

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА

«7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ»

Стивен Кови

# Фокус

Достижение  
приоритетных целей

Жизнь должна быть посвящена  
важному, а не срочному!

Стивен Кови

**Фокус: Достижение  
приоритетных целей**

«Альпина Диджитал»

2011

**Кови С. Р.**

Фокус: Достижение приоритетных целей / С. Р. Кови —  
«Альпина Диджитал», 2011

Многие люди живут в постоянном цейтноте и даже гордятся тем, что могут за несколько часов справиться с проблемой, которая обычно требует нескольких месяцев труда. Но не проще ли заботиться обо всем заранее и планировать свою жизнь? Стивен Кови предлагает разделить все дела на четыре группы: срочные и важные; не срочные и важные; срочные, но не важные и, наконец, не срочные и не важные. На какой же группе дел следует концентрировать свои усилия? Как правило, большинство людей сразу же отвечают: на первой, т. е. на «важном и срочном», однако это неверный выбор. Если человек сосредоточивается только на таких делах, то его ждут стрессы, истощение жизненных сил и вечный аврал. Но если мы воспользуемся советами, которые дает автор, наша жизнь будет неуклонно меняться к лучшему, тем более что у современного менеджера есть целый арсенал технических средств для ее четкого планирования.

© Кови С. Р., 2011

© Альпина Диджитал, 2011

# Содержание

Добро пожаловать!	6
Средства тайм-менеджмента	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Стивен Кови, Стив Джонсон**

## **Фокус: Достижение приоритетных целей**

Научный редактор *М. Ильин*

Редактор *П. Суворова*

Руководитель проекта *А. Половникова*

Корректор *Е. Аксенова*

Верстальщик *М. Поташкин*

Дизайн обложки *А. Сендзюк*

© FranklinCovey, 2003

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина», 2011

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Добро пожаловать!

Эта книга основана на аудиOVERсии семинара компании FranklinCovey, который называется «Фокус: достижение приоритетных целей».

Изучив эту книгу, вы сможете изменить свою жизнь неожиданным и удивительным образом. Компания FranklinCovey занимается консультированием и обучением в области принятия решений. Мы работаем с отдельными людьми и организациями и относимся к числу мировых лидеров в этой области. Наша компания видит свою миссию в том, чтобы побуждать людей к изменениям. Подход FranklinCovey зиждется на проверенных принципах. С его помощью люди достигают того, что для них наиболее значимо.

Многие годы Стивен Кови и я вместе с сотнями опытных преподавателей и тренеров во всем мире учим людей строить свою личную и профессиональную жизнь, расставлять приоритеты и организовывать время.

Я начал работать в компании FranklinCovey в 1983 г. За время, прошедшее с тех пор, мы помогли миллионам людей, похожим на вас, сделать две вещи: во-первых, понять, что для них действительно важно, и, во-вторых, научиться держать свои приоритеты в фокусе внимания и действовать в соответствии с ними.

Один человек, сыгравший большую роль в моей жизни, однажды сказал: «Научи их правильным принципам, а со своими делами они разберутся сами». Эта книга ознакомит вас с некоторыми основными методиками нашего подхода. Обещаю: если вы поймете их и станете ими пользоваться, ваша жизнь станет богаче, полнее и радостнее. Сначала вам нужно будет понять, что такое матрица управления временем и как решения, которые мы принимаем, влияют на нашу жизнь. Затем – разобраться со своими ценностями, с тем, что для вас **действительно** важно.

Когда основные ценности определены, можно заняться постановкой долгосрочных и текущих целей. Наша система поможет эффективно расставлять приоритеты, двигаться к намеченным целям – стратегическим и тактическим – и достигать их.

Если вы внимательно изучите нашу книгу, это позволит вам увидеть весь процесс в целом. Следуя советам, которые дают мои добрые друзья Стивен Кови и Стив Джонс, вы сможете максимально реализовать себя, а ваша жизнь станет богаче, полнее и радостнее. Наша книга поможет вам обрести умиротворение и уверенность в себе. Я могу обещать вам это, поскольку мы убедились, что наша программа работает. Так думают миллионы людей, похожих на вас и пользующихся нашими рекомендациями.

А сейчас мой добрый друг Стивен Кови расскажет вам о нашей книге. Желаю вам удачи, и да благословит нас Бог.

