

زندگی بهتر با هوش سیستمی

درک و تقویت توانایی رفتار هوشمندانه
و تأثیر آن در بهبود زندگی فردی و اجتماعی

www.ketab.ir



سرشناسه	هامالاین، رایمو پی، ۱۹۴۸ - م. (Hämäläinen, Raimo P., 1948-)
عنوان و نام پدیدآور	زندگی بهتر با هوش سیستمی: درک و تقویت توانایی رفتار هوشمندانه و تاثیر آن در بهبود زندگی فردی و اجتماعی/ رایمو پی. هامالاین، راشل جونز، اسا سارینن؛ [ترجمه] شهریار آیرملو تبریزی.
مشخصات نشر	تهران: هزاره سوم اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۴۴۴ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-7306-21-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Being better better: living with systems intelligence, 2014.
عنوان	درک و تقویت توانایی رفتار هوشمندانه و تاثیر آن در بهبود زندگی فردی و اجتماعی.
موضوع	هوش اجتماعی (Social intelligence)
شناسه روده	جونز، ریچل (Jones, Rachel, Dr.)
شناسه افزوده	ساارینن، اسا، ۱۹۵۳ - م. (Saarinen, Esa, 1953-)
شناسه افزوده	آیرملو تبریزی، شهریار، ۱۳۵۲ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۰۶
رده‌بندی دیویی	۳/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۶۰۰۰

انتشارات هزاره سوم اندیشه

زندگی بهتر با هوش سیستمی

رایمو پی. هامالاین - راشل جونز - اسا سارینن

شهریار آیرملو تبریزی

• صفحه‌آرایی: هزاره سوم اندیشه • طرح جلد: آروین رفیعی

• چاپ و صحافی: قشقایی

• نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ • تعداد: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۶-۲۱-۵

ناشر: شرکت هزاره سوم اندیشه

تلفن و نمابر: ۰۶۰۳۷۶۴۸ - همراه: ۰۹۱۲۷۱۷۳۹۲۴

سایت: www.hsap.ir پست الکترونیکی: hsapub@gmail.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

هوش سیستمی ما، با توجه به توانایی‌هایمان در رابطه با جهان سیستمی، توسعه می‌یابد.

هوش سیستمی در سطح مهارتی بالاتری از هوش هیجانی و اجتماعی قرار دارد. هوش سیستمی مانگر آن است که شکل دادن به ساختار سازمانی و سیستمی رفتار، به‌طور هم‌زمان منجر به ایجاد قدرت نفوذ و فرصت عمل می‌شود.

ما همواره بخشی از سیستم‌های مختلف هستیم و می‌توانیم به‌طور هوشمندانه درون سیستم‌ها فعالیت کنیم.

موضوع هوش سیستمی در سال ۲۰۰۸ توسط پروفیسور رایمو پی هامالاین^۱ و اسارین^۲ از دانشگاه آلتو هلسینکی معرفی شد.

خوانندگان برای ارزیابی هوش سیستمی خود می‌توانند به آزمون موجود در سایت زیر مراجعه نمایند.

www.systemsintelligence.alto.fi/test

فهرست

۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۵	پیشگفتار
۲۱	۱. مقدمه
۲۶	هوش سیستمی
۳۷	ابعاد هشتگانه‌ی هوش سیستمی
۴۳	۲. درک سیستم‌ها
۴۵	دیدن سیستم‌ها
۴۸	سیستم‌های اجتماعی
۵۳	کوری سیستمی
۵۸	پا پس کشیدن یا عقب‌نگه‌داشتن خود (جلوگیری از پشیمانی)
۶۲	سیستم‌های چندگانه
۶۶	سیستم‌هایی که نمی‌بینیم
۷۳	پرنده و کرم
۷۵	ما سیستم‌ها را می‌سازیم
۸۲	بینید، سیستم‌ها چه پدید می‌آورند
۸۸	تلاش: اضافه‌کردن احساس به دیدن
۹۱	۳. هماهنگی
۹۶	گشودن مجراهای هماهنگی

