
قدرت عادت

دلیل رفتارهایمان در کار و زندگی

www.ketab.ir

چارلز دوهیگ

ترجمه

افسون صانعی

ویراسته

امیرحسین حیدری وزهرا خانیانی



آموخته

سرتیپ دوهیگ، چارلز

Dunig, Charles

عنوان و نام پدیدآور قدرت عادت: دلیل رفتارهایمان در کار و زندگی

چارلز دوهیگ: ترجمه افسون صانعی

ویراسته امیرحسین حیدری و زهرا عابانی

آموخته، ۱۴۰۲

مشخصات نشر

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۶۶-۳

شابک

فیپا

وضعیت فهرست‌نویسی

عنوان اصلی:

یادداشت

Power of habit:

why we do what we do

in life and business, 2014

دلیل رفتارهایمان در کار و زندگی

عنوان دیگر

عادت

موضوع

عادت - جنبه‌های اجتماعی

تحول (روان‌شناسی)

صانعی، افسون، مترجم

شناسه افزوده

BF۳۳۵

رده‌بندی کنگره

۱۵۸۸

رده‌بندی دیویی

۹۰۲۳۳۴۲

شماره کتاب‌شناسی ملی

فیپا

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

 Amookhteh

www.ketab.ir

قدرت عادت

دلیل رفتارهایمان در کار و زندگی

چارلز دوهیگ

ترجمه افسون صانعی

ویراستاران: امیرحسین حیدری و زهرا خانیانی

ویراستار فنی: شایان تقی‌نژاد

مدیر پروژه: وحیده ماهری

مدیر هنری: حمید میزبانی

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

چاپ: واحد تولید نشر آموخته

• چاپ اول: ۱۴۰۲ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۲۳۰ ۰۰۰ تومان

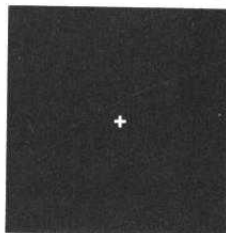
© حق چاپ: ۱۴۰۲، آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۶۶-۳

ISBN: 978-622-6650-66-3

فهرست مطالب

۹ پیشگفتار مترجم ۱۳ درمان عادت	+ پیشگفتار
..... بخش اول	
۲۳ عادت‌های افراد ۲۵ حلقه عادت ۵۳ مغز مشتاق ۸۵ قانون طلایی تغییر عادت	فصل ۱ فصل ۲ فصل ۳
..... بخش دوم	
۱۲۱ عادت‌های سازمان‌های موفق ۱۲۳ عادت‌های بنیادین یا ترانه پاول اونیل ۱۵۱ اجتناب از عادت موفقیت ۱۷۹ قدرت بحران ۲۰۷ تارگت چطور پیش از خودتان می‌داند چه می‌خواهید؟	فصل ۴ فصل ۵ فصل ۶ فصل ۷
..... بخش سوم	
۲۳۹ عادت‌های جوامع ۲۴۱ کلیسای سدلیک و تحریم اتوبوس مونته‌گومری ۲۷۱ عصب‌شناسی اراده آزاد ۳۰۱ راهنمای استفاده از این ایده‌ها	فصل ۸ فصل ۹ پیوست



پیشگفتار مترجم

www.ketab.ir

عادت‌ها چگونه به وجود می‌آید؟ آیا می‌شود ریشه‌های شکل‌گیری‌شان را شناسایی کرد؟ آیا بازسازی و اصلاح عادت‌ها شدنی است؟ آیا می‌شود عادت‌های ناپسند را از بین برد یا به جایشان عادت‌های پسندیده نشانند؟ اگر مجموعه‌ای از عادت‌ها در مغز ما شکل نمی‌گرفت، زندگی‌مان به کدام سو می‌رفت؟

برای پی‌بردن به قدرت عادت کافی است رفتارهای روزانه‌تان را در نظر بگیرید. هنگام مسواک‌زدن، چه کارهایی را با چه ترتیبی انجام می‌دهید؟ آیا پیش آمده بدون مالیدن خمیردندان روی مسواک، از آن استفاده کنید؟ مسواک‌زدن رفتاری است که در انسان‌ها به شکل عادت درآمده و این عادت در جایی از مغزشان ذخیره شده تا آن‌ها را از فکرکردن به مراحل مختلف این کار به ظاهر ساده بی‌نیاز کند.

اگر عادت‌ها در ما شکل نمی‌گرفت، هر روز مجبور بودیم برای همین یک کار کوچک وقت زیادی بگذاریم و مغزمان انرژی فراوانی صرف این کار می‌کرد و در نهایت در طول روز بازدهی‌اش آن‌چنان کاهش می‌یافت که رسیدگی به ده‌ها کار

دیگر برایمان ناممکن می‌شد. در واقع، مغز ما برای به حداقل رساندن فعالیتش و صرفه‌جویی در انرژی، به چرخه‌های عادت شکل می‌دهد. مغز به این چرخه‌ها بسیار علاقه‌مند است؛ زیرا به نحو چشمگیری زحمتش را کم می‌کند.

