

The Power of Habit

Why We Do What We Do in Life and Business

Charles Duhigg

قدرت عادت

(دلیل کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم)

چارلز داهیک



سرشناسه: داهیگ، چارلز،

Duhigg, Charles

عنوان و تکرار نام پدیدآور: قدرت عادت/ نویسنده چارلز داهیگ؛ مترجم محبوبه قائم پوش؛

ویراستاران کلچین قلی‌پور، توحید پاشازاده

مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۳۲۷ ص.

ISBN 978 - 622 - 6484 - 44 - 2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business

موضوع: عادت

موضوع: عادت - جنبه‌های اجتماعی

موضوع: تحول (مردان‌شناسی)

شناسه افزوده: قائم پوش، محبوبه، -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۹، ۴ ق ۹ د / BF ۳۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱ / ۱۵۸

شماره مدرک: ۶۰۱۶۵۲۹

قدرت عادت

(دلیل کارهایی که در زندگی و کسب و کار انجام می‌دهیم)

نویسنده: چارلز داهیگ

مترجم: محبوبه قائم پوش

ویراستار: کلچین قلی‌پور، توحید پاشازاده

ناشر: فانوس دانش ترویج کتابخوانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

چاپ: شریعت

صحافی: صبا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۴۸۴ - ۴۴ - ۲



انتشارات
فانوس دانش

دفتر مرکزی ۰۲۱-۶۵۲۵۵۳۰۳	
تلفن‌های دفتر پخش	
۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰	۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰
FanoosDaneshOfficial@gmail.com	
FanoosDaneshOfficial	
www.Fanoosdanesh.ir	
کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می‌باشد.	

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۱۵	بخش اول: عادات افراد
۱۷	فصل اول: چرخه عادت
	روش کار عادات
۴۹	فصل دوم: مغز مشتاق
	چگونگی ایجاد عادت جدید
۸۳	فصل سوم: قانون طلایی تغییر عادت
	چرا تغییر رخ می‌دهد؟
۱۲۱	بخش دوم: عادات سازمان‌های موفق
۱۲۳	فصل چهارم: عادات زیربنایی یا شعرافسانه‌ای بل اونیل
	مهمترین عادت کدام است
۱۵۵	فصل پنجم: استارباکس و عادت موفقیت
	وقتی قدرت اراده خودکار می‌شود
۱۸۵	فصل ششم: قدرت یک بحران
	رهبران چطور از طریق تصادف و طراحي، عادت‌ی را ایجاد می‌کنند
۲۱۵	فصل هفتم: شرکت تارگت چطور نیاز شما را از پیش، برآورده می‌کند؟
	هنگامی که شرکت‌ها عادات را پیش‌بینی (و دستکاری) می‌کنند
۲۴۹	بخش سوم: عادات جوامع
۲۵۱	فصل هشتم: کلیسای سدل‌بک و تحریم اتوبوس مونته‌گومری
	جنبش‌ها چطور اتفاق می‌افتند؟
۲۸۳	فصل نهم: عصب‌شناسی اراده
	آیا ما مسئول عادت‌هایمان هستیم؟
۳۱۵	ضمیمه
۳۱۵	راهنمای خواننده برای استفاده از این ایده‌ها

پیشگفتار

عادت درمان

او شرکت‌کننده محبوب دانشمندان بود.

لیزا آلن^۱، طبق گزارشات پرونده‌اش سی و چهار ساله بود. او از شانزده سالگی، به مصرف سیگار و مشروبات الکلی روی آورده و بیشتر عمرش را با چاقی دست به گریبان بود. لیزا در مقطعی از زندگی‌اش، حدود بیست و پنج سالگی، به خاطر بدهی ۱۰ هزار دلاری تحت تعقیب سازمان وصول مطالبات قرار گرفته بود. در یک روزمه کاری قدیمی، مدت زمان طولانی‌ترین شغلی که در آن دوام آورده، کمتر از یک سال ذکر شده بود.

