

В ФОКУСЕ

ГЭРИ КЕЛЛЕР | ДЖЕЙ ПАПАЗАН

В ФОКУСЕ



Москва

2016

УДК 65.01
ББК 65.290-2
К34

Gary Keller, Jay Papasan

THE ONE THING:
The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results

Copyright © 2012 Rellek Publishing Partners, Ltd.
This edition published by arrangement with Levine Greenberg
Literary Agency, Inc. and Synopsis Literary Agency

Перевод Е. Деревянко

Художественное оформление П. Петрова

Келлер, Гэри.

К34 В ФОКУСЕ. Твой путь к выдающимся результатам / Гэри Келлер, Джей Папазан ; [пер. с англ. Е. Деревянко]. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 272 с.

ISBN 978-5-699-81006-2

Книга «В ФОКУСЕ» попала более чем в 300 национальных списков бестселлеров, в том числе заняла первую строчку в рейтинге Wall Street Journal, New York Times и USA Today. Получила 12 престижных книжных премий и была переведена на 26 языков. Провозглашена одной из 100 лучших бизнес-книг на все времена на Goodreads.

ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ. Еды на своей тарелке. Писем, СМС, совещаний, которые отвлекают и нервируют. Требований от коллег и членов семьи, которые вы не в силах удовлетворить. Во что все это вам обходится? Работа сверхурочно, срыв сроков, никакой прибавки к зарплате, застывшая на месте карьера – и много, очень много стресса.

И ВЫ ХОТИТЕ БОЛЬШЕ. Продуктивности от своей работы. Денег на качественно новый уровень жизни. Удовлетворения от своих достижений, от времени, проведенного с семьей и друзьями.

Теперь вы можете получить И ТО И ДРУГОЕ – МЕНЬШЕ И БОЛЬШЕ. Из книги «В ФОКУСЕ» вы узнаете, как перестать жонглировать миллионом задач; как достичь лучших результатов за меньшее время; как направить основные ресурсы на главную цель; как снизить уровень стресса; справиться с нахлынувшими эмоциями; восстановить силы; оставаться на трассе; как довести до совершенства те навыки, которые помогут вам достичь экстраординарных результатов в каждом аспекте жизни – на работе, в семье, в личной и духовной сфере.

Так что вы хотите держать В ФОКУСЕ?

Книга также выходит под названием «Начни с главного!».

