



خلاصه کتاب هوش مثبت نکات کلیدی کتاب

- ذهن شما می‌تواند برای شما یا علیه شما کار کند. باید یاد بگیرید که آن را به خدمت خود درآورید.
- ضریب بالای هوش مثبت باعث عملکرد بهتر، دستاوردهای بزرگ‌تر، استرس کمتر و شادی بیشتر می‌شود.
- «نادان‌ها» و «دانای» نامرئی درون شما برای کنترل ذهنتان با هم مبارزه می‌کنند.
- نادان‌های درون شما از جمله دو مورد «کنترل‌گر» و «سخت‌گیر» از روش‌های متفاوت برای رسیدن به هدف یکسان استفاده می‌کنند؛ یعنی هر دو سعی می‌کنند مانع اقدام شما شوند.
- «دانای» درون با پنج نیروی «همدلی، جستجو، نوآوری، مسیریابی و عمل قاطع» بر نادان درون غلبه می‌کند.
- برای تقویت هوش مثبت، دانای درون و ماهیچه‌های مربوط به هوش مثبت در

مغز را تقویت کنید. در بازه‌های ۱۰ ثانیه‌ای بر بدن‌تان و مطالب درک شده با حواس پنج‌گانه تمرکز کنید و هوش مثبت را تمرین کنید.

• هر بار که حضور نادان درون را حس کردید، با انجام تمرینات هوش مثبت آن را خنثی کنید.

• در ۱۰ ثانیه حضور کامل ذهنی، حیوان خانگی یا عزیزانتان را در آغوش بگیرید.

• توجه به دانای درون و بی‌توجهی به نادان‌ها باعث افزایش ضریب هوش مثبت می‌شود.

• وقتی افراد هوش مثبت خود را تقویت کنند، می‌توانند هوش مثبت تیم را هم افزایش دهند.

آنچه در این چکیده می‌آموزید

شیرزاد چماین که عصب‌شناس است با تلفیق نظریه‌های علمی و روان‌شناسی مثبت‌اندیشی، «ضریب هوش مثبت» را این‌طور تعریف می‌کند: «درصد زمانی که ذهنتان به‌جای اینکه دشمن شما باشد، دوست شما است.» او روش افزایش هوش مثبت و رسیدن به عملکرد بهتر، شادی بیشتر و استرس کمتر را توضیح می‌دهد.

ضریب هوش مثبت شما به این بستگی دارد که کدام یک از نیروهای ذهنی نادان یا دانا قدرت را در دست داشته باشند. هرچند اغلب کتاب‌های بهبود شخصی به قدرت تفکر مثبت اشاره کرده‌اند، اما چماین استفاده کاربردی از آن را توضیح می‌دهد. مدیرسبز مطالعه این کتاب را به افرادی توصیه می‌کند که می‌خواهند مثبت‌اندیش باشند و به مدیرانی که می‌خواهند تیم‌های ضعیف خود را متحول کنند.

دانا و نادان درون

در افسانه‌های یونانی آمده که شاه سیسیفوس شکست خورد و مجازاتش این بود که سنگ سنگینی را تا بالای تپه هل دهد. سنگ مدام می‌لغزید و پایین می‌افتاد و

شاه مجبور بود تا ابد این کار را تکرار کند. درست مانند سیسیفوس، افراد و تیم‌ها هم با رفتارهای تکراری و استفاده نکردن از توان واقعی خود، خودشان را تخریب می‌کنند. ذهن شما مدام درگیر جنگ بین نادان و دانای درون است. نادان‌های ذهنی بقایای فشارها و غرایز ابتدایی هستند و همیشه باعث اضطراب شما می‌شوند. این نادان‌ها یا احساسات منفی می‌توانند شادی و عملکرد خوب شما را نابود کنند. برعکس، دانای درون برای ایجاد حس مثبت تلاش می‌کند. تقویت هوش مثبت به افراد و تیم‌ها کمک می‌کند تا بر نادان‌های درونشان غلبه کنند.

ضریب بالای هوش مثبت باعث عملکرد بهتر و شادی بیشتر می‌شود. مثلاً، اگر ضریب هوش مثبت شما ۷۰ درصد است، ذهن شما ۷۰ درصد مواقع به نفع شما و ۳۰ درصد مواقع علیه شما کار می‌کند. افرادی با ضریب بالای هوش مثبت، طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی می‌کنند.

