

СТИВЕН Р.  
**КОВИ**

САНДРА КОВИ, ДЖОН КОВИ, ДЖЕЙН КОВИ



СчастливыЙ  
**7** СОЮЗ  
**НАВЫКОВ**  
—  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ  
—  
ПАР

**Стивен Р. Кови  
Джейн Кови  
Сандра Кови  
Джон Кови**

**СЧАСТЛИВЫЙ СОЮЗ.  
СЕМЬ НАВЫКОВ  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68434760](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68434760)*

*Счастливым союз: Семь навыков высокоэффективных пар: Альпина*

*Паблишер; Москва; 2023*

*ISBN 9785961483901*

### **Аннотация**

Все семьи хотят жить в мире и согласии, чтобы поддержка, доверие и взаимное уважение не ослабевали с годами. Но как пройти через жизненные испытания, не утратив желания быть вместе? Помогут семь навыков высокоэффективных пар, выработанные Стивеном Р. Кови – автором бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей». В своей книге доктор Кови и его жена Сандра вместе со своим братом Джоном и его женой Джейн подробно рассказывают об этих методах и о том, как

с помощью эмпатии, синергии и стремления к совместному выигрышу построить и укрепить семейный союз.

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

### **Для кого**

Для тех, кто давно состоит в отношениях и хочет улучшить и/или укрепить их.

# Содержание

Вступление	9
Предисловие	12
От автора	16
Часть I	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Стивен Р. Кови,  
Сандра Кови, Джон  
Кови, Джейн Кови  
СЧАСТЛИВЫЙ СОЮЗ.  
Семь навыков**

**высокоэффективных пар**

Переводчик *Матвей Окунев*

Научный редактор *Дмитрий Витер*

Редактор *Ксения Герцен*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *А. Кондратова*

Верстка *А. Абрамов*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому исполь-*

*зованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

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

This translation published by arrangement with GABAL Verlag.

© 2020 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2023

\* \* \*

Стивен Р. Кови  
Сандра Кови, Джон Кови, Джейн Кови

# СЧАСТЛИВЫЙ СОЮЗ

Семь навыков  
высокоэффективных пар

*Перевод с английского*



альпина  
ПАВЛИШЕР

Москва

2000



# Вступление

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

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

Мы с Алёной не ставили перед собой задачу стать «семьей, изучающей семь навыков». Это получилось довольно естественно, даже вошло в семейный язык. Мы можем просто сказать друг другу: «Выслушай меня эмпатически». Или обсуждать, что именно в возникшей проблеме попадает в наш круг влияния. У нас до сих пор хранится семейная мис-

сия, выполненная в виде фотоколлажа, в темно-зеленой рамке. Наша дочь Валентина тогда еще не родилась, но место для нее в этой миссии уже было, согласно навыку 2 – «Начинайте, представляя конечную цель». И, конечно же, как без «биг роков»<sup>1</sup>, самых важных дел из навыка 3? Хорошо помню, как удивился, услышав про «большие камни» от моей дочки детсадовского возраста: видно, она запомнила, как о них говорили мы с женой. Детскую версию «Семи навыков...», написанную сыном Стивена Р. Кови Шоном, я читал Вале на ночь; ее любимая история – про скучающего бельчонка, который понимает, что свои действия он выбирает сам (навык 1).

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

---

<sup>1</sup> Big rocks – большие камни (англ.). – Прим. пер.

Я часто рекомендую тем, кому трудно вчитаться в «Семь навыков высокоэффективных людей», книгу концентрированных метафор и смыслов, семейную версию этой книги – «Семь навыков высокоэффективных семей». А теперь я рад приветствовать и русскоязычное издание «Счастливый союз: Семь навыков высокоэффективных пар». Ведь брак и семья – идеальное поле для демонстрации того, как синергия, эмпатия и принципы взаимного выигрыша превращают непохожих людей в единое целое, где  $1 + 1 = 3$  и больше. Уверен, что нашим читателям тоже близки проблемы и ситуации, с которыми сталкиваются герои книги.

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

*Дмитрий Витер,*

*консультант FranklinCovey Россия*

# Предисловие

Вот уже 25 лет мы ездим по всему миру – Азии, Европе и обеим Америкам – и преподаем идеи и принципы, изложенные в книге «Семь навыков высокоэффективных семей»<sup>2</sup>. Нам задают вопросы, и многие из них, что вполне предсказуемо, напрямую относятся к той динамичной, полной побед и поражений системе отношений между взрослыми партнерами, которая называется семьей, в браке они или нет. И нам хочется поделиться с вами кое-чем из того, что мы усвоили прежде всего – тем, что понятия «семья» или «брак» мы определять не станем, да это и невозможно. Одни отношения узаконены, другие – нет, но на успех союза нацелены все. Женаты вы или нет – важны лишь успешность и эффективность близких и любимых людей. Как бы ни были устроены ваши партнерство и семья, значимо лишь ваше согласие в том, что это союз двух разумов и сердец, скрепленный любовью, преданностью и общими взглядами на успех.

Как мы знаем, в любой культуре семья – не просто группа людей, проживающих в одном доме. Любая семья священна, и поэтому мы верим, что нам, зрелым партнерам, стоит прилагать все усилия ради счастья, здоровья и насыщенности совместной жизни. Эффективные семейные отношения

---

<sup>2</sup> Кови С. Семь навыков высокоэффективных семей. – Мн.: Попурри, 2018.

