

В. Ф. Калошин, кандидат технических наук, доцент, Заслуженный работник образования Украины, старший научный сотрудник Института профессионально-технического образования НАПН Украины

## **КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ РАДОСТНОЙ И ЛЮБИМОЙ? (практические советы по профессиональной самореализации)**

*Счастье – это такое состояние, когда с удовольствием идешь на работу и с удовольствием возвращаешься с нее домой.*

А это не фантастика? Ведь сейчас «поют своим голосом», любят свою работу, с удовольствием идут на работу лишь 10-15%, а остальное большинство вынуждено ходить на работу, чтобы просто выжить.

Самое распространенное оправдание, которое слышится от окружающих, находящихся на ненавистной работе: «Я не знаю, что мне интересно, чем бы я мог заниматься с воодушевлением долгое время».

Они думают, что в этом и заключается основная причина их отказа от дальнейших действий, от попыток изменить что-либо в своей жизни. Так они застревают в своей текущей ситуации, выполняя скучные обязанности на скучной работе в окружении надоевших коллег.

Они просыпаются с мыслью о предстоящей пытке этой скукой и ложатся спать, понимая, что и сегодня ничего интересного в их жизни не произошло. Возможно, у них и появляется пара свободных часов между работой и сном и еще пара дней в выходные, когда можно делать действительно увлекательные вещи. Если, конечно, остаются силы после домашних забот, просмотра телевизора, вечеринок и прочей ерунды.

Но занятие любимым делом не должно быть чем-то исключительным, чем-то, чему мы можем отвести лишь незначительную часть своей жизни. Существует и другой путь. Путь, в котором ваши мечты выходят на первый план.

*К счастью, основной причиной, по которой большинство людей так и не находят дело своей жизни, является лишь то, что они не пробовали искать.* Они чувствуют, что не заслуживают заниматься любимым делом. Работа же по определению должна быть скучнейшим занятием, не так ли? Именно поэтому люди не предпринимают попыток понять, какая деятельность заставляет их сердца биться быстрее и делает жизнь наполненной и счастливой.

Может быть, у вас уже было такое ощущение, ощущение того, что вы что-то упускаете в этой жизни. Возможно, именно поэтому вы сейчас читаете этот текст. Возможно, у вас уже родилось подозрение, что вся эта офисная душегубка - полная ерунда, на которую вы непонятно зачем согласились.

В настоящий момент вы не знаете, с чего начать, и *вот если бы только выяснить*, чего вы страстно желаете, какое занятие могли бы считать делом своей жизни, - вот тогда бы вы, возможно, и попробовали что-либо изменить.

Однажды проверив общее мнение, что работа должна быть тяжелой, вы будете удивлены сделанным открытием.

***Любить то, чем вы занимаетесь в жизни не только возможно. Это еще и очень просто!*** Но для начала необходимо выяснить, чему вы готовы отдавать свое время с радостью.

Смотрите, как получается: большинство людей считают, что их незнание своего предназначения - это тупик и несчастье, но на самом деле - это одна из самых волнительных ситуаций - ведь именно сейчас перед вами открыты все возможности! Вместо того чтобы думать, что все безнадежно, - ищите свой путь.

***На самом деле, единственный предел для вас в выборе занятия - это ваше собственное воображение (естественно, есть рыночные условия, но всегда можно придумать и продвинуть новую профессию).***

Даже если вы думаете, что для вас уже многое потеряно, и вас вполне устраивает текущая рутинная работа, все равно попробуйте. Попробуйте - и, скорее всего, вы поймете, что на самом деле вам есть к чему стремиться, и вы знаете, какие вещи делают вашу жизнь наполненной. *Каждый человек индивидуален, у каждого - свой путь.*

Так неужели есть рецепт как сделать работу привлекательной и любимой? Конечно есть. Этому и посвящена статья. И начнем ее с успеха в работе. Ведь без него какие же радость и счастье.

**Успех в работе.** Успех в работе – это с одной стороны, достижение высоких ступеней мастерства, а с другой – успешная карьера.

Успех в профессии – это такое положение дел, при котором человек любит свою работу, растет в ней и получает тому внешние подтверждения. Мастерство – это прежде всего качественное выполнение дела. Мастер на очень высоком уровне владеет определенным умением, оно у него автоматизировано. В эту автоматизацию он всякий раз привносит элемент творчества. Это не просто качественное делание, качественное совершение процесса, но и качественное доделывание дела, превращение его в вещь, в конечный результат. Еще один элемент мастерства – умение ввести свое творение в мир.

Мастер – это тот, кто делает свое дело и испытывает чувство радости при этом, кто умеет довести результаты своего труда и свою радость до людей. Умелец, создавший интересную вещь, желающий, но не умеющий сделать ее нужной миру и умирающий в грусти и нищете, полноценным мастером не является. Он может быть прекрасным специалистом, но, как сказал Козьма Прутков, «специалист подобен флюсу, полнота его односторонняя».

Такой человек очень часто испытывает чувство неудовлетворенности из-за того, что он не способен передать плоды своего умения другим, быть востребованным, быть нужным. Это чувство неудовлетворения пагубно сказывается на труде человека и на результатах труда. Пребывая в упадочном состоянии духа, он волей-неволей вкладывает негативные энергии в свои творения, они продолжают пущенный негативный заряд. Негативное влечет к

себе негативное – по закону притяжения.

Ведь человек не всегда стоек и не всегда можно изнутри поддерживать себя в состоянии радостного усилия, сознание посещают мысли: «Раз это не нужно, не берется, не покупается, какой смысл стараться, не лучше ли делать халтуру?..» Или – другой полюс: «Я – гений, гениев всегда не понимали...» Безденежье рано или поздно начинает заедать человека, лишая необходимой свободы, пожирая силы и энергию внимания. Уважаемые, но пока непризнанные специалисты, умельцы, кудесники! Вам так немногого недостает, чтобы стать универсальными мастерами. Подумайте о своем деле, позаботьтесь о нем, приложите усилия, чтобы донести его до людей, чтобы ваше мастерство стало им доступно.

*1. Воспринимайте успех в работе как результат работы совокупности факторов. Подумайте, какие стороны у вас слабы, и начинайте работать над ними.*

*2. Выберите образ мастера в той области деятельности, которой вы хотите заниматься. Представьте себе его облик, его психологические качества, его скрупулезность. Попробуйте войти в его психологическое состояние, представив себе его настрой, его действия. Побудьте им в течение некоторого времени. Примерьте на себя образ другого мастера, отличающегося подходом к работе или манерой поведения. Попробуйте вжиться в его образ. Прodelайте это некоторое количество раз, примеряя на себя костюмы разных известных вам мастеров. Представьте теперь некий синтетический образ универсального мастера, который мог бы служить для вас идеалом. Попробуйте на какое-то время войти в его образ: походите по комнате, как он, подумайте. С помощью созданного образа вы можете актуализировать свои внутренние ресурсы.*

**Правильный выбор – залог успеха.** Профессиональный успех начинается с правильного выбора своего дела, интерес к которому можно будет сохранить долгое время, возможно, всю жизнь. *Если человек выбирает дело, которое не соответствует его внутренним способностям и не может стать его призванием, то это подрубает все его будущее на корню.* Когда человек делает то, что он не любит, или то, к чему не предназначен, он может затратить огромное количество усилий, колоссальное количество энергии, но результат тем не менее будет весьма средним, в лучшем случае. Удовлетворения это ему не принесет – слишком велика энергетическая плата, и за что? Основное призвание человека – нести в этот мир любовь, ее высокие энергии. Любя свою профессию, человек несет в мир любовь, и с помощью работы тоже. Нелюбимая работа не может подарить чувства удовлетворения, полета, радости, легкости. Занимаясь ею, вы умножаете тяжесть. Выхода из такой ситуации по всей вероятности два, внутренний и внешний.

