

Эмоциональный интеллект – ключ к здоровью

**Реферат по книге Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект»,
М., 2009, 478 с.**

Эмоциональный интеллект имеет огромное значение для нашего физического здоровья. Изменяя эмоции в жизни человека, можно изменить и саму жизнь.

Многие из нас по себе знают, что в современном мире всё труднее ладить с собой и окружающими. Поэтому важно понимать: успешное взаимодействие с другими людьми напрямую зависит от эмоционального интеллекта. Он необходим нам, чтобы превратить намерение в действие, принимать обоснованные решения, налаживать продуктивные связи и воспитывать детей.

Эмоциональный интеллект - величина меняющаяся. Мы действительно можем контролировать наши эмоции, перенастраивать себя на более позитивный и конструктивный лад.

Для чего же нам эмоции?

В последние 10 лет ученые всерьез занялись изучением эмоций. Специалисты по социобиологии говорят о превосходстве сердца над головой в критические моменты. Слишком сложные задачи и решения не могут быть доверены только интеллекту, для таких решений эмоции являются не менее важными, а иногда – определяющими.

Каждая из эмоций подразумевает стремление действовать и обладает набором физических реакций:

-Гнев – кровь приливает к кистям рук, что позволяет быстро схватить оружие или нанести удар, увеличивается ЧСС. Выброс адреналина обеспечивает заряд энергии.

-Страх - кровь устремляется к большим скелетным мышцам, к мышцам ног и позволяет быстрее убежать от опасности. Человек бледнеет от оттока крови от головы. Тело ненадолго цепенеет, что позволяет оценить ситуацию.

-Когда человек счастлив, повышается активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, содействует увеличению располагаемой энергии. Счастье обеспечивает организму общий отдых, состояние готовности и воодушевления.

-Любовь и нежные чувства вызывают активацию парасимпатической нервной системы. Она создает общее состояние покоя, удовлетворенности.

-Печаль помогает справиться с невосполнимой потерей. Она влечет за собой резкое понижение энергии, приближает депрессию и замедляет метаболизм. Такой уход в себя позволяет пережить потерю и обдумать последствия.

-Благодаря эмпатии (чувству сопереживания) мы можем ощущать чужое настроение и эмоции так же, как извлекать смысл из слов, написанных в книге. В первом случае – это работа эмоционального ума, во втором – рационального.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (EQ) — группа ментальных способностей, которые участвуют в осознании и понимании собственных эмоций и эмоций окружающих. Люди с высоким уровнем EQ хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими, они менее подвержены физическим заболеваниям.

Эмоции являются реакцией на то, что происходит в нашем уме, а также в физическом теле, и показывают наш внутренний мир переживаний по поводу происходящих вокруг нас событий. Эмоции в жизни человека играют огромную роль! Ведь именно они делают нашу жизнь более динамичной, интересной и захватывающей. При развитии EQ мы способны принимать удары судьбы и, несмотря ни на что, продолжать двигаться дальше. Успех в любом деле напрямую зависит от умения управлять своим поведением.

Постоянный эмоциональный дискомфорт приводит к ослаблению умственных способностей. Эмоции важны для нормального мышления.

Почему эмоциональный интеллект так важен?

Жизнь показывает, что далеко не всегда умные люди добиваются успеха и высокого социального статуса. Наверняка и вы припомните парочку людей, которые имеют блестящие академические знания, но вместе с тем являются социально некомпетентными как на работе, так и в жизни, и в личных отношениях.

Высокий IQ не даёт гарантии на успех в карьере и семье. Да, он поможет поступить в престижное учебное заведение, но только

эмоциональный интеллект выручит, когда нужно будет унять эмоции перед выпускными экзаменами. В тандеме IQ и EQ усиливают друг друга.

