

TRÍ THÔNG MINH
TÍCH CỰC

POSITIVE INTELLIGENCE

Copyright © 2012 by Shirzad Chamine

All rights reserved

TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2024

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Chamine, Shirzad

Trí thông minh tích cực : ứng dụng tâm lý học tích cực giúp công việc hiệu quả và đời sống hạnh phúc / Shirzad Chamine ; Hà Minh dịch. - H. : Công Thương ; Công ty Sách Alpha, 2024. - 272 tr. ; 21 cm

ISBN 978-604-481-329-5

1. Tâm lý học tích cực

150.198 - dc23

COM0203p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

SHIRZAD CHAMINE

Hà Minh dịch

TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC



ỨNG DỤNG TÂM LÝ HỌC TÍCH CỰC GIÚP
CÔNG VIỆC HIỆU QUẢ và ĐỜI SỐNG HẠNH PHÚC

CHUYỂN HÓA BẢN THÂN BẰNG TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC

Phan Thục Anh

Tổng Giám đốc TADIDI JV JSC,
Nhà sáng lập SOUL & SOULMATE

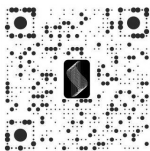
Sau khi trở thành chuyên gia khai vấn về nâng cao chỉ số thông minh tích cực (PQ coach) do tác giả Shirzad Chamine trực tiếp đào tạo, dựa vào hệ thống ba chiến lược đồng bộ được chuyển tải trong *Trí thông minh tích cực*, tôi đã huấn luyện nhiều khách hàng của mình áp dụng những chiến lược này và tận mắt chứng kiến những chuyển hóa ngoạn mục ở họ.

Bạn có thể tìm thấy hệ thống ba chiến lược này trong tám chương đầu tiên của cuốn sách. Mỗi chiến lược bao gồm những kỹ năng rất đơn giản, dễ dàng rèn luyện, giúp bạn chuyển hóa những mô thức tư duy tiêu cực được tác giả gọi dưới cái tên “những kẻ phá hoại” (Saboteurs), thành những mô thức tư duy tích cực “những sức mạnh của trí tuệ” (Sage Powers).

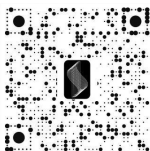
Mục đích của Shirzad Chamine là giúp người đọc ứng dụng ba chiến lược một cách nghiêm túc và kiên trì để đạt đến sự thành công trong công việc, cũng như hạnh phúc trong cuộc sống. Những câu chuyện điển hình về việc ứng dụng ba chiến lược này được thuật lại trong các chương tiếp theo của cuốn sách.

Vì vậy, tôi có thể tự tin nói rằng *Trí thông minh tích cực* là cuốn sách bạn nên đọc nếu muốn hiện thực hóa mơ ước, phát huy trọn vẹn các tiềm năng thành công và hạnh phúc của chính mình.

Nếu bạn hiếu kỳ về chỉ số thông minh tích cực của bản thân, cũng như những mô thức tư duy nào giúp bạn đạt chỉ số đó, hãy quét mã QR code hoặc truy cập vào hai đường link dưới đây để làm trắc nghiệm. Tác giả Shirzad Chamine sẽ gửi kết quả tới cho bạn thông qua email.



<http://www.trituetichcuc.vn/chi-so-tri-tue-tich-cuc>



<http://www.trituetichcuc.vn/ke-pha-hoai-ngam>

LỜI GIỚI THIỆU

Năm 12 tuổi, tôi được đọc một cuốn sách nói về Sisyphus, ông vua trong thần thoại Hy Lạp bị các vị thần trừng phạt bằng cách bắt đẩy một tảng đá lớn lên đỉnh đồi, nhưng khi vừa chạm đỉnh thì tảng đá lại lăn xuống chân đồi. Vị vua tội nghiệp phải cần mẫn lặp đi lặp lại nhiệm vụ trên. Thật là một sự tra tấn! Hàng tuần trôi qua khi đọc cuốn sách, tôi vẫn còn bị ám ảnh, chỉ cần nghĩ tới thôi là tôi đã cảm thấy nặng nề, chán nản.

