

قدرت عادت

چارلز دوهیگ
زهرا آلوشی

www.ketab.ir



انتشارات شبکه فرجام

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی

دوهیگ، چارلز
Duhigg, Charles

قدرت عادت/ چارلز دوهیگ ؛ مترجم/ زهرا آلوشی.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۲۹۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵سم.

978-622-6395-46-5

فیفا

عنوان اصلی: Power of habit: why we do what

.we do in life and business, 2014

کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.

عادت Habit

عادت -- جنبه‌های اجتماعی Habit -- Social aspects

تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)

آلوشی، زهرا، ۱۳۵۱ - مترجم

BF۳۳۵

۱۵۸/۱

۵۸۶۱۱۰۷

انتشارات نیک فرجام

قدرت عادت

چارلز دوهیگ

ترجمه‌ی زهرا آلوشی

ویراستار: رها قدیری

ناشر نیک فرجام

نوبت چاپ سوم ۱۴۰۰

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری آبان گرافیک

شابک ۵ - ۴۶ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۳۶/۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۴۹۵۸۸۷

فهرست مطالب

۷	کلامی چند در تعریف کتاب قدرت عادت
۱۰	پیش گفتار
۱۰	درمان عادت
۲۱	بخش اول: عادت‌های فردی
۲۲	فصل ۱: چرخه‌ی عادت
۲۲	چگونگی عملکرد عادت‌ها
۵۳	فصل ۲: مغز مشتاق
۵۳	نحوه‌ی شکل‌گیری عادات جدید
۸۸	فصل ۳: قانون طلایی تغییر عادت
۸۸	تغییر چیست و چگونه رخ می‌دهد
۱۱۹	بخش ۲: عادت‌های سازمان‌های موفق
۱۲۰	فصل ۴: عادت‌های شاه‌کلید یا منظومه‌ی پل اونیل
۱۲۰	کدام عادت از همه مهم‌تر است؟
۱۵۰	فصل ۵: استارباکس و عادت موفقیت‌آمیز منظومه‌ی پل اونیل
۱۵۰	آزاده‌ی اتوماتیک
۱۷۸	فصل ۶: قدرت بحران منظومه‌ی پل اونیل
۱۷۸	چگونه رهبران می‌توانند با طراحی واکنش‌ها، عادت به وجود آورند
۲۰۶	فصل ۷: چطور به سوی اهداف کشیده می‌شوید حتی آن زمان که اقدام نکرده‌اید
۲۰۶	شرکت‌ها عادت به پیش‌بینی عادت‌ها دارند

پیش‌گفتار

درمان عادت

او یکی از بیمارانی بود که بسیار مورد توجه دانشمندان و محققان قرار گرفته بود. منظورم لیزا آلن^۱ است. در پرونده‌ی او ذکر شده بود: سی‌وپنج‌ساله و از سن شانزده‌سالگی کشیدن سیگار و نوشیدن الکل را شروع کرده است. او در تمام مدت زندگی از مشکل چاقی رنج می‌برده است. او در اواسط دهه‌ی دوم زندگی خود، به دلیل بدهی، تحت پیگرد قانونی قرار داشته است. طبق گفته‌های او، بیشترین زمانی که توانسته در جایی مشغول به کار باشد، یک سال بوده است.

اما همین خانم، همین که اینک مقابل محققان نشسته است، دارای اندامی متناسب و ورزیده است. پاهایش، پای دهنده‌ای تواناست، تقریباً ده سال جوان‌تر از عکسی است که روی پرونده مشاهده می‌شود. چنان قدرتمند به نظر می‌رسید که گویی اگر با تمام افرادی که در این اتاق حضور دارند، مسابقه دو بدهد، همگان را پشت سر خواهد گذاشت. مطالب جدیدی که به پرونده اضافه شده است، حاکی از این است که اینک لیزا چندان بدهی ندارد، دیگر چاق نیست، مشروبات الکلی مصرف نمی‌کند و از همه جالب‌تر این که تقریباً مدت سی‌ونه ماه، یعنی چیزی بیشتر از سه سال است که در یک شرکت طراحی گرافیکی مشغول به کار است.