Стивен Р. Кови

С предисловием Сандры Меррил-Кови

7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СЕМЕЙ

Как создать по-настоящему крепкую семью в наше неспокойное время

Стивен Кови

7 навыков высокоэффективных семей

«Попурри»

1997

УДК 314.6+37.015.3
ББК 74.9+88.4

Кови С. Р.

7 навыков высокоэффективных семей / С. Р. Кови — «Попурри», 1997

ISBN 978-985-15-2595-5

Со свойственной ему незамысловатостью и житейской мудростью, уже завоевавшей сердца миллионов читателей, Стивен Кови рассказывает, как использовать его популярную концепцию семи навыков для установления самых теплых и близких отношений в семье, дает советы по решению многих проблем, встающих рано или поздно перед каждым из нас.Для широкого круга читателей.В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 314.6+37.015.3
ББК 74.9+88.4

ISBN 978-985-15-2595-5

© Кови С. Р., 1997
© Попурри, 1997

Содержание

Выражение благодарности 6
Обращение к читателю 8
Предисловие 10
Вы будете сбиваться с курса в девяти случаях из десяти. Ну и что? 14
Навык 1. Будьте проактивны 29
Конец ознакомительного фрагмента. 40

С. Кови
7 Навыков высокоэффективных семей

Stephen R. Covey
THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES
Building a Beautiful Family Culture in a Turbulent World
Охраняется законом об авторском праве.

Содержание этой книги не может быть воспроизведено или передано в любой форме, частично или полностью, без письменного разрешения издателя, за исключением случаев, предусмотренных законодательством.
7-е изд.
© 1997 by Franklin Covey Company
© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2007

Выражение благодарности

Эта книга воистину является продуктом синергического сотрудничества многих людей. Без их неустанных, чистосердечных, самоотверженных усилий она никогда не появилась бы на свет. Имя каждого из этих людей вправе стоять на обложке рядом с моим, и я выражаю всем им свою глубокую благодарность:

– моей любимой жене Сандре – за многие идеи и истории, отраженные в этой книге, за постоянную помощь и поддержку, интуитивную мудрость и большие педагогические познания и, главное, за ту самоотверженность, с которой она более сорока лет своей жизни посвятила воспитанию наших девятерых детей;

– моим дорогим детям Синтии, Марии, Стивену, Шону, Дэвиду, Кэтрин, Коллин, Дженни и Джошуа, их супругам и детям – за их откровение и за то, как прекрасно они обустроили свою жизнь;

– Бойду Крейгу – за то, как великолепно он руководил трехлетним процессом создания этой книги, за его неиссякаемую позитивную энергию, замечательное здравомыслие и советы по многим важнейшим вопросам, за его активное участие в процессе редактирования книги рука об руку с Ребеккой;

– Ребекке Меррил – за ее необыкновенный редакторский талант, позволивший сплести идеи, истории, исследования, вошедшие в эту книгу, в по-настоящему прекрасное кружево. У меня никогда не было более преданного редактора;

– моему дорогому брату Джону Кови – за вечную дружбу и верность, вдохновение, талантливое умение моделировать и представлять эти семейные принципы и за его превосходную работу в качестве руководителя домашне-семейного подразделения компании «Franklin Covey». Спасибо также его жене Джейн, замечательной матери семейства, за бесценный вклад в эту книгу;

– моему другу и коллеге Джорджу Дюрранту, который много сделал для реализации этого проекта;

– Тому Харрису и Пии Дженсен – за бесценную административную помощь и умение общаться с людьми, которые поделились своими историями для этой книги;

– Рику Мивсу, который внес в эту книгу большой вклад, занимаясь исследовательской работой и документацией;

– Уолли Годдарду, снабдившему команду, работавшую над книгой, мудрыми мыслями разных людей, относящимися к сфере межличностных и семейных отношений.

Хочу также сказать спасибо тем людям, без чьей помощи мы бы не обошлись:

– моим сотрудникам в компании «Franklin Covey» – за прямую и косвенную помощь и поддержку в рамках этого проекта, особенно Грегу Линку, Стивену М. Р. Кови, Роджеру Меррилу, Пэтти Паллат, Нэнси Олдридж, Дарле Салин, Керри Флайгер, Ли Бейли, Кристи Бжезински, Джулии Шеперд, Глории Лис и нашему внештатному советнику Ричарду Хиллу;

– Рэнди Ройтеру и другим сотрудникам «Royter Snow Design» – за оживившие книгу иллюстрации;

– нашим друзьям из издательства «Golden Books», особенно Бобу Ашарине, за великолепное профессиональное редактирование. Спасибо также моему литературному агенту Джену Миллеру – за творческий подход к делу;

– сотням семей, которые с готовностью поделились своим опытом, обеспечив книгу необходимым материалом;

– многим ученым, учителям, писателям, лидерам, которые позитивно влияли на мое мышление все эти годы;

– супругам и детям членов нашей команды – за постоянную поддержку и веру в нас;

– моим родителям, брату Джону, сестрам Ирэн, Хелен-Джин и Мэрилин – за мое счастливое детство.

И наконец, не могу не воздать благодарность милостивым проявлениям всемогущего Провидения в моей жизни.

Обращение к читателю

Посвящается всем детям, в которых наше предназначение

Дорогой читатель! Никогда в жизни я не наполнялся такой страстью к своей работе, как при написании этой книги, потому что семья – это то, что я ценю превыше всего на свете, – как, полагаю, и вы.

Система 7 Навыков применима к семье совершенно естественным образом. Они идеально подходят друг другу. Более того, если вы хотите сполна овладеть этими навыками, то лучше всего это сделать, применяя их к семье, подтверждением чему служат замечательные истории о том, как применялись эти 7 Навыков и что из этого вышло.

В книге я много рассказываю о себе и своей семье, о том, как мы старались (пусть даже с переменным успехом) применять эти навыки. Каждая семья уникальна и отличается от других, но одновременно во многих отношениях все семьи схожи. То же самое относится и к нашей семье. Подозреваю, что многие из тех проблем, с которыми в повседневной жизни сталкивалась наша семья, знакомы и вам.

При написании этой книги я постоянно спрашивал себя: не слишком ли много и подробно пишу о своей семье, о том, какие мы допускали ошибки и каких успехов достигли? С одной стороны, я не пытался делать вид, будто мы знаем ответы на все вопросы, а с другой – не хотел сдерживать то, чем полнится мое сердце: мне очень хотелось рассказать вам о том, что дорого для меня и где я по-настоящему постиг силу 7 Навыков.

Я попросил также жену и детей поделиться своими мыслями и чувствами, своим опытом – положительным и отрицательным. Может быть, мы где-то переборщили: примерно каждая пятая история в этой книге – о нас. Но они служат лишь иллюстрацией принципов, которые универсальны. Даже если эти истории не трогают вас, уверен, что сами принципы, кроющиеся за ними, что-то для вас значат. И я надеюсь, что эти истории заставят вас задуматься о том, что происходит в вашей семье.

Излагая весь этот материал, я хочу вселить в вас чувство надежды, что такой образ мышления действительно способен помочь в вашей ситуации. Я знаю, что вы стремитесь сделать семью своим главным приоритетом, и хочу показать вам путь к этому в нашем безумном, неспокойном, зачастую враждебном к самому понятию семьи мире.

Наконец, я твердо верю в то, что семья является ячейкой общества и в ней наше главное жизненное предназначение и величайшее счастье. Я верю также, что ваша самая главная обязанность в жизни – это поддержка своей семьи. Очень красиво об этом сказала в своем выступлении перед выпускниками колледжа Уэллсли бывшая первая леди Барбара Буш: «Вы выходите отсюда врачами, юристами, руководителями предприятий, но ваши не менее важные обязанности проистекают из того, что вы люди, и ваши человеческие отношения с супругами, детьми, друзьями являются самыми важными инвестициями, которые вы можете сделать в своей жизни. Когда ваша жизнь подойдет к концу, вы будете жалеть не о том, что не сдали какой-то экзамен, не выиграли какой-то процесс, не заключили какую-то сделку; вы будете жалеть о том, что мало времени уделяли супругу, детям, друзьям, родителям… Успешное развитие общества зависит не от того, что происходит в Белом доме, а от того, что происходит в ваших домах».

Я убежден, что если бы мы, как общество, успешно развивались во всех направлениях, но при этом пренебрегали семьей, то это было бы сродни укреплению шезлонгов на палубе «Титаника».

Искренне ваш, Стивен Кови

Предисловие

После завершения школьного баскетбольного турнира одна из мамаш, сидевшая рядом со мной на трибуне, сказала: «Меня удивляет, что ваш муж посетил почти все игры, в которых участвовал Джошуа. А ведь я знаю, какой он занятой человек. Как ему удается всюду успевать?» В первую секунду мне захотелось сказать, что у него хорошая жена-ассистентка. Но, отставив в сторону самолюбие, я ответила: «Просто для него семья – главный приоритет».

Как-то Стивен, выступая перед группой высокопоставленных бизнесменов, сказал: «Вы знаете, что если ваша компания вдруг станет разваливаться на части, то для ее спасения вы сделаете все, что необходимо. И какой-то выход обязательно найдете. Это же рассуждение применимо и к семье». В большинстве своем мы знаем, как поступать, но хочется ли это делать?

И у меня, и у Стивена было счастливое детство, и мы желаем того же самого нашим детям. Хотя в те годы жизнь была намного проще. Я до сих пор помню, как все соседские дети долгими летними вечерами играли во всевозможные подвижные игры. Родители наблюдали за нами из расставленных на лужайке шезлонгов или сидели с соседями на крыльце и болтали о всякой всячине. Часто мои мама и папа шли рука об руку полакомиться в кафе-мороженое Фернвуда. Нам, детям, хватало времени, чтобы полежать на прохладной зеленой травке, наблюдая за причудливой формы облаками или любуясь миллиардами звезд Млечного Пути. Иногда в этом положении мы засыпали – прямо под открытым небом. Такой идеальный образ крепкой и счастливой семьи сохранился в моей памяти.

Мы со Стивеном много рассуждали о том, какую семью нам хотелось бы создать. По мере того как у нас увеличивалось количество детей и дел становилось все больше, мы поняли, что счастливые семьи возникают не сами собой. Это дело требует максимальной энергии, таланта, желания, дальновидности и решимости. По-настоящему важные в жизни вещи требуют времени, размышлений, планирования. Над ними нужно работать и ради них чем-то жертвовать. Вы должны иметь желание и готовность заплатить за них полную цену.

Часто мне говорят: «У вас девять детей. Как это здорово! Вы, должно быть, обладаете неимоверным терпением». Я никогда не могла понять подобных рассуждений. Почему, если у меня девять детей, я обязательно терпеливая? А почему не буйнопомешанная? Или говорят так: «Когда имеешь столько детей, одним больше, одним меньше – уже неважно». Считаю, так рассуждают потому, что у них никогда не было «одним больше».

Воспитание большой семьи – тяжелый труд. Я всегда хотела, чтобы наша жизнь была попроще, такой, какую я помнила с детства, но Стивен не уставал мне напоминать, что наша семейная жизнь никогда такой не будет. Она сложнее. Больше давления извне. Мир изменился. Те дни ушли в прошлое – но их можно по-прежнему помнить и ценить.

Пока Стивен укреплял свою репутацию консультанта, лектора и писателя, ему приходилось много разъезжать. И это означало, что нам надо было планировать свою жизнь заранее, чтобы не пропустить такие важные события, как футбольные матчи, школьные спектакли и выпускные балы с участием наших детей. Как бы далеко Стивен ни уезжал, он ежедневно звонил домой и разговаривал с кем-нибудь из детей.

Когда он находился дома, то был действительно с нами, не отвлекаясь в мыслях ни на что другое. Стивен занимал такое большое место в жизни каждого из наших детей, а сама атмосфера дома была настолько им пропитана, что, когда он возвращался, никто и не помнил, что он куда-то уезжал. Стивен всегда умел слушать и постоянно чему-нибудь учился – эдакий вечный студент. Общаясь с людьми, он обязательно задавал вопросы, с наслаждением проникая в мысли собеседника и надеясь услышать мнение, отличное от своего собственного. Стивен ценит различия между людьми. И я всегда восхищаюсь, как он старается жить в полном согласии с тем, чему учит других, в соответствии с теми принципами, которые он проповедует

и в которые верит. Это нелегко. Стивен бесхитростный человек. Ему присуща невероятная скромность, которая побуждает меня стараться во всем походить на него.

Его идеализм вдохновляет и мотивирует меня, людей, которых он учит, и наших детей; он пробуждает в нас желание улучшать свою жизнь и совершенствоваться самим. И еще он борец с самим собой, как и я (и как большинство из нас).

Когда мы пытаемся жить в согласии с тем, во что верим, не без борьбы, но двигаясь в правильном направлении, дети обычно принимают нашу систему ценностей. У нас добрые намерения – есть мечты и желание их осуществить, – но иногда мы все портим своей несдержанностью и гордыней. Мы часто сбиваемся с пути, но постоянно возвращаемся на главную дорогу.

