

# Стивен Кови

От автора бестселлера  
«Семь навыков высокоэффективных людей»

# ЖИТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ 7 НАВЫКОВ

**Истории мужества и вдохновения**



**Стивен Р. Кови**  
**Жить, используя семь**  
**навыков. Истории**  
**мужества и вдохновения**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6061222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6061222)*

*Жить, используя семь навыков: Истории мужества и вдохновения /*

*Стивен Кови – 2-е изд.: Альпина Паблишерз; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-9614-2010-4*

## **Аннотация**

### **Цитата**

«Между раздражителем и нашей реакцией есть промежуток. В этом промежутке лежит наша свобода выбора нашей реакции. От нашей реакции зависит наше развитие и наше счастье».

*Стивен Кови*

### **О чем книга «Жить, используя семь навыков: Истории мужества и вдохновения»**

Многие из нас чувствуют себя связанными по рукам и ногам разного рода обстоятельствами. Подчас нам не удастся не только найти выход из сложной ситуации, но и задать себе вопрос: «Что еще я могу сделать?»

В этой книге собраны истории обычных людей, которые преодолели обстоятельства и нашли путь к счастью.

Но все же данная книга – больше, чем просто сборник историй; в ней заключена идея, объединяющая все эти истории. Она строится на «Семи навыках», которые, в свою очередь, базируются на универсальных, вечных и очевидных принципах. Почти всегда существует видение того, что возможно и желаемо. И почти всегда достигаются удивительные результаты. Восстанавливается доверие. Возобновляются разрушенные отношения.

### **Почему книга «Жить, используя семь навыков» достойна прочтения**

Все мы сталкиваемся в жизни с испытаниями и хотим найти путь к их преодолению. Подходы, изложенные Стивеном Кови в супербестселлере «Семь навыков высокоэффективных людей», помогли огромному количеству людей изменить свою жизнь к лучшему. Эта книга о тех, кто на практике внедрил принципы «Семи навыков» в своей жизни. Истории преодоления, рассказанные от первого лица и прокомментированные автором, истории личных, семейных и организационных побед вдохновляют читателя жить и совершенствоваться, меняя себя и наш мир к лучшему.

### **Для кого эта книга**

Для всех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему.

### **Кто автор**

*Стивен Кови* – специалист по вопросам руководства, управления жизнью, преподаватель и консультант по организационному управлению. Обладатель степени MBA Гарвардского университета. Имеет докторскую степень Университета Бригама Янга, степень магистра экономики управления. Отец девяти детей и дед 52 внуков. Известен как лектор и автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей», которая в августе 2011 года была названа журналом Time одной из 25 наиболее влиятельных бизнес-книг. В настоящее время Стивен Кови – заместитель председателя совета директоров компании FranklinCovey.

### **Награды и премии**

- Премия за отцовство (2003), присуждаемая в рамках Национальной программы отцовства
- Медаль колледжа Томаса Мора за заслуги перед человечеством Звание «Оратор года» (1999)
- Премия Сикха за вклад в дело мира (1998)
- Международная премия «Предприниматель года» и национальная премия «Предприниматель года» за особые достижения в области бизнес-лидерства (1994)
- Включен в число 25 наиболее влиятельных американцев по версии журнала Time.

# Содержание

Благодарности	8
Как извлечь максимум пользы из этой книги	11
Две мои роли	16
Внутренняя битва	19
Раздел 1. Человек	21
Мужество, чтобы измениться	22
Разве я могла растратить свою жизнь впустую?	22
Переехать жить за город	26
Меняться никогда не поздно	29
Жить настоящим	32
Мой цветочный магазин	40
Страшный сон наяву	43
Вы добились успеха... но разве вы счастливы?	49
История заключенного	51
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Стивен Кови**

## **Жить, используя семь навыков. Истории мужества и вдохновения**

Переводчик *М. Мацковская*

Редактор *Р. Пискотина*

Научный руководитель проекта *М.О. Ильин*

Технический редактор *Н. Лисицына*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Художник обложки *А. Мищенко*

© FranklinCovey Co., 1999

© Издание на русском языке, оформление, перевод. ООО  
«Альпина Бизнес Букс», 2009

© Электронная версия книги подготовлена компанией  
ЛитРес

**Кови Ст. Р.**

Жить, используя семь навыков: Истории мужества и вдохновения / Стивен Кови; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Альпина

Паблишерз, 2011.

ISBN 978-5-9614-2010-4

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Всем тем, кто поделился со мной своими историями, лишь небольшая часть которых уместилась в этой книге*

# Благодарности

Я выражаю огромную благодарность сотням людей, внесших свой вклад в создание этой книги. Я хотел бы особенно поблагодарить:

- Бойда Крэйга за великолепное управление всем проектом по созданию этой книги. Он отдавал нам распоряжения с неизменным здравым смыслом и необычайной вежливостью и галантностью. Он не только организовал книжный марафон, но и прошел его сам.
- Уэса Смита за его журналистскую хватку и талант редактора, благодаря которым появились многие истории в этой книге.
- Тессу Мейер Сантьяго за стиль редактирования, позволивший сохранить дух, голос и замысел рассказчиков.
- Лию Бэйли и Энни Освальд за их самоотверженную работу по координации всех процессов, связанных с производством книги. Они настоящие мастера на все руки, люди, благодаря которым вертится земля.
- Дэйва Кола и Тая Джеппесена, художников-дизайнеров, раскрывающих душу книги. Это поистине профессионалы международного класса.
- Джанет Соммер, Джанин Балок, Тони Хэрриса, Пию Дженсен, Колин Кови Браун, Джима Кроули, Дэвида Хэтча, Лотарингию Дитерл, Дэвида Харриса и Ричарда Хэммонда



за их помощь в интервьюировании авторов, редактировании историй и связывании воедино основных элементов книги.

- Джаниту Андерсен, Ройса Крюгера, Брендона Хардинга и Джеки Питерсон за их замысел о внесении в эту книгу вдохновляющих историй, посвященных межнациональным проблемам, и целеустремленность в его осуществлении.

- Кристину Бржезински и Керри Сайтс, которым всегда удавалось расшифровать любое интервью!

- Пэтти Пэллат, Нэнси Олдридж, Дарлу Салин, Керри Дженсон и Лию Бэйли – сотрудниц моего офиса, вдохновлявших меня на работу и обеспечивающих «ветер под моими крыльями». Как команда они олицетворяют те принципы, которым мы учим.

- Грега Линка и Стивена М.Р. Кови за их постоянную поддержку и советы.

- Дебру Ланд, Лауру Эллертсон, Мелиссу Адамс и Ронду Браун – нашу PR-команду – за их самоотверженную работу с общественностью.

- Брента Питерсона и Тима Ботела за предоставление информации по измерению влияния «7 навыков».

- Дженни Сарантис и Рона Турмана за их юридическую помощь и поддержку.

- Райана Парка и нашу копировально-почтовую команду за их готовность делать все, что необходимо.

- Доминика Анфузо и всю издательскую и производственную команду Simon & Schuster, нашего давнего партнера в

издательском бизнесе.

- Джена Миллера, моего литературного агента, за безграничную энергию и поддержку.
- Всех моих коллег в Franklin Covey Co. за их преданность делу. Каждый из них по-своему помогает миллионам людей достичь самых главных целей.
- Наконец, и самое главное, мою семью, за то, что она служит постоянным источником света, новых знаний, радости, вдохновения и неизменной поддержки.

# Как извлечь максимум пользы из этой книги

Книга «Жить, используя семь навыков» – это истории разных людей, которые на своем жизненном пути сталкиваются с трудностями и сомнениями в бизнесе, в сообществах, в школах, в семьях, даже в самих себе. Здесь мы показываем, как они применяли принципы, изложенные в книге «Семь навыков высокоэффективных людей», как это помогло им преодолеть испытания и добиться удивительных результатов.

Что дадут эти рассказы читателю? Те, кто уже знакомы с книгой «Семь навыков высокоэффективных людей», освежат навыки в памяти, вновь настроятся на их волну, и, что еще важнее, откроют для себя много новых возможностей справляться с вызовами судьбы.

