

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как научиться работать с удовольствием?

*Найдите работу, в которую влюбитесь,
и вам больше не придется трудиться ни одного дня в жизни.*

Конфуций

Работа занимает значительную часть нашей жизни, не случайно у нас такие высокие ожидания от трудовой деятельности: мы хотим, чтобы нам нравилось то, чем мы занимаемся, ищем взаимопонимания в коллективе, представляем себе достойное материальное вознаграждение за приложенные усилия и т. д. Однако часто большая часть наших ожиданий не оправдывается или оправдывается, но не так быстро, как хотелось бы. И тогда возникают два варианта действий: остаться на прежнем месте и заняться самосовершенствованием (повысить квалификацию, пройти стажировку и т. д.) или искать новое место работы.

Переходя с одного рабочего места на другое, мы часто думаем о прежней работе как о тяжелой повинности, исполнения которой мы хотели избежать. А может, та деятельность была интересной и продуктивной, но неправильно организованной с вашей стороны?

По статистике переоценка степени удовлетворенности человека условиями труда и его результатами происходит один раз в три года. Но что делать, если за десять лет трудового стажа у вас более двадцати попыток

начать все заново на новом рабочем месте? Как обрести стабильность в профессиональной деятельности? Как относиться к работе, чтобы достичь в ней успеха? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые читатели, найдете в данной статье.

У смены рабочего места есть и плюсы, и минусы. С одной стороны, у человека появляется возможность установить новые контакты, получить новые условия труда, права и обязанности, трудиться более эффективно, с другой -- успеет ли он заметить эффективность проделанной работы, если будет часто менять место работы? Есть ли смысл прикладывать усилия, добросовестно трудиться, если получить заслуженный результат будет некому?

Если ситуация с частой сменой работы вам близка, давайте разберемся, почему так происходит.

Для начала уважаемые читатели, вспомните, что происходило с вами в детстве? Возможно, уже в то время вы были непостоянны в своих увлечениях. Постарайтесь вспомнить свои мысли и чувства, которые возникали у вас при переходе от одного дела к другому. Это очень важно. Если вы испытывали восторг, воодушевление от самого факта начала нового вида деятельности, от возможности проявить себя с новой стороны -- считайте это предпосылкой к сегодняшней стратегии непрерывного поиска «идеального» места работы.

Запишите на диктофон историю своей жизни, ответив на вопросы:

- как вы выбирали первое место работы? Сколько там проработали?

Нравилось ли вам, то, чем вы занимались? Чем именно?

- была ли у вас работа с возможным карьерным ростом?
- что происходило в вашей личной жизни? Была ли у вас стабильность

в отношениях с людьми?

Внимательно прослушайте запись. Если вы восторженно рассказываете о том, как меняли одно рабочее место на другое, проходили сложные собеседования и т. д., задумайтесь: ведь это очень странно, что вас

воодушевляет не сама деятельность, не место работы, а то, что вам было важно на нее поступить. Часто человеку нравится сам процесс перехода с одного рабочего места на другое, при этом радость от нового места работы переживается, словно через силу. Если все вышесказанное для вас справедливо, возможно, вы пытаетесь убедить себя в том, что все замечательно, хотя сами в это не верите. Что делать?

Отвлечитесь от всего и попытайтесь подвести промежуточные итоги вашей деятельности, ответив на вопросы:

- есть ли у вас какие-либо достижения? Довольны ли вы ими?
- являются ли ваши планы относительно нового места работы «наполеоновскими»?
- что вы имеете в реальности?

Получается, что сначала вы стоите грандиозные планы, представляете, как все будет замечательно, на самом высоком уровне, а когда задумываетесь о настоящем, оказывается, что у вас совсем немного поводов гордиться собственными достижениями. Не так ли?

Представьте, что вы играете в шахматы с другом (подругой). Он (она) делает ход за ходом в вашу пользу. Что вы думаете в этот момент? Хотите ли выиграть? Если ответ утвердительный, спросите себя, почему в жизни вы «играете», но не ставите перед собой задачи выиграть. Одно дело порыв, эмоциональный всплеск и совсем другое -- обдумывать каждый шаг, просчитывать поведение противника... В действительности причина, по которой «радость от нового места работы переживается, словно через силу», заключается в том, что вы не можете признать, что из-за частой смены работы до сих пор не достигли ничего по-настоящему весомого (ничего не выиграли).

Неужели вы убеждены в том, что у вас не было никакой возможности совершенствоваться даже в работе по специальности? Или может быть Вы убеждены, что время и обстоятельства помешали Вам? Поверьте, если бы у

вас было желание, то обстоятельства, о которых вы сейчас подумали, никаким образом не повлияли бы на вас.