Я помню случай, произошедший, когда нашей дочери Синтии было три года. Мы только что переехали в первый собственный дом, новенький, маленький, в три спальни, – типовой домик, от которого мы были без ума. У нас должно было состояться заседание литературного клуба, и я несколько часов все убирала и драила, чтобы не ударить в грязь лицом. Мне очень хотелось произвести впечатление на моих друзей. Синтию я уже уложила и полагала, что она будет спать, когда гости зайдут на нее посмотреть, а заодно увидят ярко-желтое одеяло, которое я связала своими руками, и забавные фигурки животных, развешанные на стенах. Но когда я открыла дверь, чтобы показать гостям дочь и ее комнату, то с ужасом обнаружила, что Синтия не спала. Мало того, она перевернула ящик с игрушками и разбросала их по всей комнате, выбросила всю одежду из комода, рассыпала пазлы, фломастеры, карандаши и в момент нашего появления продолжала свои бесчинства. Комната выглядела так, словно по ней прошел торнадо. Услышав, как открылась дверь, она повернула голову и с озорной улыбкой на лице ласково сказала: «Привет, мама».

Я была в ярости от того, что она ослушалась и встала с постели, и расстроена тем, что в таком кавардаке никто не поймет, как красиво я декорировала комнату; я была обеспокоена тем, что по ее милости попала в такое глупое положение. Я закричала на нее, в сердцах шлепнула пониже спины и снова уложила в постель, пригрозив, что будет хуже, если она снова встанет. Я видела, как задрожала ее нижняя губа и глаза наполнились слезами. Моя реакция явно шокировала дочь. Она начала хлюпать носом, явно не понимая, что же меня так рассердило.

Я закрыла дверь, чувствуя себя ужасно. Мне было стыдно за свое поведение. Я понимала, что всему виной была моя гордыня, а вовсе не поступок дочери. Я была уверена, что этот случай оставит неизгладимый след в ее жизни. Несколько лет спустя я спросила дочь, помнит ли она тот инцидент, и она, к моему немалому облегчению, сказала, что ни о чем таком не знает.

Думаю, если бы я столкнулась с подобной ситуацией сегодня, то не разозлилась бы, а рассмеялась. «Легко тебе говорить», – возражают мои дочери, воспитывающие своих маленьких детей. Но с годами мои взгляды на то, что когда-то казалось важным, сильно изменились.

В жизни мы все проходим через разные стадии. Заботы о внешности, о популярности, желание произвести впечатление, сравнение себя с другими, необузданные амбиции, жадность к деньгам, стремление быть замеченным и признанным, попытки самоутвердиться – все это уходит в тень, по мере того как растет чувство ответственности и укрепляется характер.

Жизненные испытания закаляют вас. Истинная дружба поддерживает вас. Честность, порядочность, готовность смотреть проблемам в глаза – все эти качества помогают вам, когда вы пытаетесь чего-то добиться в жизни, что-то в ней изменить, быть примером, жить достойно. Непрестанная борьба с трудностями мотивирует вас, разжигает желание стать лучше.

Эта борьба не имеет конца. Вырастив девятерых детей, я думаю, что еще только начинаю что-то понимать в жизни. Много раз случалось, что я выходила из себя, что-то неправильно воспринимала, рубила с плеча, не слушала, совершала необдуманные поступки. Но одновременно я старалась учиться на своих ошибках. Я просила прощения, росла над собой, меняла свои взгляды и систему ценностей, старалась сдерживаться, приспосабливаться, учитывать ста-

дии роста и развития, училась смеяться над собой, больше радоваться жизни. Я понимала, что воспитание детей – тяжелый труд – и физически, и эмоционально. Он доставляет радость и мучения. Вечером валишься без сил на кровать и шепчешь про себя, как Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра». Ох, если бы быть хотя бы наполовину такой умной, какой тебя считают дети, пока они маленькие, и хотя бы наполовину такой дурой, какой тебя видят дети-подростки.

В конце концов я поняла, что быть родителем, в сущности, значит жертвовать собой. У меня на кухне висит табличка, на которой написано: «Матерям хныкать не положено». Вместе со своими детьми ты познаешь окружающий мир и саму жизнь, плачешь и радуешься, взрослеешь и созреваешь, переживаешь психологические травмы и триумфы, делаешь уроки, учишься вести себя за столом, проходишь период полового созревания, покрываешься прыщами, получаешь водительские права, дерешься, дразнишься.

Но в конце концов (как и после родов) боль забывается. В памяти остается только радость материнства и принесенные жертвы во имя замечательного сына (или дочери), которого любишь всей душой. Ты помнишь, как менялись лица детей с годами и как они выглядели в том или ином наряде. Помнишь, как гордилась их успехами, как переживала за них, когда им было трудно. Помнишь те чудесные моменты, когда кормишь ребенка грудью и с благоговением думаешь о том, какое это великое счастье и какая ответственность быть матерью.

Только когда я родила седьмого ребенка, Коллин, у меня возникло ощущение, что наконец-то элементы этой головоломки складываются в понятную картину. Я наконец научилась говорить «нет» второстепенным вещам. Я сидела в кресле-качалке, кормила дочку, наслаждаясь моментом и не думая о том, что меня ждут какие-то другие дела. Меня охватило чувство радости и гармонии, и наконец-то я поняла, что в этом и заключается смысл моей жизни.

Так что из своей прежней жизни я помню только хорошее. Но есть еще жизнь сегодняшняя. Только семеро из наших девятерых детей уже обзавелись семьями и зажили своей жизнью. Двое все еще находятся с нами. И наш семнадцатилетний Джошуа часто напоминает мне, хитро прищурив глаза: «Мы легко могли бы разорить вас!»

У каждого из вас своя собственная, уникальная, непохожая на другие семейная жизнь. И вы наверняка, так же как и я, обнаружили, что современная жизнь далеко не так проста, какой была когда-то. Семья уже не находит в обществе той опоры и поддержки, какую имела раньше. Жизнь стала более технологичной, более быстрой, более мудреной и пугающей.

Теории и принципы, излагаемые в этой книге, не изобретены Стивеном. Он просто заметил их и упорядочил. Это универсальные принципы, в истинности которых в глубине души никто не сомневается. Вы уже видели их в действии, и поэтому они кажутся такими до боли знакомыми. Они много раз проявляли себя в вашей жизни. Вы даже сами использовали их – и очень часто.

Смысл этой книги в том, чтобы помочь вам правильно взглянуть на ту ситуацию, в которой вы оказались, и найти пути к решению возникающих проблем. Вам нужна точка отсчета, система координат, чтобы вы могли понять, где сейчас находитесь, куда хотите попасть и как туда добраться.

Несколько лет назад у моей близкой подруги Кэрол обнаружили рак. После нескольких месяцев лучевой терапии, химиотерапии, хирургических операций она поняла, что судьба ее предрешена. Но она ни разу не спросила: «Почему я?» В ней не было горечи, не было отчаяния. Все ее мировоззрение вдруг резко изменилось. «У меня нет времени думать о том, что уже не имеет никакого значения, – сказала она мне как-то. – Теперь я знаю, что самое главное и каковы мои приоритеты». Я восхищалась ее мужеством, видя, как она направила все свои усилия на укрепление взаимоотношений с мужем, детьми и другими дорогими ей людьми. Ее высшим желанием было приносить пользу людям. Смерть Кэрол пробудила в нас желание стать лучше

и сильнее – желание любить, заботиться, помогать. В каком-то смысле она сформулировала свою жизненную миссию уже на смертном одре. Но вы можете начать делать это уже сейчас.

Никто никогда не сможет по-настоящему понять вашу ситуацию, вашу уникальность. Вы можете взять из этой книги все, что захотите, что покажется вам правильным, подходящим для вас. Может быть, какая-то история или какой-то пример попадут в самую точку, и вы сможете, отрешившись от старых стереотипов, взглянуть на свою жизнь под другим углом, с большей широтой и более глубоким пониманием.

Мы хотим вселить надежду в тех, кто чувствует, что совершил в жизни слишком много ошибок, кто уделял мало внимания своим семьям и теперь пожинает горькие плоды, – и даже в тех, кто думает, что навсегда потерял своего ребенка. Вы еще можете вернуть его. Никогда не бывает слишком поздно. Никогда нельзя сдаваться.

Я верю, что эта книга поможет вам стать проводниками перемен, теми «переходными людьми», благодаря которым ваша жизнь изменится к лучшему.

Желаю всяческих успехов в ваших усилиях,
Сандра Меррил-Кови

Вы будете сбиваться с курса в девяти случаях из десяти. Ну и что?

Хорошие семьи – даже самые лучшие – большую часть времени блуждают, сбившись с курса. Но их отличает чувство направления. Они знают, какой он, их «курс», и время от времени возвращаются на него.

Представьте, что вы летите самолетом. Пилоты точно знают, куда им лететь, и стартуют в соответствии с планом. Но в процессе полета на самолет воздействуют ветер, дождь, турбулентность, человеческие ошибки и другие факторы. В результате самолет постоянно меняет курс и некоторую часть времени летит не туда, куда ему предписано планом полета. Эти отклонения от плана продолжаются на протяжении всего полета и при очень плохих погодных условиях могут быть весьма существенными. Но как бы то ни было, самолет все-таки прилетает в пункт назначения.

Как же это получается? Во время полета летчики имеют постоянную обратную связь. Информацию о своем местонахождении и направлении они получают от приборов, диспетчеров, от других самолетов, иногда даже от звезд. И, основываясь на этой информации, вносят поправки, так что раз за разом вновь возвращаются к плану полета.

Надежда добраться до цели заключена не в отклонениях от курса, а в знании пункта назначения, наличии плана и способности возвращаться на нужный курс.

Полет самолета я считаю идеальной метафорой семейной жизни. Если ваша семья сбилась с курса или вообще трещит по швам, надежда всегда есть. Она заключена в наличии цели, плана и мужественной решимости раз за разом возвращаться на главную дорогу.

Шон *(наш сын):*

В общем и целом я бы сказал, что в нашей семье, пока мы были детьми, споров и свар было не меньше, чем в любой другой. И свою долю проблем мы тоже пережили. Но я убежден, что укрепить семейные отношения нам помогла способность обновляться, просить прощения и начинать все сначала.

Например, мы собираемся в семейное путешествие. С вечера папа планирует, что мы поднимемся в 5 утра, позавтракаем и к 8 часам уже выедем на шоссе. Проблема, однако, в том, что в такую рань все сонные и никто не хочет помогать собираться. Папа выходит из себя. Когда мы наконец, с двенадцатичасовым опозданием выезжаем, никто даже не решается заговорить с отцом – так он зол.

Но больше всего мне запомнилось, что папа всегда в таких случаях просил прощения. Всегда. И нам было очень совестно выслушивать его извинения за свою несдержанность – ведь мы хорошо понимали, что сами и спровоцировали его.

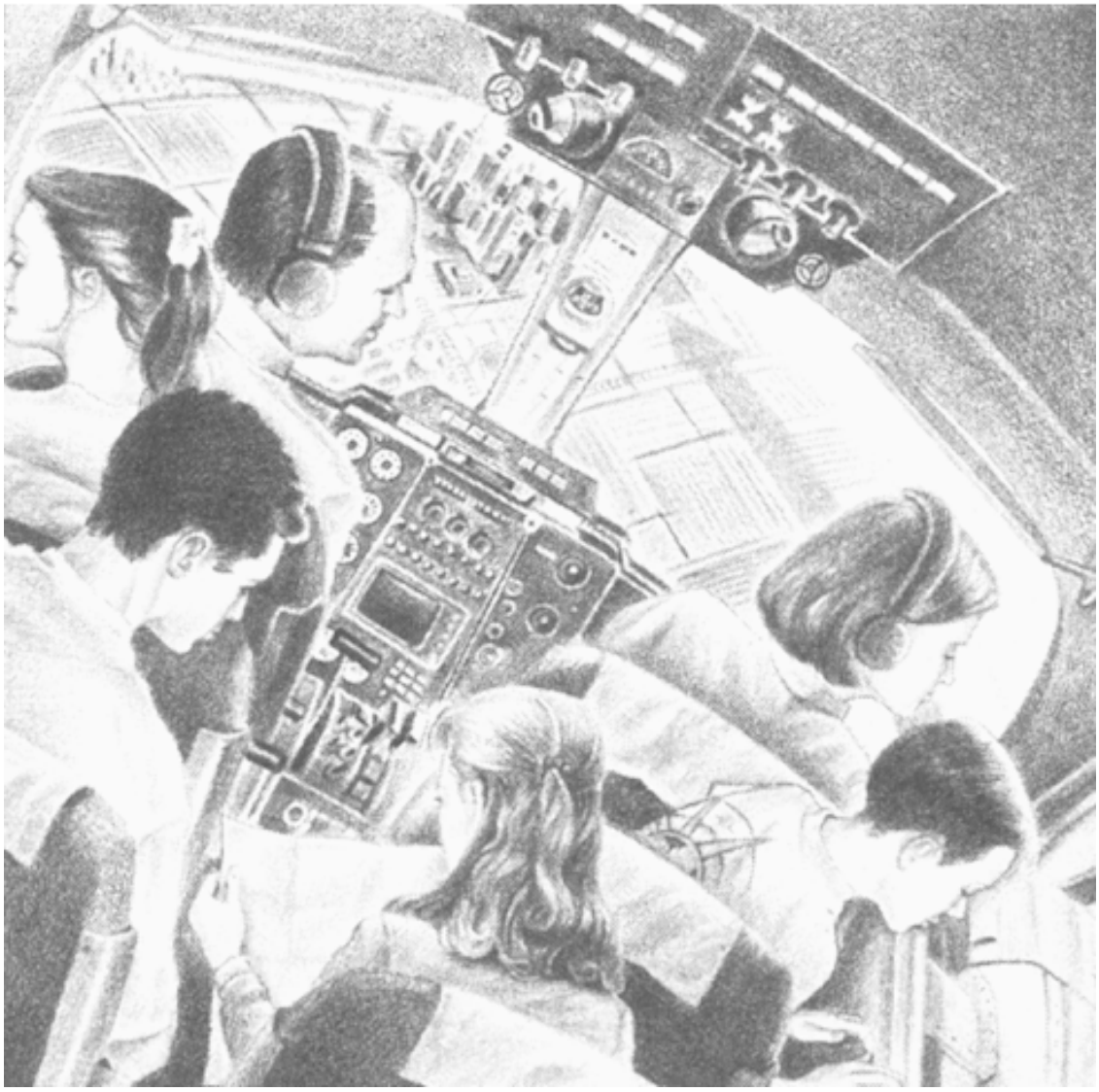
Оглядываясь назад, я понимаю, что нашей семье удалось преодолеть все невзгоды благодаря тому, что мама и папа всегда были готовы вернуться в исходную точку и сделать новую попытку – даже когда мы занимались саботажем, увиливая от выполнения поручений, даже когда все наши планы, системы общесемейных совещаний, семейные цели, попытки распределения обязанностей оставались пустым звуком, так и не дойдя до осуществления.