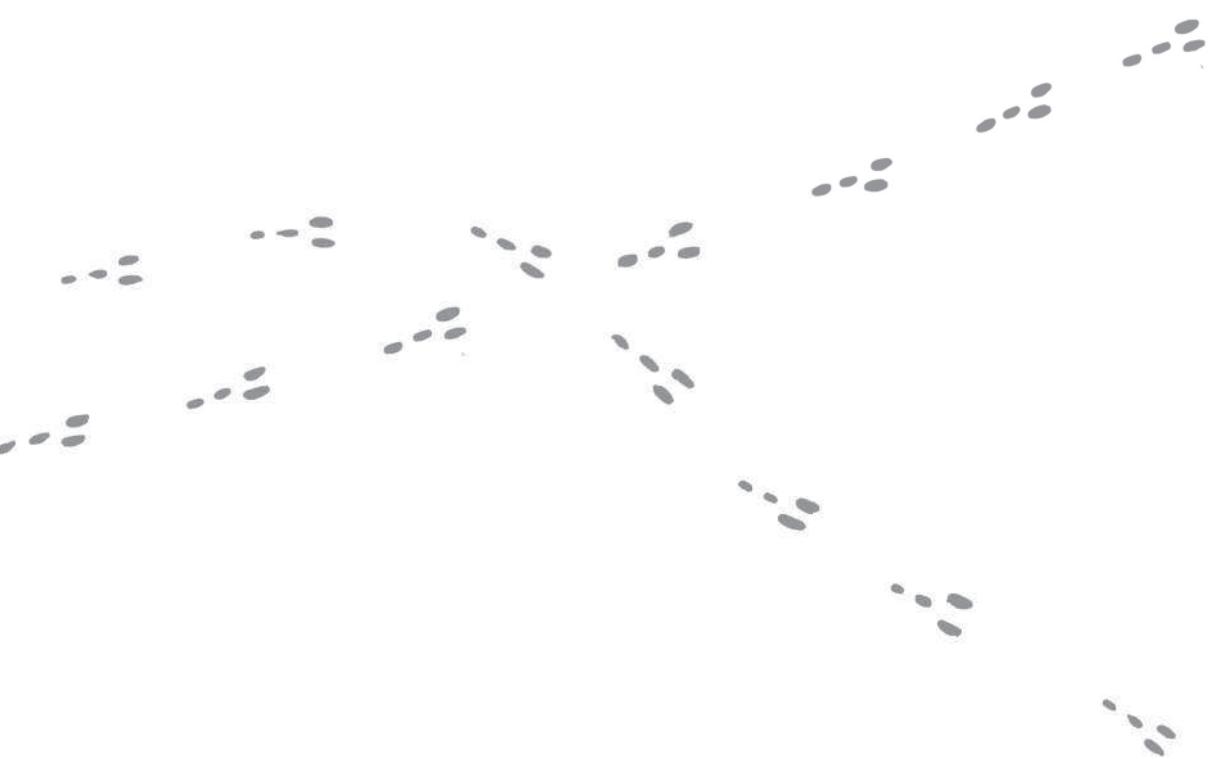
УДК 65.01
ББК 65.290-2

ISBN 978-5-699-81006-2

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ ПОГОНИШЬСЯ...







...НИ ОДНОГО НЕ ПОЙМАЕШЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Единственная вещь	10
2. Эффект домино	16
3. Успех оставляет улики	22

ЧАСТЬ
1

ЛОЖЬ, КОТОРАЯ СБИВАЕТ НАС С ТОЛКУ	33
4. Все одинаково важно	38
5. Многозадачность	50
6. Дисциплина	62
7. Сила воли всегда наготове	70
8. Сбалансированная жизнь	82
9. Большое — плохо	94

ЧАСТЬ **2**

ИСТИНА	
ПРОСТОЙ ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТАМ	107
10. Фокусирующий Вопрос	112
11. Навык успеха	122
12. Путь к Великим Ответам	130

ЧАСТЬ **3**

ВЫДАЮЩИЕСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ.	
РАСКРЫТИЕ ВНУТРЕННИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	141
13. Жить со смыслом	146
14. Жить по приоритету	158
15. Жить продуктивно	168
16. Три заповеди	188
17. Четыре вора	204
 18. Путешествие	 224
 ОДНА ВЕЩЬ: практическое применение	 234
О научных исследованиях	242
Благодарности	244
Об авторах	248
Алфавитно-предметный указатель	252

ПРИЛОЖЕНИЕ А	
МОЙ ПЛАН	260

ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
МОИ НОВЫЕ НАВЫКИ	264

1

ЕДИНСТВЕННАЯ ВЕЩЬ

Будь подобен
почтовой
марке —
приклейся
к чему-то, пока
не достигнешь
цели.

Джош Биллингс

7 июня 1991 года в течение 112 минут земля уходила у меня из-под ног. Не буквально, но очень близко к тому.

Я сидел в сотрясающемся от хохота публики зале кинотеатра на популярной комедии «Городские пижоны». Этот фильм считается одним из самых смешных в истории кинематографа, но в нем есть и неожиданно большая доля мудрости и здравого смысла. В одном из эпизодов суровый ковбой Кёрли в исполнении Джека Пэланса и городской пижон Митч, которого играет Билли Кристал, отправляются на поиски пропавшего стада. До этого они почти все время ссорились, но совместная по-

ездка верхом сводит их в откровенном разговоре «за жизнь». Неожиданно Кёрли натягивает поводья, останавливается и поворачивается в седле лицом к Митчу.

Кёрли: Знаешь, в чем смысл жизни?

Митч: Нет. В чем?

Кёрли (показывает один палец): В этом.

Митч: В твоем пальце?

Кёрли: В одной вещи. Единственной. Держишься за это, а все остальное ни х*** не важно.

Митч: Прекрасно, а что именно это самое «единственное»?

Кёрли: А вот это тебе как раз и нужно сообразить.

Из уст персонажа звучит важнейшая тайна сущего. Знали об этом сценаристы или это вышло у них случайно, не так важно. Важно то, что это абсолютная истина. То, что нужно, лучше всего достигается ОДНОЙ вещью.

Я смог полностью осознать это лишь много позже. В прошлом мне довелось испытать успех, но, лишь упервшись в стену, я начал связывать свои результаты с тем, как я их достигаю. Меньше чем за десятилетие мы построили успешную компанию с национальными и международными амбициями, и вдруг, несмотря на все мои старания и труды, все пошло наперекосяк. У меня создалось ощущение полного краха.

Ничего не получалось.

НАДО ОТ ЧЕГО-ТО ОТКАЗЫВАТЬСЯ

В конце концов (а это и вправду сильно напоминало конец) я обратился за помощью к коучу. Я ввел его в детали моей ситуации и проговорил все свои проблемы как профессионального,

так и личного свойства. Мы обсудили мои цели и то, чего я хочу от жизни как таковой, и, нагрузившись моим добром, он отбыл. Когда мы снова встретились, на стене висела таблица, представлявшая собой мою оргструктуру — по сути, краткий обзор состояния компании.

Обсуждение началось с простого вопроса:

— Вы знаете, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию?

Я понятия не имел.