Nhưng sau hàng năm quan sát chính bản thân mình và những người khác, tôi mới nhận ra rằng trong nhiều mặt của cuộc sống, hoàn cảnh của chúng ta không khác hơn Sisyphus là bao. Rất nhiều lần chúng ta cố gắng để đạt được thành công và hạnh phúc, nhưng rồi những cố gắng ấy giống như tảng đá kia, lại lăn trở về chân đồi.

Bạn thử nghĩ mà xem, tại sao khi năm mới tới ai cũng háo hức đặt mục tiêu để rồi phần lớn đều rơi rụng giữa chừng? Tại sao hầu như người ăn kiêng nào cũng gặp phải hiệu ứng yo-yo? Tại sao cứ hễ khi nào chúng ta nhắm mắt cố gắng ngủ thì bao nhiêu lo lắng vẫn vơ lại

quay mòng mòng trong đầu? Tại sao niềm hạnh phúc sau khi đạt được điều tưởng chừng sẽ giúp chúng ta có được hạnh phúc lâu dài lại chỉ tồn tại thoáng qua? Tại sao những kỹ năng lãnh đạo ta mới học được trong các buổi đào tạo lại sớm nhường chỗ cho các thói quen cũ? Tại sao những chuyến nghỉ dưỡng đắt đỏ để xây dựng tinh thần tập thể lại chỉ mang đến sự gấn bó và chất lượng làm việc nhóm với hiệu quả nhất thời?

Chúng ta thật sự đang bị hành hạ và trừng phạt giống như Sisyphus vậy. Nhưng điều đáng chú ý chính nằm ở đây. Sự hành hạ này là do chúng ta tự gây ra cho mình. Lý do khiến cho những nỗ lực cải thiện mức độ thành công hay hạnh phúc của chúng ta bị thất bại là chúng ta tự hủy hoại chính mình. Chính xác hơn thì tâm trí chúng ta đang hủy hoại chúng ta.

Tâm trí vừa là người bạn tốt nhất lại vừa là kẻ thù tồi tệ nhất của bạn. “Kẻ phá hoại” tiềm ẩn trong tâm trí bạn là thủ phạm tạo ra phần lớn những chương ngại vật mà bạn không hề hay biết. Những hậu quả mà nó gây ra rất nghiêm trọng. Chỉ có 20% cá nhân và tập thể phát huy được tiềm năng thực sự của mình. Phần còn lại trong chúng ta lãng phí một lượng lớn thời gian và năng lượng vào trò chơi của Sisyphus.

Với *Trí thông minh tích cực*, bạn có thể đo lường và cải thiện đáng kể phần trăm thời gian tâm trí hỗ trợ bạn thay vì ngăn cản bạn. Điều này sẽ làm thay đổi vĩnh viễn cán cân sức mạnh bên trong tâm trí bạn, qua

đó bạn có thể tận dụng được nhiều hơn kho tiềm năng to lớn vẫn ngủ yên trong bạn – và bạn còn có thể giúp người khác làm như vậy nữa.

Về cơ bản, *Trí thông minh tích cực* xoay quanh hành động và kết quả. Các công cụ và kỹ thuật của phương pháp này là sự tổng hợp của các ứng dụng tốt nhất trong khoa học thần kinh, khoa học tổ chức, tâm lý tích cực và mô hình huấn luyện Co-Active^R. Tôi đã hoàn thiện những công cụ này qua nhiều năm, đầu tiên là thông qua kinh nghiệm làm CEO ở hai công ty, tiếp đến là thông qua việc đào tạo cho hàng trăm CEO khác, các nhóm điều hành cấp cao và đôi khi là cả gia đình của họ nữa. Những công cụ này phải có tác động mạnh mẽ trong thời gian ngắn để có thể phù hợp với cuộc sống bận rộn và đầy thách thức ngày nay – một số công cụ có thể mang lại kết quả chỉ sau 10 giây áp dụng.

Tôi khuyến khích bạn đọc đặt ra kỳ vọng cao về những điều bạn có thể nhận được qua cuốn sách này. Tất cả những câu chuyện trong cuốn sách (đã được lược bớt để súc tích và rõ ràng) đều dựa trên những kinh nghiệm thực tế từ các khách hàng của tôi. Dựa vào chỉ dẫn của những người đi trước, cuốn sách này có thể thay đổi cuộc đời bạn và mang lại sức sống mới cho tập thể hay tổ chức của bạn. Hãy nhớ, đừng bao giờ hài lòng với những gì kém hơn.