Таким образом, эмоциональный интеллект влияет на:

Успеваемость и продуктивность в учёбе и на работе. Эмоциональный интеллект поможет вам сориентироваться в сложных социальных связях на рабочем месте, стать лидером и мотивировать других, преуспеть в карьере. Многие компании оценивают эмоциональный интеллект кандидатов на собеседовании, считая его не менее важной характеристикой, чем профессиональные компетенции.

Физическое здоровье. Если вы не в состоянии управлять своими эмоциями, вы, вероятно, не умеете контролировать стресс. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс повышает давление, подавляет иммунную систему, повышает риск сердечного приступа, способствует бесплодию и ускоряет старение.

Психическое состояние. Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает нас уязвимыми перед тревогой и депрессией. Если вы не управляете собственными эмоциями, вы не сможете выстроить прочные отношения. В итоге придёт чувство одиночества и изоляции.

Отношения. Понимая и управляя собственными эмоциями, вы научитесь выражать своё отношение к близким, ощущать окружающих. Это позволит более эффективно общаться и налаживать доверительные отношения.

Эмоциональный интеллект включает пять составляющих:

Самопознание. Вы признаёте собственные эмоции и понимаете, как они влияют на ваши мысли и поведение. Вы знаете свои сильные и слабые стороны, у вас есть уверенность в собственных силах.

Самоконтроль. Вы умеете контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу, следовать обязательствам и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Эмпатия. Вы знаете, как развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общаться, вдохновлять и направлять других людей.

Мотивация. Вы представляете свою цель и чётко осознаёте каждый следующий шаг на пути к своей мечте.

Социальные навыки. Вы можете понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе, определять статус человека в группе или организации, разрешать конфликты внутри команд.

Конечно же, крайности в эмоциональном интеллекте неизбежны. Кто-то обладает повышенной эмоциональной чувствительностью, и малейшее раздражение вызывает у таких людей эмоциональные бури. Тогда как те, кто им противоположен, едва ли испытывают хоть какое-нибудь чувство даже в жутких обстоятельствах.

Головной мозг устроен так, что мы очень часто почти не контролируем момент, когда нас охватывает эмоция. Но мы можем повлиять на то, как долго она будет действовать. **Эмоциями можно и нужно управлять!**

Гнев и ярость. Как можно остановить внезапно возникший приступ гнева или ярости? Прежде всего, разрушить те убеждения, которые этот гнев питают.

Способ обуздать гнев:

1). Ухватить те мысли, которые вызывают волны гнева, усомниться в их правильности, так как эта первоначальная оценка подкрепляет первую вспышку гнева;

2). Переждать выброс адреналина в обстановке, где вероятнее всего не появятся дополнительные механизмы разжигания ярости; одна из самых эффективных стратегий борьбы с гневом – уединение! Длительная зарядка, физические упражнения, глубокое дыхание и мышечное расслабление.

Тревога. Общим знаменателем фобий, неврозов, панических атак и тревоги является вышедшее из-под контроля беспокойство. От беспокойства можно избавиться, только переключив внимание на что-нибудь другое. Вдумчивость и здоровый скептицизм срабатывают как тормоз и прекращают нервное возбуждение при тревоге. Также нужно включить самосознание, т.е. улавливание вызывающих беспокойство эпизодов как можно ближе к их началу и критическая позиция в отношении своих прогнозов: велика ли вероятность, что пугающее событие действительно произойдет?

Меланхолия. Грусть дает определенные результаты: подавляет наш интерес к жизни, внимание сосредоточивается на потере, энергия ослабляется, происходит рефлекторный уход от бурного течения жизни. Физические результаты уныния и депрессии: бессонница, безразличие ко всему, оцепенение и отсутствие чувственных ощущений.

Как ни странно, самой эффективной стратегией борьбы с депрессией является общение.

Дэниэл Гоулман в своей книге "Эмоциональный интеллект" определяет EQ не как какое то абстрактное понятие, выраженное в коэффициенте, а как совокупность навыков, с помощью которых можно контролировать свою мотивацию, побуждения и компетентность на социальном уровне. Такие навыки нужно развивать на протяжении всей жизни.

