

چگونه، تغییر کنیم؟

علم رسیدن از آنچه هستیم
به آنچه می خواهیم باشیم

کیتی میلکمان

ترجمه محمد حسن شریفیان

www.ketab.ir



سرشناسه: میلکمن، کاترین ال.
Milkman, Katherine L.

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

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۶ - ۳ - ۵۷۳۴ - ۵۷۲۲ - ۹۷۸ -

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۹۲۶۷

چگونه تغییر کنیم؟

علم رسیدن از آنچه هستیم
به آنچه می‌خواهیم باشیم

نویسنده: کیتی میلکمن

مترجم: محمد حسن شریفیان

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستاران: سارا شیخی و مرضیه سخایی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرا: هادی عادل‌خانی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، 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



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 واکسن زدن
- ۱۱۹ جایزه اضافه: خرد کردن چیزها
- ۱۲۲ خودتان انجام دهید
- ۱۲۴ خلاصه فصل
- ۱۲۵ [۵] تنبلی
- ۱۲۶ مسیر با کمترین مقاومت
- ۱۲۸ تنظیمش کن و فراموشش کن
- ۱۳۰ عادت‌ها چگونه کار می‌کنند؟
- ۱۳۶ عادت‌های انعطاف پذیر
- ۱۴۳ امروز و هر روز
- ۱۴۷ خلاصه فصل
- ۱۴۹ [۶] اعتماد به نفس
- ۱۵۲ نصیحت می‌خواهید؟
- ۱۶۰ انتظارات بزرگ
- ۱۶۵ جبران شکست
- ۱۶۹ اهمیت اعتماد به نفس
- ۱۷۲ خلاصه فصل
- ۱۷۳ [۷] هم‌رنگی

WWW.ketab.ir

- 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

پیشگفتار

قبل از اینکه شخصاً با کیتی ملاقات کنم، همکارانم او را چنین توصیف کرده بودند: «باهوش‌ترین کسی که در عمرت دیده‌ای».

«بسیار پرکار. کاری می‌کند که فکر کنی تنبلی».

«یک ماشین. کلای را که من در طول یک هفته انجام می‌دهم او در یک روز انجام می‌دهد».

کیتی میلکمن چه جور آبرانشانی است [که این‌طور از او تعریف می‌کنند]؟

حالا که من هم به خیل همکاران متعجب او پیوسته‌ام، می‌توانم بگویم که از بسیاری جهات کیتی باهوش‌ترین فردی است که تا حالا دیده‌ام. با اختلاف زیاد پرکارترین است، و بله، به قدری موفق است که اگر خود را با او مقایسه کنید، احساس می‌کنید دارید خیلی کند و آهسته کار می‌کنید.

ولی واقعیت این است که کیتی ابرانشان نیست. بلکه کسی است که همه ما دوست داریم باشیم. او در این کتاب نشان می‌دهد که همگی می‌توانیم یک آبرانشان شویم.

منظورم این است که کیتی میلکمن به خوبی ماهیت و سرشت انسان را می‌شناسد. او فهمیده است چگونه کارهایش را با اهداف و رؤیاهایش هماهنگ کند. شاید اولین تلاشش - در هر کاری - بی‌نقص نباشد، ولی اگر آن کار برایش مهم باشد، به سرعت متوجه می‌شود که چطور باید بهتر، سریع‌تر و کارآمدتر عمل کند. او، به عنوان یک محقق علوم رفتاری سرشناس که تمام زندگی حرفه‌ای خود را صرف پاسخ دادن به این سؤالات کرده، به خوبی می‌داند که انسان بودن چه سخت است و چگونه می‌توانیم انسان بهتری شویم.

اوایل دوستی مان متوجه نبودم، ولی الان می‌فهمم کیتی هم مثل همه ما خطاهایی دارد. او دوست دارد، به جای سیب و اسفناج، شیرینی و چیپس بخورد. دوست دارد کارهایش را پشت گوش بیندازد و ممکن است عصبانی یا بی‌تاب شود. او، که هم درس مهندسی خوانده و هم روحیه مهندسی دارد، هرکدام از این چالش‌ها را به شکل مسئله‌هایی می‌بیند که باید حل کند و، به نظر من، همین ذهنیت است که او را تبدیل به آبرنسان کرده است.

به عبارت دیگر، کیتی فهمیده است که راز داشتن زندگی بهتر از بین بردن نکانه‌هایی نیست که همه انسان‌ها دارند، بلکه باید آن‌ها را درک کنیم، به آن‌ها رودست بزنییم و در صورت امکان آن‌ها را در راستای منافع خودمان به کار بگیریم.

درس‌هایی که از کیتی آموخته‌ام زندگی مرا بسیار بهبود بخشیده است. اکنون راحت‌تر ده‌هزار قدم را برمی‌دارم و سریع‌تر ایمیل‌هایم را می‌نویسم. به کمک او بارها توانسته‌ام ترفندهایی را بیابم که زندگی‌ام را راحت‌تر و بهتر کند.

