

**СТИВЕН КОВИ**

**ЖИТЬ,  
ИСПОЛЬЗУЯ  
7 НАВЫКОВ**

**STEPHEN R. COVEY**

**LIVING  
THE  
7 HABITS**

**Stories of Courage  
and Inspiration**

SIMON & SCHUSTER

**СТИВЕН КОВИ**

**ЖИТЬ,  
ИСПОЛЬЗУЯ  
СЕМЬ НАВЫКОВ**

**Истории мужества  
и вдохновения**

**ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО**



Москва  
2009

УДК 316.477  
ББК 60.526;88.3  
К56

Переводчик М. Мацковская  
Редактор Р. Пискотина  
Научный руководитель проекта М.О. Ильин

**Кови С.**

К56 Жить, используя семь навыков: Истории мужества и вдохновения / Стивен Кови ; Пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. — 257 с.

ISBN 978-5-9614-0857-7

Все мы сталкиваемся в жизни с испытаниями и хотим найти путь к их преодолению. Подходы, изложенные Стивеном Кови в супербестселлере «Семь навыков высокоэффективных людей», помогли огромному количеству людей изменить свою жизнь к лучшему. Эта книга о тех, кто на практике внедрил принципы «7 навыков» в своей жизни. Истории преодоления, рассказанные от первого лица и прокомментированные автором, истории личных, семейных и организационных побед — вдохновляют читателя жить и совершенствоваться, меняя себя и наш мир к лучшему.

УДК 316.477  
ББК 60.526;88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.*

ISBN 978-5-9614-0857-7 (рус.)  
ISBN 0-684-84664-0 (англ.)

© FranklinCovey Co., 1999  
© Издание на русском языке,  
оформление, перевод.  
ООО «Альпина Бизнес Букс», 2009

# Содержание

Благодарности.....	11
Как извлечь максимум пользы из этой книги .....	13
<b>РАЗДЕЛ 1. ЧЕЛОВЕК .....</b>	<b>19</b>
<b>Мужество, чтобы измениться .....</b>	<b>21</b>
Разве я могла растратить свою жизнь впустую? .....	21
Переехать жить за город .....	23
Меняться никогда не поздно .....	25
Жить настоящим.....	26
Мой цветочный магазин .....	30
Страшный сон наяву.....	31
Вы добились успеха... но разве вы счастливы?.....	34
История заключенного .....	36
<b>В поисках жизненного равновесия .....</b>	<b>41</b>
Онкологический центр. Палата 602 .....	41
Папа, я хочу, чтобы ты был здоров .....	43
Вечер среды: время для моей мамы .....	45
Я посмотрел в зеркало и увидел человека, одержимого контролем...47	
Неожиданный визит .....	49
План выздоровления Стефани .....	50
<b>РАЗДЕЛ 2. СЕМЬЯ.....</b>	<b>55</b>
<b>Воспитание малышей .....</b>	<b>57</b>
Потому что... ..	57
Удар головой .....	58
Я могу выбирать, как мне жить.....	60
Наш семейный плакат .....	62
Я больше никогда не пойду в школу.....	64
Папа, я хочу в туалет.....	66
Марш в постель!.....	68
На коленях у деда .....	69
Дневник .....	69
<b>Воспитание подростков (или это они воспитывают нас?) .....</b>	<b>73</b>
Как впервые разбилось мое сердце .....	73
Соревнования по борьбе .....	74
Молчание — золото .....	77
Худшая игра в моей жизни! .....	79
Туфли для гольфа с мягкими шипами.....	80
Трудный возраст .....	81
Разговор по душам, который я чуть не пропустил.....	83
Ты всегда говоришь «нет»! .....	86
А вы пробовали общаться с 16-летним подростком, из которого не вытянешь и слова? .....	87

Стерильное воспитание .....	90
Ты действительно сделаешь это для меня, папа? .....	92
<b>Брак: уважение различий</b> .....	96
Приветствовать различия .....	96
Программа SportsCenter .....	99
Любовь — это действие .....	101
Теплица .....	102
Мой свободлюбивый муж .....	103
Слияние миссий .....	105
Мисс Суперпрачка .....	106
<b>РАЗДЕЛ 3. СООБЩЕСТВО И ОБРАЗОВАНИЕ</b> .....	109
<b>Построить сообщество</b> .....	111
Бренда Краузе Ихарт, основатель Фонда надежды для детей .....	111
Стоун .....	116
Раввин .....	118
Оставить наследие служения и смирения .....	121
Синергия тренера .....	123
Сохранить историческое сокровище .....	125
Саут-Бенд, Индиана: связь поколений в интересах сообщества ....	128
<b>Снова в школу</b> .....	137
Шарли Докси-Стокдейл, учительница шестого класса, начальная школа Монте Виста .....	137
Перед лицом трагедии .....	142
Просто прорваться через неприятности .....	143
Ученики: клиенты? .....	146
Как уволить штатного учителя .....	149
Этот класс принадлежит... мне! .....	151
<b>РАЗДЕЛ 4. РАБОТА</b> .....	159
<b>Расширить свое влияние</b> .....	161
Девяносто дней .....	161
Если бы взгляды могли убивать .....	162
Многие месяцы я пытался обидеть тебя .....	164
Может быть, тебе просто не нравится здесь работать? .....	166
Привычка сплетничать .....	167
<b>Управление: думать в духе «выиграл/выиграл»</b> .....	170
Пятьдесят лет лояльности .....	170
Наберитесь терпения... они учатся .....	172
Вопрос на миллион долларов .....	174
Берись за ум или уходи .....	175
Как закрыть завод .....	177
Проблемная сотрудница .....	179
Билл Пфайфер, генеральный управляющий Cosmo's Fine Foods ....	182
Сделка состоялась .....	185
Поиск третьей альтернативы .....	186

<b>Быть лидером организации</b> .....	192
Колин Холл, исполнительный председатель, Wooltru Limited, ЮАР ....	192
Даг Конант, президент, Nabisco U.S. Foods Group .....	198
Питер Бьюдролт, директор по производству, Hard Rock Café .....	206
Крис Тернер, агент изменений, Xerox Business Services.....	210
Джек Литтл, президент и генеральный директор, Shell Oil Company.....	218
Майкл Бассис, президент, Оливетский колледж .....	223
Вуд Дикинсон, генеральный директор, Dickinson Theatres .....	229
Джон Ноэл, генеральный директор, Noel Group .....	234
Поделитесь своей историей.....	243
Вопросы, которые мне часто задают .....	244
Измерение влияния.....	252
О компании FranklinCovey.....	254
Об авторе.....	256



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



## БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

историй, посвященных межнациональным проблемам, и целеустремленность в его осуществлении.

- Кристину Бржезински и Керри Сайтс, которым всегда удавалось расшифровать любое интервью!
- Пэтти Пэллат, Нэнси Олдридж, Дарлу Салин, Керри Дженсон и Лию Бэйли — сотрудниц моего офиса, вдохновлявших меня на работу и обеспечивающих «ветер под моими крыльями». Как команда они олицетворяют те принципы, которым мы учим.
- Грега Линка и Стивена М. Р. Кови за их постоянную поддержку и советы.
- Дебру Ланд, Лауру Эллертсон, Мелиссу Адамс и Ронду Браун — нашу PR-команду — за их самоотверженную работу с общественностью.
- Брента Питерсона и Тима Ботела за предоставление информации по измерению влияния «7 навыков».
- Дженни Сарантис и Рона Турмана за их юридическую помощь и поддержку.
- Райана Парка и нашу копировально-почтовую команду за их готовность делать все, что необходимо.
- Доминика Анфузо и всю издательскую и производственную команду Simon & Schuster, нашего давнего партнера в издательском бизнесе.
- Джена Миллера, моего литературного агента, за безграничную энергию и поддержку.
- Всех моих коллег в Franklin Covey Co. за их преданность делу. Каждый из них по-своему помогает миллионам людей достичь самых главных целей.
- Наконец, и самое главное, мою семью, за то, что она служит постоянным источником света, новых знаний, радости, вдохновения и неизменной поддержки.

## КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

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

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

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

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

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

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

Однако эта книга — больше, чем просто сборник историй, в ней заложена идея, объединяющая все эти истории. Она строится на «7 навыках», которые, в свою очередь, базируются на универсальных, вечных и самоочевидных принципах. Слово *универсальный* означает, что эти принципы применимы в любой ситуации, в любой культуре, что они согласуются со всеми шестью основными мировыми религиями и что их обнаруживают все общества и институты, достигшие реальных успехов. Под словом *вечный* я понимаю то, что они никогда не меняются. Это устойчивые, естественные законы, как, например, закон гравитации. Под словом *самоочевидный* я подразумеваю, что эти принципы нельзя оспорить, как нет, например, смысла оспаривать тот факт, что доверие надо заслужить.