Как поднять эмоциональный интеллект на более высокий уровень?

Всем известна большая разница между знанием и умением применять это знание на практике. У каждого из нас есть идеи, которые мы хотели бы реализовать, но не можем этого сделать, пока находимся в напряжённом состоянии. Это особенно верно, когда дело доходит до эмоционального интеллекта. EQ не может быть изучен и понят только на интеллектуальном уровне. Мы не можем овладеть EQ, читая о нём и просто запоминая прочитанное. Для развития EQ мы должны **оттачивать навыки эффективного общения и коммуникации с другими людьми.** Инструментами в таком обучении служат наши зрение, слух и чувства. Интеллектуальное понимание - это первая и важная ступень, однако развитие эмоционального интеллекта предполагает сенсорное (невербальное) обучение и реальную практику.

Существует пять ключевых навыков развития эмоционального интеллекта:

1. Снятие стресса.

Когда уровень стресса высок, наше рациональное мышление и принятие решений значительно затруднено. Стресс держит в напряжении разум и тело, парализует нашу способность предвидеть развитие событий и быть в курсе наших собственных чувств и потребностей. Поэтому так важно успокоиться и взять себя в руки для того, чтобы поддерживать устойчивый баланс чувств и разума и контролировать ситуацию независимо от степени её сложности.

2. Осознание своих эмоций.

Осознавайте свои эмоции и наблюдайте, как они влияют на ваши мысли и действия. Эмоциональная осведомленность является ключом к пониманию себя и других. Многие люди не осознают свои эмоции, особенно сильные, такие как гнев, печаль, страх и радость. Мы можем сдерживать свои чувства, но не можем устранить их. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми.

3. Невербальная коммуникация.

Эффективная коммуникация предполагает навыки не только вербального общения. Часто то, ЧТО мы говорим, является менее важным, чем то, КАК мы это говорим. Для удержания внимания окружающих и построения связей на доверии мы должны знать и контролировать наши невербальные сигналы, а также понимать и отвечать на невербальные послания других людей. Такая бессловесная форма общения заключается в том, как мы слушаем, смотрим, двигаемся и реагируем. Наши невербальные сообщения могут вызывать чувство интереса, доверия, волнение, желание сотрудничать. Или же они будут генерировать страх, растерянность, недоверие и равнодушие.

4. Использование юмора и игрового подхода в решении проблем.

Юмор и смех - это естественное противоядие против трудностей и проблем, которое разряжает стресс, поднимает настроение и приводит нервную систему в состояние равновесия. Игровой подход расширяет наш эмоциональный интеллект и помогает пережить неприятности, тяжелые времена и неудачи. Когда мы расслабляемся, то освобождаемся от жестких способов мышления, что позволяет подойти к вопросу творчески и увидеть вещи в новом свете.

5. Положительное разрешение конфликтных ситуаций.

Конфликты и разногласия неизбежны в деловых отношениях. Однако использование здоровых и конструктивных методов для разрешения конфликта может укрепить доверие между людьми. Если конфликт не воспринимается как угроза или наказание, то это говорит о безопасности в отношениях. Умение управлять конфликтами при поддержке предыдущих четырех навыков EQ даст вам большое преимущество перед другими людьми, так как вы будете лучше подготовлены к действиям в различных

эмоционально заряженных ситуациях, сможете разглядеть конфликтную ситуацию издалека и предупредить её, приняв соответствующие меры.

Итак, мы получили понимание, для чего нужны эмоции. Наши эмоции то и дело руководят нами, и каждая из них обладает набором физических реакций и побуждает действовать определенным образом.

Теперь вы поняли, что **эмоциями можно и нужно управлять** для нашего физического и психического здоровья, для продуктивной деятельности и эффективного общения.