SHIRZAD CHAMINE

MỤC LỤC

Phần I: Trí thông minh tích cực và PQ là gì?

- 01 Trí thông minh tích cực và PQ.....14
- 02 Ba chiến lược cải thiện chỉ số PQ28

Phần II: Chiến lược đầu tiên: làm suy yếu những kẻ Phá hoại

- 03 Tự đánh giá 10 kẻ Phá hoại 50
- 04 Tên trùm Phán xét.....79

Phần III: Chiến lược thứ hai: tăng cường sức mạnh cho Trí tuệ

05	Lãng kính của Trí tuệ.....	100
06	Năm năng lực của Trí tuệ.....	116

Phần IV: Chiến lược thứ ba: tăng cường sức mạnh vùng Tư duy PQ

07	Các kỹ thuật dành cho vùng Tư duy PQ.....	142
----	--	-----

Phần V: Thước đo sự thay đổi trong bạn

08	Chỉ số PQ và cơn lốc PQ	169
----	-------------------------------	-----

Phần VI: Ứng dụng

09	Ứng dụng trong công việc và cuộc sống.....	192
10	Nghiên cứu tình huống: Dẫn dắt bản thân và đội nhóm	220
11	Bài tập tình huống: Thắt chặt mối quan hệ qua xung đột	240
12	Kết luận: Bạn cừ lắm!	265

PHẦN I

**Trí thông minh
tích cực và PQ
là gì?**

TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC VÀ PQ

Frank, CEO của một công ty cổ phần đại chúng, đang bước vào giai đoạn tuyệt vọng nhất trong sự nghiệp lừng lẫy của mình khi cổ phiếu của công ty ông tụt giảm 2/3 giá trị trong giai đoạn suy thoái năm 2008. Thất bại này làm ông bị suy sụp tới nỗi phải bật khóc khi cô con gái 10 tuổi hỏi tại sao ông lại buồn như vậy. Ông luôn dằn vặt bản thân vì sự tụt dốc của công ty và thường bị tỉnh giấc lúc nửa đêm, trần trọc suy nghĩ tìm lối ra cho công ty.

Ban quản lý cấp cao của Frank cũng đang trải qua thời kỳ căng thẳng, lòng nặng trĩu cảm giác tội lỗi và đổ lỗi cho nhau về những sai lầm. Họ lo lắng về những điều ảnh hưởng đến họ, đến hàng nghìn nhân viên và về gia đình họ. Họ đã làm việc không ngừng nghỉ để cố

gắng lật ngược tình thế, nhưng không mấy thành công. Đó cũng là lúc Frank tìm đến tôi để được giúp đỡ.

Khi gặp Frank, tôi gợi ý rằng cách tốt nhất để lật ngược tình thế cho công ty anh là nâng cao mức *Trí thông minh tích cực* của bản thân anh và cộng sự. Vận dụng các nguyên lý của *Trí thông minh tích cực*, chúng tôi đã đặt ra một câu hỏi chủ chốt để điều chỉnh và định hướng lại về quan điểm cũng như về hoạt động của công ty: “Cần phải làm gì để trong vòng ba năm tới, chúng ta có thể nói rằng cuộc khủng hoảng hiện nay là điều may mắn nhất cho công ty mình?”

Trong các cuộc họp hằng tuần, khi Frank đặt câu hỏi này cho nhóm lãnh đạo cấp cao, họ thường tỏ ra hoài nghi. Nhưng trong mỗi cuộc họp đó, Frank đều mở đầu bằng câu hỏi trên và sự nghi ngại của họ dần biến mất để nhường chỗ cho lòng nhiệt tình tăng dần theo thời gian. Qua việc nghiên ngẫm câu hỏi và sử dụng các công cụ *Trí thông minh tích cực*, họ đã hoàn toàn thay đổi tâm trí từ lo lắng, thất vọng, tội lỗi, đổ lỗi sang tò mò, sáng tạo, hứng khởi và quyết tâm. Tôi đã dự đoán rằng họ sẽ tìm ra cách chuyển thất bại nặng nề thành cơ hội lớn trong vòng một năm. Nhưng họ đã làm được điều đó chỉ trong vòng chưa đầy sáu tháng.