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

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

Во-вторых, навыки — это воплощенные принципы, в соответствии с которыми человек живет, пока они не становятся привычкой, почти второй натурой. Принципы — это естественные законы, которым подчиняется наша жизнь. Они не зависят от того, знаем ли мы о них, нравятся ли они нам, согласны ли мы с ними — опять-таки, как закон гравитации. Не я открыл эти принципы. Я просто систематизировал и описал их.

Многие, особенно журналисты, просят меня привести примеры и свидетельства правильности моей теории. И я часто делаю это. Но я вижу, что лучшие примеры и свидетельства возникают, когда я в ответ предлагаю такое задание: «Вспомните человека или семью, проект или организацию, постоянными успехами которых вы восхищаетесь. Это и будет лучший пример и доказательство». Неважно, знают ли все они о «7 навыках». Они лишь живут по проверенным принципам. Я еще ни

разу не слышал, чтобы кто-нибудь оспаривал хотя бы один из основных принципов. Возможно, кому-то не нравится, как я описываю навыки. Это меня не смущает. Люди могут совершенно не соотносить себя с историями. Но в своей ситуации они могут думать о других примерах демонстрации того же принципа. Совершенно очевиден принцип ответственности (навык 1). То же можно сказать о наличии цели и ценностей (навык 2) и жизни в соответствии с ними (навык 3). Это же касается взаимного уважения и пользы (навык 4), взаимопонимания (навык 5), творческого сотрудничества (навык 6) и потребности в обновлении и постоянном совершенствовании (навык 7). Принципы можно сравнить с витаминами и минеральными веществами, которые содержатся в любой пище. Они могут быть концентрированными, их можно комбинировать, можно чередовать по времени, выпускать в виде капсул в качестве пищевой добавки. Так же и с «7 навыками». Их основные элементы, которые мы называем принципами, существуют в природе и могут выражаться по-разному. Миллионы людей во всем мире находят полезными капсулы сбалансированных принципов «7 навыков». Ответы на вопросы «почему?» и «как?» заключены в некоторых из этих рассказов. Доверьте богу или природе этот источник питания.

## ДВЕ МОИ РОЛИ

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

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

Я пришел к убеждению, что повторение — мать учения, и для того, чтобы помочь людям достичь осознанной компетентности, следует повторять одни и те же слова и идеи многократно, по-новому и по-разному. Именно на это направлена книга. Поскольку в ней рассказывается о том, как люди пытаются жить в соответствии с «7 навыками», я повсеместно обращаю на них внимание читателя. Часто рассказчик понимает, что использует тот или иной навык в разгар повествования. Если он не делает ссылки, то там, где это важно для понимания, и, особенно, если я

не упоминаю навык в своих комментариях до или после истории, я указываю используемый навык в квадратных скобках. Например, [навык 1: будьте проактивны]. Если по какой-то причине это вас раздражает, не обращайтесь внимания и двигайтесь вперед. Однако я убежден, что большинству читателей, независимо от их осведомленности, это поможет лучше осознать принципы, о которых в данный момент идет речь.

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

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

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

## ВНУТРЕННЯЯ БИТВА

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

Не все истории будут вам одинаково близки. По мере того как вы будете продвигаться от одной истории к другой и находить соответствующие им универсальные принципы, будет расти и ваша уверенность в том, что вы сможете применить концепцию «7 навыков» к самой сложной ситуации, окажись вы в ней сегодня или в будущем. Сталки-

ваясь с проблемой, вы научитесь видеть в ней возможность реализовать свои творческие способности. Решая проблемы, мы от чего-то избавляемся. Занимаясь творчеством, мы привносим в этот мир что-то новое. По иронии судьбы, креативность больше способствует решению проблем, чем установка на решение проблем. Вы найдете множество свидетельств тому в наших историях. Наслаждайтесь ими, учитесь на них, размышляйте над ними. Они вдохновят вас и укрепят веру в себя и собственные творческие силы.

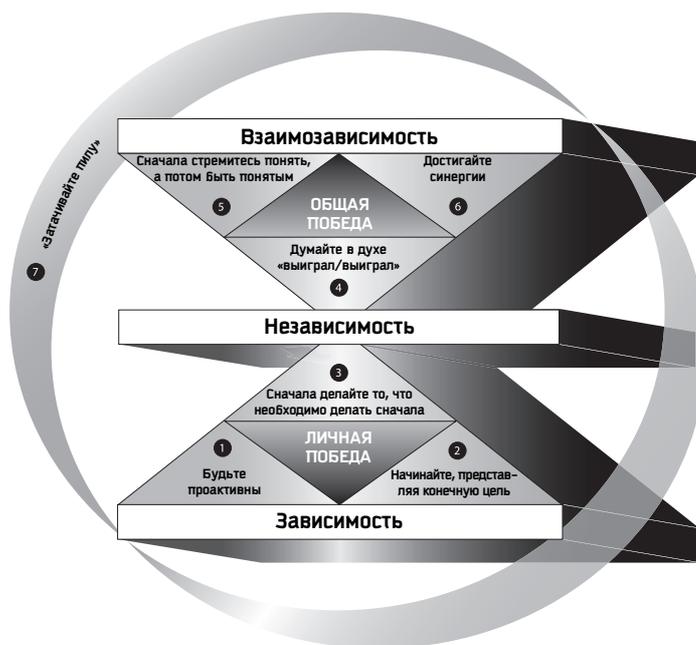


## Раздел 1

# Человек

*Отважному по силам все, достаточно начать.*

Гете





# Мужество, чтобы измениться

## РАЗВЕ Я МОГЛА РАСТРАТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ВПУСТУЮ?

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

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

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

Навык «начинайте, представляя конечную цель» предполагает, что мы должны определить роли, которые играем в жизни. Поэтому я нарисовала схему в виде круга и записала в ней привычные для меня роли — до смер-

ти Гордона. На другой такой же схеме на месте прежних ролей — на работе и дома — я оставила пустое пространство. Этот большой кусок пустоты убедительно демонстрировал, что моя жизнь изменилась безвозвратно. Я поставила в нем большой вопросительный знак. Этот вопрос был словно обращен ко мне: «Какие роли ты будешь играть в новой жизни?»

Меня захватила идея, что все создается дважды, сначала в сознании, а потом в физическом мире. Нужно было переписать сценарий. Я должна была спросить себя: «Какими талантами я обладаю?» Поэтому я проделала тест, который помог мне разобраться в том, что я умею лучше всего. Чтобы обрести в жизни равновесие, я фокусировалась на четырех измерениях. Применительно к интеллектуальному измерению я открыла в себе желание преподавать. В духовной и социальной сфере мне хотелось по-прежнему стремиться к расовой гармонии, которая всегда была важна для нас с мужем, как для представителей разных рас. И, наконец, в эмоциональном отношении я поняла, что мне необходимо отдавать свою любовь людям. Когда была жива моя мама, она нянчила тяжело больных младенцев в больнице. Мне тоже хотелось давать людям утешение, как это делала мама, хотелось продолжить традицию бескорыстной любви.

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

Я все еще не оправилась от смерти Гордона, было трудно заставлять себя читать то, что я должна была. Порой, чтобы выключить телевизор и отложить пульт в сторону, мне требовались поистине героические усилия. Но я знала: если я хочу прийти к своей цели, придется чем-то жертвовать [навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала].

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

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

---

Эта удивительная женщина не просто сумела справиться с горем, у нее хватило мудрости нарисовать в своем воображении и построить новую жизнь (навык 2: начинайте, представляя конечную цель). Ее вдохновляющий пример иллюстрирует, как важно равновесие между четырьмя измерениями — физическим, интеллектуальным, социальным и духовным — воплощенными в навыке 7: «затачивайте пилу». Она не испугалась покинуть зону комфорта, предписанную ей сценарием ее жизни, ограждающим ее от неудач. Это история не из числа рецептов быстрого приготовления. Наша героиня была терпелива и настойчива, и свой успех оплатила сполна.