Если же вы не читали «Семь навыков», эти истории помогут вам обрести веру в способности и мудрость, данные вам природой. Я уверен, что эти истории, как и меня, покорают и вдохновят вас, помогут ощутить свободу, собственный потенциал и силу.

Но прежде чем продолжить, я должен кое в чем признаться. Далеко не всегда я признавал ценность подобных историй. Меня беспокоило, что читатель или слушатель может

подумать, что я рекомендую следовать практике, отраженной в истории, а не рассматривать эту практику как иллюстрацию принципа. В течение 40 лет моя жена Сандра выслушала сотни моих презентаций и, каждый раз, когда мы обсуждали их, советовала мне использовать больше историй, приводить больше примеров, иллюстрирующих принципы и теории, которым я учу. Она всегда говорила: «Не будь таким скучным, рассказывай истории, в которых люди могут увидеть себя». Она интуитивно чувствовала такие вещи и, к счастью, решительно высказывалась по этому поводу!

Практика показала, что Сандра была права, а я ошибался. Я убедился не только в том, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, но и в том, что образ, который откладывает в сердце и уме человека такая история, во сто крат ценнее.

Трудно в полной мере выразить мое уважение к людям, чьи истории вошли в эту книгу, к их готовности поделиться своей внутренней борьбой во имя жизни по универсальным и самоочевидным принципам. Эти люди достойны уважения за то, что они собой представляют, за то, чего стараются достичь и чего уже достигли. Их истории – блестящий пример глубочайших изменений. Я склоняюсь перед их человечностью и бесконечно благодарен им за их откровенность.

Однако эта книга – больше, чем просто сборник историй, в ней заложена идея, объединяющая все эти истории. Она строится на «7 навыках», которые, в свою очередь, базируются на универсальных, вечных и самоочевидных принципах.

пах. Слово универсальный означает, что эти принципы применимы в любой ситуации, в любой культуре, что они согласуются со всеми шестью основными мировыми религиями и что их обнаруживают все общества и институты, достигшие реальных успехов. Под словом вечный я понимаю то, что они никогда не меняются. Это устойчивые, естественные законы, как, например, закон гравитации. Под словом самоочевидный я подразумеваю, что эти принципы нельзя оспорить, как нет, например, смысла оспаривать тот факт, что доверие надо заслужить.

Может быть, я покажусь вам слишком самоуверенным, однако я действительно верю, что все успешные люди живут по принципам, которые лежат в основе «7 навыков». Я убежден, что «7 навыков» приобретают все большую актуальность в сегодняшнем беспокойном, тревожном и переменчивом мире. Чтобы жить в ногу со временем, чтобы обеспечить изменения, необходимы принципы, которые не меняются. Позвольте мне минутку порассуждать.

Во-первых, определим эффективность как способ достижения желаемых результатов, который позволяет добиться еще больших результатов в будущем. Другими словами, мы говорим о длительном, устойчивом и сбалансированном успехе.

Во-вторых, навыки – это воплощенные принципы, в соответствии с которыми человек живет, пока они не становятся привычкой, почти второй натурой. Принципы – это есте-

ственные законы, которым подчиняется наша жизнь. Они не зависят от того, знаем ли мы о них, нравятся ли они нам, согласны ли мы с ними — опять-таки, как закон гравитации. Не я открыл эти принципы. Я просто систематизировал и описал их.

Многие, особенно журналисты, просят меня привести примеры и свидетельства правильности моей теории. И я часто делаю это. Но я вижу, что лучшие примеры и свидетельства возникают, когда я в ответ предлагаю такое задание: «Вспомните человека или семью, проект или организацию, постоянными успехами которых вы восхищаетесь. Это и будет лучший пример и доказательство». Неважно, знают ли все они о «7 навыках». Они лишь живут по проверенным принципам. Я еще ни разу не слышал, чтобы кто-нибудь оспаривал хотя бы один из основных принципов. Возможно, кому-то не нравится, как я описываю навыки. Это меня не смущает. Люди могут совершенно не соотносить себя с историями. Но в своей ситуации они могут думать о других примерах демонстрации того же принципа. Совершенно очевиден принцип ответственности (навык 1). То же можно сказать о наличии цели и ценностей (навык 2) и жизни в соответствии с ними (навык 3). Это же касается взаимного уважения и пользы (навык 4), взаимопонимания (навык 5), творческого сотрудничества (навык 6) и потребности в обновлении и постоянном совершенствовании (навык 7). Принципы можно сравнить с витаминами и минеральными веществами,

которые содержатся в любой пище. Они могут быть концентрированными, их можно комбинировать, можно чередовать по времени, выпускать в виде капсул в качестве пищевой добавки. Так же и с «7 навыками». Их основные элементы, которые мы называем принципами, существуют в природе и могут выражаться по-разному. Миллионы людей во всем мире находят полезными капсулы сбалансированных принципов «7 навыков». Ответы на вопросы «почему?» и «как?» заключены в некоторых из этих рассказов. Доверьте богу или природе этот источник питания.

## Две мои роли

*В этой книге я постараюсь сыграть две роли: гида и учителя. Первая роль – гид. Если вы – турист и впервые путешествуете по Нилу, возможно, вы захотите воспользоваться услугами экскурсовода, который подскажет вам, на что обратить внимание и что особенно важно. Однако если вы уже не раз бывали в этих местах или основательно подготовились к путешествию, скорее всего, вы решите обойтись без провожатого. Так же и с этими рассказами. Думайте сами, нужен ли вам гид. Если нет – может пропускать преамбулу к рассказам.*

Вторая роль – учитель. В конце каждого рассказа есть небольшое послесловие, в котором я обращаю внимание на тот или иной аспект, на совершенно новый образ мышления, который способен направить или вдохновить вас. Опять же, выбор за вами. Вы можете делать собственные выводы и пропускать послесловия. Я не обижусь.

Я пришел к убеждению, что повторение – мать учения, и для того, чтобы помочь людям достичь осознанной компетентности, следует повторять одни и те же слова и идеи многократно, по-новому и по-разному. Именно на это направлена книга. Поскольку в ней рассказывается о том, как люди пытаются жить в соответствии с «7 навыками», я повсемест-



но обращаю на них внимание читателя. Часто рассказчик понимает, что использует тот или иной навык в разгар повествования. Если он не делает ссылки, то там, где это важно для понимания, и, особенно, если я не упоминаю навык в своих комментариях до или после истории, я указываю используемый навык в квадратных скобках. Например, [навык 1: будьте проактивны]. Если по какой-то причине это вас раздражает, не обращайтесь внимания и двигайтесь вперед. Однако я убежден, что большинству читателей, независимо от их осведомленности, это поможет лучше осознать принципы, о которых в данный момент идет речь.

В послесловии к рассказу я часто вновь упоминаю навык, быть может, с несколько иной точки зрения. Помните, что цель данной книги – помочь читателю углубить понимание принципов, воплощенных в навыках, и подготовиться к их применению на практике. Не дайте словесным символам увести вас от цели. Главное – это естественный принцип, определяющий последствия всех действий.

Помните, что это принципы, не требующие доказательств. Я лишь облакаю в слова некоторые истины, которые уже заложены в глубине вашего сознания. Я только хочу проявить их, с тем чтобы они влияли на ваши мысли, решения и действия. Поэтому сами названия «7 навыков» – это всего лишь символы мира принципов. Они подобны ключам, открывающим двери смыслов.

Все представленные здесь истории правдивы, и, в боль-

шинстве случаев, изложены словами рассказчиков. В некоторых случаях я немного отредактировал их, сделав при этом все возможное, чтобы сохранить смысл, цель, тон и дух первоисточника. Большинство имен в рассказах изменено для сохранения анонимности. Исключение составляют имена, которыми озаглавлены истории.

