

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

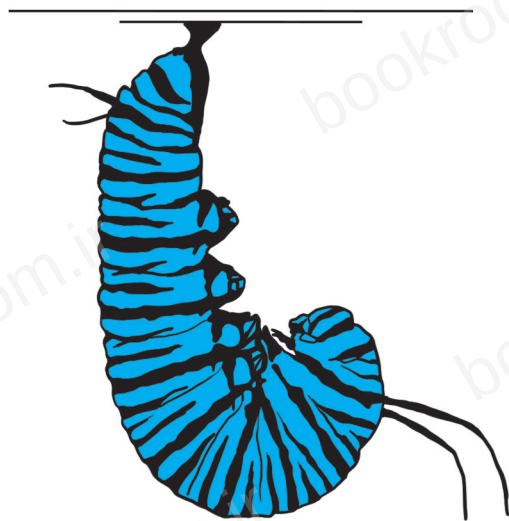


چگونه تغییر کنیم؟

علم رسیدن از آنچه هستیم
به آنچه می خواهیم باشیم

کیتی میلکمن

ترجمه محمد حسن شریفیان





معرفی نویسنده

کیتی میلکن 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 میلکن 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، بو 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 آیش.



فهرست

۱۱	تقدیر و تشکر
۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه
۲۹	[۱] شروع
۳۱	قدرت لوح سفید
۳۴	اثر شروع تازه
۳۸	فرا تراز تقویم
۴۱	معایب شروع تازه
۴۵	چه زمانی دیگران را تشویق به تغییر کنیم؟
۴۸	به دنبال فرصت های شروع تازه باشید
۵۱	خلاصه فصل
۵۳	[۲] تکانشگری
۵۵	فقط یک قاشق شکر
۵۹	مشروط سازی وسوسه
۶۴	جذاب تر کردن
۶۹	با باور ممکن می شود
۷۳	خلاصه فصل
۷۵	[۳] اهمال کاری
۷۷	مبارزه با اهمال کاری
۸۰	دستبند زدن به خودمان
۸۴	دستگاه های 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] همرنگی

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 می‌بیند
۱۹۴	استفاده همیشگی از نیروهای اجتماعی
۱۹۶	خلاصه فصل
۱۹۹	[۸] تغییر همیشگی
۲۰۷	پی‌نوشت‌ها و نمایه