*1. Искусство выбора – это искусство представить себе его последствия, правильно оценить их и вовремя скорректировать нежелательные тенденции. Что вы любите, в чем хотите развиваться? Что вы хотите от своей работы и насколько, какого уровня хотите в ней достичь, какую цену готовы за это заплатить. Хотите вы идти к большой цели, преодолевая серьезные трудности, или готовы понизить планку, но тратить при этом меньше средств? Попробуйте представить себя в будущем, свое внутренне и внешнее состояние, которое последует, если вы пойдете за своим выбором. То ли это, что вы хотите?*

*2. Если у вас уже есть профессия, задайте себе вопрос, хотите ли вы в ней остаться, хотите ли вы развивать те способности, которые в ней задействованы, или чувствуете в себе сильное противодействие и готовы ее сменить, не рассчитывая на легкость другого пути, но желая большего соответствия.*

*3. Если вы хотите изменить свою профессию, подумайте, где бы вы хотели переучиться, какие у вас на это временные и материальные ресурсы, каковы ваши способности и реальные возможности.*

*4. Сделав решительный выбор, старайтесь сохранять свою цель, поддерживать ее, работать на нее.*

**Внутренний подход – полюбить нелюбимое. Если профессия ваша не аморальна и вам не на что ее менять, если вы не чувствуете в себе интереса ни к какому конкретному делу вообще, то дело прежде всего в вашем психологическом состоянии. Открыть сердце можно любому делу, любой профессии. Каждое ремесло есть за что любить, важно лишь уметь и хотеть это делать.**

Тому, кто любит и уважает свою профессию, и только ему ремесло открывает свои тайны, показывает свои глубины.

Часто причиной нашей нелюбви бывает гордость, зависть, лень, другие темные стороны нашего «я». Тем не менее, даже торговля луком может стать любимым делом. Много хороших поговорок есть на эту тему: «Не место красит человека, а человек место» и другие. Важно, чем человек занимается, но более важно какое состояние он при этом испытывает, какие энергии несет в мир. Человек – это творец. Именно так можно определить ведущую функцию его в этом мире: творец, наделенный свободной волей порождать добро или зло. Именно поэтому любовь, любовное отношение к своему делу выступает таким важным фактором. Ее энергии животворят. Она может дать неистощимый запас сил, волю к преодолению материи (а материя всегда неподатлива и косна), одухотворить ваше дело, вашу профессию и вас самих. Встречаются люди самых простых профессий, которые были необыкновенно развиты в духовном плане. Чем бы они ни занимались, они всегда могли преобразить обыденную с виду работу, наполнить ее глубоким внутренним содержанием. Служение людям – высший мотив человеческой деятельности

– можно реализовать практически на любом месте.

**Внешний подход – смена профессии.** Если вы чувствуете непреодолимые внутренние препятствия по отношению к какой-либо профессии, если она вас вводит в состояние внутреннего конфликта с самим собой, если вы не можете найти в ней ни личного, ни общезначимого смысла, если вы не способны полюбить по каким-то причинам именно эту профессию, – тогда вам не нужно ей заниматься ни под каким видом. Энергия, которую вы в нее вложите, будет негативной, по закону кармы она получит негативное продолжение. Успех – это позитивное следствие, рожденное позитивными причинами, его нелюбимое дело не может вам дать. Будьте готовы к тому, что когда мы устаем, каждая работа кажется ношей и бременем, даже самая привычная человеку. Однако, «через трудности растем».

Если человек чувствует в себе склонность к гуманитарным наукам, но понимает, что в этой области он не заработает столько денег, сколько ему нужно, а для него этот вопрос очень важен, то нисколько не предосудительно с его стороны будет предпочесть профессию, в которой его удовлетворяет и сам процесс работы, и его заработная плата. «Все работы хороши, выбирай на вкус». Если же гуманитарная область настолько влечет вас, что вы чувствуете, что без нее вы не сможете полноценно жить, то имеет смысл заниматься все-таки именно ею, реализовывая свою любовь.

*1. Попробуйте точно сформулировать вопрос и задайте его себе: «В чем моя основная сила? Что я больше всего люблю делать? В какой профессиональной области я хочу развиваться? Где именно я, именно мои способности принесут наибольшую пользу?»*

*2. Послушайте голос своего сердца. Если оно не отвечает, то спрашивайте его снова и снова, не торопитесь особенно с выбором, в таком кардинальном вопросе лучше повременить, семь раз отмерить. Попросите Высшие силы наставить вас на путь, дать вам разумение. Ответ обязательно придет.*

*3. Оцените реальные перспективы, изучите, насколько возможно, рынок труда и сопоставьте с ним свои пожелания, составьте свой план и только после этого решайтесь.*

*4. Думайте как о своей творческой реализации, так и о денежных перспективах. Если ваше основное дело не будет приносить вам достаточно денег, то это принесет дополнительные трудности. Сверяйте внешнее с внутренним.*

**Помощь при выборе профессии.** Если вы чувствуете необходимость чужого мнения, необходимость совета, то обратитесь к более старшим людям, мудрость которых вы чувствуете. Обсудите с ними ваши проблемы. В конце концов, есть психологические тесты, которые помогут определить возможные для вас сферы деятельности.

Будем помнить, что найти дело, которым вы будете заниматься, – это найти свое место в жизни.

*1. Посоветуйтесь с авторитетными для вас людьми. Побеседуйте с ними, четко сформулировав границы вашего выбора. Если ситуация совершенно для вас неясна, то постороннему человеку тем более трудно будет разобраться в вашем хаосе. Прежде чем просить совета, попытайтесь самостоятельно выйти из состояния смуты, поработать над ситуацией собственными силами.*

*2. Обратитесь к психологам соответствующей специализации – такие часто работают при кадровых агентствах; почитайте издания, посвященные работе и карьере; попробуйте найти подходящие вам курсы. Главное – ваша активность.*

Очень часто можно найти много возможностей заниматься тем, что любишь. Однако мы этого не замечаем. Иногда такое происходит в силу нашей неуверенности в том, что любимым делом действительно можно зарабатывать на жизнь, или потому, что мы считаем это слишком естественным, обыденным, не стоящим внимания.