жизненно важны для благополучия нас самих, нашего общества и нашего будущего.

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

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

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

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

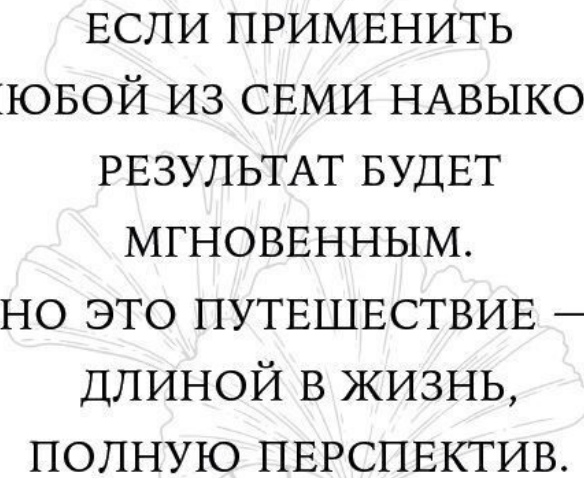
Вы узнаете, как Стивен и Сандра Кови, их дети и другие семьи старались следовать семи навыкам.

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

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

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

*Джон и Джейн Кови*



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

Стивен Р. Кови

# От автора

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

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

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

Я убежден: если мы всем миром станем усердно трудиться над всем, кроме важнейших для нас отношений с партне-

ром и семьей, это будет подобно расстановке стульев на палубе «Титаника». Даг Хаммаршёльд, бывший Генеральный секретарь ООН, говорил: «Гораздо благороднее всецело посвятить себя одному человеку, чем прилежно трудиться ради спасения народных масс». Эту фразу время от времени повторяет мне жена.

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

Смотрите:

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

Мысли о том, что случилось с семьями за последние пол-

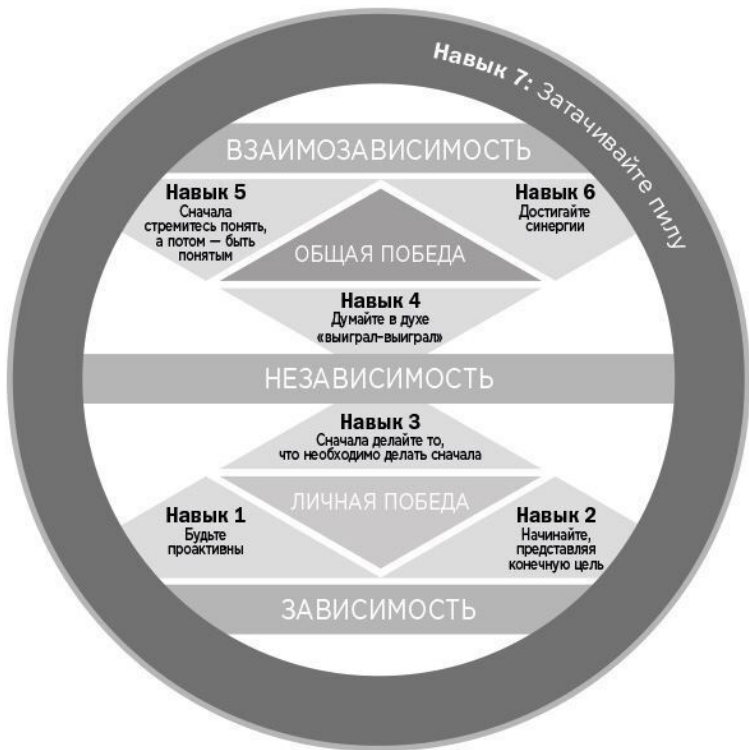
века, поражают и пугают. Великий историк Арнольд Тойнби учил, что всю историю можно подытожить одной простой идеей:

ничто так не способствует краху, как успех.

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


Одного желания создать крепкую пару или семью недостаточно. Чтобы справиться с изменениями, нужно новое мышление, новые наборы умений и инструментов. Перед обществом много новых вызовов, и если надо ответить на них достойно – так тому и быть.

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



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





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

Стивен Р. Кови

# Часть I

## Введение в семь навыков высокоэффективных пар

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

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

Но у нас чудесная жизнь: это так прекрасно – учиться друг у друга, видеть, как растут, становятся самостоятельными

людьми и начинают жить интересной жизнью дети. Потому я и думаю, что семья – это хорошо, и всем стоит потрудиться, чтобы у них тоже получилось. Все мы многому учимся – и, стоит надеяться, становимся менее эгоистичными, более щедрыми и любящими. И это превосходный способ развиваться дальше.

## Разные семьи – разные стили

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

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

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

Я ответила:

– О, спасибо, что подсказали.

А потом позвонила моя мама и сказала:

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

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

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

Моя семья, как мне помнится, была очень открытой и общительной, мы привыкли публично выражать приязнь и привязанность, целовать и обнимать всех, кто нам дорог. Ни у кого не было никаких секретов: все всё знали обо всех, а если кто-то на кого-то сердился, то это сразу было ясно. Семья Стивена была гораздо более закрытой – они держали эмоции при себе, и, разозлившись кто на тебя, это никак не проявлялось. Так что контраст был интересным. Стивен всегда старался добиться, чтобы я говорила поменьше, а я пыталась заставить его говорить побольше.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.