

پی نوشت ها

مقدمه



1. Andre Agassi, *Open: An Autobiography* (New York: Vintage Books, 2009), 101.
2. McCarton Ackerman, “Andre Agassi: From Rebel to Philosopher,” ATP Tour, July 9, 2020, accessed August 31, 2020, www.atptour.com/en/news/atp-heritage-agassi-no-1-fedex-atprankings.
3. Steve Tignor, “1989: Image Is Everything—Andre Agassi’s Infamous Ad,” Tennis.com, August 30, 2015, accessed October 1, 2020, www.tennis.com/progame/2015/08/image-everything-andre-agassis-infamous-ad/55425.
4. Agassi, *Open*, 172.
5. Agassi, *Open*, 172.
6. Andre Agassi Rankings History, ATP Tour, accessed August 31, 2020, www.atptour.com/en/players/andre-agassi/a092/rankings-history.
7. “TENNIS; Agassi Has Streisand, but Loses Bollettieri,” *New York Times*, July 10, 1993, accessed August 31, 2020, www.nytimes.com/1993/07/10/sports/tennis-agassi-hasstreisand-but-loses-bollettieri.html.
8. Agassi, *Open*, 179.
9. Agassi, *Open*, 185.
10. Brad Gilbert Rankings History, ATP Tour, accessed August 31, 2020, www.atptour.com/en/players/brad-gilbert/g016/rankings-history.
11. Gilbert Rankings History, ATP Tour.

12. Brad Gilbert, *Winning Ugly* (New York: Fireside, 1993).
13. 9. Agassi, *Open*, 185.
14. Agassi, 186.
15. Jen Vafidis, “Andre Agassi: Remembering Tennis Legend’s Golden Olympic Moment,” *Rolling Stone*, July 27, 2016, accessed August 31, 2020, www.rollingstone.com/culture/culture-sports/andre-agassi-remembering-tennis-legends-goldenolympic-moment-248765.
16. Agassi, *Open*, 28.
17. Agassi, *Open*, 187.
18. “Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis—Tales from Tour and Lessons from the Master,” *Publishers Weekly*, June 1993, accessed October 1, 2020, www.publishersweekly.com/978-1-55972-169-1.
19. Agassi, *Open*, 187.
20. Agassi, 188.
21. Robin Finn, “U.S. Open ’94; The New Agassi Style Now Has Substance,” *New York Times*, September 12, 1994, accessed August 31, 2020, www.nytimes.com/1994/09/12/sports/us-open-94-the-new-agassi-style-now-has-substance.html.
22. “U.S. Open Prize Money Progression,” ESPN, July 11, 2012, accessed August 31, 2020, www.espn.com/espn/wire/_/section/tennis/id/8157332.
23. Finn, “U.S. Open ’94.”
24. Agassi, *Open*, 196.
25. Agassi, 196.
26. Finn, “U.S. Open ’94.”
27. Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein, “Libertarian Paternalism,” 27. *American Economic Review* 93, no. 2 (2003): 175–79, DOI:10.1257/000282803321947001.
28. Steven A. Schroeder, “We Can Do Better—Improving the Health of the American People,” *New England Journal of Medicine* 357, no. 12 (2007): 1221–28, DOI:10.1056/NEJMsa073350.
29. Behavior Change for Good Initiative, “Creating Enduring Behavior Change,” Wharton School, University of Pennsylvania, accessed February 3, 2020. <https://bcfg.wharton.upenn.edu>.

30. David S. Yeager, Paul Hanselman, Gregory M. Walton, Jared S. Murray, Robert Crosnoe, Chandra Muller, Elizabeth Tipton et al., “A National Experiment Reveals Where a Growth Mindset Improves Achievement,” *Nature* 573, no. 7774 (2019): 364–69, DOI:10.1038/s41586-019-1466-y.
31. Daniella Meeker, Tara K. Knight, Mark W. Friedberg, Jeffrey A. Linder, Noah J. Goldstein, Craig R. Fox, Alan Rothfeld, Guillermo Diaz, and Jason N. Doctor, “Nudging Guideline-Concordant Antibiotic Prescribing: A Randomized Clinical Trial,” *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 425–31, DOI:10.1001/jamainternmed.2013.14191. Daniella Meeker, Tara K. Knight, Mark W. Friedberg, Jeffrey A. Linder, Noah J. Goldstein, Craig R. Fox, Alan Rothfeld, Guillermo Diaz, and Jason N. Doctor, “Nudging Guideline-Concordant Antibiotic Prescribing: A Randomized Clinical Trial,” *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 425–31, DOI:10.1001/jamainternmed.2013.14191.
32. Aneesh Rai, Marissa Sharif, Edward Chang, Katherine L. Milkman, and Angela Duckworth, “The Benefits of Specificity and Flexibility on Goal-Directed Behavior over Time” (working paper, 2020).
33. John Beshears, Hengchen Dai, Katherine L. Milkman, and Shlomo Benartzi, “Using Fresh Starts to Nudge Increased Retirement Savings” (working paper, 2020).
34. John Beshears, Hae Nim Lee, Katherine L. Milkman, Robert Mislavsky, and Jessica Wisdom, “Creating Exercise Habits: The Trade-Off between Flexibility and Routinization,” *Management Science* (October 2020), <https://doi.org/10.1287/mnsc.2020.3706>.
35. Eric M. VanEpps, Julie S. Downs, and George Loewenstein, “Advance Ordering for Healthier Eating? Field Experiments on the Relationship between the Meal Order-Consumption Time Delay and Meal Content,” *Journal of Marketing Research* 53, no. 3 (2016): 369–80, DOI:10.1509/jmr.14.0234.
36. Hal E. Hershfield, Stephen Shu, and Shlomo Benartzi, “Temporal Reframing and Participation in a Savings Program: A Field Experiment,” *Marketing Science* 39, no. 6 (2020): 1033–1201, <https://doi.org/10.1287/mksc.2019.1177>.
37. David W. Nickerson and Todd Rogers. “Do You Have a Voting Plan?: Implementation Intentions, Voter Turnout, and Organic Plan Making,” *Psychological Science* 21, no. 2 (2010): 194–99, DOI:10.1177/0956797609359326.
38. Agassi Rankings History, ATP Tour.
39. John Berkok, “On This Day: Andre Agassi Takes over Top Spot for the First Time in 1995,” *Tennis.com*, April 10, 2020, accessed September 30, 2020, www.tennis.com/progame/2020/04/on-this-day-andre-agassi-reaches-world-no-1-first-time-1995-25thanniversary/88332.

[۱] شروع



1. Google Inc., Form 10-K for the fiscal year ended December 31, 2011 (filed January 26, 2012), 25, accessed March 31, 2020, www.sec.gov/Archives/edgar/data/1288776/000119312512025336/d260164d10k.htm#toc260164_8.
2. Shai Bernstein, Timothy McQuade, and Richard Townsend, “Do Household Wealth Shocks Affect Productivity? Evidence from Innovative Workers During the Great Recession,” National Bureau of Economic Research, working paper w24011 (November 2017), DOI:10.3386/w24011.
3. Timothy Gubler, Ian Larkin, and Lamar Pierce, “Doing Well by Making Well: The Impact of Corporate Wellness Programs on Employee Productivity,” *Management Science* 64, no. 11 (November 2018): 4967–87, DOI:10.1287/mnsc.2017.2883.
4. Prasad Setty, conversation with the author at Google PiLab Research Summit, Mountain View, California, May 11, 2012.
5. Rebecca J. Mitchell and Paul Bates, “Measuring Health-Related Productivity Loss,” *Population Health Management* 14, no. 2 (April 2011): 93–98, DOI:10.1089/pop.2010.0014.
6. Prasad Setty, conversation.
7. GBD 2013 Mortality and Causes of Death Collaborators, “Global, Regional, and National Age–Sex Specific All-Cause and Cause-Specific Mortality for 240 Causes of Death, 1990–2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013,” *The Lancet* 385, no. 9963 (January 2015): 117–71, DOI:10.1016/s0140-6736(14)61682-2.
8. “Infant Mortality,” Centers for Disease Control and Prevention, last reviewed March 27, 2019, accessed July 9, 2020, www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/infantmortality.htm.
9. Marian Willinger, Howard J. Hoffman, and Robert B. Hartford, “Infant Sleep Position and Risk for Sudden Infant Death Syndrome: Report of Meeting Held January 13 and 14, 1994, National Institutes of Health, Bethesda, MD,” *Pediatrics* 93, no. 5 (1994): 814–819.
10. Felicia L. Trachtenberg, Elisabeth A. Haas, Hannah C. Kinney, Christina Stanley, and Henry F. Krous, “Risk Factor Changes for Sudden Infant Death Syndrome after Initiation of Back-to-Sleep Campaign,” *Pediatrics* 129, no. 4 (March 2012): 630–38, DOI:10.1542/peds.2011-1419.
11. Bryan Bollinger, Phillip Leslie, and Alan Sorensen, “Calorie Posting in Chain Restaurants,” *American Economic Journal: Economic Policy* 3, no. 1 (February 2011): 91–128, DOI:10.1257/pol.3.1.91.

12. Centers for Disease Control and Prevention, “CDC’s Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) Recommends Universal Annual Influenza Vaccination,” accessed May 17, 2019, www.cdc.gov/media/pressrel/2010/r100224.htm.
13. Katherine M. Harris, Jürgen Maurer, Lori Uscher-Pines, Arthur L. Kellermann, and Nicole Lurie, “Seasonal Flu Vaccination: Why Don’t More Americans Get It?” RAND Corporation, 2011, accessed May 17, 2019, www.rand.org/pubs/research_briefs/RB9572.html.
14. Centers for Disease Control and Prevention, “Flu Vaccination Coverage, United States, 2016–17 Influenza Season,” accessed May 17, 2019, www.cdc.gov/flu/fluview/coverage-1617estimates.htm.
15. American Academy of Pediatrics, “Reducing Sudden Infant Death with ‘Back to Sleep,’” accessed May 17, 2019, www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/7-great-achievements/Pages/Reducing-Sudden-Infant-Death-with-Back-to-.aspx.
16. Scott Harrison, *Thirst* (New York: Crown Publishing, 2018), 49–53.
17. Michael S. Shum, “The Role of Temporal Landmarks in Autobiographical Memory Processes,” *Psychological Bulletin* 124, no. 3 (November 1998): 423–42, DOI:10.1037/0033-2909.124.3.423.
18. Christopher J. Bryan, Gregory M. Walton, Todd Rogers, and Carol S. Dweck, “Motivating Voter Turnout by Invoking the Self,” *PNAS* 108, no. 31 (August 2011): 12653–56, DOI:10.1073/pnas.1103343108.
19. Susan A. Gelman and Gail D. Heyman, “Carrot-Eaters and Creature-Believers: The Effects of Lexicalization on Children’s Inferences about Social Categories,” *Psychological Science* 10, no. 6 (1999): 489–93, DOI:10.1111/1467-9280.00194.
20. Gregory M. Walton and Mahzarin R. Banaji, “Being What You Say: The Effect of Essentialist Linguistic Labels on Preferences,” *Social Cognition* 22, no. 2 (2004): 193–213, DOI:10.1521/soco.22.2.193.35463.
21. Katy Milkman, “A Clean Slate,” *Choiceology*, January 7, 2019, accessed December 20, 2019, www.schwab.com/resource-center/insights/content/choiceology-season-2-episode-5.
22. John C. Norcross, Marci S. Mrykalo, and Matthew D. Blagys, “‘Auld lang Syne’: Success Predictors, Change Processes, and Self-Reported Outcomes of New Year’s Resolvers and Nonresolvers,” *Journal of Clinical Psychology* 58, no. 4 (April 2002): 397–405, DOI:10.1002/jclp.1151.
23. Hengchen Dai, Katherine L. Milkman, and Jason Riis, “The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior,” *Management Science* 60, no. 10 (June 2014): 1–20, DOI:10.1287/mnsc.2014.1901.