## ПЕРЕЕХАТЬ ЖИТЬ ЗА ГОРОД

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

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

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

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

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

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

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

---

Единственное, что мы можем контролировать непосредственно — это наше собственное поведение. Поведение других людей мы можем контролировать лишь косвенно, опираясь на доступные нам методы влияния. Существует множество вещей, над которыми мы не властны — погода, экономика, родственники со стороны нашей второй половины, наши гены. Во всех случаях (прямой контроль, косвенный контроль, отсутствие контроля) подход один и тот же — надо начинать менять себя, свои навыки, методы влияния или свое отношение. Семейная пара из этой истории удивительным образом изменила окружающие их обстоятельства, и это сделало жизнь супругов более гармоничной, спокойной, счастливой и в личном, и в семейном плане. Они изменили методы влияния друг на друга, используя навык 5: сначала стремитесь понять, потом — быть понятыми. Они изменили метод влияния в отношениях с начальником мужа, проявляя отважное стремление быть понятыми (вторая часть навыка 5) и достигая синергетического соглашения в духе общей победы (навыки 4 и 6: думайте в духе «выиграл/выиграл» и достигайте синергии). Поразительно, какую свободу обретают люди, принимая на себя ответственность и инициативу.

## МЕНЯТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

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

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

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

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

Гарри начал делать кое-что по дому, чего раньше за ним не замечалось. Он стал выносить мусор, убирать за собой, ставил посуду в мойку и спрашивал жену, не нужно ли помочь. Раньше такого не было. «Все это хорошо, но долго это не продлится», — думала жена Гарри. Тем не менее он продолжал оказывать ей знаки внимания, например, следил за тем, чтобы ее машина всегда была вымыта и заправлена. Если он приходил домой и видел, что жена занята, он говорил: «Давай я схожу в магазин. Или еще что-нибудь сделаю». Гарри последовательно продолжал вести себя по-новому. Он стал приглашать ее в кафе и уделять ей больше внимания. Было очевидно, что Гарри пытается воскресить давно угасшие чувства.

Наша группа занималась по два часа в неделю, курс был рассчитан на 11 недель. И каждую неделю мы сообщали о достигнутых успехах. По-

степенно жена Гарри начала верить в то, что, возможно, он действительно меняется. На последнем занятии Гарри вошел в аудиторию, широко улыбаясь. Он двинулся ко мне и заключил в объятия. Я отстранился и спросил: «Как всегда издеваешься?» «Нет, — ответил Гарри. — Это моя жена просила вас обнять, а еще она напекла пирогов для всей группы. Она хотела, чтобы я сказал вам всем, что могу остаться. Она сказала, что я могу остаться!»

---

Поддержка коллектива, неподдельные чувства и готовность нести ответственность позволили 76-летнему человеку изменить свою жизнь. Без этих трех элементов никогда не обходятся успешные изменения. Неожиданные жизненные коллизии могут подтолкнуть процесс преобразований. Но, как правило, этого недостаточно. Необходимо поддерживать и подкреплять его с помощью самоочевидных, универсальных и вечных принципов.

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

## ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

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

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

Теперь медики говорят, что та авария, в которой я чудом не пострадала, вполне могла подтолкнуть процесс развития серьезного хронического воспалительного заболевания, поражающего множество внутренних

органов. Впоследствии эта болезнь принесла мне немало тяжелых испытаний.

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

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

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

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

Следующей жизненной целью стало высшее образование [навык 2: начинайте, представляя конечную цель]. Я не могла дождаться момента, когда стану самостоятельной и мечтала, как буду жить одна, сама себе готовить, ни от кого не зависеть, словом, жить настоящей студенческой жизнью. Первый семестр был нелегко, поскольку пришлось ко многому принаравливаться, но мне нравилось справляться с трудностями и узнавать новое. На Рождество я вернулась домой к родителям, и там начала ощущать симптомы, которых раньше не было. Появилась отечность и скоро я стала выглядеть, словно на девятом месяце беременности. Что со мной происходило?

Я снова оказалась в кабинете у врача. На этот раз волчанка поразила мои почки. Я была настроена вернуться в колледж не позднее, чем через

неделю и надеялась быстро вылечиться. Но врачи сказали, что о возвращении к учебе в следующем семестре не может быть и речи. Мне пришлось пройти недельный курс интенсивной терапии в больнице, и потом еще в течение четырех месяцев получать внутривенные инъекции. Мне было 19, я пыталась получить высшее образование, жить активной жизнью, но мое физическое состояние не позволяло этого делать.

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

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

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

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

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

Жизнь с красной волчанкой — это жизнь на лезвии бритвы. Никогда не знаешь, в какой момент она атакует снова, какие симптомы будут на этот раз, сколько времени потребуется для восстановления, и какие долги придется потом выплачивать за лечение. Едва ли я смогу выносить ребенка, да и буду ли я нужна кому-то со своими проблемами? Я научилась больше не спрашивать «За что?». Теперь я задаю себе вопрос: «Чему может научить меня этот опыт?» Я знаю, что смогу добиться поставленных целей, но знаю и то, сколько препятствий будет на моем пути. Я живу настоящим и делаю все, что могу сделать сегодня. Нет смысла думать о вчерашнем или завтрашнем дне, если будущее может опрокинуть любые планы.

---

Какой удивительный человек! Я хотел бы отметить четыре момента.

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

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

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

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

Во-вторых, заметьте, как менялись вопросы, которые задавала себе женщина. На смену вопросу «За что?» приходит вопрос «Чему я могу научиться?». Борясь за выживание в лагерях смерти нацистской Германии, Виктор Франкл научился вместо вопроса «Чего я хочу от жизни?» задавать себе вопрос: «Чего от меня требует жизнь?». И к другим заключенным, впадшим в глубокую депрессию и помышлявшим о самоубийстве, он обращался с такими же вопросами: «Чего требует от вас жизнь? Для чего вы живете? Какой смысл вы можете найти в своей жизни?» вместо «Чего вы хотите от жизни?». Франкл утверждает, что мы выявляем, а не придумываем наши жизненные миссии. Когда вы задаете себе вопрос «Чего требует от меня жизнь?», вы прислушиваетесь

к своей совести. Подобно радару, ваша совесть сканирует горизонты вашей ответственности и той ситуации, в которой вы находитесь, чтобы дать вам руководство к действию.

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

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

## МОЙ ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН

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

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

немного скрасить нашу жизнь в это мрачное, страшное время. Я поняла, что тоже хочу помогать людям.

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

Годом позже я случайно встретила с владельцами цветочного магазина под названием «Океанский берег» (Ocean Shores). Я спросила: «Как идут дела в магазине?» Они сказали: «Мы как раз собираемся его продавать. Но пока нет покупателя. Не хотите купить?»

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

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

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

---

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

## СТРАШНЫЙ СОН НАЯВУ

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

Окончив институт, я начал с успехом работать инженером. Позже, когда мне было около 30, внутренний голос сказал мне, что мое призва-

ние — быть учителем для одиноких людей. Я бросил работу и поступил в духовную семинарию.

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

Новая жизнь пошла на пользу семье. Через два месяца мы ожидали рождения второго ребенка. Жизнь была прекрасна. Однажды вечером жена прилегла отдохнуть, а я решил почистить ружье. Когда я чистил его, оно выстрелило, и пуля попала в жену. Врачам не удалось спасти ни ее, ни нашего так и не родившегося ребенка.

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

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

Какое-то время я жил, как на автопилоте. Я просыпался, кормил Сифа, отводил его в детский сад, шел на работу, забирал Сифа, готовил обед, убирался и ложился спать. Раньше я был очень целеустремленным человеком. Ставил перед собой цели и достигал их. Но после трагедии меня ни разу не посещало желание добиться чего-то. Я мог выполнять только такие повседневные обязанности, как поход в магазин за молоком, и никак не мог заставить себя взяться за важные дела. Например, мне не

удавалось начать планировать новую жизнь для себя и для Сифа. Я просто был не в состоянии думать о далекой перспективе или даже проявить интерес к нашему с Сифом будущему.

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

Это чувство возникло не в один момент. Медленно, но верно я начал ощущать, что способен лучше контролировать происходящее, становлюсь более инициативным и деятельным. Я помню разговор с одним из моих лучших друзей, пастором. Я сказал ему: «У меня появились какие-то странные ощущения. Что-то не так».

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

«Что ты имеешь в виду?» — спросил я.

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

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

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

---

\* Кови С., Меррилл Р. и Р. Главное внимание — главным вещам. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008.