Как видите, наша семья не исключение. И я не исключение. С самого начала хочу заявить, что какой бы ни была ваша ситуация – сколько бы трудностей, проблем, разладов вы ни переживали, – всегда есть надежда выбраться на правильный путь. Ключ в том, чтобы иметь *цель, план полета* и *компас*.

Эту аналогию с самолетом я буду использовать на протяжении всей книги, пытаясь внушить вам надежду и чувство восторженного отношения к самой идее построения высокой семейной культуры.

Три цели этой книги

Я взялся за написание этой книги потому, что хочу помочь вам, прежде всего, сохранить в сердце чувство надежды, а также выбрать себе цель, план полета и компас, которые позволят вам и вашей семье оставаться на выбранном пути.



1. Ясное понимание цели. Я знаю, что ваша семейная ситуация уникальна, а значит, уникальны и ваши потребности. Может быть, вы стараетесь сохранить или перестроить распадающийся брак. А может быть, у вас хорошая семья, но вы хотите, чтобы она стала еще лучше, чтобы семейная жизнь приносила вам больше удовлетворения и чувство выполненного долга. Может быть, вы мать-одиночка и у вас не хватает сил выдерживать эту все нарастающую нагрузку. Может быть, вы не можете справиться со своенравным ребенком или вышедшим из-под контроля подростком, попавшим под какое-то негативное внешнее влияние. Может быть, вы вступили в повторный брак и теперь отчаянно пытаетесь создать новую семью.

Возможно, вы хотите, чтобы ваши дети выполняли домашние обязанности и делали уроки не из-под палки и без напоминаний. Или, может быть, находите трудным совмещать в своей семейной жизни зачастую конфликтующие между собой роли родителя, судьи, присяжного, тюремщика и друга. Или, не зная, как призвать детей к порядку, мечетесь между строгостью и попустительством.

Возможно, ваша семейная жизнь не ладится из-за финансовых проблем и, чтобы свести концы с концами, вам приходится «грабить Петра, чтобы заплатить Павлу». Может быть, финансовые тревоги непосильным грузом давят на вас, поглощают все ваше внимание и эмоции, ничего не оставляя на укрепление взаимоотношений с членами семьи. Возможно, вам приходится работать – и даже в нескольких местах – и вы с вашими родными почти не види-

тесь, потому что у каждого масса своих дел. Во всех этих случаях идея построения высокой семейной культуры может выглядеть далекой и несбыточной мечтой.

Возможно, в вашей семье сложилась атмосфера непримиримости, где все ругаются, спорят, кричат, брюзжат, требуют, угрожают, обвиняют, критикуют, хлопают дверьми, не замечают друг друга, уходят в себя и т. п. Бывает и так, что дети не приходят домой ночевать, и начинает казаться, что от былой любви и привязанности и следа не осталось. Случается, что живущие под одной крышей супруги чувствуют себя одинокими – их чувства друг к другу умирают или уже умерли. А может быть и так, что вы искренне стараетесь наладить отношения, но ничего не меняется. Вы выбиваетесь из сил, и тогда появляется чувство, что все это бесполезно и бессмысленно.

А может быть, вас очень волнует происходящее в семье, но вы не знаете, как помочь, чтобы не сделать хуже. Может быть, у вас сложились плохие отношения с сыном или невесткой и между вами нет ничего, кроме показной вежливости и холодной войны в глубине души, которая иногда перерастает в горячую. Возможно, вы долгие годы были жертвой семейного насилия – в детстве или в браке. Вам очень хочется разорвать этот порочный круг, но вы, не имея подходящего примера для подражания, не знаете, что конкретно следует предпринять, и продолжаете делать то, что вам ненавистно. А может быть, вы отчаянно хотите иметь детей, но не можете и чувствуете, что это начинает привносить горечь в изначальную сладость семейных отношений.

Возможно даже, что вы переживаете некоторую комбинацию перечисленных стрессов и это вселяет в вас чувство безысходности. Какой бы ни была ваша ситуация, ни в коем случае не сравнивайте свою семью с другими семьями. Никто никогда в полной мере не поймет реалий вашей ситуации, поэтому чужие советы гроша ломаного не стоят. Точно так же и вы не можете знать до конца реалии чужой семьи или чувства другого человека. Нам всем свойственно проецировать собственное положение на других и пытаться давать советы, опираясь на свой опыт. Но то, что мы видим на поверхности, – обычно лишь верхушка айсберга. Многие склонны думать, что их семья рушится, в то время как другие семьи чуть ли не идеальные. Однако свои проблемы, свои тяготы есть в каждой семье.

Но замечательно то, что мечты сильнее проблем. Это означает, что если у вас есть четко сформулированная цель, ясное представление о светлом будущем, то вы способны преодолеть все неприятности, которые накапливались в вашей семье в прошлом или которые терзают вас в настоящем.

Поэтому мне хотелось бы рассказать вам о том, как многие семьи смогли развить в себе чувство общей цели и прийти к общей системе ценностей через разработку «семейной миссии». Я покажу вам, как разработать такую миссию и как она может сплотить и укрепить семью. Семейная миссия может стать уникальной «целью», «смыслом жизни» вашей семьи, и ценности, в ней описанные, станут для вас путеводными звездами.

Начать представлять светлое будущее своей семьи вы можете, конечно, и самостоятельно. Но чтобы все получилось наилучшим образом, в этом процессе должны обязательно участвовать другие члены семьи. Они должны помочь вам обозначить цели – или хотя бы понять их и согласиться с ними. И причина тому проста. Вы когда-нибудь складывали мозаику или хотя бы видели, как это делается? Насколько важно при этом ясно представлять конечную картинку, которую вы пытаетесь составить? Не имея общего понимания конечной цели, люди, принимая решения, пользуются разными критериями, и в результате возникает путаница.

Идея заключается в том, чтобы у вас была цель, которую разделяли бы все члены вашей семьи. Когда цель ясна, то при каждом сбое вы постоянно можете корректировать курс. Более того, сам путь к цели является ее частью. Путь и цель неразрывно взаимосвязаны. Важно не только куда вы намерены попасть, но и как вы это сделаете.

2. План полета. Чрезвычайно важно иметь основывающийся на принципах план полета, который позволит вам добраться до пункта назначения. Позвольте в качестве иллюстрации рассказать одну историю.

У меня есть друг, который как-то поделился со мной своей тревогой по поводу отношений с сыном-подростком – «непокорным» и «неблагодарным», как он его назвал.

– Стивен, я уже не знаю, что и делать, – сказал он мне. – Дело дошло до того, что, когда я вхожу в комнату, где сын смотрит телевизор, он сразу встает и выходит. Я старался, как мог, достучаться до него, но это выше моих сил.

В то время я читал в одном университете курс 7 Навыков и потому предложил:

– Приходи на мою лекцию. Сегодня мы как раз будем говорить о Навыке 5 – об умении эмпатически выслушать другого человека, прежде чем пытаться объясниться самому. Подозреваю, что твой сын чувствует себя непонятым.

– Я очень даже понимаю его, – ответил мой друг. – И я знаю, какие проблемы у него могут возникнуть в жизни, если он и дальше не послушает меня.

– А вот давай все-таки предположим, что ты ничего в своем сыне не понимаешь. Попробуй начать с чистого листа. Выслушай его без каких-либо нравственных оценок и суждений. Приходи на лекцию, и ты узнаешь, как это сделать – и что такое слушать человека в его системе координат.

И он пришел. Затем, решив, что одной лекции будет достаточно, он решил попробовать поговорить с сыном.

– Мне нужно выслушать тебя. Наверное, я чего-то не понимаю, а мне хочется понять.

– Ты никогда не понимал меня – и никогда не поймешь! – ответил сын и с этими словами вышел из комнаты.

На другой день мой друг сказал мне:

– Стивен, ничего не получилось. Я столько сил на него положил, а он вон как со мной обращается! Я едва сдержался, чтобы не сказать ему: «Ты идиот! Разве ты не видишь, сколько я для тебя сделал и что я сейчас пытаюсь делать?» Уж не знаю, есть ли еще какая-то надежда.

Я ответил:

– Он проверял твою искренность. И обнаружил, что на самом деле ты вовсе не хочешь его понять. Ты желаешь лепить его по своему образу и подобию.

– А как же иначе! – воскликнул мой друг. – Ведь он прекрасно понимает, что его поведение ничем хорошим кончиться не может.

В отце закипела кровь, и он едва не выпалил, как это уже случалось прежде: «Ах ты неблагодарный мерзавец! Ты думаешь, я не понимаю тебя! Да я прошел огонь и медные трубы! Я все понимаю!»

– Вот прислушайся к себе, – ответил я. – Ты зол, раздражен, ты критикуешь и осуждаешь. Думаешь, с помощью поверхностно понятых приемчиков побудить своего сына раскрыться? Думаешь, он не замечает всех негативных чувств, которые кипят внутри тебя, когда ты начинаешь с ним говорить? Сначала ты должен поработать над собой. Научиться любить сына безо всяких предварительных условий, любить таким, какой он есть, а не придерживать свою любовь до той поры, пока он не станет таким, каким ты хочешь его видеть. И попутно ты научишься слушать сына в его системе координат, и при необходимости просить прощения за свои предвзятые суждения и прошлые ошибки, и делать все остальное, что потребуется.

Мой друг понял меня. Он осознал, что пытался применять технику общения, не сделав предварительно того, что придает ей силу. А эта техника сильна только тогда, когда ее применяешь искренне, постоянно и без оглядки на результат.

Мой друг побывал еще на нескольких моих занятиях и начал работать над своими чувствами и мотивами. И вскоре он почувствовал, что его внутренние установки изменились. Он стал испытывать к сыну больше нежности, понимания и терпимости.

Наконец он сказал:

– Я готов. Попробую еще разок.

– Он снова будет испытывать твою искренность, – предупредил я его.

– Ничего, Стивен, – сказал он. – Если он снова отвергнет меня, я не обижусь. Я просто буду пытаться пробиться к нему снова и снова, поскольку считаю, что это надо делать и мой сын стоит этих усилий.

В тот же вечер он сел рядом с сыном и сказал:

– Тебе кажется, что я не стараюсь понять тебя, но знай, я стремлюсь к этому.

Мальчик, как и в предыдущий раз, холодно ответил:

– Ты никогда меня не понимал.

Он встал и пошел было к двери, но мой друг остановил его:

– Прежде чем ты уйдешь, знай, мне очень стыдно за то, что я поставил тебя в неловкое положение перед твоими друзьями в тот вечер.

Сын резко развернулся и произнес:

– Ты даже не представляешь, как мне было стыдно! – В его глазах заблестели слезы.

– Стивен, – рассказывал мне впоследствии мой друг, – все твои уроки и наставления я по-настоящему осознал лишь в тот момент, когда увидел слезы в его глазах. Я и понятия не имел, насколько его это волнует, как он раним. И мне в первый раз по-настоящему захотелось выслушать его.

И отец стал слушать, как мальчик постепенно раскрывал свою душу. Пока они разговаривали, уже пробило полночь, и в комнату вошла мать со словами «пора спать». «Мы хотим еще поговорить, правда, папа?» – ответил на это сын, и они проговорили почти до утра.

Назавтра мой друг пришел ко мне в офис и со слезами на глазах сказал:

– Стивен, я вновь обрел сына.

Мой друг осознал, что есть некие фундаментальные принципы, которые руководят всеми межличностными отношениями, и счастливая семейная жизнь требует полной гармонии с этими принципами, или естественными законами. К примеру, в описанной ситуации моим другом был нарушен один из этих принципов, а именно принцип уважения. Сын его тоже нарушил. Но когда отец принял решение жить в гармонии с этим принципом – искренне и эмпатически выслушать и понять своего сына, – вся ситуация полностью переменилась.