Итак, если вы по-настоящему хотите выиграть, то какая разница, насколько длинна дорога к выигрышу? Точно так же и в шахматах. Но вам просто хочется произвести впечатление, и вы его производите. Только для того, чтобы выиграть, нужно потратить время, долго и упорно работать над собой, в чем-то иногда перебарывать себя. Если вы хотите добиться своей цели, выиграть по-настоящему, достичь результата, которым сможете гордиться в будущем, -- вы преодолеете все трудности. Однако вам нужны эффекты, аплодисменты -- а их нет. И это правильно! Откуда им появиться, если из-за частой смены места работы вы для этого еще ничего не сделали?

Поймите, что ваше отношение к работе не позволило достичь результатов, о которых вы мечтали. Если вы не настроены на победу, Вы будете очень быстро сдаваться: что-то не получилось -- вы сразу же руководствуетесь стереотипом: уйду в другое место, там будет прекрасно.

Такую стратегию нужно менять категорически. Но она изменится только тогда, когда Вы захотите победить, стать по-настоящему успешными, а не производить впечатления успешного человека. Если есть цель, труд будет только в радость.

Психологическая зарисовка:

Если вы часто думаете о том, что работа приносит вам минимальный заработок, не оплачивается по достоинству, у вас могут возникать мысли о смене работы. Представьте, что вы нашли новое место, например, стали уборщиком помещений, которая приносит вам неплохой, по сравнению с предыдущим, заработок. Итак, вы один день моете полы, два дня моете полы, три дня моете полы, четыре дня -- все еще моете полы? Думаю, что ваш ответ о работе в четвертый день будет наполнен меньшим энтузиазмом, чем в первый. Какие мысли приходят вам голову? Может, разнообразить, структурировать, осмыслить свою деятельность или

набрать команду уборщиков помещений и руководить ей? Сравните: нет ли чего-то общего с деятельностью, осуществляемой вами в данный момент? Если ваш ответ положительный, то по содержанию имеющаяся у вас на сегодня работа и есть то, что вам по-настоящему интересно. Иначе вы не стали бы переносить выполняемые вами обязанности на новое место работы, не так ли? Возможно, это сравнение вызвало у вас улыбку. Этот момент «моя работа мне на самом деле интересна» для вас очень важно сейчас понимать.

Вывод: любимая работа превращена в проблему, хотя на самом деле таковой не является. Она приносит вам удовольствие, иначе вы не пожелали бы заниматься тем же самым, поменяв лишь формальную сторону дела. Восприятие работы как тяжелого труда доводит вас до такого отчаяния. А это недопустимо!

Теперь, уважаемые читатели, перейдем к рассмотрению ключевых идей, которые помогут вам сформировать такую позицию в отношении работы, которая сделает вас успешными.

Во-первых, предъявляя требования к жизни, мы настаиваем на том, чтобы наш план, наш проект, наша картинка будущего реализовывались на 100%. Однако жизнь слишком серьезный и значимый процесс, чтобы согласовывать с нами все происходящие события. В то же время все самые замечательные предложения, которые мы имели счастье получить от жизни, всегда были неожиданными и, как нам казалось, случайными. В действительности, если мы отказываемся от своих требований и притязаний и вместо этого даем себе труд взглянуть в ситуацию, в «предлагаемые обстоятельства», будучи беспристрастными, обнаруживаем, что перед нами открыта бездна самых разнообразных возможностей.

Итак, ***если вы хотите быть успешными, откажитесь от своих ожиданий и претензий -- исследуйте ситуацию, исследуйте скрытые в ней возможности***. Жизнь не обязана соответствовать нашим ожиданиям, однако она предлагает массу возможностей, которые мы игнорируем, наивно

рассчитывая на абсолютное исполнение наших неоправданных ожиданий. К сожалению, все мы ограничены какими-то собственными, совершенно субъективными рамками. Мы всегда чего-то ищем, вместо того чтобы определить, что в тех или иных обстоятельствах предлагается.

Во-вторых, у нас есть масса предрассудков. Мы говорим: «этим я не буду заниматься», «я птица другого полета», «эта работа мне не по статусу», «не по возрасту», «не по специальности». Однако подобный подход -- заблуждение. Если у вас нет работы по статусу, возрасту, специальности, то какой смысл отказываться от того, что вам предлагают? Главное начать, а дальше, если вы будете продуктивны, все необходимое само к вам придет.

