

قدرت عادت

چارلز دوهیگ
زهرا آلوشی



انتشارات نیکه فرجام

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

سندی کنگره

ده، ی، دیویی

س.ا.ه. ایشناسی

دوهیگ، چارلز

Duhigg, Charles

قدرت عادت/ چارلز دوهیگ؛ [مترجم] زهرا آلوشی.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۲۹۴ ص، ۱۴×۵/۲۱×۵ س.م.

978-622-6395-46-5

فیفا

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 منتشر شده است.

عادت Habit

عادت -- جنبه‌های اجتماعی Habit -- Social aspects

تحول (روان‌شناسی) (Change Psychology)

آلوشی، زهرا، ۱۳۵۱ - مترجم

BF۳۳۵

۱۵۸/۱

۵۸۶۱۱۰۷



انتشارات نیک فرجام

قدرت عادت

چارلز دوهیگ

ترجمه‌ی زهرا آلوشی

ویراستار: رها قدیری

ناشر نیک فرجام

نوبت چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروف‌نگاری آبان‌گرافیک

شابک ۵ - ۴۶ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۷	کلامی چند در آ- کتاب قدرت عادت
۱۰	پیش گفتار
۱۰	درمان عادت
۲۱	بخش اول: عادت‌های فردی
۲۲	فصل ۱: چرخه‌ی عادت
۲۲	چگونگی عملکرد عادت‌ها
۵۳	فصل ۲: مغز مشتاق
۵۳	نحوه‌ی شکل‌گیری عادات جدید
۸۸	فصل ۳: قانون طلایی تغییر عادت
۸۸	تغییر چیست و چگونه رخ می‌دهد
۱۱۹	بخش ۲: عادت‌های سازمان‌های موفق
۱۲۰	فصل ۴: عادت‌های شاه‌کلید یا منظومه‌ی پل اونیل
۱۲۰	کدام عادت از همه مهم‌تر است؟
۱۵۰	فصل ۵: استارباکس و عادت موفقیت‌آمیز منظومه‌ی پل اونیل
۱۵۰	اراده‌ی اتوماتیک
۱۷۸	فصل ۶: قدرت بحران منظومه‌ی پل اونیل
۱۷۸	چگونه رهبران می‌توانند با طراحی واکنش‌ها، عادت به وجود آورند
۲۰۶	فصل ۷: چطور به سوی اهداف کشیده می‌شوید حتی آن زمان که اقدام نکرده‌اید
۲۰۶	شرکت‌ها عادت به پیش‌بینی عادت‌ها دارند

۲۳۳	بخش ۳: عادت‌های اجتماعی
۲۳۴	فصل ۸: کلیسای سدل بک و تحریم اتوبوس در مونته‌گمری
۲۳۴	نحوه‌ی شکل‌گیری جنبش‌ها
۲۵۸	فصل ۹: عصب‌شناسی اراده‌ی آزاد
۲۵۸	آیا به راستی ما خود مسئول عادت‌هایمان هستیم
۲۷۱	کلام آخر
۲۸۲	ضمیمه
۲۸۲	راهنمای استفاده از این ایده‌ها

پیش‌گفتار

درمان عادت

او یکی از بی‌مارانی است که بسیار مورد توجه دانشمندان و محققان قرار گرفته بود. منظوم لیزا آلن^۱ است. در دهه می ذکر شده بود: سی و پنج ساله و از سن شانزده سالگی کشیدن سیگار و نوشیدن الکل شروع کرده است. او در تمام مدت زندگی از مشکل چاقی رنج می‌برده است. او در اواسط دهه بیست و دوم زندگی خود، به دلیل بدهی، تحت پیگرد قانونی قرار داشته است. طبق گفته‌های او، بیشتر زندگی که توانسته در جایی مشغول به کار باشد، یک سال بوده است.

اما همین خانم، همین که اینک مقابل محققان نه‌سته است، دارای اندامی متناسب و ورزیده است. پاهایش، پای دوندمای تواناست، تقریباً ده سال جوان‌تر از عکسی است که روی پرونده مشاهده می‌شود. چنان قدرتمند به نظر می‌رسد که گویی اگر با تمام افرادی که در این اتاق حضور دارند، مسابقه دو بدهد، همگان را پشت سر خواهد گذاشت. مطالب جدیدی که به پرونده اضافه شده است، حاکی از این است که اینک با چندان بدهی ندارد، دیگر چاق نیست، مشروبات الکلی مصرف نمی‌کند و از همه جذاب‌ترین آن که تقریباً مدت سی و نه ماه، یعنی چیزی بیشتر از سه سال است که در یک شرکت طراحی گرافیکی مشغول به کار است.

او هر بار که به آزمایشگاه واقع در حومه‌ی بتسدا^۱ در ایالت مریلند مراجعه می‌کند، باید به چند پرسش ویژه جواب دهد. یکی از پزشکان از او می‌پرسد: «از آخرین باری که سیگار کشیدی چقدر می‌گذرد؟»

«تقریباً چهار سال؛ بیست و هفت کیلو هم وزن کم کرده‌ام و در یک مسابقه‌ی ماراثن هم شرکت کرده‌ام.» در کنار این تغییرات فیزیکی، او توانسته است تحصیلات خود را ادامه دهد و مدرک کارشناسی ارشدش را بگیرد، یک خانه خریداری کند و تغییرات زیادی در اخلاق و عادات او روی دهد.

