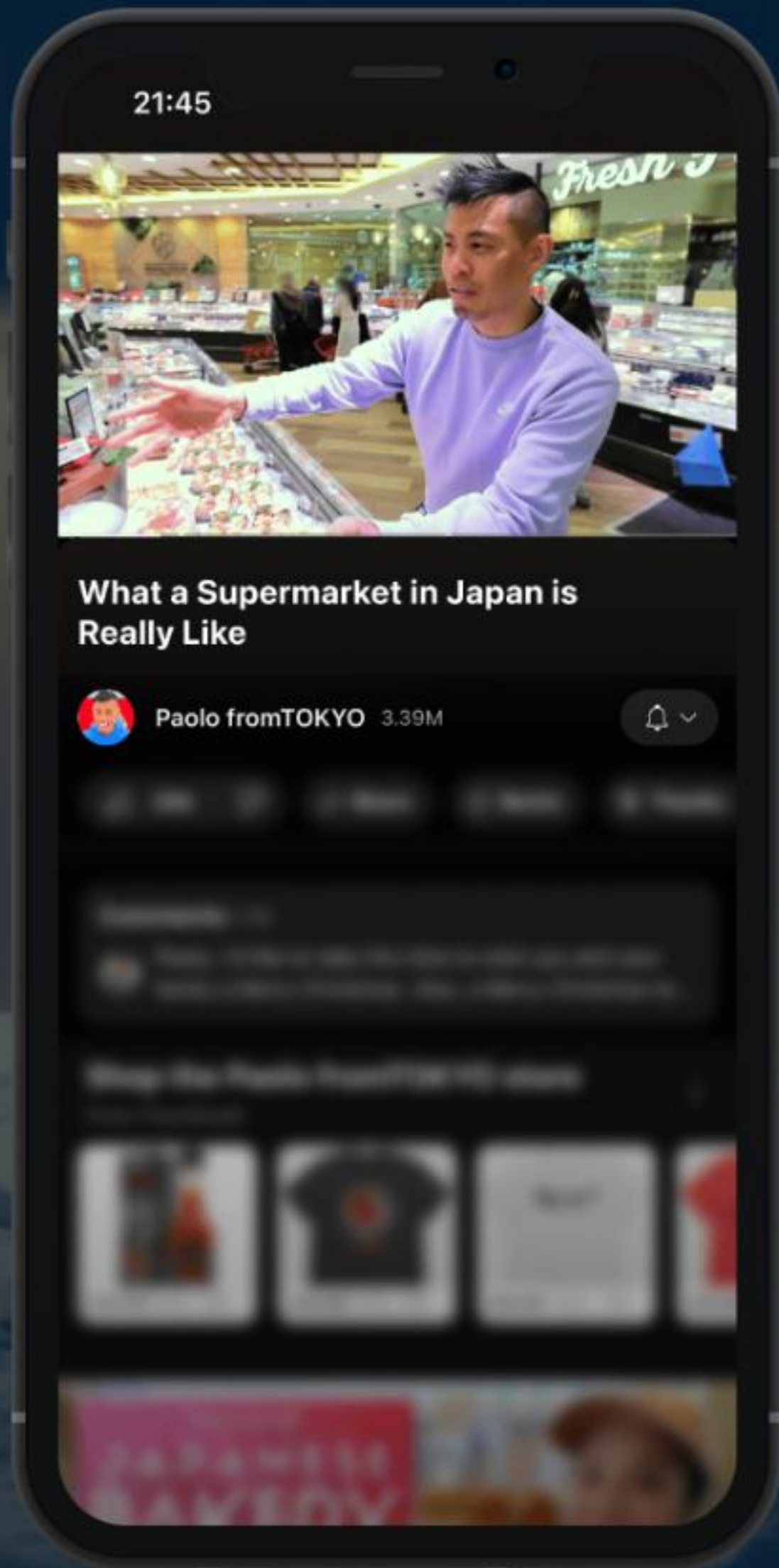
⌚ DURATION: 3 MIN

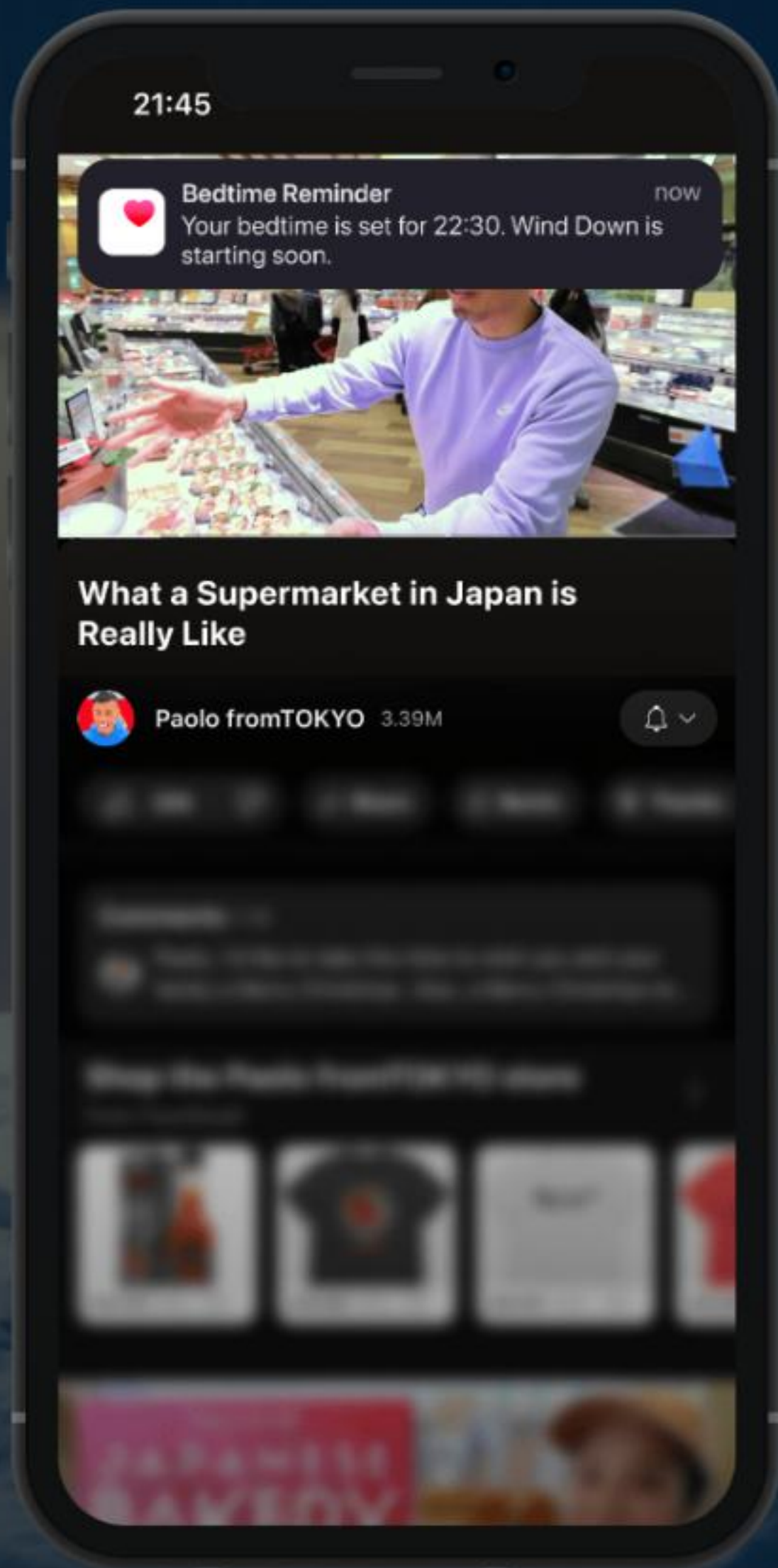


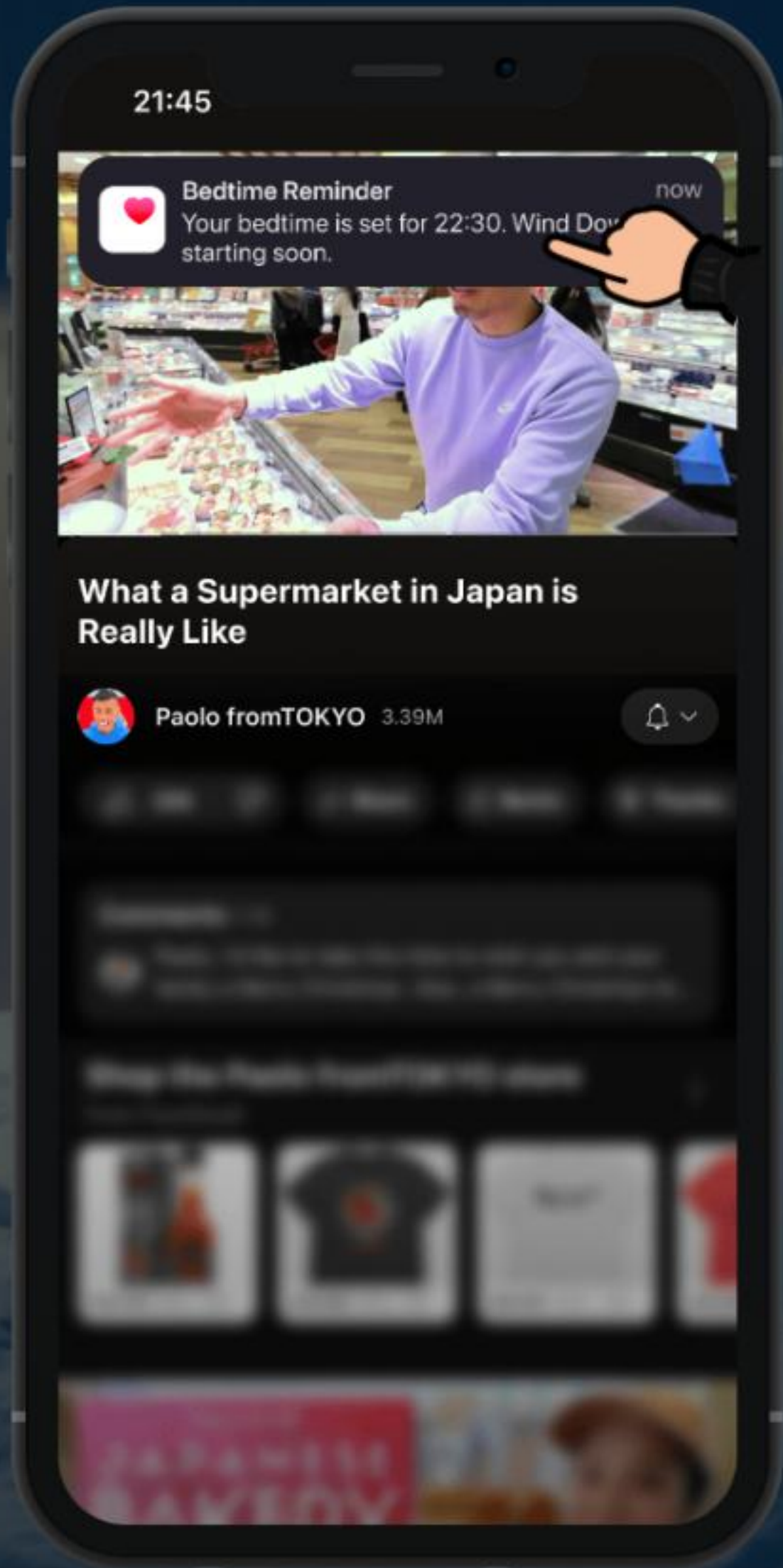
برای مشاهده ادامه، از دکمه‌های کیبردتان استفاده کنید

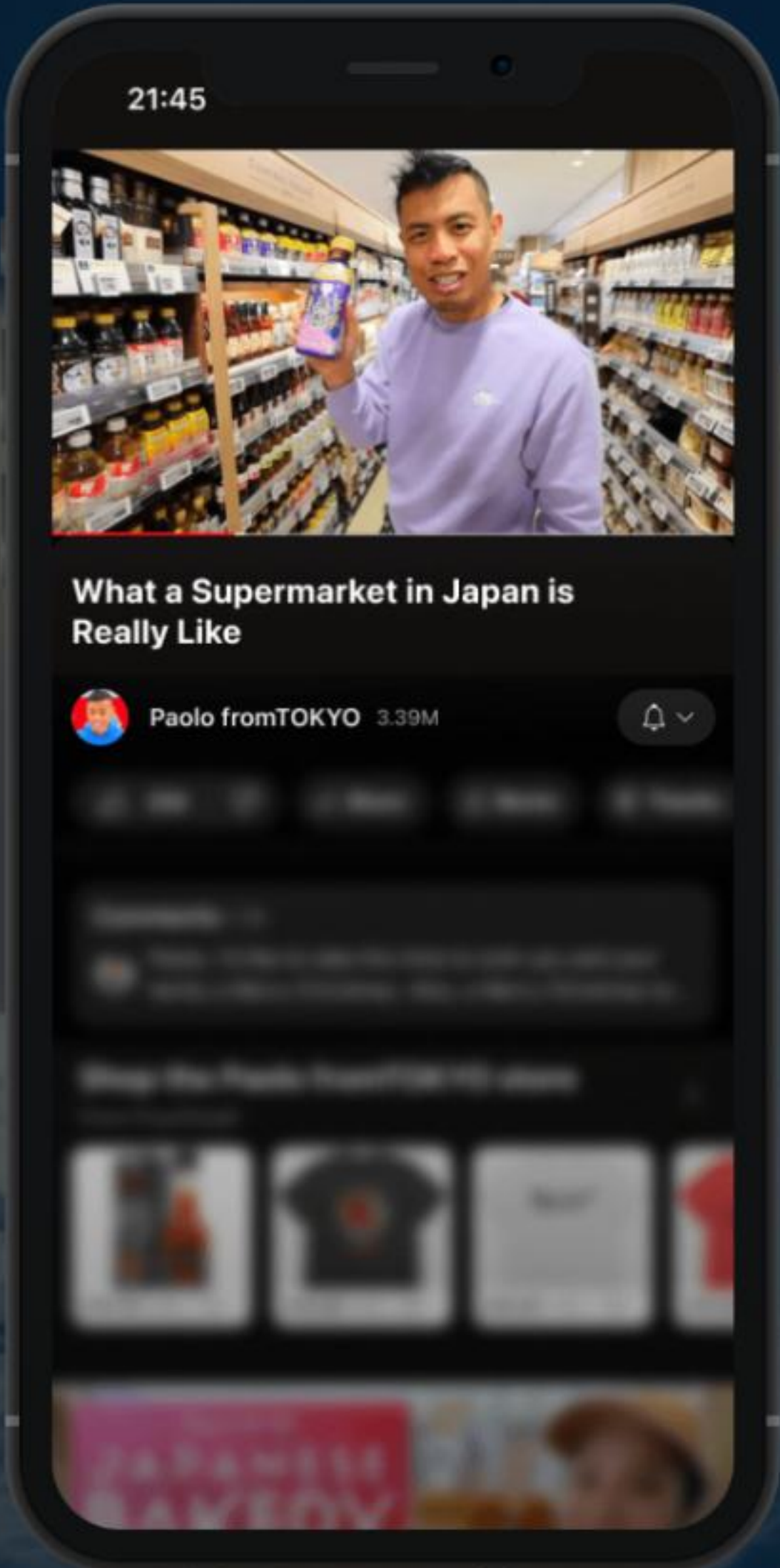


داشتم تا دیروقت ویدیوهای یوتیوب رو نگاه می‌کردم که یهو...