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

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

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

---

Хочу поделиться одним удивительным эпизодом, который неоднократно описывал в других своих книгах. Он произошел со мной, когда во время академического отпуска я жил на Гавайях. Однажды я бродил между стеллажами книг в библиотеке местного колледжа. Одна из книг привлекла мое внимание. Я открыл ее наугад и наткнулся на параграф, который был настолько захватывающим, настолько запоминающимся и потрясающим, что оказал мощнейшее влияние на мой образ мыслей и всю дальнейшую жизнь.

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

**МЕЖДУ РАЗДРАЖИТЕЛЕМ И НАШЕЙ РЕАКЦИЕЙ ЕСТЬ ПРОМЕЖУТОК. В ЭТОМ ПРОМЕЖУТКЕ ЛЕЖИТ НАША СВОБОДА ВЫБОРА НАШЕЙ РЕАКЦИИ. ОТ НАШЕЙ РЕАКЦИИ ЗАВИСИТ НАШЕ РАЗВИТИЕ И НАШЕ СЧАСТЬЕ.**

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

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

## **ВЫ ДОБИЛИСЬ УСПЕХА... НО РАЗВЕ ВЫ СЧАСТЛИВЫ?**

*Я люблю рассказывать историю, как человек взбирается по лестнице успеха и, достигнув верхней ступеньки, понимает, что лестница прикреплена не к той стене. Эта история показывает, как навик 2: «на-*

*чинайте, представляя конечную цель» — помогает правильно определить, к какой стене прислонить лестницу.*

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

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

«Наверное, нет», — ответил он.

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

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

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

Я был шокирован: «Что?»

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

«Ты шутишь! Зачем ты ему это сказал?»

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

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

---

Западный мир ориентирован на действия, Восток более созерцателен. Навык 2: «начинайте, представляя конечную цель» и навык 3: «сначала делайте то, что необходимо делать сначала», — попытка построить мостик между Западом и Востоком — сначала думать, а потом действовать в соответствии с вашим решением. Эта история блестяще иллюстрирует значение выбора (навык 1: будьте проактивны), осмысления того, что наиболее важно (навык 2: начинайте, представляя конечную цель) и последующих действий (навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала). Герой этой истории развернулся на 180 градусов, представив лестницу успеха к стене счастья. Лучший способ предсказать свое будущее — это создать его.

## ИСТОРИЯ ЗАКЛЮЧЕННОГО

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

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

Меня обвинили в непредумышленном убийстве. В ожидании приговора, я вступил в общество «Анонимных алкоголиков» (АА). Я пришел на первую встречу с ощущением, что у меня нет ничего общего с людьми, которые там собрались. В этот же вечер, возвращаясь домой, я понял, что никогда еще не испытывал такого сильного чувства общности, как по отношению к этим людям.

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

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

Я осознал, что должен сфокусироваться на том, что поддается моему контролю [навык 1: будьте проактивны]. На работе я сосредоточился на подготовке менеджеров моего магазина к самостоятельному ведению дел, если мне придется долго пробыть в заключении. Я поделился с ними

принципами, изложенными в «Семи навыках». Вместе мы занимались вопросами уменьшения задолженности компании.

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

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

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

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

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

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

Мне удалось получить работу по уборке административных помещений, и у меня сложились настолько доверительные отношения с руководством, что когда я говорил о той или иной проблеме, ко мне прислушивались.

\* Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.

В частности, я заметил, что когда в тюрьму приводили детей для свидания с отцами, им нечем было заняться, пока взрослые общались друг с другом. Так я предложил в зале для встреч с посетителями сделать детскую библиотеку. У администрации не было денег, поэтому я попросил жену подобрать книги для детей разных возрастов, и мы их оплатили. Мы попросили ребят из столярного цеха сделать книжные шкафы, и получилась отличная библиотека. Книги дали и другие люди, и появился даже отдел литературы на испанском языке.

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

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

Однажды ко мне подошел заключенный мусульманин и сказал: «Из всех нас, ты, пожалуй, потерял больше всех, попав сюда. Но при этом ты самый жизнерадостный. Почему?»

Я сказал ему: «Сейчас я не могу контролировать обстоятельства своей жизни, ставшие последствием поступков, совершенных много лет назад. Единственное, что я могу изменить, — это мое отношение к жизни и поведение. Именно это я и стараюсь делать. Я могу беситься, пинать мебель, кричать до посинения, плакать, но это ничего не даст. Это, безусловно, не позволит мне вернуться к семье раньше, и не сделает мою жизнь проще. Поэтому я предпочитаю не делать всего этого. В любой день меня могут убить, и если завтра это случится, я не хочу тратить свой последний день в этом мире на то, чтобы быть несчастным».

В один из дней я узнал, что наш магазин по продаже мотоциклов уничтожил пожар. Мои родители наблюдали, как он горит, 20 часов. Когда приехала жена и увидела, что он сгорел до основания, ей стало плохо. Ей ведь сказали, что там просто небольшие проблемы с электричеством. Я был настолько потрясен известием о пожаре, что пошел к другу. Он усадил меня и стал говорить мне все то, чему учил его я. Он сказал, что из всего происходящего с нами можно извлечь какой-то урок, что-то позитивное. Он сказал, что для моих родителей это будет хорошая возможность отстроить магазин заново, собственными силами. В первый раз это делал я, а теперь это сделают они, и это будет их подарком к моему освобождению. Я никогда не умел принимать подарки, но этот пожар позволит мне должным образом проявить свою благодарность. Еще он сказал, что теперь у моих родителей будет важное дело, и они немного отвлекутся от постоянных мыслей о сыне, который находится в заключении. После того, как мы все это проговорили с моим другом, я почувствовал себя лучше. Так я пережил все это и оставил сожаления в прошлом.

Я старался отблагодарить своих товарищей по несчастью, рассказывая им, как брать на себя обязательства. Почти все обитатели тюрьмы реактивны. Я предлагал им ставить перед собой обязательные для выполнения цели, например: прочесть книгу или написать письмо. И они видели, что, выполняя эти обязательства, они начинают лучше относиться к себе.

Сейчас я нахожусь в специальном интернате. Администрация отобрала 30 заключенных и позволила им создать для себя более комфортную обстановку. Здесь более спокойно. Заключенные в основном в возрасте. Многие хотели бы перебраться сюда из тюрьмы. Но в некотором смысле здесь труднее, чем в тюрьме, поскольку нужно постоянно себя контролировать. Днем можно выходить на свободу и работать, но вечером нужно возвращаться и соблюдать режим, иначе отправят обратно в тюрьму. Здесь живешь как бы между двух миров.

Переехав сюда, я организовал семинар, который назвал «Подумай, прежде чем пить». Я езжу по школам и беседую с детьми в возрасте от восьми до 18 лет. Я делюсь с ними всем, что пережил. Эти встречи всегда проходят очень эмоционально. После того, как я заканчиваю рассказ, они обычно еще около часа задают мне вопросы. За прошлый год я общался больше чем с 10 000 детей. Мое послание к ним всегда одно и то же: выбор, действия и последствия. Это помогает мне справиться с тем, что я лишил жизни своего друга. Их письма говорят о том, что мои слова доходят до их сердец.

Мне постоянно обещают включить меня в список кандидатов на досрочное освобождение. Жена и дочь уже не спрашивают, когда меня отпустят. Очень больно каждый раз узнавать, что опять не попал в список. Но я вынужден жить в этих обстоятельствах, которые стали результатом прошлых решений и действий. Мне жаль, что мои близкие страдают вместе со мной, но для всех нас это опыт. Моя жена совершенно преобразилась за прошедшие четыре года. Она стала более здоровой во всех отношениях: духовно, психически и физически. В свои 32 года она впервые собирается участвовать в фитнес-конкурсе. Когда я попал в тюрьму, она говорила, что бога нет, раз все это могло с нами произойти. Но полтора года назад я получил от нее письмо. Она приложила к нему «Молитву о спокойствии» и свое стихотворение. Закончила она тем, что будет рада уйти в вечность со мной.

Это очень ценный опыт для всех нас. Несомненно.

---

Разве не удивительно, что человек, жизненные обстоятельства которого были и остаются непростыми, заняв проактивную позицию в своем круге влияния, сумел встать на новый путь, путь исцеления, мужества, помощи другим людям и мира с самим собой. Это не означает, что все его душевные раны зажили, они могут дать о себе знать в будущем. Но если человек берет на себя ответственность за свое поведение сегодня,

и, если оно опирается на систему ценностей и фокусируется на своем круге влияния, то его действия помогут успокоить боль или даже заживить раны окончательно.

