
هوش مثبت

چگونه می‌توانید به توانایی حقیقی خود دست یابید

شیرزاد چمین

فرناز فرود

Chamine, Shirzad.

چمین، شیرزاد.

هوش مثبت: چگونه می‌توانید به توانایی حقیقی خود دست یابید / شیرزاد چمین، بازگردان:
فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۴.
۳۱۲ ص، مصور.

ISBN: 978-964-7974-97-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیای مختصر.

عنوان اصلی: **Positive Intelligence: Why Only 20% of Teams and Individuals Achieve Their True Potential and How You Can Achieve Yours**, c2012.

چاپ یکم: ۱۳۹۴.

فرود، فرناز، ۱۳۲۳ - ، بازگردان.

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۸۳۸۲۰۳



هوش مثبت

چگونه می‌توانید به توانایی حقیقی خود دست یابید

نویسنده: شیرزاد چمین

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: ناجی

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۹۷۴ - ۹۷ - ۴

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات کلک آزادگان است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر قابل باز نشر، تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، کپی، انتشار الکترونیکی، فیلم، عکس و صدا نیست.

این اثر تحت پوشش قانون حمایت از قانون مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آثار برگزیده

یاداری قهرمان درون | نویسنده: کارول پیرسن | مترجم: فرناز فرود
عادت به اکنون | نویسنده: نیل فیور | مترجم: ترانه طبری
تراوش روشنائی | نویسنده: کوین بروکمبر | مترجم: پریچهر هیرادفر
جان و جانان | نویسنده: گری زوکاو | مترجم: فرناز فرود
دوستی با خدا | نویسنده: نیل دونالد والش | مترجم: فرناز فرود
گام‌های آگاهی | نویسنده: نیل دونالد والش | مترجم: فرناز فرود
لحظات لطف | نویسنده: نیل دونالد والش | مترجم: فرناز فرود
راز مدیران موفق | نویسنده: کن پلنچارد و مارک مبلر | مترجم: ریحانه فرهنگی
مدیریت و خودفریبی | نویسنده: نهاد آرینگر | مترجم: پروین قیطاسی
زندگی آگاهانه | نویسنده: گی هندریکس | مترجم: فرناز فرود
یک سال زندگی آگاهانه | نویسنده: گی هندریکس | مترجم: فرناز فرود
دوست داشتن آگاهانه | نویسنده: گی هندریکس | مترجم: فرناز فرود
صدای دانش | نویسنده: دن میگال رویز | مترجم: فرناز فرود
راهنمای چهار پیمان | نویسنده: دن میگال رویز | مترجم: هنگامه آذرمی
پنجمین پیمان | نویسنده: دن میگال رویز | مترجم: هنگامه آذرمی
نیروی حال | نویسنده: اکهارت تله | مترجم: هنگامه آذرمی
تمرین نیروی حال | نویسنده: اکهارت تله | مترجم: فرناز فرود
سکون سخن می گوید | نویسنده: اکهارت تله | مترجم: فرناز فرود
جهانی نو | نویسنده: اکهارت تله | مترجم: هنگامه آذرمی
نیمة تاریک وجود | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
جدایی معنوی | نویسنده: دیی فورد | مترجم: سوسن اورعی
راز سایه | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
سؤال‌های درست | نویسنده: دیی فورد | مترجم: ریحانه فرهنگی
بهترین سال زندگی | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
چرا آدم‌های خوب کارهای بد می کنند | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
پاک‌سازی آگاهی | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
بازتاب سایه | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود
شجاعت | نویسنده: دیی فورد | مترجم: فرناز فرود



کلک آزادگان

ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، پلاک ۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.kelkeazadegan.com

«موش مثبت»، تأثیری دگرگون‌کننده و مطلوب بر من و دیگر کارکنان سازمانم داشته است. این روش، چارچوبی مؤثر و نیرومند برای آشکارسازی بهترین ویژگی‌های هر انسان و خاموش نگه داشتن نامناسب‌ترین ویژگی‌های اوست.

با افزایش موش مثبت، هر کس نه تنها کارایی بسیار بالاتری دارد، بلکه احساس رضایت شخصی فراوان‌تر و فشار روحی کم‌تری را نیز تجربه می‌کند. «موش مثبت»، یکی از سه کتاب بسیار مؤثر در زمینه تجارت است که در عمر خود خوانده‌ام. اگر بتوانم از این میان،

فقط یک کتاب را به منظور کارایی به هزاران عضو سازمان خود پیشنهاد دهم، این کتاب خواهد بود.