24. Hengchen Dai, Katherine L. Milkman, and Jason Riis, "Put Your Imperfections behind You: Temporal Landmarks Spur Goal Initiation When They Signal New Beginnings," *Psychological Science* 26, no. 12 (November 2015): 1927–36, DOI:10.1177/0956797615605818.
25. Wendy Liu, "Focusing on Desirability: The Effect of Decision Interruption and Suspension on Preferences," *Journal of Consumer Research* 35, no. 4 (December 2008): 640–52, DOI:10.1086/592126.
26. Bob Pass, telephone conversation with the author, January 31, 2020.
27. Todd F. Heatherton and Patricia A. Nichols, "Personal Accounts of Successful Versus Failed Attempts at Life Change," *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, no. 6 (December 1994): 664–75, DOI:10.1177/0146167294206005.
28. Shaun Larcom, Ferdinand Rauch, and Tim Willems, "The Benefits of Forced Experimentation: Striking Evidence from the London Underground Network," *Quarterly Journal of Economics* 132, no. 4 (November 2017): 2019–55, DOI:10.1093/qje/qjx020.
29. Wendy Wood, Leona Tam, and Melissa Guerrero-Witt, "Changing Circumstances, Disrupting Habits," *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 6 (June 2005): 918–33, DOI:10.1037/0022-3514.88.6.918.
30. Dai et al., "The Fresh Start Effect," 1–20.
31. Hengchen Dai, "A Double-Edged Sword: How and Why Resetting Performance Metrics Affects Motivation," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 148 (September 2018): 12–29, DOI:10.1016/j.obhdp.2018.06.002.
32. Orlando Cabrera stats, ESPN, accessed June 8, 2020, www.espn.com/mlb/player/stats/_id/3739/orlando-cabrera.
33. Jarrod Saltalamacchia stats, ESPN, accessed February 8, 2020, www.espn.com/mlb/player/stats/_id/28663/jarrod-saltalamacchia.
34. Hengchen Dai, "A Double-Edged Sword," 12–29.
35. Daniel Acland and Matthew R. Levy, "Naivete, Projection Bias, and Habit Formation in Gym Attendance," *Management Science* 61, no. 1 (January 2015): 146–160, DOI:10.1287/mnsc.2014.2091.
36. Katherine L. Milkman, Julia A. Minson, and Kevin G. M. Volpp, "Holding the Hunger Games Hostage at the Gym: An Evaluation of Temptation Bundling," *Management Science* 60, no. 2 (November 2013): 283–99, DOI:10.1287/mnsc.2013.1784.
37. Richard H. Thaler and Shlomo Benartzi, "Save More Tomorrow™: Using Behavioral

Economics to Increase Employee Saving,” *Journal of Political Economy* 112, no. S1 (2004): S164–S187, DOI:10.1086/380085.

38. John Beshears, Katherine Milkman, Hengchen Dai, and Shlomo Benartzi, “Using Fresh Starts to Nudge Increased Retirement Savings” (working paper, 2020).

39. Dai et al., “Put Your Imperfections behind You,” 1927–36.

40. Dai et al., “Put Your Imperfections behind You.”

41. Marie Hennecke and Benjamin Converse, “Next Week, Next Month, Next Year: How Perceived Temporal Boundaries Affect Initiation Expectations,” *Social Psychological and Personality Science* 8, no. 8 (March 2017): 918–26, DOI:10.1177/1948550617691099.

42. Mariya Davydenko and Johanna Peetz, “Does It Matter If a Week Starts on Monday or Sunday? How Calendar Format Can Boost Goal Motivation,” *Journal of Experimental Social Psychology* 82 (2019): 231–37, DOI:10.1016/j.jesp.2019.02.005.

43. Kathleen Craig and Forbes Finance Council, “The State of Savings in America,” *Forbes*, February 10, 2020, accessed October 2, 2020, www.forbes.com/sites/forbesfinancecouncil/2020/02/10/the-state-of-savings-inamerica/#48a61d5d48fb.

44. Beshears et al., “Using Fresh Starts.”

45. Prasad Setty, email with the author, July 1, 2019.

46. Laszlo Bock, conversation with the author at Humu webinar, July 15, 2020.

47. Tara Parker-Pope, “Will Your Resolutions Last Until February?” *Well* (blog), *New York Times*, December 31, 2007, accessed September 28, 2020,

<http://well.blogs.nytimes.com/2007/12/31/will-your-resolutions-last-to-february>.

48. Eric Spitznagel, “David Hasselhoff: The Interview,” *Men’s Health*, May 17, 2012, accessed June 25, 2020, www.menshealth.com/trending-news/a19555092/davidhasselhoff-interview.

[۲] تکانشگری



1. Stockholm Regional Council, “AB Storstockholms LokaltrafikSL och Länet 2018,” accessed October 6, 2020, https://www.sll.se/globalassets/2.-kollektivtrafik/fakta-om-sl-och-lanet/sl_och_lanet_2018.pdf

2. Rolighetsteorin, “Piano Stairs—TheFunTheory.com,” YouTube video, 1:47, October 7, 2009, www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=2lXh2n0aPyw.

3. Rolighetsteorin, "Piano Stairs."
4. Dena M. Bravata, Crystal Smith-Spangler, Vandana Sundaram, Allison L. Gienger, Nancy Lin, Robyn Lewis, Christopher D. Stave, Ingram Olkin, and John R. Sirard, "Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health: A Systematic Review," *Journal of the American Medical Association* 298, no. 19 (2007): 2296–2304.
5. Ted O'Donoghue and Matthew Rabin, "Present Bias: Lessons Learned and to Be Learned," *American Economic Review* 105, no. 5 (2015): 273–79, DOI:10.1257/aer.p20151085.
6. *Mary Poppins*, directed by Robert Stevenson (1964; Burbank, CA: Buena Vista Distribution Company, 1980), VHS.
7. Kaitlin Woolley and Ayelet Fishbach, "For the Fun of It: Harnessing Immediate Rewards to Increase Persistence in Long-Term Goals," *Journal of Consumer Research* 42, no. 6 (2016): 952–66, DOI:10.1093/jcr/ucv098.
8. Stefano DellaVigna and Ulrike Malmendier, "Paying Not to Go to the Gym," *American Economic Review* 96, no. 3 (2006): 694–719, DOI:10.1257/aer.96.3.694.
9. Justin Reich and José Ruipérez-Valiente, "The MOOC Pivot," *Science* 363, no. 6423 (2019): 130–31, DOI:10.1126/science.aav7958.
10. Klaus Wertenbroch, "Consumption Self-Control by Rationing Purchase Quantities of Virtue and Vice," *Marketing Science* 17, no. 4 (1998): 317–37, DOI:10.1287/mksc.17.4.317.
11. Woolley and Fishbach, "For the Fun of It," 952–66.
12. Woolley and Fishbach, "For the Fun of It," 952–66.
13. Cinzia R. De Luca, Stephen J. Wood, Vicki Anderson, Jo-Anne Buchanan, Tina M. Proffitt, Kate Mahony, and Christos Pantelis, "Normative Data from the Cantab. I: Development of Executive Function over the Lifespan," *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 25, no. 2 (2010): 242–54, DOI:10.1076/jcen.25.2.242.13639.
14. Katherine L. Milkman, Julia A. Minson, and Kevin G. M. Volpp, "Holding the Hunger Games Hostage at the Gym: An Evaluation of Temptation Bundling," *Management Science* 60, no. 2 (November 2013): 283–99, DOI:10.1287/mnsc.2013.1784.
15. Erika L. Kirgios, Graelin H. Mandel, Yeji Park, Katherine L. Milkman, Dena Gromet, Joseph Kay, and Angela L. Duckworth, "Teaching Temptation Bundling to Boost Exercise: A Field Experiment," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* (working paper, 2020).
16. Woolley and Fishbach, "For the Fun of It," 952–66.
17. Jana Gallus, telephone conversation with the author, May 17, 2019.

18. Jana Gallus, "Fostering Public Good Contributions with Symbolic Awards: A Large-Scale Natural Field Experiment at Wikipedia," *Management Science* 63, no. 12, (2017): 3999–4015, DOI:10.1287/mnsc.2016.2540.
19. Kevin Werbach, conversation with the author, Philadelphia, June 25, 2019.
20. Katie Gibbs Masters, "5 Tips to Becoming a 'Savvy' Social Media Marketer," Cisco Blogs, April 22, 2013, accessed March 30, 2020, <https://blogs.cisco.com/socialmedia/5-tips-to-becoming-a-savvy-social-media-marketer>.
21. Oliver Chiang, "When Playing Videogames at Work Makes Dollars and Sense," *Forbes*, August 9, 2010, <https://www.forbes.com/2010/08/09/microsoft-workplace-training-technology-videogames.html#2f408a176b85>
22. "Examples of Gamification in the Workplace," *Raccoon Gang*, April 19, 2018, <https://raccoongang.com/blog/examples-gamification-workplace>.
23. Ethan R. Mollick and Nancy Rothbard, "Mandatory Fun: Consent, Gamification and the Impact of Games at Work," Wharton School Research Paper Series, SSRN (September 30, 2014), https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2277103.
24. Ethan Mollick, conversation with the author, Philadelphia, June 20, 2019.
25. Johan Huizinga, *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture* (New York: Roy Publishers, 1950), 10.
26. Katie Selen and Eric Zimmerman, *Rules of Play: Game Design Fundamentals* (Cambridge, MA: MIT Press, 2003), 94.
27. Katy Milkman, "A Spoonful of Sugar," *Choiceology*, May 25, 2020, accessed October 5, 2020, <https://www.schwab.com/resource-center/insights/content/choiceology-season-5-episode-6>
28. Mitesh Patel et al., "Effect of a Game-Based Intervention Designed to Enhance Social Incentives to Increase Physical Activity Among Families," *JAMA Internal Medicine* 177, no. 11 (2017): 1586–93, DOI:10.1001/jamainternmed.2017.3458.
29. Taylor Lorenz, "How Asana Built the Best Company Culture in Tech," *Fast Company*, last modified March 29, 2017, accessed July 23, 2019, www.fastcompany.com/3069240/how-asana-built-the-best-company-culture-in-tech.
30. "These are the 18 Coolest Companies to Work for in NYC," Uncubed, accessed July 23, 2019, <https://uncubed.com/daily/these-are-the-coolest-companies-to-work-for-innyc>.
31. Roy Maurer, "Virtual Happy Hours Help Co-Workers, Industry Peers Stay Connected," Society for Human Resource Management, April 6, 2020, accessed June

24, 2020, <https://www.shrm.org/hr-today/news/hr-news/pages/virtual-happy-hours-help-coworkers-stay-connected.aspx>

[۳] اهمال کاری



1. Nava Ashraf, Dean S. Karlan, Wesley Yin, and Marc Shotland, "Evaluating Microsavings Programs: Green Bank of the Philippines (A)," Harvard Business School Case no. 909-062 (June 2009, revised February 2014), <https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=37449>
2. Pew Trusts, "What Resources Do Families Have for Financial Emergencies?" Pew Trusts, November 18, 2015, accessed July 26, 2019, <https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/issue-briefs/2015/11/emergency-savings-what-resources-do-families-have-for-financial-emergencies>
3. Pew Trusts, "What Resources Do Families Have?"
4. National Statistical Coordination Board, Population Income and Employment Division and Health Education and Social Welfare Division, *Philippine Poverty Statistics* (Makati City, Philippines: 2000), <https://psa.gov.ph/sites/default/files/1997%20Philippine%20Poverty%20Statistics.pdf>.
5. Dean Karlan, email with the author, May 7, 2020.
6. Ashraf et al., "Evaluating Microsavings Programs."
7. Dan Ariely, *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions* (New York: HarperCollins Publishers, 2008), 141.
8. Dan Ariely and Klaus Wertenbroch, "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment," *Psychological Science* 13, no. 3 (2002): 219–24, DOI:10.1111/1467-9280.00441.
9. Nava Ashraf, Dean Karlan, and Wesley Yin, "Tying Odysseus to the Mast: Evidence from a Commitment Savings Product in the Philippines," *Quarterly Journal of Economics* 121, no. 2 (2006): 635–72, DOI:10.1162/qjec.2006.121.2.635.
10. Homer, *The Odyssey*, trans. Robert Fitzgerald (New York: Vintage Books, 1990), 215–16.
11. Adèle Hugo and Charles E. Wilbour, *Victor Hugo, by a Witness of His Life* (New York: Carleton, 1864), 156.
12. Robert Henry Strotz, "Myopia and Inconsistency in Dynamic Utility Maximization," *Review of Economic Studies* 23, no. 3 (1955): 165–80, DOI:10.1007/978-1-349-15492-0_10.

