

۱۲۱۴۵۴۵

هوش مثبت نگر

مدیریت و مهندسی زندگی با هوش مثبت نگر

شیرزاد چمین

شهاب کامکار

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Chamine, Shirzad

چمین، شیرزاد
هوش مثبت نگر / شیرزاد چمین
ص ۳۴۴

Positive intelligence.

مثبت‌گرا - خودسازی - موفقیت در کسب و کار

BF۲۰۴/۶/ش ۲۵۹

۱۵۰/۱۹۸

۴۰۷۷۲۸۷

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۲

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: ثمین

■ صحافی: ثمین

■ قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: هوش مثبت‌نگر

■ نویسنده: شیرزاد چمین

■ مترجم: شهاب کامکار

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۵۴-۲



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم	۷
معرفی کتاب	۱۰
بخش اول: هوش مثبت نگر و «ضریب هوش مثبت نگر» یا PQ چیست؟	۱۵
فصل اول: هوش مثبت نگر و «بهره‌ی هوش مثبت نگر» یا PQ	۱۶
فصل دوم: سه راهکار برای افزایش PQ	۳۱
بخش دوم: راهکار اول: خرابکاران ذهنی خود را تضعیف کنید	۵۷
فصل سوم: خودآزمایی در ارتباط با ده خرابکار ذهنی	۵۸
فصل چهارم: قاضی، سردسته‌ی خرابکاران ذهنی	۹۶
بخش سوم: راهکار دوم: خرد خود را تقویت کنید	۱۱۹
فصل پنجم: رویکرد خرد	۱۲۰
فصل ششم: پنج قدرت خرد	۱۳۹
بخش چهارم: راهکار سوم: عضلات مغز PQ خود را بسازید	۱۶۹
فصل هفتم: روش‌های آماده‌سازی مغز PQ	۱۷۰
بخش پنجم: پیشرفت خود را چگونه بسنجید	۱۹۹
فصل هشتم: رقم PQ و گرداب PQ	۲۰۰
بخش ششم: کاربردها	۲۲۵
فصل نهم: کاربردها در زندگی حرفه‌ای و شخصی	۲۲۷
فصل دهم: بررسی ویژه: هدایت خودتان و گروه	۲۵۸

پیشگفتار مترجم

محتویات کتابی که در دست دارید می‌تواند بسیار عجیب و ناآشنا جلوه کند، اما اگر بسیاری از موارد مندرج در آن را به صورت فرضیه‌های روان‌شناسی نخوانید و آنها را به زبان افکار، حرکات و رفتارها، واکنش‌ها، و نحوه‌ی نگرش‌تان به مسائل، از کودکی تا به امروز، تعبیر و تفسیر کنید، آن‌گاه مفاهیم این کتاب به هیچ وجه عجیب و غریب نخواهند بود.

با اندک تعمقی در روابط فردی و شاید حتی مهم‌تر از آن، در ساختار روابط اجتماعی امروزه، به‌ویژه در کشور خودمان که پشتوانه‌ی تاریخی یک فرهنگ غنی علمی و ادبی چند هزار ساله را نیز به یدک می‌کشد، مطمئناً چشمان حقیقت‌بین شما هم در بسیاری از موارد، هیچ اثری از علم و فرهنگ، و حتی تعقل، در رفتار ما نخواهد دید. در کنار این مهم، آموزه‌های دینی و نمونه‌هایی تکرارنشده‌ی همچون چهارده معصوم دین مبین اسلام و سایر پیامبران و اولیای الهی (که سلام و درود بر همه‌ی آنها باد) را نیز در نظر بیاورید و آن‌گاه خواهید دید که سؤال بسیار ابتدایی، اما با ابعادی غیرقابل تصور، این خواهد بود که با وجود این همه نمونه و آموزه‌های گفتاری و رفتاری آنها، چرا و چگونه ما به اینجا رسیده‌ایم؟

تصور می‌کنم بخش عمده‌ای از پاسخ این سؤال، ذهن ما باشد. ذهنی که می‌تواند در معرض هجوم و تاراج خرابکاران قرار بگیرد، یا قرار نگیرد. آنچه مسلم است، اندیشه‌ی درست و به‌دنبال آن، رفتار درست، مستلزم برخورداری از یک ذهنیت درست است. سوای آنچه ممکن است من و

شما در مورد محتویات این کتاب فکر کنیم، فرض بر این است که کسی با ذهنیت درست مخالفتی ندارد و نیز اینکه رسیدن به ذهنیت درست برای همه، به جز ائمه معصومین و سایر اولیای خداوند، امری کاملاً اکتسابی است.

اگر اندکی در نمونه‌های فکری و رفتاری خرابکاران ذهنی تعمق کنید، خواهید دید که صرف‌نظر از دیدگاه‌های مدرن روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، بسیاری از آن تفکرات و رفتارهای حاصل از آنها، در چهارچوب منکرات و حتی ممنوعات دینی ما قرار دارند.

شک ندارم که کسانی که به‌راستی تفاوت درست و غلط، و راه و بیراهه را ندانند بسیار محدود و کم‌شمارند، اما کسانی که به راه کاملاً درست می‌روند هم به نسبت چندان فراوان نیستند، باز هم چرا؟

زیرا رفتارهای ما ناشی از ذهنیت ماست و این ذهن می‌تواند به میزان زیادی در اختیار «درست بودن» قرار نداشته باشد. موضوع اصلی این کتاب هم همین است و همچنان‌که خواهید دید، تمامی مفاد این کتاب بر مبنای پژوهش‌های گسترده‌ی علمی و عملی نگاشته شده است. مغز انسان، تنها عضوی از بدن ماست که حتی تا به امروز هم، بسیاری از کارکردهای آن از نظر علمی شناخته نشده مانده است، به این مفهوم که هنوز بسیاری از ظرفیت‌ها و ارتباطات لایه‌های درونی مغز ما کشف و شناخته نشده است. اما آنچه به قاطعیت می‌توان گفت، ناآگاه بودن ما از بسیاری موارد ذهنی خودمان است، همان مواردی که خودمان هم نمی‌دانیم که نمی‌دانیم.

این کتاب، کمکی است بی‌ظنیر به همه‌ی ما برای شناسایی دانسته‌های غلط‌مان، که زمینه‌ساز حرکت مثبت و رو به جلو، در اختیار گرفتن واقعی ذهن خویش، ظهور جوهره‌ی اصلی و درخشان انسانی ما، و در یک کلام، خوب شدن و خوب ماندن ما خواهد بود.

اگر بر دانسته‌های غلط خود، و مهم‌تر از آن، بر ندانسته‌های خود پافشاری

نکنیم، اتفاقات بسیار خوشایندی برای خودمان، عزیزان و نزدیکانمان، و اجتماعمان رخ خواهد داد.

بسیاری از مفاهیم این کتاب را می‌توان در سخنان بزرگانی چون مولانا، حافظ، سعدی و بیشمار بزرگان دیگر نیز یافت، اما من در اینجا به ذکر چهار بیت از ابن یمین اکتفا می‌کنم که می‌تواند بسیار گویا باشد.

آن‌کس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب ابدالدهر بماند

آن‌کس که نداند و بداند که نداند

لنگان خرک خویش به منزل برساند

آن‌کس که بداند و نداند که بداند

آگاه نماید که بس خفته نماند

آن‌کس که بداند و بداند که بداند

اسب شرف از گنبد گردون بجهاند

با عنایت به چهار بیت فوق، گزینه‌ی انتخابی شما کدام است؟

خداوند خیر دهد. انشالله.

شهاب کامکار

تهران - بهار ۱۳۹۵