لیزا استیونز^۱، رییس ناحیه‌ای بانک ولز فارگو^۲

کتاب «موش مثبت» می‌تواند زندگی و کار شما را را دگرگون کند. این شیوه، عاملی مؤثر برای تغییر است.

جیمز دی. وایت^۳، رییس هیأت مدیره، رییس و مدیر ارشد سازمان جمبا جوس^۴

من از نزدیک با شیرزاد کار کرده

و دیده‌ام که خود او به گفته‌هایش در رابطه با موش مثبت عمل می‌کند. قدرت تأثیرگذاری این کتاب، از سهمیم شدن صادقانه نویسنده برمی‌خیزد که چگونه اصول موش مثبت، او را در جایگاه یک رهبر و یک انسان، دگرگون ساخت. رهبران باتجربه می‌دانند که بیش‌تر جهش‌ها به سوی تغییر، به دلیل خرابکارهای ذهنمان بی‌نتیجه می‌مانند.

شیرزاد، ابزار لازم را برای تسلط بر آنها و ایجاد تغییری مثبت به ما می‌دهد. مطالعه این کتاب،

برای هر فرد یا گروهی که واقعاً تصمیم دارد به اوج پرواز کند، ضروری است.

دین مرتن^۵، مدیر ارشد عملیاتی سابق در هیولت - پکارد (اچ‌پی)^۶

1- Lisa Stevens

2- Wells Fargo

3- James D. White

4- Jamba Juice

5- Dean Morton

6- Hewlett-Packard (HP)

پرورش یک الگوی شخصی رهبری، ضمن آن که از عملی‌ترین کارهایی است که شخص می‌تواند برای خود انجام دهد، با بالاترین میزان صرفه‌جویی در انرژی و بیش‌ترین کاهش تنش و فشار روحی نیز همراه است. موش مثبت، با تمرکز بر مهارت یافتن در شناخت دو صدای بسیار مهم درون سر آدم‌ها، یعنی خرابکار و فرزانة، این کار را ساده‌تر می‌کند. خوشبختانه رهبران در هر سطحی، می‌توانند در جهت دستیابی به مسیری «پیروزمندانه‌تر» و حفظ خود در این مسیر، از روش موش مثبت بهره ببرند. «موش مثبت»، کتابی بسیار مفید، کارآمد، پویا و گیراست.

داگلاس آر. کانانت^۱، مدیر عامل سابق شرکت کمپل سوپ^۲ و

نویسنده کتاب‌های پرفروش در فهرست نیو یورک تایمز^۳

این اثر کاربردی، بسیار متفکرانه و مهم، بر مبنای تفکر روان‌شناختی در زمینه تجارت است. الگوی موش مثبت، شالوده‌ای مستحکم را برای پدید آوردن معنا و تغییرات چشمگیر در زندگی شخصی فراهم می‌کند. راهکارهای این کتاب، در باره تشخیص خرابکار از فرزانة و همچنین دستیابی به نیروهای بکر ذهن، در زمینه تجارت، بسیار مؤثر واقع شده‌اند و در عرصه‌های دیگر نیز به خوبی قابل اجرا هستند. اگر قصد دارید تغییراتی مثبت و عمده در خودتان، گروهتان یا عزیزانتان به وجود بیاورید، این کتاب را بخوانید.

دکتر کرتندن ای. برکنز^۴، استاد دانشگاه استنفورد و

عضو برجسته و دایمی انجمن روان‌پزشکی آمریکا

من خودم با شیرزاد کار کرده و کار او را با رؤسا و مدیران بسیاری دیده‌ام. اغلب، تأثیر او بر گروه‌ها و آدم‌ها دگرگون‌کننده است؛ خواه از نظر حرفه‌ای، خواه شخصی. وقتی یک مربی، موش مثبت تیمی را افزایش می‌دهد، یکایک بازیکنان، این امکان را می‌یابند که بی‌درنگ از وضعیت «خوب» به «فوق‌العاده» ارتقا پیدا کنند. مهارت‌های هر بازیکن، ثابت می‌ماند، اما او آموخته است که بر صداهای درون سرش مسلط باشد و از آن‌ها بهره ببرد. این تغییر، تفاوت مهمی در اجرا پدید می‌آورد. داشتن کتاب «موش مثبت» برای هر کسی که رهبری یا راهنمایی گروهی را بر عهده دارد، ضروری است.