13. Richard H. Thaler and Hersh M. Shefrin, "An Economic Theory of Self-Control," *Journal of Political Economy* 89, no. 2 (1981): 392–406, DOI:10.1086/260971.
14. Thomas Schelling, *Strategies of Commitment and Other Essays* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006).
15. Todd Rogers, Katherine L. Milkman, and Kevin G. Volpp, "Commitment Devices: Using Initiatives to Change Behavior," *Journal of the American Medical Association* 311, no. 20 (2014): 2065–66, DOI:10.1001/jama.2014.3485.
16. Moment app, "Moment: Less Phone, More Real Life," Apple, <https://inthemoment.io>.
17. Ryan Ocello, "Self-Exclusion List Violations Remain a Small but Persistent Problem for PA Land-Based Casinos," Penn Bets, February 14, 2018, accessed July 26, 2019, www.pennbets.com/mohegan-sun-pa-self-exclusion-violations.
18. Ashraf, Karlan, and Yin, "Tying Odysseus to the Mast," 635–72.
19. Dean Karlan, email conversation with the author, February 15, 2020
20. Dan Ariely and Klaus Wertenbroch, "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment," *Psychological Science* 13, no. 3 (2002): 219–24, DOI:10.1111/1467-9280.00441.
21. Katherine L. Milkman, Julia A. Minson, and Kevin G. M. Volpp, "Holding the Hunger Games Hostage at the Gym: An Evaluation of Temptation Bundling," *Management Science* 60, no. 2 (November 2013): 283–99, DOI:10.1287/mnsc.2013.1784.
22. Jordan Goldberg, lecture at Wharton School at University of Pennsylvania, February 21, 2019.
23. "Biography: Jordan Goldberg," Expert Word/Author Index, stickK, accessed October 7, 2020, www.stickk.com/blogs/author?authorId=31&category=expertWord.
24. Nick Winter, telephone conversation with the author, July 15, 2019.
25. Nick Winter, "The Motivation Hacker," nickwinter.net, April 6, 2013, accessed December 12, 2019, www.nickwinter.net/the-motivation-hacker.
26. Nick Winter, *The Motivation Hacker* (self-published, 2013).
27. Xavier Giné, Dean Karlan, and Jonathan Zinman, "Put Your Money Where Your Butt Is: A Commitment Contract for Smoking Cessation," *American Economic Journal: Applied Economics* 2, no. 4 (2010): 213–35, DOI:10.1257/app.2.4.213.
28. Heather Royer, Mark Stehr, and Justin Sydnor, "Incentives, Commitments, and Habit Formation in Exercise: Evidence from a Field Experiment with Workers at a

- Fortune 500 Company,” *American Economic Journal: Applied Economics* 7, no. 3 (2015): 51–84, DOI:10.1257/app.20130327.
29. Leslie K. John, George Loewenstein, Andrea B. Troxel, Laurie Norton, Jennifer E. Fassbender, and Kevin G. Volpp, “Financial Incentives for Extended Weight Loss: A Randomized, Controlled Trial,” *Journal of General Internal Medicine* 26, no. 6 (2011): 621–26, DOI:10.1007/s11606-010-1628-y.
30. Janet Schwartz, Daniel Mochon, Lauren Wyper, Josiase Maroba, Deepak Patel, and Dan Ariely, “Healthier by Precommitment,” *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 538–46, DOI:10.1177/0956797613510950.
31. A. Mark Fendrick, Arnold S. Monto, Brian Nightengale, and Matthew Sarnes, “The Economic Burden of Non-Influenza-Related Viral Respiratory Tract Infection in the United States,” *Archives of Internal Medicine* 163, no. 4 (2003): 487–94, DOI:10.1001/archinte.163.4.487.
32. Daniella Meeker, Tara K. Knight, Mark W. Friedberg, Jeffrey A. Linder, Noah J. Goldstein, Craig R. Fox, Alan Rothfeld, Guillermo Diaz, and Jason N. Doctor, “Nudging Guideline-Concordant Antibiotic Prescribing: A Randomized Clinical Trial,” *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 425–31, DOI:10.1001/jamainternmed.2013.14191.
33. Rogers et al., “Commitment Devices,” 2065–66.
34. Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance* (Stanford, CA: Stanford University Press, 1962).
35. Karen Herrera, telephone conversation with the author, November 22, 2019.
36. Aneesh Rai, Marissa Sharif, Edward Chang, Katherine L. Milkman, and Angela Duckworth, “The Benefits of Specificity and Flexibility on Goal-Directed Behavior over Time” (working paper, 2020).
37. Hal Hershfield, Stephen Shu, and Shlomo Benartzi, “Temporal Reframing and Participation in a Savings Program: A Field Experiment,” *Marketing Science* 39, no. 6 (2020): 1033–1201, DOI:10.1287/mksc.2019.1177.
38. Marshall Corvus, “Why the Self-Help Industry Is Dominating the U.S.,” Medium, February 24, 2019, accessed July 26, 2019, <https://medium.com/s/story/no-please-help-yourself-981058f3b7cf>.
39. Ted O’Donoghue and Matthew Rabin, “Doing It Now or Later,” *American Economic Review* 89, no. 1 (1999): 103–24, DOI:10.1257/aer.89.1.103.
40. Ariely and Wertenbroch, “Procrastination, Deadlines, and Performance,” 219–24.

41. Hengchen Dai, David Mao, Kevin G. Volpp, Heather E. Pearce, Michael J. Relish, Victor F. Lawnicki, and Katherine L. Milkman, "The Effect of Interactive Reminders on Medication Adherence: A Randomized Trial," *Preventive Medicine* 103 (October 2017): 98–102, DOI:10.1016/j.ypmed.2017.07.019.

[۴] فراموش کاری



1. "Disease Burden of Influenza," Centers for Disease Control and Prevention, updated October 1, 2020, accessed October 5, 2020, www.cdc.gov/flu/about/burden/index.html.
2. "The 2009 H1N1 Pandemic: Summary Highlights, April 2009–April 2010," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 16, 2010, accessed October 2, 2020, www.cdc.gov/h1n1flu/cdcresponse.htm.
3. Giuliana Viglione, "How Many People Has the Coronavirus Killed?" *Nature*, September 1, 2020, accessed October 2, 2020, www.nature.com/articles/d41586-020-02497-w.
4. Prashant Srivastava, conversation with the author, September 2009.
5. "Dow Jones Industrial Average, June 2007 to June 2008," *Wall Street Journal*, accessed February 12, 2020, www.wsj.com/marketdata/quotes/index/DJIA/historical-prices.
6. Andrew Glass, "Barack Obama Defeats John McCain, November 4, 2008," *Politico*, November 4, 2015, accessed October 8, 2020, www.politico.com/story/2015/11/this-day-in-politics-nov-4-2008-215394.
7. Michael Cooper and Dalia Sussman, "McCain and Obama Neck and Neck, Poll Shows," *New York Times*, August 21, 2008, accessed October 2, 2020, www.nytimes.com/2008/08/21/world/americas/21iht-poll.4.15519735.html.
8. "What Is the Electoral College?" National Archives, last reviewed December 23, 2019, accessed March 30, 2020, www.archives.gov/electoral-college/about.
9. Federal Elections Commission, "2000 Presidential General Election Results," updated December 2001, accessed October 6, 2020, <https://web.archive.org/web/20120912083944/http://www.fec.gov/pubrec/2000presgeresults.htm>.
10. Drew DeSilver, "U.S. Trails Most Developed Countries in Voter Turnout," Pew Research Center, May 21, 2018, www.pewresearch.org/fact-tank/2018/05/21/u-s-voterturnout-trails-most-developed-countries.

11. Todd Rogers and Masahiko Aida, "Vote Self-Prediction Hardly Predicts Who Will Vote, and Is (Misleadingly) Unbiased," *American Politics Research* 42, no. 3 (September 2013): 503–28, DOI:10.1177/1532673X13496453.
12. Peter Gollwitzer, Frank Wieber, Andrea L. Myers, and Sean M. McCrae, "How to Maximize Implementation Intention Effects," *Then a Miracle Occurs: Focusing on Behavior in Social Psychological Theory and Research*, ed. Christopher R. Agnew (New York: Oxford University Press, 2009): 137–67.
13. Todd Rogers, email with the author, August 8, 2019.
14. Judy Chevalier, email with the author, September 12, 2019.
15. "Adults Forget Three Things a Day, Research Finds," *Telegraph*, July 23, 2009, www.telegraph.co.uk/news/uknews/5891701/Adults-forget-three-things-a-day-researchfinds.html.
16. Hermann Ebbinghaus, *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*, trans. H. A. Ruger and C. E. Bussenius (New York: Teachers College, Columbia University, 1913/1885).
17. Lee Averell and Andrew Heathcote, "The Form of the Forgetting Curve and the Fate of Memories," *Journal of Mathematical Psychology* 55, no. 1 (February 2011): 25–35, DOI:10.1016/j.jmp.2010.08.009.
18. Dean Karlan, email to the author, April 1, 2019.
19. Peter G. Szilagyi, Clayton Bordley, Julie C. Vann, Ann Chelminski, Ronald M. Kraus, Peter A. Margolis, and Lance Rodewald. "Effect of Patient Reminder/Recall Interventions on Immunization Rates: A Review," *Journal of the American Medical Association* 284, no. 14 (November 2000): 1820–27, DOI:10.1001/jama.284.14.1820.
20. Peter A. Briss, Lance E. Rodewald, Alan Hinman, Sergine Ndiaye, and Sheree M. Williams, "Reviews of Evidence Regarding Interventions to Improve Vaccination Coverage in Children, Adolescents, and Adults," *American Journal of Preventive Medicine* 18, no. 1 (January 2000): 97–140, DOI:10.1016/S0749-3797(99)00118-X.
21. Alan S. Gerber, Donald P. Green, and Christopher Larimer, "Social Pressure and Voter Turnout: Evidence from a Large-Scale Field Experiment," *American Political Science Review* 102, no. 1 (February 2008): 33–48. DOI:10.1017/S000305540808009X.
22. Dean Karlan, Margaret McConnell, Sendhil Mullainathan, and Jonathan Zinman, "Getting to the Top of Mind: How Reminders Increase Saving," *Management Science* 62, no. 12 (December 2016): 3393–3411, DOI:10.1287/mnsc.2015.2296.