Соблюдение принципа уважения и умение искренне и эмпатически слушать других относятся к числу навыков высокоэффективных людей во всех сферах жизни. Можно ли представить по-настоящему эффективного человека, который не уважает людей, не хочет услышать и понять собеседника? Вот так, через отрицание, можно выяснить, является ли обнаруженный вами принцип действительно *универсальным* (то есть применимым ко всем и вся), *вечным* (то есть применимым всегда) и *самоочевидным* (то есть оспаривать который глупо и бессмысленно – как утверждать, например, что возможны крепкие и долговременные отношения без взаимного уважения). Просто представьте себе абсурдность попыток жить вопреки этим принципам.

Семь Навыков как раз и базируются на универсальных, вечных и самоочевидных принципах, которые в сфере человеческих отношений так же справедливы, как закон всемирного тяготения справедлив в физике. Эти принципы в конечном счете руководят нашей жизнью. Они присущи всем успешным людям, семьям, организациям и цивилизациям на протяжении веков. Эти навыки – не просто технические методы и приемы, не перечень разовых полезных дел. Это именно *навык*, то есть устоявшийся образ мышления и поведения. И их наличие или отсутствие отличает счастливые семьи от несчастливых.

Нарушение этих принципов практически гарантирует отсутствие успеха в семейной жизни и других взаимозависимых ситуациях. Как заметил Лев Толстой в романе «Анна Каренина», «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Говорим ли мы о полной или неполной семье, многодетной или бездетной, о семье,

где в прошлом царили произвол и насилие, или где всегда были мир и любовь, факт остается фактом: счастливая семья отличается некоторыми постоянными характеристиками. И эти характеристики заключены в 7 Навыках.

Мой друг в ситуации с сыном постиг еще один очень важный принцип, касающийся самой природы перемен: любые истинные и долговечные перемены происходят изнутри наружу. Иными словами, вместо того чтобы пытаться менять ситуацию или сына, мой друг должен был сначала поработать над собой. И эта внутренняя работа постепенно привела к изменению внешних обстоятельств.

Такой подход «изнутри наружу» составляет самую сущность 7 Навыков. Упорно следуя заключенным в них принципам, вы можете внести позитивные изменения в любые взаимоотношения и при любых обстоятельствах. Вы можете стать *проводником перемен*. Кроме того, фокусируя внимание на принципах, вы окажете куда большее воздействие на нежелательное поведение, чем концентрируясь на самом поведении. Это связано с тем, что принципы, о которых идет речь, интуитивно понятны каждому человеку и глубоко в нем коренятся. И ваше стремление понять другого человека позволяет ему лучше осознать себя, свою истинную натуру, свои возможности и таким образом раскрепостить свой потенциал.

Одна из причин, почему сегодня так важно придерживаться подхода «изнутри наружу», заключается в том, что времена сильно изменились. В прошлом было намного легче воспитывать детей по методу «извне вовнутрь», потому что у родителей был очень сильный помощник и союзник – общество. Со всех сторон люди были окружены ролевыми моделями, примерами для подражания. Этому содействовали средства массовой информации, дружественные по отношению к семье законы и иные системы поддержки, укреплявшие брак и семью. Даже когда в семье возникали проблемы, то благодаря этой мощной поддержке извне они переживались легче и с меньшими потерями. Успех семьи в значительной мере определялся просто ее готовностью «плыть по течению», «быть как все».

Но сегодня ситуация коренным образом изменилась. *В наши дни «плыть по течению» – значит погубить свою семью.*

Даже если сейчас и предпринимаются усилия по возвращению к «семейным ценностям», реальность такова, что общие тенденции в обществе сделали крутой разворот: если раньше они были «за семью», то теперь «против семьи». Мы пытаемся лавировать в этой турбулентной, продуваемой антисемейными ветрами среде, которая то и дело опрокидывает утлые семейные суденышки, и стремимся вырваться из нее.

Недавно во время телевизионной конференции, посвященной проблемам семьи, губернатор Юты Майкл Ливитт рассказал печальную историю:

Как-то у меня был разговор с одним человеком, которого я считаю очень хорошим отцом. У его семилетнего сына появились какие-то навязчивые мысли, от которых он никак не мог избавиться. Поначалу отец предположил, что ребенку приснился кошмар или он смотрел по телевизору напугавший его фильм.

Но он не ограничился этим предположением, а стал убеждать сына, чтобы тот рассказал, что произошло. В конце концов выяснилось, что ребенок насмотрелся самой оголтелой порнографии. «Где ты это видел?» – спросил отец. Сын ответил, что у соседского девятилетнего мальчика на компьютере. «И сколько раз вы это смотрели?» – спросил отец. «Много раз», – ответил сын.

Ясное дело, отец отправился к родителям этого мальчика. Те были в шоке от услышанного. Им было больно думать, что мозги их детей в столь нежном возрасте подверглись такой ужасной порче. Устроили допрос сыну. Тот в слезы. «Я знаю, что это плохо, – признался он, – но все равно смотрю».

У родителей, конечно, возникли подозрения, уж не вовлек ли их детей в это дело кто-то из взрослых. Оказалось, нет. Девятилетнего мальчика этому научил шестиклассник, кото-

рый дал ему соответствующий адрес в интернете и сказал: «Посмотри. Это действительно прикольно». И порнография стала распространяться среди соседских мальчишек подобно чуме.

Этот отец сказал мне, что всегда считал своим долгом приучать детей к компьютеру, поскольку в наше время этому должен научиться каждый. И родители девятилетнего мальчика, видимо, считали так же. Но они держали компьютер в отдельной комнате, за закрытой дверью. И, сами того не желая, превратили эту комнату в секс-шоп.

Как такое могло случиться? Как получилось, что мы построили общество, где высокие технологии делают детей – еще не имеющих достаточной мудрости, опыта и способности здраво судить о подобных вещах – жертвами такого страшного психологического яда, как порнография?

За последние тридцать лет наше общество очень сильно изменилось:

● Число внебрачных детей увеличилось более чем в пять раз.

● Доля неполных семей (с одним родителем) увеличилась более чем в три раза.

● Уровень разводов вырос более чем в два раза. Многие прогнозируют, что половина новых браков скоро будет заканчиваться разводом.

● Уровень самоубийств среди подростков вырос более чем в четыре раза.

● Средний результат отборочных тестов среди всех абитуриентов упал на 73 пункта.

● Главной проблемой для здоровья американских женщин стало насилие в семье. Четыре миллиона женщин ежегодно подвергаются побоям со стороны своих партнеров.

● Четверть всех подростков заражаются болезнями, передающимися половым путем, еще не закончив школу.

Сегодняшние дисциплинарные проблемы в школах не идут ни в какое сравнение с тем, что было в 1940 году. Тогда школьников ругали за жвачку и беганье по коридорам, а сегодня на первый план вышли подростковая беременность и насилие.

Главные дисциплинарные проблемы с точки зрения школьных учителей

1940 г.	1990 г.
Выступают с места	Употребляют наркотики
Жуют резинку	Употребляют алкоголь
Шумят	Беременеют
Бегают по коридорам	Кончают жизнь самоубийством
Лезут без очереди	Насилуют
Нарушают форму одежды	Грабят
Мусорят	Словесно оскорбляют

И при всем этом доля семей, где один из родителей не работает, всецело посвящая себя воспитанию детей, сократилась с 66,7 до 16,9 процента. Среднестатистический ребенок проводит по семь часов в день перед телевизором и пять минут в день с отцом!

Великий историк Арнольд Тойнби учил, что всю историю человечества можно свести к одной простой фразе: «Нет ничего более эфемерного, чем успех». Иными словами, когда ответ

равновелик возникшей проблеме – это успех, но когда проблемы меняются, прежние ответы уже не помогают.

Проблема изменилась, поэтому мы должны разработать равносильный ей ответ. Одного желания создать крепкую семью недостаточно. Нам необходима новая система взглядов и новая система выработки навыков. Проблемы совершили качественный скачок, и такой же скачок должны совершить мы, если хотим эффективно их разрешать.

Семь Навыков как раз и представляют собой требуемую новую систему мышления и поведения. На страницах этой книги вы узнаете, как многие семьи – даже оказавшись в самых сложных ситуациях – используют принципы системы 7 Навыков, чтобы выйти на главную дорогу семейных отношений и оставаться на ней.

Если говорить более конкретно, я попрошу вас еженедельно выделять в своем распорядке «семейное время», которое ни при каких обстоятельствах не должно нарушаться. Это будет время планирования, общения, совместных развлечений и изучения системы ценностей. Семейное время – мощный фактор, который поможет вам и вашей семье не сбиваться с выбранного пути. Я также попрошу вас выделять время для общения с каждым членом семьи один на один – причем повестка дня таких встреч обычно задается вашим собеседником. Я вам почти гарантирую, что, следуя моим советам, вы резко улучшите качество вашей семейной жизни.

Но к чему все эти миссии? Зачем это семейное время? Зачем встречи наедине? А дело в том, что мир слишком сильно изменился, и скорость этих перемен только нарастает. Если процесс совершенствования семьи не имеет жесткой структуры, требующей неукоснительного выполнения, если он не возведен в ранг правила, обычая, то ее попросту сдует с дороги ветром перемен.

Альфред Норт Уайтхед когда-то сказал: «Привычка активного использования основательно понятых принципов является высшим проявлением мудрости». Нет нужды осваивать сотни новых методов, искать все более свежие и усовершенствованные технологии. Достаточно иметь базовую систему фундаментальных принципов, которые можно применить к любой ситуации.

Семь Навыков образуют такую систему. Высшая сила 7 Навыков не в каждом из них по отдельности, а в их комбинировании и взаимосвязи между ними. С помощью этой системы вы можете выявлять любые проблемы во всех семейных ситуациях. И она подскажет вам, какими должны быть первые шаги к исправлению или улучшению ситуации. Это могут засвидетельствовать миллионы людей, познакомившихся с оригинальной системой 7 Навыков. Эти навыки не говорят конкретно, что вам делать, но должным образом настраивают ваше мышление, и благодаря этому вы сами осознаете, что нужно делать и когда. Что же касается вопроса «как», то тут нужна сноровка, которая появляется с практикой.

Один из слушателей моих семинаров как-то выразился: «Жить в согласии с этими принципами порой бывает трудно. *Но куда труднее жить без них!*» Каждое действие имеет свои последствия, и когда действия не основаны на принципах, последствия будут неприятные.

Поэтому вторая цель, которую я поставил перед собой при написании этой книги, – показать, что в какой бы ситуации вы ни находились, система 7 Навыков может быть очень полезным инструментом, способным помочь диагностировать эту ситуацию и вызвать позитивные изменения изнутри наружу.

3. Компас. Система 7 Навыков подразумевает, что вы являетесь творцом своей личной жизни и через личный пример и руководство можете стать творческой силой – проводником перемен – в своей семейной жизни. Поэтому третья цель данной книги – помочь вам распознать и развить в себе уникальные способности, позволяющие стать проводником перемен в жизни своей семьи. Эти способности становятся компасом, внутренней системой наведения, которая поможет вашей семье на пути к выбранной цели. Они позволят вам согласовывать свою жизнь с

универсальными принципами – даже в условиях турбулентной социальной среды – и выбирать действия, наиболее приемлемые и эффективные в возникшей ситуации.

Согласитесь, эта книга принесет куда больше пользы вам и вашей семье, если поможет добиваться успеха в жизни независимо от меня, других авторов и разного рода консультантов и советников, если она научит вас решать все вопросы самостоятельно, опираясь на те ресурсы, которые вы считаете наиболее подходящими случаю.

Еще раз скажу, что никто так хорошо не знает положение вашей семьи, как вы. В кабине самолета сидите именно вы. Вам приходится преодолевать стихию и те силы, которые стремятся сбить вас и вашу семью с курса. Только вы можете понять, что нужно вашей семье, и обеспечить ее этим.

Вам нужны не столько технологии и приемы, хорошо проявившие себя в других ситуациях, сколько подход, который позволит вам применить принципы к вашей ситуации.

В странах Дальнего Востока бытует выражение: «Накормите человека рыбой, и он будет сыт целый день; научите его ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь». Эта книга не кормит вас рыбой. (Хотя здесь и приводится множество примеров того, как люди применяют 7 Навыков в разных ситуациях.) Главный ее смысл в том, чтобы вы научились рыбачить сами. Я хочу добиться этого, поделившись с вами системой принципов, которые помогут вам развить в себе способность оптимизировать собственные обстоятельства жизни. Поэтому, знакомясь с историями других людей, читайте между строк, ищите, что кроется за ними. Ищите принципы. Быть может, истории эти сами по себе к вашей ситуации не приложимы, *но принципы приложимы к ней всегда – это я вам гарантирую.*

Конечная цель: высокая семейная культура

Итак, эта книга о 7 Навыках *высокоэффективных семей*. Что означает «эффективность» семьи? Это понятие можно заключить в три слова: высокая семейная культура.