Hơn một năm rưỡi sau đó, công ty đã củng cố và hợp lý hóa danh mục sản phẩm của mình tốt hơn. Họ đã tăng gấp đôi tuyên bố giá trị so với tuyên bố ban đầu, vốn đã bị mất dần trong những năm tháng mãi mê theo

đuổi những cơ hội phát triển hấp dẫn nhưng không phù hợp. Trong thời gian này, cổ phiếu của công ty đã dần phục hồi giá trị. Mỗi tháng trôi qua, Frank và nhóm cộng sự lại càng thêm tin tưởng rằng công ty “mới” của họ sẽ còn vượt trội và thành công hơn cả thời kỳ hoàng kim trước đây.

Gần đây, khi tôi nói chuyện với Frank, anh nói rằng anh ngày càng đề cao những giá trị về sự bình yên và hạnh phúc, thậm chí còn hơn cả những thành tựu về tài chính lẫn sự nghiệp mà anh đạt được. Đây là một phản ứng điển hình do tác động của *Trí thông minh tích cực*. Điều tuyệt vời nhất mà Frank nhận ra chính là anh bắt đầu thành công hơn khi không còn tin rằng hạnh phúc chỉ phụ thuộc vào sự thành đạt.

TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC VÀ PQ LÀ GÌ?

Như tôi đã nói, tâm trí là người bạn tốt nhất nhưng đồng thời cũng là kẻ thù nguy hiểm nhất của con người. *Trí thông minh tích cực* đo lường sức mạnh tương quan giữa hai trạng thái này trong tâm trí chúng ta. Khi bạn có một *Trí thông minh tích cực* cao tức là tâm trí bạn hành xử như một người bạn thay vì kẻ thù của bạn. *Trí thông minh tích cực* thấp thì ngược lại. Do đó, *Trí thông minh tích cực* là dấu hiệu cho thấy mức độ bạn có thể kiểm soát tâm trí của mình cũng như mức độ của những lợi ích mà tâm trí bạn có thể mang đến cho bạn. Có thể dễ dàng nhận

thấy vai trò quyết định của *Trí thông minh tích cực* đối với khả năng phát huy tiềm năng thực sự của bạn như thế nào.

Chẳng hạn, khi tâm trí của bạn nhắc rằng bạn nên chuẩn bị thật chu đáo cho buổi họp quan trọng vào ngày mai, như vậy nó đang hành động như một người bạn. Khi nó đánh thức bạn lúc 3 giờ sáng, trong đầu bạn ngập tràn lo lắng về những hậu quả sẽ xảy đến nếu bạn thất bại, thì khi đó, suy nghĩ đang là kẻ thù của bạn, nó chỉ tạo ra sự âu lo và khổ sở mà không đem lại giá trị gì. Bạn bè không làm như thế với nhau.

PQ là viết tắt của từ Positive Intelligence Quotient, có nghĩa là *Chỉ số Trí thông minh tích cực*. Chỉ số PQ của bạn là số điểm *Trí thông minh tích cực* được tính ở dạng phần trăm trong khoảng từ 0 đến 100. Thực ra, chỉ số PQ chính là phần trăm thời gian mà tâm trí bạn hành xử như bạn bè với bạn; hay nói cách khác, đó là phần trăm thời gian tâm trí bạn phục vụ bạn chứ không phải phá hoại bạn. Ví dụ, PQ bằng 75 nghĩa là tâm trí phục vụ bạn 75% thời gian và phá hoại bạn 25% thời gian. Chúng ta không tính khoảng thời gian khi suy nghĩ của bạn ở giai đoạn trung tính.

Ở Chương 8, tôi sẽ trình bày cách đo PQ theo cá nhân và theo nhóm. Tôi cũng sẽ chia sẻ các nghiên cứu thuyết phục chứng minh rằng mức điểm PQ bằng 75 là một điểm bùng phát quan trọng. Nếu bạn được trên mức đó, các động lực nội tại trong tâm trí sẽ kéo bạn

lên; nếu bạn được dưới mức đó, chính những động lực đó sẽ kéo bạn xuống. 80% cá nhân và tập thể có mức điểm thấp hơn điểm bùng phát này. Và đó là lý do 80% cá nhân và tập thể không phát huy được hết tiềm năng và tìm được hạnh phúc viên mãn. Bạn có thể đo lường PQ của mình hoặc của nhóm mình bằng cách truy cập vào trang web www.PositiveIntelligence.com.

