

# Содержание

<i>Вступление</i> .....	7
<i>Предисловие</i> .....	11
<i>От автора</i> .....	15

## **Часть I. ВВЕДЕНИЕ В СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР**..... 19

Между стимулом и реакцией .....	31
Как реагировать на что угодно? Решать вам! .....	37
Четыре человеческих дара .....	43
Как победить во взаимодействиях .....	51

## **Часть II. СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ** ..... 59 |

Четыре «С» семейного союза .....	60
Основа семи навыков — принципы человеческой эффективности .....	64

### **Навык 1. Будьте проактивны**

Как добавить в отношения выбор и ответственность ....	67
<b>Практикум навыка 1:</b> Будьте проактивны .....	76

### **Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель**

Как привнести в отношения смысл и идею .....	81
Пазл без картинки .....	81
<b>Практикум навыка 2:</b> Разработайте миссию ваших отношений .....	87

<b>Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала</b>	
Как находить время друг для друга .....	97
<b>Практикум навыка 3</b> .....	101
<b>Навык 4. Думайте в духе «выиграл-выиграл»</b>	
Укрепление доверия в отношениях .....	105
<b>Практикум навыка 4</b> .....	112
<b>Навык 5. Сначала стремитесь понять, а потом — быть понятым</b> .....	115
<b>Практикум навыка 5</b> .....	123
<b>Навык 6. Достигайте синергии</b>	
Учитывайте все преимущества и сильные стороны каждого .....	127
<b>Практикум навыка 6</b> .....	132
<b>Навык 7. Заточивайте пилу</b>	
Обновление духа отношений .....	135
<b>Практикум навыка 7</b> .....	140
<i>Заключение</i> .....	143
<i>Об авторах</i> .....	149

# Вступление

Книгу Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» традиционно относят к бизнес-литературе, и известнее всего она именно в деловой среде. Но человек, приходя с работы домой, остается собой. На нас действуют одни и те же факторы, наши черты характера почти одинаково проявляются и на работе, и дома. Это стало особенно актуально в пандемию коронавируса, когда очень многие (включая меня) практически совместили рабочее пространство с личным. Поэтому «Семь навыков...» — это, конечно, не только про бизнес. Это про людей. И про их семьи.

В курсах FranklinCovey упоминается прием «обучайся, обучая» — разумная идея о том, что мы лучше всего учимся, рассказывая другим, что узнали. На тренингах я в полушутку говорю об этом: «Отнеситесь внимательно к выбору человека, с которым будете беседовать о “Семи навыках...”. На девушке, с которой я обсуждал эту программу в 2006 году, я женился, и у нас растет дочь».

Мы с Алёной не ставили перед собой задачу стать «семьей, изучающей семь навыков». Это получилось довольно естественно, даже вошло в семейный язык. Мы можем просто сказать друг другу: «Выслушай меня эмпатически». Или обсуждать, что именно в возникшей проблеме попадает в наш круг влияния. У нас до сих пор хранится семейная миссия, выполненная в виде фотоколлажа, в темно-зеленой рамке. Наша дочь Валентина тогда еще не родилась, но место для нее в этой миссии

уже было, согласно навыку 2 — «Начинайте, представляя конечную цель». И, конечно же, как без «биг роков»\*, самых важных дел из навыка 3? Хорошо помню, как удивился, услышав про «большие камни» от моей дочки детсадовского возраста: видно, она запомнила, как о них говорили мы с женой. Детскую версию «Семи навыков...», написанную сыном Стивена Р. Кови Шоном, я читал Вале на ночь; ее любимая история — про скучающего бельчонка, который понимает, что свои действия он выбирает сам (навык 1).

Белки, можно сказать, поселились у нас. В книге «Семь навыков высокоэффективных семей» нас зацепила история про «кодовое слово», которое помогает, когда начинают захлестывать эмоции и исчезает понимание. Тогда все должны взять короткую паузу, чтобы мысленно вернуться к своим ценностям и принципам, и сделать проактивный выбор (навык 1). Мы как раз тогда посмотрели мультфильм, где одним из героев была болтливая собака, одержимая белками. Она периодически прерывала разговор громким криком «Белка!». Вот мы и решили использовать это слово у себя в семье. Теперь даже в напряженной ситуации, если кто-то говорит «Белка!», все начинают смеяться, и обстановка разряжается сама собой.

Я часто рекомендую тем, кому трудно вчитаться в «Семь навыков высокоэффективных людей», книгу концентрированных метафор и смыслов, семейную версию этой книги — «Семь навыков высокоэффективных семей». А теперь я рад приветствовать и русскоязычное издание «Счастливы союз: Семь навыков высокоэффективных пар». Ведь брак и семья — идеальное поле для демонстрации того, как синергия, эмпатия и принципы взаимного

---

\* Big rocks — большие камни (англ.). — Прим. пер.

