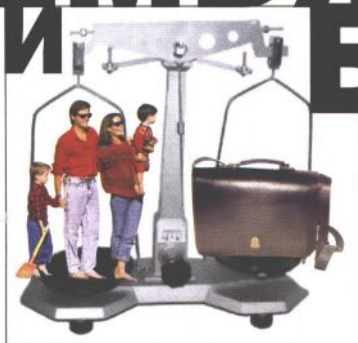


СЕМЬЯ или БИЗНЕС: ваш выбор



Сегодня время активного внедрения в бизнес новых технологий, жесточайшей конкуренции, огромных нагрузок и постоянной нехватки времени. Стремясь по карьерной лестнице к звездам славы и успеха, мы порой забываем об очень важном — о том, что дает нам силы в трудную минуту, что поддерживает и приносит в нашу жизнь любовь и гармонию. Мы забываем о родных и близких нам людях — о своей семье.

У каждого успешного человека в определенный момент возникает вопрос, который со временем может стать жизненной дилеммой: «Что выбрать?» Посидеть допоздна за составлением нового контракта или поиграть с детьми? Встретиться с поставщиками или сходить с любимой в театр? Съездить в выходные на переговоры с партнером или вывезти семью на дачу?

Как совместить становление, стабильный рост и развитие бизнеса с поддержанием тепла, любви и гармонии в своей семье? Возможно ли это и если да, то что для этого нужно сделать? Если вы дни напролет погружены

в работу с головой и чувствуете, что это негативно влияет на семейные отношения, важно вовремя осознать два факта.

1. Время, посвященное работе, не эквивалентно вашей эффективности.

Вы можете работать семь дней в неделю по двенадцать часов в сутки и получать тот же результат, что при шестичасовой пятидневке при условии эффективной организации труда, нацеленного на результат. В чем же проблема? Мы думаем, что работаем в оптимальном режиме и даже не допускаем мысли о том, что наши действия могут быть неправильными.

Об авторе
Георгий Ефимов — автор системы гармоничного развития «Кайсен», тренер, коуч.

Для того чтобы многократно повысить производительность своего труда, используйте метод «Сильного решения». Как только вы наметили план какой-нибудь работы, будь то составление нового договора, реорганизация предприятия или открытие регионального офиса, тут же назовите свой план «Слабым решением». После чего задайте себе волшебный вопрос: «Как можно реализовать эту идею еще эффективнее, то есть вложить меньше ресурсов и получить лучший результат?» Мало знать о том, что 20% усилий дают 80% результатов. Сложно найти эти 20%.

Теперь ваш ум заработает на все 100%, ведь нужно будет найти такую стратегию, так организовать процесс, чтобы получить максимум пользы при минимальных вложениях. Одну и ту же идею можно пропускать через метод «Сильного решения» неоднократно, каждый раз считая новое решение слабым и преобразуя его в еще более эффективное.

2. Для того чтобы в семье были любовь и гармония, нужно уделять ей внимание.

Все в нашей жизни находится в движении, даже горы медленно и незаметно для глаза меняются. Бизнес — это неизменно трудный путь, и наиболее сложные участки еще впереди: предприимчивые конкуренты, требовательные клиенты, изменчивое законодательство. Чтобы развиваться и расти, нужно постоянно вкладывать силы, время, деньги, идеи. Есть только два процесса: рост и падение. Либо ваш бизнес и семейные отношения развиваются, либо разваливаются. Стабильность — иллюзия.

Но в отношении семьи люди пребывают в загадочной иллюзии. В период ухаживания они делают друг другу подарки, достают билеты на лучшие спектакли, готовы ночами не спать, чтобы побыть с любимым — словом, вкладываются по полной программе. Но, как только вы становитесь семьей, все пропадает. Теперь у вас не любимая, а жена, то есть ваша жена. Не возлюбленный, а муж — свой муж.

Именно в таком отношении друг к другу кроется трагическая ошибка, ведущая к распаду многих семей. Если вы создали семью, вы сделали лишь первый шаг в построении гармоничной жизни. Чтобы в этой самой семье было счастье, любовь и понимание, нужно постоянно уделять ей внимание, причем самое активное. Иначе семья, как и бизнес, быстро развалится, и близкие, любящие люди превратятся в терпящих друг друга сожителей. Как же сохранить семейную гармонию? Как развивать отношения с близкими при бешеном темпе жизни на работе, который лишь нарастает с каждым днем? Следующие пять рекомендаций помогут найти золотую середину между бизнесом и семьей.

1. *Оптимизируйте свое рабочее время.* Если вы раньше не занимались тайм-менеджментом, значит, в вашем рабочем дне спрятались один-два часа, которые уходят в никуда. Осталось их выявить и использовать для общения с семьей. Вот несколько идей, которые помогут вам освободить немного времени на работе.

- **Прорабатывайте документ за один раз.** Откладывание бумаг, повторное возвращение занимает минуты и за день складывается в час. Если вы просмотрели доку-

ЧТО ЭТО?

Кайсен — это мировоззрение, основанное на постоянном самосовершенствовании и развитии, нацеленное на достижение внутренней гармонии и успеха во всех жизненных сферах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Принцип 80/20 (принцип Парето) гласит, что небольшая доля причин, вкладываемых средств или прилагаемых усилий, отвечает за большую долю результатов, получаемой продукции или заработанного вознаграждения. Например, на получение 80% результатов, достигаемых в работе, у вас уходит 20% всего затраченного времени. Выходит, что на практике 4/5 приложенных вами усилий (немалая доля) не имеют к получаемому результату почти никакого отношения.

