



Книга 7 навыков высокоэффективных людей

Мощные инструменты развития личности

Стивен Кови
Free Press, 2004
Год первого издания: 1989
Также есть на следующих языках: Английский

Рецензия BooksInShort

В начале 1990-х годов эта книга произвела настоящий фурор на книжном рынке США. Это неудивительно: Стивен Кови сумел на редкость творчески переосмыслить традиционную этику, сделав ее принципы понятными и убедительными для современного читателя. Большинство идей, изложенных в этой книге, берут свое начало в работах Аристотеля, Цицерона, св. Бенедикта, Джона Тиллотсона и их последователей. Их этические теории Кови подкрепил положениями психологической науки XX века, а также наблюдениями австрийского философа Виктора Франкла. Получившуюся комбинацию идей Кови, как истинный американец, преподнес читателю в виде программы, которая состоит из нескольких простых (на первый взгляд) шагов по развитию самодисциплины. В результате получилось вполне достойное руководство по самосовершенствованию. По мнению *BooksInShort*, большинство читателей этой книги наверняка почерпнут из нее что-нибудь полезное – даже несмотря на то, что кому-то авторский стиль покажется слишком непринужденным и даже фамильярным, а кто-то отметит, что с рекомендациями автора легко согласиться в теории, но гораздо сложнее следовать им на практике и уж тем более принять их в качестве жизненного фундамента.

Основные идеи

- В первую очередь нужно заботиться о формировании характера, а не о развитии личных качеств.
- Вы есть то, чем привыкли заниматься, – развивайте полезные привычки.
- Мастерство – это не врожденный талант, а навык, поддающийся тренировке.
- Вы свободны, поскольку всегда решаете сами, о чем думать и как реагировать на обстоятельства.
- Постройте свою жизнь на принципах честности, уважения, стремления к совершенству, долга, заботы о ближнем, мужества и настойчивости.
- Сформулируйте свою личную миссию, или жизненное кредо.
- Какие слова вы хотели бы услышать о себе на собственных похоронах? Постарайтесь заслужить эти слова всей своей жизнью.
- Любые отношения с другими людьми стройте на доверии.
- Добросовестно относитесь к каждой из своих социальных ролей, находите время выполнять свои обязательства перед другими и поддерживать отношения с ними.
- Осознайте тот факт, что ваша судьба находится в ваших руках.

Краткое содержание

Семь главных навыков

Люди, которым всегда и во всем сопутствует успех, обладают следующими навыками:

1. Они привыкли проявлять инициативу.
2. Они ясно представляют себе свои жизненные цели.

3. Они умеют расставлять приоритеты и отличать главное от второстепенного.
4. Им интересно побеждать не в одиночку, а вместе с другими.
5. В общении они вначале стремятся понять других, и только затем – быть понятыми.
6. Они активно сотрудничают с другими людьми.
7. Они умеют анализировать свои недостатки и устранять их.

“Самые важные инвестиции в вашей жизни – это инвестиции в самого себя, то есть в тот единственный инструмент, который есть у вас для того, чтобы добиться чего-то в жизни”.

Большая часть книг о секретах делового успеха, вышедших за последние несколько десятилетий, посвящена развитию личности. Однако такой акцент неверен: для человека гораздо важнее воспитать сильный характер. Если в основе характера лежит неукоснительное соблюдение этических принципов, он станет естественной опорой для формирования сильной личности. Изображать личность, черты которой не соответствуют вашему характеру, – это все равно что носить маску, вводящую других в заблуждение.

“Разумеется, воспитать целостный характер и прожить жизнь в любви к ближним, на которой держится эта целостность, – задача не из легких”.

Чтобы воспитать сильный характер, вам нужна такая же сильная жизненная парадигма – система взглядов на жизнь. Так, до того как открытие микробов изменило традиционные представления о гигиене, хирурги не мыли рук перед операцией. И когда пациенты умирали от инфекции, никто не понимал, почему это происходит. Стерильные операционные появились, как только сложилась иная парадигма мышления с совершенно новым взглядом на природу и причины заболеваний.