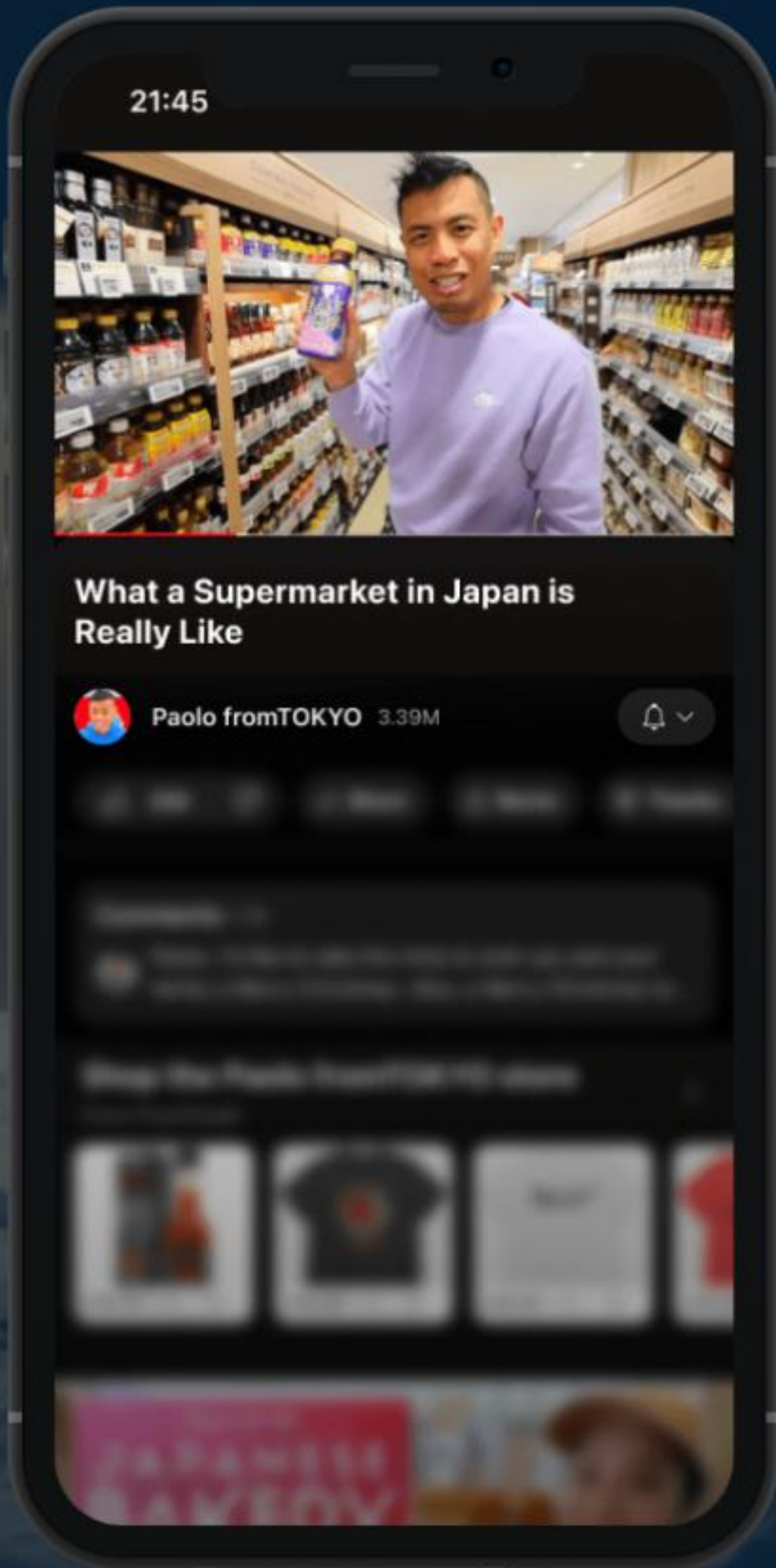






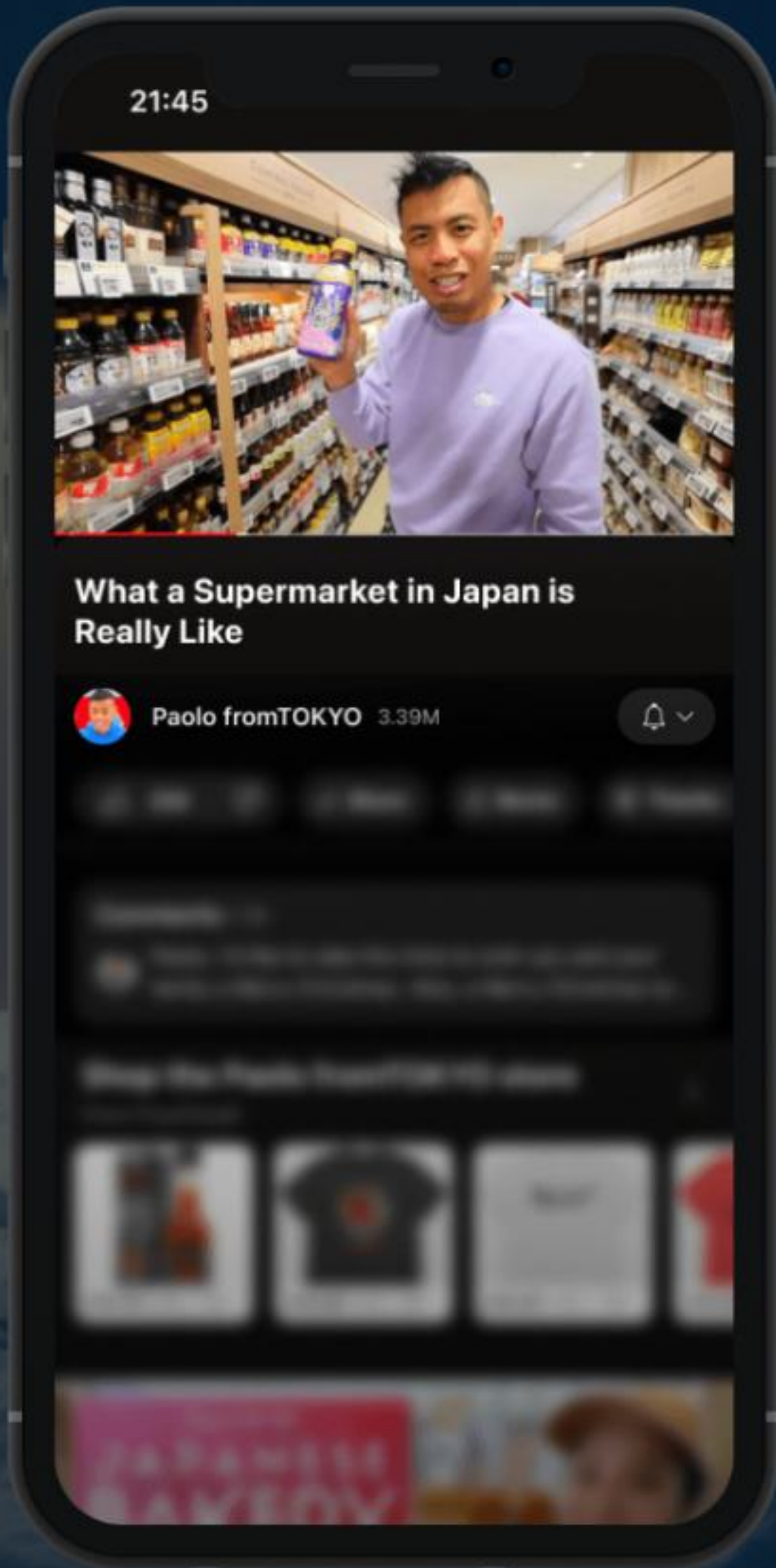


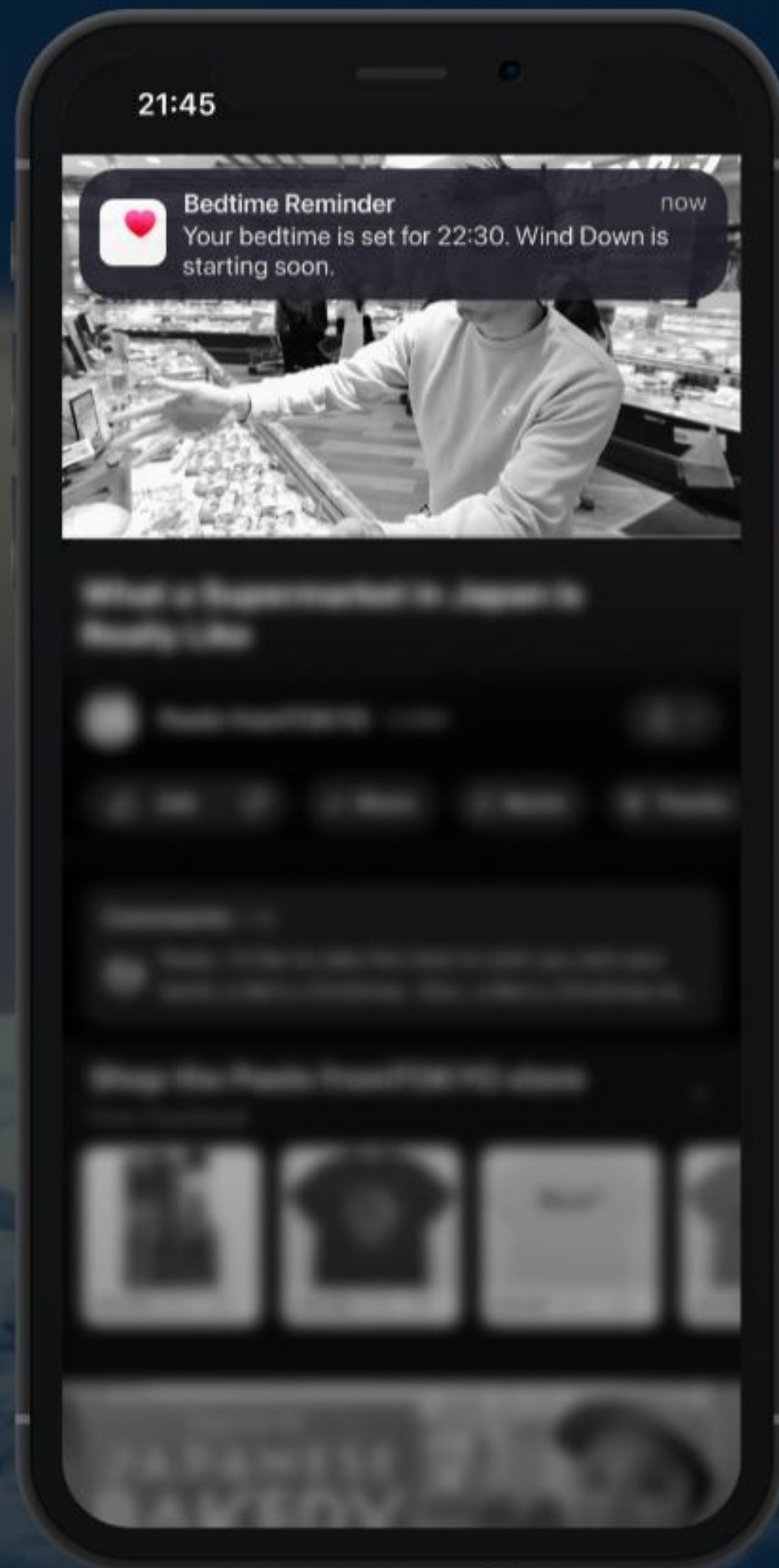
صبر کن ببینم... نکنه این یادآوری تایم خوابم بود؟





کاملاً نادیده گرفتمش.



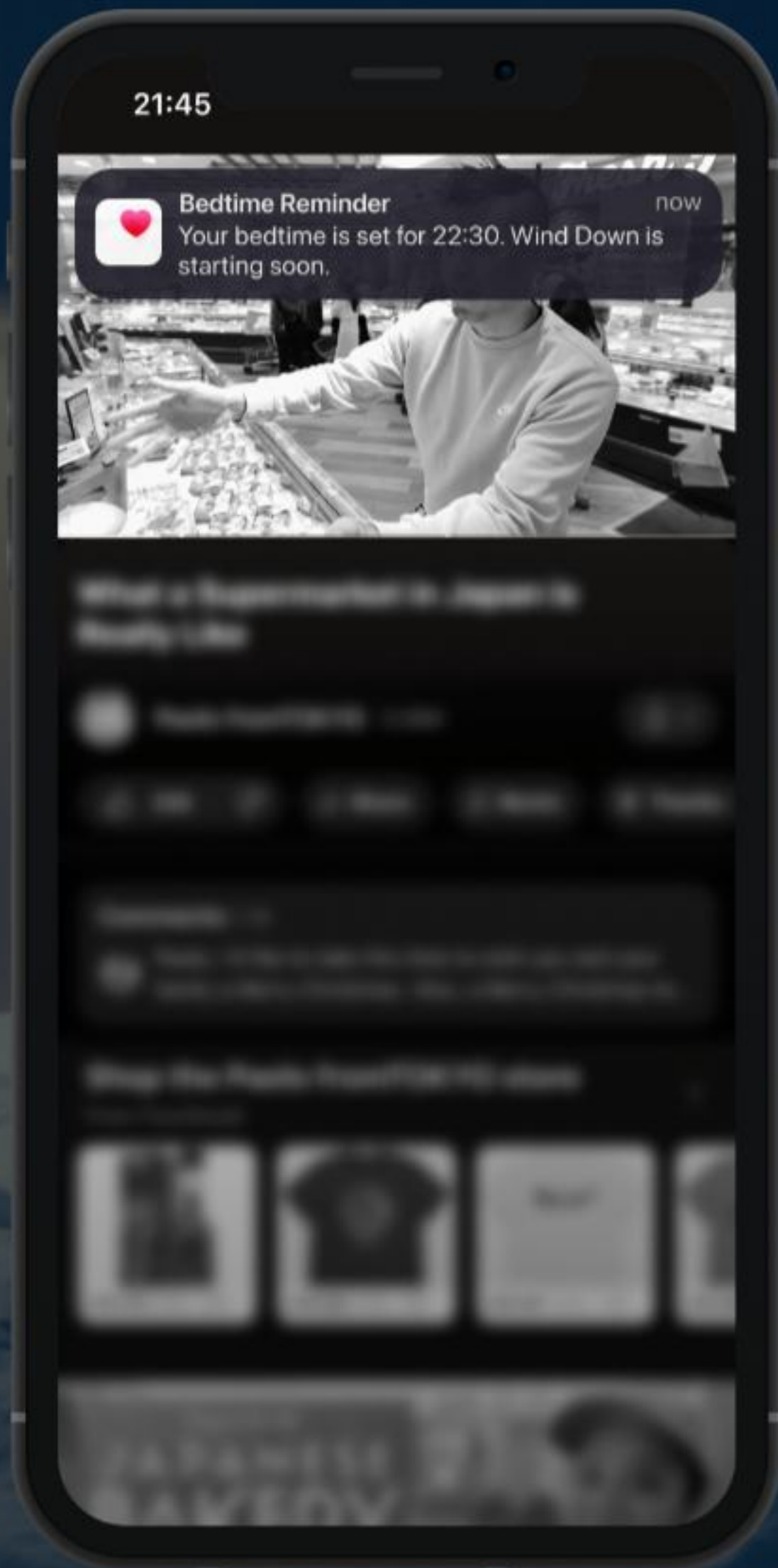


تحلیل روانشناختی 

نادیده گرفتن Banner ها

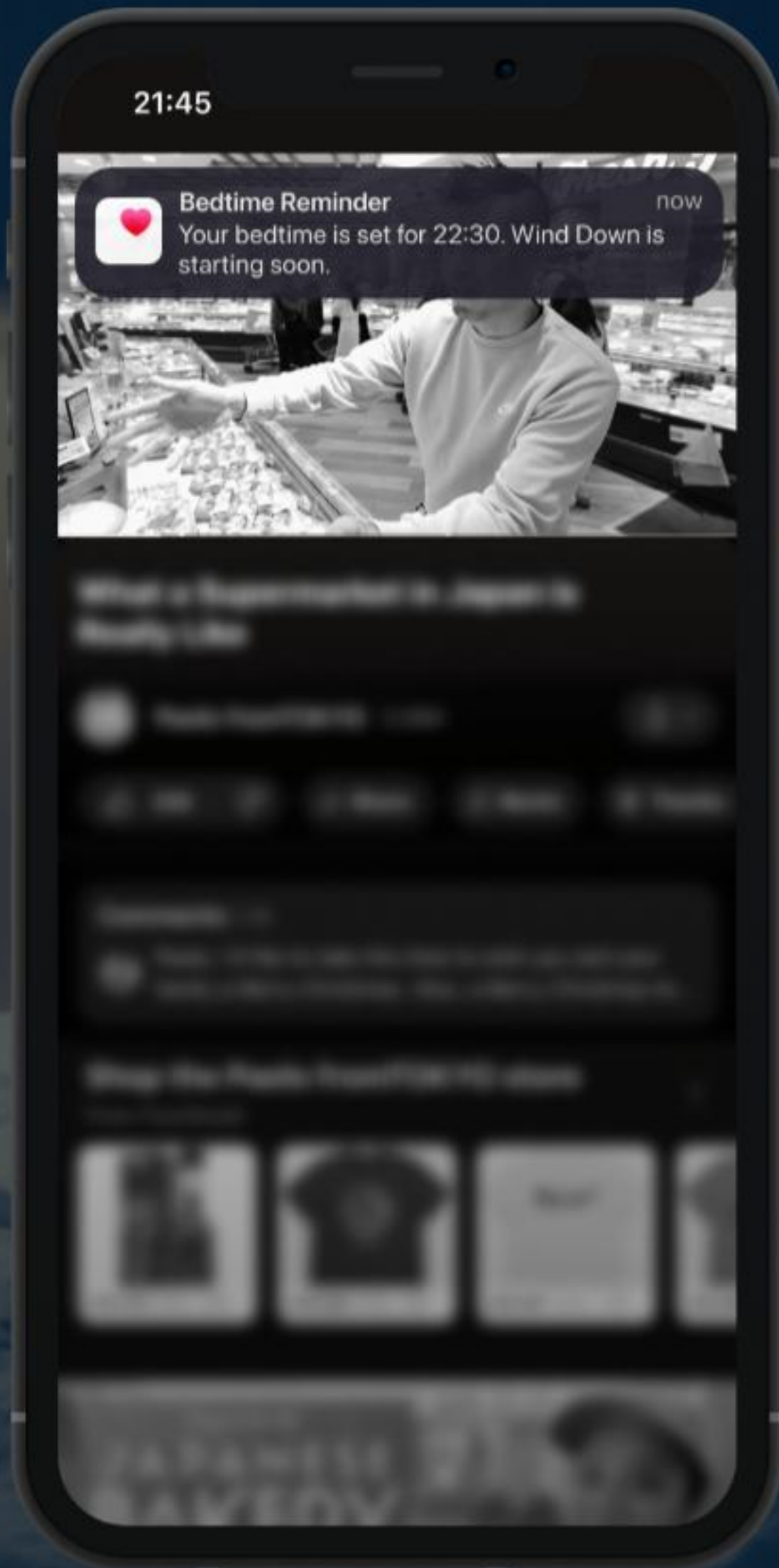
ما چیزهایی را که به طور مکرر در معرض آن‌ها قرار می‌گیریم، نادیده می‌گیریم. به خصوص زمانی که توجه ما قبلاً جلب شده است، اعلان‌ها می‌توانند به سرعت در این دسته قرار بگیرند، زیرا همیشه قالب یکسانی دارند. هنگام طراحی برای ایجاد رفتارهای جدید در کاربران خود، حتماً این موضوع را در نظر بگیرید.