با این حال، زنی که امروز در مقابل محققان قرار داشت، باریک اندام و پرنشاط بود و عضلات ساق پاهایش، به سفتی ساق پاهای دهنده‌ها بود. او ده سال جوانتر از عکس‌های خود، در پرونده‌اش به نظر می‌رسید و انگار می‌توانست بهتر از تمام افراد حاضر در اتاق ورزش کند. لیزا بر اساس تازه‌ترین گزارشات پرونده‌اش، بدهی بخصوصی نداشت، الکل نمی‌خورد، و در سی و نهمین ماه اشتغالش در یک شرکت طراحی گرافیک بود.

یکی از پزشکان، هر بار که لیزا به این آزمایشگاه در خارج از پیتسدهای مریلند^۲ می‌آمد، لیستی از سوالات را از او می‌پرسید: «از روی آخرین باری که سیگار کشیدی، چقدر گذشته؟»

لیزا گفت: «تقریباً چهار سال. شصت پوند هم وزن کم کردم و یه ماراتن کامل رو دویدم.»

1. Lisa Alan

2. Maryland, Bethesda

او همچنین تحصیل در دوره فوق‌لیسانس را شروع کرده و خانه‌ای خریده بود. دوره پرحادثه‌ای برایش بوده است.

دانشمندان حاضر در اتاق عبارت بودند از: چندین متخصص مغز و اعصاب، روانشناس، نسل‌شناس و یک جامعه‌شناس. آنها در سه سال گذشته، با بودجه موسسات ملی بهداشت، لیزا و بیش از دو جین آدم را که قبلاً سیگاری یا دچار پرخوری مزمن، سوء مصرف الکل، وسواس در خرید و سایر عادت‌های مخرب بودند، سین جیم و استنطاق می‌کردند. همه شرکت‌کنندگان یک وجه اشتراک داشتند: آنها در طول دوره نسبتاً کوتاهی، زندگی خود را از نو ساخته بودند. محققان می‌خواستند بفهمند چطور این کار را کرده‌اند. بنابراین، علائم حیاتی آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری کردند و در خانه‌هایشان دوربین‌های ویدیویی نصب کردند تا روال عادی زندگی‌شان را تماشا کنند. همچنین، توالی نمونه‌ای از دی‌ان‌ای^۱ آنها را تعیین کردند و با استفاده از فناوری‌هایی که امکان بررسی مغز انسان را فراهم می‌کند جریان خون و تکانه‌های الکتریکی جریان یافته در مغزشان را هنگام قرارگیری در معرض وسوسه‌هایی مانند دود سیگار و غذای فراوان، نظارت کردند. هدف محققان، تشخیص طرز کار عادات در سطح عصبی، و شرایط لازم برای تغییر آنها بود.

دکتر به لیزا گفت: «می‌دونم این داستان رو بارها و بارها گفتی، ولی بعضی از همکارا اون رو به نقل از غیر، شنیدن. میشه دوباره توضیح بدی که چطور ی سیگارو ترک کردی؟»

لیزا گفت: «حتمأً همه چیز از قاهره^۲ شروع شد.» او توضیح داد که رفتن به تعطیلات، تصمیمی آتی و بدون برنامه‌ریزی قبلی بود. چند ماه پیش، شوهرش از سر کار به خانه آمد و گفت که دارد او را ترک می‌کند. چون او عاشق زن دیگری شده بود. مدتی طول کشید تا لیزا این خیانت را تجزیه و تحلیل و این حقیقت را درک کند که در واقع دارند طلاقش می‌دهند. او مدتی سوگواری کرد. بعد هم مدتی به شکلی وسواسی، زاغ سیاه شوهرش را چوب می‌زد؛ دوست دختر جدیدش را در شهر تعقیب می‌کرد و نیمه شب به او زنگ می‌زد و قطع می‌کرد. یکبار هم لیزا، شب مست و پاتیل به در خانه دوست دختر او رفته و با مشت به در کوبیده و داد زده بود که می‌خواهد خانه را به آتش بکشد.

1. DNA

2. Cairo