نادان‌های ذهنی

هر فرد ترکیب منحصربه‌فردی از این ۱۰ نادان را در ذهنش دارد:

۱. اجتناب‌کننده. این نیروی درونی فقط بر تجربه‌های مثبت تمرکز دارد، از شرایط ناخوشایند و تعارض‌ها دوری می‌کند، نگران احساسات دیگران است، می‌خواهد آرامش ایجاد کند و آنقدر خشمش را فرومی‌خورد که در نهایت به جوش می‌آید و سرریز می‌شود.

۲. کنترل‌گر. این نادان باید همیشه مسئولیت را بپذیرد، دیگران را کنترل کند و در رقابت‌ها، چالش‌ها و کارها برنده باشد. کنترل‌گرها بسیار عصبی و بی‌صبر هستند. آن‌ها می‌خواهند هر طور شده کارها را انجام دهند، حتی اگر به قیمت ناراحت کردن دیگران تمام شود.

۳. زیادی موفق. این فرد معتاد به کار به تایید مداوم نیاز دارد، رقابتی و هدف‌محور است و از احساسات اجتناب می‌کند. احساسات مثبت او نسبت به خودش موقتی

است.

۴. زیادی منطقی. این فرد منطقی و سرد همه مسائل را از دور تحلیل می‌کند، می‌خواهد در حوزه کاری خود استاد شود، احساسات را حقیر می‌شمارد، شکاک و بدگمان است و انعطاف‌پذیری کمی دارد.

۵. زیادی هوشیار. این نادان شکاک و عصبی مدام هوشیار و گوش‌به‌زنگ خطرات است. از خستگی مفرط و کار زیاد رنج می‌برد و دیگران را عصبی می‌کند.

۶. فداکار. این نیروی منفی واقعا می‌خواهد به دیگران کمک کند، اما مشتاق تایید آن‌ها هم هست. او به تشویق و محبت مداوم نیاز دارد، از کم‌توجهی آسیب می‌بیند و در نهایت از کمک به دیگران عصبانی و متنفر می‌شود. این افراد باعث می‌شوند مردم بعد از نه گفتن احساس گناه کنند.

۷. بی‌قرار. این جنبه شخصیتی مخرب باید همیشه مشغله داشته باشد. او نمی‌تواند آرام بماند، دنبال تجربه‌های جدید است و وقتی تجربه‌های جدید تازگی خود را از دست می‌دهند، فوراً بی‌حوصله و بی‌انگیزه می‌شود. او فکر می‌کند «زندگی خیلی کوتاه است» و از برقراری روابط جدی و بلندمدت اجتناب می‌کند.

۸. سخت‌گیر. این کمال‌گرا همیشه از خود انتقاد می‌کند و بسیار منظم است. فقط تفکر سیاه‌وسفید دارد، همه را تنبل می‌داند، از همه انتقاد می‌کند و باعث می‌شود دیگران از معیارهای غیرممکنی که برای آن‌ها تعیین می‌کند عصبانی شوند.

۹. قربانی. این فرد به خاطر تجربه‌های دردناکش همیشه دنبال توجه است و ذهنیت و تصویری که از خود دارد این است که من بدبختم و هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند. قربانی‌ها در احساسات منفی غوطه‌ور هستند و باعث می‌شوند دیگران هم به خاطر ناتوانی در کاهش درد آن‌ها احساس بی‌فایده‌گی کنند.

۱۰. قاضی. این نادان اصلی و بزرگ مشکل همه افراد دنیا است. ۹ نادان دیگر همدستان او هستند و به قاضی کمک می‌کنند تا شما را در باتلاق تفکرات منفی غرق کند. قاضی یا قضاوت‌گر مسئول اکثر ناامیدی‌ها، پشیمانی‌ها، عصبانیت، احساس

گناه، خجالت و اضطراب شما است.