Итак, **нужно живо реагировать на жизненные изменения и постоянно смотреть, куда бы еще вы могли приложить свои силы**. Если вы находите хотя бы одно место для эффективного приложения своих сил, то будьте уверены, что дальше они будут появляться сами собой. Если, конечно, вы не станете игнорировать предлагаемые возможности.

В-третьих, всякий новый принятый на работу человек в кратчайшие сроки оказывается на той ступеньке карьерной лестницы, на которую у него хватает ответственности, заинтересованности и продуктивности. Иными словами, **все зависит от того, насколько вы активны и деятельны**. Если, поступив на работу, вы выполняете свои обязанности плохо, то скоро вас просто вычеркнут из списков. Если вы работаете «как надо», то вы будете находиться на этом месте, пока сами не найдете другой вариант. Если же вы выполняете работу на «хорошо с плюсом», не отказываетесь от дополнительных нагрузок и предлагаете то, что достойно быть принятым и реализованным, дальнейшее продвижение вам просто «прописано».

Конечно, есть уровни, на которых активность хороша лишь в определенных рамках: например, сделать быстрее и качественнее, чем вам предписывалось, -- уже активность. А есть уровни, на которых активность -- это инициатива, оригинальность предложений, жесткость в принятии решений, готовность идти на оправданные риски, принимая на себя всю меру

ответственности, и т. п. **Так или иначе, но единственный работающий критерий -- это продуктивность.**

В-четвертых, сегодня ценятся не формальные атрибуты профессионализма, а способность оригинально и живо реагировать на изменяющиеся условия. Важно учиться новому, потому что «новое» в современных условиях -- это ключ к победе.

Самые ценные знания мы получаем из опыта, а опыт быстро и качественно нарабатывается только при условии привлечения в него новых знаний. **Если вы беретесь за какое-то дело, то непременно начинаете взаимодействовать с новыми людьми -- они-то и являются для нас неистощимым источником новых знаний.** Далее только апробация этих новых, полученных нами знаний в практической деятельности.

Не бойтесь совершить ошибку, бойтесь не использовать свои знания на практике. Говорят, что отрицательный результат -- тоже результат, однако эту формулу надо понимать шире. Произведя какое-то нововведение и не получив ожидаемого результата, вы начинаете понимать что-то новое о том деле, которым занимаетесь, то, чего не понимали прежде. То есть вы осуществили наиважнейший познавательный шаг, увеличивающий ваши знания и навыки, ведь в этом случае придется выходить из сложившейся «ошибочной» ситуации, а это снабжает вас алгоритмами действий в условиях «внештатных ситуаций».

В современном словосочетании «информационная цивилизация» речь идет не об информационных технологиях как таковых, а о том, что **информация ценится теперь выше любых других капиталов -- денег, производств и самих информационных технологий.**

Фраза «я был на работе» означает не совершение деятельности, а времяпрепровождение. Здесь работа представлена как повинность, отбывание установленного времени. Если вы хотите зарабатывать, работайте, а не проводите время на рабочем месте.

Отказываясь работать в полную силу, думая, что работодатель все равно не оценит вашего труда по достоинству, вы сами страдаете от последствий -- вы не будете развиваться (что очень печально, поскольку без собственного профессионального развития вам ничего нельзя будет добиться), ваша работа не будет расти, а потому шансы на повышение окажутся минимальными. Получается, что пострадает не только дело, но и ваше благосостояние. Поэтому важно научиться выполнять работу быстро и качественно.

В-пятых, не гонитесь за успехом, а позвольте успеху догнать себя.

Успех не должен быть целью, стремитесь удовлетворять ваши потребности в своем деле. Помните: если вы хотите быть успешными, нужно изменить свое отношение к работе, научиться воспринимать ее иначе. Работа -- это не «тяжелый труд», не «мученическая повинность». Работа -- это возможность удовлетворить свою потребность, самосовершенствоваться. При таком отношении к работе успех вам гарантирован, и заметьте: вы не гонитесь за успехом, а лишь позволяете ему вас догнать.

В-шестых, успех -- это не просто удача или фантастические достижения. Мы говорим: «Ему повезло, он, должно быть, счастлив!». Однако «успешность» и «счастье» -- далеко не одно и то же. ***Настоящий успех -- это когда вы ощущаете себя успешным человеком, когда вы чувствуете свой успех.*** Иметь все и не дорожить ничем из этого по-настоящему -- худшее из наказаний. В этом парадокс. Есть люди, которые формально достигают немногого, но ощущают себя куда более успешными, чем те, кто достигает гораздо большего. ***В конечном счете, счастье -- это психологическое состояние, а не деньги, не звания, не слава и не пресловутое пассивное благополучие.*** Впрочем, об этом узнают, только достигнув желаемого, которое, как оказывается, совсем не то, чего по-настоящему хотелось бы достичь. Вот почему стремиться к успеху только для того, чтобы чего-нибудь добиться, -- это бессмысленная цель и пустая трата времени.