**После выбора.** Успешность в работе естественным образом подразумевает высокую квалификацию, ваш рост в этом направлении. Здесь также можно выделить внешние факторы, материализующие внутреннюю суть проблем.

Перечень этих внешних факторов можно встретить в любой анкете по приему на работу: В каком образовательном учреждении учились? Какие отметки там получали? Какие курсы повышения квалификации прошли? Какое время работаете в данной области? Где работали раньше, и если не работали, то чем занимались? Какими дополнительными навыками владеете (ПК, английский язык, вождение машины)? Бывали ли за границей? (Положительный ответ на этот вопрос в советское время мог насторожить и принести вам лишний «минус», сегодня же будет «плюсом».)

Эти вопросы сильно напоминают вопросы врача, осматривающего пациента: «Где болит? Вы курите? Как давно? И не беспокоит?»

Врач при помощи вопросов о внешних симптомах, может поставить вам диагноз. Ответы на вопросы, касающиеся внешних факторов вашего образования и профессиональной квалификации, создают ваш социальный портрет, во многом определяют ваши возможные запросы, их нижние и верхние пределы. «Без бумажки я букашка, а с бумажкой – человек», – так иронически определил существующую ситуацию народ.

Шутки шутками, а определенный уровень квалификации, соответствие неким стандартам требуется на всех работах. Грузчик, к примеру, должен обладать достаточной физической силой и не должен пить, должен быть исполнительным и дисциплинированным, а это уже не мало.

Документальное подтверждение – внешнее свидетельство вашей квалификации, та самая одежда, по которой встречают. Хороша такая ситуация или плоха, сказать трудно, однако пренебрегать возможностью

получить лишний диплом не стоит. Социум придумал определенную игру с определенными правилами, с определенными знаками отличия. В ней есть понятия квалификации, роста по службе, иерархии, и в то же время идеи изначального равенства. Есть что-то благородное в смысле карьеры: в том, чтобы пройти определенный путь от нижней до максимально высокой из доступных вам ступеней.

Конечно, в материальном мире все эти высокие идеи карьеры зачастую едва просматриваются, но все-таки в матрицу они заложены, а значит, присутствуют, пусть и в неочищенном виде.

*1. Попробуйте составить свое резюме, включив туда все ваши достижения в избранном деле. Грамотно составленное, оно сослужит вам хорошую службу. Вы сможете увидеть свой портрет в специальности, который будут видеть и другие. Грамотное резюме – это умение преподнести себя и свои умения в выгодном свете.*

*2. Рассылайте свое резюме по кадровым агентствам, по интернету. Проявляя активность, вы обязательно развернете ситуацию в свою пользу.*

*3. Помните о том, что любые навыки и любая информация с течением времени устаревают. Необходимо все время поддерживать себя в форме, идя в ногу со временем. Систематически повышайте уровень знаний в избранной вами профессии.*

**Самовоспитание.** Стремясь наверх, к карьере, нужно отбросить мысль о том, что начальники не работают. На руководителях всегда лежит вся сумма ответственности, и степень их напряжения несопоставима с напряжением подчиненных.

Есть люди, которые как будто бы созданы успешными карьеристами. За что они не берутся, через некоторое время они оказываются в лидерах. Когда возникает ситуация смены начальства, оказывается, что кроме них некого поставить на руководящий пост. Другие люди не склонны руководить, они не выносят бремени власти и ответственности, предпочитают быть исполнителями, что психологически им гораздо легче. Многие здесь зависят от судьбы, от врожденной активности, хотя большую роль играют и качества, которые мы можем приобрести сами. Успешная карьера требует воспитывать в себе определенные качества: сдержанность, осмотрительность, но и решительность, умение брать инициативу на себя и умение ладить с людьми. Нужно быть готовым ущемлять себя в каких-то радостях жизни: начальник – это человек, принадлежащий не столько себе, сколько тому делу, которому он себя посвятил, на которое он поставил.

*1. Помните, что трансформация своего собственного характера – один из главных факторов успешной карьеры. Ориентируйтесь на то, что карьерный рост подразумевает работу над собой, возвращение ответственности, работоспособности и дисциплины.*

*2. Распланируйте свой рост по ступеням карьеры на несколько лет*

*вперед, наметив приблизительные сроки событий. Можно визуализировать лестницу или луч с нанесенными на него координатами. Рядом с каждым планируемым повышением, рядом с каждой ступенькой напишите, что вы должны для этого делать.*

*3. Определите, какие черты характера вам нужно в себе развивать и укреплять. Вживайтесь в них, насыщайте их яркими красками, стремитесь измениться.*

**Знание дела.** «Все человеческое умение – это смесь терпения и времени», – говорил Оноре де Бальзак. Человек, стремящийся к карьере, мастерству должен знать свое дело досконально. Наилучший вариант – это когда человек начинал осваивать свою профессию с самой низшей ступеньки, когда главой предприятия становится тот, кто когда-то был рабочим. Такой человек знает все детали производства, знает уловки подчиненных, а также их нужды и требования. Постепенный путь ученичества воспитывает и закрепляет его рабочие качества. Когда человек становится крупным начальником в какой-то области, он приобретает свойства руководителя как такового и ему уже не так важно, какой сферой он управляет. Он уже знает, что такое руководство, знаком с его технологией и может управлять людьми многих профессий.

*1. Определите ступень, на которую вы хотите подняться, и поймите, какой уровень знаний для этого вам необходим.*

*2. В своей сфере вы должны знать больше, чем другие, – только тогда вы будете расти по службе. Повышайте свое образование в избранном деле всеми доступными вам способами.*

**Выстраивание отношений.** Очень важный момент – это умение выстраивать правильные отношения с другими людьми. Законы карьерного восхождения таковы, что если вы не проявляете лояльность и начинаете конфликтовать на первых ступеньках, то всосадят, и вы там останетесь очень надолго. Чем выше поднимается человек, тем больше прав он получает – в том числе и право отстаивать свои интересы. Верхушка проходит очень жесткий отбор, при этом возникает конкуренция, моменты подсиживания, уничтожения более слабых. Бывают люди, которые готовы идти вперед, оттирая плечом других. Эта стратегия оказывается успешной – они часто добиваются значительных побед. Человека такого типа трудно сдвинуть с места, потому что он много вложил в свой рост, многое от него зависит и на него замкнуто.

На первых этапах карьеры для подчиненного очень важно прочувствовать своего начальника и настроиться на его волну, нравиться ему. Есть несколько типов руководства. Один из них построен на симпатии, обаянии. Полярный вариант – когда личностные отношения намеренно убираются и главным становится только совместное дело. Начальники, которым нравится такой стиль общения, обычно руководители жесткого, авторитарного типа, могут вызывать страх. Наилучшим вариантом, как и во

многих случаях, является такой вариант руководства, где на различных фазах работы применяются разные техники. Где-то и с кем-то может быть полезен жесткий авторитаризм, в других случаях – мягкость и внимательность, личное обаяние. Далек не все начальники обладают способностью общаться с подчиненными, многие, добившись определенного положения, внутренне распускаются и ведут себя, мягко говоря, не корректно.