این مشکل خیلی بزرگیه چون
صفحات نمایش کیفیت خواب
ما رو پایین میارن. حالا چی
میشه اگه...



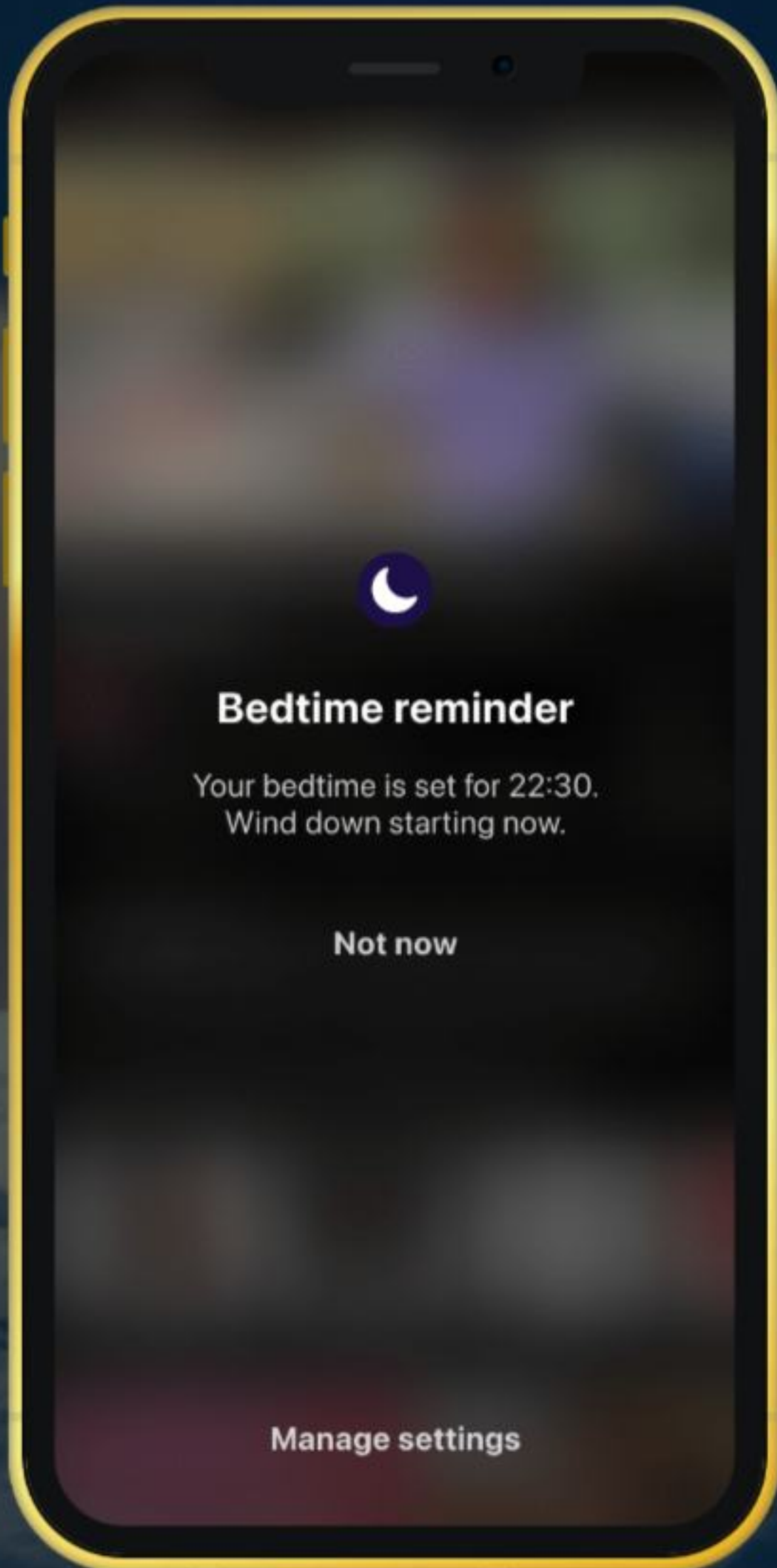


ما نوتیفیکیشن ها رو طوری
طراحی کنیم که سخت تر
بشه نادیدشون گرفت



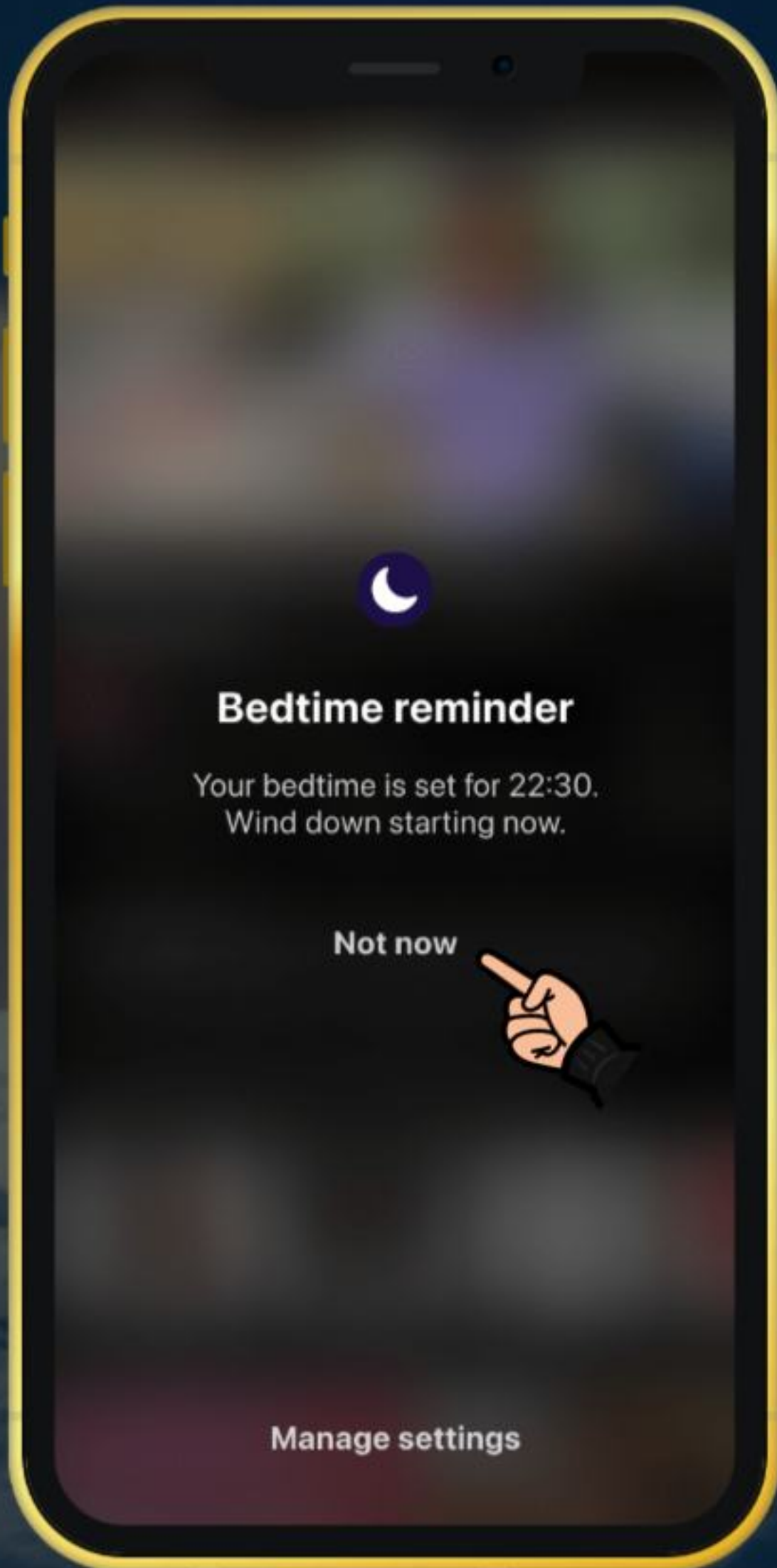


مثلا اینطوری!



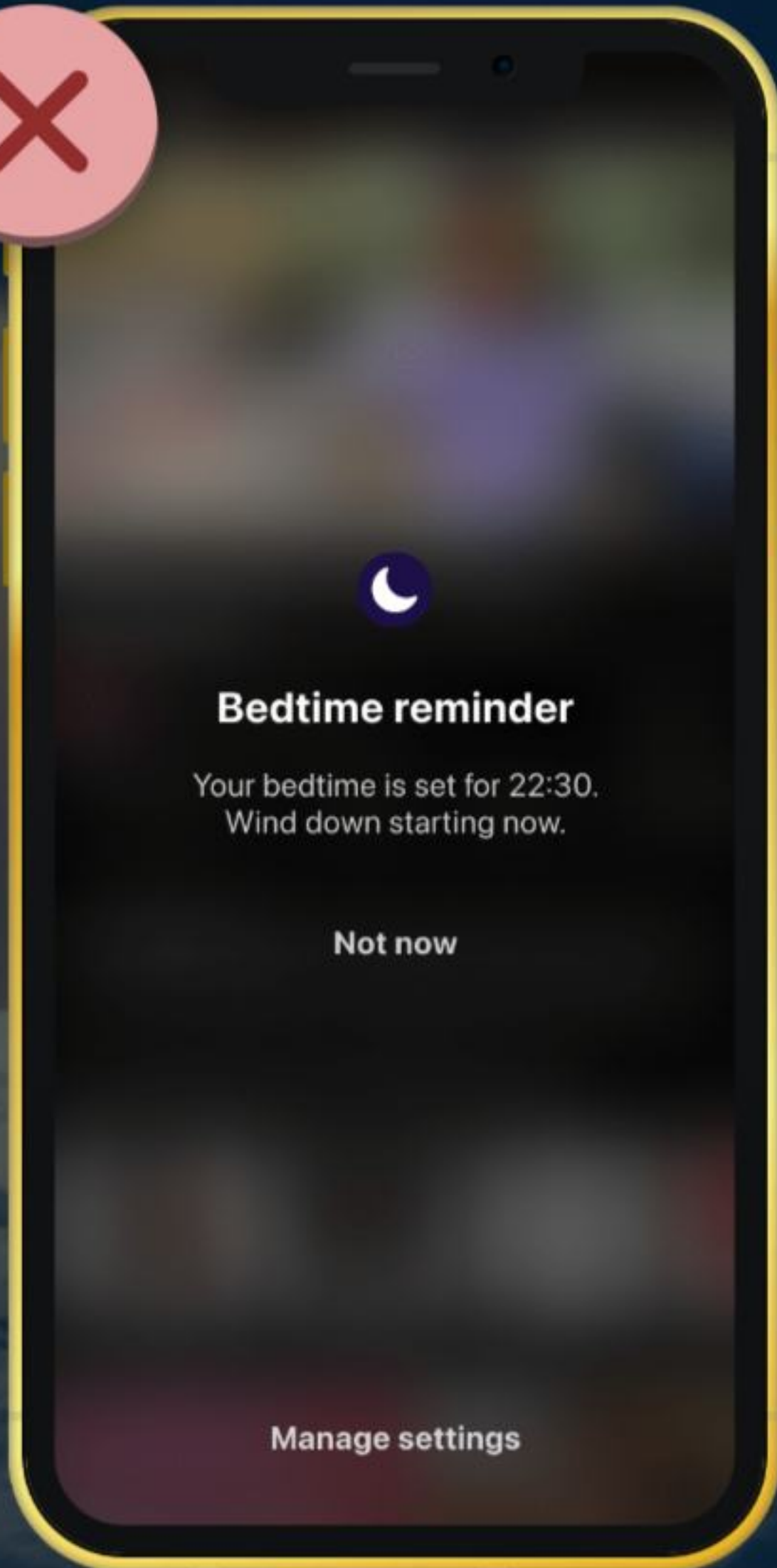


اینو همیشه نادیده گرفت! ولی
بازم خیلی راحت میشه بستش



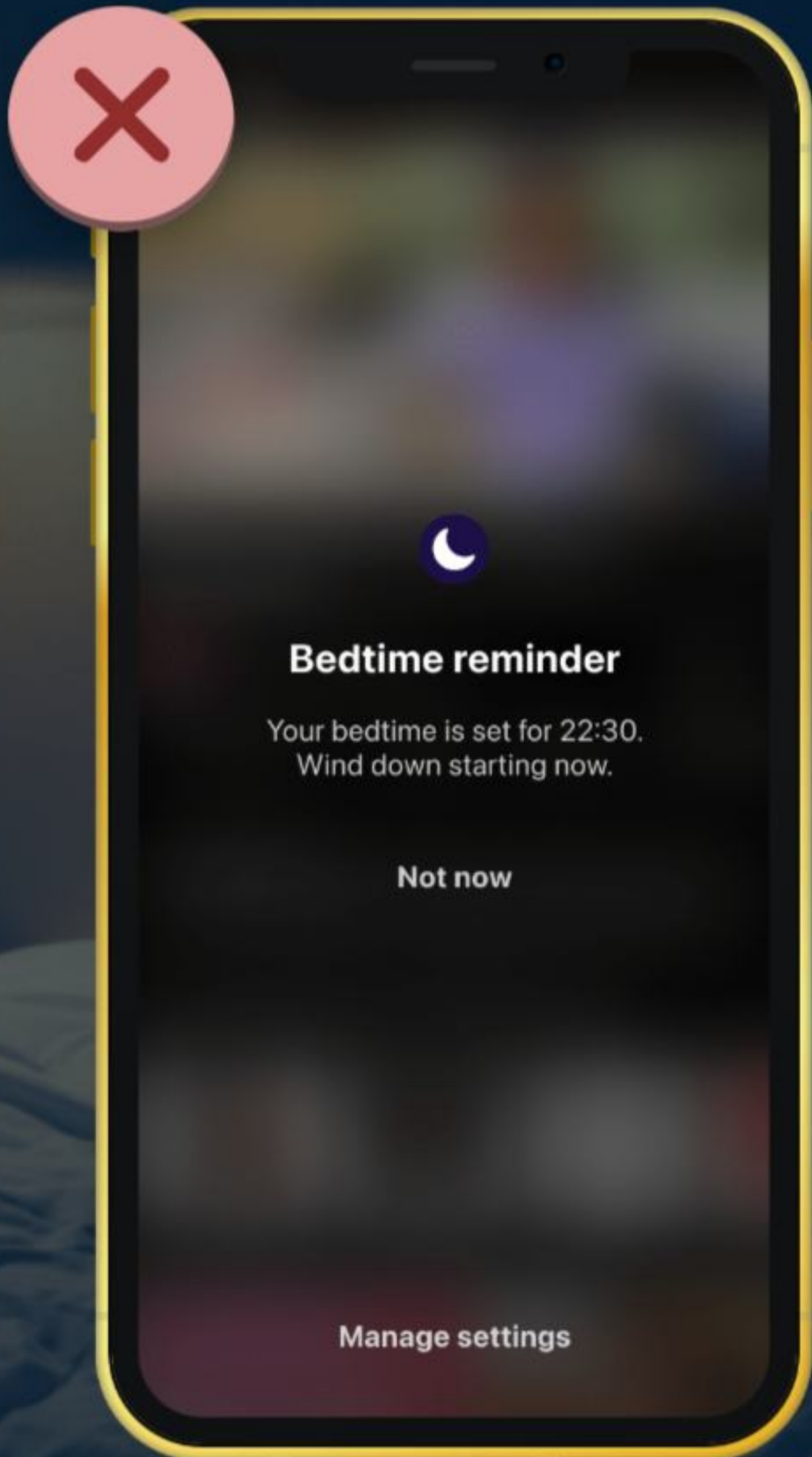


به خصوص اگه مغزت دنبال آخرین دوز دوپامین باشه. پس...



