



هوش مثبت

چگونه می‌توانید به توانایی حقیقی خود دست یابید

نویسنده: شیرزاد چمین

بازگردان: فرناز فرود

چاپ نخست: پاییز ۱۳۹۴

چاپ پنجم: بهار ۱۳۹۸

شمارگان تا کنون: ۶۰۵۰ نسخه

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 فرابکارها)
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 «ماهیه‌های» مغز هوش مثبت)
۱۴۳	بخش هفتم: روش‌های پرورش مغز هوش مثبت
	فصل پنجم: اندازه‌گیری پیشرفت
۱۷۱	بخش هشتم: امتیاز هوش مثبت و جریان گردبادی

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

پیش‌گفتار

همسفر گرامی، ترجمه کتاب من با عنوان «هوش مثبت» به زبان مادری‌ام - 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 روابطم 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

بفش یکم

هوش مثبت و بهره هوش مثبت

فرانک^۱، مدیر عامل اجرایی یک شرکت سهامی عام، در نتیجه رکود اقتصادی سال ۲۰۰۸ و از بین رفتن دوسوم ارزش سهام شرکت، وارد دشوارترین دوران شغلی خود شد. این مرد که بسیار موفق بود، از شکست خود چنان خرد شد که وقتی دختر ده ساله اش از او پرسید چرا غمگین به نظر می رسد، به گریه افتاد. فرانک نمی توانست از سرزنش خود به دلیل سیر نزولی شرکت دست بردارد و بیش تر اوقات، نیمه شبها با دغدغه برگرداندن شرکت به وضعیت پیشین از خواب می پرید.

گروه مدیران ارشد فرانک نیز دچار تنش شدیدی شده بودند. آنها احساس گناه داشتند و در پی علت مشکل می گشتند. آن مدیران از تأثیر این وضعیت بر خودشان، گروه کارکنان هزاران نفری خود و خانواده های آنها، احساس نگرانی می کردند. این مجموعه طی ساعات بسیار طولانی، کار کرده بودند تا مگر وضعیت را تغییر دهند، اما به نتیجه ای نرسیده بودند. در این هنگام بود که فرانک از من درخواست کمک کرد.

پس از دیدار فرانک، به او گفتم به نظر من، بهترین راه برای رونق پایدار شرکت، بالا بردن سطح هوش مثبت او و گروهش است. با استفاده از اصول

هوش مثبت و بهره هوش مثبت چه هستند؟

همان گونه که گفتم، ذهن شما بهترین دوست و همچنین بدترین دشمن شماست. هوش مثبت، قدرت نسبی این دو حالت ذهنی شما را اندازه می‌گیرد. هوش مثبت بالا، به این معناست که ذهن شما به مراتب بیشتر همچون دوست عمل می‌کند تا دشمن. هوش مثبت پایین، برعکس این حالت را نشان می‌دهد. بنا بر این، هوش مثبت، نشانه کنترلی است که روی ذهن خود دارید و این که ذهنتان چه اندازه به سود شما عمل می‌کند. دیدن این نکته که میزان هوش مثبت شما رابطه مستقیم با مقدار توانایی حقیقی در دسترستان دارد، ساده است.

برای نمونه، وقتی ذهنتان به شما می‌گوید برای جلسه مهم فردا باید همه تلاش خود را به کار ببرید، به عنوان دوست شما عمل کرده است. اما وقتی شما را در ساعت سه بامداد با دلشوره در باره آن جلسه بیدار می‌کند و برای صدمین بار پیامدهای احتمالی شکست را در چرخه افکار می‌اندازد، در مقام دشمن شما عمل می‌کند. در این حالت، ذهنتان فقط اضطراب و رنج به وجود می‌آورد؛ بی آن که هیچ نتیجه مثبتی داشته باشد. هیچ دوستی، این کار را نمی‌کند.