Те, кто работает с заключенными, признают, что их главная проблема — отрицание ответственности за ситуацию, в которой они оказались. Поэтому принцип ответственности, требующий от человека быть проактивным и находиться в своем круге влияния, приобретает в данных обстоятельствах особое значение. Другими словами, поскольку между раздражителем и нашей реакцией есть промежуток, то неважно, какова природа этого раздражителя — генетика, сегодняшние трудности, прошлые душевные раны, — самая облагораживающая, раскрепощающая и возвеличивающая идея состоит в нашей способности выбирать свою реакцию.

Эта мысль — квинтэссенция книги Виктора Франкла, прошедшего через нацистские лагеря смерти. Я позвонил господину Франклу за несколько месяцев до его кончины, чтобы выразить ему свою безграничную благодарность за труд его жизни. Он сказал: «Не списывайте меня со счетов. Мне нужно закончить еще два проекта». Эти значимые проекты были связаны с тем, чему он посвятил всю свою жизнь. Франкл был представителем нового течения в психотерапии, получившего название логотерапии. Под «лого» понимается поиск смысла, предназначения, причины, цели, задачи человеческого существования. Он сказал, что ослеп, и что его жена по нескольку часов в день читает ему вслух, помогая работать над этими проектами. Он умер на той же неделе, что унесла жизни матери Терезы и принцессы Дианы.

# В поисках жизненного равновесия

## ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР. ПАЛАТА 602

**Г**ероиня истории оказалась в тяжелом положении: срочный проект на работе, неуверенный в своих силах руководитель, умирающая в больнице мать. Эта история прекрасно иллюстрирует мощь синергии, когда удастся найти лучшую, третью альтернативу.

В тот период я одна воспитывала двоих детей-подростков, а моя карьера подошла к критической точке. Я руководила самым крупным за два года корпоративным проектом. Он близился к завершению, и в ожидании его конца я уже начала предвкушать новые обязанности в другой должности и другой области деятельности. Но тогда главным было одно: как можно быстрее закончить проект.

В это время у моей мамы, находившейся в 2000 км от меня, обнаружили рак. Прогноз был хуже, чем мы ожидали. Когда хирург закончил диагностическую операцию, он произнес слова, которые до сих пор звучат у меня в ушах: «Удаление опухоли не позволит сохранить жизнь. Ей осталось от двух недель до трех месяцев».

Жизнь постоянно учит нас необходимости жизненного равновесия, учит определять, что действительно важно. Понятно, что состояние матери было в тот момент для меня важнее всего; то же самое я могла сказать и о карьере. Вопрос был в том, как сочетать их. Как я могла проводить каждую свободную минуту с мамой, ухаживая за ней, и одновременно ответственно работать над завершением проекта? Считая, что расстояние, разделяющее больницу и работу, не позволяет делать и то, и другое, я решила отказаться от проекта, взять отпуск по семейным обстоятельствам и быть с мамой.

Приняв для себя это решение, я должна была использовать межличностные навыки — навыки 4, 5 и 6 [«думайте в духе “выиграл/выиграл”», «сначала стремитесь понять, потом — быть понятыми» и «достигайте синергии»] — для того, чтобы объяснить все своим работодателям. Думать в духе «выиграл/выиграл» было в данном случае не сложно. Я действительно была предана своей компании. И я не хотела, чтобы из-за проблем с моим проектом она оказалась в тяжелом положении. Я хотела, чтобы компания выиграла, но я знала, что должна быть рядом с мамой в ее последние несколько недель. Поэтому я решила, что для компании будет лучше, если я передам руководство проектом кому-нибудь другому.

Я обратилась к своей начальнице, подготовившись в первую очередь понять ее. Она была новым человеком в нашей компании. К ее работе внимательно присматривались, и она старалась проявить себя. Ей было необходимо, чтобы проект был завершен в срок и в наилучшем виде. Она тоже использовала навык 5, стараясь понять, что нужно мне и моей семье. В этот день я усвоила главный урок: если оба партнера честно применяют навыки 4 и 5, синергия наступает сама собой. Синергия — это награда за эффективное мышление в духе «выиграл/выиграл» и стремление прежде всего понять партнера.

В следующие три месяца я продолжала работать над проектом на своем компьютере в маминой больничной палате. Когда было необходимо провести совещание, участники проекта собирались в офисе нашей компании, а я звонила им по телефону из своего временного офиса, 602-й палаты онкологического центра. Впервые в жизни моя мама имела удовольствие видеть свою дочь за работой. Она комментировала мои предложения во время совещаний и интересовалась деталями проекта. Я стала для нее прекрасным поводом отвлечься от снимков, лекарств, врачей, медсестер и другой рутины.

В конце концов проект был завершен успешно и в намеченные сроки. А я смогла провести драгоценные часы, дни и недели с мамой.

---

Ключевой момент в этой истории наступил, когда героиня набралась смелости и поделилась с руководителем своей дилеммой. Многие не решаются поступить подобным образом отчасти из-за опасения, что достичь желаемого результата не удастся. Кто-то замечательно сказал: «Смелость — это лакмусовая бумажка всех других качеств».

Главное, что вынесла для себя героиня истории — это понимание, что синергия не возникает на пустом месте, т.е. что навык 6 — это всегда плод, который вырастает на питательной почве навыков 4 и 5: «думайте в духе “выиграл/выиграл”» и «сначала стремитесь понять, потом — быть понятыми». Если вы действуете в духе «выиграл/выиграл» и стараетесь достичь взаимопонимания, то обязательно найдете новые пути решения проблемы и создадите новые альтернативы.

## ПАПА, Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ ЗДОРОВ

*Эта замечательная история показывает, что синергия, т. е. ситуация, когда целое больше, чем сумма частей, возникает благодаря жизненному балансу.*

Я напряженно работал и стремился к карьерным достижениям. К 45 годам я был вполне успешным. К тому же у меня был лишний вес в 30 кг — результат переедания в периоды стресса и невозможности регулярно заниматься физическими упражнениями из-за нехватки времени. Когда моему сыну Логану исполнилось пять лет, он вручил мне книгу о здоровом образе жизни. На внутренней стороне обложки его мама помогла ему написать следующие слова: «Папа, в день твоего рождения в этом году, я хочу, чтобы ты был здоров. Я хочу, чтобы ты немного похудел». Ох, это был удар по больному месту.

Призыв сына заставил меня коренным образом пересмотреть образ жизни. Переедание и отсутствие регулярных занятий физкультурой перестали быть моим личным делом. Неожиданно я понял, что служу нездоровым примером для своих детей. Глядя на меня, они могли решить, что не обязательно следить за своим телом, и единственное, на что стоит тратить силы в жизни, — это деньги и престиж. Я осознал, что моя роль отца не ограничивается удовлетворением только их физических, финансовых и эмоциональных потребностей. Я должен быть для них примером здорового образа жизни. А я таковым не был.

Итак, я решил быть здоровым для своих детей [навык 1: будьте проактивными]. Не сбросить вес, а именно стать здоровым. Это было для меня главным. Мое намерение нужно было подкрепить чем-то, представляющим настоящую ценность для меня самого. Ведь до этого я перепробовал столько диет и программ для похудения. Обычно все шло хорошо до первого стресса. Поэтому задача просто сбросить вес не могла достаточно вдохновить меня.

А вот дети могли это сделать. Они значили для меня достаточно много, чтобы я начал принимать здоровые решения. Я поставил себе цель: хочу быть здоровым [навык 2: начинайте, представляя конечную цель]. Мне нужно было больше жизненных сил, чтобы хватало энергии играть с детьми после работы, чтобы во время матча в софтбол с друзьями не задыхаться на пути к первой базе. Для достижения своей цели я стал придерживаться диеты и выполнять физические упражнения. Главное, что моей целью были не диета и упражнения. Цель состояла в том, чтобы быть здоровым для своих детей. Я решил идти к цели вместе с другим человеком, который, так же как я, хотел стать здоровым. Теперь мы вместе делаем упражнения, полезные для нас обоих. Я стараюсь непременно оставлять время для достижения своих целей. Я научился отрываться от работы, чтобы уделять внимание своему организму.

С тех пор, как я стал думать по-новому, прошло два года. Теперь мне не нужно бороться с собой, чтобы утром встать с кровати. Физические упражнения практически стали моей второй натурой. Теперь я не ищу отговорок от занятий, как это было вначале. Конечно, случаются дни, когда мне нечем похвастаться. Усталость, головная боль, жара. Иногда я позволяю себе отказаться от бега. Но теперь мне гораздо легче вернуться в строй [навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала]. Дело в том, что у меня настоящая цель, это обязательство перед теми, кого я люблю больше, чем самого себя.