۱۰۲.....	هماهنگی احساسی و هیجانی
۱۰۷.....	هماهنگی شناختی
۱۰۹.....	هماهنگی فیزیکی
۱۱۱.....	هماهنگی با خودمان
۱۱۸.....	هماهنگی با دیگران
۱۲۴.....	خواندن نیت و انتظارات
۱۳۰.....	هماهنگی با سیستم‌ها
۱۳۷.....	۱: هماهنگی تا تفکر
۱۳۹.....	۴: ترکیب
۱۴۴.....	درک فرایند
۱۴۹.....	مدل ذهنی
۱۵۷.....	نردبان استنتاج
۱۶۳.....	اجتناب از خودفریبی
۱۶۸.....	چگونه خوداندیشی کنیم
۱۷۰.....	تفکر بر رفتار
۱۷۱.....	تفکر در رفتار
۱۷۴.....	تفکر انتقادی با ذهنیت رشد
۱۷۶.....	انخاذ دیدگاه
۱۷۹.....	وسعت دید
۱۸۱.....	ساختن و بازسازی
۱۸۵.....	قدم زدن با کفش دیگران
۱۹۰.....	بهبود رفتار: از تفکر تا عمل
۱۹۵.....	۵. تعامل مثبت
۱۹۸.....	ایجاد و حفظ یک رابطه‌ی مثبت با دیگران
۲۰۳.....	دفاع و نظرخواهی
۲۰۹.....	ایجاد فضای مثبت
۲۱۲.....	مدیریت اختلاف
۲۱۳.....	کاهش تنش
۲۱۸.....	توجه به احساسات

۲۲۳	 بیان و ابراز عذرخواهی
۲۲۶	 برافراشتن و نشاط بخشیدن دیگران
۲۲۸	 عمل متقابل
۲۳۳	 تحسین مردم برای دستاوردهایشان
۲۳۸	 دستیابی به بهترین وضعیت دیگران
۲۴۲	 تعامل مثبت: چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

۲۴۵	 ۶. روحیه‌ی اکتشافی
۲۵۰	 ذهنیت باز و آزاد
۲۵۳	 چشم‌های تاز (با طراوت و جسور)
۲۵۷	 کنش‌های تازه
۲۶۴	 خلاقیت
۲۶۷	 افراد خلاق
۲۷۳	 سیستم‌های لایه
۲۷۷	 شجاعت
۲۸۴	 سرایت روحیه‌ی اکتشافی

۲۸۹	 ۷. پاسخ‌گویی مؤثر
۲۹۴	 چالش منفی
۲۹۸	 پرسش از وضعیت موجود
۳۰۶	 بازسازی یک سیستم منفی
۳۱۱	 آماده شدن و اقدام
۳۱۳	 توجه به رفتارهای خرد
۳۱۶	 داشتن چشم‌انداز
۳۱۹	 ارتباط با دیگران
۳۲۳	 اهرم
۳۲۷	 اثر پروانه‌ای
۳۳۰	 تشخیص نقاط اهرمی
۳۳۷	 خرد آتشین و حکمت دیوانه

۳۴۱	 ۸. کنش خردمندانه
-----	------------------------

پیشگفتار مترجم

بدون شک بارها بر این موضوع فکر کرده‌اید که چرا با وجود افتخار به داشته‌های پر بار تاریخی، فرهنگی و اجتماعی هنوز با بسیاری از مسائل و مشکلاتی رفتاری درگیر هستیم که نه تنها زندگی فردی بلکه کل جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ راننده‌ای عجله دارد و بی‌توجه به سایر خودروها به‌طور ناگهانی تغییر مسیر می‌دهد و به راست و چپ می‌رود. شهروندی کیسه‌زیاله را شبانه از پنجره آپارتمان خود به کنار خیابان پرتاب می‌کند. زن و شوهر در منزل بر سر موضوعی اختلاف دارند اما به جای تلاش برای تعامل در جهت کاهش این اختلاف، لحظه به لحظه شکاف بین آن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود. تضاد فکری بین در سستمدار آن‌ها را تا حد دشمنی می‌رساند.

علی‌رغم بحث‌های زیاد پیرامون این موارد توسط پژوهشگران و کارشناسان مختلف، تاکنون راه‌حل‌های عملی ریشه‌ای مشخصی برای آن‌ها بیان نشده است. شاید حوزه تفکر هریک از این موارد جدا فرض

شده یا در فضایی جدای از این افراد به دنبال راه حل آن‌ها بوده‌اند. اما درواقع ریشه اصلی چنین مشکلاتی در عدم توجه خود افراد به این موضوع است که رفتارشان درون یک سیستم انجام می‌شود و ناگزیر هر سیستم دارای بازخوردی است که به خود فرد بازمی‌گردد. سیستمی که در آن رفتار می‌کنند به عنوان جزئی از یک سیستم کلی‌تر است. یعنی رفتار آن‌ها علاوه بر سیستم‌های خرد بر سیستم‌های بزرگ‌تری که جامعه را در بر می‌گیرند، اثر می‌گذارد. تفاوت توجه به این موضوع با بی‌توجهی نسبت به آن، همان چیزی است که به میزان بهره‌ی فرد از هوش سیستمی، بستگی دارد.