بهره هوش مثبت^۱، امتیاز هوش مثبت شماست که به شکل درصد و از صفر تا صد، عرضه می‌شود. در واقع بهره هوش مثبت، درصد زمانی است که ذهنتان در مقام دوست شما عمل می‌کند، نه دشمنتان یا به سخنی دیگر، درصد زمانی است که ذهنتان در خدمت شماست و دست به خرابکاری نمی‌زند. برای نمونه، بهره هوش مثبت ۷۵، این معنا را می‌دهد که ذهنتان حدود هفتاد و پنج درصد اوقات در خدمت شماست و حدود بیست و پنج درصد اوقات در حال خرابکاری است. ما

هوش مثبت، یک پرسش محوری را به منظور هدایت و تغییر دیدگاه گروه و تغییر مسیر تلاش آن‌ها طراحی کردیم: «لازم است چه کاری انجام دهیم تا در کم‌تر از سه سال بتوانیم بگوییم این بحران، بهترین اتفاق ممکن برای شرکت بود؟»

گروه مدیران ارشد شرکت با تردید، با این پرسش که فرانک طی یکی از جلسات هفتگی برای آن‌ها مطرح کرد، رو به رو شدند، اما اندک‌اندک و در نتیجه آن که فرانک همه جلسات بعدی را با همین پرسش آغاز کرد، تردید آن‌ها کم‌تر و اشتیاقشان بیش‌تر شد. با اندیشیدن به این پرسش و به کارگیری ابزارهای فراوان هوش مثبت، آن مدیران توانستند فضای فکری خود را که آکنده از اضطراب، ناامیدی، احساس گناه و سرزنش بود، به کنجکاوی، خلاقیت، هیجان و اقدام مؤثر تغییر دهند. پیش‌بینی من، این بود که آن‌ها در کم‌تر از یک سال پی خواهند برد چگونه می‌توانند شکست جمعی خود را به فرصتی عالی تبدیل کنند. این فرایند، برای آن مجموعه کم‌تر از شش ماه طول کشید.

طی یک سال و نیم بعد، وضعیت شرکت، استوارتر و عرضه کالاها ساده‌تر و متمرکزتر شد. شرکت با وجود برخی خطرات، دوباره به اصول بنیادی خود بازگشت که طی سال‌ها دنبال کردن فرصت‌های توسعه و سوسه‌انگیز، اما نامربوط گم شده بودند. در این مدت، سهام شرکت نیز به آهستگی، ارزش پیشین را بازیافت. هر ماه، فرانک و گروه او بیش‌تر متقاعد می‌شدند که این شرکت «جدید» به مراتب مقتدرتر و موفق‌تر از گذشته - حتی در بهترین شرایط آن - خواهد شد.

وقتی به تازگی با فرانک تماس گرفتم، این مدیر گفت که احساس آرامش و شادی فزاینده او حتی از فواید مالی و حرفه‌ای چشمگیری ارزشمندتر است. افزایش هوش مثبت، بر هر دو زمینه اثر می‌گذارد و چنین واکنشی، متعارف است. جالب‌ترین نکته برای فرانک آن بود که موفقیت او از زمانی آغاز شد که از این باور دست کشید که شادی او به موفقیتش وابستگی دارد.

۱- بهره هوش مثبت (Positive Intelligence Quotient (PQ): نویسنده بهره هوش مثبت را به اختصار «PQ» می‌خواند که با «IQ» (بهره هوش شناختی) و «EQ» (بهره هوش عاطفی) هم‌تراز است. در برگردان، گاه بهره هوش مثبت و گاه برای ساده‌تر کردن، عبارت «هوش مثبت» را جایگزین کرده‌ام. (م).