*1. Определите, отношения с какими людьми вам нужно улучшить. Когда у вас много врагов, то, каким бы хорошим специалистом вы ни были, продвижения вверх не будет. Старайтесь нейтрализовать врагов, превращая их если не в друзей, то в безразличных.*

*2. Довольно часто мы зарабатываем себе врагов из-за мелочей: из-за бытовой невнимательности, из-за необязательности и небрежности. Старайтесь обращаться к коллегам по имени и смотреть им в глаза, уделять им простое человеческое внимание.*

*3. Частая ошибка – наша неправильная позиция, слишком высокомерная или, наоборот, приниженная. Это вызывает напряжение людей и невозможность работы в единой связке.*

*4. Помните, что все поддается исправлению, и человеческие взаимоотношения тоже. Главное – воля, настойчивость и изобретательность. Посмотрите, как ваши коллеги общаются с теми, с кем у вас возникают проблемы, это также поможет понять вам ваши ошибки.*

**Личная сила.** Карьерное восхождение – это особый энергетический поток. Человек в нем становится неким центром, вокруг которого, по мере его служебного роста, вращается энергия все большего количества людей. С одной стороны, это усиливает эффект того, что он делает, у него как бы появляется много рук. Есть и другая сторона вопроса: чем выше ты поднимаешься, тем с более сильными, честолюбивыми соперниками, также стремящимися к власти, к деньгам, к славе, тебе приходится сталкиваться. Это выковывает определенный стиль характера: слабые люди уходят с дистанции, их подминают. С другой стороны, не умеющие контролировать свою силу люди – слишком импульсивные, резкие, открытые – также сбрасываются. Властные структуры везде практически одинаковы. Во всех них есть борьба между людьми и отстаивание своих интересов. Человек в такой борьбе обучается аппаратной интриге, бюрократизму, искусству взаимодействия. Успешная карьера – это во многом вопрос личной силы, где целеустремленность, уверенность в себе и своих силах приобретает особое значение..

*1. Проанализируйте, на что уходит ваше время, основная часть вашей жизненной энергии, что вы выстраиваете своей жизнью. Правильное выстраивание жизненного пространства способствует накоплению личной силы.*

2. *Постоянно напоминайте себе о том, что вы хотите, воспитывайте настойчивость в преодолении любого сопротивления, сосредоточенность и упорство, и личная сила начнет притекать к вам.*

3. *Старайтесь больше общаться с людьми, которые верят в вас, и меньше встречаться с врагами, скептиками и пессимистами в отношении вас. Они могут создавать программы сомнения и неверия, которые передадутся вам.*

4. *Учитесь хвалить и поддерживать себя, вступать с собой в поощрительный диалог. Вера в себя – необходимый ингредиент личной силы.*

**Автоматизм и творчество.** Человек должен довести навыки своей работы до автоматизма, только тогда он может свободно размышлять, вносить какие-то рационализаторские предложения, вести себя на правах мастера. Часть мастерской работы выполняется автоматически, часть всегда связана с творчеством, с новизной. Если нет автоматизма, доведенного до блеска, значит, не возникнет и новизна: просто потому, что все силы будут потрачены на те моменты, которые мастер делает автоматически, без напряжения, с закрытыми глазами.

Импровизация удачна только тогда, когда она положена на какую-то тему, без темы это какофония, хаос, анархия. Недостаточно быть только смелым авангардистом, не походить на предшественников, чтобы состояться в творчестве. Это как раз тот случай, когда без труда рыбку никак не выловить. Прежде всего, нужно овладеть *мастерством*. Для художника это техника рисования и ее секреты, овладение опытом предшествующих мастеров, их изучение, копирование. Творческое горение, свои идеи – очень важный фактор, без них никуда, но реализовывать их нужно, отталкиваясь от какой-то базы, от какой-то основы, а не на пустом месте. Иначе творческий процесс превращается в вуалирование собственной беспомощности. Так же и в любой профессии.

1. *Разделяйте в работе два момента: тему и импровизацию, автоматические навыки и техническое мастерство и свободный полет фантазии, творческие прорывы и достижения. Одно не должно существовать без другого.*

2. *Длительные тренировки – это гаммы самосовершенствования, единственный путь к мастерству. Только овладев автоматизмом, необходимостью можно нарушать его, двигаясь к свободному творчеству.*

**Состояние души.** Мастер – тот, кто ориентируется на позитивное состояние и умеет реализовывать его в работу. Работа ему интересна, увлекательна, зажигает его, окрыляет, приподнимает, вводит в особые позитивные состояния сознания. Это та закваска, те дрожжи, на которых всходит хлеб. Если нет огонька, без которого не работает ни один мастер,

тогда это поденщина, это скучновато и малоинтересно, во всяком случае, это не из области мастерства. Что человек вносит в работу, то от нее и получает (по кармическим законам). Вносит скуку – получит скуку, отсутствие интереса к тому, что он делает со стороны других людей. Целый каскад факторов здесь, конечно, играет роль. Но момент огня, интересности очень важен. «Есть только две формы жизни – гниение и горение», – так резко говорил об этом Максим Горький. Обратите внимание, как ученые, энтузиасты, подвижники и мастера рассказывают о своем деле: как они воспламеняются, загораются, зажигаются, как это их увлекает, каким интересом горят их глаза.

Лев Толстой, достигший высот мастерства в писательстве, говорил о себе, что как только он замечал, что начинал писать из головы, останавливал себя и старался писать сердцем.

*1. Представьте себе внутреннее состояние мастера, горящего своей работой. Он ощущает, что полностью владеет материалом и ситуацией, осознает себя ответственным за все этапы процесса, видит, что люди ждут от него результата, и испытывает наслаждение от этого.*

*2. Найдите состояние мастера в своей душе и постарайтесь удерживать, шлифуя свое умение в любой профессии.*

**Самомотивация.** Очень часто выполняемая работа нам не по душе. В результате ухудшается настроение, затягиваются сроки выполнения работы, снижается ее качество и т.д. Что делать, чтобы кардинально изменить ситуацию? ***В этом нам поможет самомотивация.***

Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у вас особого интереса. Можно научиться настраивать себя положительно на выполнение определенной работы, задавая себе положительные мотивы. Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, требующими мотивации.

**Самомотивация** — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у вас особого интереса.

***Уметь себя мотивировать означает: менять отрицательные эмоции на положительные; образно уменьшать проблемы, не принимая их близко к сердцу; решать проблемы сразу, а не откладывать и постоянно думать о них.***

Однако это ни в коем случае не должно означать, что то, что раньше для вас было рутинной, теперь вдруг стало самым интересным и любимым занятием. Задание написать определенное письмо может показаться вам неинтересным. Однако вы можете дать себе положительную мотивацию, сказав, например: «Написав это письмо, я улажу сложившиеся проблемы и извлеку из этого определенную пользу». Или: «Я докажу самому себе и окружающим, что я профессионал в своем деле, если я быстро напишу письмо и вовремя его отправлю». Если вам часто приходится заниматься

неинтересными для вас вещами, то чаще обращайтесь внимание на подобные аспекты, из которых вы можете извлечь пользу.