# Внутренняя битва

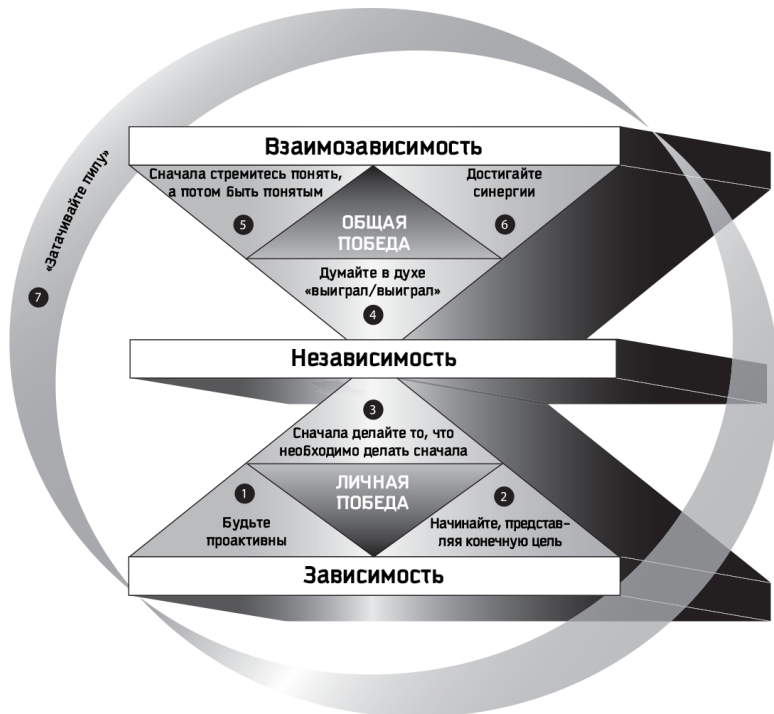
*Читая эти рассказы, обратите внимание на то, что чаще всего люди выбирают подход «изнутри-наружу», обычно требующий внутренней борьбы и отказа от гордыни и эго, а порой и существенного изменения жизни и стиля работы. Изменение почти всегда требует болезненных усилий, терпения и выдержки. При этом обычно используются и развиваются все четыре уникальных врожденных дара человека: самосознание, воображение, совесть и независимая воля. Почти всегда существует видение того, что возможно и желаемо. И почти всегда достигаются удивительные результаты. Восстанавливается доверие. Возобновляются разрушенные отношения. Личное моральное право продолжать изменения не вызывает сомнения.*

Не все истории будут вам одинаково близки. По мере того как вы будете продвигаться от одной истории к другой и находить соответствующие им универсальные принципы, будет расти и ваша уверенность в том, что вы сможете применить концепцию «7 навыков» к самой сложной ситуации, окажись вы в ней сегодня или в будущем. Сталкиваясь с проблемой, вы научитесь видеть в ней возможность реализовать свои творческие способности. Решая проблемы, мы от чего-то избавляемся. Занимаясь творчеством, мы привносим

в этот мир что-то новое. По иронии судьбы, креативность больше способствует решению проблем, чем установка на решение проблем. Вы найдете множество свидетельств тому в наших историях. Наслаждайтесь ими, учитесь на них, размышляйте над ними. Они вдохновят вас и укрепят веру в себя и собственные творческие силы.

# Раздел 1. Человек

*Отважному по силам все, достаточно начать.  
Гете*



# Мужество, чтобы измениться

## Разве я могла растратить свою жизнь впустую?

*Эта женщина, пережившая большое горе, в буквальном смысле, начала новую жизнь, и помогли ей четыре уникальных человеческих дара. Обратите внимание, как росло ее самосознание, как она прислушивалась к себе— к своему воображению и совести, какую огромную силу воли ей пришлось проявить, чтобы жизнь вновь обрела смысл. Каких успехов она добилась! И какой душевный покой стал ей наградой!*

Мне было 46, когда у моего мужа Гордона обнаружили рак. Не раздумывая, я оставила работу, чтобы посвятить ему все свое время. И хотя его смерть через полтора года не была неожиданной, горе полностью поглотило меня. В первое Рождество, которое я встречала без Гордона, у меня даже не было сил украсить наш дом. Я горевала о наших несбывшихся мечтах, о внуках, которых ему уже не обнять. Забывшись, я начинала разговаривать с ним, чтобы в очередной раз осознать, что его больше нет. Чувство утраты заполнило каждый уголок моей души. Мне было 48, но я не видела смысла жить дальше.

И один вопрос не давал мне покоя: «Почему Господь забрал Гордона, а не меня?» Мне казалось, что Гордон мог дать этому миру гораздо больше, чем я. Но в этот самый тяжелый период моей жизни, когда мои тело, разум и дух были истощены, я открыла для себя семь навыков. Они подсказали мне другой вопрос: «Если я все еще жива, то какова цель моего существования?» Так я стала пытаться найти новые смыслы в своей жизни.

Навык «начинайте, представляя конечную цель» предполагает, что мы должны определить роли, которые играем в жизни. Поэтому я нарисовала схему в виде круга и записала в ней привычные для меня роли— до смерти Гордона. На другой такой же схеме на месте прежних ролей— на работе и дома— я оставила пустое пространство. Этот большой кусок пустоты убедительно демонстрировал, что моя жизнь изменилась безвозвратно. Я поставила в нем большой вопросительный знак. Этот вопрос был словно обращен ко мне: «Какие роли ты будешь играть в новой жизни?»

Меня захватила идея, что все создается дважды, сначала в сознании, а потом в физическом мире. Нужно было переписать сценарий. Я должна была спросить себя: «Какими талантами я обладаю?» Поэтому я проделала тест, который помог мне разобраться в том, что я умею лучше всего. Чтобы обрести в жизни равновесие, я фокусировалась на четырех измерениях. Применительно к интеллектуальному измерению я открыла в себе желание преподавать. В духовной и

социальной сфере мне хотелось по-прежнему стремиться к расовой гармонии, которая всегда была важна для нас с мужем, как для представителей разных рас. И, наконец, в эмоциональном отношении я поняла, что мне необходимо отдавать свою любовь людям. Когда была жива моя мама, она нянчила тяжело больных младенцев в больнице. Мне тоже хотелось давать людям утешение, как это делала мама, хотелось продолжить традицию бескорыстной любви.

Я боялась, что у меня не получится. Ведь единственный опыт работы в моей жизни был связан с Ассоциацией ветеранов. Но я сказала себе, что стоит попробовать себя в разных ипостасях, подобно тому, как в магазине примеряют разные шляпки. В конце концов, если после семестра преподавательской работы я разочаруюсь, можно заняться чем-нибудь еще. Если «шляпка» межрасовых отношений окажется не по мне, ее можно будет снять и примерить другую. Для начала я пошла в аспирантуру, чтобы получить право на преподавание в колледже. Аспирантура— всегда нелегкий период в жизни, а в возрасте 48 лет— особенно. Я настолько привыкла отдавать все документы на печать секретарю, что прошел целый семестр, прежде чем я научилась сама набирать свои тексты на компьютере.

Я все еще не оправилась от смерти Гордона, было трудно заставлять себя читать то, что я должна была. Порой, чтобы выключить телевизор и отложить пульт в сторону, мне требовались поистине героические усилия. Но я знала: если я



хочу прийти к своей цели, придется чем-то жертвовать [навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала].

Я окончила аспирантуру со средним баллом 4,0 и начала преподавать в колледже в Литл-Рок, где традиционно учатся афроамериканцы. Меня назначили в Комиссию Мартина Лютера Кинга развивать межрасовые отношения в штате Арканзас. Я посещаю больницу, где ухаживаю за умственно отсталыми детьми и больными СПИДом младенцами, которые подключены к дыхательным аппаратам. Хотя мне не удастся уделять им много времени, я знаю, что приношу им облегчение, а взамен получаю их любовь. Это дает мне душевный покой.

Я довольна своей нынешней жизнью. Я чувствую, как Гордон улыбается, глядя на меня. Перед смертью он много раз говорил мне, как хочет, чтобы моя жизнь была наполнена радостью, приятными воспоминаниями и добром. Разве я могла растратить свою жизнь впустую и не выполнить его наказ? Это было бы неправильно. Я обязана прожить свою жизнь так, чтобы сделать как можно больше хорошего людям, которых люблю или любила.