23. John Austin, Sigurdur O. Sigurdsson, and Yonata S. Rubin. "An Examination of the Effects of Delayed Versus Immediate Prompts on Safety Belt Use," *Environment and Behavior* 38, no. 1 (January 2006): 140–49. DOI:10.1177/0013916505276744.
24. Peter Gollwitzer and Veronika Brandstatter, "Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 3 (July 1997): 186–99, DOI:10.1037/0022-3514.73.1.186.
25. Peter Gollwitzer, "Implementations Intentions: Strong Effects of Simple Plans," *American Psychologist* 54, no. 7 (1999): 493–503, DOI:10.1037/0003 066X.54.7.493.
26. Douglas Hintzman, "Repetition and Memory," *Psychology of Learning and Motivation* 10(1976):47–91, DOI:10.1016/S0079-7421(08)60464-8.
27. Marcel Proust, *In Search of Lost Time*, trans. John Sturrock (London: Penguin, 2003).
28. Todd Rogers and Katherine L. Milkman, "Reminders through Association," *Psychological Science* 27, no. 7 (May 2016): 973–86, DOI:10.1177/0956797616643071.
29. Unknown, *Rhetorica ad Herennium* (London: Loeb Classic Library, 1954), accessed June 24, 2020, http://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Rhetorica_ad_Herennium/1*.html.
30. Jennifer McCabe, "Location, Location, Location! Demonstrating the Mnemonic Benefit of the Method of Loci," *Teaching of Psychology* 42, no. 2 (February 2015): 169–73, DOI:10.1177/0098628315573143.
31. Tom Ireland, "Hello, Can We Count on Your Vote?' How I Hit the Phones for Three Different Parties," *The Guardian*, May 6, 2015, accessed October 2, 2020, www.theguardian.com/politics/2015/may/06/hello-can-we-count-your-vote-phone-canvassing-for-three-parties-election.
32. "Phone Calls from Political Parties and Candidates," Canadian Radio-television and Telecommunications Commission, modified April 3, 2020, accessed October 2, 2020, <https://crtc.gc.ca/eng/phone/rce-vcr/phone.htm>.
33. Vindu Goel and Suhasini Raj, "In 'Digital India,' Government Hands Out Free Phones to Win Votes," *New York Times*, November 18, 2018, accessed October 2, 2020, www.nytimes.com/2018/11/18/technology/india-government-free-phones-election.html.
34. Johannes Bergh, Dag Arne Christensen, and Richard E. Matland, "When Is a Reminder Enough? Text Message Voter Mobilization in a European Context," *Political Behavior* (2019), DOI:10.1007/s11109-019-09578-1.

35. "Political Calls You Might Receive," Australian Communications and Media Authority, updated January 29, 2018, accessed October 2, 2020, www.donotcall.gov.au/consumers/consumer-overview/political-calls-you-might-receive.
36. Todd Rogers, telephone conversation with the author, July 26, 2019.
37. David Nickerson and Todd Rogers, "Do You Have A Voting Plan? Implementation Intentions, Voter Turnout, and Organic Plan Making," *Psychological Science* 21, no. 2 (February 2010): 194–99, DOI:10.1177/0956797609359326.
38. Katherine L. Milkman, John Beshears, James J. Choi, David Laibson, and Brigitte C. Madrian, "Using Implementation Intentions Prompts to Enhance Influenza Vaccination Rates," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 26 (June 2011): 10415–20, DOI:10.1073/pnas.1103170108.
39. Katherine L. Milkman, John Beshears, James J. Choi, David Laibson, Brigitte C. Madrian, "Planning Prompts as a Means of Increasing Preventative Screening Rates," *Preventive Medicine* 56, no. 1 (January 2013): 92–93, DOI:10.1016/j.ypmed.2012.10.021.
40. Jason Riis, conversation with the author, Philadelphia, October 16, 2019.
41. Lloyd Thomas, conversation with the author, London, June 27, 2019.
42. Paschal Sheeran, Thomas L. Webb, and Peter M. Gollwitzer, "The Interplay between Goal Intentions and Implementation Intention," *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no.1 (January 2005): 87–98, DOI:10.1177/0146167204271308.
43. Amy N. Dalton and Stephen A. Spiller, "Too Much of a Good Thing: The Benefits of Implementation Intentions Depend on the Number of Goals," *Journal of Consumer Research* 39, no. 3 (October 2012): 600–14, DOI:10.1086/664500.
44. Atul Gawande, *The Checklist Manifesto* (New York: Macmillan, 2010).
45. Alex B. Haynes, Thomas G. Weiser, William R. Berry et al., "A Surgical Safety Checklist to Reduce Morbidity and Mortality in a Global Population," *New England Journal of Medicine* 360, no. 5 (2009): 491–99, DOI:10.1056/NEJMsa0810119.
46. Kirabo Jackson and Henry Schneider, "Checklists and Work Behavior: A Field Experiment," *American Economic Journal: Applied Economics* 7, no. 4 (October 2015): 136–68, DOI:10.1257/app.20140044.
47. Todd Rogers, telephone conversation with the author, July 26, 2019.
48. Prashant Srivastava, telephone conversation with the author, July 26, 2019.

[۵] تنبلی



1. Steve Honeywell, telephone conversation with the author, December 18, 2019.
2. Mitesh Patel, lecture at Wharton School at University of Pennsylvania, April 11, 2019.
3. Mitesh S. Patel, Susan C. Day, Scott D. Halpern, C. William Hanson, Joseph R. Martinez, Steven Honeywell, and Kevin G. Volpp, "Generic Medication Prescription Rates after Health System-Wide Redesign of Default Options within the Electronic Health Record," *JAMA Internal Medicine* 176, no. 6 (2016): 847–48, DOI:10.1001/jamainternmed.2016.1691.
4. *The Little Red Hen*, ed. Diane Muldrow (New York: Golden Books, 1954).
5. Aesop, "The Ant and the Grasshopper," *Aesop's Fables*, 1867, Lit2Go, accessed October 5, 2020, <https://etc.usf.edu/lit2go/35/aesops-fables/366/-the-ant-and-thegrasshopper>.
6. Herbert Simon, *Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organizations* (New York: Free Press, 1945), 120.
7. Patel, lecture.
8. "The Nudge Unit," Penn Medicine, accessed October 5, 2020, <https://nudgeunit.upenn.edu>.
9. Richard Thaler and Cass Sunstein, *Nudge* (New Haven, CT: Yale University Press, 2008).
10. Brigitte C. Madrian and Dennis F. Shea, "The Power of Suggestion: Inertia in 401(k) Participation and Savings Behavior," *Quarterly Journal of Economics* 116, no. 4 (2001): 1149–87, DOI:10.2139/ssrn.223635.
11. M. Kit Delgado, Francis S. Shofer, Mitesh S. Patel et al., "Association between Electronic Medical Record Implementation of Default Opioid Prescription Quantities and Prescribing Behavior in Two Emergency Departments," *Journal of General Internal Medicine* 33, no. 4 (2018): 409–11, DOI:10.1007/s11606-017-4286-5.
12. John Peters, Jimikaye Beck, Jan Lande, Zhaoxing Pan, Michelle Cardel, Keith Ayoob, and James O. Hill, "Using Healthy Defaults in Walt Disney World Restaurants to Improve Nutritional Choices," *Journal of the Association for Consumer Research* 1, no. 1 (2016): 92–103, DOI:10.1086/684364.
13. Gretchen B. Chapman, Meng Li, Helen Colby, and Haewon Yoon, "Opting In vs Opting Out of Influenza Vaccination," *Journal of the American Medical Association* 304, no. 1 (2010): 43–44. DOI:10.1001/jama.2010.892.

14. Kareem Haggag and Giovanni Paci, "Default Tips," *American Economic Journal: Applied Economics* 6, no. 3 (July 2014): 1–19, DOI:10.1257/app.6.3.1.
15. Katy Milkman, "Creatures of Habit," *Choiceology*, November 18, 2019, accessed December 18, 2019, www.schwab.com/resourcecenter/insights/content/choiceology-season-4-episode-6.
16. George F. Loewenstein, Elke U. Weber, Christopher K. Hsee, and Ned Welch, "Risk as Feelings," *Psychological Bulletin* 127, no. 2 (March 2001): 267–86, DOI:10.1037/0033-2909.127.2.267.
17. Wendy Wood and David Neal, "A New Look at Habits and the Habit–Goal Interference," *Psychological Review* 114, no. 4 (October 2007): 843–63, DOI:10.1037/0033-295X.114.4.843.
18. Milkman, "Creatures of Habit."
19. B. F. Skinner, "Operant Behavior," *American Psychologist* 18, no. 8 (1963): 503–15, DOI:10.1037/h0045185.
20. Gary Charness and Uri Gneezy, "Incentives to Exercise," *Econometrica* 77, no. 3 (2009): 909–31, DOI:10.3982/ECTA7416.
21. Charles Duhigg, *The Power of Habit* (New York: Random House, 2012).
22. James Clear, *Atomic Habits* (New York: Avery, Penguin Random House, 2018).
23. Brian M. Galla and Angela L. Duckworth, "More than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship between Self-Control and Positive Life Outcomes," *Journal of Personality and Social Psychology* 109, no. 3 (2015): 508–25, DOI:10.1037/pspp0000026.
24. Ian Larkin Timothy and Lamar Pierce, "Doing Well by Making Well: The Impact of Corporate Wellness Programs on Employee Productivity," *Management Science* 64, no. 11 (June 2018): 4967–87, DOI:10.2139/ssrn.2811785.
25. Taylor L. Brooks, Howard Leventhal, Michael S. Wolf, Rachel O'Connor, Jose Morillo, Melissa Martynenko, Juan P. Wisnivesky, and Alex D. Federman, "Strategies Used by Older Adults with Asthma for Adherence to Inhaled Corticosteroids," *Journal of General Internal Medicine* 29, no. 11 (2014): 1506–12, DOI:10.1007/s11606-014-2940-8.
26. Karyn Tappe, Ellen Tarves, Jayme Oltarzewski, and Deirdra Frum, "Habit Formation among Regular Exercisers at Fitness Centers: An Exploratory Study," *Journal of Physical Activity and Health* 10, no. 4 (2013): 607–13, DOI:10.1123/jpah.10.4.607.

27. David T. Neal, Wendy Wood, Mengju Wu, and David Kurlander, "The Pull of the Past," *Personality and Social Psychology Bulletin* 37, no. 11 (2011): 1428–37, DOI:10.1177/0146167211419863.
28. Milkman, "Creatures of Habit."
29. Shepard Siegel, Riley E. Hinson, Marvin D. Krank, and Jane McCully, "Heroin Overdose Death: Contribution of Drug-Associated Environmental Cues," *Science* 216, no. 4544 (1982): 436–37, DOI:10.1126/science.7200260.
30. John Beshears, Hae Nim Lee, Katherine L. Milkman, and Rob Mislavsky, "Creating Exercise Habits Using Incentives: The Trade-Off between Flexibility and Routinization," *Management Science* (forthcoming).
31. Walter Isaacson, *Benjamin Franklin: An American Life* (New York: Simon & Schuster, 2003), 43–44.
32. Gina Trapani, "Jerry Seinfeld's Productivity Secret," *Lifehacker*, July 24, 2007, accessed July 24, 2019, <https://lifehacker.com/jerry-seinfelds-productivity-secret-281626>.
33. Lora E. Burke et al., "Self-Monitoring in Weight Loss: A Systematic Review of the Literature," *Journal of the American Dietetic Association* 111, no. 1 (2011): 92–102, DOI:10.1016/j.jada.2010.10.008.
34. Jackie Silverman and Alixandra Barasch, "On or Off Track: How (Broken) Streaks Affect Consumer Decisions" (working paper, 2020).
35. Gaby Judah, Benjamin Gardner, and Robert Aunger, "Forming a Flossing Habit: An Exploratory Study of the Psychological Determinants of Habit Formation," *British Journal of Health Psychology* 18, no. 2 (2013): 338–53, DOI:10.1111/j.2044-8287.2012.02086.x.

[۶] اعتماد به نفس



1. Katy Milkman in conversation with Max Bazerman, Boston, MA, 2007.
2. Paul Barreira, Matthew Basilico, and Valentin Bolotnyy, "Graduate Student Mental Health: Lessons from American Economics Departments" (working paper, 2018), https://scholar.harvard.edu/files/bolotnyy/files/bbb_mentalhealth_paper.pdf.
3. Katy Milkman, email to Max Bazerman, January 8, 2012.
4. Max Bazerman, email with the author, January 13, 2012.
5. Lauren Eskreis-Winkler, telephone conversation with the author, November 1, 2019.