*Мотивируйте себя положительными целями, которых вы бы хотели достичь. Изменить свое отношение к трудным, неинтересным и проблемным делам можно, используя технику преуменьшения. Уменьшите количество проблем, свалившихся на ваши плечи при помощи образов. Уменьшите в своем воображении объем задач, которые вам необходимо решить. Так, например, посмотрите на минутную стрелку часов: речь идет исключительно о 15 минутах, которые вам потребуются на написание письма. Убедитесь, какой это незначительный отрезок времени.*

*Мотивировать себя — значит просто приступить к работе. Это звучит парадоксально, так как сначала нам обычно трудно начать работу, когда нет интереса. Что же должно придать нам мотивации в самом начале? Многие люди находятся под воздействием закона инертности: отложим на завтра то, что не хотим делать сегодня. При этом порой речь идет о вещах, которые можно сделать всего за пару минут. Мотивация у нас появляется уже в процессе работы. Как известно, аппетит приходит во время еды.*

***Мотивации вас на работу будут способствовать приведенные ниже упражнения.***

*Упражнение 1.* Возьмите лист бумаги и в нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе: \_\_\_\_\_

Б — дома: \_\_\_\_\_

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А: \_\_\_\_\_

Б: \_\_\_\_\_

1. Настраивайтесь на положительный итог.

2. Преуменьшайте проблемы.

3. Приступайте к работе сразу.

Акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма,

*Упражнение 2.* Опишите свои повседневные, повторяющиеся изо дня в день обязанности. Определите, сколько времени требуется вам на их выполнение.

Дело, которое должно быть выполнено, несмотря на то, что мне его совсем не хочется делать:

Мне необходимо на выполнение этого задания \_\_\_\_\_ минут.

*Упражнение 3.* Если вы постоянно откладываете на неопределенный срок выполнение какой-либо работы, то вам необходимо регулярно себя мотивировать: заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала вас. В этом случае мотивация связана с

первым толчком к началу работы, а не с самой работой.

*Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом:* написанием длинного делового письма, разработкой презентации, чтением сложной специфической книги, и т.д. Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы. Затем сосредоточьтесь на начале; на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе.

После вы уже просто доведете работу до конца. Вы заметите, еще сидя за работой, что вас охватывает приятное чувство того, что с одним делом на сегодня вы покончили.

*Организуйте себя.* У кого нет цели, тот ничего не добьется. И, наоборот: у кого есть цель, тот знает оптимальные пути к достижению этой цели. Чтобы лучше концентрироваться, нам необходима точная цель и план наших действий. Если мы этим не располагаем, то мы лишены объекта, на который могли бы направлять свое внимание, и мы расходуем бесцельно свой энергетический потенциал.

Бывает ли с вами так, что в течение рабочего дня перед вами возникают все новые и новые требования и задания, с которыми вы не успеваете справиться? И вам приходится браться то за одно дело, то за другое, чтобы все успеть сделать вовремя. Отсутствие планирования приводит к отсутствию концентрации, так как наши мысли распыляются, мы начинаем нервничать вместо того, чтобы работать спокойно и сосредоточенно. Тот, кто хочет улучшить свою способность концентрироваться, должен контролировать организацию процесса выполнения работы.

Планомерно ли вы работаете в офисе и дома, проводите ли планомерно свое свободное время? Определяете ли вы цели, которые вы должны достичь к определенному сроку? Расписываете ли вы план на день, неделю, месяц, в котором вы определяете приоритеты и последовательность дел, которые вам надо сделать? Ориентируетесь ли вы потом на свой расписанный по пунктам план, дополняете ли его? Расписываете ли вы по шагам стратегию для выполнения какого-либо особо сложного задания? Планирование любой деятельности ведет к улучшению организации, повышению шансов на успех и значительному улучшению концентрации.

***В планировании работы вам помогут следующие советы.***

*1. Напишите себе план на день.* В конце или в начале плана напишите все, что вам нужно непременно сделать. Как правило, в этот список попадает много дел. Включите в список также те моменты, когда вы будете говорить по телефону, перерывы, паузы, беседы с коллегами. Запишите те дела, которые следует сделать, не откладывая их на следующий день, а те, которые могут подождать, перенесите в план на день вперед. Среди оставшихся дел выделите приоритеты. Какие дела могут подождать, а какие нет? Пронумеруйте каждый вид деятельности согласно его приоритету. Не поленитесь переписать план начисто, упорядочив необходимые дела согласно их иерархии. Тогда вам будет легче ориентироваться в предстоящем дне.

Начните сразу с первой предстоящей задачи и работайте до тех пор, пока

не закончите. Затем напротив записи в плане дня поставьте отметку, означающую, что эта задача выполнена, и тогда переходите к следующей.

2. *У каждого человека есть свой собственный биоритм. Организм сам решает, когда ему следует использовать свои энергетические резервы, когда нет.* Обратите внимание, в какое время дня вы чувствуете физический и духовный подъем. Если вы обычно активны по утрам, то выполняйте в это время те задачи, которые требуют от вас усилий и концентрации. Оставьте рутинные дела на остаток дня, когда ваша производительность падает.

3. *Составляйте план на продолжительный отрезок времени.* Записывая приоритетные дела, установите, в какой именно день (какое это будет число и день недели) вы будете выполнять это задание.

4. *Конечно, план дня не включает в себя те моменты, когда во время работы вас отвлекают.* Поэтому, зная, что вам будут мешать, делайте на бумаге маленькие пометки именно в тот момент, когда вас отвлекли. Эти заметки помогут вам быстро вернуться к деятельности и продолжить с того момента, на котором вас отвлекли. Вам не нужно будет тратить драгоценное время на припоминание того, на чем вы остановились.

**Воля и терпение.** На одном интересе, правда, долго не продержишься. Мастер должен обладать сильной волей. «Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой рассудок говорит тебе, что ты повержен», – говорил об этом качестве Карлос Кастанеда. Воля и терпение – это некий постоянный свет, в отличие от спорадических миганий разовых усилий. Если вы то вспыхиваете, то гаснете, то далеко вам не уйти. «Часто мигающие лампы гаснут», – говорит Агни Йога. «Вас не существует, вас нет», – говорил о таких людях Георгий Гурджиев, имея в виду отсутствие некоего постоянного волевого центра. Быть – это значит постоянно возобновлять себя, творчески усиливая повторение. Есть такая очень точная формулировка «гений – это один процент вдохновения и девяносто девять процентов терпения». «Велик тот, кто велик в терпении», – говорит пословица. Подавляющее большинство гениев, талантов, крупных специалистов своего дела были людьми невероятного трудолюбия, которые были способны спать по пять-шесть часов, отбрасывая лень, сомнения, мешающие делу искусства.

