

Джо Наваро
в съавторство с Тони Сиара Пойнтър

БЪДИ ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН
КАК ОБИКНОВЕНИТЕ ХОРА СТАВАТ
НЕОБИКНОВЕНИ ЛИЧНОСТИ

София, 2022

Въпреки че ръкописът на тази книга е прегледан и одобрен преди публикуването от Федералното бюро за разследване (ФБР), мненията и мислите, изразени тук, са единствено на автора.

Преводът е направен по изданието:

JOE NAVARRO

WITH TONI SCIARRA POYNTER

BE EXCEPTIONAL

Master the Five Traits That Set
Extraordinary People Apart

Copyright © 2021 by Joe Navarro

All rights reserved.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of
HarperCollins Publishers.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Мария Димитрова Иванова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0980-8

ДЖО НАВАРО

Тони Сиара Пойнтър

БЪДИ
ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН

КАК ОБИКНОВЕНИТЕ
ХОРА СТАВАТ
НЕОБИКНОВЕНИ
ЛИЧНОСТИ

Превод от английски
Мария Иванова



Още от Джо Наваро

„Какво казва тялото?“
(с Марвин Карлинс)

„По-красноречиво от думите“
(с Тони Сиара Пойнтър)

„Опасните личности“
(с Тони Сиара Пойнтър)

„Речник на езика на тялото“
Three Minutes to Doomsday

Съдържание

Преди да започнем	9
Глава 1	
Самообладание	13
Глава 2	
Наблюдателност	84
Глава 3	
Комуникация	146
Глава 4	
Действие	203
Глава 5	
Психологически комфорт	234
Заклучение	281
Благодарности	285
Библиография	288

В памет на моя баща Албърт

*ВНИМАВАЙТЕ КАКВИ СА МИСЛИТЕ ВИ, ЗАЩОТО МИСЛИТЕ
СТАВАТ ДУМИ.*

*ВНИМАВАЙТЕ КАКВИ СА ДУМИТЕ ВИ, ЗАЩОТО ДУМИТЕ
СТАВАТ ДЕЙСТВИЯ.*

*ВНИМАВАЙТЕ КАКВИ СА ДЕЙСТВИЯТА ВИ, ЗАЩОТО
ДЕЙСТВИЯТА СЕ ПРЕВРЪЩАТ В НАВИЦИ.*

*ВНИМАВАЙТЕ КАКВИ СА НАВИЦИТЕ ВИ, ЗАЩОТО НАВИЦИТЕ
СТАВАТ ХАРАКТЕР.*

*ВНИМАВАЙТЕ КАКЪВ Е ХАРАКТЕРЪТ ВИ, ЗАЩОТО ХА-
РАКТЕРЪТ ОПРЕДЕЛЯ СЪДБАТА ВИ.*

адаптация по Лаодзъ

Преди да започнем

Не мислете, че това, което ви е трудно да овладеете, не е по човешките сили; а щом е по човешките сили, значи е и по вашите.

Марк Аврелий

Кои хора са изключителни? Отдавна разсъждавам върху този въпрос, а може би и вие. Повече от 40 години изучавам човешкото поведение, 25 от които в качеството си на действащ ФБР агент и създател на елитната програма на ФБР в областта на националната сигурност за анализ на поведението. Провел съм над десет хиляди интервюта в областта и от години работя с компании със сложна структура по цял свят, имам над десет книги за човешкото поведение. Въпросът, който не ми дава мира, е кои са отличителните черти на изключителните хора. Тези хора ви карат да се чувствате специални. Те ви стават близки със своята доброта и грижовност. Те ви зареждат със своята мъдрост и емпатия. След среща с тях се чувствате по-добре. Искате да ви бъдат приятели, съседы, колеги или инструктори. Със сигурност бихте искали те да бъдат ваши учители, мениджъри, лидери или шефове.

Какво ги прави такива, каквито са – въздействащи, ефективни, достойни да бъдат модел, достойни да бъдат лидери? Качествата, с които те се открояват, нямат връзка с тяхното ниво на образование, доходи или постижения – да речем в леката атлетика или изкуството, или дори бизнеса. Не, тези хората се отличават по начин, който наистина е важен: те знаят какво да кажат и какво да направят, за да спечелят доверие и уважение, как да вдъхновят и заредят дори и най-изтощените от нас.