DẪN CHỨNG NGHIÊN CỨU

Các nghiên cứu đột phá hiện nay trong lĩnh vực khoa học thần kinh, khoa học tổ chức và tâm lý học về sự tích cực đã công nhận các nguyên lý của *Trí thông minh tích cực* và mối tương quan giữa PQ với năng suất làm việc và mức độ hạnh phúc. Như đã nói ở trên, PQ đo lường phần trăm thời gian bộ não của bạn làm việc tích cực (phục vụ bạn) so với thời gian làm việc tiêu cực (phá hoại bạn). Các nhà nghiên cứu khác nhau đã sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để theo dõi mức độ tích cực và tính toán tỉ lệ tích cực/tiêu cực, nhưng các kết quả thu về lại nhất quán một cách đặc biệt. Để cho đồng nhất và đơn giản, tôi xin diễn giải các phát hiện của nhiều nhà nghiên cứu khác nhau theo ngôn ngữ tương tự PQ như sau:

- Kết quả phân tích hơn 200 nghiên cứu khoa học khác nhau với tổng số đối tượng tham gia là trên 275.000 người cho thấy những người có chỉ số PQ cao sẽ có mức lương cao hơn và đạt được thành

công lớn hơn trong các lĩnh vực công việc, hôn nhân, sức khỏe, quan hệ xã hội, bạn bè và khả năng sáng tạo.¹

- Người bán hàng có chỉ số PQ cao bán được nhiều hơn 37% so với những người có chỉ số PQ thấp.²
- Người đàm phán có chỉ số PQ cao có thể đạt được các thỏa thuận có lợi mà vẫn củng cố được các mối quan hệ làm ăn quan trọng.³
- Các công nhân có chỉ số PQ cao sẽ có số ngày nghỉ ốm ít hơn và ít mệt mỏi hoặc nghỉ việc hơn.⁴
- Các bác sĩ có chỉ số PQ cao sẽ chẩn đoán chính xác và nhanh hơn 19%.⁵
- Các sinh viên có chỉ số PQ cao làm bài kiểm tra toán tốt hơn.⁶
- Các CEO có chỉ số PQ cao thường khiến nhân viên của mình cảm thấy hạnh phúc và những nhân viên này cho rằng môi trường làm việc của họ giúp họ gia tăng năng suất lao động.⁷
- Khi các yếu tố liên quan khác cân bằng, những nhóm dự án có người quản lý có chỉ số PQ cao sẽ thực hiện công việc tốt hơn 31% so với các nhóm khác.⁸
- Người quản lý có chỉ số PQ cao sẽ thận trọng và ra quyết định chính xác hơn, giảm thiểu nỗ lực cần thiết để hoàn thành công việc.⁹
- So sánh 60 nhóm cho thấy chỉ số PQ của nhóm là dấu hiệu dự báo tốt nhất về sự thành công của nhóm.¹⁰

- Trong Hải quân Hoa Kỳ, đội tàu chiến nào có người chỉ huy có PQ cao sẽ nhận được nhiều giải thưởng hằng năm về tính hiệu quả và sẵn sàng hơn. Các đội tàu chiến có người chỉ huy có PQ thấp thường cũng sẽ xếp hạng thấp nhất về hiệu quả công việc.¹¹

Nghiên cứu đột phá về tâm lý học và khoa học thần kinh đã bác bỏ giả định phổ biến rằng chúng ta cần làm việc chăm chỉ để đạt được thành công và từ thành công mới có được hạnh phúc. Trong thực tế, việc tăng chỉ số PQ sẽ mang đến hạnh phúc và hiệu quả công việc tốt hơn, từ đó tạo nên thành công cao hơn. Người có chỉ số PQ thấp vẫn có thể thành công nhưng không có hạnh phúc. Con đường duy nhất dẫn tới thành công và niềm hạnh phúc dài lâu là thông qua phát triển chỉ số PQ.

