

## **“VƏRDİŞİN GÜCÜ” kitabı haqqında rəylər**

“New York Times”ın jurnalisti Çarlz Dahiğin “Vərdişin gücü” kitabını oxuyandan sonra bildim ki, insanlar, bizneslər və təşkilatlar işlərini necə pozitiv qurur və bu onları necə məhsuldar və xoşbəxt edir”.

– *“The Washington Post”*

“Son illər vərdişlərin bizi necə formalaşdırması haqqında çoxlu tədqiqat aparılıb, bu mövzu Çarlz Dahiğin “Vərdişin gücü” kitabında da çox gözəl izah olunub”.

– *David Brooks, “The New York Times”*

“Parlaq tədqiqatlara əsaslanan, canlı bir üslubda yazılmış, müstəsna dərəcədə gərəkli kitabdır, intellektual ciddiyyətlə praktik məsləhətlər arasında düzgün balans qurmaqla pis vərdişlərdən qurtulmağın yolunu göstərir”.

– *“The Economist”*

“Valehedici kitabdır”. – *“The Wall Street Journal”*

“Vərdişin gücü” kitabı maraqlı əhvalatlarla doludur... XX əsrin əvvəllərində dişləri hər gün yumaq vərdişini

yaratmaqla reklamçı “Pepsodent” diş pastasını necə bestsellerə çevirib, “Procter & Gamble” şirkətinin market biliciləri “Febreze” spreyni “uğursuz mallar” siyahısından necə çıxarıb, Maykl Felps<sup>1</sup> məşqçisi hansı vərdişi öyrətməklə onu dəfələrlə Olimpiya çempionu edib, Toni Danqi<sup>2</sup> “Indianapolis Colts” komandasına necə superkubok qazandırıb”.

– “*Los Angeles Times*”

“Dahiq bir şeyi yaxşı bilir: belə bir fikir insanların xoşuna gəlmir ki, guya biz seçimlə xəlq olunmuşuq. Ona görə də, o, vərdiş yaratmağı addım-addım izah edir, həm də yaxşı ki, elmə söykənərək maraqlı nümunələr verir”.

– “*The Seattle Times*”

“Onun kitabında xüsusilə güclü və faydalı cəhət odur ki, elmi cəhətdən mürəkkəb olan bir çox şeyləri o, sadə və asan dillə izah edir... Məsələn, arıqlamaq prosesində vərdişlərin mühüm rolunu nəzərə alsaq, məhz bu mövzuya həsr olunan kitabı oxumağı mən də tövsiyə edirəm. Müəllifin daha bir üstünlüyü odur ki, o, həm də böyük yazıçı və gözəl nağılçıdır, ona görə də, kitab çox maraqlı və əyləncəlidir”.

– *David Kirchoff, “CEO of Weight Watchers”*

---

<sup>1</sup>Maykl Fred Felps II 23 qat Olimpiya çempionu, 26 qat dünya çempionu, dəfələrlə dünya rekordunu yeniləmiş amerikalı üzgüçü, ləqəbi “Baltimor gülləsi” və “Uçan balıq”dır. – Red.

<sup>2</sup>Anthony Kevin Dungi – Amerikalı keçmiş futbolçu və Super Bowl-u qazanan ilk afroamerikalı məşqçi. – Red.

“Dahi q mövzuya xeyli, həm də zəruri dozada sosioloji və psixoloji amil əlavə edib, marketinq və idarəetmə tədqiqatlarından tutmuş mülki hüquq hərəkatına qədər hər şeyə təsir edən əyləncəli səfər vərdişlərinin yaxşı və təhlükəli cəhətlərini izah edir... Kitab maraqla oxunur”.

– “*The Daily Beast*”

“Gündəlik davranışımız necə yaranır və o, dəyişə bilərmə – bu mövzuda yeni izahlar... Dahi qin bir yerə cəm etdiyi əhvalatlar özlüyündə maraqlıdır, amma onları vərdişlə bağlı tədqiqatlarına bağlayanda onun izahları əlavə miqyas qazanır. Kitabı oxuyandan sonra oxucular öz davranışları haqqında yeni fikirlərə düşər – bəlkə bu davranışı dəyişmək lazımdır?...”