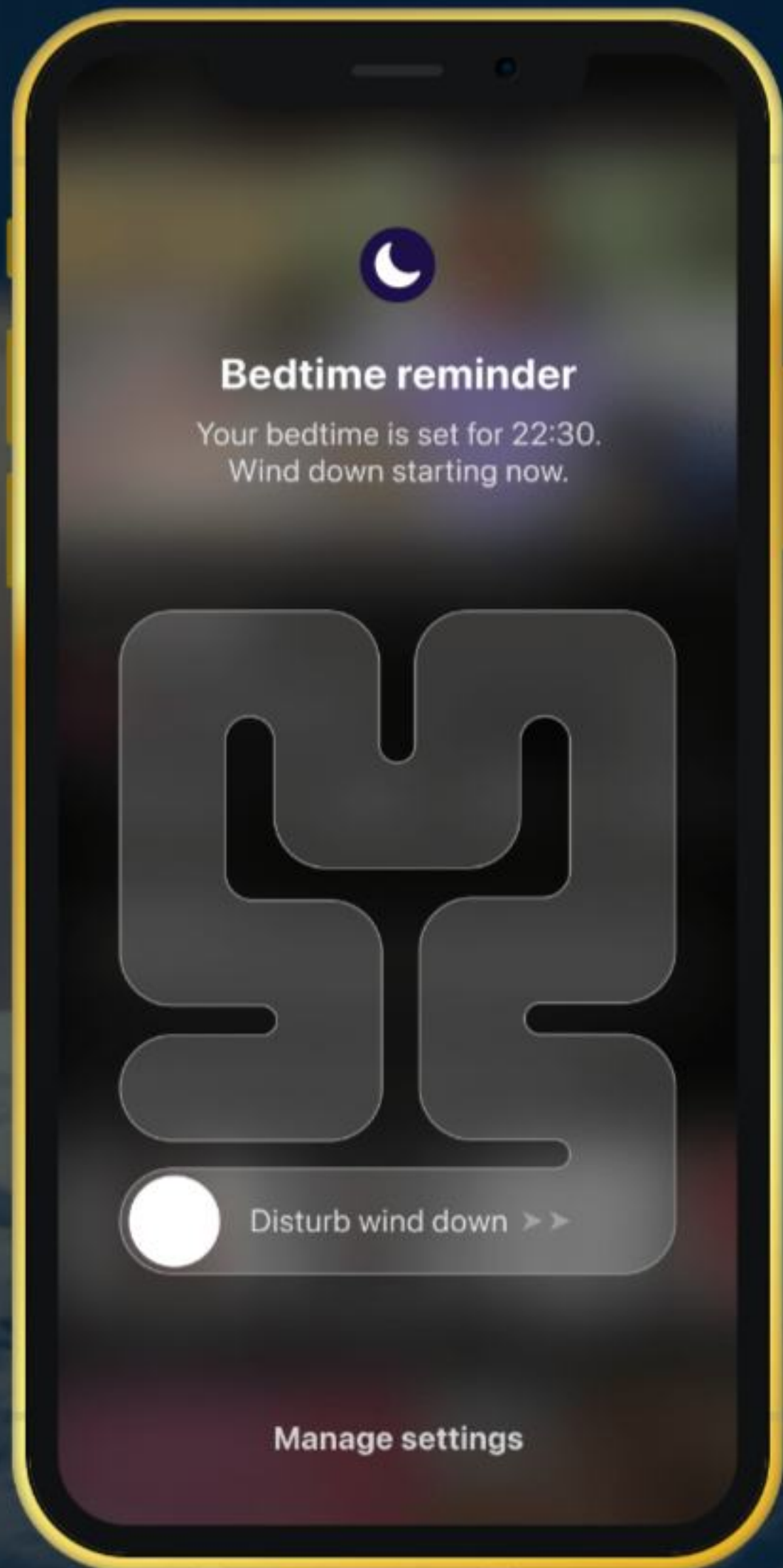


چطور می تونیم کاری کنیم که بستن این صفحه کمی سخت تر بشه؟



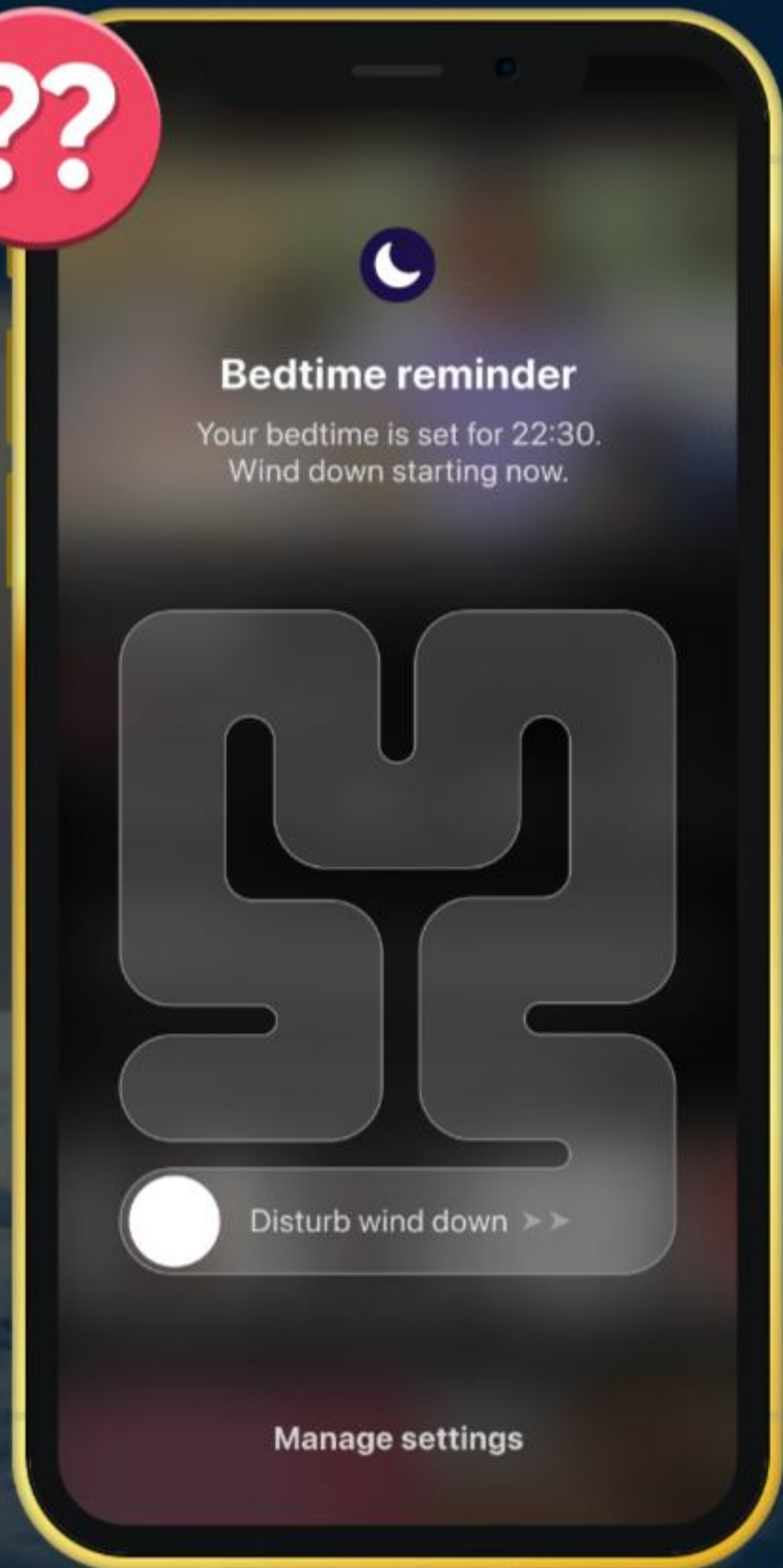


مثلا با اضافه کردن یه کم
اصطکاک؟
به نظرتون الان مشکل رفع
شده؟



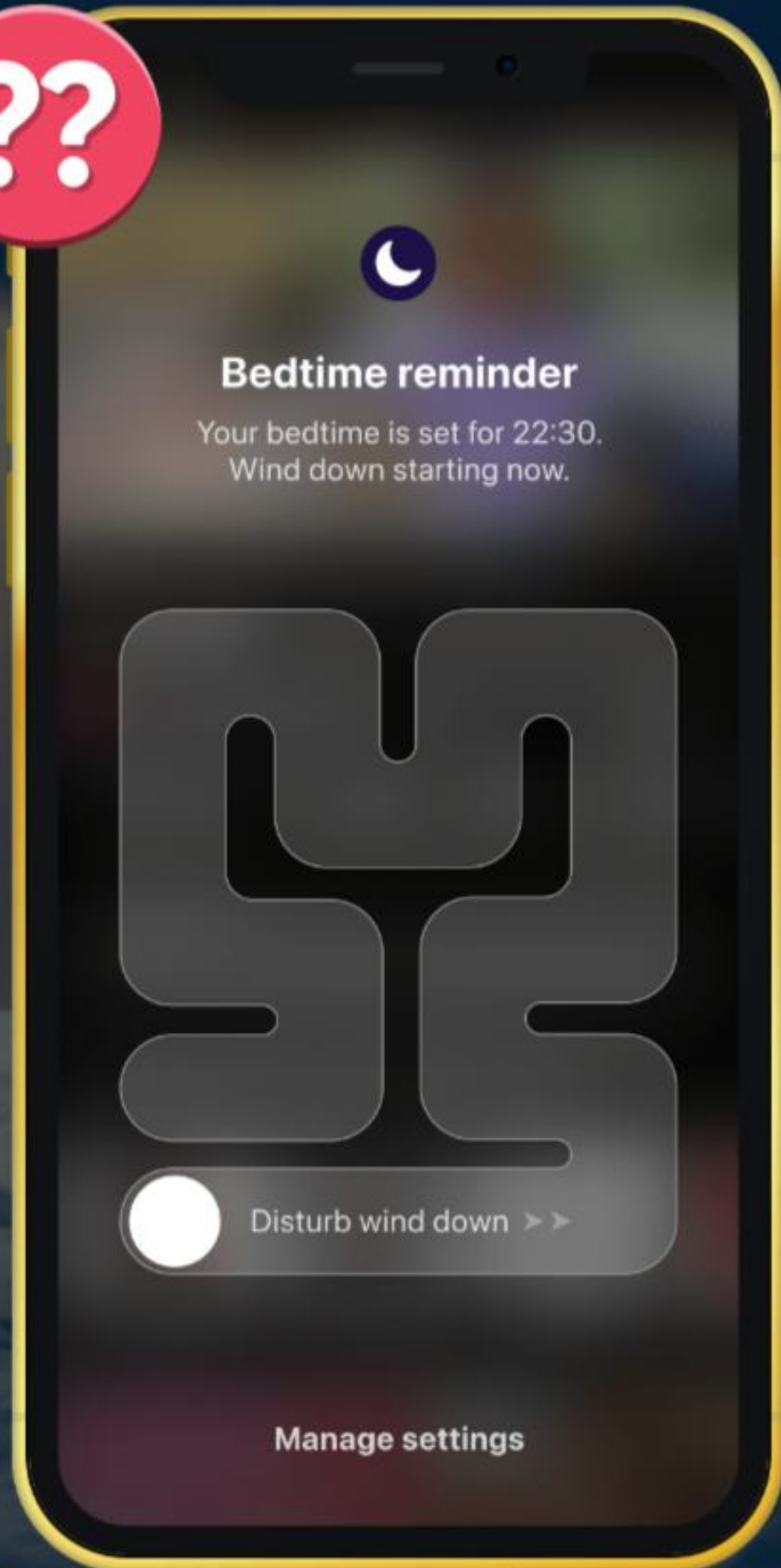


متاسفانه اینطور نیست!