Вторым преимуществом установки на здоровый образ жизни стало появление у меня веры в то, что я могу быть проактивным. Подняться с кровати рано утром, взбежать на вершину холма, впервые преодолеть дистанцию в пять миль — все это мне в радость. Изо дня в день, выполняя физические упражнения, я одерживаю личные победы. Поэтому теперь у меня есть и надежда, и уверенность в своей способности достичь многого. В некотором смысле раньше мне была присуща психология жертвы, поскольку я был настолько не уверен в себе и настолько измотан, что мне было все равно, как я живу. Теперь же у меня есть мои личные победы, которые поднимают мое настроение.

Третье преимущество наличия такой большой цели — ясность ума. Годы идут. Раньше я думал, что с возрастом неизбежно приходят неповоротливость, раздражительность, усталость, болезни. Но теперь, когда я веду гораздо более здоровую жизнь, я вижу, что дело не в возрасте, а в образе жизни. Теперь я знаю, что голова у меня болела оттого, что я ел слишком много сладкого, а не оттого, что мне 47 лет. Мое тело настроено на здоровье. Я могу использовать его здоровые реакции для принятия решений о том, как жить. Я узнал: тому, что говорит здоровое тело, можно доверять. Если живешь по правильным принципам, заметно прибавляется и жизненных сил, и здоровья. Теперь, если я чувствую, что голова работает плохо, я знаю, что нужно обратить внимание на аппетит, физические упражнения и сон.

Вероятно, главный урок, усвоенный мною, заключается в том, что мое тело тесно связано с социальным, интеллектуальным и духовным аспектами моей жизни. Например, постоянная головная боль от злоупотребления сладким не давала мне ясно мыслить. Несомненна и польза физических упражнений, после них появляется ясность мысли. Часто награду за физические упражнения мы видим в снижении веса. Но мне кажется, что самая большая награда — это ясность рассудка. Никогда еще мое мышление не было таким ясным и четким. В общении с людьми я тоже выиграл. Раньше, когда я садился на диету, я становился сварливым, и это сказывалось на моих отношениях с женой, детьми и сослуживцами. Я раздражался из-за того, что на мне тяжким бременем висели обязательства, которые не было желания выполнять. Теперь, когда передо мной

стоит цель быть здоровым, выбор в пользу правильного питания и физических упражнений дается легче, я бы даже сказал, доставляет удовольствие. То, что мне не приходится вести внутреннюю борьбу, высвобождает массу позитивной эмоциональной энергии, которую теперь я могу направить на жену и детей.

Никогда бы не подумал, что решение стать здоровым окажет такое огромное влияние на все аспекты моей жизни. Я еще не достиг цели. Я продолжаю работать. Но я уже пожинаю плоды правильного образа жизни, питания и занятий физическими упражнениями.

---

Когда этот 47-летний человек, страдающий избыточным весом, нашел для себя глубокие эмоциональные и духовные стимулы, в том числе желание быть примером для своей семьи, он обрел контроль, перспективу, силу воли, ясность ума, глубокое самосознание и личную свободу. Из этой истории можно вынести многое. Особенно важно то, что она показывает значимость личной победы и ее результатов. Как просто сказать чему-то «нет», когда в душе есть то, чему говоришь «да».

Я пришел к убеждению, что умение владеть собой лежит в основе хороших отношений с людьми. Контроль над аппетитом обычно предшествует и способствует обретению контроля над чувствами и разумом. Редко удается построить крепкие отношения, когда нами владеет гордыня. В Книге притчей сказано: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города». Древние греки учили: «Познай себя. Владей собой. Отдай себя».

## ВЕЧЕР СРЕДЫ: ВРЕМЯ ДЛЯ МОЕЙ МАМЫ

*Наши исследования показали, что большинство людей признает отсутствие равновесия в их жизни. Очень часто люди настолько сильно сосредоточены на работе и неотложных делах, что отношения и дела, действительно представляющие для них ценность, отодвигаются на второй план. Эта замечательная история рассказывает о человеке, который оказался в водовороте срочных дел, но нашел время подумать о своих жизненных ролях и целях (навык 1: будьте проактивны и навык 2: начинайте, представляя конечную цель) и, действуя совместно с женой (навык б: достигайте синергии), пришел к отличному решению.*

Меня всегда связывала особая дружба с моей мамой. Мы немало пережили вместе, и между нами установились удивительные отношения. Но в моей жизни наступил период, когда, несмотря на прежнюю любовь к маме и удовольствие от общения с ней, я полностью погрузился в работу, быт и семью. Я был настолько занят, что между моими короткими звонками маме порой проходило несколько недель. А когда мне все-таки удавалось забежать к ней на минутку, мы едва успевали начать разговор,

как мне уже нужно было уходить. Очередная встреча, очередное срочное дело. Мое общение с этой замечательной женщиной стало происходить от случая к случаю.

Мама никогда не упрекала меня, что я редко появляюсь, но такая ситуация не устраивала меня самого. Я знал: если мне не удастся регулярно встречаться с мамой, это означает, что моя жизнь не подвластна мне. Поэтому, опираясь на принцип приоритетности самого главного, мы с женой стали думать, как найти решение. Она предложила выделить один раз в неделю, когда это удобно и моей маме, и нашей семье. Мы заглянули в календарь и увидели, что каждую среду по вечерам жена занимается хоровым пением. Вечер среды мы и выбрали для моего общения с мамой.

Теперь мама знает, что раз в неделю или две, в определенный день и в определенное время я обязательно приеду. И я не убегу через 10 минут, и нашему общению никто не помешает. Если она хочет пройтись, мы гуляем. Иногда она что-нибудь для меня готовит. Иногда мы едем за покупками в супермаркет, который расположен довольно далеко от ее дома, и ей неудобно ездить туда самой. Что бы мы ни делали, мы всегда разговариваем. О семье, о последних событиях, о наших воспоминаниях.

Каждый вечер, проведенный с мамой, это оазис покоя в моей беспокойной жизни. Я постоянно говорю жене, что она дала мне один из лучших советов.

---

Когда умер мой отец, я решил, что буду поддерживать и даже развивать особые отношения, которые сложились у меня с мамой, чтобы компенсировать тот вакуум, который образовался в ее жизни. Я решил, независимо от того, где нахожусь, пока она жива, звонить ей каждый день. И хотя мы жили более чем в 100 км друг от друга, я дал себе слово навещать ее, по крайней мере, раз в две недели. Она прожила еще 10 лет, и мне не хватает слов, чтобы выразить, как я благодарен ей за ее жизнь и за бесценное время, которое мы провели вместе.

Я понял: если регулярно общаешься с другим человеком, то достигашь с ним нового уровня взаимоотношений, когда понимаешь человека с полуслова. Я заметил, что мои ежедневные звонки значили не меньше, чем мои визиты раз в две недели. Мы чувствовали себя настолько близкими, открытыми и искренними, как в те времена, когда жили вместе. Это напоминало один непрерывный диалог. На самом деле было неважно, говорили мы по телефону или при встрече, и это меня удивляло, поскольку я всегда считал, что личное общение ничем нельзя заменить. В каком-то смысле это верно. Поскольку любой разговор — это результат предыдущих разговоров, трудно отделить один от другого. Зато в телефонном разговоре можно обменяться идеями и чувствами, а не просто новостями.

Подобно герою этой истории, мне повезло, что у меня такая понимающая жена, обладающая менталитетом достаточности. Моя жена Сандра никогда не рассматривала жизнь как ограниченный кусок пирога и не считала часы, которые я провожу с матерью, временем, которое я провожу без жены. Сандра понимала, что мое общение с мамой на самом деле делает и наши с ней отношения более глубокими.

## **Я ПОСМОТРЕЛ В ЗЕРКАЛО И УВИДЕЛ ЧЕЛОВЕКА, ОДЕРЖИМОГО КОНТРОЛЕМ**

*Читая эту историю, обратите внимание, что бывает, когда в центре нашей жизни оказывается работа. Обратите также внимание на неразбериху, возникающую, когда появляется новый центр, даже такой важный, как семья. В конце концов, мы должны найти третью альтернативу, гармонизирующую все важные сферы нашей жизни, центр, в основе которого лежит принцип. Поступая так, как герой истории, мы не только находим искомый баланс, но заглядываем глубоко в себя, наводим порядок в своей душе и становимся более цельными. В результате уже нет необходимости контролировать других, наша эффективность растет, и мы становимся счастливее.*

Всю взрослую жизнь я посвятил работе. Я трудился по 12–14 часов в день шесть дней в неделю, чтобы продвинуться по службе. Я делал все, чтобы меня заметили и наградили. Я никогда не отказывался от командировок, желая подчеркнуть преданность организации. Мы переехали в центр Чикаго, чтобы быть ближе к моему месту работы. Я думал, моей жене нравится, как мы живем. Действительно так думал.