выигрыша превращают непохожих людей в единое целое, где  $1 + 1 = 3$  и больше. Уверен, что нашим читателям тоже близки проблемы и ситуации, с которыми сталкиваются герои книги.

Приятного чтения! Желаю найти подходящую «белку» для своей семьи!

**Дмитрий Витер,**  
*консультант FranklinCovey Россия*



# Предисловие

Вот уже 25 лет мы ездим по всему миру — Азии, Европе и обеим Америкам — и преподаем идеи и принципы, изложенные в книге «Семь навыков высокоэффективных семей»\*. Нам задают вопросы, и многие из них, что вполне предсказуемо, напрямую относятся к той динамичной, полной побед и поражений системе отношений между взрослыми партнерами, которая называется семьей, в браке они или нет. И нам хочется поделиться с вами кое-чем из того, что мы усвоили прежде всего — тем, что понятия «семья» или «брак» мы определять не станем, да это и невозможно. Одни отношения узаконены, другие — нет, но на успех союза нацелены все. Женаты вы или нет — важны лишь успешность и эффективность близких и любимых людей. Как бы ни были устроены ваши партнерство и семья, значимо лишь ваше согласие в том, что это союз двух разумов и сердец, скрепленный любовью, преданностью и общими взглядами на успех.

Как мы знаем, в любой культуре семья — не просто группа людей, проживающих в одном доме. Любая семья священна, и поэтому мы верим, что нам, зрелым партнерам, стоит прилагать все усилия ради счастья, здоровья и насыщенности совместной жизни. Эффективные семейные отношения жизненно важны для благополучия нас самих, нашего общества и нашего будущего.

---

\* Кови С. Семь навыков высокоэффективных семей. — Мн.: Попурри, 2018.

Можно задаться вопросом: отчего же одни партнеры эффективнее других? Существуют ли верные и общие для всех людей принципы? Да! Навыки человеческой эффективности, описанные в этой книге, всегда дают результат.

Несколько лет назад было опубликовано серьезное научное исследование, проведенное опытными специалистами в сфере человеческих отношений, — «Запрограммированы на связь» (Hard Wired to Connect). В нем описано, почему мы устроены так, а не иначе и что необходимо людям для полноценного эмоционального развития. Основная идея этой работы — люди рождены для связи друг с другом. Желание общения — самая непреодолимая из человеческих потребностей после выживания. Доказано: те, кто налаживает и сохраняет связи с другими, живут дольше и счастливее.

Проблемы в семье и отношениях не исчезают сами собой — они лишь усугубляются со временем. Поэтому главное — не в том, чтобы справляться с такими проблемами, а в том, как это делать. Именно это и определяет, счастливы люди друг с другом или нет. Мы обычно сравниваем отношения с самолетом: у него всегда есть пункт назначения, план полета и оборудование, необходимое, чтобы не сбиваться с курса. Семья или пара тоже будут успешны, если эти три условия соблюдены. Семь навыков и есть план полета к самым крепким и полноценным отношениям.

Книга описывает и изучает вечный принцип взаимосвязи, а затем развивает его до уровня взаимосвязи *эффективной*. Здесь много мудрых примеров из жизни верных и успешных партнеров. Где бы вы ни жили, какими бы ни были ваши обстоятельства, — принципы оптимального поведения приведут вас к благоденствию.



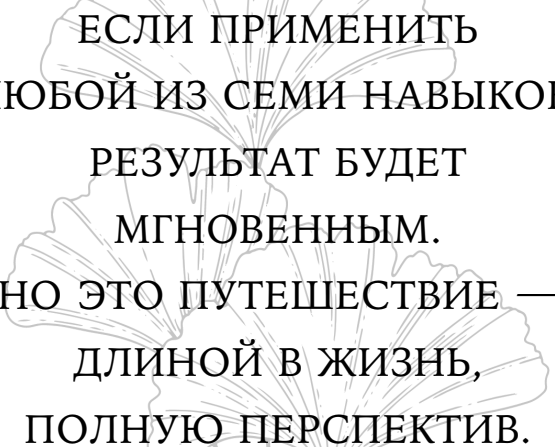
Вы узнаете, как Стивен и Сандра Кови, их дети и другие семьи старались следовать семи навыкам.

Я, Джон, знаю Стивена всю мою жизнь: он мой старший брат.