جد یورک^۵، رییس و مدیر عامل تیم فوتبال چهل و نه‌های سان فرانسیسکو^۶

1- Douglas R. Conant

2- Campbell Soup

3- New York Times

4- Crittenden E. Brookes

5- Jed York

6- San Francisco 49ers

شیرزاد، مجموعه تمرین‌هایی ساده، کاربردی و پیشگامانه را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند توان اجرایی خود را بالا ببرید، بر امتیاز هوش مثبت خود بیفزایید و به منابع ذهنی‌تان که تا کنون دور از دسترس شما بودند، دست یابید. تمرین کردن، هرگز این همه مفید و رضایت‌بخش نبوده است! بنا بر این، اگر برای بهبود بیش‌تر آمادگی دارید، کتاب «هوش مثبت» را همین امروز تهیه کنید.

مارشال گلداسمیت^۱، نویسنده کتاب‌های پر فروش در فهرست نیو یورک تایمز، با عناوین «موجو»^۲ و «آنچه شما را به اینجا رسانده است، به آنجا نخواهد رساند»^۳

«هوش مثبت»، کتابی روشنگرانه است که به معرفی صداهای درون ذهن ما می‌پردازد که از خرابکارها سرچشمه می‌گیرند و موجب تضعیف اعتماد به نفس و مانع تحقق استعدادهایمان می‌شوند. چمن، به شیوه‌ای روشن و کاربردی، کارهای لازم را برای آرام کردن این صداهای شنیده شدن ندای *فرزانه* درون شرح می‌دهد. این، کتابی عالی برای هر کسی است که خواهان افزایش رضایت، بهبود روابط و تقویت عمل کرد است.

دکتر دیوید ال. بردفورد^۴، استاد برجسته دانشکده بازرگانی در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه استنفورد و نویسنده کتاب‌های پر فروش «قوی شو»^۵ و «نفوذ بدون قدرت»^۶

کار کردن با شیرزاد، تأثیری ژرف بر من داشته است. ابزار و روش‌های او برای ارتقای هوش مثبت، ساده، محکم، کاربردی و به شدت مؤثر هستند. این شیوه‌ها به من کمک می‌کنند تا روی موضوعات به راستی مهم، متمرکز بمانم و در میان پیچ و خم‌های زندگی روزانه استوار باشم. الگوی هوش مثبت از این جهت موفقیتی بی‌نظیر است که هشاری شما را نسبت به عمل کرد و شادمانی خود، تعریف و اندازه‌گیری می‌کند و بهبود می‌بخشد. همچنین به حل این معما یاری می‌رساند که چرا این همه آدم‌های باهوش به موفقیت دست نمی‌یابند. این کتاب، یک هدیه است؛ حتماً آن را با دیگران سهیم شوید.

جیم لانزون^۷، رئیس سی‌بی‌اس ایتراکتیو (شرکت سی‌بی‌اس)^۸

1- Marshall Goldsmith

2- Mojo

3- What Got You Here, Won't Get You There

4- David L. Bradford

5- Power Up

6- Influence Without Authority

7- Jim Lanzone

8- CBS Interactive

#	فهرست
۱۳	پیش‌گفتار
۱۵	در بارهٔ این کتاب
	فصل یکم: هوش مثبت و بهرهٔ هوش مثبت چیست؟
۲۱	بخش یکم: هوش مثبت و بهرهٔ هوش مثبت
۳۳	بخش دوم: سه راهبرد برای پرورش بهرهٔ هوش مثبت
	فصل دوم: راهبرد یکم: تضعیف خرابکارها
۵۵	بخش سوم: بررسی ده خرابکار در خود
۸۳	بخش چهارم: قاضی، سردستهٔ خرابکارها
	فصل سوم: راهبرد دوم: تقویت فرزانه
۱۰۳	بخش پنجم: نگرش فرزانه
۱۱۹	بخش ششم: پنج نیروی فرزانه
	فصل چهارم: راهبرد سوم: پرورش «ماهیمه‌های» مغز هوش مثبت
۱۴۳	بخش هفتم: روش‌های پرورش مغز هوش مثبت
	فصل پنجم: اندازه‌گیری پیشرفت
۱۷۱	بخش هشتم: امتیاز هوش مثبت و جریان گردبادی

فصل ششم: کاربردها

۱۹۳	بخش نهم: کاربردهای کار و زندگی
۲۱۷	بخش دهم: موردشناسی، راهبری خود و گروه
۲۳۳	بخش یازدهم: موردشناسی، عمق بخشیدن به روابط از طریق اختلاف
۲۵۷	بخش دوازدهم: موردشناسی، فروش، برانگیختن، متقاعدسازی
۲۸۵	بخش سیزدهم: نتیجه، وجود باشکوه شما
۲۸۹	پیوست، مبانی مغز
۳۰۳	سپاس‌نامه
۳۰۹	پی‌نوشت

