

СЪДЪРЖАНИЕ

ГЛАВА 01	<i>За автора</i>	9
	<i>Благодарности</i>	10
	<i>Въведение</i>	11
	Постигнете най-доброто от себе си	15
	Открийте себе си	16
	Какво точно е „личността“?	18
	Личността вродена ли е или е плод на възпитание?	21
	Пренаписване на правилата	23
	Не мога да <i>променя</i> това, което съм!	24
	Малки промени за големи резултати	27
	Щом го желаете, можете да го направите	28
	Инструкции за ползване	30
ГЛАВА 02	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Опасност!	31
	Любознателност	35
	Какъв човек сте вие?	37
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на любознателност	40
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на любознателност	53
Напред и нагоре	61	

ГЛАВА 03	Гъвкавост	65
	Какъв човек сте вие?	67
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на гъвкавост	71
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на гъвкавост	82
	Напред и нагоре	87
ГЛАВА 04	Сдружаване	91
	Какъв човек сте вие?	93
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на сдружаване	95
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на сдружаване	108
	Напред и нагоре	117
ГЛАВА 05	Съвестност	119
	Какъв човек сте вие?	121
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на съвестност	124
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на съвестност	133
	Напред и нагоре	146
ГЛАВА 06	Чувствителност	149
	Какъв човек сте вие?	151
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на чувствителност	153

ГЛАВА 07	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на чувствителност	166
	Напред и нагоре	173
	Търсене на знания	177
	Какъв човек сте вие?	179
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на търсене на знания	181
ГЛАВА 08	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на търсене на знания	190
	Напред и нагоре	195
	Стремеж към успех	197
	Какъв човек сте вие?	200
	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с ниско ниво на стремеж към успех	202
ГЛАВА 09	Постигнете най-доброто от себе си – за хората с високо ниво на стремеж към успех	213
	Напред и нагоре	224
	Преминете на по-високо ниво	227
	Стъпка 1: Намерете ниша, но поемете отговорността за промените	228
	Стъпка 2: Решете кои са вашите приоритети	230
	Стъпка 3: Потърсете мнението на някой друг	231
	Стъпка 4: Изберете най-важните три действия	232
	Стъпка 5: Поставете си цели, които да можете да постигнете	233
	Напред и нагоре	236
	<i>Подкрепа за вашата организация</i>	237

ЗА АВТОРА

Д-р Роб Йънг е световноизвестен лектор в сферата на бизнеса и всепризнат авторитет в областта на психологията на високите постижения. Директор е на консултантска фирма за лидерски умения *Talentspace*, но също така обучава ръководители и техните екипи и им помага да постигнат своите цели.

Той е експерт, търсен от телевизионни програми, вариращи от новините по CNN и ITN до *Big Brother* и *Working Lunch* („Работен обяд“) на BBC. Водещ е на телевизионната поредица на BBC „Как да получи мечтаната работа“. Написал е над дузина книги, превърнали се в бестселъри, и често е цитиран в пресата, включително и в авторитетни вестници като *Financial Times* и *Guardian*.

Той използва личностни тестове, за да проникне до съзнанието на хората, като по този начин помага на различни организации да наемат подходящите кандидати в трудни ситуации и работи с мениджъри, за да подобрят своята ефективност. Дори е поканен да проведе личностни тестове на знаменитостите в танцовото телевизионното шоу на BBC *Strictly Come Dancing*.

Притежава две научни титли по психология. Защитил е докторска степен по психология на упражненията и спорта с основен акцент върху мотивацията и върховото представяне. Също така е квалифициран личен треньор, инструктор по аеробика и експерт-психолог на Британското психологическо общество (*British Psychological Society*).

За повече информация посетете www.robyeung.com и www.talentspace.co.uk.

ВЪВЕДЕНИЕ

Защо определени хора успяват?

Нека помислим за някои от тях. Ричард Брансън, Мадона, Саймън Кауел, Джордан/Кейти Прайс, Опра Уинфри, Стийв Джобс. Независимо дали ги харесвате или ги мразите, не можете да отречете, че те са успели в избраните от тях поприща.

И така, как те са успели да оцелят десетката?

Защото знаят кои са. Те осъзнават силните страни и слабостите си. Никой от тях не е всестранно надарен и талантлив във всичко, но влагат енергия и усилия в сфери, в които са добри. Всички те контролират слабите си страни и избягват ситуации, разкриващи недостатъците им. Вместо да крачат по същата стара, отгъпкана пътека като всички останали, те прокарват своя нова, за да създадат неповторимите си кариери.

