

۲۱۲۸۱۳۳

خلاصه کتاب فوت عادت

چربی کارهایی که ارزشی و کسب و کار انجام می دهیم

نویسنده: چارلز داهیگ

ترجمه و تلخیص: علی اشراقی



انتشارات زی

سرشناسه: دوهیگ، چارلز | Duhigg, Charles | عنوان قراردادی: قدرت عادت : خصوصیت مشترک تمامی انسان‌های موفق، پرورش عادت‌های خوب و تعهد به انجام آنهاست. برگزیده The power of Habit: 7 steps to successful habits. Section عنوان و نام پدیدآور: خلاصه کتاب قدرت عادت: چرایی کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم / نویسنده چارلز داهیگ؛ ترجمه و تلخیص علی اشراقی | مشخصات نشر: تهران: انتشارات زی، ۱۳۹۹ | مشخصات ظاهری: ۸۸ص | شابک: ۹۷۰-۶۲۲-۹۷۸-۱۹۷۸ | وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا | یادداشت: عنوان اصلی: The power of habit : why we do what we do in life and business , c2012. چرایی کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم | موضوع: عادت | موضوع: Habit | موضوع: عادت -- جنبه‌های اجتماعی | موضوع: Habit - Social aspects | موضوع: تحول (روان‌شناسی) -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت | موضوع: Change | Christianity -- Religious aspects | شناسه افزوده: اشراقی، علی، ۱۳۶۶ - مترجم | رده‌بندی کنگره: BF۲۲۵ | رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ | شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۲۱۹۵۸۵

این کتاب خلاصه‌ای است از:

The Power of Habit

Why we do what we do in life and business

By: Charles Duhigg; 2012



انتشارات زی

عنوان:	خلاصه کتاب قدرت عادت / چرایی کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم.
مترجم:	چارلز داهیگ
ترجمه و تلخیص:	علی اشراقی
ناشر:	زی
نوبت چاپ، سال انتشار:	اول، ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰-۱۸-۳-۶
طراح روی جلد:	تیم ماهبوک
حروفنگاری و صفحه‌آرایی:	تیم ماهبوک
شمارگان:	۷۰۰
قیمت:	۱۷۰۰۰ تومان
حق انتشار:	همه حقوق محفوظ است (تصویر و انتشار الکترونیکی، چاپ، فتوکپی، صوت، بدون اجازه ناشر ممنوع است)

مقدمه

منز ما برای آنکه توان و انرژی خود را ذخیره کند عادت‌ها را به وجود می‌آورد. عادت‌ها سلسله دستوراتی هستند که مغز آن‌ها را بررسی کرده به آن‌ها اعتماد می‌کند و پس از آن به صورت دستوری اتومات در زمان‌ها و مکان‌های مورد نیاز فراخوانی می‌کند و به اجرا در می‌آورد. به طور مثال شما در ابتدای یادگیری رانندگی نیاز به تمرکز و توجه زیادی هستید ولی پس از آخرین فراوانی رانندگی کردن تبدیل به یک مجموعه از عادت‌ها می‌گردید که در موارد مورد نیاز آن‌ها را فراخوان می‌کند.

شاید بتوان گفت بیش از ۹۰٪ فعالیت‌ها و تصمیم‌های روزانه ما بر اساس عادت‌هایی است که ذهن ما آن‌ها را انتخاب کرده است. پس به سادگی می‌توان نتیجه گرفت در صورتیکه شما فایده عادت‌ها بشناسید و بتوانید عادت‌های خوب ایجاد کنید و عادت‌های بد را نیز تبدیل به عادت‌های خوب کنید می‌توانید به قولی افسار زندگی خود را آگاهانه در دست بگیرید و به اهداف خود برسید.

شاید بتوان گفت این کتاب مهم‌ترین اثر در خصوص فلسفه عادت‌ها در زمینه‌های فردی، کسب و کار و اجتماع می‌باشد.

علی اشراقی

فهرست مطالب

پیشگفتار: رمان عادت.....	۷
بخش اول: عادت‌ها، اشخاص.....	۹
فصل ۱: چرا، عادت: عادت‌ها چگونه کار می‌کنند؟.....	۹
فصل ۲: مغز متناقض؛ چگونه عادت‌های جدید ایجاد کنیم.....	۱۵
فصل ۳: قانون طلایی چرا، عادت: چرا دگرگونی اتفاق می‌افتد؟.....	۲۴
بخش دوم: عادت‌های سازمان‌ها، موفق.....	۳۳
فصل ۴: عادت‌های زیربنایی، یا ضعیف پاول اونیل؛ چه عادت‌هایی بیشتر از همه اهمیت دارند؟.....	۳۳
فصل ۵: استارباکس و عادت‌های موفق؛ وقتی به قدرت اراده خودکار می‌شود.....	۴۳
فصل ۶: قدرت یک بحران؛ چگونه رهبران از طریق حوادث، عادت‌ها را طراحی و ایجاد می‌کنند.....	۵۵
فصل ۷: چگونه بیش از اینکه کاری کنید، «تاگت» می‌داند چه می‌خواهید. چگونه شرکت‌ها عادت‌ها را پیش‌بینی (و دستکاری می‌کنند).....	۶۴
بخش سوم: عادت‌های جوامع.....	۷۷

- فصل ۸: کلیسای سدلبک و تحریم اتوبوس مونتگومری؛ جنبش‌ها
- ۷۷ چگونه رخ می‌دهند.....
- ۷۹ راهنمای خواننده برای بکار بردن این ایده‌ها.....
- ۷۹ گام اول: روتین را مشخص کنید.....
- ۸۰ گام دوم: پاداش‌ها را آزمایش کنید.....
- ۸۲ گام سوم: سرخ (نشانه) را جدا کنید.....
- ۸۳ گام چهارم: برنامه‌ریزی کنید.....

پیشگفتار: درمان عادت

- او فکر کرد نیاز به یک هدف در زندگی دارد، چیزی که برای آن کار کند.
- او نیاز به چیزی داشت که بتواند بر روی آن تمرکز کند.
- می‌بایست از پزهایی بگذرد.
- او باید سیگار کشیدن را ترک کند تا به هدفش دست یابد.
- لیزا در ابتدا فقط بر روی تغییر یک عادت - سیگار کشیدن - تمرکز کرده بود.
- تمام زندگی ما، تا به الآن که فراموشی گرفته است، مجموعه‌ای از عادت‌هاست.
- ممکن است اینطور به نظر برسد که بیشتر انتخاب‌های ما هر روز می‌کنیم، محصول تصمیم‌گیری‌های ما که کاملاً با عادت انجام شده هستند، ولی این واقعیت ندارد.
- بیش از ۴۰ درصد از کارهایی که افراد در طی یک روز انجام دادند، در واقع تصمیم نبوده‌اند، بلکه عادت بوده‌اند.

- عادت‌ها می‌توانند تغییر کنند، اگر ما بتوانیم بفهمیم که چگونه کار می‌کنند.

- درک عادت‌ها مهم‌ترین چیزی است که من (نویسنده) در ارتش یاد گرفتم.

وقتی که شما همه چیز را به صورت مجموعه‌ای از عادت‌ها ببینید، مثل این است که فردی به شما یک چراغ قوه و یک اهرم بدهد و بگوید: «ما بتوانید کارتان را آغاز کنید.»

- اگر شما بدست‌های دستی را به دست آورید، هیچ کاری وجود ندارد که نتوانید انجام دهید.