

چگونه متحول شویم؟

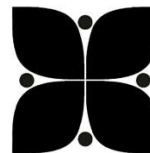
سرشناسه: میلکمن، کاترین ال. Milkman, Katherine L.
عنوان و نام پدیدآور: چگونه متحول شویم؟: علم تغییر از کسی که هستید به کسی که می‌خواهید باشید/ نویسنده کیتی میلکمن؛ همراه با پیشگفتار آنجلا داکورث؛ مترجم نرگس حق‌مرادی، فاطمه حق‌مرادی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: [2021]، How to change : the science of getting from where you are to where you want to be.
عنوان دیگر: چگونه تغییر کنیم؟: علم رسیدن از آنچه هستیم به آنچه می‌خواهیم باشیم.
موضوع: تحول (روانشناسی) [Change (Psychology)]: رفتار -- تغییر و تعدیل [Behavior modification]
خودسازی [Self-actualization (Psychology)]
شناسه افزوده: حق‌مرادی، نرگس، ۱۳۶۹ - ، مترجم
شناسه افزوده: حق‌مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شمار کتابشناسی ملی: ۹۴۴۰۳۳۰

چگونه متحول شویم؟

کیتی میلکمین
ترجمه نرگس حق مرادی / فاطمه حق مرادی

علم تغییر از کسی که هستید
به کسی که می خواهید باشید

امکان



مؤسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: چگونه متحول شویم
لم تغییر از کسی که هستید به کسی که می خواهید باشید

نویسنده: یتی میلکمن

مترجم: حق مرادی، فاطمه حق مرادی

ویراستار: یم آل اسین

طراح جلد: پرو ز بیانی

صفحه آرا: مانه حسن زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۴-۹

مؤسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa__vision

www.doxa-v.org

این کتاب را به هر دو خانواده‌ام تقدیم می‌کنم:

اول، به همسرم الن؛ پسر، کورمک؛ و پدر و مادرم، بیو و ری
دوم، به خانواده دانشگاهی‌ام: مربی و مشاورم مکس؛ همکارانم
جان، تاد، دالی و مودوپ؛ همراه و شریکم آنجلا؛ و دانشجویانم
هنگچن، ادوارد، اریکا، و آنیش

فهرست

نقدهای ۱	کتاب	۱
پیشگفتار		۷
مقدمه		۱۱
فصل اول: شروع		۲۳
فصل دوم: تکانشگری		۴۹
سوم: به تعویق انداختن		۷۳
ل چهارم: فراموشکاری		۱۰۱
فصل پنجم: تنبلی		۱۳۱
فصل ششم: اطمینان		۱۵۷
فصل هفتم: انطباق		۱۸۵
صل هشتم: تغییرات خوب		۲۰۹
تقدیر و تشکر		۲۱۵

نقدهای این کتاب

کتابی فوق‌العاده برای کسانی که به دنبال بهبود عادت‌ها یا زندگی‌شان هستند.
- چارلز دوهیگ،^۱ نویسنده قدرت عادت^۲، کتاب پرفروش نیویورک تایمز

اگر می‌خواهید «نسخه جدیدی از خود» را ببینید، این کتاب را بخوانید.
- دن هیث،^۳ نویسنده کار ایده‌آلی مستدام^۴، کتاب پرفروش نیویورک تایمز

کتابی هوشمند، پیشگام، و مملو از بزرگ‌ترین پیشرفت‌های دهه ما!
- آریانا هافینگتون،^۵ بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت ترایو گلوبال^۶

یتی میلکمن^۷ فوق‌العاده است. او تمام رازهای تحول را در این کتاب ارائه می‌دهد.

- ریچارد تیلر،^۸ برنده یزه نوبل اقتصاد و نویسنده همکار سقلمه،^۹ کتاب پرفروش نیویورک تایمز

-
1. Charles Duhigg
 2. *The Power of Habit*
 3. Dan Heath
 4. *Made to Stick and Switch*
 5. Arianna Huffington
 6. Thrive Global
 7. Katy Milkman
 8. Richard H. Thaler
 9. *Nudge*

این کتاب راهنمای ارزشمندی برای رسیدن به موفقیت است. همچنین بینش‌های ارائه‌شده در آن در دستیابی به اهداف مالی و زندگی کمکتان می‌کند.

-چارلز شوآب^۱

این کتاب مثل یک دوست باهوش است. حتما باید از کیتی میلکمن به‌خاطر این کتاب تشکر کرد.

- دنیل اچ پینک،^۲ نویسنده کتاب‌های *کی*،^۳ *انگیزه*^۴ و *انسان بودن فروشنده بودن است*،^۵ کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز

راهنمایی فوق‌العاده در مورد نحوه تغییر.