Тези хора осъзнават уникалността на своята личност и я карат да работи за тях. Вие също можете.

Вашият персонализиран план

Всеки от нас е уникален. Всички имаме индивидуални черти и характеристики, които наричаме личност. Някои от нас показват най-доброто от себе си, когато работят под напрежение, други го избягват. Някои се стремят да бъдат забелязани, докато други предпочитат да живеят удобно като се сливат с масата. Някои жадуват за хармония, а други се наслаждават при конфронтация.

Всички сме различни.

И тъй като сме толкова различни, значи трябва да поемем по различни пътеки, за да успеем. Това, което действа при мен, може да не проработи при вас. Действията, от които вие се нуждаете, за да напреднете, със сигурност ще са различни от тези, които най-добрият ви приятел, партньор или колега ще трябва да предприеме. Вместо да ви давам общи съвети, насочени към

масовата аудитория, ще ви помогна да си създадете персонализирана програма за развитие, специално скроена за вас и вашата личност.

Науката за успеха

В тази книга ви представям съвети, които са *доказано* ефикасни.

Сигурен съм, че сте чували – и дори сте правили – личностни тестове. Истината е, че повечето от личностните и психометричните тестове съществуват от десетилетия. Ако ви попитам за името на личностен тест, мога да се обзаложа, че ще отгатна за кой от тях си мислите. Но може да се изненадате да чуете, че той е бил създаден вероятно преди повече от 50 години. Психологията се е развила съвсем малко оттогава.

Съвременните личностни тестове са по-точни и по-добре преценяват какво трябва да направят хората, за да успеят. Чрез попълване на въпросници и последващи съвети в тази книга, аз ще ви превода през седем основни измерения на личността. Те са изследвани при над половин милион хора: при разнородни групи, от изпълнителни директори и предприемачи до студенти и войници, и в различни страни, от Великобритания и САЩ до Бразилия и Китай.

Неотдавна BBC ме помоли да изследвам личността на знаменитостите и професионалните танцьори в хитовото им танцово телевизионно шоу *Strictly Come Dancing*. Анализите на личностните профили на знаменитостите ми позволиха да направя удивително точни прогнози за това колко напред в състезанието ще достигнат двойките, колко усърдно ще тренират и доколко ще са популярни сред публиката. Знаменитостите, които блестяха в шоуто, разбираха личността си и нейните уникални силни страни.

Чрез разбиране на личността си и изследване и работа върху специфичните си таланти вие можете да си начертаете свой, уникален път към успеха. Може би работите за голяма организация и искате да се изкачите по кариерната стълба. Или пък работите

за себе си и разбирате, че средствата ви за живот зависят от това колко сте добри. А може би искате да сте по-добри в някое друго начинание – да сте по-добър родител, по-успешно да набирате средства, или да сте предприемач, целящ да изгради своя империя. Каквито и да са целите ви, вие ще ги постигнете, ако научите повече за личността си и следвате съветите, които са специално създадени за вас и само за вас.

Готови ли сте да откриете най-големите си предимства?

Като психолог проявявам силен интерес към хората и към това, кое е нещото, което води някои до успех, а други до провал. Изследвал съм много, наистина много, преуспели личности и хора, достигнали звездни висоти. Работил съм с изпълнителни директори, генерални директори, търговци, с известни спортисти, както и с малка група знаменитости като телевизионни водещи, поп звезди и дори с манекенка, рекламираща бельо. Работа с екипи и цели организации, за да им помогна да станат по-ефективни, по-продуктивни, по-преуспяващи.

Това, което забелязах, е, че най-умната, най-образованата личност невинаги е най-преуспяващата. Високообразованите, прочели много книги, силно ви впечатляват, но това е всичко. Сигурен съм, че можете да назовете хора, чиито мозъци са с размерите на планети. Те са също толкова умни, колкото учените, занимаващи се с ракети, но им липсват социални умения. От друга страна, вероятно познавате хора, предприемачи и бизнесмени, които не са ходили в университет, или дори не са завършили училище, но са достигнали в живота си до солиден, златен успех. Те са успели благодарение на своята целеустременост и любознателност, на своята адаптивност и убедителност. С други думи, те са постигнали повече благодарение на своите индивидуални качества – благодарение на своята личност.