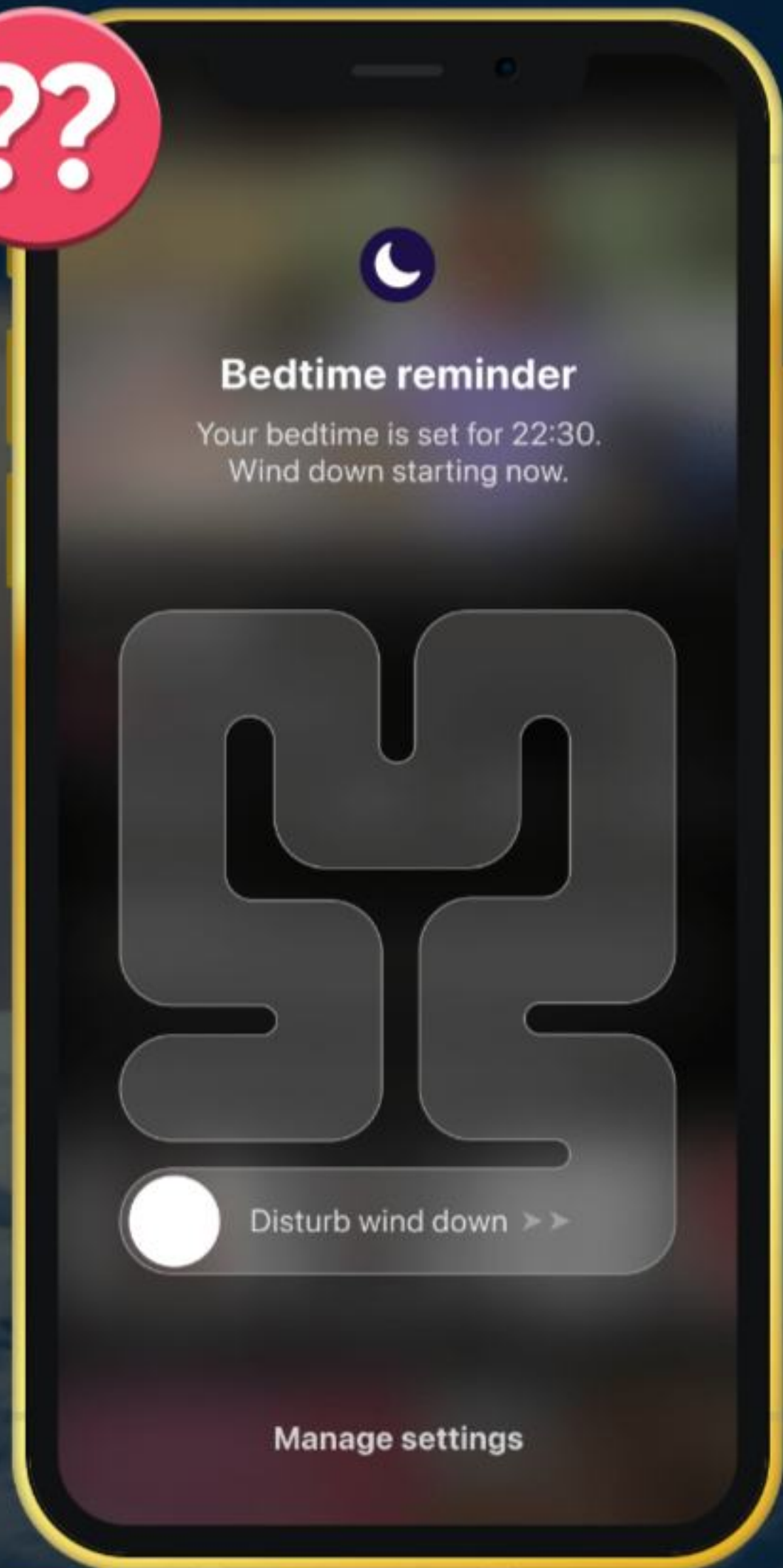


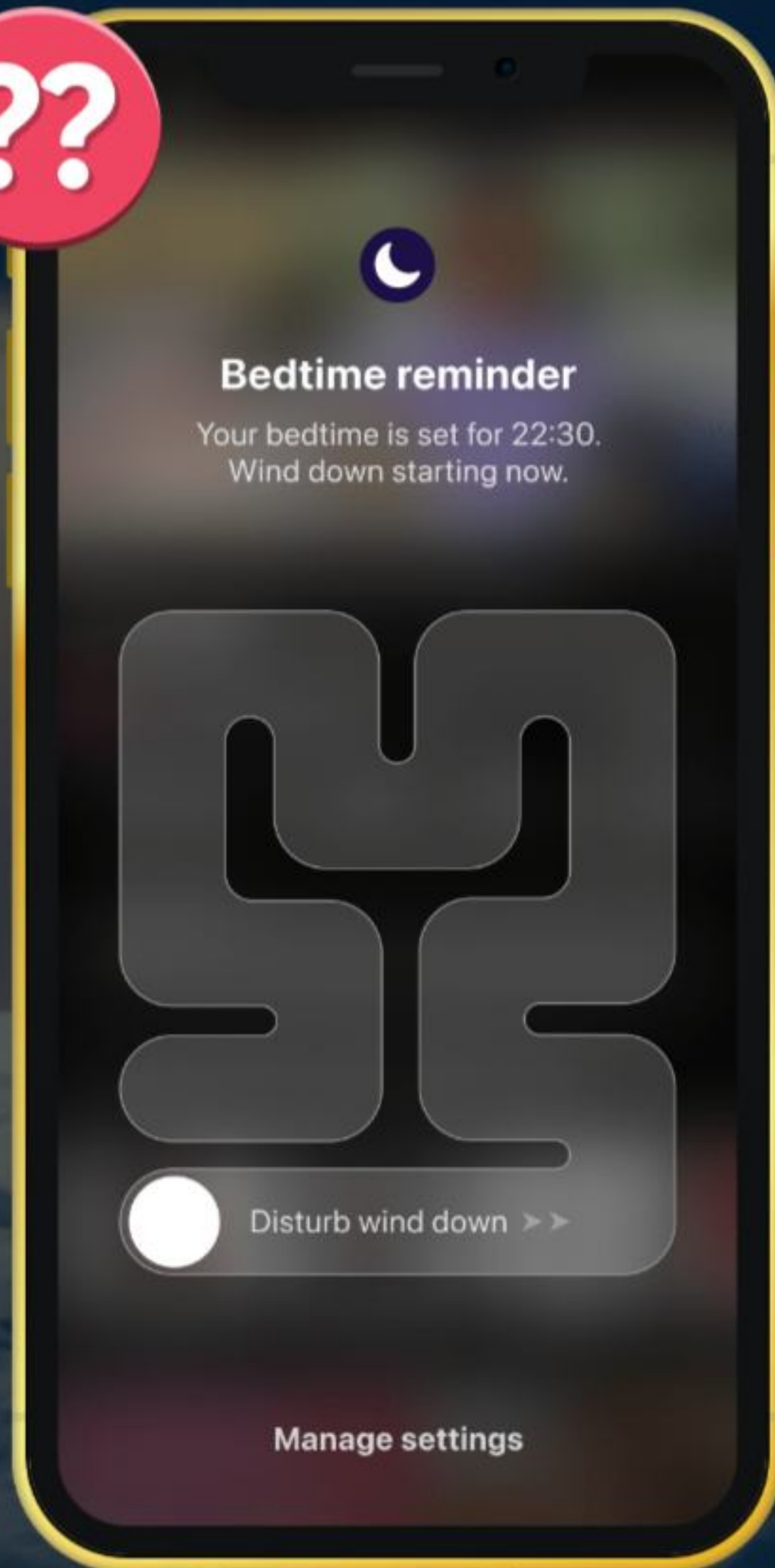
در این سناریو، اصطکاک بیشتر خوب
نیست چون...





چون کاربر احتمالاً اپ رو برای همیشه غیرفعال می‌کنه

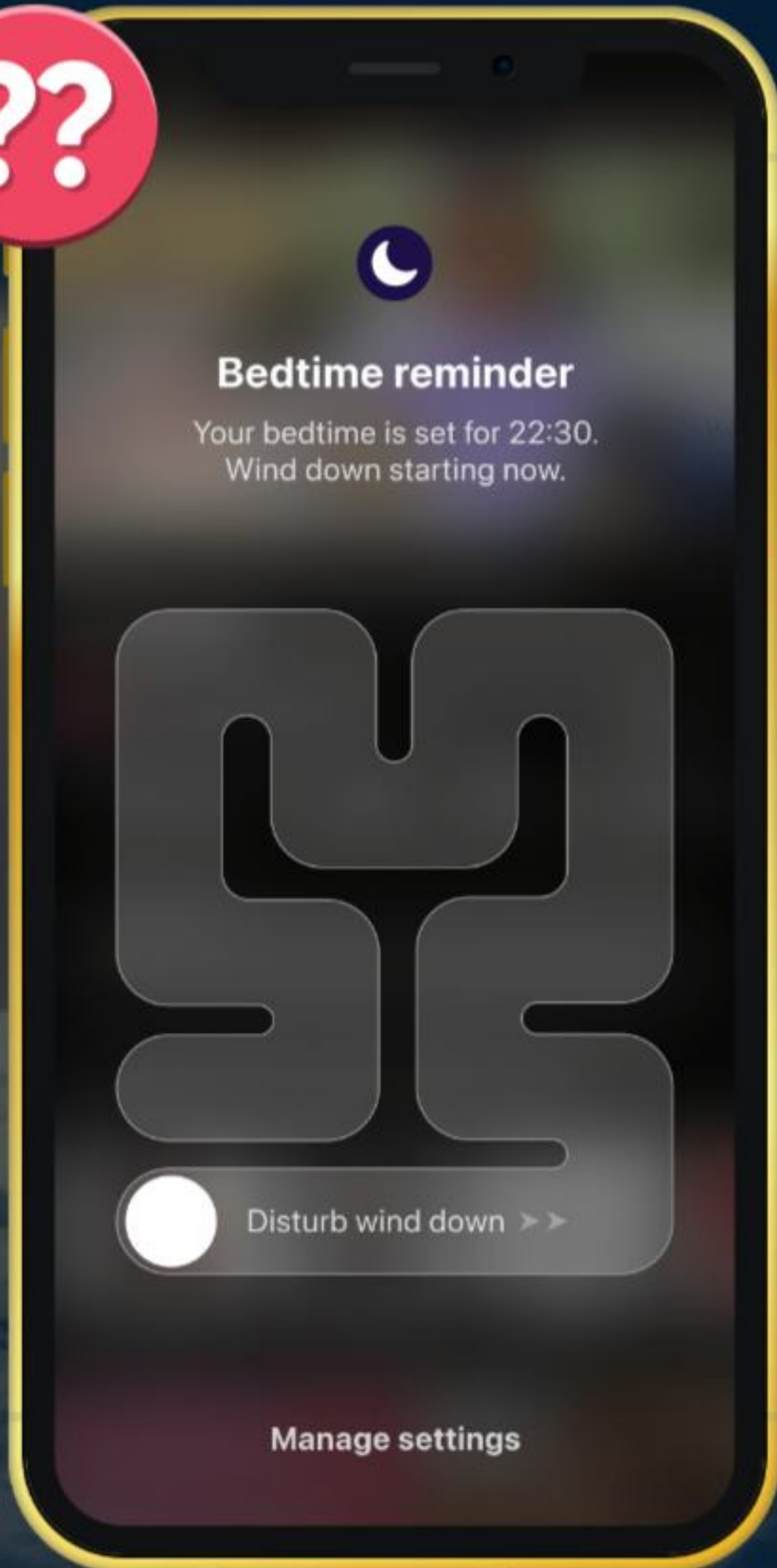




اصطکاک یا عدم اصطکاک؟

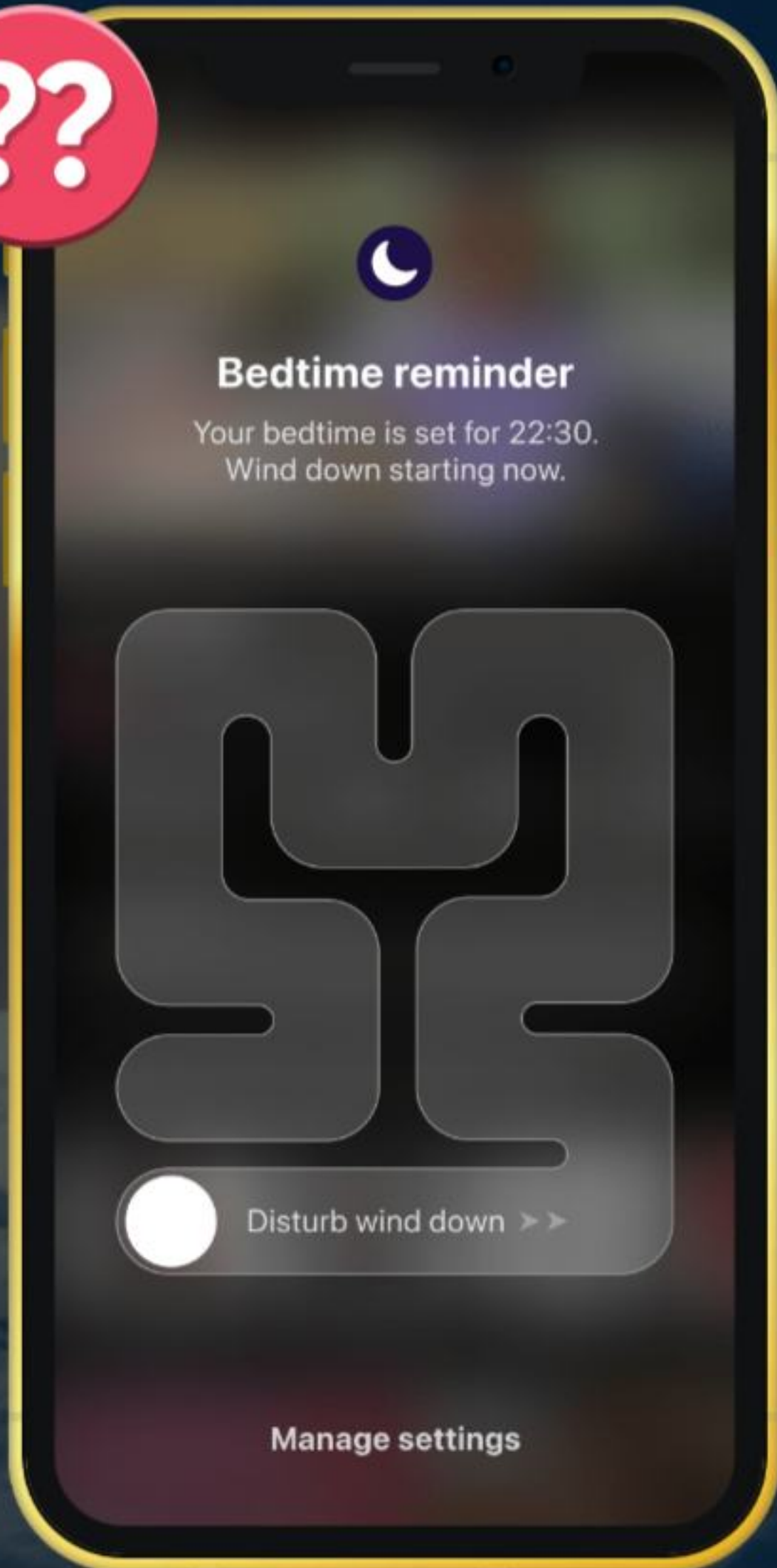
معمولاً بهتر است که تجربه کاربری را با کمترین میزان اصطکاک طراحی کنیم. اما زمانی که اصطکاک تاثیر مثبتی دارد، به کارگیری آن بسیار خوب است! مواردی که استفاده از اصطکاک توصیه می‌شود: زمانی که کاربر به تفکر بیشتری برای تصمیم‌گیری درست نیاز دارد تا از اشتباهات پرهزینه جلوگیری شود. برای به کارگیری صحیح از اصطکاک در تجربه کاربری، باید درک کنید که کاربران شما چگونه فکر می‌کنند تا تعادل مناسبی را پیدا کنید.

از چه ترفندهای روانشناختی دیگه ای می‌تونیم
کمک بگیریم تا کاربر قبل از خواب گوشیش رو کنار
بذاره؟



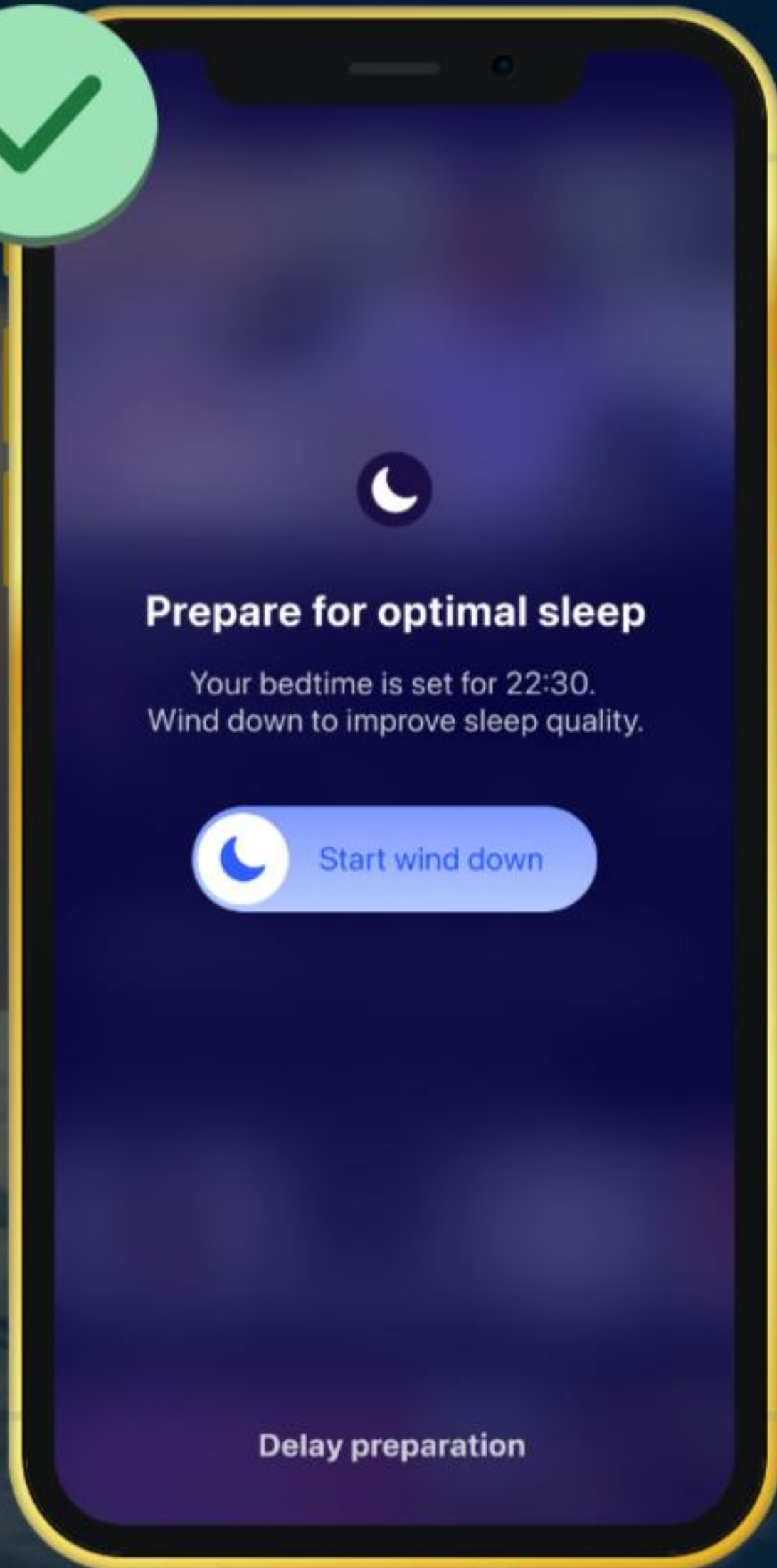


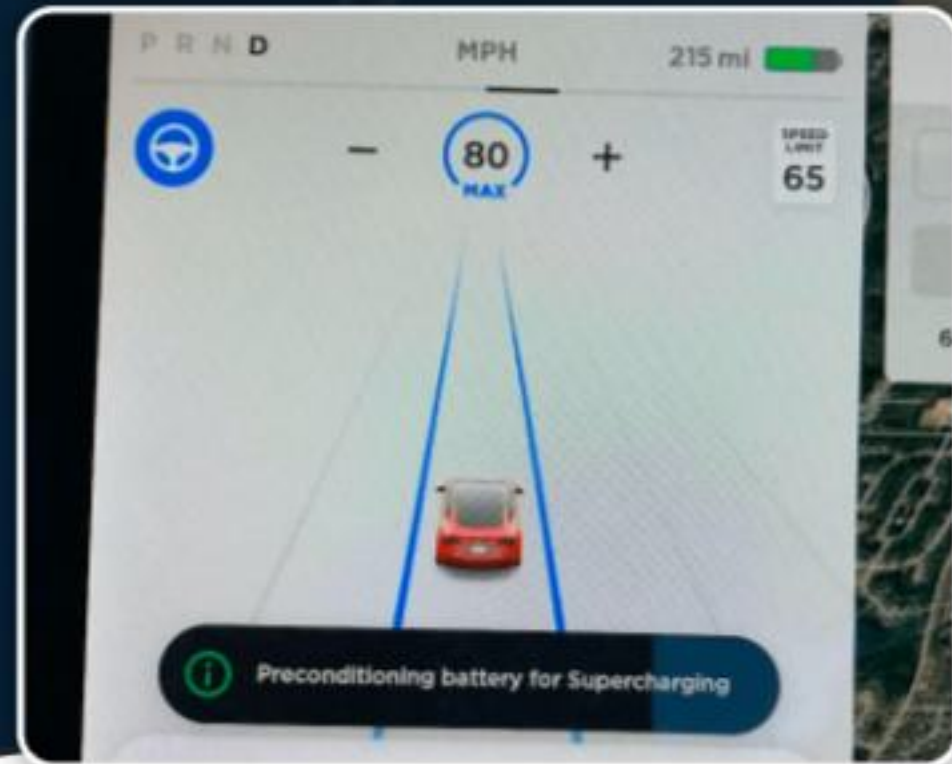
می‌تونیم به کاربر یادآوری کنیم که چرا خوبه
قبل از خواب از گوشی استفاده نکنه تا
راحتتر بتونه بخوابه



