

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

مزیت شاد بودن

هفت اصل روان‌شناسی مثبت‌اندیشی که
موفقیت و عملکرد در کار را بهبود می‌بخشد

شان آکر

مترجم: گیتا شیخ‌الاسلامی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: آکر، شان،
عنوان و نام پدیدآور	: مزیت شاد بودن: هفت اصل روان‌شناسی مثبت‌اندیشی که موفقیت و عملکرد در کار را بهبود می‌بخشد / شان آکر؛ مترجم گیتا شیخ‌الاسلامی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۶ ص.
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۰-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The happiness advantage: the seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work, 2010
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان مزیت شادمانی با ترجمه مهسار مشتاق توسط انتشارات ابوعطا در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: هفت اصل روان‌شناسی مثبت‌اندیشی که موفقیت و عملکرد در کار را بهبود می‌بخشد.
عنوان دیگر	: مزیت شادمانی
موضوع	: خوشبختی، Happiness
موضوع	: کار و اشتغال - جنبه‌های روان‌شناسی، Work -- Psychological aspects
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا، Positive psychology
شناسه افزوده	: شیخ‌الاسلامی، گیتا، ۱۳۴۱ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۷۴۵۰۶



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

مزیت شاد بودن

شان آکر

مترجم: گیتا شیخ‌الاسلامی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹-۲۰-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر ۵

مقدمه ۷

بخش ۱: روان‌شناسی مثبت‌اندیشی در محل کار

کشف مزیت شاد بودن ۱۰

مزیت شاد بودن در محل کار ۲۸

تغییر امکان‌پذیر است ۳۶

بخش ۲: هفت اصل

اصل اول: مزیت شاد بودن ۴۸

اصل دوم: تکیه‌گاه و اهرم ۷۹

اصل سوم: تأثیر تتریس ۱۱۱

اصل چهارم: سکوی پرش ۱۳۴

اصل پنجم: دایره زور و ۱۶۳

اصل ششم: قانون ۲۰ ثانیه ۱۸۵

اصل هفتم: سرمایه‌گذاری اجتماعی ۲۱۷

۲۵۱

بخش ۳: پیامدها

گسترش مزیت شاد بودن در محل کار، در خانه و فراتر آن ۲۵۲

سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

مقدمه

اگر نگاهی به افراد دوروبرتان بیندازید، متوجه می‌شوید اکثر آن‌ها هوشمندانه، یا نه آن قدرها هم هوشمندانه، از روشی پیروی می‌کنند که در مدرسه، شرکت، توسط والدین یا جامعه به آن‌ها آموزش داده شده است. به این معنا که: اگر سخت کار کنی، موفق خواهی شد و وقتی موفق شوی شاد خواهی شد. این الگوی اعتقادی توضیح می‌دهد که چه چیزی اغلب اوقات بیشترین انگیزه را در زندگی به ما می‌دهد. ما فکر می‌کنیم اگر آن اضافه حقوق را بگیریم، یا به هدف فروش بعدی برسیم شاد خواهیم بود. اگر فقط بتوانیم نمره خوبی بگیریم شاد خواهیم بود. اگر چند کیلو لاغر شویم شاد خواهیم شد و از این قبیل. اول موفقیت، بعد شادی. تنها مسئله این است که این روش شکست خورده است.

اگر موفقیت باعث شادی می‌شود، پس هر کارمندی که ارتقاء می‌گیرد، هر دانش‌آموزی که پذیرش می‌گیرد و هر کسی که به هر هدفی رسیده باشد، باید شاد باشد. ولی با هر پیروزی، دروازه موفقیت عقب‌تر و عقب‌تر کشیده می‌شود، در نتیجه برای رسیدن به شادی باید تا افق پیش رفت.

مهم‌تر از همه، این روش کاملاً شکست خورده است، چون برعکس عمل می‌کند. بیش از یک دهه تحقیق خلاقانه در زمینه روان‌شناسی

مثبت‌اندیشی و علم عصب ثابت کرده است که رابطه بین موفقیت و شادی کاملاً برعکس عمل می‌کند. به یمن این علم پیشرو، امروزه می‌دانیم که شادی پیش‌درآمد موفقیت است و نه صرفاً نتیجه آن و اینکه در واقع شادی و خوش‌بینی عامل محرک عملکرد و نیل به اهداف هستند و به ما مزیت رقابتی می‌دهند که من آن را مزیت شاد بودن می‌نامم.

در انتظار شاد بودن، نیروی بالقوه مغز ما را برای موفقیت محدود می‌کند، درحالی‌که پرورش مغز مثبت‌اندیش، ما را با انگیزه‌تر، کارآمدتر، مقاوم‌تر، خلاق‌تر و سازنده‌تر می‌کند و در نتیجه باعث عملکرد بیشتر می‌شود. مطالعات علمی فراوان و پژوهش خودم بر روی ۱۶۰۰ دانشجوی هاروارد و بسیاری از شرکت‌های «فورچون فایوهاندرد»^۱ سراسر جهان این کشف را تأیید کرده است. در این کتاب، شما نه تنها درمی‌یابید مزیت شاد بودن بسیار قدرتمند است، بلکه می‌آموزید چگونه هر روز از آن استفاده کنید تا موفقیت شما در کار بیشتر شود. در حال حاضر خیلی هیجان‌زده شده‌ام و در حال پیشی گرفتن از خودم هستم. این کتاب را جایی شروع می‌کنم که تحقیقاتم را آغاز کردم، از هاروارد، جایی که مزیت شاد بودن متولد شد.

۱. Fortune 500 فهرستی از ۵۰۰ شرکت بین‌المللی از صنایع مختلف، که به صورت سالانه توسط مجله فورچون رتبه‌بندی و منتشر می‌شود.

بخش ۱

روان‌شناسی مثبت‌اندیشی در محل کار

کشف مزیت شاد بودن

جرئت کردم و برای پذیرش در دانشگاه هاروارد درخواست فرستادم. من در واکو، تگزاس^۱، بزرگ شده‌ام و هیچ‌وقت انتظار نداشتم آنجا را ترک کنم. حتی وقتی برای هاروارد درخواست می‌فرستادم، داشتم در شهرم سروسامان می‌گرفتم و به‌عنوان آتش‌نشان داوطلب محلی آموزش می‌دیدم. برای من، هاروارد یک مکان رؤیایی بود، جایی که مادرها به شوخی می‌گفتند وقتی بچه‌هایشان بزرگ شوند به آنجا می‌روند. شانس رفتن به آنجا واقعاً کم بود. به خودم می‌گفتم خوشحال می‌شدم اگر روزی سر میز شام به بچه‌هایم می‌گفتم، حتی برای هاروارد هم درخواست فرستاده بودم (و در تصورم کودکان خیالی‌ام تحت تأثیر قرار می‌گرفتند). وقتی خیلی غیرمنتظره پذیرش گرفتم، از این امتیاز احساس هیجان و اینکه مورد لطف قرار گرفته‌ام به من دست داد. می‌خواستم از این فرصت عادلانه استفاده کنم، بنابراین به هاروارد رفتم و تا ۱۲ سال آنجا ماندم. وقتی واکو را ترک می‌کردم، فقط چهار بار بود که از تگزاس خارج شده بودم و هیچ‌وقت از کشور خارج نشده بودم (در میان تگزاسی‌ها هر سفری خارج از تگزاس، سفر خارج از کشور محسوب می‌شود). به محض اینکه

1. Waco, Texas