СТАТИСТИКА

Согласно данным Grant Thornton около 40% руководителей российских компаний одной из главных причин стресса считают недостаток времени для общения с семьей и родственниками.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

По мнению психологов, семейные обеды в немалой степени способствуют улучшению здоровья. Американские ученые разработали виртуальные семейные обеды, которые основаны на принципе видеоконференции и предназначены для членов семей, разбросанных по стране.

Один водонос снабжал всю деревню, черпая воду ведрами. Он работал по 12 часов в день и получал копейки. Другой водонос нанял помощников и отдавал им половину заработанного, трудился он немного и зарабатывал прилично. Третий нашел инвестора и провел водопровод, снабдив всю деревню водой. Он заработал приличное состояние и потратил всего неделю на составление бизнес-плана.

мент, начали с ним работать, затем отложили его, то, взявшись за него повторно, вы снова будете его читать и осмысливать, а это требует дополнительного времени.

- **Ведите переговоры.** Перед тем как провести переговоры или совещание, четко определите свои цели, задайте временные рамки и придерживайтесь их. Помните, что встречи, длящиеся более полутора часов, неэффективны.
- **Контролируйте Интернет.** Интернет — главный пожиратель времени на работе и за день может «съесть» до двух-трех часов. Люди путешествуют по новостным сайтам, играют в онлайн-игры, скачивают фильмы — словом, помимо собственно работы занимаются много чем еще. Каждый раз, когда вы собираетесь выйти в сеть, сформулируйте на листе бумаги, что вы будете делать и сколько времени, и затем четко придерживайтесь своего плана. И не проверяйте почту каждые 10 минут: если будет что-то важное, с вами свяжутся в любом случае.
- **Ставьте себе цели и достигайте их.** В начале дня напишите, какой объем работы вам нужно сделать, выделите приоритетные дела и

начните свой день с них. Если у вас нет четких целей, то любая внештатная ситуация завладеет вашим вниманием на долгие часы.

- **Делегируйте полномочия.** Выполняйте ту работу, которую никто лучше вас не сделает. Берите на себя только самое важное и главное. Проявите больше доверия к своим сотрудникам: делегируйте им полномочия, поощряйте инициативу. Так вы сэкономите много времени и разовьете своих сотрудников.

2. Приходя домой, забудьте о работе.

Вашим близким важно не только ваше физическое присутствие рядом с ними, но и душевное и ментальное. Переступив порог офиса, оставьте там все мысли о работе. Идя домой, настраивайтесь на семью, отдых, общение. Если же дома вы не можете не работать, то объявите домашним заранее, что, например, с шести до восьми вечера вы работаете. Остальное же время отдайте семье.

3. «Я думаю о вас». Вашим близким очень важно знать, что вы о них помните и любите их. Возьмите себе за правило не оставлять семью ни дня без внимания. Найдите возможность, пока находитесь на работе, сообщить близким, что вы их любите, поинтересуйтесь их делами. Это может быть звонок любимой, sms ребенку, оставленная на столе записка — подойдет любая мелочь. Здесь главное — идея, которую они несут в себе: «Дорогие, я на работе, но думаю о вас».

4. Создайте семейное время «Ч».

Выделите в своем недельном расписании время для общения с семьей. Организуйте, например, загородную прогулку на целый день или семейный

поход в зоопарк. На это время полностью изолируйтесь от работы, передайте все дела помощнику и насладитесь общением с близкими. Вашей семье очень важно почувствовать, что есть время, которое вы посвятите только им, что они важнее всего остального.

Отдельно необходимо отметить важность ритуала совместного принятия пищи. Время, когда вы собираетесь вместе за столом, — это возможность стать ближе друг другу. Поделитесь своими идеями с родными, попросите у них совета, расскажите о смешном случае, обсудите семейные вопросы. Такие собрания позволят больше открыться всем членам семьи.

5. Интересуйтесь искренне. Через некоторое время после того, как начинаешь жить с любимым человеком, кажется, что ты знаешь его с головы до пят, но это большое заблуждение. Ваши близкие меняются каждый день, в их жизни происходят разные события, у них появляются новые мысли и идеи. Сегодня они уже не такие, как вчера. Помните об этом, и тогда ваша семья всегда будет для вас неисчерпаемым источником вдохновения. Искренне интересуйтесь всем новым, что происходит в жизни близких, и ваши отношения станут более глубокими и душевными.

Бизнес дает вам возможность реализовать свой потенциал, построить успешную карьеру, повысить уровень благосостояния. Семья привносит в жизнь любовь, тепло, взаимопонимание и поддержку. Они идеально дополняют друг друга и наполняют жизнь счастьем, гармонией, любовью. Важно найти золотую середину между личной и профессиональной жизнью!



**12 мая
российскому
гuru качества, члену
Международной гильдии
профессионалов качества
Юрию Павловичу Адлеру
исполняется
70 лет!**

**Редакция журнала
«Деловое совершенство»
от всей души
поздравляет юбиляра
с праздником.**

**Юрий Павлович,
мы искренне восхищаемся
вашей увлеченностью своим
делом и исключительной
доброжелательностью
ко всем людям.
Желаем крепкого здоровья,
творческих успехов,
любви и поддержки близких!**