

یوبوک "قدرت عادت" از چارلز داهیگ



آکادمی کوچینگ یوبان

یوبان باش تا به رویاهات برسی



"دانلود خلاصه کتاب صوتی "قدرت عادت"

چارلز داهیگ، نویسنده و گزارشگر معروف نویسنده کتاب قدرت عادت می باشد. او ما را از کشفیات تکان دهنده‌ای درباره علم عادت‌ها آگاه می‌کند. کتاب قدرت عادت چکیده‌ی صدها پژوهش دانشگاهی، مصاحبه با بیش از سیصد دانشمند، مدیر و تحقیقات انجام‌شده در ده‌ها شرکت و سازمان است که حدود 62 هفته در لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفته بود.

سه بخش مهم قدرت عادت

بخش اول به این موضوع اختصاص دارد که عادت‌ها چگونه در زندگی افراد پدید می‌آیند. این بخش عصب‌شناسی شکل‌گیری عادت، چگونگی ساختن عادت‌های جدید، تغییر عادت‌های قدیمی و روش‌های مختلف این فرایند را بررسی می‌کند.

بخش دوم عادت‌های شرکت‌ها و سازمان‌های موفق را بررسی می‌کند. این بخش جزئیات نحوه عملکرد مدیر شرکت آلکوا، پاول اونیل، را شرح می‌دهد. و اینکه چگونه پیش از آنکه وزیر دارایی شود توانست با تمرکز بر یک عادت محوری، این شرکت رو به نابودی را به صدر جدول «میانگین صنعتی داو جونز» بکشاند. یا اینکه چگونه استارباکس توانست با القا کردن عادت‌هایی که برای تقویت اراده طراحی شده بودند، یک دانش‌آموز مردودی را به یکی از مدیران برتر دنیا تبدیل کند.

بخش سوم عادت‌های جوامع را بررسی می‌کند. این بخش توضیح می‌دهد چگونه مارتین لوترکینگ و جنبش‌های حقوق مدنی تا حدی از راه تغییر عادت‌های اجتماعی در مونتگومری آلاباما به پیروزی رسیدند. و

اینکه چگونه کشیشی جوان به نام ریک وارن توانست با تمرکز بر تغییر همان عادت‌های مشابه، بزرگ‌ترین کلیسای کشور را در منطقه سدلبک کالیفرنیا بسازد.

چارلز داهیگ در این کتاب بر عادت‌هایی تمرکز دارد که به طور مشخص تعریف شده‌اند. انتخاب‌هایی که همه‌ی ما زمانی آگاهانه برمی‌گزینیم؛ سپس بدون آنکه به آن‌ها فکر کنیم، هر روز انجامشان می‌دهیم. حال ما با درک اینکه چگونه این اتفاق می‌افتد، می‌توانیم آن‌ها را هرطور که می‌خواهیم بازسازی کنیم. با این خلاصه کتاب صوتی در یوبوک همراه باشید.

گوینده: لیلا ولی پور