Личността е от значение и за общуването. Работа с цели колективи, за да им помогна да работят заедно по-ефективно. Когато хората в един колектив разбират мотивацията и начина на мислене на другите членове на колектива, те се сплотяват и работят по-бързо. Избягват излишните недоразумения, като в същото време инициират конструктивно-творчески спорове. Научете повече за личността, за да имате представа как да работите с другите хора по-ефективно.

Открийте себе си

Написах тази книга, за да ви помогна да постигнете най-доброто, на което сте способни. Тук ще видите как съм структурирал книгата, за да постигнете това.

- В глава 1 ви запознавам с понятието „личност“ и как тя може да ни помогне. В тази глава съм включил и седем въпросника, с които да работите. Препоръчвам ви да попълните всички въпросници, преди да продължите със следващите стъпки. По този начин ще извлечете максимална полза от останалата част на книгата.
- В глави 2 до 8 се разглеждат седем различни аспекта на личността. След като приключите с глава 1, можете свободно да избирате която и да е от тези седем глави – от глава 2 до глава 8. Приемете го като ваша лична свобода на избор и смесване. Превърнете четенето на книгата в свое собствено приключение. Ако някой от въпросниците в глава 1 привлече вниманието ви, преминете на съответната глава. Въпросник 1 се разяснява в глава 2, с въпросник 2 се занимава глава 3 и т.н.
- В глава 9 ще бъдете преведени през план за действие как да организирате всичко и как да постигнете най-доброто от себе си. Използвайте тази глава от книгата, за да направите така, че добрите намерения да бъдат приведени в действия и положителни промени, които можете да приложите в своята работа и в личния си живот.

Нека започнем веднага с кратък тест, за да открием вашата личност, нещото, което ви прави уникални. Освен да четете какво представлява личността и как да постигнете най-доброто от себе си, вземете химикал и отговорете на няколко въпроса сега.

Въпросник 1

Това е първият от седемте въпросника. Всеки от въпросниците съдържа по десет твърдения. Работете с тях бързо и поставете отметка дали сте съгласни или не с всяко от тях. За да разкриете своята истинска личност, попълвайте въпросниците максимално бързо. Колкото по-дълго разсъждавате над отделния въпрос, толкова повече намалява прецизността на вашия резултат. Поставете отметка на отговора, който пръв ви идва на ум, отговора, който инстинктивно усещате като правилен.

	Съгласен съм	Не съм съгласен
1. Обикновено чета няколко книги едновременно.		
2. Често започвам проекти и хобита, които не довършвам.		
3. Мога да съм концентриран за дълъг период от време.		
4. Пъзелите, кръстословиците и судокото ми доставят удоволствие.		
5. Рядко посещавам галерии, музеи и изложби.		
6. Хората казват, че често ми хрумват страхотни идеи.		
7. Рядко мисля за философски и духовни въпроси.		
8. Предпочитам да вземам решения, основани на факти, а не повлияни от чувствата.		
9. Винаги съм се интересувал/а от това как работят нещата.		
10. Обичам да чета поезия		

Водете си бележки с вашите отговори. Ще ви обясня как да ги изчислите в глава 2. Вместо да ви засипя с много въпроси наведнъж, аз съм ги разделил и разпределил в тази глава. Съвсем скоро ще стигнете до следващите въпроси.

Какво точно е „личността“?

Роджър Холдсуърт, съосновател на консултантската фирма „Савил и Холдсуърт“ и гуру в областта, изследваща личността, ми казва:

„Личността е отговорът на въпроса: „Какъв е човекът?“

Начинът, по който се държите, е тясно свързан с вашата личност. Това е набор от предпочитания, записани във вашия мозък. За да го обясним правилно, нека направим едно кратко описание на мозъка.

Човешките същества са единственият вид същества, които имат способността да използват съзнателна мисъл – да мислят за бъдещето и да правят планове, да си представят неща, които никога не са виждали, и да разсъждават какво се случва в главите на другите хора.

Все пак съзнателната мисъл се нуждае от време и използва енергия. Представете си дали нашите праисторически предци са се нуждаели от съзнателна мисъл за всяко нещо. Когато са се сблъскали с кръвожадни животни, последното нещо, от което са се нуждаели нашите ранни предци, е било да размишляват кой би могъл да бъде най-добрият начин на действие. „Олеле, колко много зъби има този ръмжащ насреща ми звяр. Любопитно ми е, защо ли бяга право към мен. Хм, чудя се, какво би трябвало да направя сега?“ Твърде късно – гладният приятел вече е впил челюстите си в крака ти.