1. *Стремитесь к тому, чтобы создать внутри себя постоянный волевой центр, который двигал бы вас к будущему, растил бы вас. Не поддавайтесь расслабленности и лени – врагам воли. Постепенно исчезнет зазор между мыслью и действием, через который и вползает лень в наше сознание, гипнотизируя и обессиливая его, а потом, принимая решение от его имени: не делать, уступить, согласиться.*

2. *Подключайте себя к более высокому потоку, к Высшей воле, наполняйте себя ее силой.*

**Радость и усилие.** Для того чтобы поддерживать свою волевую форму, надо научиться соединять интерес с усилиями. Тренироваться в преодолении трудностей, любить этот процесс и получать от него радость. В буддизме есть такая формулировка: «радостное усилие». Это одно из шести

освобождающих действий, одна из шести основополагающих добродетелей, ведущих к благу. Причем именно радостное усилие признается основой для развития всех других позитивных качеств. Люди обычно связывают напряжение с болью, поддаваясь комфорту и стремлению уступать самому себе.

*1. Акт усилия – это внутреннее поддерживание себя в определенном состоянии и отсечение противоположных мотивов.*

*2. Старайтесь наполнить процесс напряжения радостью и наслаждением от взятой высоты. Присоединяйте радость к усилию, тренируйтесь в этом, даже когда не возникает никаких проблем, и энергия боли растворится в энергиях радости.*

**Внимание и интерес.** Внимание к своей работе обеспечивается интересом к ней. Интерес к чему бы то ни было, как и все эмоции, – это определенное состояние ума. Различные состояния ума в большинстве случаев вызываются внешними факторами. Внешних факторов много, они непредсказуемы и часто сменяют друг друга. Поэтому состояния ума тоже часто меняются, и произвольный интерес долгое время сам по себе не задерживается. Мастер обладает не только естественным интересом к своему делу, но и навыком произвольного внимания, умеет вызывать и поддерживать в себе состояние интереса к работе. Каков путь к этому умению? Состояние интереса можно определить как горячее стремление к чему-то. Не зря говорят: «горящие интересом глаза», «воспламенить» или «зажечь» интерес – и «холодное» равнодушие, «холодное» безразличие. Горячие и холодные состояния психики, состояния ума по-разному проявляются в теле. Их можно запомнить и вызывать в себе сознательно, когда это нужно. Именно это умеет делать мастер, именно этому нужно учиться – вводить себя силой своего ума в определенные состояния ума. Сознательное поддержание себя в рабочем тонусе, в состоянии произвольного интереса помогает не отвлекаться, отсекающие мешающие работе факторы, внутренние и внешние. Личными волевыми усилиями мастер может достигать необходимого уровня концентрации. Она становится для него легкой и органичной, оставляет достаточное количество энергии для свободного творчества.

Внимание можно и нужно тренировать. Как узкое внимание, связанное с полной концентрацией на малых участках работы, так и объемное видение, умение обозреть весь процесс работы в целом взглядом сверху, «с высоты полета орла», как говорил Кришнамурти.

Постпроизвольный интерес – это сочетание спонтанного и произвольного интереса, объединение их в одно целое, несущее радость и легкость, не требующее больших затрат энергии. Однако сначала нужно понять свои внутренние ресурсы и сделать их действительно своими, научиться управлять собой.

*1. Старайтесь быть хозяином своего внимания, задерживая его на*

*объекте столько, сколько вам нужно. Добавьте сознательности в свой интерес. Для этого пытайтесь пронаблюдать его, увидеть его качества, радость и энергию.*

*2. Овладевайте своими внутренними ресурсами. Тренируйтесь в сознательном переключении внимания с внешнего на внутреннее. Сознательно чередуйте взгляд внутрь себя и взгляд в мир. Не впадайте в протрацию, общаясь с людьми или занимаясь рабочим процессом.*

*3. Все, на что мы обращаем внимание, начинает отвечать нам, подпитывая своей энергией. Навык произвольного интереса развивает и внутренние энергетические ресурсы человека, делает его гораздо сильнее.*

**Гибкость подходов.** Если мастер видит, что работа оказывает сильнейшее сопротивление, то он не долбит отбойным молотком стену препятствий, не идет напролом. Он всегда умеет несколько отойти, отдалиться, расширив таким образом границы своего видения. Голова змеи всегда направлена к цели и держится ровно и прямо, однако тело гибко и может огибать встречные камни и проползать в узкие расщелины. Змея – символ мудрости на Востоке.

*1. Визуализируйте образ змеи, образ потока воды, обтекающего уступы преград. На время можно и отступить, чтобы зайти снова, в более благоприятный момент.*

*2. Умейте широко мыслить. Бывает, что небольшой камень кажется огромным, если смотреть на него вплотную, а перевал через горы можно увидеть, если смотреть сверху. Тренируйтесь как в близком, так и в дальнем видении.*

**Как заставить работу приносить деньги.** Когда у одного менеджера преуспевающей американской фирмы спросили, как разбогатеть, как достичь успеха, он ответил: «Получите как можно более высокое образование. Ясно сформулируйте, что вы хотите. Каждый день хоть что-то делайте для достижения своей цели. Через какое-то время вы увидите, как это много».

Чтобы вывести свои творческие порывы из партизанского состояния, нужно уметь их продавать. Деньги – это часть жизненной планетарной энергии. Они подпитывают самоощущение работников, дают развиваться самой работе, самому делу. Поэтому любой рабочий план должен быть и бизнес-планом.

Всегда нужно прикидывать, какие деньги принесет работа. Если не планировать работу в денежном отношении, а пустить это на самотек, едва ли она будет эффективной. Успешно составленный, продуманный, сбалансированный бизнес-план в деле любого масштаба – начиная от страны и кончая индивидуальным проектом – составляет необходимый элемент успешной работы. Если это рабочий коллектив, то ему необходим человек, который умеет считать деньги, бухгалтер, и человек, который умеет их

привлекать, ответственный за внешние связи. Нужно проводить маркетинг, исследовать потребительский рынок. Человек, работающий вне коллектива, сам себе промоутер, бухгалтер, менеджер, инвестор и труженик. Если вы видите, что какая-то часть вашего рабочего цикла действует не очень хорошо, займитесь самообразованием в этой области: посмотрите, как это получается у других людей, почитайте книги на эту тему, пойдите на соответствующие курсы.

