

A man in a dark blue suit and black shoes is running from left to right, laughing with his mouth open and hands outstretched. He is in front of a chain-link fence with a building in the background. The overall mood is joyful and energetic.

*Александр Адамчик*

# *Семь навыков счастливых людей*

*История одной  
трансформации,  
или Исповедь  
фейсбучного хомячка*

**Александр Адамчик**

**Семь навыков счастливых  
людей. История одной  
трансформации, или Исповедь  
фейсбучного хомячка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33831350](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33831350)  
ISBN 9785449090034*

**Аннотация**

Несмотря на то, что в названии присутствует слово «счастливых», в этих текстах вы вряд ли найдете ответ на вопрос: «Что надо сделать, чтобы быть счастливым?» Но если вы все-таки решитесь прочитать эту книгу, то, возможно, вы найдёте вопросы, которые позволят вам приоткрыть ту самую, заваленную хламом старых парадигм, убеждений и верований дверь в мир личной трансформации, который может оказаться настолько необъятным, увлекательным и вдохновляющим, что ваша жизнь уже никогда не будет прежней.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ПРОЛОГ                            | 5  |
| ЗАЧЕМ Я ЗДЕСЬ?                    | 10 |
| ТОПЛИВО ДЛЯ трансформации         | 14 |
| НАВЫК 1. ОСОЗНАННОСТЬ             | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

**Семь навыков  
счастливых людей  
История одной  
трансформации,  
или Исповедь  
фейсбучного хомячка**

**Александр Адамчик**

© Александр Адамчик, 2018

ISBN 978-5-4490-9003-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРОЛОГ

Не смотря на то, что в названии присутствует слово «Счастливых», в этих текстах Вы вряд ли найдете ответы на вопросы: «Что такое счастье?» или «Что надо сделать, чтобы быть счастливым?» Честно признаюсь, что название – это просто маркетинговый ход, для создания ассоциативного ряда с книгой, которая задала тот вектор моего развития, которым я иду до сих пор, и который привел меня к написанию этих текстов. Да, книга Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» – это именно та книга, которая открыла ту самую, заваленную хламом старых парадигм убеждений и верований, дверь в мир личной трансформации, который оказался на столько необъятным, увлекательным, страшным, заманчивым, вдохновляющим... Можно взять любой эпитет и Вы не ошибетесь – он будет про путешествие в новый мир. Мой жизненный опыт показывает, что дверью в этот мир может быть что угодно, книга, фильм, запись в школу танцев или занятие в школе восточных единоборств. Но для меня это была именно эта книга. И сейчас, этими текстами я, по-своему, говорю ей спасибо.

Если Вы все-таки решитесь прочитать эту книгу, то Вы скорее всего не найдете здесь ответов. Но я гарантирую, что Вы найдете вопросы, найдя ответы на которые, Вы сможете

пройти свой путь трансформации, свой путь к тому самому счастью, о котором говорить в названии. Начну, как водится, издалека.

Мне думается, что эволюция человека далека от своего завершения. И то, что мы наблюдаем сегодня, и может быть последние пару сотен лет, это завершение очередного этапа эволюции – закат «человека разумного», и рождение нового человека – «человека...», название для которого, пока даже сложно сформулировать. Наверное, это сделают те, кто придёт позже и у кого будет больше информации. Сейчас – новый человек находится еще «в утробе», в стадии формирования, и его рождение возможно состоится не скоро.

Человек разумный, на то он и разумный, что во всем полагается на разум. Разум помог человечеству создать цивилизацию, он помог развить технологии и сделать нашу популяцию самой многочисленной и влиятельной на планете. Он помог найти ответы на вопросы: «Что?» и «Как?», но... разум не смог найти ответ на вопрос «Зачем?». Разгадка этого вопроса, я думаю, и будет следующим этапом эволюции человека. Отсюда кстати, можно предложить и название новому типу человека. Возможно, это будет человек «мыслящий». Потому что только мыслящий человек, как мне кажется, сможет интегрировать в себя всю сложность познаваемого мира и создавать то, что было не под силу разуму.

Полагаясь на разум, мы создали цивилизацию, которая, как нам казалось, позволит человечеству полностью подчинить себе природу. Но оказалось, что цивилизация — это только очень тонкая и зыбкая оболочка на поверхности природы, о которой мы так мало знаем. Приборы данные нам эволюцией — органы чувств, с помощью которых мы взаимодействуем с миром, дают нам очень мало информации о мире, который гораздо сложнее, чем наши представления о нем. В попытке как-то приспособиться к нарастающей сложности, мы с помощью разума придумали упрощенные модели, которыми заменили реальность. В этих моделях мы упростили все процедуры принятия решений, решив, что есть решения и их можно принять, и принимать решения можно только на основе разума. Мы пока только начинаем осознавать, что любое действие человека это результат работы неразрывной сети связей соединяющей: разум, чувства, контекст, восприятие, память, инстинкты, энергию. И я думаю, это еще не все. Представьте, что мы убираем из этого сложного пазла 90% информации и строим модели только на основе оставшихся 10%. А потом удивляемся, почему все это не работает? Эти упрощенные модели завели нас в утопические социальные эксперименты, войны, кризисы, экологические катастрофы, из которых мы до сих пор не можем выбраться, и видимо не сможем выбраться еще долго, не начав мыслить по новому.

