



ترک سیگار چطور سیگار را با روشی اقتصادی ترک کنیم؟

□□ هر سال حجم عظیمی از کتاب‌های خودیاری نوشته می‌شوند تا راه‌وچاه تغییرکردن را توضیح دهند، کتاب‌هایی که معمولاً به دستورالعمل‌هایی تقریباً مشابه می‌رسند: اهداف بزرگی برای خودت ترسیم کن، آن‌ها را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کن، برنامه‌ریزی کن، خوش‌بین باش و از نرم‌افزارهای یادآوری استفاده کن. اما چرا همچنان تغییر نمی‌کنیم؟ چرا این راهکارها به شکست می‌انجامد؟

□□ کیتی میلکمن، استاد علوم رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا، معتقد است باید، به‌جای توصیه‌های کلی، به موانع درونی خودمان برای تغییر بیندیشیم و مطابق الگویی علمی راه خاص خود را پیدا کنیم. او در این کتاب، بر پایه تحقیق گسترده‌ای که طی یک دهه به انجام رسانده است، موانع اصلی تغییر را بررسی می‌کند و مجموعه متنوعی از راهکارهای غلبه بر آن‌ها را ارائه می‌دهد. /ترجمان