



کتاب: قدرت عادت

نویسنده:
چارلز دو هینگ

چکیده نکات کاربردی

 @naderi_idealtaraz

 @idealtaraz

کتاب: "قدرت عادت"

نکات
کاربردی

- ✓ مغز انسان ساختاری دارد که بعضی از اقدامات ما را به بدون آن که ما متوجه آن باشیم به عادت ها تبدیل می کند.
- ✓ برای شکل دادن عادت های جدید برای آن عادت ها اشتیاق و علاقه ایجاد کنید تا به حلقه عادت قدرت دهد.
- ✓ برای تبدیل خواسته ها به عادت نشانه ایجاد کنید، اشتیاق برای پیشرفت را تبدیل کنید به کار روزمره و نتایج و جوایز بگیرید.
نشانه = یک مشکل ریشه ای
اشتیاق = کار روزمره
جایزه = نتایج بالقوه
- ✓ برای تغییر عادت ها باید نشانه ها و نتایج همان باشد، ولی باید کار روزمره را تغییر دهید تا به همان نتایج برسید، اما با کیفیتی متفاوت.
- ✓ با پیدا کردن و تغییر عادت های مبنا برد های کوچک ایجاد کنید.
- ✓ هر کدام از بردهای کوچک نیرویی را به حرکت در می آورند که از بردهای دیگر پشتیبانی می کند.

کتاب: "قدرت عادت"

نکات
کاربردی

- ✓ ارزش های اصلی سازمان را به عادت سازمانی تبدیل کنید و برای اجرای آن ها پافشاری و تأکید کنید.
- ✓ عادت های مبنا را براساس ارزش ها و اهداف اصلی سازمان ایجاد کنید.
- ✓ نیروی اراده و انضباط فردی را به عادت تبدیل کنید.
- ✓ نیروی اراده دارای عضله است و باید این عضله را تقویت کنید.
- ✓ انضباط های فردی تبدیل به عادت های سازمانی شوند، بنابراین انضباط فردی را آموزش دهید و آن ها را تبدیل به عادت های عالی کنید.
- ✓ موقعیت های ناخوشایند در کار را در نظر مجسم کنید و نقشه ای برای واکنش نشان دادن به آن ها همراه با تعریف کار روزمره بنویسید.
- ✓ رهبران بایستی عادت هایی را بنیان بگذارند که صلح و تعادل واقعی بین کارکنان و مدیران ایجاد گردد.
- ✓ کارمندان را فقط به چارچوب خاص محدود نکنید و آن ها را نسبت به اتفاقات و وقایع اضطراری در سازمان مسئول کنید تا آزادانه برای رفع برخی از ایرادها نظرشان را بیان کنند و عادت های مسموم که باعث بروز مشکلات می شود حذف شوند.

کتاب: "قدرت عادت"

نکات
کاربردی

✓ کلیه اقدامات ریز و درشت افراد در سازمان محصول عادت های سازمانی هستند.

✓ هر بار یک عادت جدید ایجاد کنید، پافشاری کنید، باز هم پافشاری کنید. نتیجه حاصل می شود.

✓ عادت های خرید مشتریان را بشناسید (زمان خریدشان، محصول مورد علاقه) و برای آن ها محصول مورد علاقه شان را در دسترس شان به راحت ترین شکل در اختیار بگذارید.

✓ گاهی وقت ها ناخود آگاه برای حل یکسری از دغدغه ها و مشکلات پیش رو بدون آن که متوجه شویم کارهای روزمره مان تغییر و تبدیل به عادت های جدید مضر می شود که باعث می شود ارزش ها را زیر پا بگذاریم و این بسیار خطرناک است.

✓ ایجاد عادت های جدید در سازمان ها، از فردی به فرد دیگر، و از رفتاری به رفتار دیگر فرق دارد و باید اشتیاق های مناسب آن مورد را پیدا و اجرا کرد.

کتاب: "قدرت عادت"

نکات
کاربردی

مراحل تغییر عادت: 

حلقه عادت: نشانه، کار روزمره، پاداش

- (۱) ابتدا عادت (کار روزمره) بد خود یا سازمان را بشناسید.
 - (۲) علت ایجاد عادت بد را با پرسش شناسایی کنید. با انجام چند آزمایش یک اشتیاق جدید مثبت در کار روزمره جدید به جای آن عادت جایگزین کنید.
 - (۳) شناسایی نشانه های بروز عادت: معمولاً یکی از این موارد است: محل، زمان، حالت احساسی، افراد دیگر، اقدام قبلی
 - سوالات مدنظر برای علت شکل گیری عادت که حداقل سه بار باید آزمایش شود: کجاستی؟ ساعت چند است؟ اطرافت چه کسی است؟ چه احساسی داری؟ پیش از این میل شدید به عادت چه کاری انجام دادی؟
 - (۴) داشتن برنامه
- عادت فرمولی است که مغز ما خودکار آن را با دیدن نشانه، با انجام دادن کار روزمره و برای بدست آوردن جایزه انجام می دهد.
- یک کار روزمره جدید و جذاب جایگزین عادت روزمره کنید تا جایزه بدست آورید، اما جایزه ای که نتایج بالقوه و مثبت دارد و هیچ ضرری ندارد.