موقعی را که ذهن شما در حالت خنثی یا بی طرف قرار دارد، به شمار نمی آوریم. در بخش هشتم، نشان می دهیم چگونه بهره هوش مثبت آدم ها و همچنین گروه ها را اندازه می گیریم. همچنین پژوهش قطعی و جالبی را با شما در میان می گذارم که نشان می دهد امتیاز ۷۵ برای بهره هوش مثبت، «نقطه اوج مؤثر»^۱ است. در بالاتر از این مقدار، معمولاً از طریق جوشش درونی ذهن، بالا کشیده می شوید و در پایین تر از آن، مدام توسط جوشش درونی ذهن، پایین کشیده می شوید. هشتاد درصد آدم ها و گروه ها، امتیازی پایین تر از این نقطه اوج مؤثر دارند. به همین دلیل است که هشتاد درصد آدم ها و گروه ها به توان حقیقی خود برای موفقیت و شادی دست نمی یابند. شما می توانید با مراجعه به سایت www.positiveintelligence.com بهره هوش مثبت خود یا گروهتان را اندازه بگیرید.

شواهد پژوهشی

موفقیت های تازه پژوهشی در زمینه علم عصب شناسی، علوم سازمانی و روان شناسی مثبت، اصول هوش مثبت و همچنین رابطه میان بهره هوش مثبت را با شادی و عمل کردن، مورد تأیید قرار می دهند. همان گونه که اشاره شد، بهره هوش مثبت، درصد اوقاتی را که مغزتان مثبت عمل می کند، یعنی در خدمت شماست، به نسبت موقعی که منفی عمل می کند، یعنی دست به خرابکاری می زند، اندازه می گیرد. اگر چه پژوهش های مختلف، شیوه های گوناگونی را برای تشخیص مثبت بودن و محاسبه نسبت مثبت به منفی به کار برده اند، اما نتایج به شکلی چشمگیر ثابت بوده اند. به منظور سادگی و ثبات، یافته های

پژوهشگران مختلف را به تعابیر معادل با بهره هوش مثبت ترجمه کرده ام:

- مطالعه ای که بیش از دویست پژوهش گوناگون علمی را در بر می گرفت و در مجموع، حین آن بیش از ۲۷۵,۰۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند، نشان می دهد که بهره هوش مثبت بالاتر، به درآمد و موفقیت بیش تر در زمینه های شغلی، خانوادگی، سلامت، معاشرت، دوستی و خلاقیت می انجامد!ⁱ
- فروشندگان دارای بهره هوش مثبت بالاتر، سی و هفت درصد بیش تر از همکاران خود که دارای بهره هوش مثبت پایین تر هستند، می فروشند.ⁱⁱ
- مذاکره کنندگان دارای بهره هوش مثبت بالاتر، به احتمال بیش تری موافقت طرف مقابل را جلب می کنند، موفق به بستن قرارداد می شوند و روابط تجاری مهم آتی را به عنوان بخشی در قراردادهای مورد مذاکره در نظر می گیرند.ⁱⁱⁱ
- کارکنان دارای بهره هوش مثبت بالاتر، مرخصی استعلاجی کم تری می گیرند و به احتمال کم تری خسته می شوند و از پا درمی آیند یا کار را رها می کنند.^{iv}
- پزشکانی که بهره هوش مثبت آن ها افزایش یافته است، نوزده درصد سریع تر به تشخیص های درست می رسند.^v
- دانش آموزانی که بهره هوش مثبت آن ها ارتقا یافته است، به طور مشخصی در آزمون های ریاضی بهتر عمل می کنند.^{vi}
- مدیران عامل دارای بهره هوش مثبت بالاتر، به احتمال بیش تر، گروه هایی شادتر را رهبری می کنند. این گروه ها اعلام کرده اند که فضای کاری، آن ها را به سوی عمل کرد بهتر سوق می دهد.^{vii}
- گروه های کاری با رهبری مدیران دارای بهره هوش مثبت بالاتر، در شرایط مساوی به طور میانگین سی و یک درصد بهتر عمل می کنند.^{viii}

۱- نقطه اوج مؤثر (Critical Tipping Point): به منظور ساده تر کردن خوانش در این متن، گاه با عبارت «نقطه اوج» آورده شده است. (م)