Bên cạnh các tác động đến hiệu quả công việc và hạnh phúc, chỉ số PQ cao cũng tác động đến sức khỏe và tuổi thọ của bạn:

- Các nghiên cứu đã chứng minh những người sở hữu chỉ số PQ cao có hệ miễn dịch hoạt động tốt, nồng độ hoóc-môn liên quan đến căng thẳng thấp hơn, huyết áp thấp hơn, ít bị đau ốm, ít bị cảm lạnh, ngủ tốt hơn và có ít nguy cơ bị cao huyết áp, tiểu đường hay đột quỵ.¹²
- Các nữ tu sĩ thể hiện chỉ số PQ cao qua các cuốn nhật ký cá nhân viết trong giai đoạn đầu của lứa

tuổi 20 sống thọ hơn 10 năm so với những nữ tu sĩ khác. Chỉ số PQ cao thực sự có thể giúp bạn sống lâu hơn.¹³

Chúng tôi có thể dành hẳn một cuốn sách chỉ nói về các dữ liệu nghiên cứu về chủ đề này. Thực ra, đã có nhiều cuốn sách tuyệt vời như vậy. Một số cuốn của các nhà khoa học tiên phong như Barbara Fredrickson, Martin Seligman, Shawn Achor và Tal Ben-Shahar đã đưa ra các phân tích sâu sắc về hoạt động nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực này trong những năm gần đây.¹⁴ Trong cuốn sách này, tôi sẽ tập trung đưa ra các công cụ có thể giúp bạn cải thiện *Trí thông minh tích cực* và nâng cao chỉ số PQ giữa bọn bẻ đời sống và công việc của bạn.

TRÍ THÔNG MINH TÍCH CỰC VÀ PQ RA ĐỜI NHƯ THẾ NÀO?

Người ta nói rằng “Cái khó ló cái khôn” và điều này hoàn toàn đúng đối với việc ra đời của cái sườn tạo nên *Trí thông minh tích cực*. Ban đầu, tôi phát triển khái niệm này để đạt được thành công, sự bình yên và niềm hạnh phúc trong cuộc sống của chính mình. Tôi đã thử nghiệm tất cả những công cụ và kỹ thuật của *Trí thông minh tích cực* với chính bản thân mình trước tiên và rất lâu sau đó mới nhận ra rằng chúng cũng có thể hữu ích cho vô vàn người khác nữa.

Tôi đã có tuổi thơ khốn khó. Tôi lớn lên trong cảnh đói nghèo – một đứa trẻ nhạy cảm trong một môi

trường ngược đãi. Không lâu sau khi tôi chào đời, tiệm tạp hóa mà cha tôi mới mở bị phá sản; ông phải lẩn tránh những kẻ cho vay nặng lãi – những kẻ sẵn lòng chúng tôi hằng ngày. Gia đình tôi mê tín đến mức cho rằng chính tôi là người đã đem vận rủi đến cho công việc làm ăn của ông. Vì không thể sống khứ tôi đi, họ đã quyết định đổi tên cho tôi. Từ đó mọi người trong nhà không bao giờ gọi tôi bằng cái tên thật: Shirzad. Sự kiện đó như một điểm báo cho hầu hết những trải nghiệm thời thơ ấu của tôi. Do không được đáp ứng các nhu cầu về thể chất hay cảm xúc, tôi đã tự tạo cho mình một vỏ bọc tự vệ là sự trầm cảm. Cảm giác oán giận đầy cay đắng, giận dữ với chính mình và với cả thế giới đó theo tôi cho đến tận những năm tháng trưởng thành.

Tôi có nhiều tham vọng lớn và càng trưởng thành, tôi càng nhận ra rằng mình cần tìm cách dẹp bỏ cảm xúc giận dữ và lo lắng để có thể tập trung làm điều gì đó cho chính mình. Ban đầu, tôi tìm hiểu những nghiên cứu về cơ chế vận hành bên trong tâm trí. Tắm bằng đại học loại ưu chuyên ngành tâm lý học và một năm theo học bậc Tiến sĩ trong lĩnh vực sinh học thần kinh đều không mang lại cho tôi những câu trả lời đúng đắn. Khi đó, tôi đã ngừng đặt ra những câu hỏi sâu sắc mà quyết định tìm kiếm hạnh phúc trong những thành tựu trong công việc như bao người khác.

Bốn năm tiếp theo, tôi học để lấy bằng cử nhân chuyên ngành kỹ sư điện tử tại Trường Ivy League rồi

làm kỹ sư hệ thống tại một phòng thí nghiệm nghiên cứu viễn thông nổi tiếng. Tôi đã học tập, làm việc chăm chỉ và được trọng vọng, điều mà tôi nghĩ sẽ mang lại hạnh phúc cho mình. Nhưng không. Vì thế, tôi quá quyết rằng nếu học lên để lấy bằng MBA thì sẽ đẩy nhanh được công cuộc tìm kiếm hạnh phúc của mình.