6. Katy Milkman, "Your Own Advice," *Choiceology*, October 7, 2019, accessed December 20, 2019, www.schwab.com/resourcecenter/insights/content/choiceology-season-4-episode-3.
7. Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191, DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191.
8. Michael P. Carey and Andrew D. Forsyth, "Teaching Tip Sheet: Self-Efficacy," *American Psychological Association* (2009), accessed June 25, 2020, www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy.
9. Bandura, "Self-Efficacy," 191.
10. Jennifer A. Linde, Alexander J. Rothman, Austin S. Baldwin, and Robert W. Jeffery, "The Impact of Self-Efficacy on Behavior Change and Weight Change among Overweight Participants in a Weight Loss Trial," *Health Psychology* 25, no. 3 (2006): 282–91, DOI:10.1037/0278-6133.25.3.282.
11. Robert W. Lent, Steven D. Brown, and Kevin C. Larkin, "Relation of Self-Efficacy Expectations to Academic Achievement and Persistence," *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 3 (1984): 356–62, DOI:10.1037/0022-0167.31.3.356.
12. Craig R. M. McKenzie, Michael J. Liersch, and Stacey R. Finkelstein, "Recommendations Implicit in Policy Defaults," *Psychological Science* 17, no. 5 (May 2006): 414–20, DOI:10.1111/j.1467-9280.2006.01721.x.
13. Lauren Eskreis-Winkler, Ayelet Fishbach, and Angela L. Duckworth, "Dear Abby: Should I Give Advice or Receive It?" *Psychological Science* 29, no. 11 (2018): 1797–806, DOI:10.1177/0956797618795472.
14. Lauren Eskreis-Winkler, Katherine L. Milkman, Dena M. Gromet, and Angela L. Duckworth, "A Large-Scale Field Experiment Shows Giving Advice Improves Academic Outcomes for the Advisor," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 116, no. 30 (2019): 14808–10, DOI:10.1073/pnas.1908779116.
15. E. Aronson, "The Power of Self-Persuasion." *American Psychologist* 54, no. 11, (1999): 875–84, DOI:10.1037/h0088188.
16. Milkman, "Your Own Advice."
17. Linda Babcock, Maria P. Recalde, Lise Vesterlund, and Laurie Weingart, "Gender Differences in Accepting and Receiving Requests for Tasks with Low Promotability," *American Economic Review* 107, no. 3 (2017): 714–47, DOI:10.1257/aer.20141734.
18. Alcoholics Anonymous General Service Conference, *Questions & Answers on*

- Sponsorship*, Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2017, accessed October 5, 2020, www.aa.org/assets/en_us/p-15_Q&AonSpon.pdf.
19. Yang Song, George Loewenstein, and Yaojiang Shi, “Heterogeneous Effects of Peer Tutoring: Evidence from Rural Chinese Middle Schools,” *Research in Economics* 72, no. 1 (2018): 33–48, DOI:10.1016/j.rie.2017.05.002.
20. Alia J. Crum and Ellen J. Langer, “Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect” *Psychological Science* 18, no. 2 (2007): 165–71, DOI:10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x.
21. Anton de Craen, Ted Kaptchuk, Jan Tijssen, and J. Kleijnen, “Placebos and Placebo Effects in Medicine: Historical Overview,” *Journal of the Royal Society of Medicine* 92, no. 10 (October 1999): 511–15, DOI:10.1177/014107689909201005.
22. Alison Wood Brooks, “Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement,” *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 3 (2014): 1144, DOI:10.1037/a0035325.
23. Catherine Good, Joshua Aronson, and Michael Inzlicht, “Improving Adolescents’ Standardized Test Performance: An Intervention to Reduce the Effects of Stereotype Threat,” *Journal of Applied Developmental Psychology* 24, no. 6 (2003): 645–62, DOI:10.1016/j.appdev.2003.09.002.
24. Alia J. Crum, William R. Corbin, Kelly D. Brownwell, and Peter Salovey, “Mind over Milkshakes: Mindsets, Not Just Nutrients, Determine Ghrelin Response,” *Health Psychology* 30, no. 4 (2011): 424–29, DOI:10.1037/a0023467.
25. David Mikkelson, “The Unsolvble Math Problem,” Snopes, December 4, 1996, accessed December 12, 2019, www.snopes.com/fact-check/the-unsolvble-math-problem.
26. Jack and Suzy Welch, “Are Leaders Born or Made? Here’s What’s Coachable—and What’s Definitely Not,” LinkedIn, May 1, 2016, accessed December 20, 2019, www.linkedin.com/pulse/leaders-born-made-heres-whats-coachable-definitely-jack-welch.
27. Matthew Futterman, “Seattle Seahawks Coach Pete Carroll Wants to Change Your Life,” *Chicago Tribune*, January 10, 2020, accessed November 20, 2019, www.chicagotribune.com/sports/national-sports/sns-nyt-seattle-seahawks-pete-carroll-wantschange-your-life-20200110-v6movm4yufgkdb67cz3m2qx6ia-story.html.
28. Winona Cochran and Abraham Tesser, “The ‘What the Hell’ Effect: Some Effects of Goal Proximity and Goal Framing on Performance,” *Striving and Feeling: Interactions among Goals, Affect, and Self-Regulation*, eds. Leonard L. Martin and Abraham Tesser (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1996), 99–120.

29. Marissa A. Sharif and Suzanne B. Shu, "The Benefits of Emergency Reserves: Greater Preference and Persistence for Goals That Have Slack with a Cost," *Journal of Marketing Research* 54, no. 3 (June 2017): 495–509, DOI:10.1509/jmr.15.0231.
30. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, updated edition (New York: Random House, 2016).
31. Dweck, *Mindset*.
32. David S. Yeager, Paul Hanselman, Gregory M. Walton et al., "A National Experiment Reveals Where a Growth Mindset Improves Achievement," *Nature* 573, no. 7774 (2019): 364–69, DOI:10.1038/s41586-019-1466-y.
33. Harvard Business Review Staff, "How Companies Can Profit from a 'Growth Mindset,'" *Harvard Business Review*, November 2014, accessed October 6, 2020, <https://hbr.org/2014/11/how-companies-can-profit-from-a-growth-mindset>.
34. Carol S. Dweck, "Mindsets and Human Nature: Promoting Change in the Middle East, the Schoolyard, the Racial Divide, and Willpower," *American Psychologist* 67, no. 8 (2012): 614–22, DOI:10.1037/a0029783.
35. Claude M. Steele, "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self," *Advances in Experimental Social Psychology* 21, no. 2 (1988): 261–302, DOI:10.1016/S0065-2601(08)60229-4.
36. Crystal C. Hall, Jiaying Zhao, and Eldar Shafir, "Self-Affirmation among the Poor," *Psychological Science* 25, no. 2 (2013): 619–25, DOI:10.1177/0956797613510949.
37. David Shariatmadari, "Daniel Kahneman: 'What would I eliminate if I had a magic wand? Overconfidence,'" *The Guardian*, July 18, 2015, accessed October 6, 2020, www.theguardian.com/books/2015/jul/18/daniel-kahneman-books-interview.
38. Claudia A. Mueller and Carol S. Dweck, "Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 1 (1998): 33–52, DOI:10.1037/0022-3514.75.1.33.

[۷] هم‌رنگی



1. Scott Carrell, telephone conversation with the author, November 14, 2019.
2. Noah J. Goldstein and Robert B. Cialdini, "Using Social Norms as a Lever of Social Influence," *The Science of Social Influence: Advances and Future Progress* (2007): 167–92.

3. Scott E. Carrell, Richard L. Fullerton, and James E. West, “Does Your Cohort Matter? Measuring Peer Effects in College Achievement,” *Journal of Labor Economics* 27, no. 3 (July 2009): 439–64, DOI:10.1086/600143.
4. Esther Duflo and Emmanuel Saez, “The Role of Information and Social Interactions in Retirement Plan Decisions: Evidence from a Randomized Experiment,” *Quarterly Journal of Economics* 118, no. 3 (2003): 815–42, DOI:10.1162/00335530360698432.
5. Bruce Sacerdote, “Peer Effects with Random Assignment: Results for Dartmouth Roommates,” *Quarterly Journal of Economics* 116, no. 2 (2001): 681–704, DOI:10.1162/00335530151144131.
6. Lucas C. Coffman, Clayton R. Featherstone, and Judd B. Kessler, “Can Social Information Affect What Job You Choose and Keep?” *American Economic Journal: Applied Economics* 9, no. 1 (2017): 96–117, DOI:10.1257/app.20140468.
7. Duflo and Saez, “The Role of Information,” 815–42.
8. Kassie Brabaw, conversation with the author, Philadelphia, PA, June 2019.
9. Lee Ross, David Greene, and Pamela House, “The ‘False Consensus Effect’: An Egocentric Bias in Social Perception and Attribution Processes,” *Journal of Experimental Social Psychology* 13, no. 3 (1977): 279–301, DOI:10.1016/0022-1031(77)90049-x.
10. Katie S. Mehr, Amanda E. Geiser, Katherine L. Milkman, and Angela L. Duckworth, “Copy-Paste Prompts: A New Nudge to Promote Goal Achievement,” *Journal of the Association for Consumer Research* 5, no. 3 (2020): 329–334, DOI:10.1086/708880.
11. F. Marijn Stok, Denise T. D. de Ridder, Emely de Vet, and John B. F. de Wit, “Don’t Tell Me What I Should Do, but What Others Do: The Influence of Descriptive and Injunctive Peer Norms on Fruit Consumption in Adolescents,” *British Journal of Health Psychology* 19, no. 1 (2014): 52–64, DOI:10.1111/bjhp.12030.
12. Noah J. Goldstein, Robert B. Cialdini, and Vladas Griskevicius, “A Room with a Viewpoint: Using Social Norms to Motivate Environmental Conservation in Hotels,” *Journal of Consumer Research* 35, no. 3 (March 2008): 472–82, DOI:10.1086/586910.
13. Robert M. Bond, Christopher J. Fariss, Jason J. Jones, Adam D. I. Kramer, Cameron Marlow, Jaime E. Settle, and James H. Fowler, “A 61-Million-Person Experiment in Social Influence and Political Mobilization,” *Nature* 489 (September 2012): 295–98, DOI:10.1038/nature11421.
14. Solomon E. Asch, “Opinions and Social Pressure,” *Scientific American* 193, no. 5 (November 1955): 17–26, DOI:10.1038/scientificamerican1155-31.
15. Stanley Milgram, “Behavioral Study of Obedience,” *Journal of Abnormal and Social*

- Psychology* 67, no. 4 (October 1963): 371–78, DOI:10.1037/h0040525.
16. Stanley Milgram, “Some Conditions of Obedience and Disobedience to Authority,” *Human Relations* 18, no. 1 (1965): 57–76, DOI:10.1177/001872676501800105.
17. Scott E. Carrell, Bruce I. Sacerdote, and James E. West, “From Natural Variation to Optimal Policy? The Importance of Endogenous Peer Group Formation,” *Econometrica* 81, no. 3 (May 2013): 855–82, DOI:10.3982/ECTA10168.
18. John Beshears, James J. Choi, David Laibson, Brigitte C. Madrian, and Katherine L. Milkman, “The Effect of Providing Peer Information on Retirement Savings Decisions,” *Journal of Finance* 70, no. 3 (February 2015): 1161–1201, DOI:10.1111/jofi.12258.
19. Cochran and Tesser, “The ‘What the Hell’ Effect,” 99–120.
20. Alan S. Gerber, Donald P. Green, and Christopher Larimer, “Social Pressure and Voter Turnout: Evidence from a Large-Scale Field Experiment,” *American Political Science Review* 102, no. 1 (February 2008): 33–48, DOI:10.1017/S000305540808009X.
21. Dean Karlan and Margaret A. McConnell, “Hey Look at Me: The Effect of Giving Circles on Giving,” *Journal of Economic Behavior & Organization* 106 (2014): 402–12, DOI:10.1016/j.jebo.2014.06.013.
22. Chad R. Mortensen, Rebecca Neel, Robert B. Cialdini, Christine M. Jaeger, Ryan P. Jacobson, and Megan M. Ringel, “Trending Norms: A Lever for Encouraging Behaviors Performed by the Minority,” *Social Psychological and Personality Science* 10, no. 2 (December 2017): 201–10, DOI:10.1177/1948550617734615.