هوش سیستمی، توانایی ما برای رفتار هوشمندانه در متن سیستم‌های پیچیده توأم با تعامل، پرنایی و بازخورد تعریف شده است. هنگامی که با هوش سیستمی فعالیت می‌کنیم به طایر موفقیت‌آمیز و سازنده با سازوکار بازخورد کلی محیط خود، درگیر می‌شویم. خودمان را به عنوان بخشی از یک کل و با توجه به اثرگذاری متقابل بر یکدیگر، درک می‌کنیم و از آنجایی که خود را در وابستگی متقابل با زخورد شدید محیط می‌بینیم، قادر به فعالیت هوشمندانه خواهیم بود. با توجه به چنین تعریفی، آیا هریک از افراد پیش اشاره با بهره‌گیری از این توانایی بازهم اقدام به همان رفتار می‌کنند؟

بر اساس مطالعات انجام‌شده در آزمایشگاه هوش سیستمی دانشگاه آلتو هلسینکی فنلاند، افزایش هوش سیستمی (توانایی هشت بُعد درک سیستم، هماهنگی، تعامل مثبت، روحیه‌ی اکتشافی، تفکر، کنش خردمندانه، پاسخ‌گویی مؤثر و نگرش مثبت) در سطح فردی با موفقیت افراد در بخش‌های مختلف و در سطح جامعه، با احساس رضایت و شادی اجتماعی رابطه‌ی مستقیم دارد.

اگرچه مطالعات پیرامون این توانایی ذاتی انسان، در حال توسعه بوده

و در ابتدای راه خود قرار دارند، اما کلیه اندیشمندان این حوزه تلاش دارند تا فرضیه‌ای بزرگ را به اثبات برسانند: تفاوت میان کشورهای توسعه‌یافته و کشورهای در حال توسعه، در میزان توانایی استفاده از هوش سیستمی توسط افراد آن جوامع است. به عبارت بهتر آن‌ها به دنبال این هستند تا بیان کنند، آنچه باعث توسعه‌یافتگی جوامع شده، درک، گسترش و استفاده از توانایی‌هایی بوده آن را ابعاد هشتگانه‌ی هوش سیستمی می‌نامیم. با وجود اینکه اثبات این مهم مستلزم زمان و مطالعات گسترده‌ای است اما با توجه به وجود رابطه‌ی مستقیم بین موفقیت فردی و احساس رضایت اجتماعی با هوش سیستمی می‌توان چنین بیان داشت که بدون تردید افزایش هوش سیستمی در افراد، جامعه‌ای موفق و شاد را پدید خواهد آورد.

تأثیرگذاری افراد که از هوش سیستمی بالایی برخوردارند بر جامعه و محیط اطرافشان نتایج بزرگ و شگفت‌انگیزی را در پی داشته است. نمونه‌هایی چون راشل سارسون، زموند توتو، ماهاتما گاندی، آبراهام لینکلن، تونی هسیه، محمد یرنس، رزا بارکس، کارن بیستی و نمونه‌های مشخص و قابل دسترسی دیگر از این دست در این کتاب، اتفاقات بزرگی را در جامعه‌ی خود رقم زده‌اند. لذا بیان آن‌ها رای هریک از ابعاد هوش سیستمی، به منظور بیان ضرورت و اهمیت آن به ابعاد هشتگانه و این توانایی‌های ذاتی بشر است که با تأکید بر تمرین و تقویت این توانایی‌ها، زندگی بهتری را برای کلیه مخاطبین خود نوید می‌دهد.

با توجه به آزمون مربوط به هوش سیستمی که آدرس پایگاه اینترنتی آن در ابتدای کتاب آورده شده، هر کدام از خوانندگان می‌توانند به میزان هوش سیستمی، نقاط ضعف و قدرت خود در هریک از ابعاد هشتگانه هوش سیستمی پی ببرند و با توجه به تمرین‌های موجود در کتاب به تقویت ابعاد ضعیف خود بپردازند.