Эта удивительная женщина не просто сумела справиться с горем, у нее хватило мудрости нарисовать в своем воображении и построить новую жизнь (навык 2: начинайте, представляя конечную цель). Ее вдохновляющий пример иллюстрирует, как важно равновесие между четырьмя измерениями—

физическим, интеллектуальным, социальным и духовным— воплощенными в навыке 7: «затачивайте пилу». Она не испугалась покинуть зону комфорта, предписанную ей сценарием ее жизни, ограждающим ее от неудач. Это история не из числа рецептов быстрого приготовления. Наша героиня была терпелива и настойчива, и свой успех оплатила сполна.

## Переехать жить за город

*Многие из нас чувствуют себя связанными по рукам и ногам разного рода обстоятельствами. Подчас нам не удается не только найти выход из сложной ситуации, но и задать себе вопрос: «Что еще я могу сделать?» Это история отважной семейной пары, которая во что бы то ни стало решила выполнить свою миссию и сохранить не только семью, но и интересную работу.*

Долгие годы я работал в федеральном правительстве в Вашингтоне, округ Колумбия. Мне нравились моя работа и место, где мы жили, и я считал, что семья разделяет мои чувства. Но я ошибался. Я был слишком занят срочными и важными делами по работе, и многого не замечал. Моя жена и дети, следуя за мной по всему миру, переезжали с места на место. Наконец, жена сказала: «Можно на сей раз переехать куда-нибудь, где мы будем счастливы?»

Я любил свою работу, но город, по-видимому, был не луч-

шим местом для моей семьи. Раньше я сказал бы: «Брось, дорогая, будь благоразумной. Я не могу просто так взять и переехать. Ты же знаешь, не я решаю, где мне работать. Я просто еду туда, куда меня направляют». Но, взглянув в ее глаза, я понял, что это не дежурная просьба. В некотором роде это был вопрос жизни и смерти. Она больше не могла так жить. Я задумался о своей миссии, чтобы напомнить себе главные ценности [навык 2: начинайте, представляя конечную цель], и сказал ей: «Хорошо, я подумаю, что можно сделать».

На следующий день я подошел к своему начальнику и сказал: «Мне нравится работать у вас. Я люблю свое дело, но мне необходимо восстановить равновесие между работой и семьей. Моя жена хочет уехать из города. И, мне кажется, она сделает это, даже если я останусь. Если моей семьи не будет со мной, я буду не в состоянии работать достаточно эффективно. Я не смогу делать то, чего вы от меня хотите, поскольку буду постоянно беспокоиться о близких».

Начальник не хотел моего ухода, но понял, что я настроен серьезно. Во время нашего разговора он упомянул об одной вакансии в агентстве за городом, для которой я имел подходящую квалификацию. И он помог мне получить эту работу. Когда коллеги слышали, что я переезжаю за город, они просто не могли в это поверить. «Стэн, ты в своем уме? Тебя же должны были повысить. Что ты делаешь?» Они и правда решили, что у меня временное помешательство.

«Я не считаю, что упускаю что-то, — ответил я. — Я действительно выбрал то, что для меня лучше». Большинство из них лишь качали головами и сочувственно хлопали меня по плечу.

Я перевез семью из Вашингтона в небольшой городок. В агентстве я занимаюсь любимым делом. Я по-прежнему встречаюсь со старыми друзьями и могу путешествовать. Мои дети буквально расцвели. Они ходят в школу, где имеют возможность развиваться, где им уделяют внимание, в котором они нуждаются. Моя жена совершенно счастлива, ей нравится, что у нас теперь собственный дом. Два вечера в неделю мы проводим всей семьей. Мы больше времени посвящаем друг другу и любим все вместе возиться в саду. Никогда бы не подумал, что измазаться в земле— такое удовольствие.

Единственное, что мы можем контролировать непосредственно— это наше собственное поведение. Поведение других людей мы можем контролировать лишь косвенно, опираясь на доступные нам методы влияния. Существует множество вещей, над которыми мы не властны— погода, экономика, родственники со стороны нашей второй половины, наши гены. Во всех случаях (прямой контроль, косвенный контроль, отсутствие контроля) подход один и тот же— надо начинать менять себя, свои навыки, методы влияния или свое отношение. Семейная пара из этой истории удивительным образом изменила окружающие их

обстоятельства, и это сделало жизнь супругов более гармоничной, спокойной, счастливой и в личном, и в семейном плане. Они изменили методы влияния друг на друга, используя навык 5: сначала стремитесь понять, потом— быть понятыми. Они изменили метод влияния в отношениях с начальником мужа, проявляя отважное стремление быть понятыми (вторая часть навыка 5) и достигая синергетического соглашения в духе общей победы (навыки 4 и 6: думайте в духе «выиграл/выиграл» и достигайте синергии). Поразительно, какую свободу обретают люди, принимая на себя ответственность и инициативу.

## **Меняться никогда не поздно**

*В этой истории обратите внимание на основные элементы процесса изменения: самосознание, неподдельное проявление чувств, поддержку со стороны коллектива и ответственность.*

Я учу взрослых. Эта история началась, когда участники одного из семинаров, который я вел, рассказывали о себе и о том, что их сюда привело. Один джентльмен поднялся и сказал: «Меня зовут Гарри. Мне 76 лет, и меня отправила сюда жена». Все засмеялись, но Гарри был очень серьезен. Он продолжил: «Моя жена сказала, что это мой последний шанс. Если я не исправлюсь, она выгонит меня вон. Всю свою

жизнь я был совершенно несносным. Как вы думаете, мне не поздно меняться?»

Я ответил: «Если вы не начнете меняться сейчас, то будет действительно поздно».

По мере того как работа семинара продвигалась, группа стала относиться к Гарри как к своему личному проекту. Гарри был из тех, кого вы одновременно и любите и ненавидите, но все же не любить таких людей невозможно. Казалось, он сама обходительность, но чувствовалось в нем какое-то ехидство. Нетрудно было понять его жену, терпение которой лопнуло. Группа видела, что эмоциональный банковский счет жены Гарри пуст. За долгие годы он ни разу не пополнял его, зато регулярно осуществлял снятия. При таком состоянии счета впору было говорить о банкротстве. Мы упорно снабжали Гарри примерами для подражания, наставляли его, учили, и он начал понемногу пополнять счет. Поначалу жена Гарри не верила в его искренность, и это его очень расстраивало. Гарри был разочарован, не встретив с ее стороны восторженной реакции: «Подумать только! Как ты изменился!» Он даже хотел бросить занятия, но группа ему не позволила. Товарищи сказали Гарри: «Эмоциональный банковский счет твоей жены исчерпан, поэтому ты должен потратить время, чтобы восстановить его».

Гарри начал делать кое-что по дому, чего раньше за ним не замечалось. Он стал выносить мусор, убирать за собой, ставил посуду в мойку и спрашивал жену, не нужно ли по-

мочь. Раньше такого не было. «Все это хорошо, но долго это не продлится», – думала жена Гарри. Тем не менее он продолжал оказывать ей знаки внимания, например, следил за тем, чтобы ее машина всегда была вымыта и заправлена. Если он приходил домой и видел, что жена занята, он говорил: «Давай я схожу в магазин. Или еще что-нибудь сделаю». Гарри последовательно продолжал вести себя по-новому. Он стал приглашать ее в кафе и уделять ей больше внимания. Было очевидно, что Гарри пытается воскресить давно угасшие чувства.

Наша группа занималась по два часа в неделю, курс был рассчитан на 11 недель. И каждую неделю мы сообщали о достигнутых успехах. Постепенно жена Гарри начала верить в то, что, возможно, он действительно меняется. На последнем занятии Гарри вошел в аудиторию, широко улыбаясь. Он двинулся ко мне и заключил в объятия. Я отстранился и спросил: «Как всегда издеваешься?» «Нет, – ответил Гарри. – Это моя жена просила вас обнять, а еще она напекла пирогов для всей группы. Она хотела, чтобы я сказал вам всем, что могу остаться. Она сказала, что я могу остаться!»