А я, Джейн, видела воочию, как Стивен влияет на жизнь моего мужа Джона. На моих глазах Стивен с Сандрой строили счастливые, серьезные и преданные отношения, подавали пример настоящего партнерства. Спасибо им за то, какими стали моя жизнь и моя семья.

Приятного вам прочтения! Помните: эта книга — для вас и вашего партнера.

**Джон и Джейн Кови**



ЕСЛИ ПРИМЕНИТЬ  
ЛЮБОЙ ИЗ СЕМИ НАВЫКОВ,  
РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ  
МГНОВЕННЫМ.  
НО ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ —  
ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ,  
ПОЛНУЮ ПЕРСПЕКТИВ.

Стивен Р. Кови

## От автора

С вами Стивен Р. Кови. Рад предложить вам новую книгу о том, как применять семь навыков дома, в браке и в семейной жизни. Я твердо верю, что здоровый брак и семья — основы цивилизации, кирпичики, из которых построено общество. Верю, что дом и семья — источник величайшей радости и удовлетворения. А еще верю, что главное дело нашей жизни совершается у нас дома.

Эту мысль прекрасно выразила бывшая первая леди Барбара Буш в речи перед выпускниками колледжа Уэллсли:

*Сколько важными бы ни оказались ваши обязательства как врача, юриста или бизнесмена, в первую очередь вы — человек, и отношения с супругами, детьми и друзьями — самая важная из будущих ваших инвестиций. К концу жизни вы не станете жалеть, что не сдали какой-нибудь экзамен, не выиграли еще одно дело или заключили на одну сделку меньше, чем могли. Вы пожалеете о времени, которое не успели провести с мужем, ребенком, другом или родителями. Наш успех как общества зависит не от того, что происходит в Белом доме, а от того, что творится дома у вас.*

Я убежден: если мы всем миром станем усердно трудиться над всем, кроме важнейших для нас отношений с партнером и семьей, это будет подобно расстановке стульев на палубе «Титаника». Даг Хаммаршёльд, бывший Генеральный секретарь ООН, говорил: «Гораздо благороднее всецело посвятить себя одному человеку, чем прилежно трудиться ради спасения народных масс». Эту фразу время от времени повторяет мне жена.

У всех людей есть общие потребности. Им необходимо чувствовать себя в безопасности, знать, что их ценят, уважают, поддерживают и любят. Все это можно наимприятнейшим образом реализовать в любви, браке и родителстве. Если сделать так в семье не выходит — это почти трагедия. Человеческие взаимодействия подчиняются естественным законам, и для качественной семейной жизни совершенно необходимо жить в гармонии с ними. Но вот уже полвека я наблюдаю, как резко и значительно изменилось положение дел в этой области.

Смотрите:

- число детей, рожденных в неполных семьях, выросло более чем на 400%, а подростковых самоубийств — почти на 300%;
- доля семей с родителем-одиночкой увеличилась более чем втрое;
- стало в два с лишним раза больше разводов;
- и на этом фоне доля семей, в которых один из родителей днем остается дома с детьми, упала с 66,7 до 16,9%.

Мысли о том, что случилось с семьями за последние полвека, поражают и пугают. Великий историк Арнольд Тойнби учил, что всю историю можно подытожить одной простой идеей:

ничто так не способствует краху, как успех.

Иными словами, верный ответ к задаче — это успех, но он становится бесполезным, если меняются условия. Задачи нашего общества изменились, затронули наши отношения и семью, поэтому необходимо разработать новые решения.


Одного желания создать крепкую пару или семью недостаточно. Чтобы справиться с изменениями, нужно новое мышление, новые наборы умений и инструментов. Перед

обществом много новых вызовов, и если надо ответить на них достойно — так тому и быть.

Система семи навыков — необходимый образ мышления и набор умений. Многие супружеские пары и семьи используют эти принципы, чтобы становиться сильнее и держаться верного курса.



Моя прекрасная Сандра, с которой мы женаты уже 50 лет, мой брат Джон и его жена Джейн поделятся своими открытиями и личным опытом применения этих проверенных принципов в жизни. Мы надеемся, что прочитанное отзовется в вашей душе, поможет в отношениях и семье и принесет вам такую же пользу, как нам и нашим близким.



ПОМНИТЕ:  
ЗНАТЬ И НЕ ДЕЛАТЬ —  
НЕ ЗНАТЬ,  
А УЧИТЬСЯ И НЕ ДЕЛАТЬ —  
НЕ НАУЧИТЬСЯ.