**Хайрум Смит,**

*создатель «франклинквестовского» органайзера<sup>1</sup>,*

*один из основателей компании FranklinCovey*

*и автор учебного курса «Самое важное для вас»*

### Говорит Стивен Кови

Изучая запросы клиентов, похожих на вас, мы обнаружили, что требования и стрессы сегодняшней жизни существенно отличаются от тех, с которыми мы сталкивались всего лишь пять или шесть лет назад. Совмещать работу и личную жизнь стало труднее, чем в недавнем

---

<sup>1</sup> Бумажные ежедневники, которые называются «франклинквестовскими» (по аналогии с «франклиновскими», созданными Бенджаминем Франклином) по названию компании FranklinQuest, основанной Хайрумом Смитом. В результате ее слияния с Covey Leadership Center в 1997 г. была создана компания FranklinCovey. – *Прим. ред.*

прошлом; решение этой задачи легче не становится. Планирование собственной жизни во многом зависит от событий в мире и от экономической ситуации в конкретной стране. Компании ищут возможности помочь своим сотрудникам ощутить приверженность целям организации, работать продуктивнее и в то же время сохранить силы для себя лично. Мы обнаружили, что многие люди еще недостаточно ясно представляют, к чему именно они стремятся в работе и частной жизни.

В организации личного времени все более существенную роль начинают играть высокие технологии. Компьютеры, органайзеры, беспроводная связь предоставляют множество возможностей планировать свою жизнь, решать проблемы, назначать встречи, делать записи и осуществлять контакты. Вы когда-нибудь сталкивались с необходимостью одновременного использования более чем одного подобного средства? Большинство людей ответят на этот вопрос утвердительно. Чтобы все они заработали, нужно обладать определенными навыками. Часто думаешь, действительно ли новые технологии упрощают жизнь или, наоборот, делают ее сложнее? Но в одном я уверен: технология – это хороший слуга, но ужасный хозяин.

Наша книга – итог многомесячных изысканий, сбора материала и его анализа. А также наших размышлений и открытий.

Мы знаем, что и ваши, и наши потребности изменились. Нам хочется соответствовать желаниям каждого из вас и ваших организаций. Наши принципы хорошо себя зарекомендовали, и мы знаем, что материалы этой книги помогут вам продвинуться в достижении своих главнейших целей. Люди, похожие на вас, хотят ознакомиться с наработками компании FranklinCovey, поскольку мы являемся экспертами по проблеме времени и организации жизни. Вас интересуют приемы и средства решения организационных проблем, и мы вам их предлагаем.

Они позволяют сфокусироваться на том, что для вас действительно важно, помогут управлять временем и сделают вашу жизнь лучше.

## Средства тайм-менеджмента

На мой взгляд, существует три различных подхода к тайм-менеджменту; их можно считать различными поколениями. Подходы каждого нового поколения надстраиваются над предыдущими, обеспечивая большую эффективность деятельности и возможность ее контролировать.

Средства первого поколения – это нечто вроде простых списков или записок. Вы носите их с собой каждый день, рассчитывая, что до вечера удастся сделать большую часть намеченного. Сделав что-то, вы можете вычеркнуть один из пунктов своей памятки, а то, что не сделано, перенести на завтра.

Ко второму поколению средств управления временем относятся календари и ежедневники. Здесь уже появляются элементы планирования и подготовки. Используя средства второго поколения, вы, как правило, намечаете мероприятия, записываете то, что обещали сделать, отмечаете конечные сроки, планируете встречи и т. д. Если вы относитесь к подобной работе серьезно, то фиксируете определенную информацию в компьютере или в Сети.

Подход третьего поколения – это планирование, расстановка приоритетов и контроль. При таком подходе вы посвящаете какое-то время уяснению своих ценностей и приоритетов и намечаете для себя цели. Составляя план на день, вы определяете очередность выполнения разных дел.

Управление временем – хорошее дело, особенно в соответствии с принципами третьего поколения средств, позволяющих его планировать. Однако очевидно, уже есть потребность в подходе четвертого поколения.

Компания FranklinCovey работает именно на этом уровне. Подход четвертого поколения сохраняет в себе все сильные стороны трех предыдущих. Мы устранили недостатки прежних приемов управления временем и дали им новое развитие. Это оказалось возможным, поскольку наш подход ориентирован на изменение качества жизни.

Как я это понимаю? По-моему, качество жизни – это наши отношения с людьми и понимание того, что для нас действительно важно. Высокое качество жизни означает возможность заниматься не просто необходимым, а действительно нужным. Если вам хочется достичь тех целей, которые вы ставите перед собой, при организации времени нужно действовать в парадигме четвертого поколения.