Thời điểm thay đổi cuộc đời dẫn đến việc tôi phát triển khung *Trí thông minh tích cực* xảy ra khi tôi đang ngồi vòng tròn với 11 bạn sinh viên khác trong một lớp MBA của Trường Đại học Stanford – lớp này có tên gọi Interpersonal Dynamics (động lực giữa các cá nhân).¹⁵ Trong tiết học này, chúng tôi được yêu cầu phải chia sẻ chân thành về những gì chúng tôi đang cảm thấy và đang suy nghĩ vào thời điểm đó. Khi đó, một trong những người bạn cùng lớp quay sang tôi với vẻ lo lắng và nói với tôi rằng cậu ta thường cảm thấy bị tôi xét nét và lấy làm phiền vì điều đó. Tôi lắng nghe và lịch sự cảm ơn cậu ta về điều này, nhưng trong thâm tâm thì nghĩ: *Dĩ nhiên là cậu cảm thấy tôi đang xét nét cậu rồi, đồ ngốc! Cậu là người kém cỏi nhất trong lớp này. Cậu còn muốn tôi nghĩ thế nào nữa chứ?*

Khi cả lớp chuẩn bị chuyển sang đề tài khác thì một người nữa lại quay sang tôi và nói điều tương tự. Một lần nữa, tôi lại lịch sự gật đầu và cảm ơn cô bạn trong khi cho rằng cô ấy là kẻ kém cỏi thứ hai trong lớp. Rồi đến người thứ ba và người thứ tư cũng nói những điều y chang như vậy. Đến lúc này, tôi bắt đầu cảm thấy

không thoải mái và có chút tức giận. Dù vậy, tôi vẫn không để tâm đến những phản hồi đó. Suy cho cùng thì với tôi, đó là góp ý của những kẻ kém cỏi.

Rồi người ngồi cạnh ngay bên trái tôi, người mà tôi rất ngưỡng mộ, đứng dậy với vẻ khinh bỉ và chuyển sang phía đối diện của vòng tròn. Hóa ra cậu ấy đã nhận ra sự thiếu chân thành của tôi khi tỏ vẻ tiếp thu những lời góp ý của bạn bè. Cậu nói cậu phần nộ trước việc tôi không thật lòng muốn chấp nhận những phản hồi trên tới nỗi không thể ngồi cạnh tôi một phút giây nào nữa. Cậu cũng nói rằng có cảm giác bị tôi xét nét, tuy là xét nét theo chiều hướng tích cực. Cậu khó chịu vì cảm giác rằng tôi đặt cậu lên một ban thờ và do đó không hiểu được con người thực sự của cậu.

Những chia sẻ thiết tha và chân thành trên cuối cùng đã phá vỡ vỏ bọc của kẻ “Phán xét” trong tôi. Ngay lập tức, tôi nhận ra là từ trước đến giờ mình đều nhìn mọi thứ qua lăng kính của kẻ Phán xét này, phân tích và xếp loại mọi thứ là tốt hoặc xấu. Tôi nhận ra ngay nó là một cơ chế bảo vệ mà tôi đã sử dụng từ thời thơ ấu để có thể dự đoán và kiểm soát cuộc sống tốt hơn. Ngồi giữa nhóm bạn trong ngày hôm ấy, tôi đã phát hiện ra sức phá hoại to lớn của kẻ Phán xét “Phá hoại” vốn đã ẩn nấp trong đầu tôi từ bao lâu nay – mà tôi chưa từng biết đến sự tồn tại của nó.

Khám phá này đã thay đổi tất cả. Tôi nghĩ lại về công cuộc tìm kiếm của mình về các cơ chế của tâm trí

giúp định đoạt hạnh phúc hay khổ đau, thành công hay thất bại. Cuối cùng, tôi tập trung vào hai động lực sau:

- Tâm trí chúng ta là kẻ thù tồi tệ nhất của chính chúng ta. Tâm trí là nơi trú ngụ của những tính cách có thể chủ động phá hoại hạnh phúc và thành công của chúng ta. Chúng ta có thể dễ dàng phát hiện và làm suy yếu những Kẻ phá hoại này.
- Những “cơ bắp” của não bộ giúp chúng ta mở cánh cửa để đến với kho trí tuệ vĩ đại nhất, nhưng còn đang suy yếu sau nhiều năm – hệ quả của nhiều năm không được tập luyện. Có thể dễ dàng tăng cường sức mạnh cho các cơ bắp này của não bộ để chúng ta có thể tiếp xúc nhiều hơn với kho trí tuệ thâm sâu của mình cũng như để khai phá những sức mạnh trí tuệ chưa được vận dụng.