دانای درون

دانای درون برای شکست نادان‌ها وارد میدان می‌شود و کمک می‌کند جستجو کنید، ذهنتان را آزاد کنید، نسبت به خودتان و دیگران محبت و همدلی نشان دهید، نوآوری کنید و صدای نادان‌ها را نادیده بگیرید. با کمک دانای درون می‌توانید راهی را انتخاب کنید که با ارزش‌ها و رسالت واقعی شما همسو باشد. برای افزایش هوش مثبت باید دانای درون را تقویت و نادان‌ها را تضعیف کنید. مطمئن باشید که از عهده این کار برمی‌آیید.

منتقدان درونتان را ساکت کنید

قاضی درون بسیار مخرب است، زیرا باعث می‌شود خودتان، اطرافیان و شرایط زندگی‌تان را نقد کنید. وقتی شیرزاد چماین قاضی درون خودش را کشف کرد، نامه‌ای پنج صفحه‌ای نوشت و در آن همه ترس‌ها و تردیدهایی که نسبت به خودش داشت را توصیف کرد و نامه را بین ۳۲۰ هم‌کلاسی خود در دانشگاه پخش کرد. او انتظار داشت که دوستانش او را طرد کنند، اما در عوض از او تشکر کردند و از اینکه فهمیدند فقط خودشان با این احساسات درگیر نیستند، ابراز خوشحالی کردند.

تجربه‌هایی که منجر به استعفای او از نقش مدیرعاملی شده بود، این نظریه را تایید کرد که ذهنیت قضاوت‌گر در همه افراد دنیا وجود دارد. چماین از مدیران شرکت خواست تا به صورت ناشناس درباره مسائلی بنویسند که به خاطر ترس از دست دادن اعتبار خود یا تایید و احترام دیگران هرگز به کسی نگفته بودند. بعد از اینکه فهمیدند احساس گناه، ترس و خجالت بین همه مشترک است، خیالشان راحت شد.

اعضای اغلب تیم‌ها آشکار یا مخفیانه سعی دارند همدیگر را تخریب کنند. یک تیم پر از افراد قضاوت‌گر بسیار مخرب‌تر از یک قاضی است. قاضی‌های محل کار باعث

می‌شوند کارکنان وقت و بهره‌وری خود را از دست بدهند و مضطرب شوند. خطرناک‌ترین و ویرانگرترین دروغ قاضی این است که: «شما وقتی شاد خواهید بود که...». این زمان هرگز نمی‌آید. شاید قاضی درون به شما بگوید وقتی شاد خواهید بود که یک میلیون دلار داشته باشید یا فرزندانان به دانشگاه بروند، اما متأسفانه وقتی این معجزه رخ بدهد، باز هم راضی نخواهید بود.

این قاضی سایر نادان‌های ذهن را هم فعال می‌کند. روش زندگی و انگیزه‌های شما به این نادان‌ها پروبال می‌دهد. نادان‌ها شما را قانع می‌کنند که مشغول کمک به شما هستند. هر بار که به فعالیت این نادان‌ها دقت کنید و رفتارشان را به چالش بکشید، قدرتشان کم می‌شود. وقتی دروغ‌های آن‌ها را آشکار کنید، ضعیف می‌شوند.

تدبیر درونی خود را تقویت کنید

فعال کردن دانای درون به این معنی است که هر اتفاقی را فرصت یا موهبت بدانید. باید بین دانای مثبت و قاضی منفی یکی را انتخاب کنید. هر دو از اصل گلوله‌برفی پیروی می‌کنند و هر چه بیشتر به آن‌ها فکر کنید بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند. از روش «سه موهبت» استفاده کرده و فقط به حرف دانای درون گوش دهید. به سه مشکلی فکر کنید که در واقع می‌توانند فرصتی برای به دست آوردن چیزهای بهتر باشند. شاید نتیجه فوری نباشد و روزها، ماه‌ها یا سال‌ها زمان ببرد. بدون ناراحتی یا پشیمانی گذشته را فراموش کنید. از تدبیر دانای درون استفاده کرده و پنج نیرویی را فعال کنید که به شما کمک می‌کند بر نادان‌ها غلبه کنید و احساسات مثبت را در خود تقویت کنید:

۱. همدلی. این نیرو کمک می‌کند با احساسات خود ارتباط برقرار کنید و به دیگران کمک کنید بر مشکلاتشان غلبه کنند. برای افزایش حس همدلی در خودتان، به دوران کودکی فکر کنید. یادتان می‌آید که در کودکی چقدر کنجکاو و پر نشاط بودید و همه چیز برایتان جدید و جذاب بود؟ آن حس شگفتی و مهربانی کودکانه را در خود پرورش دهید.