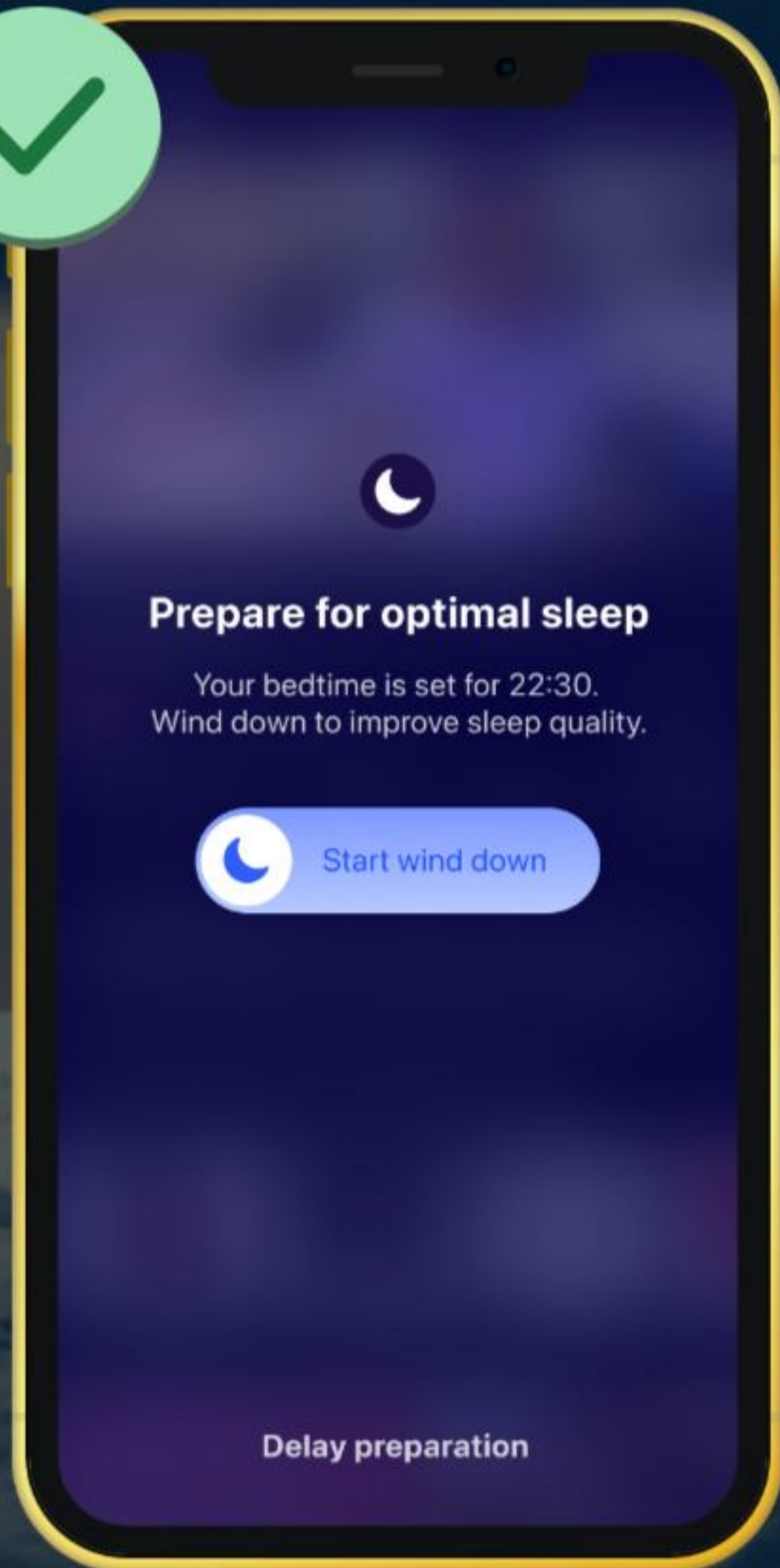


مثلا اینطوری!



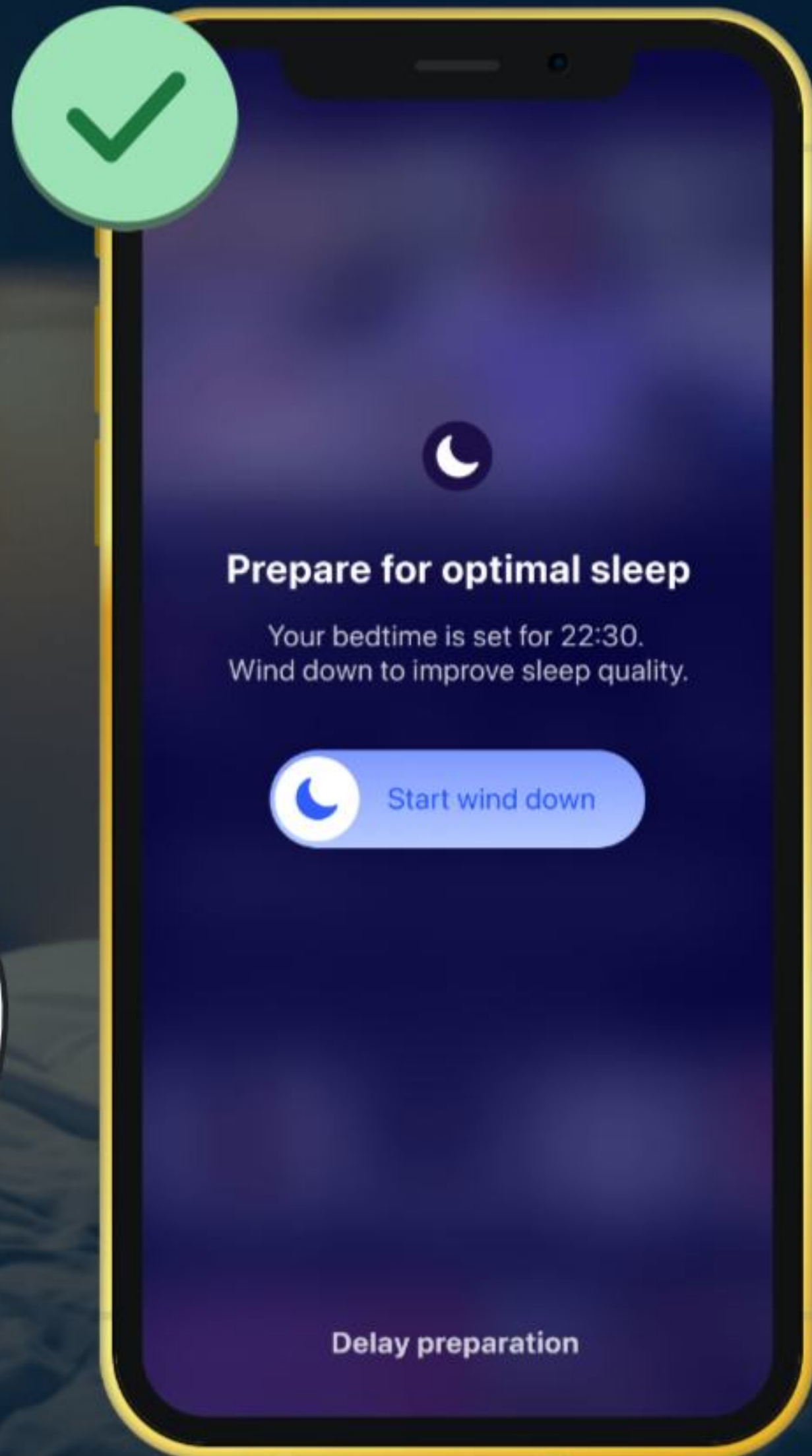


درست مثل یه ماشین تسلا که قبل از شارژ شدن باید آماده‌اش کرد، بدن انسان هم نیاز داره قبل از خواب آماده بشه.

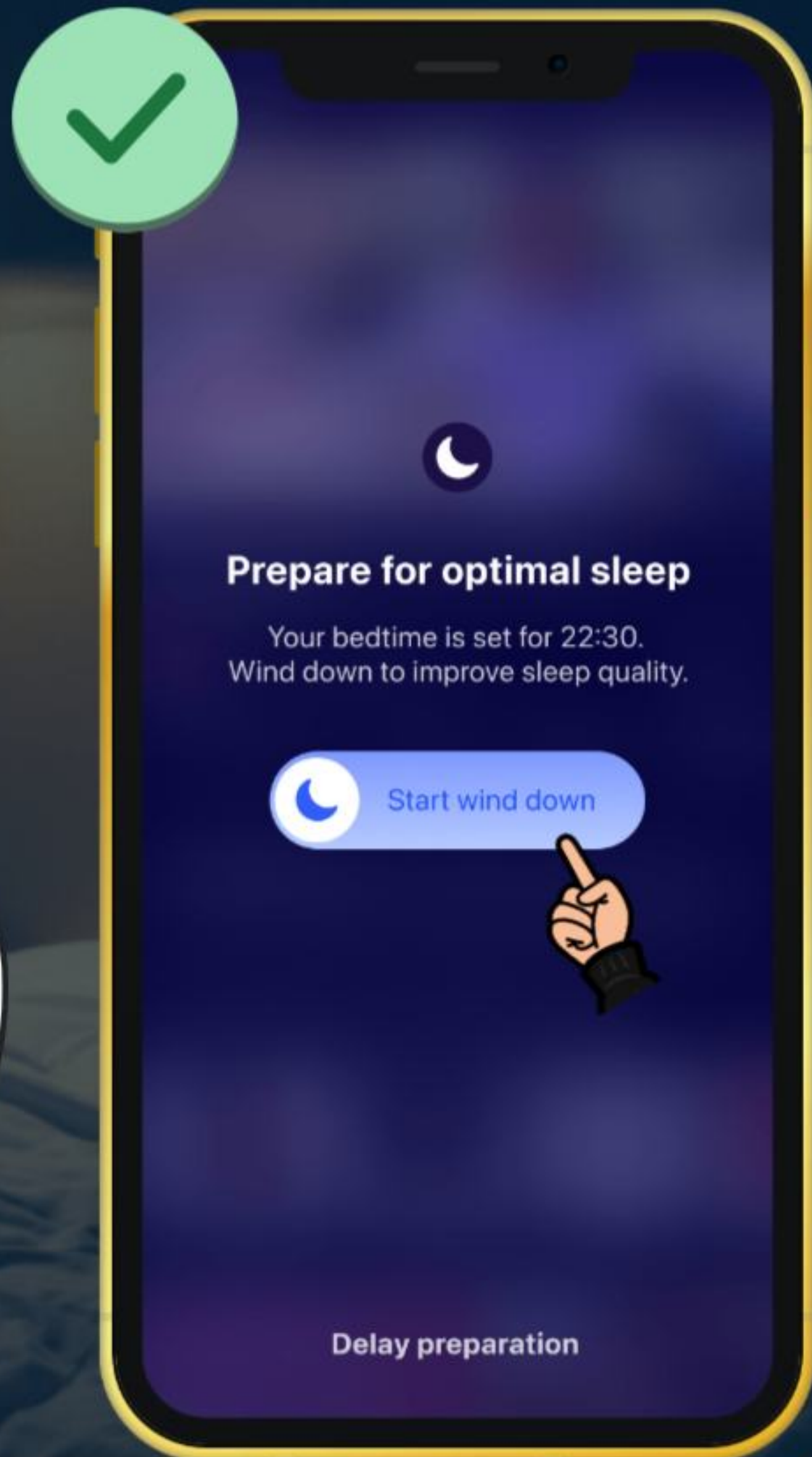


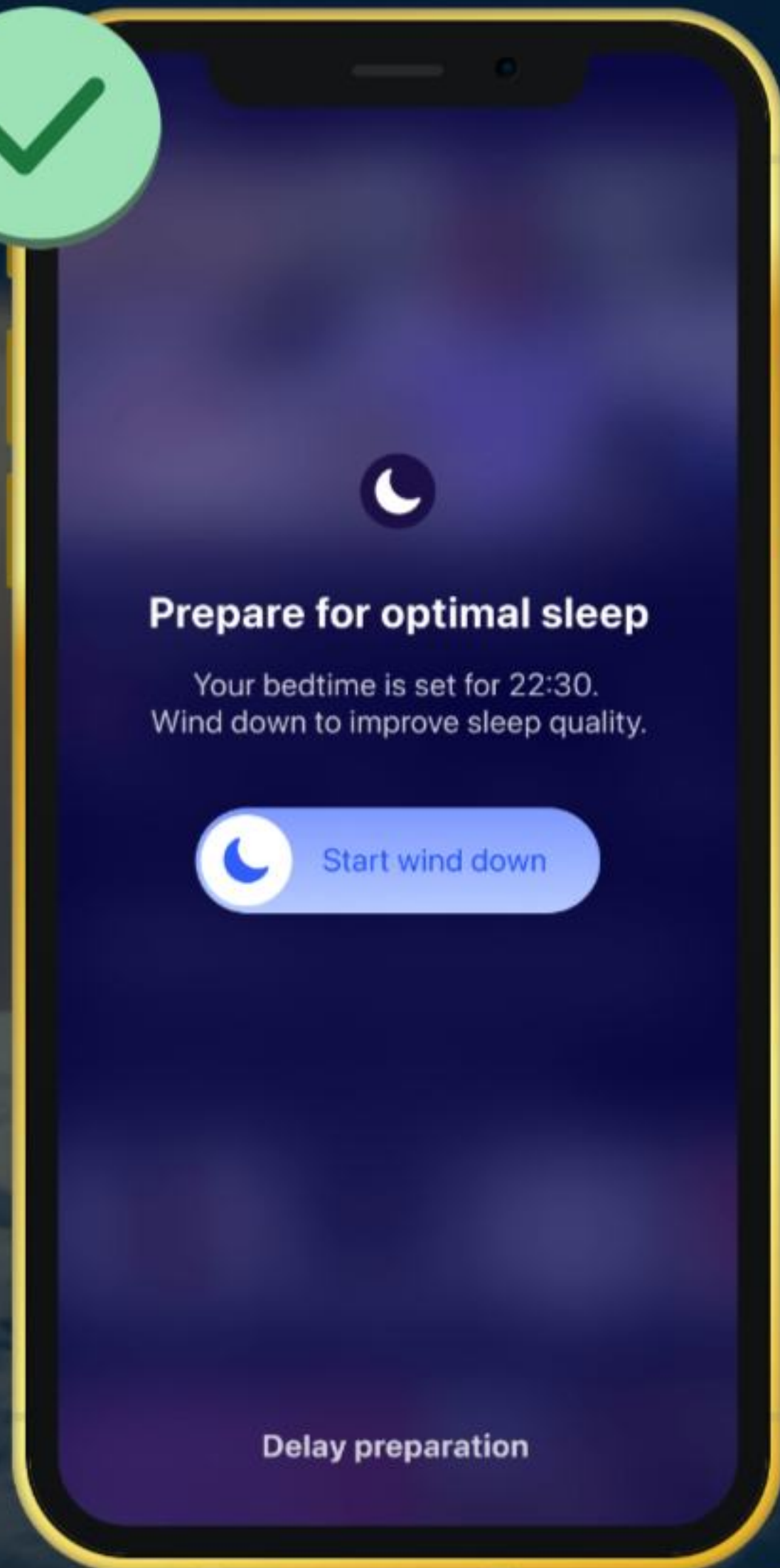


به همین دلیل برای داشتن یه خواب با کیفیت خیلی مهمه که ساعاتی قبل از خواب از کار و فعالیت‌های روزانه فاصله گرفت.