[۸] تغییر همیشگی



1. Angela Duckworth, conversation with the author, Philadelphia, PA, 2018.
2. Katherine L. Milkman et al., “A Mega-Study Approach to Evaluating Interventions” (working paper, 2020).
3. Brian W. Ward, Tainya C. Clarke, Colleen N. Nugent, and Jeannine S. Schiller, “Early Release of Selected Estimates Based on Data From the 2015 National Health Interview Survey,” National Center for Health Statistics (2015): 120, www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/earlyrelease201605.pdf.
4. “Center for Health Incentives and Behavioral Economics,” University of Pennsylvania, accessed March 24, 2020. <https://chibe.upenn.edu>.
5. Kevin Volpp, telephone conversation with the author, 2018.

6. Hunt Allcott and Todd Rogers, "The Short-Run and Long-Run Effects of Behavioral Interventions: Experimental Evidence from Energy Conservation," *The American Economic Review* 104, no. 10 (2014): 3003–7, www.jstor.org/stable/43495312.

7. Karen Herrera, telephone conversation with the author, November 22, 2019.

نمایه

آزمایش دست‌زدن ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۹، ۱۸۹	الف
آزمایش میلک‌شیک ۱۶۲	آتش‌نشان ۱۳۰
آزمایشگاه پیروزی (آیسنبرگ) ۱۱۶	آدمی که می‌خواهید باشید (چوگ) ۱۵۰
آسانا ۷۱	آدیبل ۶۲
آستین، جان ۱۴، ۱۰۵	آریلی، دن ۱۴، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۳
آغاسی، آندره ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۷	آزادی ۷۷-۷۹، ۸۱، ۸۷، ۹۵
۲۸، ۲۰۳	همچنین رجوع کنید به انعطاف‌پذیری
آکادمی نیروی هوایی آمریکا ۱۷۳، ۱۷۶-۱۷۸	بازیکن بیسبال و ۴۲-۴۴
۸۱، ۸۵، ۸۶، ۸۸، ۹۵	تولد و ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۴۷-۵۰، ۵۱
آکینولا، مودوپه ۱۲، ۱۳، ۱۵۸	تاریخ و تقویم ۳۸-۴۱، ۴۶، ۴۷، ۵۱
آلمان نازی ۱۸۴	مخرب ۴۴، ۶۲
آنتی‌بیوتیک ۲۸، ۸۸-۹۰، ۹۶	معایب ۴۱-۴۸
آیدا، ماساهییکو ۱۰۲	احساس ۳۳
آیسنبرگ، ساشا ۱۱۶	فرصت‌ها ۴۸-۵۰
آی‌یودی ۱۴۵	تصمیمات سال نو ۳۴-۳۸، ۴۱، ۴۸، ۴۹، ۵۱
ایینگهاوس، هرمان ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۰۹	۱۰۳، ۵۱
اُپاور ۲۰۱، ۲۰۲	ادراک زمان به صورت فصلی ۳۵، ۳۶، ۳۹
اثر اجماع کاذب ۱۸۰	نقل مکان و ۳۹-۴۱، ۴۸، ۴۹، ۵۱
اثر به درک ۱۶۵، ۱۸۸	آزمایش پف‌فیل ۱۳۸-۱۴۰
اثر گفتن باورکردن است ۱۵۷، ۱۵۸	آزمایش تکلیف کپچا ۱۶۶

اقتصاد رفتاری ۲۵، ۱۳۶، ۱۶۹، ۲۰۰	احساسات ۱۶۲
انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در سال ۲۰۰۸ ۱۰۱	اخلال ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۴، ۴۵، ۱۵۳
انعطاف‌پذیری ۷۷-۷۹، ۸۱، ۸۷، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۶۶، ۱۴۲	ادیسه (هومر) ۸۰
تخفیف قائل شدن برای شرایط اضطراری ۱۷۲، ۱۶۷، ۱۶۶	اس‌ای‌پی ۶۷
مدیریت کارکنان و ۹۹، ۱۰۰	اسباب‌کشی ۳۹-۴۱
الکلی‌های گمنام ۱۵۹	استارت‌آپ ۲۶
انتخابات ۱۶۸	استرال، نانسی ۶۹، ۷۱
مجمع‌گزینندگان ۱۰۱	استرس ۱۳۵، ۱۶۲
انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در سال ۲۰۰۸ ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۱۳، ۱۱۴	استروتز، رابرت ۸۰، ۸۱
همچنین رجوع کنید به رأی دادن ۱۷۲، ۱۶۲، ۱۶۱، ۱۶۰، ۸۵، ۲۲	استیل، کلود ۱۶۸
انتظارات ۲۲، ۸۵، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۷۲	اسکرایس-وینکلر، لارن ۱۴، ۱۵۲-۱۵۶، ۱۷۰
انداپا، عمر ۷۵، ۷۹	اسکینر، بی. اف. ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۸
اندروز، جولی ۵۵، ۵۶	اشتیک، میشایل ۲۲، ۲۳
انگیزه ۱۶۲	اشرف، نوا ۷۶
اوباما، باراک ۱۷، ۶۴، ۶۶، ۸۶، ۹۶، ۱۰۱، ۱۰۹، ۱۶۲، ۱۵۵، ۱۵۳، ۱۵۱	اضطراب ۱۳۵، ۱۶۱، ۱۷۳
اهدائنده اعضا ۱۲۹	اطرافیان ۱۹۵، ۱۹۶
اهداف ۱۸۹، ۹	همچنین رجوع کنید به هم‌رنگی و هنجارهای اجتماعی
خردکردن ۹، ۱۸۹	اعتماد به نفس ۱۴۹-۱۷۲، ۲۰۳، ۲۰۴
وسیله‌ای برای هدفی بزرگ‌تر ۲۰۴	توصیه و ۱۵۶-۱۶۱، ۱۷۰، ۱۷۲
شخصی‌سازی شده ۲۰۲-۲۰۵	تحسین و ۱۷۱
اهمال‌کاری ۵۹، ۷۷-۹۷، ۱۵۹	انتظارات ۱۶۰-۱۷۲
دستگاه تعهد پولی و ۸۴-۸۸، ۹۳، ۹۷	شکست و ۱۶۵-۱۷۰
	اهمیت ۱۶۹-۱۷۱
	اعتماد به نفس بیش‌ازحد ۱۵۳، ۱۶۹
	خودکارآمدی و ۱۵۳، ۱۵۴

- محدودیت‌های خودخواسته و ۷۸-۸۴
 تعهد نرم و ۸۸، ۹۰، ۹۲، ۹۳
 تکالیف دانشجویان ۷۷-۸۰
 مبارزه با ۷۷-۸۰
 همچنین رجوع کنید به موعده
 ایستگاه متروی اودنپلان در استکهلم ۵۸
 ایمنی‌زایی، رجوع کنید به واکسن‌زدن
- ب
 بابائوئل ۱۹۱
 بازی‌وارسازی ۶۶-۷۱، ۷۳
 باشگاه‌های تناسب اندام ۲۴ ساعته ۱۹۹،
 ۲۰۲-۲۰۴
 بانک سبز ۷۵-۷۷، ۷۹، ۸۰، ۸۲، ۸۸، ۹۳، ۹۴
 بانک ۷۷-۸۰
 بازپرداخت وام
 حساب بانکی قفل‌شده ۷۶-۸۰، ۸۲، ۸۳،
 ۹۰، ۹۳، ۹۵، ۹۷
 همچنین رجوع کنید به پس‌انداز
 باورها ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۷۰، ۱۸۰
 اثرگفتن باورکردن است ۱۵۷، ۱۵۸
 بیبکاک، لیندا ۱۴، ۱۵۸
 بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ ۱۰۱
 برابو، کسی ۱۲، ۱۷۸
 برچسب توصیف خود ۳۵
 برنامه‌ریزی ۱۱۹، ۱۲۰
 مبتنی بر نشانه ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۹-۱۲۴، ۲۰۳
- ترغیب و ۱۱۳-۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۰، ۱۲۲،
 ۱۲۴
 برنامه‌های خیلی زیاد ۲۳۱
 برنامه‌ریزی مبتنی بر نشانه ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۹-
 ۱۲۴، ۲۰۳
 برنامه‌توانبخشی ۶۹، ۷۰
 برنامه‌فضایی ۱۲۰
 بشپرز، جان ۱۳، ۴۵، ۱۱۷، ۱۳۶، ۱۸۷
 بلاغت برای هرنیوس ۱۱۱
 بلیت هواپیما ۷۸
 بنارتزی، اشلومو ۱۴، ۴۵
 بندورا، آلبرت ۱۵۳
 بوش، جرج ۱۰۱
 «به پشت بخوابان» ۳۲، ۳۳
 به تأخیر انداختن لذت‌ها ۵۸
 بیانیه‌چک‌لیست (گاوآندی) ۱۲۱
 بیزرمن، مکس ۱۲، ۱۳، ۱۴۹، ۱۵۹، ۱۶۳
 بیسیبال ۴۱، ۴۲، ۴۴، ۵۰
- پ
 پاتل، میتش ۱۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۹، ۱۴۵
 پاسخگویی ۱۹۱-۱۹۳، ۲۰۲
 پروست، مارسل ۱۱۰
 پزشک ۸۸-۹۰، ۹۴، ۹۶، ۲۰۱، ۲۰۴
 نام تجاری در برابر نام ژنریک ۱۲۶، ۱۲۸،
 ۱۲۹، ۱۴۵
 پس، باب ۱۴، ۳۸، ۳۹

تصمیمات سال نو ۳۴-۳۸، ۴۱، ۴۸، ۴۹	پس انداز ۴۵-۴۷، ۵۷، ۷۵، ۷۶، ۸۱-۸۴، ۹۰، ۹۲
۵۱، ۱۰۳	۹۴، ۹۷، ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۲۴، ۱۲۹، ۱۷۷، ۱۸۷-۱۸۹
تغییر شغل ۳۹	حالت پیش فرض و ۱۲۹
تکانشگری ۵۳-۷۳، ۷۹، ۹۴	قصد اجرا ۱۰۸، ۱۰۹
بازی وارسازی و ۶۶-۷۳	حساب بانکی قفل شده و ۷۶-۸۰، ۸۲
جذاب تر کردن کار ۶۴-۶۷، ۷۱، ۷۲	۸۳، ۹۰، ۹۳، ۹۵، ۹۷
رویکرد مری پاپینز ۵۵، ۵۶، ۵۸، ۵۹، ۷۱-۷۳	قلک و ۸۱
سوگیری زمان حال و ۵۵، ۵۷، ۶۴، ۶۵، ۷۳	یادآور ۱۰۴، ۱۰۵
محدودیت های خودخواسته و ۷۷-۸۱	تأثیرگذاری اجتماعی و ۱۷۶، ۱۸۶-۱۸۹
و دانا در برابر ساده لوح ۹۴، ۹۵	تأمین اجتماعی و ۹۴
همچنین رجوع کنید به وسوسه	پس انداز بازنشستگی، رجوع کنید به پس انداز
تلفن هوشمند و شبکه های اجتماعی ۸۱، ۱۲۲	پول جمع کردن ۱۹۳
۱۳۳، ۱۴۰، ۱۴۷	پول، به عنوان دستگاه تعهد ۸۵-۹۲
تلنگر ۱۳، ۲۵، ۲۶، ۱۲۲، ۱۲۹، ۱۳۶، ۱۴۵	پیروزی زشت (گیلبرت) ۲۰
تنیس ۱۱، ۱۹، ۲۰، ۲۲-۲۴، ۲۸، ۳۸، ۳۹، ۱۴۲، ۲۰۳	پیگیری پیشرفت ۱۴۴
آغاسی ۱۹-۲۴، ۲۷، ۲۸، ۲۰۳	
گیلبرت ۲۰-۲۴، ۲۷، ۲۸، ۲۰۳	ت
باب پس ۱۴، ۳۸، ۳۹	تأثیر باور بر فیزیولوژی ۱۶۲
تغییر	تأمین اجتماعی ۹۴
ماندگار ۱۹۹-۲۰۵	تأیید خود ۱۶۸، ۱۶۹
و شناخت حریف ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۷، ۱۴۳، ۲۰۳	تحسین ۱۷، ۱۹، ۱۳۲، ۱۳۴، ۱۴۷، ۱۶۴، ۱۷۱
تنیس آزاد آمریکا ۲۳، ۲۸	۱۹۳، ۱۹۶
تنبلی ۱۰۳، ۱۲۵-۱۴۷، ۱۷۶، ۲۰۱	تخفیف قائل شدن برای شرایط اضطراری
امتیاز ۱۲۸	۱۶۶، ۱۶۷، ۱۷۲
حالت خودکار ۱۳۲، ۱۳۵، ۱۳۶	ترس درباره سلامتی ۳۹
حالت پیش فرض و ۱۲۸-۱۳۲، ۱۳۵-۱۳۷	ترغیب به برنامه ریزی ۱۱۳-۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸
۱۴۵-۱۴۷	۱۲۰، ۱۲۲، ۱۲۴