از متخصص عصب‌شناس، روان‌شناس و متخصص ژنتیک و جامعه‌شناس در این اتاق حضار دارند. در سه سال گذشته، آن‌ها به ده‌ها نفر مانند لیزا کمک کرده‌اند. آن‌ها با بهره‌گیری از کمک‌های مالی مؤسسات ملی بهداشت و سلامت به افرادی که به سیگار، پرخوری مواد حذر الکلی و خرید کردن اعتیاد دارند، کمک می‌کنند تا این عادات خود را از بین ببرند. آنچه در همه‌ی این افراد به چشم می‌خورد، این است که آن‌ها توانسته‌اند در مدت کوتاهی تغییرات مثبتی در زندگی‌شان به وجود آورند. حال این محققان قصد دارند علت این امر را بررسی کنند؛ بنابراین تمام علائم حیاتی آن‌ها را مورد مطالعه و بررسی قرار داده‌اند. دوربین‌هایی که در محل این افراد نصب شده است تا عملکرد آن‌ها را طی روز ضبط کند؛ DNA و تست‌های دیگر ذهنشان در زمان رخ دادن بعضی از رویدادها و تغییرات خون و پالس‌های مغزشان را ثبت می‌کند. در گرفتن در برابر یک محرک (مثلاً سیگار یا غذا) را مورد بررسی قرار داده‌اند. محققان در این تحقیق قصد دارند چگونگی عملکرد عادات و تأثیر آن‌ها را روی اعصاب فرد و علت ایجاد آن‌ها را بررسی کنند.

پزشکی رو به لیزا می‌کند و می‌گوید: «البته این پیشرفت‌ها پاسخ داده‌ای، ولی در بین همکاران من افرادی هستند که هنوز پاسخ تو را نشنیده‌اند. من خواهم یک‌بار دیگر برایمان توضیح دهی که چطور سیگار را ترک کردی؟» لیزا: «بله، من به‌تازگی به قاهره شروع شد.»

بعد شروع کرد به تعریف کردن داستان خود؛ هنگامی که در قاهره بود نه نیم جدی برای ترک سیگار گرفته بود. چند ماه پیش همسرش گفته بود که دیگر قادر به ادامه‌ی زندگی نیست و قصد جدایی از او را دارد؛ چرا که به زن دیگری دلباخته است. او پس از این که از خیانت همسرش مطلع شد، خود را برای جدایی آماده کرد. اگرچه مدتی را صرف

غم و غصه و ناراحتی کرد و با وسواس خاصی تمام رفتارهای شوهرش را زیر نظر گرفت، شبی پس از نوشیدن الکل به منزل او رفت و (شوهرش اینک در خانه‌ی معشوقه‌ی جدید خود بود) دادوبیداد به راه انداخت و قصد داشت خانه را به آتش بکشد.

لیزا: «آن روزها از لحاظ روحی به هم ریخته بودم. نمی دانستم که چه کار باید بکنم. همیشه از کودکی آرزو داشتم به مصر بروم و اهرام ثلاثه را ببینم. خب، وضع مالی ام هم چندان بد نبود؛ روی همین حساب رفتم.»

اولین شب اقامت لیزا در هتلی در قاهره بود. صبح زود بانگ اذان مسجدی را که در نزدیکی هتل قرار داشت، شنید. از خواب بیدار شد و در تاریکی اتاق به دنبال پاکت سیگار رفت. هنوز ساعت خواب او میزان نشده بود. گیج بود و خواب آلود. پس از مدتی احساس کرد بوی سوختگی به مشامش می رسد. وقتی به خود آمد و اطرافش را نگاه کرد، دید که به سیاهی سیاهی یک خودکار را آتش زده است.

او به مدت چهار روز و شب خود را با گریه و اندوه سپری کرده بود. برای این که بتواند غمش را از یاد بد به دوری روی آورده و از لحاظ روحی نیز احساساتی مانند خشم، بی پناهی و شرمندگی به سرکشش آمده بود. «همین طور که روی تخت نشسته بودم، انگار سقف اتاق روی سرم می ریخت؛ مثل آبشاری از غم و اندوه. حس خیلی بدی داشتم. نمی دانم چرا هیچ کاری درست انجام نمی دادم. من، من حتی از پس روشن کردن یک نخ سیگار هم بر نمی آمدم. افکار زیادی در سرم شروع به چرخیدن کرده بود. فکر شوهر سابقم یک لحظه هم من را رها نمی کرد؛ فکر این که وقتی برگشتم چگونه زمام زندگی ام را به دست بگیرم، خانه‌ای جدید داشته باشم، شغلی تازه و... وای که تمام این کارها برایم دشوار و نشدنی به نظر می رسید. با خود می گفتم: یعنی من می توانم از پس این کارها بر بیایم؟! تا به حال چه کاری را درست انجام داده‌ام؟ چرا من همیشه و در همه کارها ضعیفم؟ با این بیماری چه کنم؟ همیشه تمام اتفاقات بد می افتد و مرا پیدا می کنند. از جایم بلند شدم تا به سمت دستشویی بروم. ناگهان با یک لوله که بی میز کنار تختم بود برخورد کردم. پارچ به زمین افتاد و تمام زمین خیس آب شد. گریهام گرفت. از خودم پاک ناامید شده بودم. دیگر نمی توانستم این وضع را تحمل کنم. باید کاری می کردم. تغییری در زندگی ام لازم بود. دست کم مواردی را که می توانستم، باید تغییر می دادم.»