“На самом деле мы не сможем понять, как другие люди воспринимают себя и окружающий мир, до тех пор пока не задумаемся о том, как мы сами воспринимаем себя и окружающих”.

Сегодня многие люди придерживаются детерминистской парадигмы мышления. Одни из них считают, что особенности их поведения заложены в генах, другие – что их недостатки неустранимы, поскольку обусловлены ошибками воспитания, третьи – что их способность к обучению ограничена окружающими условиями или прошлым опытом. Чтобы воспитать сильный характер, откажитесь от детерминизма и примите парадигму свободы. Она заключается в осознании того, что характер – это совокупность навыков, а навыки вырабатываются на практике. Постоянно развивайте навыки, которые считаете ценными – так вы сможете сформировать свой характер, став другим человеком.

“Этические принципы – это стандарты человеческого поведения, непреходящая ценность которых доказана временем”.

Соблюдение базовых этических принципов помогает человеку эффективнее управлять своей жизнью. Эти принципы и ценности – справедливость, искренность, честность, уважение к другим, стремление к совершенству, долг, терпение, настойчивость, забота о слабых, любовь к ближнему, мужество, взаимопомощь и вера в свои силы, основанная на понимании безграничности человеческих возможностей. Человек, характер которого опирается на эти классические принципы, – это лидер, который способен наставлять и воодушевлять других. Как говорил Аристотель, мы есть то, что привыкли делать. Чтобы развить привычку поступать в согласии с этими принципами, вам потребуются:

- **Знания.** Узнайте, чего вы хотите добиться и зачем.
- **Умения.** Выработайте необходимые для этого навыки.
- **Желание.** Вы должны по-настоящему захотеть добиться своей цели.

“Реагируя на определенные обстоятельства, мы самым серьезным образом воздействуем на эти обстоятельства”.

Самый важный этап выработки характера – это внутренняя работа над собой. Лишь научившись управлять своим внутренним “я”, вы научитесь управлять всем тем, что вас окружает. Многие люди ошибочно полагают, что главное – это видимый результат, произведенный их усилиями, упуская при этом из виду потребность в той силе, которая нужна для производства этого результата. Они уподобляются человеку, который бежит по несколько часов в день и радуется, что проживет на несколько лет дольше, не осознавая того факта, что уже истратил эти дополнительные годы на бег, и что на самом деле лучше было бы потратить это время на общение с семьей и друзьями.

Навык первый: возьмите судьбу в свои руки

Успешные люди без колебаний проявляют инициативу. Они отвечают за свои действия, и все их поступки продиктованы не волей обстоятельств, а сознательным выбором. Они отлично знают, что воспитание характера находится в их руках, потому что они вольны решать сами, как им поступать. Они не всегда могут контролировать внешние обстоятельства, зато они вполне в состоянии решить, как выгодно использовать эти обстоятельства и как не оказаться в их власти. Они живут, имея собственное представление о том, кто они такие и каково их место в жизни.

“Наилучший способ научиться всегда помнить о последствиях своих действий – это сформулировать свою жизненную миссию, то есть собственную философию жизни, свое жизненное кредо”.

Во время Второй мировой войны Виктор Франкл попал в фашистский концлагерь, где погибла вся его семья за исключением одной из сестер. Несмотря на ужасающие условия, в которых он оказался, Франкл не утратил внутренней свободы, потому что он был способен решать самостоятельно, как ему мыслить и действовать. Умирая в бараке от голода, он представлял себя в роли преподавателя, который рассказывает студентам о пережитых мучениях и уроках, которые он извлек из этого опыта. Закалив таким образом свой характер, он стал сильнее своих тюремщиков. Более того, его пример воодушевил других заключенных и даже повлиял на мировоззрение некоторых охранников лагеря.

“Взяв за основу непреходящие этические принципы, мы в состоянии создать индивидуальную парадигму эффективного управления

собственной жизнью”.