– “*Associated Press*”

“Cənab Dahi q təsdiq edir ki, həyatımızın çox hissəsini şüursuz vərdişlərimiz idarə edir – yaxşı, ya pis – amma biz vərdişlərimizin oyatdığı siqnalları və onların verdiyi mükafatları şüurlu dərk etməklə pis olanları yaxşıya dəyişə bilərik”.

– “*Pittsburgh Post – Gazette*”

# VƏRDİŞİN GÜCÜ



# VƏRDİŞİN GÜCÜ

BİZ NİYƏ MƏHZ BU CÜR  
YAŞAYIR VƏ İŞLƏYİRİK?

ÇARLZ DAHİQ

Tərcüməçi:  
Qızılgül Abdinova



qanun nəşriyyatı



# **THE POWER OF HABIT**

WHY WE DO WHAT WE DO  
IN LIFE AND BUSINESS

CHARLES DUHIGG

Pulitser mükafatı laureatı Çarlz Dahiç oxucular qarşısında vərdişlərin necə formalaşması və niyə mövcud olması, həmçinin onları necə dəyişmək haqda son elmi tapıntıların maraqlı dünyasını açır.

“*Starbucks*” öz müştərilərini necə cəlb edir?

Özünü qələbə qazanmağa proqramlaşdırı bilərsənmi?

Bir nəfərin vərdişləri ümumi məqsədə çatmağa təsir göstərirmi? Elmi məlumatları maraqlı misallarla – nəhəng şirkətlərin, uğurlu idman komandalarının və hətta vətəndaş hüquqlarının müdafiəsi hərəkətlərinin tarixçələri ilə zənginləşdirən Dahiç bizi insan təbiəti və onun həqiqətən sərhədsiz imkanları barədə qənaətə gətirib çıxarır.

Hər şey: idmanla məşğul olmaq və artıq çəki ilə mübarizə aparmaq, peşəkar faydalılıq və maliyyə uğurları vərdişin gücündən asılıdır. Vərdişlərimizi dəyişməklə öz həyatımızı və bizi əhatə edən dünyanı dəyişə bilərik!

**Charles Duhigg THE POWER OF HABIT**

WHY WE DO WHAT WE DO IN LIFE AND BUSINESS

**Çarlz Dahiç VƏRDİŞİN GÜCÜ**

BİZ NİYƏ MƏHZ BU CÜR YAŞAYIR VƏ İŞLƏYİRİK?

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 432 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 15.02.2024

Nəşir: Şahbaz Xuduoğlu  
Tərcüməçi: Qızılgül Abdinova  
Redaktor: Kəmalə Səlim Müslimqızı  
Korrektor: Aytən Sədəti  
Texniki redaktor: Aydın Səlimli  
Mətn dizaynı: Xəyalə Şirinli  
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: [info@qanun.az](mailto:info@qanun.az)

[www.qanun.az](http://www.qanun.az)

[www.fb.com/Qanunpublishing](http://www.fb.com/Qanunpublishing)

[www.instagram.com/Qanunpublishing](http://www.instagram.com/Qanunpublishing)

ISBN 978-9952-36-901-4

© Qanun Nəşriyyatı, 2020; 2024

Copyright © 2012, 2014 by Charles Duhigg

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları  
Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri  
“Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”  
Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.



*Oliver, Con Harri,  
Con və Dorrissə  
və ilk növbədə, Lizaya*



# MÜNDƏRİCAT

## **PROLOQ**

Vərdislərin müalicəvi gücü .....13

## **I HİSSƏ Vərdislərin hərəkət ardıcılığı**

VƏRDIŞ HƏLQƏSİ

Vərdislərin hərəkət prinsipləri .....29

ARZULAYAN BEYİN

Yeni vərdisləri necə yaratmalı? .....68

VƏRDIŞLƏRİ DƏYİŞMƏYİN QIZIL QAYDALARI

Vərdislər niyə dəyişir? .....110

## **II HİSSƏ Uğurlu təşkilatların vərdisləri**

TƏMƏL VƏRDIŞLƏR VƏ YA POL O'NİLL

HAQQINDA BALLADA

Hansı vərdislər vacibdir? .....154

“STARBUCKS” VƏ UĞUR QAZANMAQ VƏRDIŞI

İradənin gücü qeyri-ixtiyari həddə çatanda.....194

FÖVQƏLADƏ VƏZİYYƏTİN GÜCÜ

Rəhbər işçilər təsadüflər və niyyət

hesabına vərdisləri necə formalaşdırırlar?.....230

“TARGET” SİZİN İSTƏKLƏRİNİZİ ƏVVƏLCƏDƏN NECƏ BİLİR? Vərdişlərin proqnozlaşdırılması.....	267
--	-----