Стивен Р. Кови

## Часть I

# ВВЕДЕНИЕ В СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР

САНДРА: Ну что ж, скучно не будет: поговорим об отношениях партнеров в семье. Для многих семья — законный брак, но не для всех: кому-то достаточно, что двое взрослых людей решили создать семью, с детьми или без. Просто поразительно, сколько же на свете успешных партнерских отношений, притом что их участники могут происходить из двух совершенно разных семей, по-разному жить до того, как встретиться, по-разному делать дела, смотреть на мир, решать проблемы, общаться, обращаться с деньгами и воспитывать детей!

Одно могу сказать точно: со Стивеном мне никогда не было скучно. Он всегда придумывает столько забавного и интересного! Я помню, как мама и папа ходили рука об руку в кондитерскую Fernwood за мороженым, возвращались, садились на крыльцо — и, знаете, просто болтали с соседями. У нас со Стивеном никогда так не бывало — я то и дело спрашивала: «Куда делись старые добрые времена, когда у тебя было свободное время?»

Но у нас чудесная жизнь: это так прекрасно — учиться друг у друга, видеть, как растут, становятся самостоятельными людьми и начинают жить интересной жизнью дети. Потому я и думаю, что семья — это хорошо, и всем стоит потрудиться, чтобы у них тоже получилось. Все мы многому учимся — и, стоит надеяться, становимся

менее эгоистичными, более щедрыми и любящими. И это превосходный способ развиваться дальше.

## Разные семьи — разные стили

Помню, сразу после свадьбы сложнее всего было чувствовать, что я предаю новую семью, если не буду делать все как в ней положено. Мне потребовалось несколько лет, чтобы понять: каждая семья устроена по-своему, можно учиться, расти и действовать так, как того хотите вы и ваш партнер, а не так, как было принято у ваших родителей.

Сразу после свадьбы мы отправились в Бостон: Стивен учился. Там родился наш ребенок, и примерно через год мы вернулись домой. На первой же неделе мне позвонила свекровь:

— Ой, Сандра, как я рада твоему возвращению! Хотела напомнить, что Стивен вырос на молоке Arden, мы всегда пили только его. И газету *Deseret News*, ты знаешь, всегда выписывали.

Я ответила:

— О, спасибо, что подсказали.

А потом позвонила моя мама и сказала:

— Сандра, ты всегда пила молоко Winder Dairy, а читаем мы, знаешь ли, *Tribune*.

Поэтому нам пришлось пойти на компромисс: мы стали пить молоко Clover Leaf и читать *Daily Herald*, что на самом деле замечательно. А своим детям, которые создали собственные семьи, я говорю так:

— Перенимайте у близких все самое лучшее. Не обязательно делать все так, как мы, — делайте так, как нравится вам самим.

Моя семья, как мне помнится, была очень открытой и общительной, мы привыкли публично выражать при-



язнь и привязанность, целовать и обнимать всех, кто нам дорог. Ни у кого не было никаких секретов: все всё знали обо всех, а если кто-то на кого-то сердился, то это сразу было ясно. Семья Стивена была гораздо более закрытой — они держали эмоции при себе, и, разошлись кто на тебя, это никак не проявлялось. Так что контраст был интересным. Стивен всегда старался добиться, чтобы я говорила поменьше, а я пыталась заставить его говорить побольше.

## **Используйте чужие преимущества**

Стивен всегда был рискованным парнем: он вечно то охотился, то плывал на лодках, то катался на водных лыжах, то прыгал в воду ночью, то ездил на всех на свете автомобилях, мотоциклах и невесть на чем еще. В первые годы брака (да что там, все время!) я постоянно заглушала в голове голос матери, неустанно твердивший что-то вроде «да утонешь ты на этой лодке, да упадешь ты с этого дерева». Чтобы позволить себе оставаться личностями, но при этом действовать сообща, нам пришлось заключить соглашение: нужно позволять друг другу руководствоваться интересами детей, поддерживая при этом своего партнера. Я люблю живопись, театр, балет, оперу и тому подобное, поэтому мы покупали билеты на самые разные представления и выставки, а Стивен увлекал потомство баскетболом, футболом и всеми видами спорта, которые любит. Со временем ваши усилия принесут плоды.

Помню, сначала мне приходилось силой таскать сыновей на концерты симфонического оркестра. Но потом, когда они начали встречаться с девушками, тем казалось очень милым приглашение на балет или в театр. Мальчишки стали прямо-таки драться за билеты. Просто превосходно!

Как я уже говорила, у каждой семьи свой стиль. Нужно осознавать, что выбор есть. Не обязательно растить детей так же, как ваши родители: мы можем выбирать, приспособливаться друг к другу и понимать, что важно для каждого.