Франкл принял на себя полную ответственность за свою судьбу, когда понял, что лишь он решает, какой будет эта судьба. Он не мог сбежать из лагеря, но нашел в себе силы освободиться из-под его гнета. Чтобы взять судьбу в свои руки, прежде всего научиться выражать свои мысли как ответственный и инициативный человек:

- Вместо “Ничего не поделаешь” говорите “Надо придумать варианты”.
- Вместо “Такой уж я уродился” говорите “Почему бы мне не стать другим”.
- Вместо “Он выводит меня из себя” говорите “Только от меня зависит, захочу ли я испытывать раздражение по этому поводу”.
- Вместо “Я не могу” или “Я должен” говорите “Я решу сам”.

“Эффективное управление предполагает умение отличать главное от второстепенного”.

Люди, взявшие на себя полную ответственность за свою судьбу, мыслят категориями возможного. Они всегда видят, что именно могут сделать в конкретной ситуации. Действия расширяют рамки возможного. Со временем такие люди обретают способность делать все больше и больше. Они начинают с внутреннего изменения и в конце концов приходят к преобразению окружающего их мира.

Навык второй: берясь за дело, думайте о результате

Проанализируйте свои жизненные цели. Многие люди всю свою жизнь проводят в погоне за тем, что в итоге оказывается бесполезным и даже пагубным. Вы видите этих людей на обложках глянцевого журнала – знаменитостей привлекают к суду за употребление наркотиков или же они беспомощно наблюдают за тем, как распадается их брак. Деньги, власть и слава – цель, к которой они стремились и которой наконец достигли. Но какой ценой?

“В мире людей можно добиться эффективности, но продуктивность – это категория мира предметов”.

Главная проблема эффективного управления своей жизнью – не достижение цели, а достижение правильной цели. Представьте, что будут говорить о вас люди на ваших похоронах, если вы продолжите жить так, как живете сейчас? Именно таким вы и хотите запомниться? Если же нет – измените свою жизнь, возьмите ее под контроль и займитесь самодисциплиной.

“Настоящее уважение к самому себе появляется только тогда, когда вы становитесь полновластным хозяином собственной судьбы”.

Приступите к этому делу с формулировки вашей личной миссии, в которой опишите, какие жизненные цели перед собой ставите и каким человеком стремитесь стать. Тщательно обдумайте эту формулировку. Взгляните на себя беспристрастно. Кто вы на самом деле – эгоист, трудолюбивый, стяжатель? Определите, что именно вы хотите в себе изменить и каким человеком хотите стать в итоге. Изложите эту цель на бумаге, пообещайте себе ее достичь и ни при каких условиях не отступайте от своего решения.

Навык третий: отделяйте главное от второстепенного

В вашей власти изменить себя самого, но для этого нужно изменить свой привычный образ действий. Никогда не жертвуйте своими приоритетами в пользу второстепенных занятий. Многие люди всю свою жизнь занимаются тем, что просто реагируют на внезапно возникающие обстоятельства и непредвиденные ситуации, требующие безотлагательного решения, но при этом они отказываются приложить усилия к тому, чтобы научиться их предотвращать, то есть научиться управлять своей жизнью. Они путают важное со срочным. Срочное узнается сразу, тогда как важное еще нужно суметь разглядеть.

“Большинство людей слушают других только затем, чтобы как-нибудь среагировать на их слова, а не затем, чтобы осознать услышанное”.

Приучите себя планировать свои действия, избегайте поспешных решений, укрепляйте взаимоотношения с другими, ищите благоприятные возможности и находите время для отдыха. Беспокойтесь не о том, как вместить в свое расписание как можно больше дел, а о том, как распознать самые важные из них. Определите, какие социальные роли вам приходится играть – например, это роли супруга, родителя и бизнесмена, – и найдите время на добросовестное исполнение каждой. Не жертвуйте одним ради другого; следите за тем, чтобы вы могли самореализоваться в каждой своей ипостаси.

Навык четвертый: в отношениях с другими стремитесь к обоюдной выгоде

В семье или бизнесе выстраивайте отношения с партнерами так, чтобы в выигрыше оказывались обе стороны. Две победы лучше, чем два поражения, так как в последнем случае у разбитого корыта оказываются обе стороны. В отношениях, выгодных только для одной стороны, всегда есть победитель и проигравший. Успешные люди стремятся к взаимодействию, не ущемляющему ничьих интересов, которое сулит выигрыш обоим сторонам. Любой другой вид взаимодействия деструктивен, так как предполагает наличие проигравших, которые могут затаить на вас обиду и стать вашими злейшими врагами. Только те межличностные отношения можно считать успешными, которые преумножают союзников, а не врагов.