www.ketab.ir

پیش گفتار

همسفر گرامی، ترجمه کتاب من با عنوان «هوش مثبت» به زبان مادری ام - فارسی - یکی از بزرگ‌ترین رؤیاهایم بوده که اکنون تحقق یافته است. من در سال ۱۳۵۵ هجری خورشیدی، پس از پایان دوره دبیرستان، برای ادامه تحصیل راهی آمریکا شدم. در آن هنگام، جوانی سرگشته و لبریز از درد و رنج و ناامنی‌های فراوان بودم که معنا و شادمانی را در زندگی جست و جو می‌کردم. می‌خواستم بدانم چگونه می‌توانم هیاهوی درون سرم را که علت همه ناامنی‌هایم، تردید نسبت به خودم، ناامیدی‌ها و اندوه عمیق بود، خاموش کنم. می‌خواستم بدانم چرا شادمانی حاصل از موفقیت‌هایی که به دست آورده بودم، گذرا و ناپایدار است. می‌خواستم بدانم چرا در روابط این همه دچار تنش و اختلاف می‌شوم.

در پی یافتن پاسخ این پرسش‌ها، در قلمروی علوم مدرن به جست و جو پرداختم. کاوش در زمینه‌های علوم روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی شناخت رفتاری، عصب‌شناسی و سنجش عمل کرد، هر کدام، قطعه‌ای از این جورچین را برایم فراهم آورد. تصویری که در نهایت به دست آمد، بسیار دگرگون‌کننده و زیبا بود و نشان می‌داد که چگونه می‌توان وجود حقیقی، اصیل و باشکوه خود را به یاد آورد و پس گرفت.

تا آن زمانی که نمای این تصویر، کامل نشده بود، توجه نداشتم که در واقع

من در شرایطی در ایران بزرگ شدم که همیشه این پاسخ‌ها را پیش چشم و در پیرامون خود داشتم. در واقع هر آنچه طی مسیر طولانی خود کشف و خلق کردم، چندین قرن پیش، مولانا آن را با ژرفا و زیبایی هر چه بیشتر سروده بود. مولانا همه را دانسته، همه را دیده و راه حل کژتابی‌های رایج میان ما انسان‌ها را عمیقاً مورد بررسی قرار داده بود. چه شگفت‌انگیز که باید نیمی از جهان را درمی‌نوردیدم و در پی یافتن پاسخ پرسش‌هایم آن همه سفر می‌کردم تا به این نکته برسم که خود با آن حکمت ژرف بزرگ شده‌ام؛ اگر چه نسبت به آن نایبنا بودم.

در نتیجه به مفهومی، کار من، این بوده است که آموزه‌های مولانا را به زبانی قابل درک و کاربردی برای شیوه زندگی امروزی و چالش‌های کنونی برگردانم. به همین دلیل است که با سرافرازی، فروتنی و شادمانی بسیار، این حکمت را به هموطنان عزیزم بازمی‌گردانم. شاید بتوانم بار زحمت سفر و دوری از وطن را از دوش خواهران و برادران ایرانی خود بردارم. شاید بتوانم به شما یاری برسانم تا حقیقت روشن پیش چشم و گرداگرد خود را ببینید، به زندگی‌ای سرشار از نشاط و معنایی ژرف دست یابید و وجود حقیقی‌تان را بیابید و پاس بدانید.

دل انسان به راستی فقط در خانه آرام می‌گیرد. سپاس‌گزارم که به من اجازه می‌دهید با ورود به ذهن‌های شفاف و دل‌های پرمهر شما به خانه‌ام برگردم.

با سپاس

شیرزاد چمین

سان فرانسیسکو، نوامبر ۲۰۱۴ میلادی

در بارهٔ این کتاب

دوازده ساله بودم که کتابی مصور در بارهٔ سیسیفوس^۱، پادشاهی که پس از سقوط تنبیه شد، خواندم. تا چند هفته نمی‌توانستم آن تصویر را از ذهن خود پاک کنم. این پادشاه پیشین و بی‌چاره، بارها و بارها با سختی و مشقت تخته‌سنگی را از سربالایی تند یک تپه بالا می‌برد و هر بار می‌دید که پیش از رسیدن به بالای تپه، تخته‌سنگ به پایین می‌غلطد و همهٔ زحمات او هدر می‌رود. چه شکنجه‌ای! حتی مجسم کردن این صحنه موجب افسردگی‌ام می‌شد و به من فشار می‌آورد.

سال‌ها طول کشید تا با مشاهدهٔ خودم و دیگران، متوجه شدم که در بسیاری از جنبه‌های زندگی‌مان، چندان موفق‌تر از سیسیفوس نیستیم. بسیاری از تلاش‌های ما در جهت موفق‌تر یا شادمان‌تر شدن، درست مانند تخته‌سنگ عظیم، به پایین تپه می‌غلطد.