چانگ، مایکل ۲۲	کارآمدی و ۱۲۷، ۱۲۸
چک لیست ۱۲۱-۱۲۴، ۲۳۷	عادت و ۱۳۰-۱۴۷
چوگ، دالی ۱۳، ۱۵۸	مسیر با کمترین مقاومت ۱۲۶-۱۲۸، ۱۳۶،
آدمی که می خواهید باشید ۱۵۰	۱۳۷، ۱۴۶، ۱۴۷
چیلالدینی، باب ۱۴، ۱۸۲	سیستم های تنظیمش کن و فراموشش کن
	۱۲۸-۱۳۰، ۱۴۵
ح	
حالت پیش فرض ۱۲۸-۱۳۲، ۱۳۵-۱۳۷،	تولد ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۴۷، ۴۹، ۵۱، ۱۰۴، ۱۴۹، ۱۵۸،
۱۴۷-۱۴۵	توماس، لوید ۱۱۹، ۱۲۰
حالت خودکار ۱۳۲، ۱۳۵، ۱۳۶،	تیلر، ریچارد ۲۵، ۸۱
حافظه	
چک لیست و ۱۲۱-۱۲۴	ج
نشانه ۱۰۹-۱۱۱	جریمه ۹۵
حفظ کردن ۱۰۹، ۱۱۲	موعد و ۷۷-۸۰، ۸۲، ۸۳، ۹۰، ۹۵، ۹۶
کاخ حافظه ۱۱۲	سخت ۹۰
ابزارهای یادیار ۱۱۲	نرم ۹۰، ۹۱
همچنین رجوع کنید به فراموشی	جذابیت ۵۸، ۵۹، ۶۶-۶۹، ۷۱، ۷۲، ۲۰۰، ۲۰۳
	بازی وارسازی ۶۶-۷۱، ۷۳
	حلقه جادویی و ۶۸، ۷۱
	اجباری ۶۹
خ	
خودکارآمدی ۱۵۳، ۱۵۴	رویگرد مری پاپینز ۵۵، ۵۶، ۵۸، ۵۹، ۷۱-۷۳
خیریه ۸۵	جذاب ترکردن کار ۶۴-۶۷، ۷۱، ۷۲
	جذاب ترکردن کار ۶۴-۶۷، ۷۱، ۷۲
د	
دابلیو. دابلیو. (ویت واچرز سابق) ۱۶۷	جلوگیری از بارداری ۱۴۵
دارو ۹۶، ۱۳۸-۱۴۰، ۱۴۵	جنرال الکترونیک ۱۶۴
آنتی بیوتیک ۲۸، ۸۸-۹۰، ۹۶	
ضد بارداری ۱۴۵	چ
	چاقی ۳۲

دستگاه تعهد پولی ۸۴، ۸۵، ۸۷، ۸۸، ۹۳، ۹۷	نام تجاری و نام ژنریک ۱۲۶، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۴۵
دستگاه تعهد ۱۱۹	قرص بی اثر ۱۶۱
لقمه‌های کوچک ۹۲، ۱۲۰، ۱۲۴	دارو، تجویز، رجوع کنید به دارو
سخت ۹۲، ۹۳	داروین، چارلز ۱۳۱
پولی ۸۴، ۸۵، ۸۷، ۸۸، ۹۳، ۹۷	داکتر، جیسون ۸۹
قول ۸۸-۹۲، ۱۱۷	داکورت، آنجلا ۱۲، ۱۸، ۱۱۹، ۱۳۵، ۱۵۵، ۱۵۶
محدودیت‌های خودخواسته ۷۷-۸۱	۱۷۹، ۱۹۹
پاسخگویی اجتماعی ۱۹۱	دانتریگ، جُرج ۱۶۳
نرم ۸۸، ۹۰، ۹۲، ۹۳، ۱۱۷	دانشجو ۲۰۳
دندان	توصیه و ۱۵۵-۱۶۰
مسواک ۱۰۴، ۱۲۸	در آکادمی نیروی هوایی ۱۷۳، ۱۷۶-۱۷۸، ۱۷۸
نخ دندان ۱۰۸، ۱۱۰، ۱۳۵، ۱۳۶	۸۱، ۸۵، ۸۶، ۸۸، ۹۵
دورکاری ۷۲	آزمایش دست‌زدن ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۹، ۱۸۹
دویدن ۵۷، ۱۴۳، ۱۶۵	موعد و ۸۱-۸۳
دوئک، کارول ۱۶۷، ۱۶۸	ذهنیت رشد و ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۲
دیاز، گیرمو ۸۹	اهمال‌کاری و ۷۷-۸۰
	مشروط‌سازی وسوسه و ۶۱-۶۳
ذ	انتقالی ۴۰
ذهنیت	دانشجویان انتقالی ۴۰
ثابت ۱۶۷، ۱۷۱	دانشگاه پنسیلوانیا ۲۶، ۲۶، ۴۶، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۸
رشد ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۲	۱۲۹، ۱۴۳، ۱۴۵
ذهنیت معطوف به نتیجه ۵۷	دانشگاه مونیخ ۱۰۷
	داهیگ، چارلز ۱۳۴، ۱۳۵
ر	دای، هنگ‌چن ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۱، ۳۸-۴۵
رابطه ۳۰، ۳۷، ۱۲۹، ۱۳۹، ۱۶۸	۴۸، ۸۴
راتفلد، آلن ۸۹	در جست‌وجوی زمان از دست‌رفته (پروست) ۱۱۰
راثبارد، نانسی ۶۷	دریم‌تئاتر ۱۵۷

- سیستم‌های تنظیمش کن و فراموشش کن
 راجرز، تاد ۱۳، ۱۰۱
 ۱۲۸-۱۳۰، ۱۴۵ راس، لی ۱۸۰
- سیستم‌های یادآور ۱۰۵، ۱۲۴
 راننده‌ها، و کمربند ایمنی ۱۰۶
 ۶۷ سیکسو ۱۸۱، ۱۷۰، ۱۵۹
 سیگار کشیدن ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۸۷،
 ۹۲، ۱۴، ۱۳ رای، آنیش ۹۲
 ۸۸، ۹۱، ۹۳، ۱۱۷-۱۱۴، ۱۲۰، ۱۲۲، ۱۲۴،
 ۱۸۳-۱۹۰ رأی دادن ۱۰۲-۱۰۴، ۱۱۴-۱۱۷، ۱۲۰، ۱۲۲، ۱۲۴،
 ۱۸۳-۱۹۰ سیگوردسان، سیگوردور ۱۰۵
 ۱۸۹، ۱۸۸، ۱۸۴-۱۸۲ تأثیرگذاری اجتماعی و
 ۶۸ سیلن، کیتی ۱۸۹، ۱۸۸، ۱۸۴-۱۸۲
 ش رژیوم، رجوع کنید به عادت‌های خوردن و رژیم
 ۲۰۳، ۱۸۱، ۱۷۹، ۸۴، ۷۸، ۲۰ رستوران ۲۰۳
- شرمن، باب و ریچارد ۵۶
 رفتار اداری (سایمون) ۱۲۷
 شروع تازه ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۳۸، ۴۱-۴۹، ۵۱،
 روبین، یوناتا ۱۰۵
 ۲۰۴، ۲۰۳، ۱۴۰، ۱۳۶، ۱۲۶، ۸۴، ۵۷ ریس، جیسون ۳۴، ۱۴
- شروع مجدد، رجوع کنید به شروع تازه
 ز شریف، ماریسا ۱۴، ۱۶۵
 شریواستاوا، پراشانت ۱۴، ۹۹، ۱۱۶
 شکست ۱۴۴
 ۱۷۰-۱۶۵ برگشت از شکست
 ۸۱ شلینگ، توماس ۸۱
- شناخت حریف ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۷، ۱۴۳، ۲۰۳
 ۴۳ سالتالاماکیا، جرد ۴۳
 ۲۵ سانستاین، کس ۲۵
 ص سایمون، هربرت ۱۲۷
 ۱۴۵، ۱۴۴ ساینفلد، جری ۱۴۵، ۱۴۴
 ۴۸، ۴۶، ۳۴-۳۰، ۱۴ ستی، پراساد ۴۸، ۴۶، ۳۴-۳۰، ۱۴
- ط سندرم مرگ ناگهانی نوزاد ۳۱، ۳۲
 ۷۳، ۶۵، ۶۴، ۵۷، ۵۵ سوگیری زمان حال ۷۳، ۶۵، ۶۴، ۵۷، ۵۵
 ۹۱، ۱۶، ۱۳ طرح تغییر رفتار همیشگی ۹۱، ۱۶، ۱۳
 همچنین رجوع کنید به تکانشگری؛ اهمال‌کاری

برنامه ریزی مبتنی بر نشانه ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۲،	ع
۱۱۹-۱۲۴، ۲۰۳	عادت‌ها ۱۳۰-۱۴۳
تابع نمایی نزولی ۱۰۴	انعطاف‌پذیر ۱۳۶-۱۴۳، ۱۶۷
واکسن آنفولانزا و ۳۲، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۱۶-۱۱۸، ۱۳۰	آشنایی و ۱۴۰
حفظ‌کردن و ۱۰۹، ۱۱۲	انعطاف‌پذیری و ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۴۲، ۱۶۶
کاخ حافظه و ۱۱۲	غرایز در برابر ۱۳۱
ابزارهای یادیار و ۱۱۲	تنبلی و ۱۳۰-۱۴۷
و تعداد اهداف ۱۲۱	سوار کردن ۱۴۶، ۱۴۷
ترغیب به برنامه‌ریزی و ۱۱۳-۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸،	انعطاف‌ناپذیری ۱۴۲
۱۲۰، ۱۲۲، ۱۲۴	عادت‌های خوردن و رژیم ۳۳، ۳۷، ۳۹، ۴۴،
سیستم‌های یادآور و ۱۰۵، ۱۲۴	۴۷، ۵۶، ۷۲، ۸۸، ۹۱، ۱۳۰، ۱۳۷، ۱۵۴، ۱۵۷،
رأی دادن و، رجوع کنید به رأی دادن	۱۷۸-۱۸۰
فرود بر ماه ۱۲۰	توصیه ۱۵۷
فروشنده ۶۷	اعتماد به نفس ۱۵۳-۱۵۶
فریدبرگ، مارک ۸۹	هررا و ۹۱، ۲۰۲
فستینگر، لئون ۹۱	اثر به درک ۱۶۵، ۱۸۸
فیلیپین ۷۵-۷۷، ۷۹، ۱۰۵	دابلیو. دابلیو. و ۱۶۷
بانک سبز در ۷۵-۷۷، ۷۹، ۸۰، ۸۲، ۸۸،	عادت‌های اتمی (کلیر) ۱۳۴
۹۳، ۹۴	عطش (هریسون) ۳۴
فولکس واگن ۵۳، ۵۴	علوم رفتاری ۱۵، ۱۷، ۲۳، ۴۶، ۶۰، ۷۷، ۸۹،
فیسبوک ۹۶، ۱۳۰، ۱۴۷، ۱۸۳	۱۱۶، ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۵، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۳، ۱۴۳، ۱۶۹،
فیشباخ، آیلت ۱۴، ۵۷	