Поддержка коллектива, неподдельные чувства и готовность нести ответственность позволили 76-летнему человеку изменить свою жизнь. Без этих трех элементов никогда не обходятся успешные изменения. Неожиданные жизненные коллизии могут подтолкнуть процесс преобразований. Но, как правило,

этого недостаточно. Необходимо поддерживать и подкреплять его с помощью самоочевидных, универсальных и вечных принципов.

Помню, как много лет назад на лекции в колледже в конце одного из семестров, я спросил профессора: «Если бы вы начинали все сначала, что бы вы изменили?» Профессор не только преподавал студентам, но и был лектором, добившимся международного признания. Его ответ на мой вопрос был интересным и поучительным, и я убежден, что этот человек оказал важное влияние на мою жизнь, хотя, возможно, он сам и не ставил себе такой задачи. Он сказал: «Я бы построил организацию». Я спросил: «Зачем?» – «Чтобы оказывать глубокое и продолжительное влияние, чтобы это был процесс, а не разовое мероприятие», – ответил он. Именно эта идея заставила меня много лет спустя покинуть университет и основать собственную организацию.

## **Жить настоящим**

*Обратите внимание, как эта молодая женщина развивает свою проактивность, используя все четыре уникальных человеческих дара (самосознание, воображение, совесть и независимую волю). Понаблюдайте, как меняется ее внутренняя установка: вначале она жертва, а потом – творец собственной жизни. Подумайте также над утверждением: «Планирование бесценно, но сами планы ничего не стоят».*



Я сидела в палате интенсивной терапии, смотрела на своего старшего брата Байрона, находившегося в коме, и спрашивала себя: «Почему? Почему в той же самой аварии я не получила ни единой царапины?» Из-за серьезного повреждения мозга голова его была забинтована, а распухшие глаза закрыты. Врачи уверяли, что вряд ли он доживет до утра.

Теперь медики говорят, что та авария, в которой я чудом не пострадала, вполне могла подтолкнуть процесс развития серьезного хронического воспалительного заболевания, поражающего множество внутренних органов. Впоследствии эта болезнь принесла мне немало тяжелых испытаний.

Когда произошла авария, мне было девять лет, и я мечтала о карьере Мэри Лу Реттон, олимпийской чемпионки по гимнастике. Авария дала о себе знать не сразу; но год спустя, когда у меня начались боли в кистях рук и коленях, мои мечты разбились вдребезги. Мне поставили диагноз «юношеский ревматоидный артрит», и сказали, что вряд ли он пройдет с возрастом. А пока посоветовали оставить занятия гимнастикой, поскольку это был серьезный стресс для всего организма. Я долго плакала, но не отказалась от спорта, а просто изменила характер физической нагрузки, поставила перед собой новые цели. Моими новыми увлечениями стали легкая атлетика, баскетбол, плавание, теннис, лыжи и водные лыжи.

В первый год учебы в средней школе я начала ощущать

жестокие боли во всем теле. Малейшее движение или прикосновение к любой кости или суставу было мучительно. Повернуться в кровати, встать и пойти в ванную комнату, надеть туфли, почистить зубы – все это требовало теперь от меня огромных усилий. То и дело я спрашивала себя, смогу ли вообще когда-нибудь ходить или бегать. Помню, как встревоженная младшая сестра спрашивала маму шепотом: «Элиза умирает?»

После более тщательных исследований выяснилось, что я больна системной красной волчанкой. Это неизлечимое аутоиммунное заболевание, которое поражает ткани организма. Я убедила себя, что никто не должен знать об этом. Как бы я себя ни чувствовала, я не хочу быть хуже других, и мой диагноз не заставит меня отказаться от того, о чем я всегда мечтала. Единственное, что поможет мне сохранить силу духа и даст силы двигаться вперед [навык 1: будьте проактивны] – улыбка на лице и решимость в сердце.

Я смогла успешно окончить среднюю школу, хотя для этого приходилось принимать большие дозы лекарств. Я уже понимала, что должна буду жить с этой болезнью всю жизнь, но думала, что средняя школа была самым тяжелым испытанием, и теперь я смогу справиться с чем угодно.

Следующей жизненной целью стало высшее образование [навык 2: начинайте, представляя конечную цель]. Я не могла дождаться момента, когда стану самостоятельной и мечтала, как буду жить одна, сама себе готовить, ни от кого не за-

висеть, словом, жить настоящей студенческой жизнью. Первый семестр был нелегко, поскольку пришлось ко многому приноравливаться, но мне нравилось справляться с трудностями и узнавать новое. На Рождество я вернулась домой к родителям, и там начала ощущать симптомы, которых раньше не было. Появилась отечность и скоро я стала выглядеть, словно на девятом месяце беременности. Что со мной происходило?

Я снова оказалась в кабинете у врача. На этот раз волчанка поразила мои почки. Я была настроена вернуться в колледж не позднее, чем через неделю и надеялась быстро вылечиться. Но врачи сказали, что о возвращении к учебе в следующем семестре не может быть и речи. Мне пришлось пройти недельный курс интенсивной терапии в больнице, и потом еще в течение четырех месяцев получать внутривенные инъекции. Мне было 19, я пыталась получить высшее образование, жить активной жизнью, но мое физическое состояние не позволяло этого делать.

После долгих дней в больнице, уколов, капельниц и анализов, мой организм постепенно начал избавляться от лишней воды. Хотя при нарушении функции почек полного восстановления не бывает, при помощи лекарств я смогла опять вести активный образ жизни и вернуться в колледж к началу нового учебного года. Я отстала на семестр, но за весну и лето сумела догнать однокурсников.

По своему профилирующему предмету, коммуникациям,

мне предстояло перед выпуском пройти интернатуру. Интернатура планировалась зимой, а получение диплома— в августе. Мне повезло: я попала именно туда, куда хотела, и мне удалось поработать с одаренными людьми. Но после двух недель интернатуры появились знакомые отеки, и я опять распухла. Этого не должно было произойти! По крайней мере, сейчас, во время интернатуры, о которой я так мечтала. Я прекрасно представляла, что мне предстоит в ближайшие три-четыре месяца. Только на этот раз я не собиралась оставлять учебу. В глубине души я знала, что смогу справиться со всем: с учебой, с интернатурой, со всем на свете.

Я опять выглядела, как на девятом месяце беременности, и не могла влезть в собственную одежду. Из-за того, что ноги и ступни сильно опухли, на них появились следы от растяжения кожи. Лопнувшие капилляры покрыли лицо багровыми пятнами, не проходившими месяцами. Друзья и однокурсники, еще неделю назад видевшие меня в нормальном состоянии, изумленно наблюдали, как я заставляю себя делать то, что делала обычно. Часто мне хотелось забиться куда-нибудь и переждать, пока все кончится. Но заученная еще со школьных времен улыбка помогала мне держаться. Я знала, что рано или поздно это кончится, вот только когда? Каждое обострение болезни протекало по-разному: на сей раз мне удалось обойтись без длительной госпитализации, и, несмотря на муки, жизнь продолжалась. С каждым днем я чувствовала себя лучше, и вскоре я вернулась в обычное состояние.

Цель была достигнута— я окончила колледж, и вопреки всему, это заняло меньше, чем четыре года.

Следующим пунктом в моем списке была карьера. Мне очень хотелось применить образование и опыт в деле. Я нашла замечательную работу и начала понемногу принарабливаться к новому образу жизни. Казалось бы, довольно испытаний. Но уже спустя два месяца, в тот период, когда я старалась произвести хорошее впечатление, у меня началось очередное обострение. За что? За что? За что?

Лечение продолжается. С каждым днем мои почки делаются все слабее, лечение— все более интенсивным, оно дает все больше побочных эффектов. Я борюсь с тошнотой, усталостью, выпадением волос, дегенерацией костной ткани, кровоизлияниями, повышенной чувствительностью к солнечным лучам. Все это результат ежедневного приема многочисленных лекарств, от которых полностью зависит мой организм. И постоянно висит угроза диализа и трансплантации почек. Вероятно, это лишь вопрос времени. Кто знает?