Помните об этом парадоксе, если хотите быть по-настоящему счастливым, а потому и успешным. Хорошо только то, что радует, а если хорошо и не мило, то грош этому цена. Успех должен наполнять собой жизнь человека, делать ее яркой, насыщенной, полнокровной. В противном случае успех просто не стоит того, чтобы тратить на него время и силы, которые, как известно, ограничены.

Итак, желание добиться именно успеха -- лучший способ лишить себя какой-либо успешности. *Всякое желание свидетельствует о том, что желаемое не достигнуто, не получено, не имеется в наличии, а, следовательно, до тех пор, пока мы гоняемся за успехом, он убегает от нас.* Но как только мы перестаем гоняться за успехом, как только мы переключаемся с мечтаний и грез на осуществление необходимых действий, результат немедленно дает о себе знать.

Теперь, уважаемые читатели, самое время приступить к выполнению упражнений, которые помогут вам увидеть возможности, которые предоставляет жизнь, и эффективно ими воспользоваться.

«Самопрезентация»

В рамках данного упражнения вам нужно составить резюме для работодателя таким образом, чтобы показать свои сильные стороны. Отдельно ответьте на вопрос, какие собственные качества вы не стали бы вносить в резюме и почему. Прекрасно, если у вас есть возможность обсудить с семьей полученный результат. Обсудите свои сильные и слабые стороны. Выделяются те из них, которые могут обратить на себя внимание работодателя.

По ходу выполнения упражнения рассматриваются стратегии самопрезентации, которые Вы использовали, например, самовосхваление, лесть, подражание, одолжение, запугивание, мольба, самопродвижение и т.д. Проводится анализ эффективности их использования.

«Прерывание старых привычек»

1. Сделайте иначе то, что вы делаете одним и тем же испытанным способом уже достаточно долгое время: поезжайте на работу другой дорогой, например.
2. В ситуациях, в которых исключен риск, прекратите делать то, что вы делаете, и подумайте о трех других возможных способах достижения того же самого результата.
3. Не разговаривайте в течение одной недели. Пишите записки, предупредив семью и друзей, что вы проводите эксперимент.
4. Не вслушивайтесь в содержание разговора в течение минуты. Наблюдайте только за поведением собеседника, прислушивайтесь к его интонациям. Подумайте о том, что вы знаете об этом человеке, если не принимать во внимание то, что он говорит.

«Стратегия доброго старта»

Стратегию доброго старта можно представить в виде пяти составляющих: 1) воспоминания приятного прошлого; 2) идентификация ключевых образов приятной ситуации; 3) идентификация ключевых образов неприятной ситуации; 4) смешение позитивного и негативного якорей; 5) благотворный мостик в будущее.

Освоив эту технику, вы сможете использовать ее самостоятельно в любой необходимый момент.

1. Воспоминание приятного прошлого. Устройтесь удобнее, чтобы вам никто не мешал, и вспомните ситуацию, в которой вы испытывали только самые положительные эмоции: радость, удовольствие, уверенность в своих силах, внутреннее спокойствие или приятный эмоциональный подъем.
2. Идентификация ключевых образов приятной ситуации. Представьте себя вновь в этой прошлой благотворной обстановке. Обратите внимание на ваше внутреннее состояние: прислушайтесь к своему

дыханию, ощущениям в теле, мыслям, чувствам. Пусть ваше внутреннее состояние выразит себя каким-то образом: это может быть картинка, звуки, голоса или ощущения в теле. Побудьте несколько минут с этими живительными внутренними ощущениями, и пусть они примут любую форму. Выделите самый приятный цвет, присутствующий в образе, или подумайте о том, какой цвет может символизировать ваше положительное состояние. Скажите себя фразу, которая соответствует переживаемым ощущениям; вложите в нее всю вашу мощь, всю силу вашей жизненной энергии. Цвет (например, зеленый) и фраза (например: «Все силы Вселенной во мне!») будут служить вам визуальным и слуховым якорями, которые помогут вернуть это состояние высшего потенциала. Можете добавить еще и тактильный якорь, коснувшись рукой запястья, подбородка или сложив ладони друг с другом. Любое несложное движение подойдет; важно только его запомнить, чтобы потом повторить вновь.

