

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



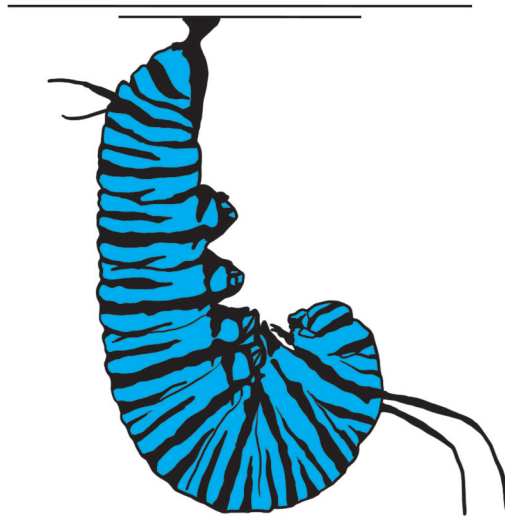
چگونه، تغییر

علم رسیدن از آنچه هستیم
به آنچه می خواهیم باشیم

کنیم؟

کیتی میلکمن

ترجمه محمد حسن شریفیان



سرشناسه: میلکمن، کاترین ال .

Milkman, Katherine L.

عنوان و نام پدیدآور: چگونه تغییر کنیم؟: علم رسیدن از آنچه هستیم به آنچه می خواهیم باشیم / کیتی میلکمن: ترجمه محمدحسن شریفیان؛ ویراستاران سارا شیخی، مرضیه سخایی.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۶-۰۳-۵۷۳۴-۶۲۲-۹۷۸

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۹۲۶۷

چگونه تغییر کنیم؟

علم رسیدن از آنچه هستیم
به آنچه می خواهیم باشیم

نویسنده: کیتی میلکمن

مترجم: محمدحسن شریفیان

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستاران: سارا شیخی و مرضیه سخایی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

.....
حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

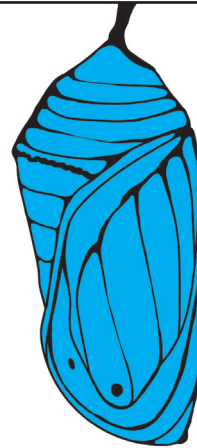
این اثر ترجمه‌ای است از:

How to Change

The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be

Katy Milkman

Vermilion, 2021





معرفی نویسنده

کیتی میلکمن متخصص علوم رفتاری و استاد دانشگاه پنسیلوانیا است. پژوهش اصلی او درباره شیوه‌های تغییر رفتار و تحلیل آن‌ها با استفاده از بینش‌های اقتصادی و روان‌شناختی است. او، علاوه بر مجلات علمی پژوهشی، در نشریاتی مانند نیویورک تایمز، وال استریت ژورنال و هاروارد بیزنس ریویو نیز مطلب می‌نویسد.



کتابی همه‌چیزتمام: مبتنی بر شواهد، مسحورکننده و پراز راهکارهای اثربخش برای گرفتن تصمیمات هوشمندانه.

آدام گرت

نویسنده کتاب دوباره فکر کن

کیتی میلکمن پژوهشگری اعجوبه است. او، در این کتاب، مهم‌ترین یافته‌های خود را به اشتراک می‌گذارد.

ریچارد تیلر

برنده نوبل اقتصاد و نویسنده کتاب سقلمه

این کتاب تقدیم می‌شود به دو خانواده‌ای که زندگی علمی مرا ممکن ساختند:

اول، همسرم، کالن؛ پسر، کورمک؛ و پدر و مادرم، پو و ری.

دوم، خانواده دانشگاهی‌ام: استاد راهنمایم، مکس؛ دانشجویان مکس و همکارانم، جان، تاد، دالی و مودوپه؛ شریک جرم کنونی‌ام، آنجلا؛ و دانشجویانم، هن گچن، ادوارد، اریکا و آنیش.



فهرست

۱۱	تقدیر و تشکر
۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه
۲۹	[۱] شروع
۳۱	قدرت لوح سفید
۳۴	اثر شروع تازه
۳۸	فراتر از تقویم
۴۱	معایب شروع تازه
۴۵	چه زمانی دیگران را تشویق به تغییر کنیم؟
۴۸	به دنبال فرصت‌های شروع تازه باشید
۵۱	خلاصه فصل
۵۳	[۲] تکانگری
۵۵	فقط یک قاشق شکر
۵۹	مشروط‌سازی وسوسه
۶۴	جذاب‌تر کردن
۶۹	با باور ممکن می‌شود
۷۳	خلاصه فصل
۷۵	[۳] اهمال‌کاری
۷۷	مبارزه با اهمال‌کاری
۸۰	دست‌بند زدن به خودمان
۸۴	دستگاه‌های تعهد پولی
۸۸	قول و سایر انواع تعهد نرم

۹۲	دو نوع آدم
۹۷	خلاصه فصل
۹۹	[۴] فراموش کاری
۱۰۱	بدقولی رأی دهندگان
۱۰۲	فراموشی
۱۰۷	برنامه ریزی مبتنی بر نشانه
۱۱۰	بهترین نوع نشانه
۱۱۳	افزایش میزان مشارکت در انتخابات
۱۱۶	افزایش میزان واکنس زدن
۱۱۹	جایزه اضافه: خردکردن چیزها
۱۲۲	خودتان انجام دهید
۱۲۴	خلاصه فصل
۱۲۵	[۵] تنبلی
۱۲۶	مسیر با کمترین مقاومت
۱۲۸	تنظیمش کن و فراموشش کن
۱۳۰	عادت ها چگونه کار می کنند؟
۱۳۶	عادت های انعطاف پذیر
۱۴۳	امروز و هر روز
۱۴۷	خلاصه فصل
۱۴۹	[۶] اعتماد به نفس
۱۵۲	نصیحت می خواهید؟
۱۶۰	انتظارات بزرگ
۱۶۵	جبران شکست
۱۶۹	اهمیت اعتماد به نفس
۱۷۲	خلاصه فصل
۱۷۳	[۷] هم رنگی

- ۱۷۴ چرا هنجارهای اجتماعی را سریع یاد می‌گیریم
- ۱۷۸ کپی پیست
- ۱۸۲ تأثیرگذاری بر دیگران از طریق هنجارهای اجتماعی
- ۱۸۵ وقتی هنجارهای اجتماعی مثبت نتیجه معکوس می‌دهد
- ۱۸۹ وقتی خوابید، شما را می‌بینند
- ۱۹۴ استفاده همیشگی از نیروهای اجتماعی
- ۱۹۶ خلاصه فصل
- ۱۹۹ [۸] تغییر همیشگی
- ۲۰۷ پی‌نوشت‌ها و نمایه