Когда я говорю о *культуре*, то подразумеваю дух семьи: чувства, микроклимат, атмосферу в доме. Это характер семьи: глубина, качество и зрелость взаимоотношений. Это отношения членов семьи друг к другу и их чувства. Этот семейный дух произрастает из коллективных правил поведения, характеризующих взаимоотношения между членами семьи, которые, в свою очередь, являются лишь верхушкой айсберга. Невидимую же, подводную часть этого айсберга образуют общие ценности и убеждения.

Когда я говорю о *высокой* семейной культуре, то понимаю под этим такую культуру взаимоотношений, где члены семьи глубоко, искренне, по-настоящему наслаждаются обществом друг друга, где есть ощущение общности ценностей и убеждений, где люди действуют и взаимодействуют по-настоящему эффективно, основываясь на принципах, которые управляют всей жизнью. Я говорю о культуре, где акцент смещен с «я» на «мы».

Семья сама по себе является «мы»-переживанием и «мы»-менталитетом. И надо признать, что переход от «я» к «мы» – от независимости к взаимозависимости – является, пожалуй, одним из самых трудных аспектов семейной жизни. Хотя американская культура и отдает явный приоритет индивидуальной свободе, немедленному удовлетворению прихотей, продуктивности и контролю, нет дороги более радостной и приносящей полное чувство удовлетворения, чем дорога, насыщенная чувствами и взаимозависимой семейной жизнью.

Когда главным источником счастья для вас становится счастье других, значит, в своем образе мышления вы перешли от «я» к «мы». И это меняет все: вы по-другому начинаете решать проблемы, в ином свете видите благоприятные возможности. Но такой переход возможен лишь тогда, когда семья становится для вас главным приоритетом. Очень часто брак означает не более чем совместное проживание двух людей под одной крышей, потому что перехода от «я» к «мы» не произошло.

Высокая семейная культура – это «мы»-культура. Такая культура, которая позволяет сообща выбирать цель и сообща к ней двигаться, стараясь приносить пользу обществу в целом и, может быть, другим семьям в частности. Она позволяет вам справиться как с внешними турбулентными силами, теми неблагоприятными «погодными условиями», которые стараются сбить ваш самолет с курса (а это и культура общества, в котором мы живем, и экономические проблемы, и внезапные болезни, над которыми мы не властны), так и с социальными проблемами в салоне (раздоры, отсутствие взаимопонимания, тенденции критиковать, жаловаться, сравнивать и состязаться).

Сразу же включите в процесс свою семью

Прежде чем перейдем непосредственно к 7 Навыкам, должен сказать, что реакция читателей на мою первую книгу, посвященную 7 Навыкам высокоэффективных людей, превзошла все мои ожидания. И очень многие выражали пожелание применить материал этой книги к семейной жизни. Отвечая пожеланиям читателей, я включил в эту книгу некоторые «семейные» примеры и истории из своей первой работы.

Но большинство историй являются новыми, и многие из них рассказаны людьми, которые уже работают над внедрением принципов в жизнь своих семей. Читая эти истории, старайтесь извлечь лежащие в их основе фундаментальные принципы построения высокоэффективной семьи, а также задумайтесь о том, как их можно применить к вашей семье.

Советую вам с самого начала чтения книги вовлечь свою семью в данный процесс – насколько это возможно. Совместное изучение материала, изложенного на страницах этой книги, гарантирует, что он будет лучше усваиваться и одновременно укреплять семейные узы. Кроме того, это позволит избежать ситуации, что супруга/супруг или дети-подростки не поймут вашего желания перемен или почувствуют в этом для себя угрозу. Я знаю многих людей, которые, начитавшись книг по самосовершенствованию, начинают свысока относиться к своим близким и этим достигают прямо противоположного эффекта – не укрепляют семью, а находят «основания» для развода.

Учеба сообща, как ничто другое, помогает построению «мы»-культуры. Поэтому читайте эту книгу вместе – можно даже вслух. Обсуждайте истории и идеи по мере знакомства с ними. А для начала некоторые из них можете рассказать за столом во время семейного обеда или ужина. Или попытайтесь вовлечь близких в процесс обсуждения возможного применения принципов из той или иной истории к вашей семье. Некоторые рекомендации по первоначальному вовлечению семьи в процесс изучения материала я даю в конце каждой главы. На последних страницах книги вы найдете схему и определение всех 7 Навыков – это тоже может пригодиться. Будьте терпеливы. Не торопитесь сами и не торопите других, ведь у каждого человека своя скорость понимания. Имейте в виду: когда вы работаете со своей семьей, «медленно» значит «быстро», а «быстро» значит «медленно».

Но с другой стороны, только вы сами знаете, что происходит в вашей семье. Возможно, ситуация в ней такова, что у вас пока нет возможности вовлечь кого-то в этот процесс учебы. Возможно, вам приходится решать болезненные вопросы, где групповой подход в обучении неприемлем. Или, может быть, прежде, чем вы решите познакомить с этим материалом других членов семьи, вы просто сначала хотите удостовериться, что он подходит для вас. Возможно также, что для начала к этому процессу вы привлечете не всех членов семьи, а только супругу или старших детей.

Все это нормально. Вы лучше знаете, что для вас приемлемо. Со своей стороны я, опираясь на многолетний опыт преподавания 7 Навыков в самых разных ситуациях, могу лишь сказать: «Если люди изучают этот материал вместе – читают, обсуждают, постигают, – узы между ними крепнут, и это доставляет им дополнительное удовлетворение». Дух совместной

учебы заключен в следующем: «И я и вы не совершенны. Так давайте учиться и расти вместе». Когда вы скромно делитесь тем, что узнали, не пытаясь «лепить» кого-то по своему образу и подобию, ваши близкие раскрепощаются, отказываются от стереотипных ярлыков и суждений и создают безопасную и благоприятную среду для роста и перемен.

Я бы еще вот что сказал. Не опускайте руки, столкнувшись с первоначальным сопротивлением. Помните о том, что все новое поначалу встречает настороженное неприятие:

«А что с нами не так?»

«Зачем все эти перемены?»

«Почему мы не можем быть обыкновенной, нормальной семьей?»

«Я голоден. Давай сначала поедим».

«У меня только десять минут. Дела!»

«Я уж лучше телевизор посмотрю».

Просто улыбнитесь и продолжайте свое дело. Обещаю вам – результат стоит затраченных усилий!

Чудо китайского бамбука

Наконец, решая любые семейные проблемы, помните про чудо китайского бамбука. Посадив в землю семя этого замечательного растения, на протяжении четырех лет вы ничего не видите, абсолютно ничего, если не считать крошечного побега. Четыре года растение развивается под землей – образуется мощная и обширная корневая система. Но зато за пятый год бамбук вырастает вверх до четырех метров!

Многое в семейной жизни можно уподобить этому китайскому бамбуку. Вы работаете, тратите время и силы, делаете все возможное, чтобы обеспечить рост, но проходят недели, месяцы, даже годы, и никакого роста не видно. Однако, если вы терпеливы и продолжаете начатое дело, «пятый» год обязательно настанет, и вы поразитесь тому, как быстро все начнет расти и меняться.

Терпение – это вера в действии. Терпение – это эмоциональное прилежание. Это готовность внутренне страдать, чтобы дать возможность расти другим. Терпение проявляет любовь. Оно рождает понимание. Страдая от любви, мы многое узнаем о себе, о своих слабостях и мотивах.

Поэтому, следуя завету Уинстона Черчилля, «никогда, *никогда, НИКОГДА* не сдавайтесь!»

Я знаю маленькую девочку, у которой была привычка выбегать из дома на крыльцо. Мать каждый раз приходила за ней, обнимала ее и уводила обратно в дом. Однажды девочка выбежала на крыльцо, а мать, чем-то сильно занятая, забыла про нее. Через некоторое время девочка вернулась сама. Мать обняла ее и сказала, что рада ее возвращению. Тогда девочка сказала: «Мама, всегда приходи за мной».

В каждом из нас живет сильная «тоска по дому», горячее желание иметь богатые чувствами и счастливые отношения с близкими людьми. И мы никогда не должны отказываться от этого. Даже если кажется, что вы окончательно сбились с пути и заблудились, всегда есть возможность выправить курс. Если вам кажется, что сын или дочь стали бесконечно далеки от вас, продолжайте держаться и не сдавайтесь. Ваши дети – это ваша кровь и плоть и в физическом, и в эмоциональном смысле. И когда-нибудь, как блудный сын, они вернутся к вам. Вы воссоединитесь с ними.

Как напоминает нам аналогия с самолетом, цель всегда достижима. И путь к ней может быть богатым впечатлениями, несущим радость и удовлетворение. Более того, путь представляет собой часть самой цели, потому что в семье, как и в жизни, важно не только куда вы прибываете, но и как.

Шекспир писал:

Дела людей, как волны океана,
Подвержены приливу и отливу.
Воспользуйся приливом – и успех
С улыбкою откликнется тебе;
С отливом же все плаванье твое
В тяжелую борьбу преобразится
С невзгодами и мелями. Для нас
Настал прилив. Коль мы его пропустим,
Нас верная погибель ожидает.

Мы должны воспользоваться этим приливом сейчас же, потому что, невзирая на все тенденции, существующие в современном обществе, в глубине души хорошо понимаем, что семья имеет первостепенную важность. Более того, когда я прошу слушателей своих семинаров (в какой бы точке земного шара это ни происходило) назвать три самые важные вещи в их жизни, 95 процентов включают в список семью или семейные узы. Семьдесят пять процентов ставят семью на первое место.

Я согласен с ними, и вы, полагаю, тоже. Семья – источник наших самых больших радостей и горестей. Сказано ведь, что «никакая мать не может быть счастливее своего самого несчастного ребенка». Мы хотим, чтобы у нас все было хорошо, чтобы семейная жизнь доставляла радость, и в глубине души знаем, что это достижимо. Но когда приходится наблюдать, какая пропасть разделяет наше видение счастливой семейной жизни и повседневную реальность, начинает казаться, что мы заблудились окончательно. В такой ситуации легко сдаться, опустить руки, решить, что мы никогда не сможем жить той семейной жизнью, о какой мечтаем.

Но надежда есть, и надежда немалая! Главное – не переставать работать изнутри наружу и, сбившись с правильного курса, периодически его восстанавливать.

Я желаю вам добра. Понимаю, что ваша семья отличается от нашей. Может быть, вы разведены или овдовели и вынуждены воспитывать детей в одиночку. Может быть, ваши дети уже выросли и воспитывают своих малышей – ваших внуков. Может быть, вы только недавно вступили в брак и еще не обзавелись детьми. А может быть, вы тетя, дядя, брат, сестра, кузен или кузина. Но кто бы вы ни были, вы – член семьи, и семейная любовь вам не чужая. Когда отношения в семье налажены, жизнь прекрасна. Я надеюсь и верю, что 7 Навыков помогут вам создать высокую семейную культуру, в которой жить действительно хорошо.

Обсуждение материала этой главы со взрослыми и подростками

Семейная жизнь как полет самолета

● Проанализируйте аналогию с самолетом, обсуждавшуюся в начале главы. Спросите своих близких: «В каком смысле, по вашему мнению, семейная жизнь похожа на полет самолета?»

● Спросите своих близких: «В каких случаях вам кажется, что наша семья сбилась с курса?» (Возможные ответы: в периоды стресса, когда возникают конфликты, ссоры, взаимные обвинения, критика, когда чувствуешь себя одиноким и т. п.)

● Спросите: «В каких случаях вам кажется, что наша семья держит правильный курс?» (Возможные ответы: когда мы выходим на прогулку, разговариваем по душам, вместе путешествуем, устраиваем семейные пикники, домашние вечера и т. п.)

● Предложите своим близким вспомнить случаи, когда они сбивались с курса. Спросите: «Чем это было вызвано? Что еще, как вам кажется, могло негативным образом повлиять на вас?»

● Проанализируйте историю отца, который «вновь обрел своего сына». Спросите своих близких: «Как нам вернуться на правильный курс?» (Возможные идеи: проводить больше времени вместе, высказывать отзывы и пожелания, слушать, прощать, просить прощения, быть скромнее, быть ответственнее, исследовать свое мышление, уважать друг друга, думать о последствиях и т. д.)

● Проанализируйте рассказ Шона. Обсудите с близкими шаги к выправлению курса.

Совместная учеба

● Спросите своих близких: «Как мы могли бы учиться и развиваться сообща, всей семьей?» (Возможные ответы: вместе читать истории других семей, слушать музыку, путешествовать, познавать что-то новое, собирать семейные фотографии, делиться семейными историями.) Спросите: «Насколько это важно для нашей семьи?»

● Обсудите, как можно сделать чтение и обсуждение этой книги частью обязательного распорядка.

Никогда не поздно

● Подумайте о чуде китайского бамбука. Проанализируйте историю девочки и ее слова: «Мама, всегда приходи за мной». Спросите своих близких: «Как это отражается на нашем представлении о своей семье и о тех испытаниях, с которыми мы сталкиваемся? Есть ли какие-то конкретные аспекты наших взаимоотношений, которым надо дать время развиться?»

Обсуждение материала этой главы с детьми

Игра

● Завяжите ребенку глаза и отведите в такое место, откуда вернуться вслепую в исходную точку было бы несколько затруднительно. Убедитесь, что обратный путь безопасен – нет ступенек и иных препятствий.

