

چارلز دوهیک

ترجمه‌ی؛

دکتر محمد کشاورز

افسانه ملاجوادی

۲۵۳۳۰۴۳

www.ketab.ir

زندگی و زندگی

راهکارهایی برای ایجاد تغییر در زندگی، کسب و کار و جامعه

تهران، میدان انقلاب -
خیابان وحیدنظری - بسین
دوازده فروردین و منیری
جاوید - پلاک ۱۳۰ -
طبقه اول واحد ۲
تلفن مرکز پخش:

۶۶۹۷۹۲۲۷-۶۶۹۷۹۲۳۴

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

یادداشت:

یادداشت:

عنوان دیگر:

موضوع:

دوہیک، چارلز

Duhigg, Charles

قدرت عادت: فلسفه کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم چارلز

دوہیک ترجمه محمد کشاورز، افسانه ملاجوادی.

تهران: راداس، ۱۴۰۳.

۲۹۶ ص:، مصور: ۱/۵×۲۱/۵ س.م.

978-622-98965-9-4

فیبا

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 ترجمه و منتشر شده است.

کتابنامه ص: [۲۲۹] - ۳۰۰

فلسفه کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم

عادت

Habit

عادت - جنبه‌های اجتماعی

Habit -- Social aspects

تحول (روانشناسی)

(Change) (Psychology)

کشاورز، محمد، ۱۳۷۱ - مترجم

ملاجوادی، افسانه، ۱۳۶۴ - مترجم

۳۳۵BF

۱/۱۵۸

۹۷۸۹۵۱۴

فیبا

شابک افزوده

شابک افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

قدرت عادت

فلسفه کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم!

نویسنده: چارلز دوہیک

مترجمین: محمد کشاورز، افسانه ملاجوادی

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰.۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شابک ۹-۴-۹۸۹۶۵-۹۸۶۲۲-۹۷۸

ISBN:978-622-98965-9-4

هرگونه کپی برداری، تکثیر و یا چاپ (حتی عرضه در فضای مجازی) کل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه کتبی ناشر، قانوناً ممنوع می‌باشد و متخلف براساس قانون حمایت حقوق مولفان و مصنفان و هنرمندان و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

فصل ششم: قدرت یک بحران | ۱۸۳

فصل هفتم: قبل از اینکه شما کاری
انجام دهید، "هدف" چگونه متوجه
می‌شود که چه می‌خواهید | ۲۱۱

بخش سوم: عادت‌های جامعه | ۲۴۳

فصل هشتم: کلیسای سدلبک و

تحریم اتوبوس مونته‌گومری | ۲۴۵

فصل نهم: نورولوژی اراده آزاد | ۲۷۷

پیوسته: راهنمای خوانندگان برای

بهره‌مندی از این ایده‌ها | ۲۹۱

بخش اول: عادت‌های افراد | ۹

فصل اول: چرخه‌ی عادت | ۱۱

فصل دوم: ذهن مشتاق | ۴۳

فصل سوم: قانونی طلایی برای

تغییر دادن عادت‌ها | ۷۷

بخش دوم: عادت‌های

شرکت‌های موفق | ۱۱۷

فصل چهارم: عادت‌های مهم و

کلیدی | ۱۱۹

فصل پنجم: استاریاکس و عادت

موفقیت | ۱۵۱

مقدمه مترجم

زندگی همه ما انسان‌ها متشکل از مجموعه‌ای از عادت‌ها است و عادات جزء جدایی ناپذیر زندگی یک انسان از بدو تولد تا زمان مرگ است. این عادات می‌تواند مثبت یا منفی و سازنده یا مخرب باشد. چگونه فردی عادت به خلق ثروت دارد و از طرف دیگر فردی دیگر به فقر عادت کرده است؟ کسی که عادت دارد هر روز صبح ورزش کند با کسی که عادت دارد هر روز سیگار بکشد، قطعاً در مسیر کاملاً متفاوتی از عادات قرار دارند. مهمترین عادت‌های شما در طول روز چیست؟ کدام یک از عادت‌های خود را دوست ندارید و به کدام یک از عادات خود علاقمند هستید؟ شرکت یا سازمانی که می‌تواند عادت‌های مثبتی را در فضای کسب و کار خود ایجاد کند، بهتر می‌تواند مسیر بهبود و کیفیت را پیمايد. از طرف دیگر یک جامعه زمانی متحول خواهد شد که بتواند عادات گذشته خود را تغییر دهد.

در اینجا لازم می‌دانم یادی کنم از پدرم که مهمترین عادات و انگیزه‌های زندگی را از او گرفتم و مادر مهربانم که همیشه دلسوزانه از من حمایت کرد، تشکر و قدردانی نمایم. چنانچه هرگونه نقطه‌نظر و انتقاد و پیشنهاد در خصوص مطالب این کتاب دارید، می‌توانید از طریق ایمیل زیر با ما در ارتباط باشید.

M.Keshavarz2050@gmail.com