*1. Стремитесь вписать вашу деятельность в современные финансовые потоки. На сегодняшний день, если вы работаете мелким винтиком в госсистеме, то, каким бы вы ни были хорошим специалистом, вы никогда не заработаете много денег, она лежит в стороне от финансовых потоков.*

*2. Постройте четкий план своих действий. Какую сумму вы хотите зарабатывать через определенное количество времени? Насколько это возможно? Что для этого нужно?*

*3. Старайтесь завоевать репутацию человека, за которым стоят перспективы, который приводит за собой деньги. Чем больше вы психологически подавлены или угнетены, или наполнены агрессией и пессимизмом, тем меньше шансов у вас на успех. Чем больше чувства уверенности, чувства внутреннего подъема, тем реальней, что вы сможете привлечь к себе необходимые тонкие вибрации.*

*4. Если деньги приходят, старайтесь их грамотно распределять, не тратя все на проживание, но вкладывая их и в развитие работы. Стремитесь создать ритмичный, подобный дыханию, цикл вложений и получений.*

*5. Помните, что все возможности приходят через людей. Подумайте, много ли в вашем круге общения людей, которые могут привлечь к вам деньги. Притягивайте таких людей в свою орбиту.*

**Позвольте себе быть увлеченным.** Вы можете думать, что данный совет, конечно, важен, но скажем вам больше - он не просто важен, он **абсолютно необходим**. Правда в том, что большинство людей даже не давали себе возможность разобраться, чем они всерьез увлечены. Гораздо лучше посвятить свое свободное время другим, «более важным» делам, как, например, посещение стоматолога, поход в прачечную, просмотр телевизионных сериалов или выбор мобильного телефона в сети.

Кажется, все что угодно берет верх, все, кроме понимания, что на самом деле дает вам жизненные силы.

Если вы все-таки собираетесь разобраться в этом, вам необходимо потратить определенное время на размышление: откройте текстовый файл на компьютере или достаньте ручку и бумагу и ответьте на следующие вопросы:

- Чем бы я продолжал заниматься, даже если бы мне за это не платили?
- Что хорошего я могу предложить миру?

- В какие периоды жизни я чувствую творческое вдохновение?
- Какая работа дается мне легко?
- Чем бы я занимался, если бы у меня было достаточное количество денег для жизни?

Данные вопросы помогут активизироваться вашему подсознанию, а оно-то наверняка знает нужный ответ. Главное - отвечайте на вопросы, особо не задумываясь. Позвольте себе записывать все, что приходит в голову. Не пытайтесь приукрасить или логически обосновать ваши мысли. Вы всегда сможете удалить ненужные пункты. Что вы можете понять из написанного? Возможно, вы можете уже увидеть определенное направление, которым вы увлечетесь.

*Абсолютно каждый* имеет право найти, выбрать и заниматься любимым делом в этой жизни. Это право дано нам с рождения, и об этом мы должны постоянно помнить.

И можно предположить, что причина существования никчемной работы - это лишь молчаливое согласие людей выполнять ее. Мы в технологическом плане настолько выросли, что если бы отказались выполнять душе губительную работу, то уже давно нашли бы выход либо автоматизировать данный участок, либо полностью устранить.

Итак, первый секрет - позволить себе любить то, чем занимаетесь, решить уважать свой труд и ценить свое время. Разве вы никогда не задумывались о том, что работаете намного эффективнее и приносите больше пользы окружающим, если выполняете задачи, которые вам действительно интересны?

*Отличное упражнение для проверки ваших убеждений по этому поводу - попробовать описать, как вы себе представляете человека, увлеченного своей работой.*

*Возьмите лист бумаги или откройте текстовый редактор. Теперь опишите людей, которые, по вашему мнению, чрезвычайно увлечены своей работой. Какие положительные мысли у вас по отношению к ним? Какие негативные? Какие из них всего лишь ваши предположения?*

*На самом деле, картина, которую вы опишете, в конечном итоге является лишь вашим представлением о самом себе. Все из-за того, что ваши мысли о других - это отражение ваших мыслей о себе. Если вы хотите быть человеком, который заслуживает заниматься увлекательным делом, то на сегодня ваша работа заключается в изменении своей собственной мысленной установки.*

Имейте в виду, что вы можете быть увлечены тем, чего еще и не существует. Да-да, именно так! Программисты создавали для людей программное обеспечение, которое людям, в принципе, и не нужно было, пока они с ним не познакомились. Быть может, вы придумаете собственную профессию, собственную работу, находящуюся на стыке отраслей. Попробуйте не ограничивать себя устоявшимися вариантами развития карьеры.

Чем больше ваше представление о работе будет ассоциироваться с работой, приносящей удовлетворение, тем проще будет найти увлечение в деле, которым вы занимаетесь.

**А если вы не можете найти в своей работе ничего хорошего, то настройтесь позитив. В этом вам помогут следующие советы.**

1. Даже самое скучное дело приносит больше удовольствия, если сосредоточиться на положительных моментах. Напишите список аргументов в пользу вашей работы. Например, она «делает меня независимым, я могу покупать себе хорошую еду и одежду, платить за квартиру», «обеспечивает определенным социальным статусом». Так вы сознательно замените негатив позитивными мыслями.

2. Если вас не устраивает сам процесс труда, то примените все свое остроумие, чтобы сделать его источником положительных эмоций. Вы можете мысленно вызвать коллег на состязание «кто быстрее». В конце определенного этапа вы объявите себя победителем и устраиваете себе чаепитие или небольшую прогулку.

3. Расслабьтесь и вспомните первые дни вашего пребывания на этой работе. Скорее всего, в самом начале она не казалась вам скучной и монотонной. Вспомните детально, как вы радовались и немного волновались в первый рабочий день, во что были одеты, как выглядели со стороны, что почувствовали и увидели на новом месте.

Переживите приятные минуты прошлого, не сравнивая его с настоящим. Наверняка это прибавит вам хорошего настроения.

4. Присмотритесь к себе. Как вы одеваетесь и ведете себя? Вам самому хотелось бы работать с таким человеком. Люди, прежде всего, ценят дружелюбие, жизнерадостность и нежелание сплетничать.

Попробуйте относиться к работе как к месту, где происходит много интересного и веселого. Ведь здесь можно получать удовольствие от массы вещей – неформального общения с коллегами, интересными клиентами, обмена шутками с друзьями и др. Измените свое поведение и даже, возможно гардероб.

5. Многие убеждены, что на работе нельзя никому доверять и, во всяком случае, лучше, ни с кем не дружить. Помните, что своей отстраненностью можно оттолкнуть сослуживцев. Их негативное отношение не сделает вас счастливее. Даже если человек считает себя независимым от мнения других людей, оно все же влияет даже на самого чувственного.

Чем бы вы ни занимались, ощущайте себя членом команды. В коллективе вы можете обрести уверенность в своем профессионализме, найти друзей или хотя бы приятелей, с которыми всегда найдете, о чем поговорить, а также получите поддержку в трудные минуты.

6. Научившись положительно относиться к своей работе, помните, что она обязательно ответит тем же. Ведь профессиональный и карьерный рост происходит только у тех людей, которые получают удовольствие в процессе работы. Вспомним известное изречение: счастлив тот, кто радуется и когда идет на работу, и когда возвращается домой.

И вот работа вам уже начинает нравиться, вам хочется идти на работу.