Потом у нас родился сын. Неожиданно я почувствовал, что хочу больше времени проводить с ним и с женой. Я разрывался между семьей и работой. Я чувствовал себя, как на качелях, на одном конце которых была семья, а на другом — работа. Если я проводил время с семьей, работа оказывалась в подвешенном состоянии. И я мчался туда. Соответственно приходилось оставлять семью. Поэтому я срочно возвращался. И так всю неделю. Как я ни старался, уравновесить качели не удавалось. Как бы быстро я ни перемещался с одного конца на другой, я не успевал. Выполняя этот цирковой номер, я очень сильно уставал и раздражался.

Когда я задумался о принципе подчинения второстепенного важному, я понял, что мои приоритеты расставлены неверно. Мне не следовало делать семью и работу центрами моей жизни. В любом случае это приводило к тому, что семья оказывалась на заднем плане, как и было все эти годы. Мне следовало заново определить, что для меня важно [навык 2: начинайте, представляя конечную цель]. Затем я должен был построить свою жизнь так, чтобы мои действия соответствовали моим

приоритетам [навык 3: сначала делайте то, что необходимо делать сначала]. Только так я мог внести в свою жизнь гармонию и смысл.

Когда я со стороны взглянул на то, как работаю, я увидел человека, стремящегося контролировать все и вся. Я участвовал в любом решении, принимаемом в офисе. Я совал нос в работу каждого сотрудника, чтобы убедиться, что она будет выполнена по-моему. Мне казалось, что никто не сделает ее лучше меня. В результате, жизнь проходила в бесконечной суете. Бесконечные отчеты, брифинги, таблицы заполняли все мои дни. У меня было ощущение, что я должен все это делать, поскольку только я способен делать все правильно. Но я ошибался. Не позволяя своим сотрудникам работать самостоятельно, я только мешал им, не давая шанса начать работать в полную силу. И тогда я предоставил им возможность участвовать во всем. Мои сотрудники получили более активные роли во всех проектах, а сам я стал больше заниматься консультированием. В результате, получив больше полномочий, они почувствовали себя более реализованными.

К моему изумлению и даже некоторому разочарованию, все эти «ах, какие важные» дела на работе, которые мог выполнить только я, прекрасно шли и без меня. Мой начальник был по-прежнему доволен, а у меня стало больше свободного времени. А это означало (о, открытие из открытий), что я мог больше времени уделять тому, что считаю важным. Я стал регулярно обедать, при этом иногда с женой и с сыном. Я наконец-то смог лучше изучить программное обеспечение, установленное в нашем офисе. Моя производительность возросла многократно. Я даже подумал, что, поскольку теперь у меня так много свободного времени, то после всех этих лет карабкания по служебной лестнице я могу снова пойти учиться [навык 7: затачивайте пилу].

Моя семейная жизнь в корне переменялась. Мы переехали из Чикаго в небольшой городок (оказалось, что моей жене никогда не нравилось жить в мегаполисе). Вместо того чтобы засиживаться на работе, я провожу время с семьей. По субботам мы с сыном ходим на дневные киносеансы. Мы покупаем большой пакет попкорна, немного красных лакричных конфет и наслаждаемся зрелищем. Мои отношения с женой сейчас лучше, чем когда-либо. Мы проводим время вместе. Просто вместе. И делаем то, что нам нравится: гуляем, занимаемся спортом, путешествуем и всегда разговариваем. Жизнь прекрасна. Иногда я даже шучу.

И, что самое главное, я больше не мечусь между двух огней. Жизнь перестала быть такой лихорадочной. Я понял разницу между тем, какую работу нужно сделать, и тем, какую работу можно сделать. А главное, я теперь знаю, чего не нужно делать. И не делаю этого.

---

Разрываясь между двумя противоположными ценностями, каждая из которых заслуживает нашего внимания, мы обычно находим компромисс.

Это касается таких ценностей, как работа и семья. Но если сфокусироваться на более высокой цели или принципе, то компромисс искать не понадобится. Можно достичь больших успехов в каждой из областей и получить синергетический эффект от обеих.

Для некоторых самым интересным в этой истории покажется сдвиг парадигмы, произошедший у героя после рождения сына. Парадигма — это ваше восприятие действительности, ваше мировоззрение, ваша карта территории. Самый быстрый способ изменить парадигму человека — изменить его роль. Как только человек женится или выходит замуж, он начинает видеть мир по-иному. После того, как наша роль становится другой: мы переходим от роли мужа или жены к роли родителя, — наше мировоззрение меняется. Сдвиги парадигмы и восприятия более глубоки, чем сдвиги в поведении или отношениях. Я всегда считал, что если хочешь добиться существенного сдвига, нужно работать над парадигмой. Если допустимы незначительные улучшения, достаточно работать над поведением и отношениями. Когда у вас уже есть правильная парадигма, т. е. когда ваша карта хорошо отображает территорию, тогда вы работаете над своим поведением и отношениями.

## НЕОЖИДАННЫЙ ВИЗИТ

*Формулируя личную миссию, мы определяем нашу цель, видение, ценности и наиболее важные отношения в нашей жизни. Заявление о личной миссии обладает силой, особенно если оно прямо или косвенно отражает важные роли, которые мы играем в жизни. Многие фокусируются на одной или двух ролях, например, непосредственно в семье или на работе, не придавая особого значения другим. Когда интересы героини истории вышли за пределы ближнего круга, родня выразила недовольство. Но, исполняя роль в контексте личной миссии (навык 2: начинайте, представляя конечную цель) и не отступая от своего плана (навык 3: сначала сделайте то, что необходимо сделать сначала), она обнаружила новое значимое измерение жизни.*

Когда в прошлом году я изложила на бумаге свою миссию, я написала, что хочу сделать отношения с родственниками более близкими, чем прежде. Поэтому, планируя провести отпуск в Теннесси и увидеться с родителями и сестрой, я собиралась навестить и двух престарелых теток. Я не видела их лет десять и чувствовала, что в соответствии со своей миссией должна посвятить им время.

Приехав в Теннесси, я поделилась с сестрой планом навестить тетушек Дороти и Маргарет. Она явно не поняла моих побуждений: «Почему бы тебе просто не позвонить им, а не ехать туда. Я обнаружила три шикарных антикварных магазина и хотела показать тебе их. Они будут счастливы, если ты им просто позвонишь». Не знаю почему, но я испытывала

непреодолимое желание увидеть этих женщин. «Нет, — сказала я достаточно твердо, — я действительно хочу к ним заехать».

Когда я подъехала к их дому, я сильно разволновалась. Что они подумают о племяннице, решившей неожиданно нагряться после стольких лет? С чего я взяла, что они будут мне так рады? Я чуть не повернула обратно.

Когда я вошла в их маленькую гостиную, они обе просияли. Мы пили чай со льдом, и я просидела у них почти три часа. Они рассказывали мне истории из моего детства, как они приезжали, когда я родилась. Они рассказали мне о бабушке и прадедушке, которых я не знала. Это был прекрасный вечер. Я жалела лишь о том, что не приехала к ним раньше. Тогда еще я не знала, насколько вовремя успела.

Три месяца спустя тетя Маргарет скончалась. Когда я об этом узнала, моей первой мыслью было: «Как хорошо, что в тот день я не отправилась по антикварным магазинам». В момент выбора я осталась верна своему плану. Я предпочла строить отношения с людьми, которых любила, как и было сказано в моем заявлении о миссии. Тот вечер был для меня особенно важен. Не думаю, что все удалось бы, не найди я тогда времени заняться своими планами и подумать, насколько важно поставить эти отношения на первое место в моей жизни.

## ПЛАН ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ СТЕФАНИ

*В этой поучительной и волнующей истории обратите внимание на синергию, возникшую благодаря разностороннему подходу к исцелению.*

Однажды, когда мы с моей женой Стефани занимались подводным плаванием, произошло нечто странное. Каждый раз, когда она погружалась под воду, ей казалось, что ее легкие наполняются водой. Она даже чувствовала, как пузырьки воздуха поднимаются в ее легких. Мы перестали нырять, поскольку решили, что у нее кессонная болезнь, и провели остаток отпуска на побережье. Ни о чем другом я тогда не подумал.