Навык пятый: сначала стремитесь понять, и только затем – быть понятыми

Общение – улица с двусторонним движением. Чтобы наладить взаимовыгодный контакт, выясните, чего хочет другая сторона и как она понимает выгоду. Не стоит думать, что вы и так все знаете заранее – внимательно выслушайте другую сторону. В любой ситуации, прежде чем озвучить свои

желания, постарайтесь понять, чего хотят другие. Не спорьте с тем, что слышите, а дослушайте до конца и обдумайте услышанное. Представьте себя на месте другой стороны. Опытные адвокаты начинают подготовку к процессу с того, что ищут все возможные доводы, подтверждающие правоту противоположной стороны. И только ясно представив себе аргументы противника, они начинают выстраивать собственную стратегию. Постарайтесь понять, чего добивается другая сторона, а затем представьте собственные цели таким образом, чтобы они напрямую перекликались с целями другой стороны. Такое общение будет основано на принципе эмпатии.

Навык шестой: ищите поводы для сотрудничества

Сотрудничество увеличивает силу каждого, кто в нем участвует. Творческое сотрудничество часто дает результат, который больше суммы затраченных на его достижение усилий, подобно тому как арка способна удержать больший вес, чем две отдельные колонны. Арка усиливает крепость обеих колонн. Такой вид отношений сегодня принято называть словом “синергия” – оно означает объединение усилий для создания целого, которое больше, чем сумма слагающих его частей. Достижение такого эффекта зависит от того, насколько эффективна коммуникация между людьми. Многие вместо того, чтобы выслушать, обдумать и дать ответ, реагируют машинальным образом. Такие люди могут соглашаться или возражать, но они никогда не вступают в активное сотрудничество. Коммуникация и сотрудничество – две основы синергетических взаимоотношений. Если вы стремитесь к достижению синергетического эффекта, то слушайте, обдумывайте сказанное, реагируйте и сотрудничайте.

Навык седьмой: найдите время заточить пилу

Есть старая притча про человека, который пилил в лесу дерево. Работа продвигалась медленно, он сильно устал, и чем дольше он пилил, тем хуже пила врезалась в дерево. Мимо проходил путник, который предложил дровосеку сделать перерыв, чтобы заточить пилу. Однако тот, не останавливаясь, ответил , что ему некогда точить пилу, потому что надо пилить дерево. Успешные люди всегда находят время на то, чтобы заточить свои инструменты, то есть привести в порядок тело, душу, разум и сердце.

Преуспевающие люди заботятся о своем теле, регулярно выполняя физические упражнения, развивающие мышечную силу, гибкость и выносливость. Чтобы выполнять упражнения такого рода, не обязательно ходить в спортзал. Душевные силы человек может подкрепить молитвой и медитацией, если он религиозен, а если нет – хорошей литературой или музыкой. Никогда не забывайте об этом измерении, из которого вы черпаете энергию для жизни.

Укрепление и развитие интеллекта может потребовать от вас отказа от некоторых привычек – например, привычки смотреть телевизор. Это занятие приучает человека пассивно воспринимать чужие мнения, установки и ценности, в конечном итоге отупляя его сознание. Читайте книги, решайте головоломки и математические задачи, или же найдите себе какое-нибудь другое интеллектуальное хобби, которое будет поддерживать тонус вашего разума. Наконец, развивайте эмоциональную сферу своей жизни, совершенствуйте свои эмоциональные отношения с другими. Общайтесь, слушайте других и не торопитесь никого осуждать. Всегда и во всем старайтесь ставить интересы окружающих выше своих собственных. Только так вы сможете трансформировать свое “я” и стать подлинно успешным человеком.

Об авторе

Стивен Кови – эксперт по методам личностного роста, вице-председатель совета директоров Franklin Covey. Основатель и бывший руководитель “Центра лидерства Кови”, автор нескольких книг. “Семь навыков высокоэффективных людей” уже многие годы остается бестселлером.