همچنین یک swipe ساده اضافه کردیم تا تعهد کاربر به این عادت رو تقویت کنیم، در اینجا از اثر جرقه (spark effect) کمک گرفتیم.





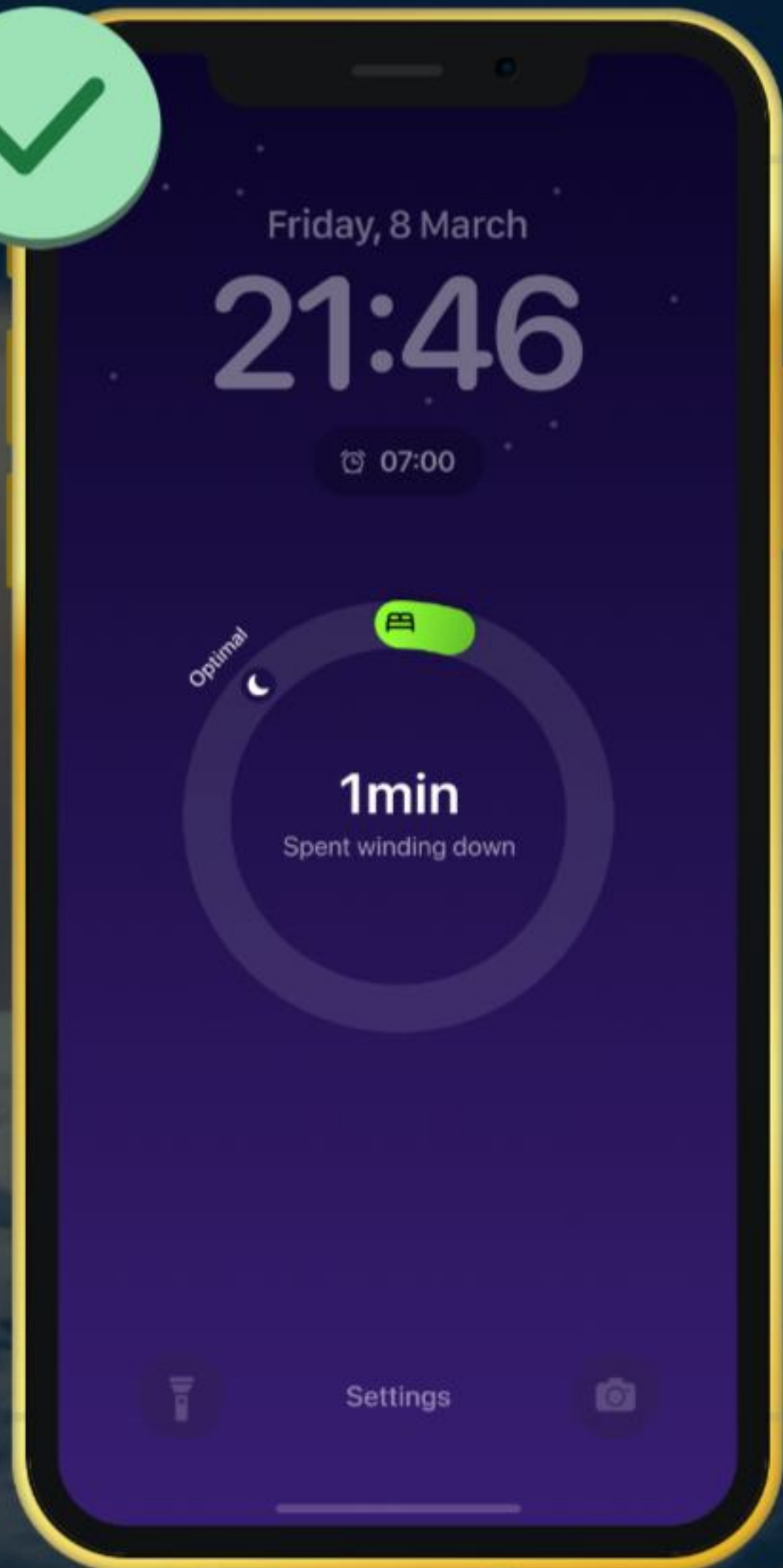
تحلیل روانشناختی 

اثر جرقه (Spark Effect)

زمانی که برای انجام یک کار به تلاش کمی نیاز باشد احتمال اینکه فرد آن کار را انجام دهد بیشتر می‌شود. اگرچه در اینجا تسک مورد نظر (کشیدن انگشت برای swipe کردن) کار ساده‌ای است، اما همچنان کاربر را ترغیب می‌کند تا مصمم باقی بماند و ادامه روتین را شروع کند.

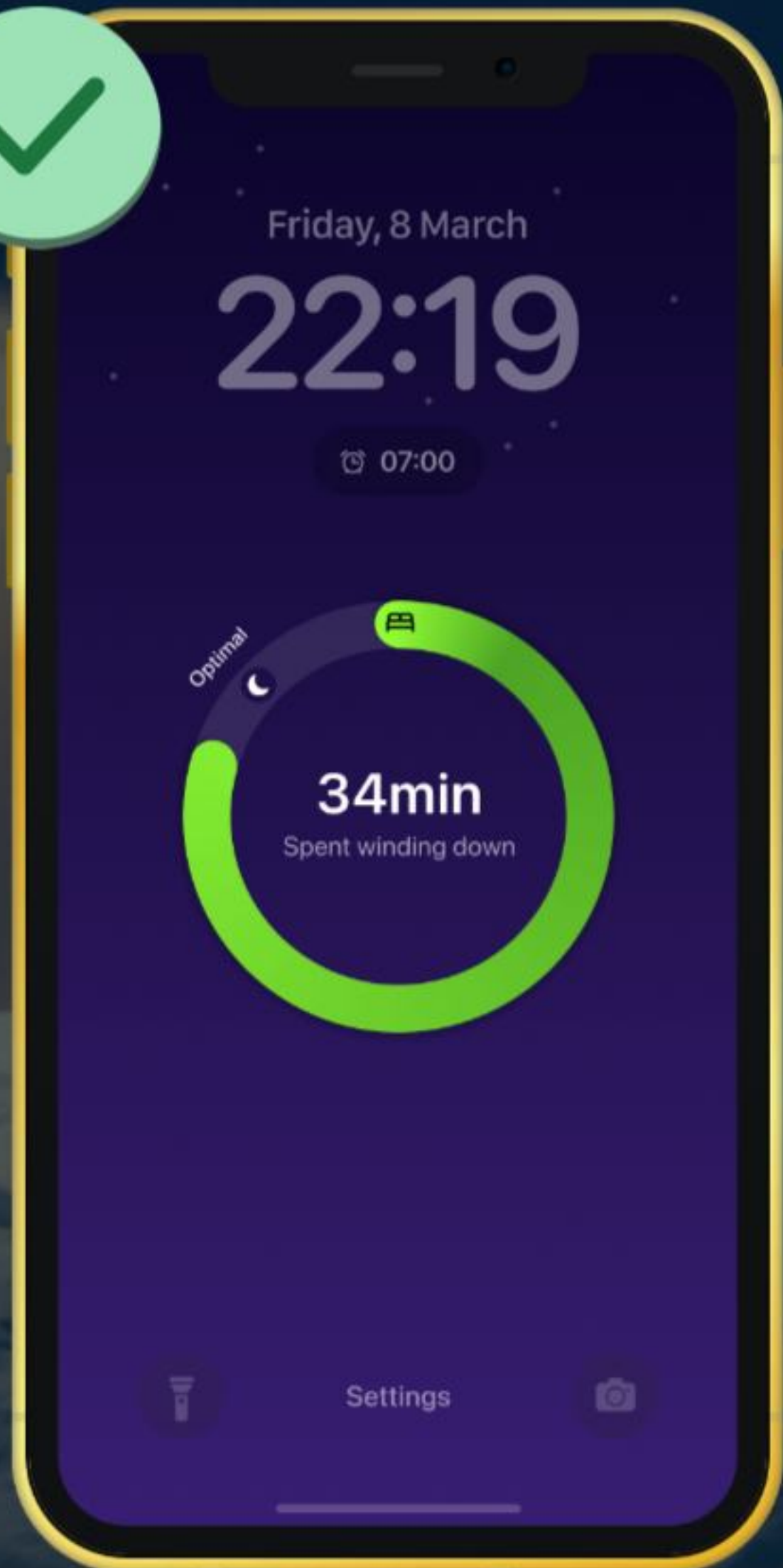


بعد از اینکه کاربر swipe کنه می تونه...



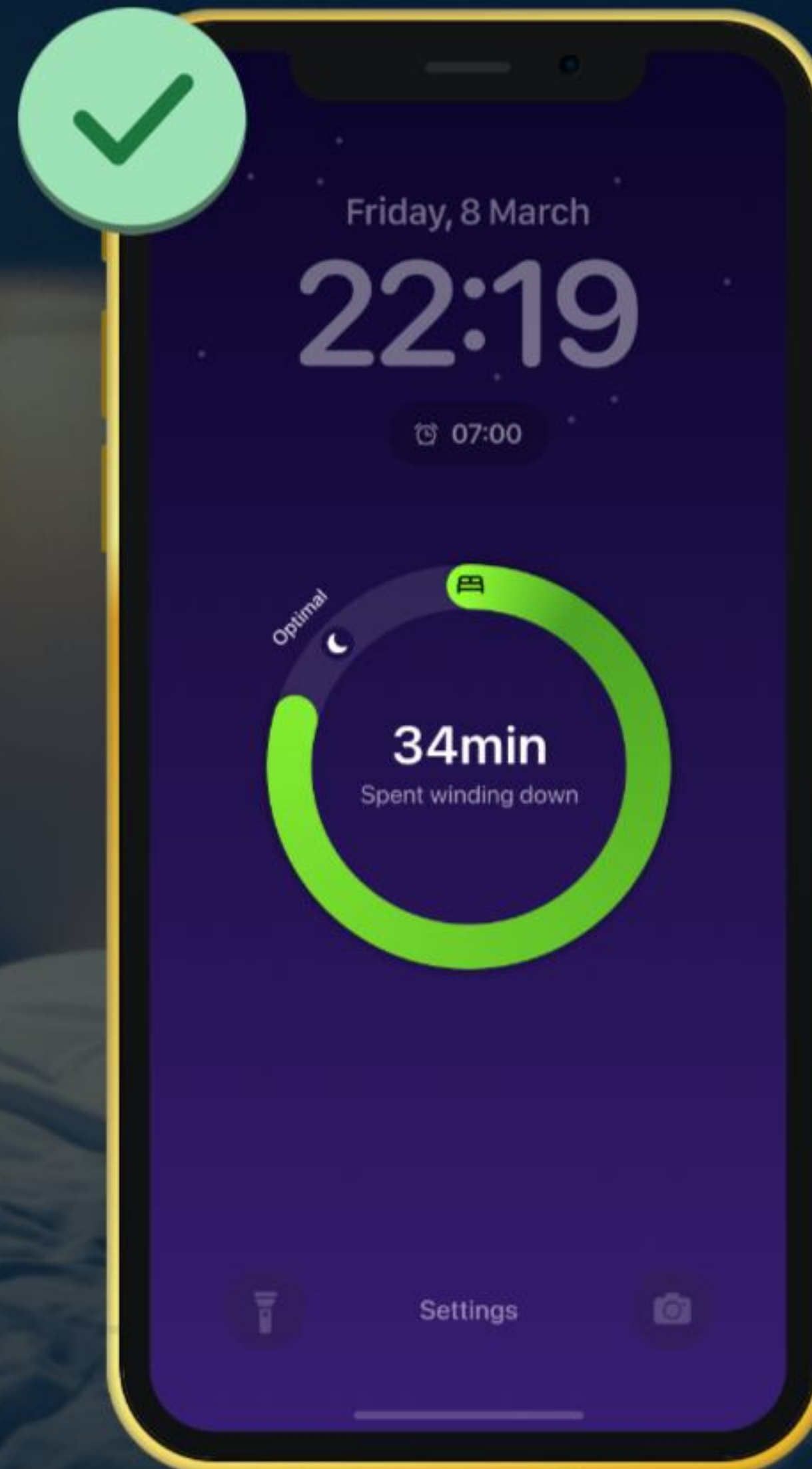


روند پیشرفتت رو برای تجربه یه خواب با کیفیت مشاهده کنه!



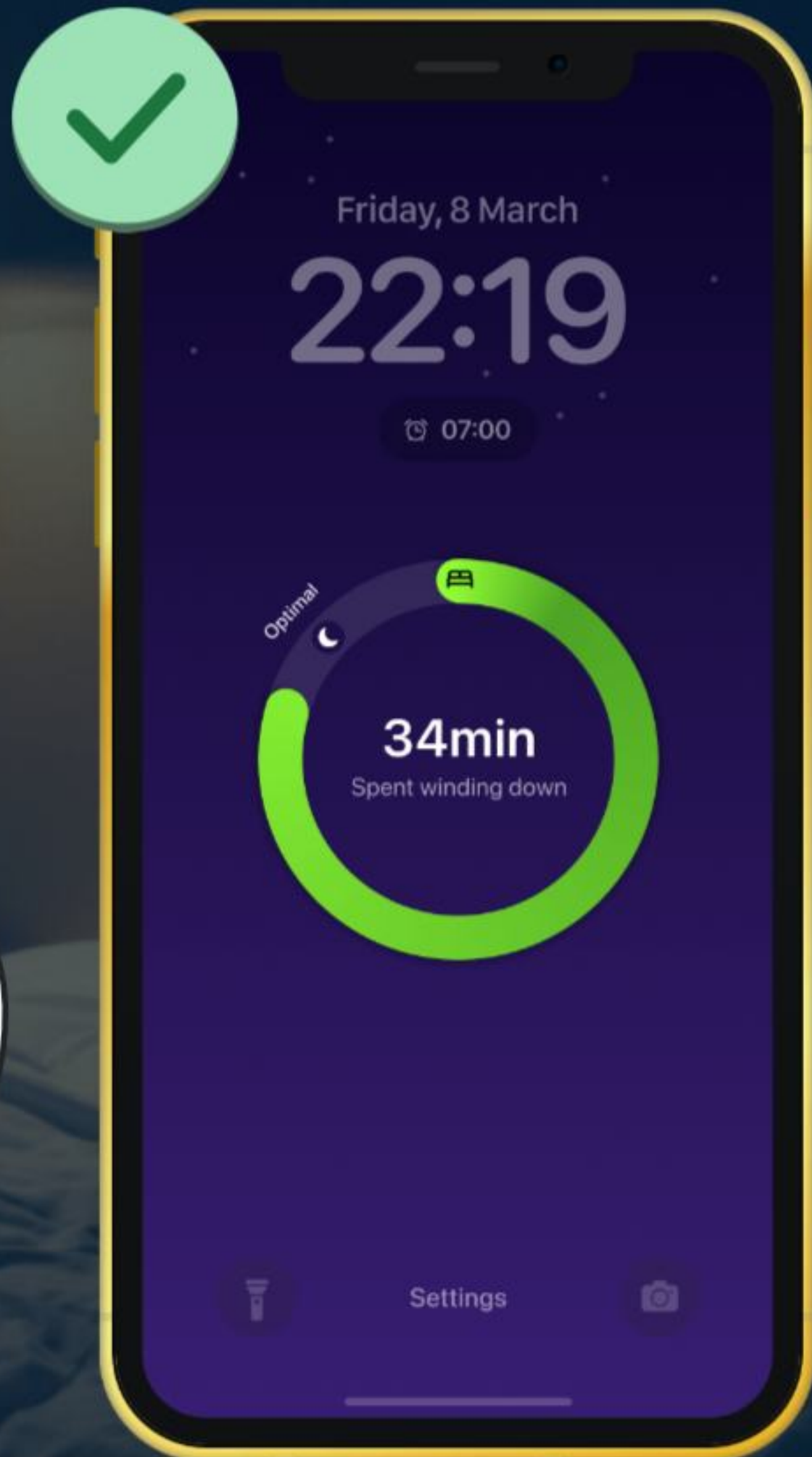
فناوری برای کمک به انسان‌ها

تیم کوک، مدیرعامل اپل، در مصاحبه‌ای گفت: "ما گوشی را با این قصد نساختیم تا افراد همیشه از آن استفاده کنند، بلکه هدف ما از ساخت تلفن‌های همراه بهبود کیفیت زندگی افراد بود."