Жизнь с красной волчанкой— это жизнь на лезвии бритвы. Никогда не знаешь, в какой момент она атакует снова, какие симптомы будут на этот раз, сколько времени потребуется для восстановления, и какие долги придется потом выплачивать за лечение. Едва ли я смогу выносить ребенка, да и буду ли я нужна кому-то со своими проблемами? Я научилась больше не спрашивать «За что?». Теперь я задаю себе вопрос: «Чему может научить меня этот опыт?» Я знаю, что

смогу добиться поставленных целей, но знаю и то, сколько препятствий будет на моем пути. Я живу настоящим и делаю все, что могу сделать сегодня. Нет смысла думать о вчерашнем или завтрашнем дне, если будущее может опрокинуть любые планы.

Какой удивительный человек! Я хотел бы отметить четыре момента.

Во-первых, исследователи характеристик устойчивых к стрессу людей, в полной мере продемонстрированных этой отважной женщиной, обычно фокусируются на трех позициях: это вызов, контроль и упорство.

Готовность принять вызов подразумевает желание учиться на собственном опыте, положительном или отрицательном, в противовес потребительскому отношению к жизни, когда человек стремится получать от жизни только блага и удовольствия.

Умение контролировать ситуацию означает, что человек фокусируется на том, что находится в его власти, как бы ни был узок круг его влияния. Это помогает не поддаваться упадническим настроениям и не чувствовать себя жертвой обстоятельств.

Упорство помогает добиваться поставленных целей, таких как завершение образования, и не отступать от них из чувства самосохранения.

Во-вторых, заметьте, как менялись вопросы, которые задавала себе женщина. На смену вопросу «За что?» приходит вопрос «Чему я могу научиться?». Борясь

за выживание в лагерях смерти нацистской Германии, Виктор Франкл научился вместо вопроса «Чего я хочу от жизни?» задавать себе вопрос: «Чего от меня требует жизнь?». И к другим заключенным, впавшим в глубокую депрессию и помышлявшим о самоубийстве, он обращался с такими же вопросами: «Чего требует от вас жизнь? Для чего вы живете? Какой смысл вы можете найти в своей жизни?» вместо «Чего вы хотите от жизни?». Франкл утверждает, что мы выявляем, а не придумываем наши жизненные миссии. Когда вы задаете себе вопрос «Чего требует от меня жизнь?», вы прислушиваетесь к своей совести. Подобно радару, ваша совесть сканирует горизонты вашей ответственности и той ситуации, в которой вы находитесь, чтобы дать вам руководство к действию.

В-третьих, утверждение «планирование бесценно, но сами планы ничего не стоят» содержит в себе определенную мудрость. И хотя я не вполне согласен с тем, что планы ничего стоят, я считаю, что это выражение несет важный смысл в условиях изменений и многое помогает понять. В качестве примера возьмем героиню этой истории. Все ее планы постоянно рушились, ожидания не оправдывались и везде подстерегали постоянные разочарования. Так она пришла к необходимости использовать навык 2: «начинайте, представляя конечную цель» в отношении познания, адаптации, приспособления и оптимизации.

В-четвертых, у Ллойда Дугласа есть замечательный рассказ «Драгоценная опасность» (Precious Jeopardy).

В этом рассказе можно видеть некоторые параллели с историей жизни нашей героини. Когда жизнь под угрозой, начинаешь ее действительно ценить. Жизнь—драгоценна, но она постоянно подвергается опасностям со стороны сил, находящихся вне нашего контроля. Вот уже много лет в рождественские праздники моя семья перечитывает этот рассказ. Он оказывает на нас невероятно отрезвляющее и в то же время вдохновляющее действие, когда мы размышляем о прошедшем годе, строим планы на новый, и, что особенно важно, стараемся благодарно воспринимать то, что имеем сегодня.

## **Мой цветочный магазин**

*Эта история— прекрасная иллюстрация того, как мы творим свой мир с помощью нашего разума. Если видение или мечта глубоко проникают в наш разум и сердце, они не только начинают влиять на наши отношения и действия, но со временем выходят наружу и воздействуют на обстоятельства нашей жизни. Все в этом мире создается дважды— сначала в голове человека, а потом в физическом мире (навык 2: начинайте, представляя конечную цель). Эта женщина настолько близко к сердцу приняла свою личную миссию, что это позволило ее мечте быстрее воплотиться в жизнь.*



Я мечтала иметь свой цветочный магазин, еще когда училась в школе. В колледже я изучала садоводство. Постепенно, под давлением обстоятельств— замужество, развод, воспитание детей— я забыла о своей мечте. По иронии судьбы, смерть моего сына воскресила мечту. Когда я увидела прекрасные цветы, которые несли к нашему дому в знак сочувствия семейному горю, я была тронута. Прикоснувшись к их лепесткам и вдохнув их аромат, я подумала: «Так вот вы где. Вы— это то, о чем я всегда мечтала. Мечтала о вашем прикосновении, о вашей красоте, о вашем аромате. Как я могла забыть про вас!» Я представляла, как флорист тщательно подбирает эти прекрасные цветы, чтобы они могли хотя бы немного скрасить нашу жизнь в это мрачное, страшное время. Я поняла, что тоже хочу помогать людям.

Воображая свое 80-летие с точки зрения личной миссии, я думала о моем цветочном магазине. Я представляла людей, которым смогу помочь: появление на свет детей, свадьбы, дни рождения, похороны. В эти памятные дни мои цветы покажут им, что о них помнят. Что может быть более щедрой наградой в мои последние дни? Когда пришло время изложить личную миссию на бумаге, я написала, что когда-нибудь у меня обязательно будет свой цветочный магазин. И уже одно то, что я увидела эти слова на бумаге, приблизило мою мечту к воплощению.

Годом позже я случайно встретилась с владельцами цветочного магазина под названием «Океанский берег» (Ocean

Shores). Я спросила: «Как идут дела в магазине?» Они сказали: «Мы как раз собираемся его продавать. Но пока нет покупателя. Не хотите купить?»

Когда я услышала эти слова, у меня замерло сердце. Вместо того чтобы сказать: «Я не могу этого сделать. Это невозможно», вместо отговорок типа «Я, конечно, хотела бы, но не сейчас» или «Я работаю полный день и воспитываю двоих детей», я подумала: «Вот оно. Мой час настал. Моя мечта сбылась».

И я принялась за работу. Я изучила отчет о прибылях и убытках. Я пригласила финансового консультанта, чтобы определить, насколько надежен этот бизнес. Наконец, я нашла деньги и смогла купить магазин.

Теперь, когда у меня есть свой цветочный магазин, я сверяю все решения, связанные с бизнесом и сотрудниками, с той мечтой, с которой все началось. Личная миссия воодушевила меня, и сейчас я действительно занимаюсь тем, о чем мечтала. Моя сокровенная мечта сбылась. Некоторые хотят владеть миром. Я просто хочу сделать его более красивым.

Воображение могущественнее, чем память. Воображение открывает возможности, открывает путь в бесконечность. Память же ограничена прошлыми событиями и поэтому конечна. Когда героиня истории сделала свое воображение и мечту критериями для принятия решений, мечта материализовалась. Мечта овладевает подсознанием, и оно начинает искать возможности воплотить плоды воображения в жизнь.

Такие мечты могут стать источником вдохновения и надежды и для окружающих.

## Страшный сон наяву

*Следующая история способна отрезвить кого угодно. Посмотрите, как глубока была скорбь этого человека, и какая возрождающая сила содержится в простой идее: между раздражителем и реакцией есть промежуток.*

Окончив институт, я начал с успехом работать инженером. Позже, когда мне было около 30, внутренний голос сказал мне, что мое призвание— быть учителем для одиноких людей. Я бросил работу и поступил в духовную семинарию.

Я целиком посвятил себя образованию и, завершив его, получил высшую степень отличия, присуждаемую каждый год факультетом и администрацией семинарии. Как раз перед выпуском мы с женой и недавно родившимся сыном Сифом переехали, чтобы я мог участвовать в программе обучения одиноких людей, проводившейся в большой церкви. И на этом поприще я добился успеха, мне нравилась работа священника, которая изменяла жизни людей к лучшему.