## **Главное — чуткость в общении**

Мы учились общаться друг с другом. Где бы Стивен ни находился, мы с ним всегда на связи. Когда он ездил в Китай, Сингапур и Гонконг, то звонил мне оттуда, чтобы сказать: «Привет, как дела?» Я отвечала: «Ну вообще-то, у нас тут примерно три часа ночи».

Что мы еще любим? У нас небольшой мотоцикл, «хондочка», и в сезон мы каждый день куда-нибудь выбираемся. Ни тебе телефона, ни детей — просто катаемся по району, заезжаем в гости, разговариваем друг с другом. Зимой можно освоить снегоход или еще что-нибудь. Но проводить время наедине друг с другом, ездить куда-либо с визитами — всегда замечательно.

Когда мы жили на Гавайях, то просто ходили на пляж и часами разговаривали. И я считаю, что, если вы можете обсуждать любые проблемы и заботы с партнером, это многое упрощает. Тяжело только не говорить о чем-нибудь. Стивен любит напоминать мне: невыраженные чувства не исчезают, а возвращаются, причем в куда более неприглядном виде. Для брака и семьи это истина. Супругам необходимо научиться выражать свои тревоги в безопасной среде.

Стивен много времени проводит в разъездах и так скучает по близким, что звонит нам по нескольку раз в день. Пока дети росли, он каждый вечер спрашивал у них, как дела, как прошел день, что происходит в жизни. А иногда,

бывало, он звонил из своих поездок, когда на часах было без пяти десять, и мы все смотрели фильм: «Ой, это папа, поговори с ним!» — «Не хочу, я вчера вечером с ним говорил, давай ты». Но, знаете, мы все равно общались, и поэтому, оставаясь дома, я не чувствовала себя матерью-одиночкой.

Я вспоминаю великого руководителя и учителя Дэвида Маккея. Они с женой прожили вместе около 60 лет, и один журналист спросил миссис Маккей: «У вас такой чудесный брак, вы до сих пор так любите друг друга и держитесь за руки. Думали ли вы когда-нибудь о разводе?» И она ответила: «О разводе — нет, разве что об убийстве».

Думаю, такая мысль может прийти в голову любому, кто устал, раздосадован, понимает друг друга не так хорошо, как хотелось бы.

## **Цените различия**

Чудесно, если спутник жизни не похож на вас: вы растете и учитесь друг у друга. Очень хорошо работает один прием, которым мы с мужем часто пользуемся. Когда, например, я хочу на балет, а он — на матч или в кино, мы говорим друг другу: «Так, а теперь по-честному: насколько мы этого хотим? По десятибалльной шкале?» Правило такое — лгать нельзя, нужно обозначить свой личный приоритет мероприятия, и я говорю: «По-моему, на пять баллов». Муж отвечает: «Ну, а я разве что на один, так что, наверно, пошли на балет». Этот простой способ взаимодействия нас всегда выручал.

А еще, признаюсь вам, что в ванной у меня висит табличка: «Сегодня я люблю тебя больше, чем вчера, — вчера ты меня реально выбесил».

## **Открывайте душу**

Говорите друг другу приятное. Всем известно — у детей нечасто выходит сказать: «Какая ты чудесная мать, как здорово убираешь дом, стираешь нашу одежду и готовишь роскошные ужины». Но каждый раз, когда еда была очень хороша, хотя бы просто немного непривычна или необычна, Стивен говорил: «Давайте устроим маме бурную овацию стоя», — и все вставали и аплодировали. Или даже так: «Отпразднуем гол!» — это была вообще высшая похвала за прекрасный ужин или что-то еще. А когда кто-нибудь из нас делал что-то выдающееся, дети кричали «гип-гип-ура!». Очень люблю эту нашу семейную традицию.

Общайтесь друг с другом. Женщины разговорчивее мужчин, и мы все время хотим, чтобы мужья говорили ровно то, что нам хотелось бы услышать.

У нас есть добрые друзья — Труман и Энн Мэдсен. Энн как-то рассказала:

— Как-то вечером говорю Труману: «Труман, ты такой прекрасный, ты лучший в мире муж, как же я рада, что вышла за тебя, представить себе не могу никого внимательнее и чудеснее». Я и правда имела это в виду, но от него хотела услышать то же самое, а он просто сказал: «Аналогично».

Иногда другого ответа нам не достается и приходится искать подтверждения любви в чем-то еще.

## **Выражайте любовь и радость**

Еще мы, бывает, суетимся вокруг приходящих и уходящих. Когда любимый человек — хоть партнер, хоть ребенок — приходит домой, мы бросаем все и уделяем всё свое внимание ему. Нам всегда важно выразить свою

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)