3. Идентификация ключевых образов неприятной ситуации. Подумайте теперь о том, что вас тревожит, мешает сосредоточиться, настроиться на приятный контакт с классом. Представьте себе все элементы этой ситуации и обратите внимание, какие внутренние переживания и ощущения возникают при этом. Пусть все неприятное сосредоточится в каком-то одном образе видимом или ощущаемом, который имеет определенную форму, цвет и, быть может, звуки. Запомните эти ключевые образы, они послужат нам негативным якорем.
4. Смещение позитивного и негативного якорей. Представьте, что перед вами закрытая книга. На ее обложке ключевые образы приятного прошлого. Вспомните их, активизировав позитивные якоря: восстановите мысленно приятный цвет (например, зеленый), повторите «ту самую» фразу (например: «Все силы Вселенной во мне!») и представьте ее напечатанной на обложке, будто эта книга имеет такое название. Используйте при этом «заветное» прикосновение, т. е.

тактильный ресурсный якорь. Удерживая себя в этом состоянии, откройте мысленно книгу и представьте, что на левой странице картинка, соответствующая ключевому негативному образу, который возникал на третьем шаге: те же самые отталкивающие формы и цвет, запомнившиеся неприятные звуки, слова или ощущения. А на правой странице картинка с обложки во всем ее великолепии. Только чуть больше, четче и ярче. Задержите свое внимание на приятной странице, получите удовольствие, глядя на дорогой вам образ, прочтите еще раз «заветную» фразу, используйте ресурсное прикосновение. Переверните страницу. На новом развороте то же самое: слева неприятная картинка, правда значительно потускневшая, несколько размытая и меньших размеров, а справа приятная яркая, четкая, крупная. Побудьте с ней, ощутите удовольствие, прилив благотворных ощущений. Снова переверните страницу. На левой стороне лишь еле угадываемые очертания былого, а на правой яркий, четкий образ во всем его великолепии, в сочных красках, полном, проникающем в каждую клеточку организма живительном ощущении, наполняющем тело и душу прекрасной мелодией... Закройте книгу на обложке все тот же радующий вас образ, дающий надежду и силы. Теперь если вы вновь подумаете о неприятной ситуации, то обнаружите, что ее негативное эмоциональное воздействие значительно потускнело, ослабло, стерлось.

5. Благотворный мостик в будущее. Снова вернитесь к позитивному эмоциональному состоянию, используя всю силу своего воображения и ресурсные якоря. Удерживая себя на этой волне, подумайте о том, как вы войдете в класс, улыбнетесь детям и не только сохраните этот приятный, творческий благо настрой, но и приумножите его для вашего общего взаимопроникающего и взаимодополняющего развития.

«Новые возможности»

Каждый из нас делает лучшее из того, на что он способен. Выберите в своем репертуаре такое поведение, которое вызывало бы оптимальное поведение вашего партнера по общению.

Попробуйте однажды сделать так, чтобы люди, с которыми вы общаетесь, пришли в лучшее состояние, чем они были до общения с вами. Если у вас это получилось, можно попробовать еще раз.

Сделайте что-то такое, чего вы раньше никогда не делали: сочините стихотворение, разучите танец, сделайте упражнение из йоги.

Посмотрите на мир другими глазами. Вообразите на некоторое время, что вы -- это совсем не вы, а ваш сосед по лестничной площадке. Как выглядит мир с его точки зрения? Вообразите, что вам 17 лет или 93 года. Какой вам кажется ваша жизнь в 17 лет? А в 93?

«От старого к новому»

Составьте список всех своих привычных занятий за неделю. На следующей неделе переставьте дела в другой последовательности. Заметьте произошедшие изменения.

В середине спора отступите. Скажите: «Вы полностью правы. Что вы хотите теперь?» (При этом вам совсем необязательно делать то, что вам скажут.)

Когда вы заметите, что внутренний голос приказывает вам: «Ты должен!», измените свое поведение, сыграйте другую роль, хотя бы в течение трех минут побудьте кем-то другим.

Таким образом, когда мы произносим слово «работа», в нашем сознании возникает образ мученика, который трудится не покладая рук и не получает никакой отдачи, а если и получает, то величина полученного никак не компенсирует затраченных им усилий. С подобным отношением к делу работать становится невыносимо, мы испытываем жутчайший

психологический дискомфорт и начинаем сопротивляться собственной деятельности, погружаясь в поиски нового рабочего места.

Вот почему важно не воспринимать работу как «сущее наказание», «повинность», «печальную необходимость», а относиться к ней с искренней заинтересованностью, инициативно, очаровывая всех своей активностью и энтузиазмом. Тогда успех, продвижение, новые возможности вам гарантированы. Тогда возможности превзойдут опасения и остановят ваше чрезмерное увлечение процессом смены места работы.

Удачи Вам!