

Тревис Бредберри, Джин Гривз

Эмоциональный интеллект 2.0

Emotional Intelligence 2.0
by Travis Bradberry, Jean Greaves

1

Эмоциональный интеллект: общая картина

Об эмоциональном интеллекте (EQ) заговорили сравнительно недавно — лишь в конце 1990-х годов. До этого времени успех в основном связывали с уровнем обычного интеллекта (IQ). Однако в процессе исследований выяснилось, что большинство успешных людей не только обладает развитым IQ, но, как правило, еще и более высоким уровнем эмоционального интеллекта. Именно он влияет на качество и эффективность нашего взаимодействия с окружающими людьми.

... Эмоциональный интеллект — способность к распознаванию и выражению эмоций, управлению ими и использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Более того, исследования показали, что в отличие от IQ, который определен с момента рождения и не меняется на протяжении жизни, совершенно не важно, каким уровнем EQ вы обладаете изначально — вы способны его изменить. Именно с этой целью и была написана книга. Авторы утверждают: если вы внимательно отнесетесь к рекомендациям и приложите усилия к их выполнению, то вы гарантированно сможете достичь результата. А это, в свою очередь, приведет к положительным изменениям в вашей жизни.

Наши мысли и действия определяет сочетание трех отдельных качеств, которыми обладаем мы все — IQ, EQ и личности. Поэтому понимание эмоционального интеллекта, его влияния на нашу жизнь и способов управления им поможет более эффективно использовать наш IQ, знания и опыт, которые у нас уже есть.

Наш мозг устроен так, что эмоции всегда получают приоритет над рациональным мышлением. Все, что мы видим, слышим или ощущаем, передается в наш мозг в виде электронных сигналов, зарождающихся в спинном мозге. Но, прежде чем достигнуть лобной доли, отвечающей за рациональное мышление, они проходят через лимбическую систему, управляющую нашими эмоциями. Рациональный центр мозга не может остановить эмоции, возникающие в лимбической системе, но они постоянно влияют друг на друга. Именно взаимодействие между эмоциональным и рациональным центрами мозга и является физическим источником EQ.

Брене Браун

Великие дерзания

Уязвимость — основа великих дерзаний

Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead by Brené Brown



... «Нет, не критик, который все заранее рассчитывает, не человек, указывающий, где сильный споткнулся или где тот, кто делает дело, мог бы справиться с ним лучше, — уважения достоин тот, кто на самом деле находится на арене, у кого лицо покрыто потом, измазано кровью и грязью, кто отважно борется, кто допускает ошибки и раз за разом проигрывает, кто знает, что такое великий энтузиазм, великая преданность, и не позволяет себе свернуть с достойного курса, кто, если ему повезет, достигает в итоге высочайшего триумфа, а если не повезет, если он проиграет, то по крайней мере после великих дерзаний...»

Теодор Рузвельт, речь «Человек на Арене» от 23 апреля 1910 года, Сорбонна, Париж

Именно с этой цитаты началась история книги Брене Браун «Великие дерзания». В прошлом менеджер одной из крупнейших телекоммуникационных компаний, официантка, социальный работник в школе, сейчас Брене — автор бестселлеров, исследователь и преподаватель Колледжа социальной работы Хьюстонского университета. В 2010 году Брене выпустила свою третью книгу «Дары несовершенства», снискавшую международное признание, и получила приглашение выступить на конференции TED-Хьюстон (неофициальном подразделении основной конференции TED). Решиться на выступление было нелегко — как большинство людей, Брене боялась публичности, сомневалась в своих силах и ораторских способностях. Единственное, в чем она была уверена, так это в значимости собственных исследований. Брене приняла приглашение.

Запись ее выступления набрала огромное количество просмотров и впоследствии была опубликована на официальном сайте TED, после чего вошла в десятку самых популярных выступлений конференции.

Но тогда, в 2010 году, сразу после конференции Брене открыла сайт TED-Хьюстон и прочла комментарии под видео, среди которых было много негативных высказываний, касавшихся не столько работы, сколько лично ее: толстая, некрасивая, плохо говорит. Брене была в ужасе. К счастью, в этот момент ей на глаза попала цитата Рузвельта, придавшая силы двигаться дальше. Следующий виток своих исследований Брене решила посвятить «великим дерзаниям» — как отважиться сде-

Райан Холидей

Препятствие становится путем

Как превратить испытания в триумф

The Obstacle Is the Way. The Timeless Art of Turning Trials into Triumph
by Ryan Holiday



Огонь уничтожает препятствия

Джон Рокфеллер был сыном алкоголика, вынужден был работать с 16 лет за 50 центов в день — и стал самым богатым человеком мира, первым долларовым миллиардером в истории. Демосфен родился слабым и болезненным, с дефектом речи. Он рано потерял родителей, а жадные родственники присвоили его наследство. Все это не помешало ему стать самым известным афинским оратором. Многие известные люди столкнулись в своей деятельности с немыслимыми препятствиями: война, тюремное заключение, дискриминация, тяжёлые болезни, инвалидность. Не правда ли, большинство наших трудностей кажутся в сравнении с этим мелкими и незначительными? Как же выдающимся личностям удалось с достоинством перенести такие испытания и стать только крепче и решительнее?

Ответ на этот вопрос даёт философия стоицизма — древнее учение о правильном отношении к препятствиям в жизни. Философы-стоики любили использовать метафору огня: как сильный огонь пожирает все препятствия на пути и делается сильнее, так и сильный человек при правильном отношении способен любое препятствие обратить себе на пользу.