خیلی از درس‌هایی که کیتی در این کتاب می‌دهد از کارهایی نشئت گرفته است که ما با هم در طرح تغییر رفتار همیشگی انجام داده‌ایم. این طرح پروژه بلندپروازانه‌ای است که درباره روش‌های تغییر عادت مطالعه می‌کنند و طی پنج سال گذشته مدیریت آن بر عهده ما بوده است. ما راه‌های جدیدی را برای افزایش حضور روزانه در باشگاه‌های ورزشی، کمک به خیریه‌ها، تمایل به واکسن زدن و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بررسی کرده‌ایم و روش‌های جدیدی را برای ارتقای علم تغییر رفتار به وجود آورده‌ایم. ولی انجام این کارها از عهده یک نفر خارج بود. به همین خاطر من و کیتی تیمی تشکیل دادیم که بیش از صد متفکر از سراسر جهان در آن حضور دارند و هر یک در زمینه خاصی متخصص‌اند، از جمله اقتصاد، پزشکی، حقوق، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم اعصاب و علوم رایانه. شما در این کتاب نه تنها راجع به کارهای کیتی یا کارهای مشترک من و کیتی، بلکه راجع به مطالعات بسیاری از همکاران ارزشمند ما نیز مطالبی را خواهید خواند.

وقتی کتابی را می‌خوانیم مثل این است که با نویسنده آن صحبت می‌کنیم. به همین خاطر، در انتخاب کتاب باید حسابی سخت‌گیر باشید. چون زمانتان محدود است،

باید با کسی صحبت کنید که بتواند چیزی را که نمی‌دانید به شما یاد بدهد. همچنین باید از طرف مقابل خوشتان بیاید، چون می‌خواهید از وقتی که با او می‌گذرانید لذت ببرید و مطمئن باشید که او از ته قلب به دنبال خیر و صلاح شماست.

به خاطر همه این دلایل، باید این کتاب را تا آخر بخوانید. حتماً شما هم مثل بیشتر افرادی که می‌شناسم دنبال تغییر دادن بعضی از عادت‌هایتان هستید. احتمالاً قبلاً هم سعی کرده‌اید عادت‌هایتان را تغییر دهید و با خود فکر کرده‌اید چرا رسیدن از جایی که هستم به جایی که می‌خواهم باشم این قدر سخت است؟

کیتی در این کتاب چیزهایی را که نمی‌دانید به شما می‌آموزد. یاد می‌گیرید که، موقع شروع یک عادت جدید، زمان‌بندی چقدر اهمیت دارد. یاد می‌گیرید که فراموشی آفتِ راسخ‌ترین تصمیمات است. یاد می‌گیرید بهتر است چیزهای سخت را به چیزهای سرگرم‌کننده تبدیل کنیم تا اینکه کاری کنیم چیزهای سخت مهم به نظر برسند.

و از همه مهم‌تر اینکه در طول این گفت‌وگو با کیتی، او با گرمی و شوخ‌طبعی، با ذکر محدودیت‌های خودش و همچنین درک بالایش از انگیزه و رفتار انسان، از شما می‌پرسد «مشکلت چیست؟».

احساس می‌کنید او واقعاً برایش مهم است که به شما کمک کند تا تغییر کنید. احساس می‌کنید با یکی از محققان سرشناس علوم رفتاری رفاقت دارید و او قدم به قدم شما را همراهی می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید، تا شما هم مثل خودش تبدیل به یک انبیا انسان شوید.

وقتی به برخی از توصیه‌هایش گوش می‌دهید، با خود فکر می‌کنید چرا قبل از اینکه او به شما بگوید به فکر خودتان نرسیده بود. رویکردی را به زندگی یاد می‌گیرید که منجر به خلق راهبردهای جدید می‌شود، راهبردهایی که حتی به فکر خود کیتی هم نرسیده است. روزی می‌رسد که آشنایان شما با خود می‌گویند گویی شما مصون از تکان‌ها و تعارضاتی هستید که بقیه مردم با آن‌ها دست‌به‌گریبان‌اند. آن‌ها شما را به خاطر پرکاری عجیب‌تان تحسین خواهند کرد و از شما می‌پرسند چطور می‌توان در طول روز کارهای بیشتری را به سرانجام رساند؟

آن موقع، دوستان، کیتی، را به آن‌ها معرفی می‌کنید. با لبخند عالمانه‌ای می‌گویید «این کتاب را بخوان. همه ما در هماهنگ کردن کارها و اهدافمان مشکل داریم. من هم این

مشکل را داشتیم. ولی بعد یاد گرفتم مشکلات زندگی ام را شبیه به مسئله‌هایی ببینم که باید حل کنم».

به آن‌ها اطمینان می‌دهید که راز داشتن زندگی بهتر این نیست که ابرآسانی بدون میل و نقص و آسیب‌پذیری باشیم، بلکه باید بتوانیم مسائل را حل کنیم و در این راه خود را به آخرین دستاوردهای علمی مجهز کنیم.

عمیقاً باور دارم که این کتاب می‌تواند شروعی تازه برای شما باشد. خوشحالم که آماده‌اید شروع کنید.

آنجلاداکورث^۱

www.ketab.ir