Не, нашите предци са оцелели, защото са развили мозъчни връзки, които са им помогнали да действат бързо: „Ако видиш страшно същество, бягай!“ Никакви колебания по този въпрос, действаш бързо, като светкавица.

Такива връзки са като мозъчен автопилот – прост списък с правила, които мозъкът следва незабавно, освен ако съзнателно не му наложите да направи нещо друго. Праисторическите хора са имали съвсем прости правила като например: „Ако видя храна, пъхам я в устата си и започвам да дъвча ожесточено!“, или „Ако хората ме ядосват, удрям ги с тоягата по главата“.

Оттогава сме се развили съвсем малко. Въпреки това все още развиваме нови връзки, за да се справяме в съвременния свят и да избягваме интензивния, отнемащ много енергия процес на съзнателно мислене. И точно тук се крие важното нещо: начинът, по който тези връзки са изградени в мозъка ви, определя вашата личност. „Ако се случи Х, аз правя У.“

Вашето правило би могло да звучи така: „Ако видя непознат, отивам при него и казвам „Здравейте“.“ Което показва, че сте, да речем общителна личност. Вашето правило би могло също да звучи така: „Ако видя непознат, свеждам поглед и отминавам.“ Което показва, че сте по-резервирани.

За това каква личност сте, ще говоря по-задълбочено малко по-късно, а сега е време за втората част от въпроси за вас.

Въпросник 2

Тук са поместени други десет твърдения. Отново трябва да решите бързо дали сте съгласни, или не, с всяко едно от тях. Избягвайте твърде дългото агонизиране над вашите отговори, за да стигнете до вярното отражение на това кой сте вие.

	Съгласен съм	Не съм съгласен
1. Рядко съм разтревожен.		
2. Понякога съм нервен преди важни събития.		
3. Много малко неща в живота ме разстройват.		
4. Понякога имам тревожни сънища.		
5. Често, много се тревожа.		
6. Обикновено съм спокоен в кризисна ситуация.		
7. Понякога се чувствам потиснат без явна причина.		
8. Искане ми се да се тревожа по-малко.		
9. Аз съм спокоен, сговорчив човек.		
10. Не ме притеснява, когато хората са отрицателно настроени или критични.		

Отбележете своя стговор. Чудесно, да продължим напред.

Личността вродена ли е или е плод на възпитание?

Родени ли сме с нашите личностни качества, или те се развиват докато растем?

Всъщност по мъничко и от двете.

Родени сме с някои от нашите личностни предпочитания. Учените твърдят, че до половината от нашата личност може да е наследена – заложена в нашите гени. По същия начин, както сърдечните заболявания и високото кръвно налягане са отчасти наследствени, така и вашата личност може също да е отчасти наследствена. Дали сте общителни или резервирани, хиперорганизирани или мегаразхвърляни, зависи от ДНК съчетанията, предадени ви от вашите родители.

Все пак вашите гени са само част цялата история. В тях е заложен прототипът на вашите правила, черновата. Вашето израстване дооформя тази първоначална чернова.

Да речем, че сте родени с гени да бъдете общителни и социално активни. Ако вашите родители ви извеждат навън, дори и през студените зимни дни, за да си играете с другите деца на улицата, това може да засили дружелюбната ви природа. Ако обаче вашите родители ви държат през цялото време затворени у дома, за да учите или да играете компютърни игри сами, това може да доведе до промени в черновата и да станете малко по-необщителни.

Да предположим, че сте отгледани от родители, които са ви мъмрили и порицавали всеки път, когато стаята ви е разхвърляна. За да бъде животът ви по-лесен, може да сте реагирали, като сте изградили правило, което гласи: „Ако видя разхвърляна стая, подреждам я.“ Няма нужда от мислене по въпроса. Избягвате разправията и неприятната ситуация да бъдете мъмрени, като оправяте стаята автоматично. Ако, от друга страна, родителите ви са ви позволявали да държите стаята си така, сякаш в нея е паднала бомба, може би сте израстнали с правило, което гласи: „Ако видя разхвърляна стая, знаей, че това не е голям проблем.“

Следвайки тези правила или сценарии, си спестявате време и тревоги. Те ни казват как да се държим, без да е необходимо да мислим усилено над проблема.

Как това ви помага да постигнете успех?