

# Как научиться работать с удовольствием

У смены места работы 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 прилагать усилия, добросовестно трудиться, если получить заслуженный результат будет некому?

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

*Любимая работа понимается рано, и мы с радостью принимаем ее.  
— Уильям Шекспир.*

Для начала, уважаемые читатели, вспомните, что происходило с вами в детстве. Возможно, уже в то время вы были неосторожны в увлечениях. Постарайтесь вспомнить 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.



**Наталья  
Леонидовна  
ПУЗЫРЕВИЧ,**  
зав. кафедрой  
социальной  
и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат  
психологических наук

Запишите на диктофон ответы 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 возможностью карьерного роста?
- 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 место работы на другое, проходили сложные собеседования и т. д., задумайтесь: ведь это очень странно, что вас воодушевляет не сама работа, а то, как важно было на нее поступить. Часто человеку нравится сам

## Ключ к себе

процесс перехода с одного места на другое, при этом радость от новой работы переживается словно через силу. Если все вышесказанное имеет отношение к вам, возможно, вы пытаетесь убедить себя в том, что все замечательно, хотя сами в это не верите. Что делать?

*Любовь и работа —  
единственные стоящие вещи в жизни.  
Работа — это своеобразная форма любви.*

**Мэрилин Монро.**

Отвлекитесь 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 действительности?

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

Представьте, что вы играете в шахматы с другом (подругой). Он (она) делает ход, а ходом в вашу пользу. О чем вы думаете в этот момент? Хотите ли выиграть? Если ответ утвердительный, спросите себя, почему в жизни вы не ставите перед собой такой задачи. Это не дело порыв, эмоциональный всплеск, а совсем другое — обдумывать каждый шаг, просчитывать поведение противника... Возможно, причина, по которой вы не испытываете искреннего удовольствия от работы, заключается в том, что из-за частой смены места работы вы не успели достичь ничего по-настоящему весомого (ничего не выиграли).

Неужели у вас не было никакой возможности совершенствоваться даже в работе по специальности? Или вам помешали серьезные обстоятельства? Поверьте, если бы у вас было желание, то обстоятельства, о которых вы сейчас подумали, никоим образом не повлияли бы на вас.

Итак, если вы по-настоящему хотите выиграть, то какая разница, насколько длинна дорога к победе? 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, достичь результата, которым сможете гордиться в будущем, — вы преодолеете все трудности. Однако вам нужны эффекты, а подисменты — а их нет. И это правильно! Откуда им появиться, если из-за частой смены места работы вы для этого еще ничего не сделали?

Вероятно, достичь результатов, о которых вы мечтали, вам не позволило отношение к работе. Вы быстро сдаетесь: «что-то не получилось — ухожу в другое место». Такую стратегию нужно менять без сомнения. Но это получится только тогда, когда вы захотите победить, стать по-настоящему успешными, а не всего лишь производить впечатление успешного человека. Если есть цель, труд будет только в радость.

### **Психологическая зарисовка:**

*Если вы часто думаете о том, что работа не приносит удовольствия, вам не нравится то, чем вы занимаетесь, у вас могут возникать мысли о смене работы. Представьте, будто вы, например, стали уборщиком помещений, и это приносит вам неплохой, по сравнению с предыдущим, заработок. Итак, вы один день моете полы, два дня моете полы, три дня*

моего пола, и на четвертый день — все еще моего пола? Думаю, что ваш ответ о том, нравится ли вам новая работа, на четвертый день будет наполнен меньшим энтузиазмом, чем в первый. Какие мысли приходят вам в голову? Может, разнообразить, структурировать, осмыслить свою деятельность или набрать команду уборщиков помещений и руководить ею? Не будет ли это похоже на то, чем вы занимаетесь на самом деле? Если ваш ответ положительный, то по содержанию имеющаяся у вас 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. Однако важно осознать, что ваша работа на самом деле вам интересна.

Вывод: любимая работа превращается в проблему, хотя на самом деле таковой не является. Она приносит вам удовольствие, иначе вы не пожелали бы заниматься тем же самым, поменять лишь формальную сторону дела. Восприятие работы как тяжелого труда приводит к отчаянию. А это недопустимо!

Когда труд — удовольствие,  
жизнь — хороша.  
Когда труд — обязанность,  
жизнь — рабство!

Максим Горький.

Теперь, уважаемые читатели, рассмотрим ключевые идеи, которые помогут вам сформировать правильную позицию в отношении работы, стать успешными.

**Во-первых**, предъявляя требования к жизни, мы настаиваем на том, чтобы наш план, наш проект, наша картинка будущего реализовывались на 100 процентов. Однако жизнь слишком

серьезный и значимый процесс, и все происходящие события не согласовываются с нами. 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, вместо этого даем себе труд вникнуть в ситуацию, в «предлагаемые обстоятельства», будучи беспристрастными, мы обнаруживаем, что перед нами открыта бездна самых разнообразных возможностей.

Итак, если вы хотите быть успешными, откажитесь от своих ожиданий и претензий — исследуйте ситуацию и 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 что-то ищем, вместо того чтобы определить, что в тех или иных обстоятельствах предлагается.

**Во-вторых**, у нас есть масса предрассудков. Мы говорим: «я не буду заниматься этим», «я птица высокого 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 искать, куда бы еще вы могли приложить свои силы**. Если для эффективного приложения своих сил вы находите хотя бы одно место, то будьте уверены, что дальше они будут появляться

## Ключ к себе

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 списка сотрудников. Если вы работаете «как надо», то 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».