Когда мы вернулись домой, у Стефани начался изнурительный кашель. Она пошла к врачу. Тот сказал: «Скорее всего, ничего страшного, но если хотите, я направлю вас на рентген». Мы подождали две недели, но кашель не проходил. Тогда Стефани пошла в больницу сделать рентген. Затем томографию. В грудной клетке обнаружили новообразование. Опухоль у моей прекрасной 28-летней жены.

Две недели спустя ей сделали биопсию. Результаты показали, что опухоль злокачественная и быстро растет. Стефани должна была срочно начать химиотерапию, чтобы получить хоть какие-то шансы на выздоровление. На той же неделе она начала курс химиотерапии и облучения. Не прошло и месяца после отпуска, как мы вступили в борьбу с раком.

Это событие, изменившее всю мою жизнь, заставило меня серьезно задуматься о себе и своей жизни. Я всегда очень много внимания уделял карьере. Когда у Стефани обнаружили опухоль, мне было 30 лет, и всеми силами я старался добиться положения. Я много и напряженно работал. Главным в моей жизни была карьера. Опухоль обнаружили в тот момент, когда семья отошла на второй план по отношению к карьере. Но когда я узнал, что Стефани живет с опухолью в груди, и она давит на ее легкие и на сердце, моя парадигма претерпела сдвиг. Все, о чем я теперь мог думать, было связано с нами, с нашей семьей, с тем, как побороть эту напасть.

И вот что мы сделали.

Во-первых, мы разработали план выздоровления Стефани [навык 2: начинайте, представляя конечную цель]. Мы подробно расписали, что Стефани должна делать, чтобы победить рак и чувствовать себя достаточно хорошо в процессе лечения, учитывая его побочные эффекты. Переговорив с нашим близким другом, мы добавили к плану физического выздоровления кое-что еще. Он сказал нам: «Не подходите к этому только с физической точки зрения: важно задействовать все аспекты — и физический, и интеллектуальный, и духовный, и эмоциональный». Как только он это сказал, мы поняли, что он прав. Рак поражает всего человека — и тело, и душу. Нам следовало позаботиться о Стефани в целом, а не только о теле.

Во-вторых, мы подошли к этой болезни и как семья, и как сообщество. Меня всегда учили не беспокоить людей своими проблемами, быть настоящим мачо. Но теперь мы чувствовали, что чем больше людей узнает о Стефани, тем лучше. Чем больше людей будет думать и молиться о нас, тем больше шансов на успех. Наши семьи, соседи, сослуживцы, все молились о нас. А если не молились, то думали положительно. И я уверен, что их мысли и молитвы помогли нам.

В-третьих, мы понимали, что нельзя терять время. Каждую минуту нужно было проводить с пользой. Наши представления о главном изменились. Мы подвергли сомнению многое из того, что раньше делали, не задумываясь: «Действительно ли мы хотим тратить время на это?» Размер нашего дома, деньги, даже социальные отношения больше не казались нам такими важными. Мы стали обсуждать идеи и отношения, которые были действительно важны для нас.

Руководствуясь этими идеями, мы начали жить согласно плану выздоровления. И наша жизнь действительно изменилась.

Стефани вела себя замечательно. Мы больше ни минуты не тратили на споры. Отныне споры не стоили ее времени. Она не позволяла химиотерапии портить ей настроение. Обвешенная капельницами, накачивающими ее лекарствами, она не унывала и старалась развеселить окружающих. Она была намерена не позволить раку диктовать ей образ

жизни. Каждое утро она ходила гулять с соседками. Думаю, так она старалась отвлечься. Меня она никогда с собой не приглашала. Несмотря на химио- и радиотерапию, она никогда не пропускала утренних прогулок. Я считаю, что эти утренние прогулки подпитывали ее и эмоционально, и физически, и социально. Она буквально заставляла себя подниматься по утрам, поскольку как никогда нуждалась в общении.

Мы стали очень избирательно относиться к тому, как проводим время. Предпочитали встречи с людьми, которые заставляли нас смеяться. Брали напрокат смешные фильмы. Мое отношение к работе изменилось. Время с семьей стало для меня драгоценным. Помню, как взял отпуск на несколько дней, когда ей поставили диагноз. В разгар рабочего дня мы смотрели фильм «Отверженные». Раньше такого со мной не случалось.

Все это невесело. Рак поражает душу. Особенно тяжело было, когда Стефани стала терять волосы. Она старалась постричься так, чтобы прическа скрывала облысевшие участки. Но волосы выпадали так сильно, что прическа не спасала. Однажды утром я взял бритву и побрил ее наголо. Просто снял все ее прекрасные волосы. Мы оба чуть не плакали. Мне до сих пор больно вспоминать ее глаза, глядящие на меня из зеркала.

Стефани поправилась. Вот уже пять лет у нее нет рака. Думаю, она выздоровела так быстро благодаря целостности нашего подхода. Мы сконцентрировались на человеке в целом и составили долгосрочный план. Наша жизнь изменилась совершенно. По иронии судьбы около двух лет назад мы поймали себя на мысли, что живем так, как жили до болезни. Нам понадобилось выйти из этого дремотного состояния и спросить себя: «Неужели мы ничему не научились? Какой урок мы вынесли? Почему мы все забыли?» Спокойное, безмятежное течение жизни притупило нашу бдительность, сделало наши отношения апатичными. Поэтому мы снова пообещали друг другу вернуться к прежнему образу жизни.

Следуя принципу «сначала делайте то, что необходимо делать сначала» в этом году я беру за свой счет отпуск на два месяца — апрель и май. Почти самоубийственный срок отсутствия на работе, если вдуматься. Мы купили дом на колесах и собираемся забрать детей из школы в разгар учебного года и отправиться в Нижнюю Калифорнию колесить по пляжам. Как семья мы поставили перед собой некоторые цели этого путешествия [навык 2: начинайте, представляя конечную цель].

Во-первых, мы хотим стать ближе друг другу. Во-вторых, хотим укрепить нашу веру. В-третьих, мы собираемся отпраздновать пятилетие с того момента, как Стефани живет без рака. В-четвертых, мы жаждем приключений. И, в-пятых, наша цель — познакомиться с другой культурой.

Если честно, я немного в панике. С точки зрения карьеры это рискованный шаг. Мне понадобилось три месяца, чтобы убедить начальника, что это пойдет на пользу и мне, и компании. Не думаю, что кто-то другой

в нашей фирме, позволил бы себе нечто подобное. Но я всем сердцем верю, что моя семья — самое важное в моей жизни.

---

Каждый, кто серьезно болен, привлекает шесть источников исцеления: медицинский, физический, интеллектуальный, социальный, эмоциональный и духовный.

Медицина достигла удивительных успехов, но приходится признать, что ее главная роль состоит в оптимизации условий, позволяющих естественным силам организма добиваться исцеления. Физически наше тело имеет огромный потенциал самовосстановления, но для того, чтобы сделать его как можно более сильным, здоровым и жизнеспособным за счет правильного питания, физических упражнений и отдыха, мы должны вести себя мудро. Интеллектуально необходимо визуализировать внутренние силы организма, побеждающие болезнь, явственно воображая, как иммунная система наносит удар, а белые кровяные тельца успешно разрушают клетки, несущие болезнь. Мы должны взять на себя ответственность за наше выздоровление и узнать как можно больше о том, что происходит — о диагнозе и об альтернативных возможностях лечения. В социальном отношении нам нужно окружить себя неравнодушными людьми, особенно теми, кого любим, кто способен укрепить надежду в наших умах и сердцах, поддержать нас, теми, с кем возможно душевное общение. Эмоционально мы нуждаемся в постоянных и положительных ощущениях. Это надежда, поскольку она мощно воздействует на биологию; это уверенность в выздоровлении; это любовь и служение, сохранение отношений перед лицом трудных испытаний, любовь и поддержка со стороны других. В духовном плане необходимо задействовать нашу веру, глубинную систему внутренних ценностей, убеждения, которые служат удовлетворению нашего духовного голода и потребностей. Мы можем служить другим людям, проявляя к ним доброе отношение в момент, когда они оказались лицом к лицу со смертельной болезнью. Как сказал Тейяр де Шарден: «Мы не человеческие создания, имеющие духовный опыт; мы духовные создания, имеющие человеческий опыт».