Започнах да правя проучвания по тази тема преди повече от десетилетие, донякъде непреднамерено, когато работех върху „Опасните личности“^А. В тази книга изследвах характерните черти на хората, които прецакваха себе си и другите с отвратителното си поведение, решенията, които вземаха, приоритетите, които пренебрегваха с липсата на емоционален контрол – или най-общо, безхаберни и зловредни хора.

По време на работата ми над книгата се замислих коя е пълната им противоположност: хора със забележителни положителни черти, които правят по-добър живота на всички около себе си. В резултат от това прозрение и наред с хилядите наблюдения във ФБР и в работата ми като международен консултант се появи концепцията на тази книга.

Какво прави хората изключителни? Това са само пет основни черти, които характеризират изключителните личности и ги отличават от всички останали. Само пет, но много силни. Затова ги нарекох *Петте стълба на изключителността*.

^А Наваро, Д., Тони Сиара Пойнтър. *Опасните личности*. София, Изток-Запад, 2016. [Всички бележки под линия са на преводача.]

ПЕТТЕ СТЬЛБА НА ИЗКЛЮЧИТЕЛНОСТТА

Самооблагание: същността на изключителността

КОГАТО СЕ НАУЧИМ да владеем сами себе си, да бъдем честни към собствените си мисли и реакции и когато развием ключови навици, които са ни полезни в постигането на лични успехи, ние сме положили основите на това да имаме изключителен живот.

Наблюдателност: га виждаш значимото

КАТО РАЗВИВАМЕ СПОСОБНОСТТА си да наблюдаваме нуждите, предпочитанията, намеренията и желанията на другите, както и какви са техните страхове и тревоги, ние сме по-подготвени бързо и точно да разбираме хората и ситуацияите и да знаем кой е най-добрият, правилният и ефективен начин, по който да постъпим.

Комуникация: от информативна към трансформативна

РАЗВИВАЙКИ ВЕРБАЛНИ и невербални умения, можем да изразим идеите си по-конструктивно и директно, да спечелим сърцата и умовете на другите и да създадем връзки на основата на доверието, лоялността и социалната хармония.

Действие: направете го своевременно, етично и в полза на обществото

ПОЗНАВАЙКИ и ПРИЛАГАЙКИ етичната и социалната рамка, можем да се научим, както правят изключителните хора, да „правим правилното нещо в правилния момент“.

Психологически комфорт: най-голямата сила на хората

ОСНОВАВАЙКИ СЕ НА фундаменталната истина, че основният приоритет за хората е психологическият им комфорт, можем да разберем какво е това, което знаят изключителните личности: този, който предоставя психологически комфорт чрез грижовност, печели.

В СЛЕДВАЩИТЕ глави ще представя моите работни наблюдения, различни примери и отделни случки, натрупани по време на десетилетията ми работа в областта на поведенческия анализ и бизнес консултациите. Ще дам примери от историята, съвременното ни и всекидневния живот, за да изследвам Петте стълба на изключителността и да обясня как да ги използвате, за да подобрите и обогатите своя живот, да опознаете по-добре себе си и – най-важното – да имате положително влияние върху другите, стремейки се към един по-съпричастен и етичен живот – онзи живот, който истински изключителните хора всъщност живеят.

Изучаването на необикновените личности, които ежедневно проявяват своята изключителност, оказва влияние върху човек. Петте променящи живота черти са всичко, което е необходимо, за да се отличите. Започнете ли да ги прилагате в ежедневието си, веднага ще бъдете възнаградени. Те ще увеличат способността ви да влияете положително върху другите и без съмнение ще ви направят по-добри хора. Ще ви направят и по-добри лидери – не само готови да ръководят, когато или ако има възможност, но и достойни да ръководят.

Ето защо ви каня на това пътешествие, в което ще открием кои сме и кои можем да бъдем. Нека да изследваме специалната сфера, където можем за срещнем тези не много на брой почтени, надеждни, целенасочени и решителни, но най-вече изключителни хора.