Но эволюция – это то, что никогда не останавливается, и методом проб и ошибок она порождает тех, кто начинает идти по пути трансформации. Путь этот не простой для человека разумного, поэтому пока это удел одиночек, которые готовы меняться и в первую очередь менять свое мышление, и создавать новые парадигмы и контексты.

Я думаю, если бы могли сделать рентгеновский снимок эволюции, то мы бы увидели картинку, похожую на рентгеновский снимок зубов ребенка 7—8 лет, где под молочными зубами уже сформированы, но еще не вылезли коренные зубы. Так и новый человек уже формируется в недрах человека разумного, но пока мы «видим» его присутствие лишь косвенно.

Это вступление я написал, чтобы погрузить Вас в контекст дальнейших размышлений. Для еще большего погружения скажу, что тексты эти были написаны не по плану или задумке, а родились спонтанно в ходе моих дискуссий на фэйсбуке в группе под названием «Бирюзовые организации» посвященной, как я это называю, новым формам организации Жизни. Вряд ли их можно считать какими-то единым производением, но, как мне кажется, их объединяет мое желание разобраться в том, какой путь трансформации мне пришлось пройти, и поделиться теми открытиями, которым я дал возможность случиться на этом пути, а они дали возможность



мне их открыть.

# ЗАЧЕМ Я ЗДЕСЬ?

В одном из комментариев к моему посту, один из участников группы задал вопрос, который мне показался важным «Зачем я здесь?». Вопрос был задан в контексте «Зачем я в группе „Бирюзовые организации“ на фейсбуке?». Но я в нём увидел что-то гораздо большее.

Первый ответ, который пришел мне в голову: «Я здесь затем, чтобы обмениваться информацией», меня не очень вдохновил. Сразу появился новый вопрос «А зачем мне нужно обмениваться информацией?» и т.д...

Попытки найти ответ через логику меня не радовали. В то же время, почему-то очень ярко всплыло воспоминание о недавнем событии. Раз оно появилось, в этот момент, то я подумал, что это связанные вещи, что это какой-то знак, и я решил его расшифровать...

Какое-то время назад ездил в Москву вести тренинг в одной международной компании. Ехал в «Сапсане» и так получилось, а может быть так было кем-то задумано, что на соседнем со мной кресле сидела семья в которой было два взрослых ребенка с ДЦП. Дети болеют видимо очень тяжелой формой болезни, так как практически сами не перемещаются. Один ребенок сидел на сидении с мамой, а второй в инвалидном кресле рядом. На вид это были девочки лет

по 10—12. Они не могли разговаривать и общались с окружающими звуками, как грудничковые дети. Но видно, что они испытывают эмоции и пытаются ими делиться. Периодически, они выражали свои эмоции слишком громко и мама старалась утихомирить детей. Может быть это была моя проекция, но некоторое напряжение в воздухе чувствовалось. При этом я пытался определить свое отношение к происходящему, и в какой-то момент я осознал чувство растерянности, я ощутил, что я не понимаю, как себя вести. В моем арсенале есть паттерн «делать вид, что ничего не происходит», то есть паттерн «выключиться из этого контекста», но паттерна «как-то деятельно присутствовать в этом», у меня нет. Эти дети и эта ситуация задели во мне что-то такое, что мне самому жутко не нравилось, и я не мог с этим ничего поделать. Возможно это было ближе всего к чувству стыда, без всяких формальных поводов для проявления этого чувства. Но все эти чувства и размышления могли бы и вовсе не появиться, если бы не ситуация, которая произошла у меня на глазах во второй половине пути.

Так как мы ехали в вагоне соседним с вагоном-рестораном, то через наш вагон ходило много людей. В том числе много иностранцев. Все они проходили и видели этих больных детей, так как они сидели на последнем к выходу кресле, а вторая девочка сидела в инвалидном кресле практически на проходе к ресторану. И вот одна немолодая, на вид

лет 60—70, женщина, скорее всего итальянка или испанка (было трудно разобрать речь, но что-то южное), проходя мимо детей, заулыбалась им и что-то начала говорить на своем языке. Одна из девочек в ответ тоже начала что-то говорить на своем языке, и протянула ей свою руку. Женщина спокойно взяла ее руку, продолжая улыбаться и говорить. Судя по интонации, говорила она ей что-то приятное и позитивное, может быть что-то рассказывала. Понятно, что ни мама ни девочка, скорее всего не понимали смысла, но точно понимали и принимали те позитивные эмоции, которые шли в их адрес. Было видно, что для женщины это было естественным поступком, в котором не было никакой неловкости или позерства. Хотя на мой вкус она выглядела несколько вульгарно – много золотых украшений и брендовых аксессуаров. Она стояла минут пять или чуть больше, разговаривая с больной девочкой на понятном только им языке, держа ее руку, улыбаясь, периодически обращаясь к маме. И когда она хотела было забрать свою руку и попрощаться, девочка не захотела ее отпускать и еще несколько минут женщина с улыбкой объясняла девочке, что ей надо идти. И только, когда уже мама вмешалась девочка с трудом отпустила женщину, и та поблагодарив пошла в свой вагон. А я остался сидеть и разбираться с той тучей мыслей и эмоций, которые рождали вопросы и не рождали ответы.

