

قدرت عادت

نویسنده:
چارلز داهیگ

مترجم:
فرشته مسعودیان



سرشناسه	: دوهیگ، چارلز، Duhigg, Charles
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت عادت/ نویسنده چارلز داهیگ؛ مترجم پری راد، فرشته مسعودیان؛ ویراستار حسن یوسفی
مشخصات نشر	: تهران: نیک‌ورزان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۲-۳۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فنیبا
یادداشت	: The power of habit : why we do what we do in life and business
موضوع	: عادت، habit
موضوع	: عادت، جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
سازۀ افزوده	: راد، پری، مترجم
شناسه افزوده	: مسعودیان، فرشته، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۳۳۵
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره ثبت کتابشناسی ملی	: ۶۱۵۰۳۴۵



قدرت عادت

نویسنده:	چارلز داهیگ
مترجم:	پری راد، فرشته مسعودیان
ویراستار:	حسن یوسفی
ناشر:	انتشارات نیک‌ورزان
طراح جلد:	جمال سرور
صفحه آرا:	علی اصغری
چاپ اول:	۱۳۹۹
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۳۸۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۲-۳۲-۷

فهرست

۵	 مقدمه
	 درمان عادت
۱۵	 بخش یک: عادات‌های اشخاص
۱۷	 فصل اول: بررسی عادت
	 عادت‌ها چگونه کار می‌کنند
۳۹	 فصل دوم: مغز مشاقت
	 چگونه عادت‌های جدیدی را یاد کنید
۶۳	 فصل سوم: قانون طلایی چرخه عادت
	 چرا دگرگونی اتفاق می‌افتد
۹۱	 بخش دوم: عادات‌های سازمان‌های صمیمی
۹۳	 فصل چهارم: عادت‌های زیربنایی
	 چه عادت‌هایی اهمیت فراوانی دارند
۱۱۹	 فصل پنجم: استارباکس و عادت‌های موفق
	 وقتی که قدرت اراده خودکار می‌شود
۱۴۱	 فصل ششم: قدرت بحران
	 چگونه رهبران، عادت‌ها را از طریق حوادث ایجاد می‌کنند
۱۶۱	 فصل هفتم: چگونه قبل از اینکه کاری را شروع کنید، "تارگت" آن را می‌داند
	 چگونه شرکت‌ها عادت‌هایی را پیش‌بینی می‌کنند
۱۹۱	 بخش سوم: عادت‌های جوامع
۱۹۳	 فصل هشتم: کلیسای سدلبک و تحریم اتوبوس مونته‌گومری
	 جنبش‌ها چگونه روی می‌دهند



فصل نهم: نورولوژی اراده آزاد..... ۲۲۱

آیا مسئول عادت‌های خود هستیم؟

راهنمای خواننده برای استفاده از این ایده‌ها..... ۲۴۷

www.ketab.ir

مقدمه

درمان عادت

دانشمندان در فقهی زیادی به او داشتند
لیزا آلن تقریباً سی و پنج سال داشت. او از شانزده سالگی سیگار می کشید
و علاقه زیادی به ماشین روم داشت. در بیست و پنج سالگی طلبکاران زیادی با
او تماس می گرفتند تا بدهی ده هزار دلاری اش را بپردازد. آن طور که پرونده اش
نشان می داد طولانی ترین کارش کمتر از یک سال طول کشیده بود.
آن روز که او را دیدم زنی زیبا، خوش انبوه را با طراوت بود. پاهای بسیار
ورزیده ای داشت که گویی ورزشکار دو میدانی است و جوان تر از سشش به
نظر می رسید. توجه همه به او جلب شده بود. وقتی در دهانش را بررسی کردم
هیچ بدهی قابل توجهی نداشت، آن سال ها در یک شرکت طراحی گرافیک کار
می کرد و مشروب نمی خورد.

هر زمانی که به آزمایشگاه می روند می آمد، اولین سؤالی که از او می پرسیدند
این بود که آخرین بار کی سیگار کشیدی؟

لیزا گفت: «چهار سال می شود یعنی بعد از این که در مسابقات دو مارلون
شرکت کرده بودم. در این مدت تقریباً شصت پوند وزن کم کردم، تحصیلات
فوق لیسانسم را شروع کردم، خانه ی جدیدی خریدم و روبرادهای زیادی را تجربه
کردم.»