● Покрутите его на месте и поставьте задачу – вернуться в указанную исходную точку.

● Пусть он попробует найти дорогу сам. Время от времени спрашивайте, не нужны ли ему подсказки или помощь.

● Пусть другие члены семьи направляют его такими указаниями, как «поверни налево», «иди прямо», «поверни направо».

● Когда ребенок вернется в исходную точку, поинтересуйтесь, насколько трудно ему было бы найти дорогу без подсказок. Сыграйте в эту игру с каждым из детей.

Подведение итогов игры

● Помогите детям понять, что мы идем по жизни вместе, но никто не может знать будущее. Поэтому, чтобы не сбиться с пути, нам часто бывают нужны подсказки или иная помощь от других членов семьи.

● Поговорите о том, как это замечательно иметь семью, на которую можно положиться.

● Помогите детям понять, что семейный «план полета», призванный сделать семью более крепкой и счастливой, так же важен и полезен, как та помощь, которую они получали, пытаясь с завязанными глазами найти обратную дорогу.

Действия

● Примите решение еженедельно собираться всей семьей и обсуждать семейный «план полета». Обсудите, чем вы можете помочь друг другу, как поддержать друг друга, как радовать друг друга и оставаться близкими и родными на протяжении всей жизни.

● В течение недели расклеивайте напоминания о предстоящем семейном собрании.

● Запланируйте укрепляющие семейные узы мероприятия: сходить в гости к члену семьи, не живущему с вами, всей семьей сходить в кафе-мороженое, устроить спортивные состязания или рассказать детям поучительную историю, которая ясно бы показала, как вы цените свою семью и стараетесь сделать ее главным жизненным приоритетом.

Навык 1. Будьте проактивны

Как я уже писал в своей первой книге о 7 Навыках, много лет тому назад, бродя среди книжных полок университетской библиотеки, я наткнулся на книгу, несколько фраз из которой оказали сильнейшее влияние на всю мою жизнь.

Между стимулом и реакцией есть промежуток.

В этом промежутке сосредоточена наша свобода и сила – способность выбирать реакцию.

В том, как мы реагируем, заложены наш рост и наше счастье.

Эта идея поразила меня с невообразимой силой. Я не переставал думать о ней все последующие дни и наслаждался той свободой, которая в ней открывалась. Между тем, что со мной происходит, и моей реакцией на происходящее есть промежуток. В этом промежутке заключена моя свобода и моя сила – способность выбирать реакцию. А в ней заложены мой рост и мое счастье.

Чем больше я думал об этом, тем явственнее понимал, что могу выбирать реакцию, способную оказать воздействие на сам стимул. Я сам мог стать силой природы.

Эта же идея с силой ворвалась в мою жизнь снова, когда однажды вечером во время видеосъемки я получил записку о том, что звонит Сандра и хочет со мной поговорить.

– Что ты там делаешь? – спросила она с нетерпением в голосе. – Ты же знал, что у нас к ужину будут гости. Куда ты пропал?

Я понимал, что она расстроена, но так уж получилось, что весь день мы занимались видеосъемкой в горах. Когда мы дошли до финальной сцены, режиссер настоял на том, чтобы снимать ее в лучах заходящего солнца, и нам пришлось ждать почти час для получения нужного эффекта.

Раздраженный всеми этими задержками, я сухо ответил:

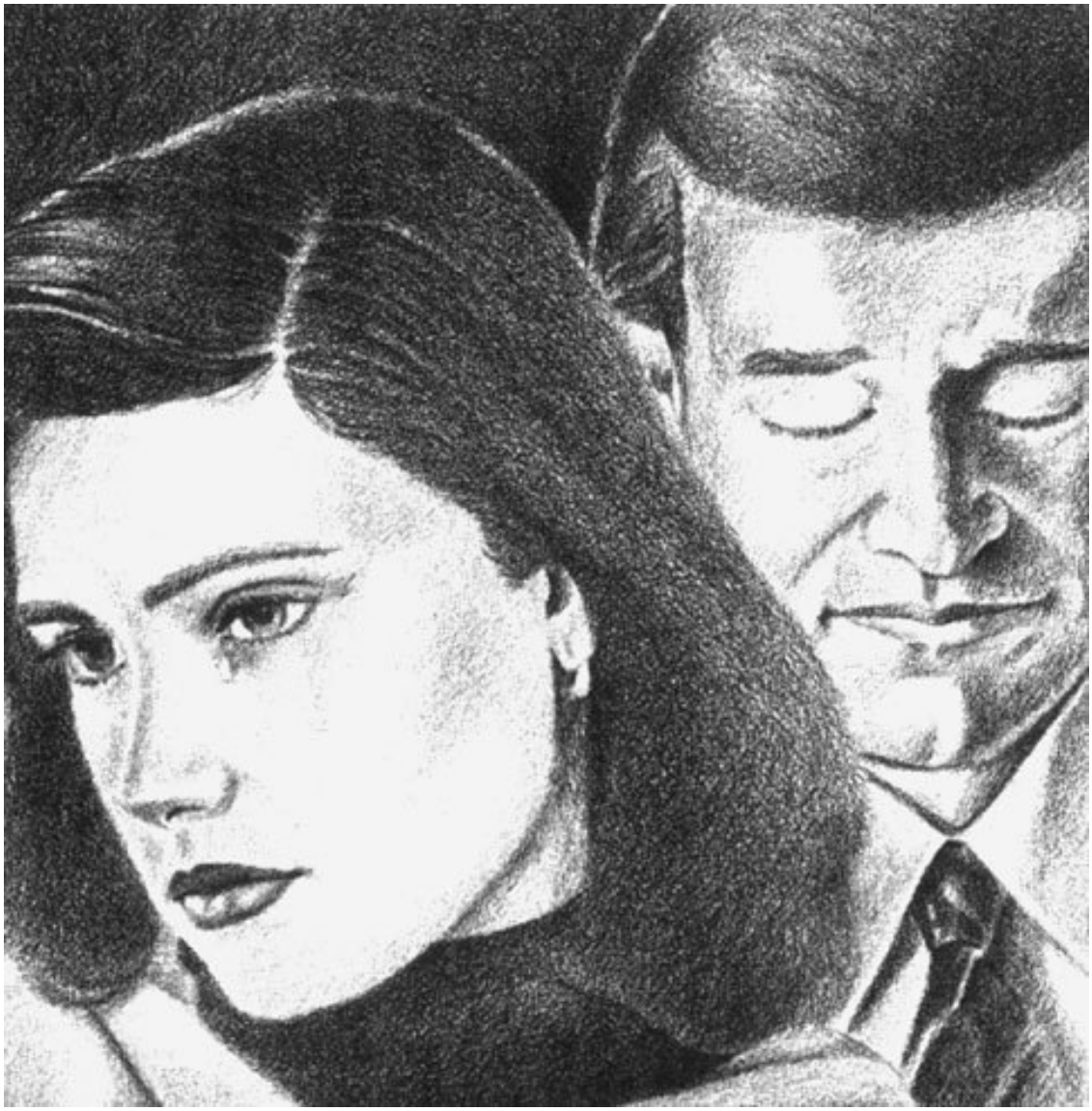
– Послушай, Сандра, я не виноват, что ты запланировала званый ужин. И я не могу бросить все и приехать. Тебе придется пока выкручиваться одной, без меня. И чем дольше мы сейчас разговариваем, тем позже я смогу приехать. У меня работа. Приеду, когда смогу.

Повесив трубку и уже направившись обратно на съемочную площадку, я вдруг осознал, что мой ответ Сандре был целиком пассивным. Она обратилась ко мне с вполне разумной просьбой. Оказавшись в трудной ситуации, жена определенным образом рассчитывала на меня, но я не оправдал ее ожиданий. Вместо того чтобы постараться понять, я, слишком озабоченный своими собственными делами, с ходу отверг ее просьбу – и тем самым лишь усугубил положение.

Чем больше я думал об этом, тем отчетливее понимал, что в своем поведении сбился с курса. Ведь я совсем не так хотел обращаться со своей женой. Это были не те чувства, которые я хотел видеть в наших взаимоотношениях. Если бы я проявил больше терпения, такта, понимания, если бы отреагировал активно, отталкиваясь от любви к ней, а не пассивно, просто откликаясь на текущие обстоятельства, результат был бы совсем иной.

Но проблема была в том, что в тот момент я не подумал об этом. Я реагировал не на основе принципов, которые привели бы к позитивному результату, а на основе сиюминутных чувств. Они поглотили меня, оглушили, ослепили, и я перестал понимать, чего хотел на самом деле и что чувствовал в глубине души.

К счастью, съемку удалось завершить достаточно быстро. Пока я ехал домой, все мои мысли были заняты Сандрой, а вовсе не съемкой. Все мое раздражение как рукой сняло. Сердце наполнилось чувством понимания и любви к жене. Приехав, я попросил у нее прощения. И она тоже извинилась передо мной. Все уладилось, и тепло и близость вернулись в наши взаимоотношения.

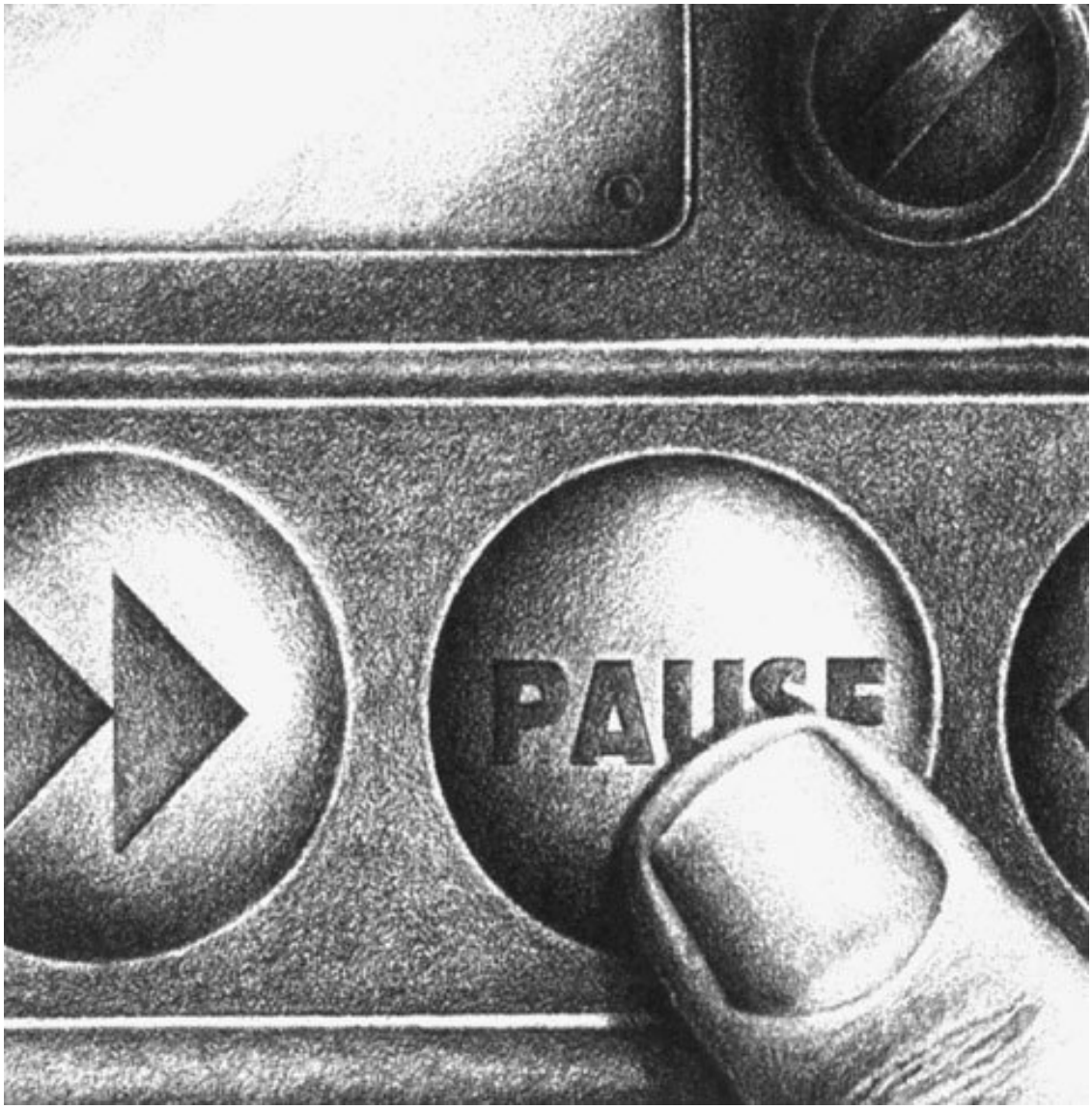


Кнопка «пауза»

Пассивным быть легко. Вы не находите, что это относится и к вам? Вы пассивно реагируете на сиюминутные потребности, говорите и делаете то, о чем потом жалеете. И думаете: «Ох, если бы я тогда потрудился подумать, то ни за что бы не отреагировал подобным образом!»