Занимаясь проблемой времени, мы столкнулись с вопросом, который задают многие люди: «Да, я хочу сфокусироваться на своих главных целях, но как это сделать? Как стать продуктивнее? Как понять, что сегодня я и в самом деле принимал нужные решения, достиг существенных результатов и организовывал время в соответствии с несомненными приоритетами?»

Хорошие вопросы. Если вы их действительно себе задаете, значит, наша книга по фокусировке на главных приоритетах – как раз для вас. В процессе чтения этой книги вы сможете научиться определять свои приоритеты, фокусироваться на них и воплощать желаемое в жизнь.

А сейчас я хочу сослаться на одно стихотворение в прозе. Автора установить не удалось, но мне кажется, что его (или ее) мысли очень правильны. Называется оно «Дилемма». В нем говорится о том, что причиняет боль и разочарование многим людям.

*Поскольку мы не знаем, что для нас действительно важно, важным кажется все.*

*Поскольку важным кажется все, мы вынуждены делать все.*

*На нашу беду, люди видят, что мы беремся за все, и, конечно, считают, что это – наша обязанность.*



*Но если браться за все, то можно так нагрузить себя, что не останется времени подумать о том, что действительно для нас важно.*

А как решаете вы, что для вас важно, а что нет? Мой хороший друг и помощник Стив Джонс уделит время тому, чтобы помочь вам понять разницу между срочным и действительно важным. Он расскажет о матрице управления временем. Это очень хорошая схема. Во-первых, матрица покажет, на что уходит большая часть вашего времени. Во-вторых, с ее помощью вы лучше поймете, почему стоит уделять больше времени тем делам, которые попадают в ее главный квадрант – № 2, который называется «Эффективность и баланс». Работа с матрицей управления временем даст вам много преимуществ. Ваши отношения с окружающими станут конструктивнее и гармоничнее, вы начнете лучше себя чувствовать и работать. Кроме того, появится больше возможностей заниматься всем тем, что будет отнесено к трем другим квадрантам матрицы. По нашему убеждению, жизнь должна быть посвящена важному, а не срочному.

Еще одна ключевая тема нашего семинара – процесс планирования, или работа с «Пирамидой эффективности». Из геометрических фигур пирамида наиболее устойчива; ее вертикаль опирается на надежное основание. Нижний ярус пирамиды мы называли «Выявление ценностей». Почему? Да потому, что именно ценности отражают то, что для нас важно. Они определяют наши эмоции, выбор и принимаемые решения. Все дело в ценностях. Если процесс планирования ориентирован на личные ценности, то, достигая своих целей, вы действительно чувствуете удовлетворение.

Следующий ярус пирамиды – «Постановка целей». Определившись с ценностями, можно заняться планированием; ценности послужат основой для конкретных программ действий.

На третьем ярусе, надстраиваемом над «Постановкой целей», работать проще. Это «Планирование недели». Оно занимает всего 20–30 минут и состоит в своего рода прополке. Проведя нечто вроде «прореживания грядки», вы сможете найти время для общения и дел, которые действительно для вас важны.

Четвертый ярус – «Планирование дня». За пять-десять минут вы сможете определиться с ближайшими целями, отсеяв все, что может помешать их достижению. Конечно, этот отбор будет проводиться с учетом имеющихся возможностей, хотя фокусировка на ключевых приоритетах будет сохранена.

Чем хороша «Пирамида эффективности»? Она помогает осуществлять процесс фокусировки и концентрации на качественно ином уровне, что и позволяет достичь главных жизненных целей. Мы хотим предложить принципы и приемы для создания каждым из вас собственной системы планирования, задуманной и сделанной по вашей мерке.

Как понять, будет ли эта система приносить пользу или подчинит вас себе, станет ли она вашим слугой или хозяином? Мы будем исходить из трех критериев: помогает ли она достичь интеграции, мобильности и персонифицированности в организации времени.

Что такое интеграция? Она подразумевает, что все элементы планирования работают согласованно, в нем нет ничего лишнего и оно максимально эффективно.

Мобильность в управлении временем означает, что ваш план всегда должен быть под рукой, чтобы в любую минуту можно было освежить в памяти свои задачи, предстоящие дела, заметки, контакты и т. д.

И конечно же, такая система должна быть проста в использовании и соответствовать стилю вашей жизни. В противном случае вы просто не станете ее применять.

Об этом и многом другом пойдет речь в нашей книге.

А сейчас позвольте представить Стива Джонса, который расскажет вам о фокусировке на ваших главных приоритетах.

