

۳۰۰۰

ع

۱

۴۸۸

۶۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

قدرت عادت

علت کارهای که در کسب و کار و زندگی انجام می دهیم .

چارلز دوهینگ

مترجم : زهرا شاه قلعه

سرشناسه : دوهیگ، چارلز Duhigg, Charles
 عنوان و نام پدیدآور : قدرت عادت / چارلز دوهیگ : ترجمه فاطمه نصرتی.
 مشخصات نشر : قم: آوای بی صدا، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۳۶۸ ص. : ۱۴/۵×۲۲ س. م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۶-۴۵-۹ :

وضعیت فهرست نویسی : فایا
 موضوع : عادت
 موضوع : Habit
 موضوع : عادت -- جنبه های اجتماعی
 موضوع : Habit -- Social aspects
 موضوع : تحول (روان شناسی)
 موضوع : (Change Psychology)
 شناسه افزوده : شاه قلعه، زهرا، ۱۳۷۱ - ، مترجم
 رده بندی دنگره : BF۳۳۵/د۹ق۴۱۳۹۸ :
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱ :
 شماره کتاب شناسی ملی : ۵۴۵۸۶۹۱ :

قدرت عادت

چارلز دوهیگ

ناشر: آوای بی صدا

مترجم: زهرا شاه قلعه

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۶-۴۵-۹

صفحه آرا: مهدی بیاتی

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، مجتمع ناشران، واحد ۱/۱۰۴
 ۰۹۱۰۷۵۳۰۸۵۸ - ۰۹۱۳۷۴۶۶۸۷۶

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
بخش اول : عادت های افراد	۹
حلقه عادت	۱۱
عادت ها چگونه بروز می کنند	۱۱
فصل دوم : مغز مشتاق	۴۵
عادت های جدید چگونه ایجاد می شوند	۴۷
اول، پیدا کردن یک نشانه واضح و ساده	۵۲
دوم، به طور واضح تعریف کردن پاداش ها	۵۳
فصل سوم: قوانین طلایی تغییر عادت ها	۸۵
چرا تغییر اتفاق می افتد	۸۷
قانون طلایی تغییر عادت	۹۰
بخش دوم : عادت های سازمان های موفق	۱۲۱
فصل چهارم: عادت های اساسی، یا تصنیف پاول انیل	۱۳۱
فصل پنجم: استارباکس و عادت های موفق	۱۶۹
زمانی که نیروی اراده غیرارادی می شود	۱۷۱
فصل ششم: قدرت یک بحران	۲۰۵
چگونه رهبران عادت ها را از طریق اتفاق و طراحی ایجاد می کنند	۲۰۷

فصل هفتم: چگونه فروشگاه تارگت قبل از اینکه شما کاری انجام دهید می داند
۲۴۳..... که شما چه می خواهید
۲۴۳..... چگونه فروشگاه تارگت قبل از اینکه شما کاری
۲۴۵... چگونه شرکت ها عادت ها را پیش بینی می کنند (و دستکاری می کنند)
۲۷۳..... حلقه آشنایی

۲۸۵..... بخش سوم: عادت های جوامع
۲۸۷..... فصل هشتم: کلیسای سدلیک و تحریم اتوبوس مونتهگمری
۳۲۵..... فصل نهم: غصب شناسی ازادی اراده
۳۲۷..... آیا ما مسئول عادت های خود هستیم؟