Ясно, что семейная жизнь была бы намного лучше, если бы люди действовали на основе глубинных ценностей, а не реагировали на сиюминутные эмоции и обстоятельства. Нам нужно иметь кнопку «пауза», что помогало бы остановиться в промежутке между тем, что происходит с нами, и тем, как мы реагируем на происходящее, после чего выбрать наилучший вариант поведения.

Мы имеем такую способность. Привычку делать паузу и выбирать более мудрую реакцию можно внедрить и в семейную культуру. Как создать кнопку «пауза» в семье, как культивировать дух активного реагирования, основанного на принцип-центричных ценностях, вместо пассивного (реактивного), основанного на мимолетных эмоциях и обстоятельствах, – вот что находится в центре внимания Навыков 1, 2 и 3.



Четыре уникальных человеческих дарования

Навык 1 – проактивность – это способность действовать на основе принципов и ценностей, а не просто идти на поводу у эмоций или обстоятельств. Эта способность проистекает из

развития и использования четырех уникальных дарований, отличающих человека от животного.

Чтобы помочь вам лучше разобраться в этих дарованиях, позвольте поделиться тем, как мать-одиночка воспользовалась ими и стала проводником перемен в своей семье. Она рассказывает:

Много лет я боролась со своими детьми, а они боролись друг с другом. Я все время судила, критиковала и бранилась. В нашем доме были постоянные ссоры, и я понимала, что мое брюзжание негативно сказывалось на самоуважении детей.

Снова и снова я принимала решение измениться, но каждый раз возвращалась к старому. В результате я возненавидела себя и вымещала злость на детях, отчего ощущала себя еще более виноватой. Я чувствовала, что меня захватила нисходящая спираль, которая начиналась еще в моем детстве и с которой я ничего не могла поделать. Я знала, надо что-то предпринять, но не знала что.

С течением времени я решила попытаться разобраться с проблемами посредством глубоких раздумий, медитации и молитв. И постепенно я нашла причины своего негативного поведения, сделав два открытия.

Во-первых, я поняла, какое мощное влияние на мое мышление и поведение оказали детские переживания. Я увидела психологические рубцы, оставшиеся в моей душе с детских лет. Семью, в которой я воспитывалась, никак нельзя было назвать благополучной. Я не помню, чтобы мои родители когда-нибудь мирно обсуждали проблемы и разногласия, возникавшие в семье. Они либо спорили и ругались, либо сердито уходили в себя и отмалчивались. Иногда эти ссоры затягивались на несколько дней. В конце концов мои родители развелись.

И когда мне пришлось столкнуться с такими же вопросами и проблемами в своей собственной семье, я не знала, что делать. У меня не было с кого взять пример. И вместо того чтобы найти достойный образец для подражания или поработать над собой, я вымещала свое раздражение на детях. И получалось, что я обращалась со своими детьми точно так же, как мои родители со мной.

Во-вторых, я осознала, что в попытках заставить своих детей поступать так, а не иначе мною двигали эгоистичные мотивы. Таким образом я пыталась завоевать одобрение окружающих. Я хотела, чтобы люди хвалили меня, видя моих благовоспитанных детей. И в то же время я постоянно боялась, что своим плохим поведением они поставят меня в неловкое положение. Не доверяя детям, я инструктировала их, угрожала им, подкупала их, манипулировала ими, пытаясь заставить вести себя так, как я того хотела.

Эти два открытия помогли мне понять, что нужно взяться за решение своих собственных проблем, а не пытаться искать выход в том, чтобы заставить измениться других. Мое несчастное детство подталкивало меня к такому негативному поведению, но не обязывало вести себя так. Я могла выбрать иную реакцию на свои детские переживания. Винить в своих несчастьях родителей или обстоятельства – тупиковый путь.

Было очень тяжело осознать это. Мне пришлось преодолеть в себе годами накапливавшуюся гордыню. Но постепенно, проглотив эту горькую пилюлю, я испытала сладостное чувство освобождения. Я могла выбрать для себя лучший путь. Я сама отвечала за себя.

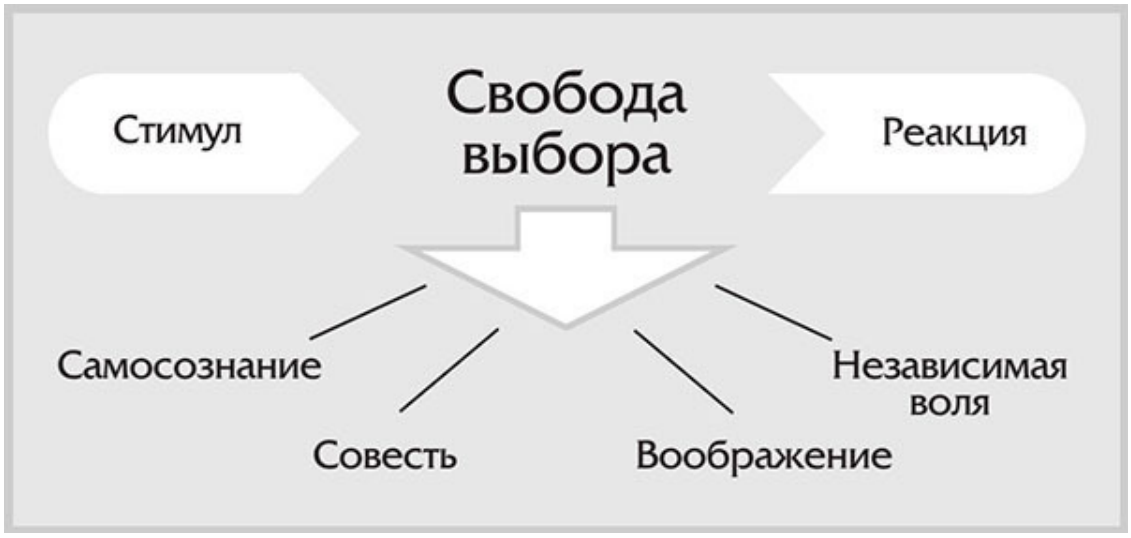
Теперь, попадая в неприятную ситуацию, я делаю паузу. Я исследую свои тенденции. Сравниваю их со своим видением лучшего будущего. Я не позволяю себе неосторожных высказываний, стараюсь не рубить с плеча и постоянно контролирую свои эмоции.

Поскольку внутренняя борьба не прекращается ни на минуту, я укрепляюсь в своей решимости не втягивать в нее окружающих и всегда держать свои мотивы на виду.

Эта женщина смогла создать для себя кнопку «пауза» – промежуток между стимулом и реакцией, в котором она могла выбирать способ реагирования. Как же ей это удалось?

Обратите внимание, ей удалось посмотреть на себя и на свое поведение словно бы со стороны. В этом заключается первый человеческий дар – *самосознание*. Любой человек может «выйти из себя» и взглянуть на свою жизнь со стороны. Даже на свои мысли, как будто на чужие. А потом вернуться обратно и внести необходимые изменения в свои действия. Животные на это не способны, но люди могут. И эта женщина смогла, сделав для себя важные открытия.

Второй дар, которым она воспользовалась, – *совесть*. Заметим, ее совесть – моральное или этическое чувство, или «внутренний голос», – помогла ей понять, что ее обращение с детьми вредило им и влекло ее и детей в ту самую пропасть, в которой она уже побывала в детстве. Совесть как человеческий дар позволяет нам оценить то, что мы видим в своей жизни благодаря самосознанию. Если воспользоваться компьютерной терминологией, то можно сказать, что нравственное понимание того, что хорошо, а что плохо, «зашито» в нас изначально, на «аппаратном» уровне. Но из-за внешнего «программирования» и из-за того, что мы зачастую манкируем совестью, оставляем ее без внимания или ложно интерпретируем ее голос, мы можем утратить связь со своей нравственной сущностью. Совесть наделяет нас не только моральным чувством, но и моральной силой. Она являет собой источник энергии, который настраивает нас на следование тем великим принципам, которые заключены в нашей высшей сущности. К этой фундаментальной идее нас приучают – тем или иным способом и языком – все шесть крупнейших религий мира.



Теперь обратим внимание на третье дарование, которым воспользовалась эта женщина, – *воображение*. Именно оно позволило ей представить то, чего в ее жизни никогда не было. Она смогла вообразить лучшую реакцию на происходящее, такую, которая смогла бы помочь и в ближайшей, и в долгосрочной перспективе. Женщина осознала эту свою способность, когда сказала: «Я могла выбрать для себя лучший путь». И благодаря самосознанию она смогла исследовать свои тенденции и сравнить их с воображаемым лучшим вариантом.

А что за четвертый дар? Это *независимая воля* – способность действовать. Прислушайтесь к словам нашей женщины: «Я не позволяю себе неосторожных высказываний, стараюсь не рубить с плеча и постоянно контролирую свои эмоции» и «Поскольку внутренняя борьба не прекращается ни на минуту, я укрепляюсь в своей решимости не втягивать в нее окружающих и всегда держать свои мотивы на виду». Только вглядитесь в силу ее намерений и силу воли! Она плывет против течения – даже против глубоко укоренившихся тенденций. Она держит свою жизнь в руках, подчиняя ее своей воле. Конечно, это тяжело. Но в этом суть истинного счастья: подчинять то, что хочется, ради того, что нужно. Свои импульсы, тянувшие ее назад

к старому образу мышления и поведения, к самооправданию и удовлетворению своего эго, эта женщина подчинила той мудрости, которой наделили ее самосознание, совесть и воображение, потому что ей и ее семье нужно что-то гораздо большее, чем краткосрочное удовлетворение прихотей эго.

Эти четыре человеческих дарования – самосознание, совесть, творческое воображение и независимая воля – проявляют себя как раз в том промежутке, который отделяет происходящее с нами от нашей реакции на происходящее.

Животные такого промежутка между стимулом и реакцией не имеют. Они полностью подчинены своим инстинктам и тому, чему их научили. Хотя они, в свою очередь, обладают способностями, которых нет у нас, весь их образ жизни нацелен преимущественно на выживание и продолжение рода.

Но человеческая жизнь, благодаря наличию этого промежутка, включает в себя что-то большее – неизмеримо большее. И этим «бóльшим» является жизненная сила, которая влечет нас к вечному росту и совершенствованию. Принцип «расти или умри» является нравственным императивом всякого существования.

С тех пор как в Шотландии клонировали овечку Долли, в обществе оживился интерес к возможности клонирования людей и к вопросу об этичности такого эксперимента. До сих пор большинство аргументов строились на том предположении, что люди являются попросту «передовыми» животными, никакого промежутка между стимулом и реакцией нет, и потому мы являем собой, по сути, продукт природы (гены) и воспитания (учеба, культура, в которой мы живем, влияние общества).

Но такое предположение никак не объясняет, каким образом люди вроде Ганди, Нельсона Манделы или матери Терезы и те замечательные матери и отцы, о которых рассказывается в этой книге, достигли таких нравственных высот. Дело в том, что глубоко в ДНК – хромосомной структуре ядра каждой человеческой клетки – заложена возможность большего развития и роста и более высоких достижений и успехов через активное использование этих уникальных человеческих дарований.

Научившись пользоваться «паузой», мать, о которой мы рассказывали, начинает реагировать на события проактивно. В своей семье она становится «переходным человеком» – то есть перестает пассивно-реактивно передавать из поколения в поколение ранее сложившиеся тенденции, удушает их внутри себя. Своими страданиями, если угодно, она сжигает в себе оставшийся от прежних поколений шлак – унаследованную тенденцию и привычку поступать со своими детьми так, как поступали с ней родители, и тем самым сводить счеты, мстя за свое несчастное детство.

Медленно, исподволь, почти незаметно она привносит в семейную культуру глубокие изменения. Она пишет новый сценарий семейной жизни, становясь проводником перемен.

Каждый из нас обладает такой способностью, и в жизни нет ничего более волнующего. Нет ничего более облагораживающего, мотивирующего, жизнеутверждающего, наделяющего силой, нежели осознание этих четырех дарований и тех фундаментальных перемен, которые они могут принести в жизнь человека и семьи. На страницах этой книги мы будем подробно исследовать эти дарования на примере людей, которые развили их в себе и пользуются ими.

Тот факт, что эти дарования есть у каждого, означает, что никто не может считать себя жертвой обстоятельств. Даже если вы росли в семье, где царили зло и насилие, своим детям вы можете передать доброту и любовь. Даже если вы просто хотите относиться к людям добрее, терпеливее, уважительнее тех, кто служил вам примером в жизни, культивирование этих четырех дарований позволяет вам стать таким человеком и семьянином, каким вы хотите стать.

«Пятое» человеческое дарование

Оглядываясь на совместно прожитые годы, мы с Сандрой пришли к выводу, что в некотором смысле можно говорить еще и о пятом человеческом даровании – чувстве юмора. Смех легко можно было бы поставить в один ряд с самосознанием, воображением, совестью и независимой волей, но на самом деле этот дар вторичный, поскольку он возникает из смеси первых четырех дарований. *Самосознание* позволяет увидеть в своей жизни иронию и парадокс и заново утвердить то, что действительно важно. *Воображение* дает возможность складывать элементы окружающего мира в новые смешные комбинации. Истинное чувство юмора должно также опираться на *совесть*, которая убережет человека от цинизма. И наконец, чтобы с юмором реагировать на неприятности, а не пассивно сгибаться под ними, человеку не обойтись без силы воли.