Những bài tập luyện tập trung vào một hoặc cả hai động lực này có thể làm cải thiện đáng kể chỉ số PQ trong một thời gian tương đối ngắn. Kết quả là năng suất làm việc và hạnh phúc của bạn sẽ được cải thiện đáng kể trong cả công việc và đời sống cá nhân.

PQ TRONG THỰC TẾ

Tôi hiện là chủ tịch kiêm CEO của Học viện Đào tạo Huấn luyện viên CTI. Chúng tôi là tổ chức đào tạo huấn luyện viên lớn nhất trên thế giới, đã đào tạo hàng nghìn huấn luyện viên trên toàn cầu, những nhà lãnh đạo và nhà quản lý ở hầu hết các công ty trong

danh sách Fortune 500 và đội ngũ cán bộ – giảng viên ở cả hai Trường Kinh doanh Stanford và Yale. Cá nhân tôi đã huấn luyện hàng trăm CEO cùng với đội ngũ lãnh đạo và đôi khi là cả đối tác hay gia đình của họ nữa.

Nhiều CEO và các nhà điều hành cấp cao mà tôi đã huấn luyện trong nhiều năm qua thuộc nhóm tính cách loại A, tức những người không quan tâm và/hoặc không thoải mái với những cuộc thăm dò sâu về tâm lý. Lưu ý đến vấn đề này, các công cụ và kỹ thuật của *Trí thông minh tích cực* đều được thiết kế sao cho có thể mang lại kết quả mà không cần phải thực hiện việc tìm hiểu sâu về tâm lý ban đầu. Những kỹ thuật này đưa ra cách tiếp cận trực tiếp để xây dựng những đường dây thần kinh mới trong não bộ, giúp làm tăng *Trí thông minh tích cực*. Trí tuệ của bạn sẽ tự động phát triển cùng với quá trình xây dựng những đường dây này, cũng đồng nghĩa với việc xây dựng lên những “cơ bắp” mới cho não bộ.

Cuốn sách này được chia thành sáu phần. Phần I – cũng là phần bạn đã đọc được một nửa – đưa ra tổng quan chung về khung PQ (khung này sẽ tiếp tục được nói đến trong các phần sau). Ba chiến lược khác nhau giúp tăng chỉ số PQ sẽ được thảo luận lần lượt trong phần II, III và IV. Trong phần V, bạn sẽ biết cách đo PQ cho cá nhân và tập thể để có thể theo dõi sự tiến bộ. Phần VI nói về việc vận dụng PQ vào những thử thách trong công việc cũng như cuộc sống với ba nghiên cứu điển hình chuyên sâu. Phần Câu hỏi cuối mỗi chương

sẽ giúp bạn liên hệ những gì đã đọc với cuộc sống và công việc của mình.

Tiềm năng của bạn được xác định bởi nhiều yếu tố, bao gồm trí tuệ nhận thức (IQ), trí tuệ cảm xúc (EQ), các kỹ năng, kiến thức, kinh nghiệm và mạng lưới quan hệ xã hội của bạn. Nhưng *Trí thông minh tích cực* (PQ) mới là yếu tố xác định khả năng bạn có thể sử dụng được tiềm năng vô tận của mình.

Bằng cách nâng cao chỉ số PQ, tôi đã có thể biến khó khăn và thử thách thành những món quà và cơ hội để vươn đến những thành công, hạnh phúc và sự bình an hơn trong tâm hồn. Tôi viết cuốn sách này với niềm tin rằng bạn cũng có thể học và thực hiện được những điều tương tự.

Khi đọc xong cuốn sách này, nếu bạn có thể cải thiện một điều quan trọng về đời sống cá nhân hay trong công việc thì đó sẽ là điều gì? Hãy giữ mục tiêu đó trong tâm trí trong khi bạn đọc cuốn sách này nhé.