### **III HİSSƏ Cəmiyyətlərin vərdişləri**

SEDLBEK KİLSƏSİ VƏ MONTQOMERİDƏ AVTOBUS XƏTLƏRİNİN BOYKOT EDİLMƏSİ İctimai hərəkətlər necə yaranır?.....	310
AZAD İRADƏNİN NEVROLOGİYASI Biz vərdişlərimiz üçün məsuliyyət daşıyırmı?.....	353

### **EPILOQ**

Arıqlama, siqaret çəkmə, süründürməçilik və öyrətmə haqqında öyrənilmiş bəzi şeylər.....	393
Bu ideyaların təcrübədə istifadəsi haqda təlimat .....	410

**Birinci addım:** vərdiş hərəkətini müəyyən etmək .....412

**İkinci addım:** mükafatlarla təcrübə aparmaq.....415

**Üçüncü addım:** signalı müəyyən etmək .....418

**Dördüncü addım:** plan tərtib etmək.....423

Minnətdarlıq.....426

## PROLOQ

### Vərdişlərin müalicəvi gücü

Alimlər ona, sadəcə, heyran idilər.

Şəxsi tarixçəsində göstərildiyi kimi, 34 yaşlı Layza Allen 16 yaşında içib-çəkməyə başlayıb, həyatının böyük hissəsini piylənməylə mübarizəyə həsr edib. İyirmi beş yaş olanda, ödənişlərin toplanması agentlikləri onun arxasınca düşmüşdülər. Onun 10 min dollar borcu var idi. Heç bir iş yerində bir ildən artıq duruş gətirə bilmirdi.

Bu gün isə tədqiqatçıların qarşısında möhkəm idmançı ayaqlarına malik, şax qamətli, güclü qadın əyləşib. O, şəxsi tarixçəsindəki şəkildən on yaş cavan görünür və kabinetdəkilərin hər birini qaçıqda geridə qoya biləcəyi hiss olunur. Sonuncu yazıya əsasən, onun heç bir borcu yox idi, spirtli içki qəbul etmir, artıq otuz doqquz ay idi ki, qrafik dizayn firmasında çalışırdı.

– Sonuncu dəfə nə vaxt papiros çəkmisiniz? – alimlərdən biri Merilend ştatının Betesda şəhərindəki laboratoriyada Layzanın hər dəfə gələndə cavab verdiyi sualların siyahısını əlində tutub soruşdu.

– Demək olar, dörd il əvvəl, – o cavab verir. – O vaxtdan bəri iyirmi yeddi kiloqram arıqlamışam, marafonda qaçıram.

O, üstəlik universitetdə oxuyub və ev alıb. Hadisələrlə dolu bir mərhələ.

Kabinetdə nevroloqlar, psixoloqlar, genetiklər və bir sosioloq əyləşib. Son üç ildə onlar Layzanı və onunla birlikdə iyirmiə yaxın keçmiş papiros çəkəni, xroniki acgözü, alış-veriş manyakını, spirtli içki düşkünü və eyni zamanda başqa zərərli vərdiş sahiblərini eninə-uzununa tədqiq ediblər. Araşdırma iştirakçılarını bir şey birləşdirirdi: onlar çox kiçik bir zaman kəsiyində həyatlarını kökündən dəyişmişdilər. Alimlər onların buna necə nail olduqlarını aydınlaşdırmaq qərarına gəlirlər. Onlar həyati funksiyaların əsas göstəricilərini yoxlayırdılar. Araşdırma iştirakçılarının evlərinə kameralar quraşdırıb və ayrı-ayrı DNT hissələrinin analizlərini nəzərdən keçirirlər. İnsanın başının içərisində nələr baş verdiyini görməyə imkan verən aparatlar vasitəsilə dadlı yemək görəndə və ya papiros qoxusu gələndə həmin adamların kəllədaxili qan dövranının və elektrik impulslarının necə dəyişməsinə izləyiblər. Tədqiqatçılar vərdişlərin əsəbə necə təsir etdi-

yini və onların dəyişməsi üçün nələr tələb olunduğunu bilmək istəyirdilər.