به این موضوع فکر کنید: چرا بیش‌تر تصمیم‌هایی را که در آغاز سال نو به منظور بهبود زندگی خود می‌گیریم، بی‌نتیجه کنار می‌گذاریم؟ چرا بیش‌تر کسانی که رژیم لاغری می‌گیرند، تسلیم می‌شوند و مدام یک روند را تکرار می‌کنند؟ چرا آن صدای مضطرب و غرغروی درون سر، در آستانهٔ خواب به سراغمان می‌آید و ما را شکنجه می‌دهد؟ چرا پس از دستیابی به موفقیتی

۱ - سیسیفوس (Sisyphus): ممکن است خوانندهٔ ایرانی با تلفظ روسی این نام یونانی، یعنی «سیزیف» بیش‌تر آشنا باشد. (و.)

که گمان می‌کردیم با شادی پایدار همراه خواهد بود، شادمانی از ما می‌گریزد؟ چرا مهارت‌های مدیریت که در کارگاه‌ها می‌آموزیم، به سرعت جای خود را به عادت‌های قدیمی می‌دهند؟ چرا دوره‌های گران‌قیمت تشریک مساعی و همکاری، نتیجه‌ای بیش از یک تصویر راهنمای گذرا در همبستگی و عمل‌کرد جمعی ندارند؟

به راستی که ما نیز درست مانند سیسیفوس مورد تنبیه و شکنجه قرار می‌گیریم. اما نکته در اینجا است که شکنجه ما به دست خودمان انجام می‌شود. بسیاری از تلاش‌های ما در جهت موفقیت یا شادمانی بیش‌تر، به این دلیل هدر می‌روند که خودمان کار را خراب می‌کنیم. دقیق‌تر بگوییم؛ ذهنمان کار ما را خراب می‌کند.

ذهن شما بهترین دوست و همچنین بدترین دشمن شماست. **خرابکارهای** پنهان ذهن، بدون آگاهی شما، مانع‌تان می‌شوند. پیامد این ناآگاهی، عظیم است. فقط بیست درصد آدم‌ها و گروه‌ها به توانایی حقیقی خود دست می‌یابند. بقیه ما با ایفای نقش سیسیفوس، وقت و انرژی حیاتی فراوانی را هدر می‌دهیم.

با **هوش مثبت**، نه تنها می‌توانید درصد اوقاتی را که ذهنتان در خدمت شماست و به زیانتان عمل نمی‌کند، اندازه بگیرید، بلکه می‌توانید شرایط خود را بهبود بخشید. می‌توانید تعادل ذهن خود را به گونه‌ای پایدار تغییر دهید تا در نتیجه، به درصد بیش‌تری از توانایی‌ای که تا کنون به آن دست نیافته‌اید، دسترسی یابید و به دیگران نیز در همین راه کمک کنید.

«هوش مثبت» در نهایت، در باره عمل کردن و نتیجه گرفتن است. ابزار و راهکارهای ارائه‌شده، آمیزه‌ای از بهترین دستاوردهای عملی علم **عصب‌شناسی^۱**، علوم سازمانی، روان‌شناسی مثبت و **راهنمای کو - اکتیو (همپو)^۲** را در بر می‌گیرند. من طی سال‌ها کار و تجربه در مقام مدیر عامل دو شرکت و سپس راهنمایی

صدها مدیر عامل دیگر، گروه‌های اجرایی ارشد آن‌ها و گاه خانواده‌هایشان، این ابزار را کارآمدتر کرده‌ام. لازم بود این ابزار بتوانند در مدتی کوتاه‌تر، تأثیری ژرف‌تر بگذارند تا برای زندگی‌های پرمشغله امروز مناسب باشند. برخی از این شیوه‌ها، در کم‌تر از ده ثانیه به نتیجه می‌رسند.

پیشنهاد می‌کنم توقع خود را از این کتاب بالا ببرید. اگر چه همه داستان‌های این کتاب را به منظور روشن‌تر و کوتاه‌تر شدن، به شکلی ساده بیان کرده‌ام، اما آن‌ها بر اساس تجربه‌های واقعی مراجعه‌کنندگان من هستند. اگر تجارب کسانی که پیش از شما همین مسیر را رفته‌اند، مبنایی قابل قبول باشد، می‌توانم بگویم مطالب این کتاب می‌توانند زندگی‌تان را دگرگون سازند و گروه یا سازمان شما را زیر و رو کنند. خواهش می‌کنم به دستاوردی کم‌تر از این، راضی نشوید.

www.ketab.ir