متخصصین داخل اتاق شامل چند نفر از عصب‌شناسان، روان‌شناسان، متخصصان ژنتیک و یک جامعه‌شناس بودند که کمک‌های مالی از طرف موسسه ملی سلامت دریافت می‌کردند تا لیزا و بیش از بیست و چهار فرد دیگر را که معتاد بودند و عادت‌های مخرب دیگری داشتند مورد بررسی قرار دهند. لیزا و سایر افراد توانستند در مدت زمان کوتاهی زندگی‌شان را از نو بسازند. دانشمندان قصد داشتند بفهمند چگونه این افراد عادت‌های غلط گذشته‌ی خود را ترک کردند. آنها دوربین‌های کوچک ویدیویی در خانه لیزا و دوستانش قرار دادند. کارهای روزمره را که انجام می‌دادند ضبط کنند.

بعد از آن یک سری آزمایش‌های حیاتی، ترتیب پروتئین‌های دی‌ان‌ای آن‌ها را پیدا کردند. به این نتیجه رسیدند که وقتی آن‌ها وسوسه‌ی سیگار کشیدن یا غذای لذیذی را پیدا می‌کنند، خون و محرک‌های الکتریکی در مغزشان فعال می‌شود و عادت‌ها در یک سطح عصب‌شناسی خاصی کار می‌کنند.

یکی از پزشکان از لیزا پرسید: «چگونه توانستی سیگار را ترک کنی؟»

لیزا پاسخ داد: «زمانی که در قاهره بوده مصمم گرفتم سیگار را کنار بگذارم.» لیزا توضیح داد: «چند ماه قبل از آن سه شوهرم عاشق دختر دیگری شد و می‌خواست مرا ترک کند. نمی‌توانستم به همین مادگ با خیانت شوهرم کنار بیایم، تحمل آن روزها برایم سخت بود و روزهای ریادن را با آه و زاری سپری می‌کردم. مدتی جاسوسی شوهرم را می‌کردم و نامزد جدیدش را دیدم. او را دور تا دور شهر تعقیب می‌کردم. یک روز عصر به خانه‌ی نامزد شوهرم رفتم و با مشت به درب خانه کوبیدم و فریاد زدم می‌خواهم آپارتمان را به آتش بکشم. آن دوران بسیار تلخ و غم‌انگیز بود و همیشه دلم می‌خواست اهرام ثلاثه مصر را از نزدیک می‌دیدم.»

لیزا ادامه داد: «در سحرگاه اولین صبحی که در قاهره بودم با صدای اذان مسجد بلند شدم. داخل اتاقم کاملاً تاریک بود؛ درحالی‌که چشمانم نیمه‌باز بود



دستم را دراز کردم تا یک سیگار بردارم. آنقدر گیج و خسته بودم که اصلاً حواسم نبود به جای سیگار در حال روشن کردن خودکاری بودم. چهار ماه گذشته، مشغول گریه و زاری و پرخوری بودم، نتوانستم بخوابم و احساس افسردگی و ناامیدی می‌کردم، احساس می‌کردم غم بزرگی در درونم سنگینی می‌کند. حتی نمی‌توانستم مثل قبل سیگار بکشم. به شوهر سابقم فکر می‌کردم، از این وضعیت خسته شده بودم و احساس می‌کردم بیمار هستم. تصمیم گرفتم حداقل یک چیزی را باید عوض کنم تا شاید بتوانم به حالت اول برگردم.»

لیزا ادامه داد: «بله، شدم و زیر دوش آب رفتم. بعد هتل را ترک کردم و به سمت خیابان‌های مهمار قاهره که به مجسمه ابوالهول، اهرام ثلاثه و بیابان‌های پهناور آن ختم می‌شد حرکت کردم. یک لحظه به خودم آمدم و گفتم نیاز به یک هدف در زندگی دارم و باید برای رسیدن به آن تلاش کنم. در نهایت به این نتیجه رسیدم باید سیگار را ترک کنم تا بتوانم تغییرات جدیدی را در زندگی ایجاد کنم. شش ماه طول کشید و دوباره نرم را جایگزین سیگار کردم. اضافه وزن داشتم و نتوانستم با سرعت تمام بدم. در این بود که چگونگی غذا خوردن، کار کردن، خوابیدن، پس‌انداز و برنامه‌ریزی‌های آینده‌ام را تغییر داد. کم‌کم سرعتم را زیاد کردم و به نصف مسافت ماراتون رسیدم و بعد به اندازه یک ماراتن کامل دویدم. تناسب‌اندام خوبی پیدا کردم، بعد به دانشگاه رفتم، کلاس‌های برای خودم خریدم و نامزد کردم.»

سرانجام دانشمندان از لیزا برای پژوهش‌های خود استفاده کردند. تصاویر مغز او را بررسی کردند و فهمیدند الگوهای عصب‌شناختی که مربوط به عادت‌های قدیمی‌اش بود توسط الگوهای جدیدش متوقف شده بود؛ همان‌طور که عادت‌های لیزا تغییر یافته بود، محرک‌های مغزی او نیز دستخوش تغییرات فراوانی شده بودند.