
باهوش تر، سریع تر، بهتر

رمز و رازهای بهره‌وری
در زندگی و کسب و کار

چارلز دوهیگ

ترجمه‌ی

حسین خدادادی



آموخته

سرشناسه
Duhigg, Charles

عنوان و نام پدیدآور
باهوش تر، سریع تر، خنتر: رمز و رازهای بهره‌وری در زندگی و کسب و کار
چارلز دوهیگ؛ ترجمه حسین خدادادی.
آموخته، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر
شایک
۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰۴۴-۱

وضعیت فهرست‌نویسی
فیپا

یادداشت
عنوان اصلی: Smarter Faster Better: the secrets of being more productive in life and business, 2016.

موضوع
کارایی ذهن

موضوع
عملکرد

موضوع
انگیزش

موضوع
تصمیم‌گیری

موضوع
موفقیت

شناسه‌ی افزوده
خدادادی، حسین، مترجم

رده‌بندی کنگره
BF۴۳۱

رده‌بندی دیویی
۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی
۶۰۳۹۸۱۳



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، بلوار مهرآباد،

کوی ۱۹، شماره ۴۶ • کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

تلفن: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰ • ارتباط مستقیم: ۰۳۱)۳۲۶۱۶۳۶۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

@Amookhteh

باهوش تر، سریع تر، بهتر

رمز و رازهای بهره‌وری در زندگی و کسب و کار

چارلز دوهیگ

ترجمه‌ی حسین خدادادی

ویراستار: سعید یاراحمدی

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

مدیر هنری: حمید میزبانی

نمونه‌خوانی: فرزاد همتی

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۵۶۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۹، آموخته

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰۴۴-۱

ISBN: 978-622-665044-1

فهرست مطالب

۹ پیشگفتار مترجم

۱۱ مقدمه

۱۷ انگیزش

تحول در دوره‌ی آموزش نظامی،
شورشیان آسایشگاه سالمندان
و مرکز کنترل

۴۵ تیم‌ها

نیت روانی در گوگل
و تیم‌های دورهمی
بسترهای نابینا، لایو

۷۷ تمرین

تونل زنی ساحل
پرواز ۴۴۷ ایرفرانس
و قدرت مدل‌های ذهن

۱۰۷ تعیین هدف

اهداف هوشمندانه،
اهداف بلندپروازانه
و جنگ یوم کیبور

۱۳۷ مدیریت دیگران

حل پرونده آدم‌ربایی
با استفاده از تفکر کارآمد و چابک
و فرهنگ اعتماد

۱۶۷ تصمیم‌گیری ۶

پیش‌بینی آینده
(و برنده شدن در پوکر)
با روان‌شناسی بیزی

۲۰۳ نوآوری ۷

چطور «کارگزاران ایده»
و «تومیدی خلاقانه»
فیلم سرمایه خفته شرکت
دیزنی را نجات دادند

۲۳۳ جذب داده‌ها ۸

تبدیل اطلاعات به دانش
در مدارس دولتی سینسیناتی

۲۶۱ راه‌های خوانندگان پیوست

بررسی استفاده از داده‌های
مطرح شده در کتاب

۲۷۷ ایده‌ی بزرگ پیوست

پیشگفتار مترجم

همه‌ی ما بی‌انگیزگی را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم بدون انگیزه هیچ کاری پیش نمی‌رود. انگیزه خود به هدفی که داریم و تصمیماتی که می‌گیریم، در انتخاب برای تعیین هدف و تصمیم‌گیری درست هم به تمرکز نیاز داریم که در دنیای پرتلاطم و پرمیاهوی امروزی نعمتی کم‌یاب است. اگر ریشه‌ی انگیزه این چنین عمیق و در نعمت است که هر کسی از آن برخوردار نیست، پس چرا دنیا این همه افراد موفق به خود دیده است؟ بیست و هشت نفر از آدم‌هایی معمولی با امکانات معمولی و حتی در برخی موارد با مشکلات بسیار بیشتر از ما بوده‌اند. این کتاب با بررسی داستان این افراد سعی دارد از راز آن‌ها پرده بردارد.