– Bilirəm, siz bu hadisəni dəfələrlə danışmışınız, – alimlərdən biri Layzaya deyirdi, – amma mənəm bəzi həmkarlarım onu yalnız ikinci şəxsdən eşidiblər. Siz tütündən necə imtina etməyinizi bir daha danışa bilərsinizmi?

– Əlbəttə, – Layza gülümsündü. – Hər şey Qahirədə başladı.

Qadının sözlərinə görə, səfər haqda qərar qəflətən verilib. Bir neçə ay əvvəl əri işdən evə gəlib, başqasına vurulduğunu və onun yanına getdiyini deyib. Layzaya ərinin xəyanətini qəbul etmək və qarşıda onu gözləyən boşanma üçün bir qədər vaxt lazım olub. O, əvvəlcə yasa batıb, sonra ərini güdüb, onun yeni sevgilisini izləyib, gecələr ona zəng vurub, dəstəyi asıb. Bir dəfə Layza bərk içib, onun evinə gedib, qışqıra-qışqıra evi yandıracağı ilə hədələyərək qapını yumruqlayıb.

– Çətin vaxtlarım idi, – o, dərindən köks ötürdü, – mən həmişə Misir ehramlarını görməyi arzulamışdım, hesabımda da bir az pul qalmışdı, ona görə də...

Onun Qahirəyə gəlişinin ilk səhəri Layza yaxınlıqdakı məsciddən azan səsi eşidir. Dan yeri sökülsə də, hotel otağı qaranlıq idi. Layza əl havasına siqaretə tərəf gedir.

Yalnız plastmas yanığının qoxusu gələndə siqaret yerinə qələmi yandırdığını anlayır. Son dörd ayı Layza göz yaşları, qarınqululuq və yuxusuzluqla keçirirdi. O, utanc hissi keçirir, köməksizlik, məyusluq və nifrət hiss edirdi. Layza yataqda uzanıb hönkürür.

– Sanki üstümə dözülməz kədər dalğası çökmüşdü, – o izah edirdi. – Sanki bütün arzularım qum qəsri kimi uçub-dağılmışdı. Hətta siqaret də çəkə bilmirdim. Sonra keçmiş ərim və qayıdanda iş tapa bilməyəcəyim haqda, o qadına necə nifrət etməyim və özümün çox pis vəziyyətdə olmağım barədə düşündüm. Qalxdım, bilmədən su stəkanına toxundum, düşüb sındı. Daha pis ağlamağa başladım. Məni dəhşətli kədər bürümüşdü. Nəyin bahasına olursa-olsun dəyişilməli idim.

O, duş qəbul edib, mehmanxanadan çıxdı. Taksi ilə Qahirədən Sfinksə, Giz<sup>3</sup> ehramlarına və onların ətrafındakı sonsuz səhralara gedərkən narahat yollarda özünə acımaq hissi keçib getdi. Taksidə gedərkən Misirə bir dəfə də gəlməyə və səhraya səyahətə yollanmağa qərar verdi.

Bu, bir ideya idi, Layza bunu gözəl anlayırdı. Onun fiziki vəziyyəti dəhşətli idi, bank hesabında pulu qalmamışdı. Heç bu səhranın necə adlandığını, ümumiyyətlə belə bir səyahətin mümkün olub-olmadığını bilmirdi. Amma bu, vacib deyildi. Əsas olan nəyəsə diqqət yönəltmək idi.

---

<sup>3</sup>Böyük Giz ən böyük Misir piramidası və IV Sülalə fironu Xufunun məzarıdır. Qədim dünyanın Yeddi möcüzəsindən ən qədimi və böyük ölçüdə toxunulmaz qalan yeganə tikilidir. – Red.