**Говорит Стив Джонс**

Меня зовут Стив Джонс. Я узнал о FranklinCovey очень давно, еще в 1988 г., и сначала взаимодействовал с ней в качестве клиента. Тогда я был руководителем учебных программ компании Rubbermaid из Огайо и просто влюбился в курс тайм-менеджмента, проводимый FranklinCovey. Названия программы я не запомнил; оно занимало чуть ли не три строчки. Для себя я назвал этот курс «Планирование времени в соответствии с личными ценностями». Итак, я просто в него влюбился, решил проводить его у себя в Rubbermaid и получил соответствующий сертификат. В 1988 г. у меня появилась возможность остаться в Огайо, вести семинары. В то же время я торговал, был региональным менеджером, паковал коробки – тогда приходилось делать все.

С тех пор я поездил по стране и по миру, восемь лет назад перебрался в Солт-Лейк-Сити и возглавил группу наших тренеров.

Я имел возможность участвовать в подготовке этой программы, и мы, ее авторы, очень волнуемся. Надеемся, что она вам понравится.

Недавно в новостях я услышал, что ученые обнаружили, будто скорость вращения Земли замедлилась и теперь в сутках не 24, а 25 часов. Лишний час в день! Правда, здорово? Как вам кажется, что это может дать?

Вот что я предлагаю сделать... Мысленно представьте себе партнера, которого вы не очень хорошо знаете, или даже незнакомого. Расскажите ему о себе и о том, как бы вы использовали этот лишний час. Одно уточнение... Поспать лишний часок нельзя.

Выберите какое-нибудь занятие, кроме сна, и расскажите вашему новому знакомому, чему бы вы могли посвятить появившийся лишний час. Это очень короткое упражнение. Найдите себе собеседника, представьтесь, поделитесь своими идеями, и будем продолжать...

А теперь давайте поговорим о том, что вы придумали. Сколько человек сказали (или сколько услышали), что это время будет отдано работе? Ни одного? Здорово! Хорошо, продолжаем. Сколько человек сказали, что они проведут этот час с детьми, внуками, домашними животными?... Отлично. А сколько человек вспомнили своих супругов или близких людей? Эта информация домой не поступит... А кто-нибудь сказал, что посвятит это час себе? Хорошо, сколько человек займется самосовершенствованием – четыре, пять, шесть, семь, восемь... Пэм, что вы предложили? Займетесь планированием остатка дня?... Ну, это, конечно, ответ, немного «притянутый за уши», но мне он понравился... Хорошо.

Итак, мы придумали, как провести дополнительное время. То, что вы выбрали для себя, – это вам важно, не так ли? Мы как будто сказали себе: «Я бы занимался этим больше, будь сутки на час длиннее». Задайте себе вопрос: «Как бы я мог получить больше времени?» Или: «Как понять, действительно ли я фокусируюсь на том, что мне нужно? Делаю ли я сегодня что-то полезное для работы или для жизни?» Если вы уже задавались этими вопросами, вы в этом не одиноки. Мы все проводим много времени за разными занятиями. И всегда времени чуть-чуть не хватает. Если люди испытывают это чувство, они часто решают посетить занятия по тайм-менеджменту... «Вот, приглашение на семинар. Можно сходить» или «Вот книга по тайм-менеджменту», а лучше всего: «Вот статья на одну страничку. Она решит все мои проблемы».

С вопросом организации времени связаны три основных заблуждения. Во-первых, люди верят, что у них может появиться больше времени. Они держат перед глазами перечень дел и думают так: «Когда-нибудь я должен выполнить все эти задачи». Когда? – «Когда будет побольше времени». В нашем упражнении вы перечислили некоторые из таких дел.

Очень многие составляют подобные планы, говоря себе при этом: «Когда у меня появится время, я это сделаю». Что-то в этих перечнях действительно важно, а что-то мы вообще в них не включаем... Кто из вас хочет больше читать? Почему же вы этого не делаете? Собираетесь? Когда? Когда у вас будет побольше времени, не так ли? Книги просто стоят в шкафу, не дергают нас, не прыгают с полки, не хватают за рукав с криками «Прочти меня!». Они просто хранятся у вас дома. Кто из вас думает, что когда-нибудь продолжит свое образование? Конечно, не

сейчас, а когда появятся время и деньги... То же самое с путешествиями... И уж наверняка у вас давно составлен список домашних дел: например, вы собираетесь прибраться в гараже.

## **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.