۲. جستجو. فکر کنید یک انسان‌شناس مشتاق و یک مشاهده‌گر کنجکاو هستید. سعی نکنید شرایط را قضاوت کنید یا آن را تغییر دهید و کنترل کنید.

۳. نوآوری. نادان‌ها در توانایی شما برای نوآوری اختلال ایجاد می‌کنند. انواع ایده‌های جدید را ارائه کنید و هیچ‌کدام را کنار نگذارید. بگذارید ایده‌هایتان خودشان راه را پیدا کنند. با روش «بله درست است... و...» قدرت نوآوری خود را تقویت کنید. در این روش به یک ایده پاسخ مثبت می‌دهید و فوراً ایده نفر بعد را هم می‌پرسید.

۴. مسیریابی. اگر فکر کردید گم شده‌اید، از این نیرو استفاده کرده و قطب‌نمای درون خود را دنبال کنید تا شما را به مسیر صحیح هدایت کند. راهی را انتخاب کنید که برایتان معنادار و ارزشمند است.

۵. عمل قاطع. اگر نمی‌خواهید نادان‌ها در برنامه‌هایتان اختلال ایجاد کنند، انتخاب‌هایی که در زندگی داشته‌اید را بازبینی کنید. باید چه تغییراتی انجام دهید؟ وقتی رفتار آرام و ذهنی آسوده و متمرکز داشته باشید، می‌توانید سراغ نیروی پنجم بروید و اقدام کنید.

[message_box text_color="light"]

نادان‌های درون برای رسیدن به یک هدف واحد یعنی منصرف کردن شما از شروع کار از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. دو عامل «اجتناب‌کننده» و «بی‌قرار» شما را مجبور می‌کنند از کارهای سخت فرار کنید. عامل «زیادی هوشیار» وقت و انرژی شما را برای کارهای جانبی بی‌فایده هدر می‌دهد. دو عامل «سخت‌گیر» و «کنترل‌گر» هم با میدان دادن به کمال‌گرایی درون، سرعت شما را کاهش می‌دهند. این نیروهای نادان مخرب را از قبل پیش‌بینی و خنثی کنید.

[message_box/]

ماهیه‌های ذهنی مربوط به هوش مثبت را پرورش دهید

نادان‌ها به «ذهن دنبال بقا» کمک می‌کنند، اما دانای درون «هوش مثبت» را تغذیه می‌کند. اتحاد قاضی و نادان به انسان‌های اولیه کمک کرد تا از خطر شکارچیان و بلایای طبیعی جان سالم به در ببرند، اما استفاده از این گزینه‌های عامل بقا در زمان فعلی شما را در یک چرخه منفی استرس و اضطراب گرفتار می‌کند.

برای تقویت ماهیه‌های ذهنی عواطف مثبت، روزانه ۱۰۰ نرمش ذهنی انجام دهید. هر تمرین شامل ۱۰ ثانیه تمرکز بر احساسات فیزیکی و حواس پنج‌گانه است. به واکنش‌های فیزیکی خود فکر کنید. خودتان را آرام کنید و غذایی که می‌خورید را بو کنید. هنگام شانه کردن مو به حس تماس شانه با مو توجه کنید. وقتی در حال قدم‌زدن هستید، به صدای طبیعت گوش دهید. وقتی عزیزانتان یا حیوان خانگی خود را در آغوش می‌گیرید، به مدت ۱۰ ثانیه حضور ذهنی کامل داشته باشید.

وقتی روتین و مسیر جدیدی را در پیش می‌گیرید، شاید ماندن در این مسیر سخت باشد. نادان‌های درونتان شما را به دلیل فراموش کردن بعضی کارها سرزنش می‌کنند یا به شما تلقین می‌کنند که وقت کافی برای ورزش ندارید و باید فقط کار کنید. به آن‌ها اجازه ندهید که شما را از اهداف فیزیکی و ذهنی منصرف کنند. نگذارید سد راهتان شوند. خیلی راحت می‌توانید این تمرین‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانید یا هر بار که حضور یکی از نادان‌ها را حس کردید، یک تمرین ۱۰ ثانیه‌ای انجام دهید.