Новая жизнь пошла на пользу семье. Через два месяца мы ожидали рождения второго ребенка. Жизнь была прекрасна. Однажды вечером жена прилегла отдохнуть, а я решил почистить ружье. Когда я чистил его, оно выстрелило, и пуля

попала в жену. Врачам не удалось спасти ни ее, ни нашего так и не родившегося ребенка.

Я был уничтожен. Это был страшный сон наяву. Меня бросало из стороны в сторону— от боли и отчаяния к полной опустошенности. В 33 года моя жизнь остановилась. После трагедии я на несколько месяцев переехал к родителям. Я не мог жить один. Я продолжал служить священником в своей общине еще два года. Хотя на самом деле моя община служила мне. Но мне пришлось прекратить эту работу, слишком уж она напоминала мне о жизни с Джулией. Ведь для духовного наставника и жена, и семья становятся неотъемлемой частью работы. Я не мог войти в церковь, не ощутив приступ боли и раскаяния. Поэтому мне пришлось бросить это дело, в прошлом приносившее мне столько радости.

Но взамен я ничего не получил. Мой друг доверил мне работу по продаже крупного строительного оборудования. Я никогда раньше не занимался крупным оборудованием и поначалу даже не знал названия деталей. Хотя дело это было нехитрое, оно стало для меня удачной находкой. Все, что от меня требовалось— показываться на работе и уходить домой, продавая при этом несколько компрессоров или пару экскаваторов в течение месяца. У меня не было ни интеллектуальных стимулов, ни задач, требующих мобилизации усилий. Я все еще не мог выйти из оцепенения. Мой мозг, разум и сердце все еще пытались осмыслить то, что произошло. Поэтому такая работа подходила мне как нельзя лучше.

Какое-то время я жил, как на автопилоте. Я просыпался, кормил Сифа, отводил его в детский сад, шел на работу, забирал Сифа, готовил обед, убирался и ложился спать. Раньше я был очень целеустремленным человеком. Ставил перед собой цели и достигал их. Но после трагедии меня ни разу не посещало желание добиться чего-то. Я мог выполнять только такие повседневные обязанности, как поход в магазин за молоком, и никак не мог заставить себя взяться за важные дела. Например, мне не удавалось начать планировать новую жизнь для себя и для Сифа. Я просто был не в состоянии думать о далекой перспективе или даже проявить интерес к нашему с Сифом будущему.

Я стал брать с собой в парк книгу «Главное внимание – главным вещам»<sup>1</sup> и понемногу читать ее. Когда я дошел до раздела, посвященного стимулу и реакции, я понял, что это обо мне. Я осознал, что нахожусь в плену у раздражителя и реакции. И это продолжается уже три года. Целых три года шаг за шагом я приближался к тому моменту, когда смогу вести себя достойно. Наконец три года спустя я почувствовал, что готов принять смерть моей жены.

Это чувство возникло не в один момент. Медленно, но верно я начал ощущать, что способен лучше контролировать происходящее, становлюсь более инициативным и деятельным. Я помню разговор с одним из моих лучших друзей, пас-

---

<sup>1</sup> Кови С., Меррилл Р. и Р. Главное внимание – главным вещам. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008.

тором. Я сказал ему: «У меня появились какие-то странные ощущения. Что-то не так».

Он ответил: «Фил, мне кажется, что ты пробуждаешься».

«Что ты имеешь в виду?»— спросил я.

«То, что ты, наконец, готов покинуть свой кокон. Твое тело, твой разум, твое сердце готовы снова начать жить. Поэтому я говорю, что ты пробуждаешься».

Первой целью, которую я поставил перед собой, было дочитать книгу до конца. До гибели жены я всегда читал запоем, но за эти три года не прочел ни одной книжки. Мне кажется, я не прочел даже ни одного журнала. По мере чтения я все больше оживал. Я почувствовал, что готов взяться за собственное будущее, делать его таким, как нужно мне, а не плыть по течению.

Моей второй целью было оставить наследие сыну. И я не хотел, чтобы этим наследием стала моя неспособность вернуться к жизни. Я решил сосредоточить свои усилия на создании чего-то такого, чем он мог бы гордиться. Не думайте, что с самого начала все шло как по маслу. Я засиживался до поздней ночи и размышлял. Долго и трудно раздумывал над тем, что важно для меня и для Сифа. Своим девизом я избрал: жить каждый день так, будто он последний, и соответственно в первую очередь делать самое важное. Я думал, как воплотить эту идею в мои планы на будущее. Затем я сформулировал личную миссию, призванную помочь мне восстановиться, внести свой вклад в этот мир и наладить

отношения с теми, кого люблю. Медленно, но верно наша жизнь становилась более яркой, радостной и насыщенной. Эккезиаст говорил, что всему свое время. Пришло время и мне собраться с силами и продолжать жить.

Сегодня я женат и счастлив в повторном браке. Сиф любит свою новую маму. У меня две замечательные падчерицы. Жизнь потихоньку набирает обороты. Я начал выпускать бюллетень для семейных пар, заключивших повторный брак, начал заниматься бизнесом и принял несколько предложений выступить с лекциями в будущем году.

Безусловно, самое трудное в моей жизни было простить себя за то, что произошло. Второе— пережить свое горе. Третье— найти мужество опять начать мечтать и осуществлять мечты.

Пожалуйста, поймите, я до сих пор не могу полностью избавиться от чувства вины. Как сказал Джон Клэйпул, англиканский священник, у которого от лейкемии умерла восьмилетняя дочь: «Я начну ходить снова, но всегда буду прихрамывать». Наверное, я тоже прихрамываю, но двигаюсь вперед.

Хочу поделиться одним удивительным эпизодом, который неоднократно описывал в других своих книгах. Он произошел со мной, когда во время академического отпуска я жил на Гавайях. Однажды я бродил между стеллажами книг в библиотеке местного колледжа. Одна из книг привлекла мое внимание. Я открыл

ее наугад и наткнулся на параграф, который был настолько захватывающим, настолько запоминающимся и потрясающим, что оказал мощнейшее влияние на мой образ мыслей и всю дальнейшую жизнь.

В этом параграфе было всего три предложения, заключавших в себе одну мощную идею:

МЕЖДУ РАЗДРАЖИТЕЛЕМ И НАШЕЙ РЕАКЦИЕЙ ЕСТЬ ПРОМЕЖУТОК.

В ЭТОМ ПРОМЕЖУТКЕ ЛЕЖИТ НАША СВОБОДА ВЫБОРА НАШЕЙ РЕАКЦИИ.

ОТ НАШЕЙ РЕАКЦИИ ЗАВИСИТ НАШЕ РАЗВИТИЕ И НАШЕ СЧАСТЬЕ.

Невозможно передать, как подействовала на меня эта идея. Она переполняла меня. Я вновь и вновь мысленно возвращался к ней. Я наслаждался внутренним ощущением свободы, которое она давала. Я примерял ее на себя. Между любым событием в моей жизни и реакцией на него есть промежуток. В этом промежутке я волен и способен выбрать мою реакцию. А от того, как я буду реагировать, зависит мое дальнейшее развитие и счастье.

Чем больше я размышлял над этим, тем яснее понимал, что смогу сделать выбор, способный воздействовать на сам раздражитель. Я сам смогу стать полноправной силой природы.



## **Вы добились успеха... но разве вы счастливы?**

*Я люблю рассказывать историю, как человек взбирается по лестнице успеха и, достигнув верхней ступеньки, понимает, что лестница приставлена не к той стене. Эта история показывает, как навык 2: «начинайте, представляя конечную цель» – помогает правильно определить, к какой стене прислонить лестницу.*

Мы сидели в ресторане с молодым человеком, проработавшим в нашем агентстве уже пять лет. У него был большой дом, удобная парковка и бронзовая табличка с именем на двери. За обедом он начал рассуждать об определении успеха. Я упомянул о положениях личной миссии. Он сказал, что ничего не слышал об этом. Чтобы объяснить, как сформулировать личную миссию, я попросил его ответить, что он считает для себя важным. Он стал перечислять все, что хотел бы сделать. Ничто из перечисленного не имело отношения к его работе.

Я был озадачен. «Ты счастлив?», – спросил я, когда он закончил.