حالا اگه کاربر بخواد قبل از خواب یه کلیپ دیگه هم نگاه کنه و بعدش بخوابه چی؟

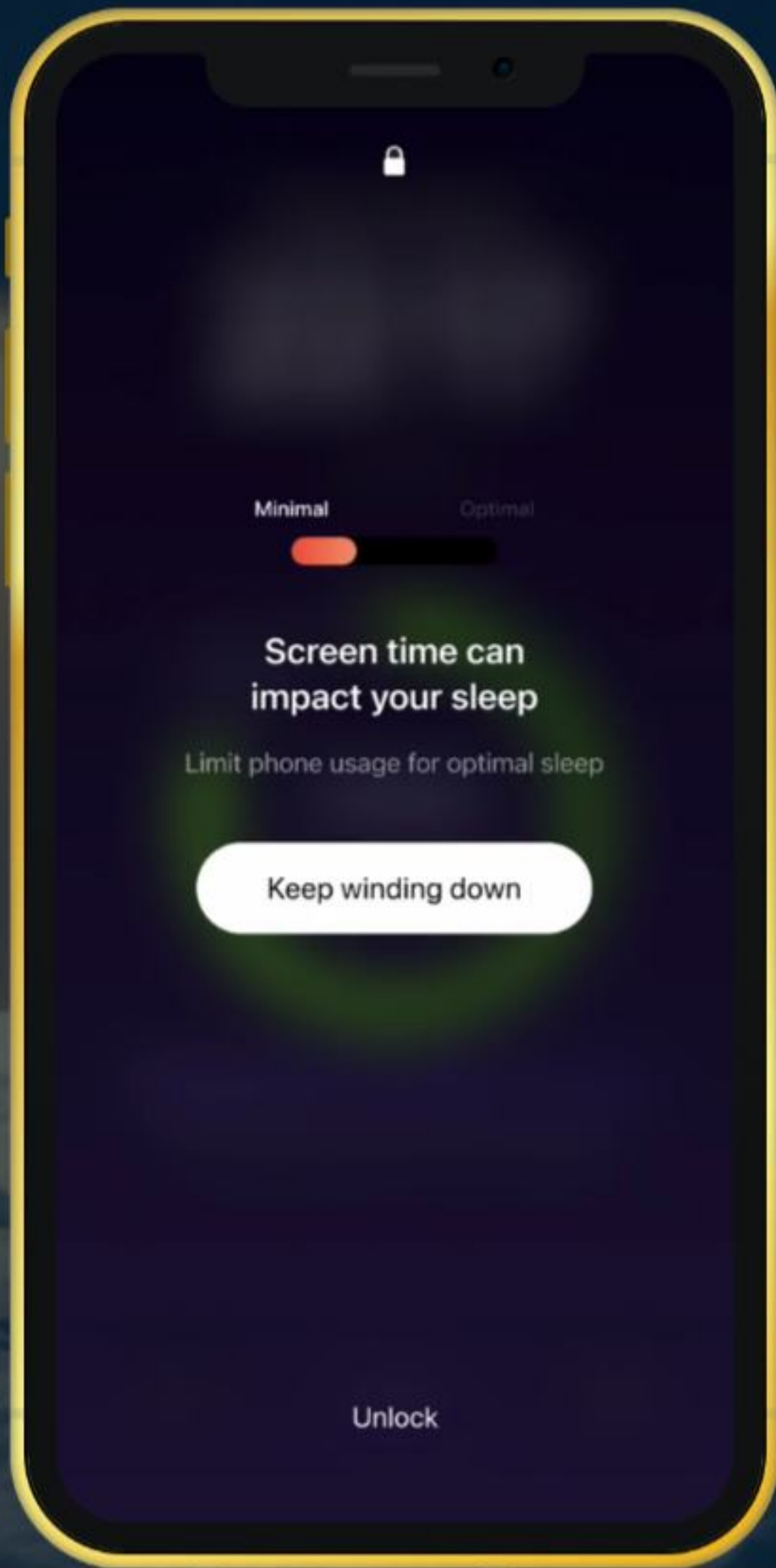


با نمایش یه پیام دوستانه به کاربر یادآوری می‌کنیم که اگر این کار رو بکنه، ممکنه تایم خوابش کمتر بشه و کیفیتش پایین بیاد.

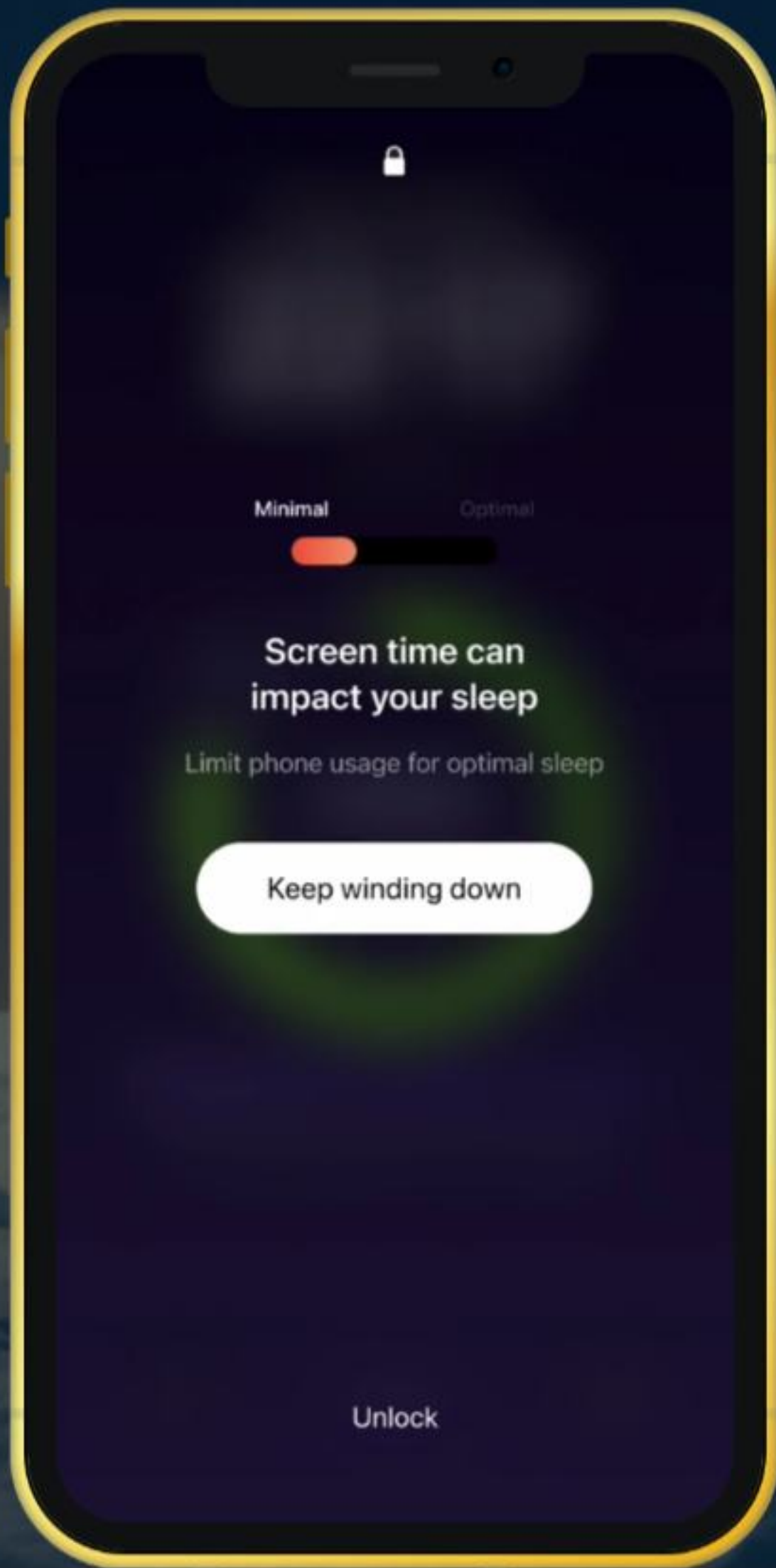


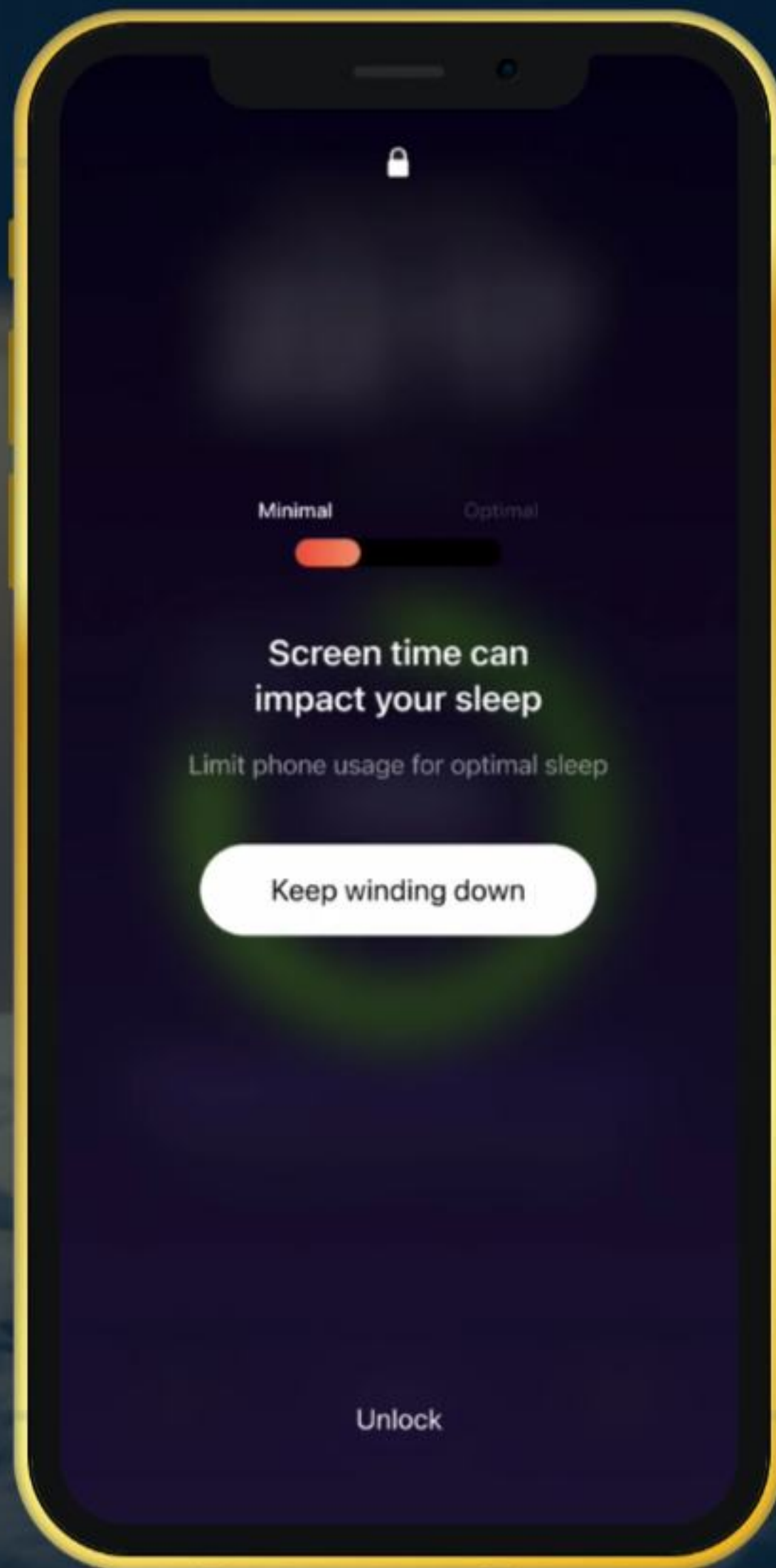


و دیگه نمی‌تونه به راحتی
بخوابه و آرامش لازم رو برای
استراحت داشته باشه



می تونی حدس بزنی که این
یادآوری دوستانه از چه اصل
روانشناسی استفاده می کنه؟





تحلیل روانشناختی 

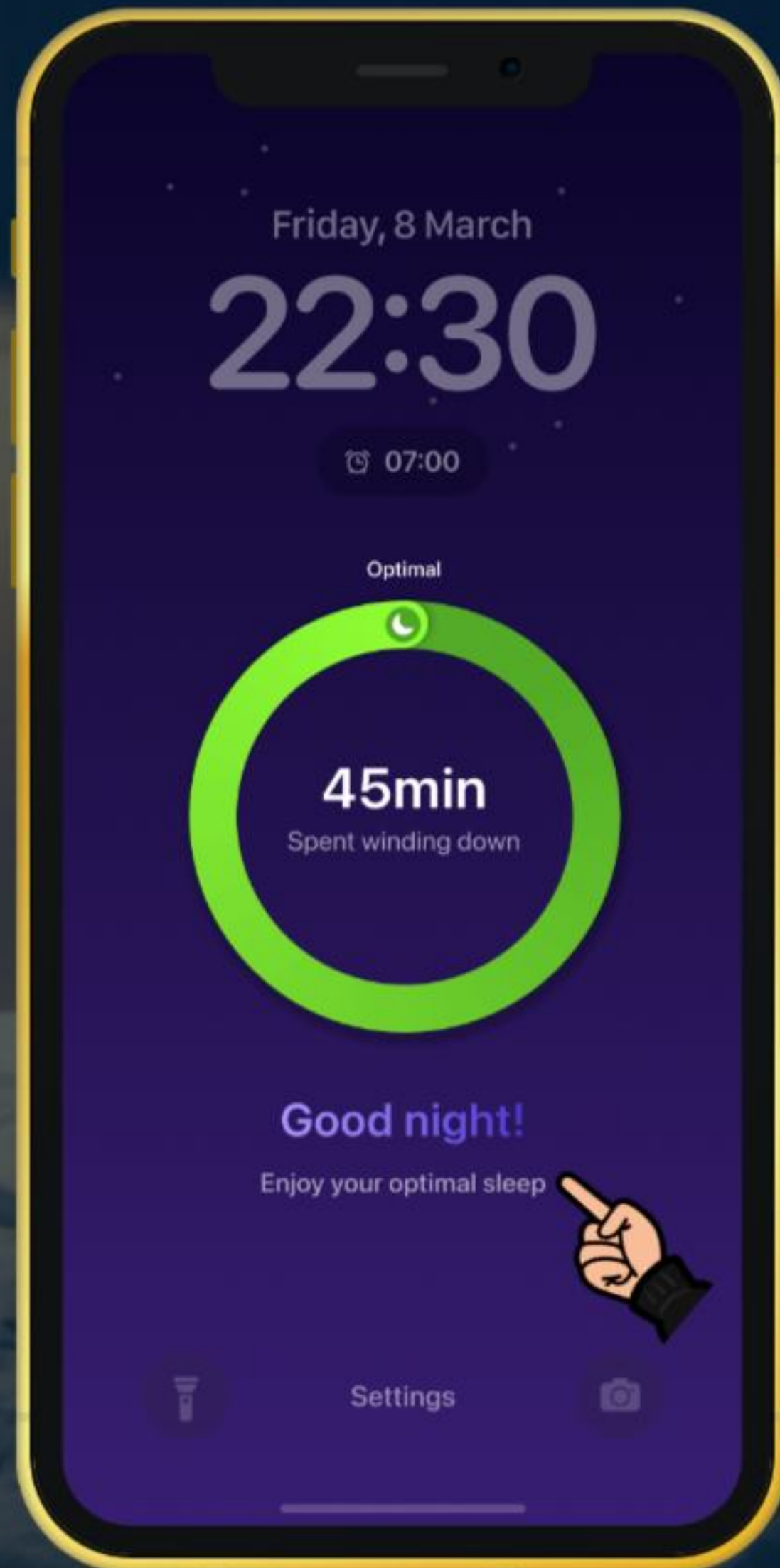
بیزاری از زیان (Loss aversion)

افراد از اینکه آنچه را که به دست آورده‌اند از دست دهند بیزارند.

می‌توان در طراحی یک محصول برای ایجاد رفتارهای مطلوب از بیزاری افراد از زیان بهره گرفت - اما بسیار مهم است که یک زیان واقعی مطرح باشد (در این مورد، آماده‌سازی کاربر برای داشتن یک خواب بهینه!).

در غیر این صورت، این احتمال وجود دارد که کاربر آن را رد کند و آن را نادیده بگیرد.

در آخر، وقتی مدت زمان لازم برای آماده شدن برای خواب سپری شد، کاربر رو تشویق می‌کنیم!



فکر می‌کنی این روش جدید می‌تونه به کاربر کمک کنه قبل از خواب گوشیش رو کنار بذاره؟