Он сказал, что надо сделать одну-единственную вещь. Он определил 14 позиций в компании, которые требовали замен, и, по его мнению, с правильными людьми на этих позициях и компания, и моя работа, и моя жизнь переменятся к лучшему. В изумлении я сообщил ему, что мне казалось, что для этого потребуется намного больше.

— Нет, — ответил он. — Это Иисусу нужно было 12 человек, а вот вам — именно 14.

Это был переломный момент. Мне никогда не приходило в голову, как достичь таких больших перемен столь немногим. Было очевидно, что, как бы я ни концентрировался на проблемах до этого, концентрация была недостаточной. В результате этой встречи я принял важнейшее решение: я уволил сам себя.

Я ушел с поста гендиректора и сделал своей единственной задачей поиск этих 14 человек.

И все сдвинулось с мертвой точки. Через три года у нас начался период устойчивого роста, и в течение почти 10 лет мы прирастали год от года в среднем на 40%. Из регионального игрока мы превратились в международного. К нам пришел успех, и мы двигались только вперед.

Успех следовал за успехом, но помимо этого происходило и кое-что еще. Появилось понимание ОдНОЙ вещи.

Когда я выбрал этих 14 человек, я стал помогать развитию карьеры каждого из них индивидуально. Обычно я заканчивал сеансы наставничества перечнем полезных дел, которые они готовы были выполнить в период до следующего занятия. Многим удавалось выполнить большую часть перечисленных задач, но, увы, это не всегда были самые важные. Дело от этого страдало, а люди расстраивались. Я старался им помочь и стал сокращать список: в течение следующей недели ты сделаешь вот эти три вещи... ты сделаешь вот эти две вещи... Наконец в отчаянии я ужался до минимума и стал задавать людям такой вопрос:

— Какую ЕДИНСТВЕННУЮ вещь ты можешь сделать на следующей неделе, чтобы облегчить всю остальную работу или сделать ее ненужной?

И произошло чудо. Результаты подскочили до небес.

Этот опыт заставил меня вновь обратиться к истории моих успехов и неудач, и я заметил интересную закономерность. Я был очень успешен тогда, когда сосредоточивался на единственной вещи, а как только в фокус моего внимания попадало что-то еще, результаты получались так себе.

И все прояснилось.

СУЖЕНИЕ

Если количество времени в сутках одинаково для всех, почему одним удается сделать намного больше, чем другим? Как они делают больше, достигают большего, зарабатывают больше, имеют больше? Если время меняют на успех, то как у них получается получить намного больше остальных за тот же отрезок времени? Секрет в том, что они сосредоточиваются на главном. Они сужаются.

Если вы хотите максимизировать свои шансы на успех в любом деле, вам надо подойти к нему точно так же — сузиться.

«Сузиться» означает, что вам надо заниматься не тем, что вы можете, а только тем, что нужно сделать. Это означает признание факта, что не все одинаково важно, и определение наиболее существенного. Это самый короткий путь, соединяющий то, чем вы занимаетесь, с тем, что вы хотите. Это понимание того, что выдающиеся результаты прямо зависят от того, насколько вы способны сосредоточить свое внимание.

Чтобы получать максимум возможного от своей жизни и от своей работы, следует предельно сужать свое внимание. Многие люди думают как раз наоборот. Они считают, что большой успех связан с большим количеством времени и осложнений. В результате они получают неимоверно изнурительные графики и списки дел, в которых невозможно разобраться. Успех начинает казаться недостижимым, и они понижают планку. Они пытаются сделать слишком много, не понимая, что большой успех — результат качественного выполнения всего нескольких дел, и в конечном итоге им почти ничего не удается. Постепенно порог их ожиданий снижается, они расстаются со своими мечтами и сужают свой жизненный горизонт. Это неправильный вариант сужения.

Время и силы ограничены, и, отдавая их множеству вещей, вы растягиваете их ткань, делая ее уязвимо тонкой. Вы хотите, чтобы ваши успехи множились, но для этого нужно действовать вычитанием, а не сложением. Вместо того чтобы заниматься массой вещей с незначительным эффектом, следует делать не многое с существенным результатом. Проблема в том, что, даже если попытки сделать слишком много оказываются успешными, их последствия могут оказаться вредными. Если ничего не сокращать, начинаются срывы сроков, разочаровывающие резуль-

таты, стресс, переработки, бессонница, неправильное питание, отсутствие времени для спорта и общения с семьей и друзьями. И все это во имя целей, достичь которых на самом деле намного легче, чем вы себе представляете.

Сужение — простой и действенный способ добиться выдающихся результатов. Оно действительно всегда, везде и в любой области. А почему? А потому, что оно направлено только на одно — скорейшее достижение цели.

Сузив свое внимание до предела, вы видите одну вещь. Дело именно в этом.