Книга Райана Холидея «Препятствие становится путем» — адаптация философии стоиков к потребностям современного мира. Это не набор философских доктрин, а руководство к действию.

Учение стоиков не предполагает излишнего оптимизма, не учит смотреть сквозь розовые очки. Оно руководствуется принципами прагматизма и предлагает менять то, что поддается изменению — наше отношение и наши суждения.

Мир далеко не идеален и ничего нам не должен. Как и две тысячи лет назад, он непредсказуем и чинит препоны у нас на пути. Как и во все времена, мы не можем изменить обстоятельства, но можем изменить отношение к ним. **Мудрость состоит в том, чтобы относиться к препятствиям как к возможностям. Это топливо для успеха. Из любого препятствия можно извлечь пользу, потому что оно:**

- закаляет нас, делает сильнее, помогает преодолеть сложности в будущем;

Дэн Грегори, Киран Флэнаган

Нами движут эгоизм, страх и лень

Перестаньте бороться против природы — и вы добьетесь влияния, вовлеченности и отдачи

Selfish, Scared and Stupid: Stop Fighting Human Nature And Increase Your Performance, Engagement And Influence by Kieran Flanagan, Dan Gregory



Человек не идеален

В последние десятилетия принят позитивный взгляд на человека: от каждого ожидают, что он будет ставить интересы окружающих и общества выше собственных, неизменно проявлять бесстрашие, ненасытную любознательность и, конечно же, дисциплину, смекалку и трудолюбие. Но эволюция закрепляла совсем не эти качества. Выживал тот, кто в первую очередь заботился о себе и своих, не лез на рожон и не интересовался неизвестными существами или пищей, кто потанал своей лени и не слишком напрягал ум.

Сплошной позитив вреден в первую очередь самому человеку, ведь когда воспитанный социумом образ вступает в противоречие с подлинными побуждениями, человек теряется, нарушается его представление о том, каков он и каким должен быть, а сохранение идентичности и «имиджа» — одна из первичных эгоистических потребностей.

Это идеалистическое представление вредит и любому делу — сплочению команды, привлечению клиентов, благотворительной кампании, воспитанию детей, поскольку используются общепринятые, но отнюдь не главные стимулы. В итоге не удастся добиться желанного отклика.

Современные теории мотивации все еще предполагают, будто человек принимает решения на основе интеллектуальных и эмоциональных стимулов, и учат подбирать такие стимулы, но человек зачастую вовсе не принимает решений: у нас нет на это времени и сил, **мы действуем инстинктивно, повинаясь эгоизму, страху и лени.**

Более точное понимание человеческой природы, умение согласовать собственные инстинкты с побуждениями других людей и общей задачей — важный инструмент для лидера, родителя, любого человека, старающегося быть собой и добиваться поставленных целей. Ведь речь идет не о примитивном эгоизме, страхе и лени, которые вернули бы нас в животное состояние, но об осознанном эгоизме и страхе, разумном поиске легких путей. Эти три ключа — эгоизм, страх и лень — особенно важны тем, кто затевает новое дело, осуществляет перемены, пытается открыть людям глаза на глобальные угрозы. Именно эгоизм, лень и страх — главные враги таких предприятий, но они же, если должным образом их направить, станут мощными союзниками.

Даниэль Канеман

Думай медленно... Решай быстро

Thinking, Fast and Slow
by Daniel Kahneman

Два режима мышления

Обычно мы можем сказать, о чем думаем. Процесс мышления кажется понятным: одна осознанная мысль закономерно вызывает следующую. Но в основном разум работает по-другому: большинство мыслей возникает неизвестным путем, и умственная работа, ведущая к впечатлениям, предчувствиям и решениям, обычно происходит незаметно.

Существует два режима мышления. Для определения первого — интуитивного, спонтанного — используется название «быстрое мышление», а второй режим — сознательный, разумный — называется «медленное мышление».

Быстрое мышление срабатывает автоматически и моментально, не требуя или почти не требуя усилий. Медленное мышление выделяет внимание, необходимое для сознательных умственных усилий, в том числе для сложных вычислений. Быстрое мышление порождает впечатления и чувства, а действия медленного мышления часто связаны с ощущением деятельности, выбора и сосредоточения. Автоматические действия быстрого мышления выстраивают сложные схемы мыслей, но лишь медленное мышление может выстроить их в упорядоченную последовательность. И та и другая система обладают своими уникальными способностями, ограничениями и функциями. Что может сделать быстрое мышление? Например, определить, какой из двух объектов ближе, сориентироваться в сторону источника громкого звука, изобразить гримасу отвращения при виде мерзкой картинки, вести машину по пустой дороге, понять простое предложение, определить врандeбность в голосе и т. д. Эти действия происходят автоматически и не требуют усилий. Возможности быстрого мышления — это наши внутренние навыки. Мы рождаемся готовыми воспринимать мир, узнавать предметы, избегать потерь и бояться пауков. Другие действия разума становятся быстрыми и автоматическими после долгой тренировки.

Быстрое мышление включает в себя экспертные знания и неосознанное мышление, а также все те абсолютно автоматические действия мозга в области восприятия и памяти, которые помогают нам безошибочно вспомнить столицу Англии или определить, что на столе стоит лампа. Но время от времени в голову не приходит обоснованный ответ, и в таких случаях мы переключаемся на более глубокую форму мышления, требу-