Хотя чувство юмора является вторичным человеческим дарованием, оно столь же необходимо для построения высокой семейной культуры. Более того, я сказал бы, что в нашей семье смех, шутки, умение видеть веселую сторону жизни, совместные развлечения занимают центральное место, позволяя сохранить в ней здоровый дух и единство.

Однажды, когда наш сын Стивен был еще маленький, мы зашли с ним в молочный магазин, чтобы поесть мороженого. Мы сидели за столиком и увидели, как в магазин впопыхах влетела какая-то женщина. Схватив две бутылки молока, она поспешила к кассе и в спешке их разбила. Молоко залило весь пол. Все, кто был в магазине, затихли, не зная, что делать или сказать.

И тут подал голос маленький Стивен: «Смейтесь, леди, смейтесь!»

Все, включая женщину, расхохотались. И с тех пор, когда в нашей семье кто-то слишком болезненно реагирует на мелкую неприятность, ему говорят: «Смейся!»

Мы любим шутить по поводу свойственной нам склонности пассивно реагировать на некоторые вещи. Однажды, посмотрев фильм про Тарзана, мы решили разучить язык и жесты обезьян. И теперь, когда замечаем за кем-то пассивные реакции, начинаем чесаться и ухать. Каждый из нас хорошо понимает, что это значит: «Смотри! Когда промежуток между стимулом и реакцией исчезает, мы превращаемся в животных».

Смех – отличное средство снять напряжение. Когда человек смеется, в его мозге вырабатываются эндорфины и другие гормоны, влияющие на настроение, доставляющие удовольствие и облегчающие боль. Юмор играет важную роль в отношениях между людьми, делая их гуманнее и мягче. И это еще далеко не все. Чувство юмора отражает самую суть идеи «мы сбились с курса – ну и что?». Оно позволяет смотреть на вещи так, как они того заслуживают, не давая нам проливать слезы из-за пустяков, помогая понять, что в каком-то смысле всё – пустяки. Юмор не дает нам слишком серьезно относиться к себе, оберегая от перенапряжения, излишней требовательности к себе, доведенного до крайности педантизма и перфекционизма. Он оберегает нас от излишней моральной строгости, которая душит в нас человечность и ослепляет, не позволяя видеть реалии сложившейся жизни.

Люди, умеющие смеяться над своими ошибками, глупыми поступками и недостатками, способны возвращаться на правильный курс быстрее тех перфекционистов, которые постоянно терзаются чувством вины. Чувство юмора позволяет избежать крайностей, помогает человеку держаться середины между чрезмерной строгостью к себе и полной недисциплинированностью и расхлябанностью.

Впрочем, с юмором тоже надо знать меру. Вам не нужна репутация человека легкомысленного, который ничто не воспринимает всерьез, или человека язвительного, который всех поднимает на смех.

Истинный юмор – это не легкомыслие, а легкость сердца. И он является одним из ключевых элементов высокой семейной культуры. Окружающие тянутся к веселым, жизнерадостным людям, которые умеют поднять настроение и знают множество занимательных историй. Чувство юмора является также ключом к проактивности, потому что помогает активно и в позитивном ключе реагировать на черные и белые полосы повседневной жизни.

Любовь как действие

Как-то на семинаре, где я говорил о концепции проактивности, один человек встал и сказал:

– Стивен, мне нравится то, что вы говорите. Но есть очень разные ситуации. Посмотрите на мой брак. Я по-настоящему обеспокоен. Мы с женой уже не питаем друг к другу тех чувств, которые когда-то были. Наверное, я ее больше не люблю и она не любит меня. Что мне делать?

– Что, никаких чувств не осталось? – спросил я.

– Именно так, – подтвердил он. – А у нас трое детей, и мы за них переживаем. Что вы предлагаете?

– Любите ее, – ответил я.

– Я же вам сказал, что чувства уже не те.

– Любите ее.

– Вы не понимаете. Чувства любви просто нет.

– Тогда полюбите ее. Если чувства нет, это хороший повод полюбить ее.

– Но как любить, если нет любви?

– Друг мой, любовь – это действие. Любовь как чувство есть плод любви как действия. Так что любите ее. Жертвуйте. Слушайте. Сочувствуйте. Цените. Поддерживайте. Вы готовы на это?

Голливуд приучил нас верить, что любовь – это чувство, которое приходит и уходит. Взаимоотношения между людьми переменчивы. Брак и семья строятся на основе контракта и удобства, а не на базе преданности и порядочности. Но эти идеи искажают реальное положение вещей. Если вернуться к аналогии с самолетом, их можно уподобить шумовым помехам, которые искажают ясные и четкие сигналы, поступающие от радаров. И они очень часто и слишком многих сбивают с курса.

Только оглянитесь вокруг себя – может быть, даже на свою семью. Каждый, кто пережил развод, измену, разрыв с близким человеком, скажет вам, как это больно и как долго сохраняется эта боль. И есть еще более долгосрочные последствия, о которых Голливуд обычно не говорит. Поэтому даже если на первый взгляд кажется, что испорченные отношения легче разорвать, чем «вылечить», в долгосрочной перспективе это гораздо труднее и больнее – особенно если вопрос касается детей.

Скотт Пек писал:

Желание любить – еще не любовь… Любовь есть акт воли – намерение, претворенное в действие. Воля всегда подразумевает выбор. Нас никто не принуждает любить. Мы сами выбираем любовь. Если нам хочется любить, но мы не любим, то это потому, что мы не сделали сознательный выбор в пользу любви. В этом случае любви нет – невзирая на все наши добрые намерения. С другой стороны, когда мы всецело отдаем себя любви и духовному росту, значит, мы сделали соответствующий выбор. Мы выбрали любовь.

У меня есть друг, который, пользуясь своими человеческими дарованиями, делает проактивный выбор в пользу любви. Возвращаясь домой с работы, он какое-то время сидит в машине перед домом и нажимает на кнопку «пауза». Он в буквальном смысле ставит на «паузу» всю свою жизнь: осмысляет ее, думает о своих близких и о том, чем-то они сейчас занимаются, думает о той атмосфере, которую хочет создать, когда войдет в дом. Он говорит себе: «Моя

семья – самая радостная, самая приятная, самая важная часть моей жизни. Сейчас я войду в дом и скажу своим близким, как я их люблю!»

Когда он переступает порог, то не выискивает, кто в чем провинился, не критикует, не садится прямо на диван отдохнуть и заняться собой. Он восклицает: «Я дома! Пожалуйста, не задушите меня, обнимая и целуя!» Потом он обходит все комнаты, уделяя внимание каждому члену семьи, целует жену, катается по полу с детьми или делает иные вещи, создающие атмосферу благополучия и счастья: выносит мусор, помогает с уроками или просто слушает. Он делает это невзирая на усталость, неприятности на работе, чувство раздражения, естественным образом возникающее, если кто-то провинился. Он становится сознательной и позитивной творческой силой в своей семейной культуре.

Только подумайте, какое благотворное воздействие оказывает на семью проактивное поведение этого человека. Подумайте о том, какие отношения в семье он строит, и о том, как это отразится на всех аспектах его семейной жизни на многие годы – даже, может быть, на поколения вперед.

Любой успешный брак, любая успешная семья требуют затрат труда и жертв. Вы не должны полагаться на случай, вы должны прилагать силы и стараться. И должны знать, что «в радости и в горе, в болезни и в здравии, пока вы живы» любовь есть действие.

Развитие уникальных человеческих дарований

Четыре уникальных человеческих дарования, о которых мы говорили, присущи всем людям, за исключением, может быть, некоторых душевнобольных, лишенных самосознания. Но развитие этих дарований требует сознательных усилий.

Это как качать мускулы. Если вы когда-нибудь занимались этим, то знаете, что для того, чтобы мышцы росли и крепли, их нужно напрягать с большим усилием. Вы, вероятно, также знаете, что во время упражнений важно развивать более слабые мышцы, а не идти по пути наименьшего сопротивления и работать только с сильными и хорошо развитыми мышцами.

Из-за проблем с коленом и спиной в свое время мне пришлось разучить комплексы упражнений, вовлекавшие в работу мышцы и целые мышечные группы, которыми я прежде редко пользовался или даже вообще не знал об их существовании. Теперь я понимаю, что укрепление этих ослабленных мышц было необходимо для сбалансированности физического состояния организма, для выработки осанки и даже нормальной походки. Например, после травмы колена я сосредоточился на укреплении передних бедренных (четырехглавых) мышц, совершенно пренебрегая задними. Это привело к тому, что процесс выздоровления колена замедлился и, кроме того, возникли проблемы со спиной.

Так же и в жизни. Нам свойственно развивать и укреплять свои сильные стороны, махнув рукой на слабые. Иногда это бывает приемлемо, если нам удается организовать свою жизнь так, что наши недостатки компенсируются достоинствами других людей. Но в большинстве случаев для максимальной реализации своего потенциала мы должны работать над своими недостатками, а не игнорировать их.

То же самое относится к уникальным человеческим дарованиям. Пока мы идем по жизни, сталкиваясь с различными обстоятельствами, разными людьми и со своей собственной натурой, нам то и дело приходится принимать во внимание свои слабости. Мы можем их игнорировать или развивать, поднимая на более высокий уровень компетентности и силы, – выбор за нами.

Задумайтесь над степенью развития своих дарований, ответив на нижеприведенные вопросы.

Отмечайте на каждой шкале цифру, которая наиболее соответствует вашему обычному поведению или установкам относительно суждений, приведенных в левой колонке (0 = Никогда, 2 = Иногда, 4 = Всегда).

Самосознание

1. Способен ли я отстраниться от своих мыслей и чувств, чтобы изучить их и изменить?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
2. Осознаю ли я свой образ мышления и то воздействие, которое он оказывает на мои установки и поведение, а также на результаты, которых я добиваюсь в своей жизни?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
3. Осознаю ли я различия между своими биологическими, генеалогическими, психологическими, социологическими сценариями и моими собственными глубинными представлениями?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
4. Когда реакция окружающих на меня или мои поступки не соответствует моему самовосприятию, способен ли я оценить эту информацию, сравнить ее со своими представлениями о самом себе и извлечь из нее уроки?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4

Совесть

1. Приходилось ли мне слышать внутренний голос, побуждающий меня что-то сделать или не делать того, что я собираюсь сделать?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
2. Ощущаю ли я различие между «социальной совестью» — тем, что общество приучило меня ценить, — и моими собственными внутренними директивами?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
3. Осознаю ли я реальность универсальных принципов, таких как порядочность и надежность?	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4
4. Нахожу ли я в опыте человечества — понимаемого шире, чем то общество, в котором я живу, — образцы поведения, дока-	Н И В x—x—x—x—x 0—1—2—3—4

Я давал заполнить эту анкету тысячам людей, живущих в самых разных условиях, и результат этих опросов ошеломляет: среди дарований наименьшее развитие получило самосознание – способность мыслить нестандартно, отвлечься от обычных стереотипов, умение увидеть себя со стороны. Это значит, что совесть, воображение и сила воли человека остаются «в рамках» его собственного жизненного опыта и образа мышления.

Сознание, в некотором смысле, – это тот рычаг, с помощью которого можно поднять на новый уровень и другие уникальные человеческие дарования. Когда вы обретаете способность выходить в своем мышлении «за рамки» – исследовать как бы со стороны свои собственные предположения и образ мыслей, контролировать чувства и даже настроения, – у вас появляется возможность совершенно по-новому использовать воображение, совесть и независимую волю. Вы переступаете через себя, возвышаетесь над своим происхождением, биографией, тем психологическим багажом, который тянет вас вниз.

Эта способность чрезвычайно важна для освобождения жизненной силы, необходимой для роста, развития и совершенствования. Она важна также для налаживания взаимоотношений с другими людьми и построения высокой семейной культуры. Чем больше в семье развито коллективное самосознание, тем больше в ней способности смотреть на себя со стороны и совершенствоваться: вносить изменения, выбирать нетрадиционные цели, создавать структуры и строить планы для достижения тех целей, которые выходят за рамки социального сценария и глубоко укоренившихся привычек.

Древнегреческое выражение «Познай самого себя» отражает понимание того, что самосознание является основой всякого другого знания. Пока мы не узнаем себя и не осознаем свою индивидуальность, свою обособленность от других людей и окружающей среды, пока не сможем абстрагироваться от себя, чтобы понаблюдать за своими тенденциями, мыслями и желаниями со стороны, у нас не будет опоры для понимания и уважения других людей, не говоря уже об изменении себя.

Развитие этих четырех дарований является необходимым условием проактивности. Нельзя пренебрегать ни одним из них, потому что ключ – в их взаимодействии и синергии. Гитлер, например, имел чрезвычайно высоко развитые самосознание, воображение и силу воли – но не имел совести. И это довело его до гибели, одновременно трагическим образом изменив ход мировой истории. С другой стороны, есть люди совестливые, принципиальные, но лишенные воображения и дальновидности. Это хорошие люди – но хорошие для чего? Для какой цели? Есть люди волевые, но не видящие дальше своего носа. Они часто топчутся на месте, повторяя одни и те же действия, поскольку не имеют цели.

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.