«Наверное, нет», – ответил он.

«Но ведь ты добился успеха, так ведь?» – спросил я, улыбаясь. Он задумался.

После этого я не видел его несколько месяцев, мы разъехались по разным частям страны. Однажды я столкнулся с ним в коридоре. Я хотел расспросить его о делах и пошел было за ним: «Эй, Кристиан, подожди. Куда ты? Я с тобой».

«Никуда. Я сегодня увольняюсь», – сказал он с усмешкой.

Я был шокирован: «Что?»

«Да, я только что был у босса. Он спросил меня, почему я ухожу. Я сказал, что из-за тебя».

«Ты шутишь! Зачем ты ему это сказал?»

«Я рассказал ему о нашем разговоре. О том, как ты заставил меня задуматься о своей жизни, о том, занимаюсь ли я тем, чего хочу. И оказалось, что нет. Поэтому я решил уйти с этой работы и начать делать то, что мне действительно нравится. Спасибо, дружище».

Прошло уже около двух лет. После его ухода с работы они с женой открыли небольшую фирму по кровельным работам. Ему всегда нравилось работать с деревом. В нашем агентстве он занимался телекоммуникациями. А теперь стучит молотком по кровельной дранке на крыше и строит веранды. И что вы думаете? Он счастлив.

Западный мир ориентирован на действия, Восток более созерцателен. Навык 2: «начинайте, представляя конечную цель» и навык 3: «сначала делайте то, что необходимо делать сначала», – попытка построить мостик между Западом и Востоком– сначала думать, а потом действовать в соответствии с вашим решением.

Эта история блестяще иллюстрирует значение выбора (навык 1: будьте проактивны), осмысления того, что наиболее важно (навык 2: начинайте, представляя конечную цель) и последующих действий (навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала). Герой этой истории развернулся на 180 градусов, приставив лестницу успеха к стене счастья. Лучший способ предсказать свое будущее— это создать его.

## История заключенного

*Проследите за метаморфозой, произошедшей с человеком, жизнь которого, казалась разбитой, но он, тем не менее, находясь в тюрьме, добился победы. Обратите внимание, как мгновенно повлияло на героя истории осознание мысли, что между событием и реакцией на него существует временной промежуток. Затем проследите, как меняется его жизнь, когда он не клянет судьбу, а решает сосредоточиться на том, что подвластно его контролю.*

Однажды я проснулся в больнице с ощущением, что жизнь кончена. Жена сказала мне, что я попал в аварию. Мы выпивали на вечеринке вместе с моим другом Фрэнком. В момент катастрофы он был в машине вместе со мной. Фрэнк погиб.

Меня обвинили в непредумышленном убийстве. В ожидании приговора, я вступил в общество «Анонимных алко-

голиков» (АА). Я пришел на первую встречу с ощущением, что у меня нет ничего общего с людьми, которые там собрались. В этот же вечер, возвращаясь домой, я понял, что никогда еще не испытывал такого сильного чувства общности, как по отношению к этим людям.

Двенадцатишаговая программа АА помогла мне в корне изменить свою жизнь. Мне не только требовалась помощь, чтобы пережить горе утраты и справиться с чувством вины. Моя семейная жизнь также была под угрозой. Меня ждал приговор суда по делу об убийстве. Мой бизнес (а я владел одной из крупнейших в стране дилерских компаний по продаже мотоциклов) был в долгах. Мое пьянство было только симптомом гораздо более серьезных проблем. Я пил, пытаюсь смягчать и взлеты, и падения, и потерпел фиаско и как личность, и как профессионал.

Благодаря АА я начал искать литературу, которая помогла бы мне изменить свою жизнь. Мне было 34 года, когда я прочел книгу «Анонимных алкоголиков». Это была первая книга, которую я проштудировал от корки до корки. Второй стала «Семь навыков высокоэффективных людей». Часть книги, посвященная противопоставлению проактивности и реактивности задела меня за живое, возможно потому, что мне грозило тюремное заключение. Я никогда раньше не сидел в тюрьме. К тому же я плохо представлял себе, что будет с женой, с дочерью и с моим бизнесом, если я на 30 лет окажусь за решеткой. Такой срок грозил мне в случае признания мо-

ей вины. Порой мне просто хотелось умереть.

Я осознал, что должен сфокусироваться на том, что поддается моему контролю [навык 1: будьте проактивны]. На работе я сосредоточился на подготовке менеджеров моего магазина к самостоятельному ведению дел, если мне придется долго пробыть в заключении. Я поделился с ними принципами, изложенными в «Семи навыках». Вместе мы занимались вопросами уменьшения задолженности компании.

Я начал приводить в порядок часть своей жизни, связанную с работой, но мои отношения с женой все еще оставались в плачевном состоянии. Ей пришлось нелегко в последнее время, поскольку она ухаживала за больным братом во Флориде. Я навещал ее, но было очевидно, что мы все больше отдаляемся друг от друга.

Неожиданно меня стали мучить страшные боли в верхней части тела и руках. Оказалось, что в результате аварии, когда я ударился головой о крышу машины, у меня в шейных позвонках образовалась костная шпора. Шпора врезалась в спинной мозг, и требовалась восьмичасовая операция. Я похудел больше чем на 20 кг. Но я справился с этим, отчасти благодаря тому, что открыл для себя и прочитал книгу Виктора Франкла «Человек в поисках смысла»<sup>2</sup>. На самом деле я прочел ее четыре раза. Из этой книги я узнал, что могу управлять своей реакцией на происходящее [навык 1: будьте проактивны]. Мой мир рушился, но я не хотел быть погребен-

---

<sup>2</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

бенным под его обломками.

По мере того, как я стал внутренне меняться, это начали замечать и окружающие. Я получил от жены письмо, в котором она сообщала, что уже не уверена, что хочет со мной развестись. Она собиралась вернуться домой и попробовать опять жить вместе со мной.

Во время наших встреч, когда мы жили порознь, я всеми силами старался понять ее. Раньше я всегда думал, что мир вертится вокруг меня. Это были ложное самолюбие и гордыня. После того, как я научился не быть реактивным, и стал прислушиваться к жене, наши отношения улучшились, и в один прекрасный день она вернулась.

Спустя всего лишь три дня после ее приезда я получил предложение от прокурора заключить сделку о признании вины. Вместо 30 лет заключения, которые мне грозили, мне предложили 10. Я согласился. Когда меня везли в тюрьму, я думал о книге Виктора Франкла и готовился извлечь максимум из того, что мне предстояло пережить, какими бы тяжелыми ни оказались испытания. Я был готов контролировать то, что мне подвластно, и оставаться равнодушным к тому, что за пределами моего влияния.

Несколько раз в тюрьме меня пытались втянуть в конфликт, но я заставлял себя быть проактивным, а не реактивным. Я постоянно видел перед собой конечную цель, требующую не ввязываться в неприятности, чтобы заслужить досрочное освобождение [навык 2: начинайте, представляя ко-

нечную цель].

Мне удалось получить работу по уборке административных помещений, и у меня сложились настолько доверительные отношения с руководством, что когда я говорил о той или иной проблеме, ко мне прислушивались. В частности, я заметил, что когда в тюрьму приводили детей для свидания с отцами, им нечем было заняться, пока взрослые общались друг с другом. Так я предложил в зале для встреч с посетителями сделать детскую библиотеку. У администрации не было денег, поэтому я попросил жену подобрать книги для детей разных возрастов, и мы их оплатили. Мы попросили ребят из столярного цеха сделать книжные шкафы, и получилась отличная библиотека. Книги дали и другие люди, и появился даже отдел литературы на испанском языке.

Теперь сотни детей на свиданиях с отцами читают книги, а не просто томятся в ожидании или спят, как это было раньше.

Я начал делиться своими знаниями, как изменить свою жизнь, с теми, кто проявлял к этому интерес. Я заказал несколько экземпляров книги Франкла и «Семи навыков» и раздал их. Я приглашал товарищей по несчастью к себе в камеру, где мы по несколько раз в день обсуждали, как можно изменить жизнь, и призывал их говорить об этом с другими.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.