*Если вы будете работать для настоящего, то ваша работа выйдет ничтожной; надо работать, имея в виду только будущее.*

Алтон Честер

Конечно, есть уровни, на которых активность хороша лишь в определенных рамках: например, сделать быстрее и качественнее, чем так 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. **Главный, а точнее, но единственный рабочий критерий — это продуктивность.**

Фраза «я был на работе» означает не совершение деятельности, а времяпрепровождение. В этом случае 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 вы ничего не добьетесь), шансы на повышение окажутся минимальными. Получается, что пострадает не только общее дело, но и ваше благосостояние. Поэтому важно научиться выполнять работу быстро и качественно.

**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 неиссякаемым источником новых знаний.** Дальше только апробация полученных 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.**

**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 догнать вас.

**В-шестых, успех — это не просто удача или фантастические достижения.** Мы говорим: «Ему повезло, он должен 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 успех и не дорожить ничем из этого по-настоящему — худшее из наказаний. В этом парадокс. Есть люди, которые формально достигают немного, но ощущают себя куда более успешными, чем те, кто достигает гораздо большего. **В конечном счете, счастье — это психологическое состояние, а не деньги, не звание, 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 счастливыми, а потому и успешными. Хорошо только то, что радует, а если не радует и не мило, то грош этому цена. Успех должен наполнять собой жизнь человека, делать ее яркой, насыщенной, полноценной. В противном случае успех просто не стоит того, чтобы тратить на него время и силы, которые, как известно, ограничены.

Чем больше мне хотелось  
что-нибудь сделать,  
тем меньше эта работа называлась работой.

**Ричард Бах.**

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, пока мы гонимся за успехом, он убегает от нас.** Но как только мы перестаем за ним гнаться и 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 подчеркнуть 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. Отметьте свои сильные и слабые стороны. Выделите из них те, которые могут обратить на себя внимание работодателя.

## Ключ к себе

По ходу выполнения упражнения рассматриваются стратегии самопрезентации, которыми вы воспользовались, например: самовосхваление, лесть, подражание, одолжение, запугивание, мольба, самопродвижение и т. д. Проводится анализ эффективности их использования.

### «Временный отказ от старых привычек»

- Сделайте иначе то, что вы делаете одним и тем же способом уже достаточно долгое время: поезжайте на работу другой дорогой, например.
- В ситуациях, в которых исключен риск, прекратите делать то, что вы делаете, и подумайте о трех других возможных способах достижения того же самого результата.
- Попробуйте не разговаривать в течение недели (пишите записки, например), предупредив заранее семью и друзей, что вы проводите эксперимент.

Жить — значит рисковать.  
Труд есть жизнь человека.

Эльбер.

### «Стратегия доброго старта»

Стратегию доброго старта можно представить, выделив составляющих:

1. *Вспоминание приятного прошлого.* Устройтесь поудобнее и вспомните ситуацию, в которой вы испытывали 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 благоприятной обстановке. Обратите внимание на внутреннее состояние: прислушайтесь к своему

дыханию, мыслям, чувствам. Пусть ваше внутреннее состояние найдет выражение в рисунке, звуке и т. д. 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. Произнесите фразу, которая соответствует переживаемым ощущениям; вложите в нее 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. Можете добавить еще и тактильный якорь, коснувшись рукой запястья, подбородка или сложив ладони. Подойдет любое сложное движение, главное — запомнить его, чтобы повторить.

3. *Идентификация ключевых образов неприятной ситуации.* Теперь подумайте о том, что вас тревожит, мешает сосредоточиться. Представьте себе все элементы этой ситуации и обратите внимание, какие внутренние переживания и ощущения возникают при этом. Пусть все неприятное сосредоточится в одном образе (видимом или ощущаемом), который имеет определенную форму, цвет и, может быть, звуки. Запомните эти ключевые образы, они послужат вам негативным якорем.

4. *Смещение позитивного и негативного якорей.* Представьте, что перед вами лежит книга. На ее обложке — ключевые образы приятного прошлого. Вспомните их, активизировав позитивные якоря: мысленно восстановите приятный цвет (например, зеленый), повторите «ту самую» фразу (например: «Все силы Вселенной во мне!») и представьте ее названием книги. Используйте при этом «заветное» прикосновение, т. е. тактильный ресурсный якорь. Удерживая себя в этом состоянии, мысленно

откройте книгу и представьте, что на левой ее странице — картинка, соответствующая ключевому негативному образу: отталкивающая форма, цвет и т. д., а на правой — картинка с обложки, только немного 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, только меньших размеров, значительно потускневшая, размытая, а справа — приятная, яркая, четкая, крупная. Задержите на ней свой взгляд, ощутите удовольствие, прилив сил. Снова переверните страницу. Слева лишь еле угадываемые очертания былого, а справа — четкий образ во всем его великолепии. Закройте книгу. На обложке — все тот же радующий вас образ, дающий надежду и силы. Теперь, если вы вдруг подумаете о неприятной ситуации, то обнаружите, что ее негативное эмоциональное воздействие значительно потускнело, ослабло, возможно, даже стерлось.

*Работа избавляет нас  
от трех великих зол:  
скуки, голода и нужды.*

**Вольтер.**

5. **Безотворный мостик в будущее.** Снова вернитесь к позитивному эмоциональному состоянию, используя всю силу своего воображения и ресурсные ресурсы. Сохраняйте этот приятный, позитивный настрой, старайтесь приумножить его.

#### **«Новые возможности»**

Сделайте что-то такое, чего вы раньше никогда не делали: сочините стихотворение, разучите танец, 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? Представьте, что вам 17 лет, а затем 93 года. Какой вам кажется ваша жизнь в 17 лет? А в 93?

#### **«Меняем привычки»**

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

В середине срока отступите. Скажите: «Вы полностью правы. Чего вы хотите теперь?» (При этом вам совсем не обязательно исполнять 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 места работы.

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

Удачи вам!