

قدرت عادت

چرا در زندگی روزمره و محیط کار این گونه رفتار می کنیم؟

نویسنده

چارلز دوهیگ

مترجم

مرجان فرجی

با پیشگفتاری از دکتر محمود گلزاری

ویراستاری: گروه علمی رشد



دوهیگ، چالرز (Duhigg, Charles)

قدرت عادت: چرا در زندگی روزمره و محیط کار اینگونه رفتار می‌کنیم؟ / نویسنده چالرز دوهیگ؛ مترجم مرجان فرجی؛ پیشگفتاری از محمود گلزاری؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۲۴-۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The power of habit: why we do what we do in life and business, c2012.

یادداشت: نمایه عنوان دیگر: چرا در زندگی روزمره و محیط کار اینگونه رفتار می‌کنیم؟

موضوع: عادت (Habit) موضوع: عادت - جنبه‌های اجتماعی (Habit, Social aspects)

موضوع: تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)

شناسه افزوده: فرجی، مرجان - مترجم

شناسه افزوده: گلزاری، محمود، ۱۳۲۸ - ، مقدمه نویسی شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی کنگره: BF۳۳۵ رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۸۴۴۵

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اخذ اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران به حساب می‌آید، این عمل نادرست منجر به رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود، و فرزندانمان منجر می‌گردد.

قدرت عادت

چرا در زندگی روزمره و محیط کار این‌گونه رفتار می‌کنیم؟

نویسنده: چارلز دوهیگ

مترجم: مرجان فرجی

با پیشگفتاری از دکتر محمود گلزاری

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۴۰۰

فهرست مطالب

۷..... با پیشگفتاری از دکتر محمود گلزاری.....

۱۱..... سخن مترجم

۱۳..... پیش درآمد

بخش یک: عادت‌های فردی

۲۷..... فصل اول: حلقه‌ی عادت

۵۹..... فصل دوم : مغز تشنه

۹۵..... فصل سوم: قاعده‌ی طلایی تغییر عادت

بخش دوم : عادت‌های سازمان‌های موفق

۱۳۷..... فصل چهارم: عادت‌های پایه یا ترجیع‌بند پال اونیل

۱۷۱..... فصل پنجم: استارباکس و عادت موفقیت

۲۰۳..... فصل ششم : قدرت بحران

۲۳۷..... فصل هفتم: تارگت چگونه دست شما را می‌خواند؟

بخش سوم: عادت‌های جامعه‌ها

فصل هشتم : کلیسای سدیل بک و تحریم اتوبوس موتگومری	۲۷۹
فصل نهم : عصب‌شناسی اراده‌ی آزاد	۳۱۵
سخن‌پایانی	۳۴۹
ضمیمه	۳۶۳
پاسداشت	۳۷۷
درباره‌ی نویسنده	۳۸۱
نمایه	۳۸۳

با پیشگفتاری از دکتر محمود گلزاری

با آنکه فیلسوفان و عالمان اخلاق، سطح تعالی و کمال انسان را به میزان آزادی و اختیار او و اسارت در زندان عادت‌ها و اعتیادها و سستی اراده را دور شدن از ساحت انسانیت می‌دانند، اما بسیاری از رفتارهای ما برحسب عادت و نه آگاهی انجام می‌گیرد. ویلیام جیمز^۱ در سال ۱۸۹۲ نوشت: «همه‌ی زندگی شما چیزی جز مشتی عادت نیست. ممکن است این‌طور احساس کنیم که بیشتر انتخاب‌های هر روز ما محصول تصمیم‌گیری‌های حساب‌شده‌ی ماست، در حالی که چنین نیست.» به قول نویسنده‌ی کتاب، «از یک منظر می‌توان جامعه را مجموعه‌ی غول‌آسایی از عادت‌های هزاران نفر از مردم دید که بسته به اینکه این افراد چگونه تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند، این عادت‌ها ممکن است به خشونت یا صلح بینجامد.»