نویسنده‌ی این کتاب، چارلز دوهیگ از دانشکده‌ی کسب و کار هاروارد مدرک ام‌بی‌ای خود را گرفته و برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر در روزنامه‌نگاری است که شاید نثر زیبای این اثر به استعداد روزنامه‌نگاری‌اش برمی‌گردد. به گفته‌ی خودش این کتاب نتیجه‌ی پژوهش‌هایش در زمینه‌ی سازوکار بهره‌وری و نیز حاصل تلاشش برای فهمیدن دلیل بهره‌وری بالاتر برخی افراد و شرکت‌ها نسبت به بقیه است. برای نوشتن این کتاب تحقیقات و مصاحبه‌های

زیادی انجام داده است و در این مصاحبه‌ها به رهیافت‌های عملی زیادی رسیده است. او در این کتاب سعی دارد به شما بفهماند اگر بتوانید انگیزه‌ی بیشتری پیدا کنید، تمرکز بهتری داشته باشید، بهتر هدف تعیین کنید و تصمیم‌های بهتری بگیرید، می‌توان گفت بیشتر مسیری را که به بهره‌وری بیشتر ختم می‌شود، طی کرده‌اید. برای هر یک از این گزینه‌ها فصلی در این کتاب اختصاص داده است.

یکی از نکات مثبت این کتاب پیوستی در انتهای آن است که تجربه‌ی نویسنده از به کارگیری این رهیافت‌ها را با مخاطب در میان می‌گذارد. برای استفاده‌ی عملی از این کتاب، این پیوست به خوانندگان کمک می‌کند الگوی مناسبی داشته باشند و بهانه‌ای برای خواندن و کنار گذاشتن این کتاب باقی نمی‌گذارد. نکته‌ی دیگر درباره‌ی این پیوست این است که نقش خلاصه‌ای مفید را برای خوانندگان ایفا می‌کند و می‌تواند برای مراجعات بعدی بسیار کارگشا باشد.

اگر همیشه به سراغ انگیزه شما را تنها می‌گذارد و از تصویری که درباره‌ی خودتان داشته‌اید دور شده‌اید و انگیزه‌ی انجام هیچ کاری را ندارید یا برای دستیابی به انگیزه، هدفی ندارید یا بارها و بارها به هدف خود نرسیده‌اید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند راه درست را در جنگل انبوه مشکلات زندگی پیدا کنید و به سلامت به مقصد دلخواهتان برسید. در هنگام مطالعه‌ی این کتاب آرامش، صبر و اعتماد، ممکن است به مثال‌ها و نمونه‌هایی برخورد کنید که لزوماً مورد تأیید مترجم و ناشر نیست، و صرفاً به رسم امانت‌داری و به منظور انتقال مفاهیم و پیام‌های علمی و کاربردی بهره گرفته شده است.

همه‌ی ما می‌دانیم ایران عزیزمان پر از مردان بااستعداد است، امیدوارم با ترجمه‌ی این اثر توانسته باشم در ظهور این استعدادها و پیشرفت‌های زیادی این مرز و بوم نقشی هر چند کوچک ایفا کرده باشم. در نشر آموخته برای بهبود کار همیشه نظرها و پیشنهادها استقبال می‌شود، تقاضا داریم از طریق ایمیل info@mookhteh.ir ما را از نظرها و پیشنهادهای خود آگاه کنید.

حسین خدادادی

بهار ۱۳۹۹

مقدمه

آشنایی من با علم بهرهوری به تابستان سال ۱۳۸۱ زمانی بازمی‌گردد که از دوستِ دوستم کمک خواستم.

مشغول نوشتن کتابی درباره‌ی عصب‌شناسی و روان‌شناسیِ کسب‌وکاری عادت بودم. در مراحل پایانی نوشتن بودم که مرحله‌ی پر تب و تاب روند نوشتن کتاب و کلی تماس تلفنی، بازنویسی‌های سریع و ویرایش‌های دقیقه آخری را شامل می‌شد. و اساساً می‌کردم هر روز عقب و عقب‌تر می‌افتم. هم‌سرم که به تازگی فرزند دوم‌مان را به دنیا آورده بود، تمام‌وقت کار می‌کرد. در نیویورک تایمز روزنامه‌نگار تحقیقی^۱ بودم و روزها در پی اخبار بودم و شب‌ها صفحات کتاب را بازنویسی می‌کردم. زندگی‌ام مثل تردمیلی از فهرست کارهایی شده بود که باید انجام می‌شدند. باید به سرعت به ایمیل‌ها پاسخ می‌دادم، با عجله به جلسات می‌رفتم و همیشه بابت دیر کردن‌هایم عذرخواهی می‌کردم.

۱. روزنامه‌نگاری تحقیقی یا گزارشگری تحقیقی نوعی روزنامه‌نگاری است که در آن گزارشگران درباره‌ی موضوعی که اغلب جرم، فساد سیاسی یا تخلفات شرکت‌هاست، تحقیقات و بررسی‌های موشکافانه‌ای انجام می‌دهند. م.