ف

ق	فاکس، کریگ ۸۹
قانون محافظت از حقوق بازنشستگی ۱۲۹	فرانکلین، بنجامین ۱۴۳، ۱۴۴
قدرت اراده، رجوع کنید به کنترل خود و قدرت اراده	فراموشی ۹۹-۱۲۴، ۲۰۰
قدرت عادت (داهیگ) ۱۳۴	چک لیست ۱۲۱-۱۲۴

- قصد اجرا (برنامه‌ریزی مبتنی بر نشانه) ۱۰۹،
 ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۹-۱۲۴، ۲۰۳
 کمربند ایمنی ۱۰۷
 کنترل خود و قدرت اراده ۵۸-۶۰، ۹۴، ۱۳۵،
 ۱۳۶
 قضاوت راجع به دیگران ۱۷۰
 قمار ۸۱
 عادت و ۱۳۴، ۱۳۵
 قوانین بازی (زیرمان و سیلن) ۶۸
 کندی، جان اف. ۱۲۰
 قول ۸۸-۹۲، ۱۱۷
 کوپن ۱۱۱، ۶۷
 قهوه‌ساز ۱۳۳
 کولونوسکوپ ۱۱۸
 کیرگیوس، اریکا ۱۴، ۶۲
 ک
- کابرا، اورلاندو ۴۳
 کار داوطلبانه ۶۵، ۱۸۹
 کارآمدی ۱۲۸، ۱۸۰
 کارکنان
 مزایا ۲۴، ۲۸، ۳۰، ۱۰۰، ۱۳۶
 مدیریت ۲۵، ۲۹، ۳۱، ۴۰، ۷۱، ۹۵، ۹۶، ۱۵۹
 کارل، اسکات ۱۴، ۱۷۳، ۱۷۶، ۱۸۵
 کارل، ریچ ۱۷۳، ۱۷۴
 کارلان، دین ۱۴، ۷۶، ۸۲
 کارول، پیت ۱۶۴
 کانمن، دنیل ۱۶۹
 کپی پیست ۱۷۸-۱۸۲، ۱۹۵، ۱۹۶
 کتاب صوتی ۶۱-۶۳، ۸۴
 کرام، آلیا ۱۴، ۱۶۰، ۱۶۲
 کستینگ، استفن ۱۳۰-۱۳۲
 کلیبر، جیمز ۱۳۴
 کلیشه‌های ذهنی ۱۷۰
 کمال‌گرایی ۲۱
 استفاده کارکنان از مزایا ۳۰
- گ
- گالا، برایان ۱۳۵
 گالوس، یانا ۱۴، ۶۴
 گاواندی، آتول ۱۲۱
 گریر، آلن ۱۴، ۱۹۰
 گروهت، دینا ۱۳، ۱۵۵
 گروه‌های انگ‌خورده ۱۶۹
 گریسکویسیس، ولاداس ۱۸۲
 گرین، دونالد ۱۹۰
 گرین، دیوید ۱۸۰
 گلف ۱۶۵
 گور، ال ۱۰۱
 گوژپشت نتردام (هوگو) ۸۰
 گوگرتی، مری کی ۷۶
 گولدبرگ، جوردن ۱۴
 گوگل ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۴۱، ۴۶،
 ۴۸، ۷۱، ۱۲۷، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۴۰
 استفاده کارکنان از مزایا ۳۰

م	استفاده کارکنان از باشگاه‌های ورزشی	۱۴۰، ۱۳۶
	مالیک، ایتن ۱۴، ۶۷	
	مانجینی، مایک ۱۵۷	موتور لحظات در ۴۸
	مایکروسافت ۶۷	طراحی دفتر
	متروی لندن ۴۰	گولدستاین، نوآ ۱۸۲، ۸۹، ۷۱
	متقاضی شغل ۱۷۰	گولویترز، پیتر ۱۱۳، ۱۱۰، ۱۰۸، ۱۴
	محدودیت	گیاه‌خواری ۱۸۱، ۱۷۸
	سخت ۹۰	گیلبرت، برد ۲۰۳، ۲۸، ۲۷، ۲۴-۲۰
	خودخواسته ۷۸-۸۴	
ل	نرم ۹۰	
	محدودیت‌های خودخواسته ۷۸-۸۴	لذت (ارضا)
	مدیران ۲۵، ۲۹، ۶۵، ۷۱، ۹۰، ۹۳، ۹۵، ۱۱۹	به تأخیر انداختن لذت‌ها ۵۸
	مدیریت زمان ۱۴	فوری (آنی)، رجوع کنید به ارضای فوری
	مر، کیتی ۱۴، ۱۸۰	لذت (ارضای) آنی (فوری) ۷۳، ۶۵، ۵۴
	مراقبه ۱۴۲	بازی‌وارسازی و ۶۶-۷۱
	مربی ۲۰، ۲۱، ۳۹، ۵۰، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۵۲	نیت ۱۰۳
	مرکز تناسب اندام پوتراک ۶۰	اجرا (برنامه‌ریزی مبتنی بر نشانه) ۱۰۷-۱۱۰،
	مرگ	۱۱۹-۱۲۳
	ترس درباره سلامتی ۳۹	همچنین رجوع کنید به فراموشی؛ تنبلی
	مرگ زودرس ۲۶	لریمر، کریستوفر ۱۹۰
	سندرم مرگ ناگهانی نوزاد ۳۱، ۳۲	لنگر، الن ۱۶۰
	مصرف انرژی ۴۸، ۲۰۱، ۲۰۲	لوح سفید، رجوع کنید به شروع تازه
	مصرف گوشت ۱۹۴	لی، سانی ۱۴، ۱۴۰
	مک‌کین، جان ۱۰۱	لیگ برتر بیسبال آمریکا ۴۱، ۴۲
	منشأ انواع (داروین) ۱۳۱	لیندر، جفری ۸۹
	موفقیت ۱۴۴	
	مونترال اکسپوز ۴۳	

- مونیخ ۱۰۸
 مهندسی ۱۶، ۲۵، ۲۷، ۵۴، ۵۵، ۵۹، ۱۳۰،
 ۱۴۶، ۱۵۴، ۱۸۸
 موعده ۷۷-۸۰، ۸۲، ۸۳، ۹۰، ۹۵-۹۷
 جریمه ۷۷-۷۹، ۸۵-۸۷، ۹۵-۹۷، ۱۲۶
 خودخواسته ۷۷-۸۱
 مؤسسه آنالیز ۱۱۶
 مؤسسه فناوری ماساچوست ۷۷
 مؤسسه ملی بهداشت ۳۲
 میسلاوسکی، راب ۱۴، ۱۴۰
 میکر، دانیلا ۸۹
 مینسون، جولیا ۱۴، ۶۰
- ن
 ناسا ۱۲۰
 ناهمخوانی شناختی ۹۱، ۱۱۷، ۱۵۷
 نایت، تارا ۸۹
 نرم افزار مومنت ۸۱
 نظریه اقتصادی ۶۴، ۷۸، ۷۹، ۸۳
 نیکرسون، دیوید ۱۱۳
 و
 واگسن آنفولانزا ۲۷، ۳۲، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۱۶-۱۱۸، ۱۳۰
 واگسن فلج اطفال ۵۶
 والمارت ۲۶
 وسوسه ۶۱-۶۴، ۷۳، ۷۷، ۸۰، ۸۹، ۹۴، ۲۰۳
 مشروط سازی ۶۲-۶۴، ۷۳، ۲۰۳
 مدیریت کارکنان ۹۵
- اهمال کاری، رجوع کنید به اهمال کاری
 محدودیت های خودخواسته ۷۷-۸۱
 اثر به درک ۱۶۵، ۱۸۸
 همچنین رجوع کنید به تکانشگری
 ورتنبراک، کلاوس ۷۸
 ورزش ۱۶، ۱۹، ۲۶، ۳۷، ۴۱، ۴۹، ۵۴، ۵۵،
 ۵۷-۶۳، ۷۰، ۷۱، ۸۴، ۸۸، ۱۰۹، ۱۱۹، ۱۲۱،
 ۱۳۰، ۱۳۴، ۱۳۶-۱۴۲، ۱۴۴، ۱۴۶، ۱۶۱-۱۶۳،
 ۱۶۵، ۱۷۳، ۱۸۰، ۲۰۳، ۲۰۴
 توصیه و ۱۵۵
 کتاب صوتی و ۶۱-۶۳، ۸۴
 اعتماد به نفس و ۱۵۳
 راهبرد «کپی پیست» و ۱۸۰-۱۸۲
 بازی وارسازی و ۶۶
 باشگاه ۲۵، ۳۷، ۳۸، ۴۱، ۴۶، ۵۵-۶۳،
 ۷۲، ۸۴، ۸۶، ۸۸، ۹۰، ۱۰۹، ۱۳۴، ۱۳۵،
 ۱۳۸، ۱۴۰-۱۴۲، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۵۸، ۱۵۹،
 ۱۹۲، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۲، ۲۰۴
 خدمتکار هتل و ۱۶۰-۱۶۳
 دویدن ۵۷، ۱۴۳، ۱۵۴
 پیگیری ۱۴۴
 باشگاه های تناسب اندام ۲۴ ساعته ۱۹۹،
 ۲۰۴-۲۰۲
 وُلپ، کوین ۱۴، ۶۰، ۲۰۰
 ولج، جک ۱۶۴
 وود، وندی ۱۴، ۱۳۸
 وولی، کیتلین ۵۷

- ویژم، جسیکا ۱۴۰
 ویکی پدیا ۶۴، ۶۵، ۶۶
 وینتر، نیک ۱۴، ۸۵
- استفاده همیشگی از نیروهای اجتماعی ۱۹۴
 رأی دادن و ۱۸۲-۱۸۴، ۱۸۸، ۱۸۹
 هورمون ۱۴۵
 هوگو، ویکتور ۸۰، ۸۱
 هولوکاست ۱۸۴
- هانبول، استیو ۱۴، ۱۲۵، ۱۲۶
 هاوس، پاملا ۱۸۰
 هررا، کارن ۱۲، ۱۴، ۹۱، ۲۰۲
 هرئین ۱۳۹
- هیسون، اسکات ۳۴
 هسلهاف، دیوید ۴۹
 هکر انگیزه (وینتر) ۸۶
 همه‌گیری کرونا ۱۱
 هنجارها، رجوع کنید به هم‌رنگی و هنجارهای اجتماعی
 هم‌رنگی و هنجارهای اجتماعی ۱۷۳-۱۹۷
 پاسخگویی ۱۹۱-۱۹۳
 تردیدهای اخلاقی ۱۸۴
 دست‌زدن ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۹، ۱۸۹
 راهبرد «کپی پیست» ۱۷۸-۱۸۲
 اثر اجماع کاذب ۱۸۰
 تأثیرگذاری بر دیگران از طریق هنجارهای اجتماعی ۱۷۸-۱۸۴
 بازاریابی و ۱۸۴
 نتیجه معکوس ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۹، ۱۹۲
 پس‌انداز بازنشستگی و ۱۸۷-۱۸۹
 تأثیر مخرب ۱۸۴
- ی
 ییگر، دیوید ۱۴، ۱۶۸
 یین، وزلی ۷۶، ۷۹