ترک عادت‌های کهنه و ایجاد عادت‌های جدید سه هفته طول می‌کشد. مکسول مالتز، جراح پلاستیک پس از بررسی بیماران قطع عضو به این نتیجه رسید که ۲۱ روز زمان لازم است تا مسیرهای ذهنی جدید جایگزین مسیرهای قدیمی شوند. برای رسیدن به نتایج ماندگار، به مدت ۲۱ روز، هر روز ۱۰۰ تمرین هوش مثبت انجام دهید.

کسب مهارت در هوش مثبت

امتیاز هوش مثبت شما بین صفر تا ۱۰۰ درصد است و این درصد زمانی را نشان

می‌دهد که به جای تفکر منفی، مثبت فکر می‌کنید. وقتی مثبت فکر می‌کنید، دانای درونتان قدرت را در دست دارد. وقتی هم منفی فکر می‌کنید، قدرت در دست نادان‌ها است. برای اینکه از ضریب هوش مثبت خودتان آگاه شوید، آزمون کوتاهی در سایت PositiveIntelligence.com انجام دهید. این آزمون را در روزهای مختلف انجام دهید تا از درستی آن مطمئن شوید.

مارسیال لوسادا، باربارا فردریکسون، جان گوتمن، رابرت شوارتز و سایر محققانی که درباره قدرت تفکر مثبت تحقیق کردند، به این نتیجه رسیدند که وقتی نسبت تفکر مثبت به منفی سه به یک باشد، تحول روی می‌دهد. برای رسیدن به این نقطه، به امتیاز ۷۵ درصد نیاز دارید. این تحول هم برای افراد و هم برای تیم‌ها اتفاق می‌افتد. روسا و اعضای قدرتمند تیم می‌توانند تیم را تقویت یا تضعیف کنند. باتوجه به تمایل مغز برای بقا، تفکر منفی اغلب بسیار قوی‌تر از تفکر مثبت است.

["message_box text_color="light]

هوش مثبت را در زندگی به کار گیرید

با استفاده از هوش مثبت در کارهای خودتان و در رفتار با کودکان، همسر، مدیر و همکاران، بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید. هوش مثبت شما در محل کار بر اعضای تیم اثر می‌گذارد. وقتی افراد امتیاز هوش مثبت خود را تقویت کنند، می‌توانند امتیاز جمعی تیم را هم بالا ببرند. وقتی با همسر و فرزندان خود وقت می‌گذرانید، به آن‌ها توجه کنید نه به تلفن همراهتان.

گذراندن یکی دو ساعت باکیفیت با آن‌ها بهتر از یک هفته تعطیلاتی است که فقط ایمیل چک کنید. وقتی دانای درون کنترل شما را در دست دارد، چندان به استراحت نیاز ندارید، زیرا این نادان‌ها هستند که انرژی شما را تحلیل می‌برند. روش شناسایی دانا و نادان‌های درون را به فرزندان‌تان یاد دهید تا هوش مثبت خود را ارتقا دهند و شادتر زندگی کنند. به جای اینکه به فرزندان‌تان یاد دهید دنبال موفقیت‌های بیرونی باشند، به آن‌ها کمک کنید به درون خودشان توجه کنند و احساساتشان را بشناسند.

افرادی که هوش مثبت بالایی دارند، استرس کمتر و زندگی سالم‌تری دارند. دلیل شیوع چاقی این است که افراد به دلایل روانی مثل خستگی، غم، اضطراب و بی‌قراری پرخوری می‌کنند. وقتی هوش مثبت را به خدمت بگیرید، کمتر می‌خورید، زیرا آرامش دارید و از هر لقمه لذت می‌برید. می‌توانید از هوش مثبت برای پیشرفت در ورزش هم استفاده کنید. ورزشکاران موفق می‌توانند به‌دقت تمرکز کنند، چون وقت می‌گذارند و به احساسات مختلف خود توجه می‌کنند.

[message_box/]