К чему я это все пишу? Что меня так задело, в этой ка-

залось бы простой бытовой ситуации? И при чем здесь ЗАЧЕМ?

Я много строил различных организаций. И можно сказать, что всю свою жизнь я строю себя. На этом пути я постоянно задаю себе вопрос ЗАЧЕМ? Так вот, такие ситуации, на мой взгляд, позволяют понять, что ответ на этот вопрос точно не в слове «Деньги», или даже в слове «Власть», или даже в слове «Амбиции», прости господи. Ответ есть, и он в, казалось бы, никак не связанном с организационным строительством слове. И слово это – ЛЮБОВЬ. Наверное, мне надо было написать эту книгу, чтобы понять эту простую истину. Мой совет: если хотите, что-то понять, напишите книгу об этом. Как показывает практика, это работает.

# ТОПЛИВО ДЛЯ трансформации

Одна участница группы попросила меня поделиться опытом своих личных трансформаций, как она его назвала, «опыт карабканья по ледяной горке». Я всегда стараюсь отвечать на вопросы, и вот когда я сел писать ответ, я сильно задумался – опытом «чего» я хочу поделиться? Все формулировки мне казались либо слишком пафосными, либо выпадающими из контекста группы, либо настолько индивидуальными, что будут не понятны окружающим.

В попытке сформулировать, о чем же я хочу написать, я вспомнил про одну метафору, и она, как мне показалась, отражает суть того опыта, которым я хочу поделиться.

Какое-то время назад я смотрел спектакль театра «Post» под названием «Топливо». Это документальный спектакль-монолог про основателя компании АBBYY Давида Яна. Тем, кто занимается организационным и личным развитием, рекомендую посмотреть. Тогда, я не очень вдумывался в смысл названия. И вот сейчас, когда сел писать про то, что я назвал «метанавыками», почему-то всплыла эта метафора про «топливо». И у меня сложился пазл. Метанавыки – это как «топливо» для «трансформации», а точнее «топливо» для тех, кто хочет идти по пути личной трансформации. Если так проще, назовите это словом «развитие». Мне показалось, что это очень важная метафора, которая помогает

понять, из каких ингредиентов должно состоять это топливо, этот энергетический коктейль, под названием «Счастье».

За скобками оставляю вечный вопрос «Зачем?» (об этом я писал выше), и здесь расскажу только о тех практиках, которые помогают мне получать «топливо» (энергию), для движения по пути личной трансформации. Метафора выглядит, конечно, пафосно, но для меня она, как нельзя точно, отражает суть.

Чтобы закончить вступление, напомним, что все, что здесь будет написано от моего имени – это мои личные практики и мой опыт. Испытаний на других людях лично я не проводил, но те, кто это делал по своей воле, говорят, что они работают.

Почему метанавыки? Потому что это навыки, которые относятся не к какой-то конкретной деятельности или функциональности, а к жизни в целом. Не зря я в начале много писал про мышление, так как я бы назвал метанавыки – навыками мышления. Меня, какое-то время назад, познакомил с метанвыками Илья Рудник, одно время бывший моим коучем и наставником. За что ему огромное спасибо.

Ну что, пора заканчивать вступление и плавно переходить к тому, что обозначено в названии данной книги, собственно к навыкам счастливых людей, которые здесь я буду называть метанавыками. Приятного Вам путешествия!

# НАВЫК 1. ОСОЗНАННОСТЬ

*Эпиграф: «Нет дороги, которая бы не вела ко мне, нет дороги, которая бы от меня не уводила. Все может быть путём, но не все могут идти»*

*(Сутра Дождя, Илья Беляев)*

Это самый важный метанавык. Если его не освоить, то освоение всех остальных будет бесполезным и скорее всего невозможным.

Освоение данного навыка – научиться в терминах бизнеса и менеджмента «управлять» своим «Я», но мне больше нравится «не зависеть» от своего «Я». Можно сказать о том же, но по-другому: научиться создавать пространство между раздражителем (мыслью, услышанным, увиденным, почувствованным и т.п.) и реакцией (действием, словом, мыслью). Я читал об этом у Франкла и Кови. Но только спустя много лет, ко мне пришло осмысление этого механизма.



# 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.