- دیوید اپستین^۶ نویسنده گستره^۷ کتاب پر فروش نیویورک تایمز

همه می‌خواهند بدانند: چه چیزی باعث پیدایش و پایداری تغییر می‌شود؟ میلکمن، با استفاده از جدیدترین شوا علمی، پاسخ‌هایی به این پرسش می‌دهد.

- کارول دوک،^۸ نویسنده ذهنیت،^۹ کتاب پر فروش نیویورک تایمز

اگر می‌خواهید راهکارهای مبتنی بر علم برای غلبه بر موانع را بیاموزید، حتماً این کتاب را مطالعه کنید.

- اریک اشمیت،^{۱۰} مدیرعامل سابق گوگل

-
1. Charles R. Schwab
 2. Daniel H. Pink
 3. *When*
 4. *Drive*
 5. *To Sell Is Human*
 6. David Epstein
 7. *Range*
 8. Carol S. Dweck
 9. *Mindset*
 10. Eric Schmidt

راهنمایی فوق‌العاده برای تبدیل شدن به کسی که دوست داریم باشیم.

- ژنرال استنلی مک کریستال،^۱ بازنشستهٔ ارایش ایالات متحده و نویسندهٔ گروه ۱ و رهبران،^۲ کتاب پرفروش نیویورک تایمز

کتابی مبتنی بر شواهد، جذاب، و پراز راهکارهای مؤثر برای انتخاب هوشمندانه.

- آدام گرانت،^۳ نویسندهٔ دوباره فکر کن،^۴ کتاب پرفروش نیویورک تایمز؛ میزبان پادکست تد زندگی شغلی^۵

اگر می‌خواهید بهتر شوید یا گروه یا کسب‌وکار خود را بهبود بخشید، این کتاب را بخوانید.

- لازلو بوک،^۶ سرپرست سابق بخش عملکردهای مردمی گوگل؛ نویسندهٔ قوانین کار،^۷ کتاب پرفروش نیویورک تایمز

داشتن سبک زندگی سالم توهم نیست. خواندن این کتاب به شما در ایجاد تغییرات پایدار در زندگی کمک می‌کند.

- تونی اوبر،^۸ مدیرعامل تناسب ۲۴ ساعته

کتابی عالی، خصیصه‌ساز و از همه بهتر، اجرایی. مجموعه‌ای از دانسته‌های دانشمندان در مورد تغییر مثبت رفتار.

- آنجلا داکورث،^۹ نویسندهٔ عزم،^{۱۰} کتاب پرفروش نیویورک تایمز

1. General Stanley McChrystal

2. *Team of Teams and Leaders*

3. Adam Grant

4. *Think Again*

5. *WorkLife*

6. Laszlo Bock

7. *Work Rules!*

8. Tony Ueber

9. Angela Duckworth

10. *Grit*

این کتاب هنر استادانه کیتی میلکمن در تبدیل علم به عمل است.
- گری ستر^۱، مدیر ارشد علمی WW

کتابی بسیار مفید در مورد انقلاب در رفتار. میلکمن در این کتاب نشان داد چرا برخی رفتارها درست نیست و برخی درست است.

- استفان جی. دوبنر^۲، یکی از نویسندگان اقتصاد ناهنجاریهای پنهان اجتماعی^۳، کتاب پر فروش نیویورک تایمز، مجری رادو فریکونومیکز

خواندن این کتاب مسئولیت شما در برابر خودتان است.

- استیون دی. لویت^۴، یکی از نویسندگان اقتصاد ناهنجاریهای پنهان اجتماعی، کتاب پر فروش نیویورک تایمز

در این کتاب کیتی میلکمن نه تنها علم پیشرو را در مورد تغییرات ارائه می‌کند، بلکه شما را تشویق به ایجاد تغییر می‌کند. خواندن این کتاب برای هر کسی که قصد دارد زندگی بهتری بسازد ضروری است.

- آنی دوک^۵، نویسنده تفکر نامطمئن^۶، کتاب پر فروش نیویورک تایمز

خواندن این کتاب یک فرصت بزرگ است. وقتی آماده تغییر هستید و تعهد به تغییر می‌شوید، این کتاب کمک می‌کند نیت خود را به واقعیت تبدیل کنید.

- ست گادین^۷، نویسنده کتاب این / بازاریابی^۸

-
1. Gary Foster
 2. Stephen J. Dubner
 3. *Freakonomics*
 4. Steve D. Levitt
 5. Annie Duke
 6. *Thinking in Bets and How to Decide*
 7. Seth Godin
 8. *This Is Marketing*