هر عادت از سه بخش اساسی تشکیل شده است: ۱. نیازی که انسان را برمی‌انگیزد تا دست به کار شود که به آن «سرنخ» می‌گویند؛ ۲. فعالیتی که برای رفع آن نیاز صورت می‌گیرد که آن را «روال» می‌نامند؛ ۳. نتیجه‌ای که در پی این روال عاید فرد می‌شود که به آن «پاداش» می‌گویند. پشت میز کارتان نشسته‌اید که احساس می‌کنید به نوشیدنی خنکی نیاز دارید (سرنخ)؛ از اتاقتان خارج می‌شوید و به کافه شرکت می‌روید (روال)؛ نوشابه‌ای خنک سفارش می‌دهید و با لذت می‌نوشید (پاداش). تمام رفتارهای انسان‌ها در همین چرخه می‌گنجد. اما هر رفتاری عواقبی دارد. در همین مثال، مصرف روزانه نوشیدنی خنک و گازدار، در بلندمدت اضافه‌وزن‌مان را در پی دارد و سلامت‌مان را به خطر می‌اندازد. حال پرسش اینجاست آیا می‌شود مانع این چرخه شد یا مهارش از اراده ما خارج است و ناخودآگاه شکل می‌گیرد؟ نویسنده کتاب معتقد است شاید از بین بردن چنین چرخه‌هایی ناممکن باشد. اما با تغییری کوچک در روالتان می‌شود به پاداشی رسید که نیاز اولیه و محرک ما را برطرف کند و برای سلامت‌مان بی‌ضرر نباشد.

چارلز دوهیگ، نویسنده و گزارشگر نیویورک تایمز در این کتاب، با نگاهی علمی و پژوهشی و با تجزیه و تحلیل رویدادهای واقعی، دنبال درک و شناسایی سازوکار عادت‌هاست، تا بتوان به دنبال آن برای تغییر یا جانشینی احتمالی‌شان راهی یافت. همان‌طور که خودش می‌گوید، علاقه‌اش به علم بررسی عادت‌ها هنگامی شکل گرفت که در عراق مشغول بررسی فعالیت‌های نیروهای آمریکایی بود. سربازان آمریکایی آن قدر تمرین می‌کردند که بسیاری از کارهایشان ناخودآگاه شکل می‌گرفت. به این ترتیب، او با تمرکز بر موضوع عادت‌ها، اطلاعات گسترده‌ای در این زمینه گرد آورد و همین اطلاعات منای شکل‌گیری این کتاب شد.

دوهیگ در این کتاب به تحقیقات و پژوهش‌های گوناگونی در زمینه عادت‌ها اشاره می‌کند. او نشان می‌دهد انسان‌ها چگونه اسیر عادت‌ها می‌شوند و شرکت‌های بزرگ چگونه از عادت‌های مشتریان‌شان کمک می‌گیرند تا آن‌ها را به خرید بیشتر وادارند. همچنین توضیح می‌دهد چگونه می‌شود چرخه عادت‌ها را شناسایی کرد و با تغییری کوچک در روال عادت‌ها، از عواقب عادت‌های ناپسند رهایی یافت. چرخه عادت،

روال و تغییر روال، میل شدید، باور به نیروی برتر، قانون طلایی عادت‌ها، عادت‌های بنیادین، خودتنظیمی و ده‌ها اصطلاح علمی دیگر در بخش‌های سه‌گانه این کتاب تعریف و تحلیل شده است. دوهیگ ابتدا ساختار عصب‌شناختی عادت‌ها و چگونگی عملکرد مغز در این زمینه را برمی‌رسد و در ادامه با اشاره به شخصیت‌ها و رویدادهای واقعی و در فرایندی روان و روایت‌گونه، موضوع اصلی کتاب را موشکافی می‌کند.

ساختار کتاب بسیار منسجم و پیوسته است و نویسنده با قلمی روان کوشیده، به‌رغم استفاده گسترده از مطالب علمی و پژوهشی، کتاب را به‌گونه‌ای تدوین کند که برای همگان فهم‌پذیر باشد.

مطالعه این کتاب را به کسانی که علاقه دارند با چرخه‌های عادت در زندگی روزمره و کسب‌وکارها آشنا شوند و با شناخت عادت‌هایشان زمینه تغییرشان را فراهم کنند، پیشنهاد می‌کنیم.

افسون صانعی

بهار ۱۴۰۲