

«В глубине души каждого из нас существует внутренняя потребность прожить великую и плодотворную жизнь».

Стивен Р. Кови



# 7 НАВЫКОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Вечные истины  
в эпоху  
стремительных  
перемен

**ШОН КОВИ**

НА ОСНОВЕ ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ИДЕЙ

**СТИВЕНА Р. КОВИ**

Стивен Кови

**Семь навыков на каждый  
день. Вечные истины в эпоху  
стремительных перемен**

«Альпина Диджитал»

2020

## **Кови С. Р.**

Семь навыков на каждый день. Вечные истины в эпоху стремительных перемен / С. Р. Кови — «Альпина Диджитал», 2020

ISBN 978-5-96-148543-1

Каждый день мы сталкиваемся со множеством проблем, которые требуют от нас принимать решения в условиях стресса и работать на пределе своих возможностей. Со временем такая нагрузка приводит к снижению мотивации, выгоранию и даже проблемам со здоровьем. Как не допустить морального и физического истощения, ведущего к потере личной эффективности? Поможет книга «Семь навыков на каждый день», основанная на идеях доктора Стивена Р. Кови, автора мирового бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей». «В глубине души каждого из нас существует внутренняя потребность прожить великую и плодотворную жизнь». В ваших руках не просто дневник продуктивности: последовательно выполняя задания, вы сможете развить проактивное поведение и определить жизненные приоритеты, освободитесь от деструктивных убеждений и поведенческих шаблонов, которые ограничивали вас. «Невозможно ужиться с переменами без неизменных внутренних принципов». Внимательно изучив эту книгу, вы сможете достигать результатов даже при высокой загруженности и тотальной нехватке времени. «Лучший способ обрести контроль над своей жизнью – давать себе обещания и сдерживать их. Отправившись в путешествие, которое мы здесь предлагаем, и давая и сдерживая обещания себе и окружающим, вы будете успешнее преодолевать трудности на работе и дома. Не забывайте: великое складывается из мелочей».

ISBN 978-5-96-148543-1

© Кови С. Р., 2020

© Альпина Диджитал, 2020

# Содержание

Предисловие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Шон Кови, Стивен Р. Кови

## Семь навыков на каждый день. Вечные истины в эпоху стремительных перемен

Переводчик *Евгений Деревянко*

Научный редактор *Дмитрий Иншаков*

Редактор *Ольга Равданис*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксёнова, А. Кондратова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© 2020 Stephen R. Covey

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

\* \* \*

Шон Кови

# Семь навыков на каждый день

Вечные истины в эпоху  
стремительных перемен

На основе вдохновляющих идей  
Стивена Р. Кови

Перевод с английского



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2023

*Невозможно ужиться с переменами без неизменных внутренних принципов.*  
*Стивен Р. Кови*



## Предисловие

Я работаю в компании FranklinCovey вот уже почти четверть века, и все это время не перестаю поражаться тому, что люди по всему миру называют книгу «Семь навыков высокоэффективных людей» – основополагающую работу нашего сооснователя Стивена Р. Кови – то «Семь навыков самых преуспевающих людей», то «Семь навыков самых результативных людей». Возможно, многие действительно не видят особой разницы между этими названиями, но на самом деле доктор Кови использовал применительно к людям, обладающим этими семью навыками, определение «эффективные» очень обдуманно и вовсе не случайно.

Вся деятельность доктора Кови была направлена на достижение людьми эффективности, и поэтому нам очень важно не упускать из виду именно этот серьезнейший аспект его наследия – зрелое и обдуманное стремление помогать человеку не только наращивать собственную эффективность, но и эффективнее взаимодействовать с окружающими.

В фокусе первых трех навыков – эффективность собственной жизни. Эти навыки нацеливают вас на «личную победу», победу, которая достигается самостоятельно. Станьте хозяином своих поступков, установок, приоритетов, миссии и жизненных целей. Следующие три навыка касаются взаимодействия с окружающими. «Победа в сфере взаимодействий» соотносится с межличностными связями людей в качестве родителей, супругов, руководителей, друзей, коллег или соседей. Что же касается последнего навыка, то он – про обновление и связывает воедино все остальные.

Мой личный момент истины в том, что касается «Семи навыков», состоит в разграничении понятий результативности и эффективности, на котором делал акцент Стивен Р. Кови. Различие между установкой на результативность и установкой на эффективность – очень важное, и его должен понимать каждый.

Лично я всегда был очень результативным человеком. Всем моим знакомым известно, что я встаю в 4 утра, чтобы поработать над статьями и книгами, которые пишу. Еще я люблю составлять списки. Например, обычно я провожу свой субботний день в высшей степени продуктивно. К 9 утра я уже вымыл машины, смотался в Home Depot за садовыми принадлежностями, подстриг лужайку перед домом, принял душ и встречаю новый день в полной готовности. С точки зрения подавляющего большинства, я просто гиперрезультативен. Мне нравится делать все быстро и работать не покладая рук, что было очень полезно во многих областях жизни, включая карьеру.

Не хочу, чтобы вы подумали, будто я принижаю роль результативности. Нет, результативность – великолепное качество, которое очень пригодится в жизни. И многие очень заслуженные люди действительно в высшей степени результативны. Результативными могут быть совещания, процессы, переписка, равно как и вывоз мусора или стрижка газонов. Есть масса способов сделаться результативным. Проблема в том, что я воспринял эту парадигму результативности (или установку на результативность, если угодно) и большую часть своей жизни воспроизводил ее в своем окружении, как личном, так и профессиональном, зачастую с не самыми удачными последствиями.

«Семь навыков» привели меня к озарению: в отношениях с окружающими невозможно быть результативным. В этой книге доктор Кови сказал нам, что эффективные люди не стараются быть продуктивными в своих связях с другими. Все бывает уместно к определенному времени, и лично для меня главным уроком «Семи навыков» стало понимание того, когда именно я должен исходить из установки на результативность, а когда – на эффективность. В этой связи я припоминаю одно из величайших, как мне думается, высказываний доктора Кови: «В том, что касается людей, медленно – это быстро, а быстро – это медленно». Чтобы выстроить дове-

рительные и прочные отношения с человеком, нужно притормозить и какое-то время эмпатично выслушивать его.

Как формальному или неформальному лидеру вам стоит задуматься вот над чем. Когда кто-то приходит к вам, чтобы обсудить некую проблему, закройте свой ноутбук, снимите очки, отключите звонок телефона и по-настоящему войдите в контакт с человеком, сидящим или стоящим напротив. Представление о том, что самый ценный актив организации – работающие в ней люди, на самом деле чушь. Это просто не соответствует действительности. Самый ценный актив организации все-таки не сами люди. Скорее, это отношения между ними, создающие культуру и конкурентные преимущества.

## **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.