**Любимая работа перестала нравиться, энтузиазм иссяк.** Когда-то ваша

работа доставляла вам удовольствие, и каждое утро вы появлялись в офисе с желанием осуществить запланированное на день. Но со временем вы стали замечать, что когда-то любимое дело становится менее интересным, вам трудно настроиться на рабочий лад, вы стараетесь как можно скорее расправиться с поручениями начальства, понимая при этом, что откровенно халтурите.

Куда же делся былой энтузиазм и почему пребывание на рабочем месте вызывает все больше ассоциаций с тюремным заключением? Почему так произошло и что делать? Рассмотрим несколько причин.

**Нелюбимая работа.** Самая распространенная причина падения энтузиазма заключается в том, что вас перестало устраивать то, что вы делаете. Возможно, устраиваясь на это место, вы ожидали совсем другого. Например, рассчитывали, что работа будет творческой, а вместо этого вам приходится заниматься оформлением документов. И если на первых порах вам казалось, что стоит наконец расправиться с бесконечными бумажками, и у вас появится возможность реализовать себя, то со временем вы поняли, что поток документации не иссякнет никогда.

Вполне естественно, что теперь вы боретесь с бумажными завалами уже без прежнего воодушевления.

*Из этой ситуации существует только один выход – сменить работу. Это вовсе не означает, что вам нужно немедленно писать заявление об увольнении. Возможно, вам удастся убедить начальство перевести вас в другой отдел или на другой участок. Напомните начальнику, что вы – отличный специалист, и держать вас на бумажной работе – то же самое, что забивать гвозди микроскопом.*

*Если же начальник не настроен ничего менять, вполне вероятно, что вам действительно придется озаботиться поисками нового места. Самое главное в этой ситуации – не торопиться. Ведь вы хотите найти не просто работу, а то дело, которое вам действительно интересно. И пусть поиски затянутся – вас никто не собирается увольнять с вашей нынешней должности.*

**Если вас не ценят...** Вам уже несколько лет не прибавляли зарплату, а повышение в должности представляется чем-то из области фантастики. Начальство не замечает ваших успехов, а коллеги, которые работают намного хуже вас, получают точно такие же оклады. Неудивительно, что вам кажется, будто нет никакого смысла «гореть» на работе – ваших усилий все равно никто не оценит.

*В этом случае вам опять же нужно поговорить с начальством и попробовать добиться признания своих заслуг. Самый подходящий момент – сразу после того, как вы выполнили сложное задание или проделали большой объем работы. Аргументом в вашу пользу может быть сверхурочная работа, которую вы выполняете по причине постоянного отсутствия вашего коллеги, или высокая степень ответственности, которой наделило вас руководство.*

*Хорошо, если вы имеете приблизительное представление о том, сколько*

получают специалисты вашего уровня в других фирмах – это позволит вам убедиться, что вами движет вовсе не крайняя степень жадности, а стремление восстановить справедливость.

**Боремся со скукой.** У многих нежелание трудиться возникает только в отношении рутинной работы, а все остальное не вызывает никакого отвращения. Кстати, рутина может оказаться еще и опасной для вашего здоровья. Ученые выяснили, работа, которая не требует ответственности, частого принятия решений и тяготеет к однообразности, укорачивает жизнь. Оказалось, что те люди, к чьему труду предъявлялись невысокие требования, умирали на 35% чаще – закономерность прослеживалась в течение 10 лет после выхода на пенсию.

*Известно, что пассивная работа заставляет человека постоянно бороться с невнимательностью и сонливостью, что приводит к серьезным стрессам. Однако выполнять эту работу все равно придется, поэтому постарайтесь создать для себя собственную систему поощрений. Например, порадуйте себя плиткой шоколада или «внеплановым» перекуром после выполнения нудного задания.*

*Еще один способ преодолеть нелюбовь к рутинной работе – привнести в нее что-то новое. Например, устройте тайное соревнование с коллегами и старайтесь выполнить свою часть работы быстрее всех. Во первых, это поможет вам не скучать, а, во вторых, так вы гораздо быстрее справитесь с неприятным делом.*

**Где передышка?** Вполне возможно, что упавший энтузиазм – сигнал вашего организма о том, что вам необходима передышка. Работая третий месяц без выходных, невозможно не устать. Не забывайте, что нормальный рабочий день – 8 часов, а не 24, как вы привыкли считать. Постарайтесь почаще делать перерывы в работе, попросите себе помощника, объясните шефу, что, работая в таком режиме, вы вряд ли сумеете выполнить свои обязанности достаточно качественно.

Не стоит приносить недоделанную в офисе работу домой – вы должны приходить на службу выспавшимся и отдохнувшим. Лишь в этом случае вы сможете работать с удовольствием.

А может быть, вы недавно переболели гриппом и лишние нагрузки вам ни к чему. Тогда ваше нежелание работать – защитная реакция от переутомления. В этом случае имеет смысл пропить курс витаминов, обратить внимание на тонизирующие настои, такие как настой женьшеня или элеутерококка, и по возможности отложить все трудные дела хотя бы на неделю. За это время вы окончательно восстановите силы, и энтузиазм вернется сам собой.

Возможно, причиной отсутствия желания трудиться является неудачное рабочее место. Например, мимо вас постоянно снуют коллеги и посетители, донимая вас вопросами. Вы все время отвлекаетесь, не можете сосредоточиться, а в итоге выполняете свою работу недостаточно хорошо.

Безусловно, от этого страдает ваша самооценка как специалиста, а желание работать пропадает напрочь. Если у вас нет возможности сменить

«дислокацию», постарайтесь хотя бы лучше обустроить рабочий стол – приятные глазу безделушки, любимый цветок и фотография детей на рабочем столе сделают офисную атмосферу уютнее. И, конечно же, избавьтесь от беспорядка на рабочем месте. Пока вы роетесь в грудe бумаг, пытаясь отыскать нужный документ под завалами, желание работать может иссякнуть.

Уважаемый читатель Ваша работа - одно из важнейших средств Вашей самореализации, поэтому, если она выбрана правильно, то повышает тонус вашей жизни. Она питает ваш организм, заряжает его энергией. Она соответствует вашему стилю поведения и отражает вас. Она позволяет вам раскрыть ваши сильные — от рождения — стороны; она не принуждает вас делать то, чего вы, по большому счету, не умеете (во всяком случае, не принуждает вас к этому излишне часто!). Вдохновляет на дальнейшее развитие и профессиональное совершенствование, делает счастливым.

***Надеемся и верим, что наши советы помогут Вам полюбить свою работу и ... быть счастливым. Еще бы! Ведь:***

- *Вам не терпится отправиться на работу.*
- *То, что вы делаете, заряжает вас энергией.*
- *Вы чувствуете, что ваш вклад в дело ценят и уважают.*
- *Вы с гордостью рассказываете о своей работе.*
- *Утром, когда вы просыпаетесь и вспоминаете, о работе и предстоящих задачах вы испытываете воодушевление.*
- *Вам нравятся те, с кем вы работаете, и вы уважаете этих людей.*
- *Вы с оптимизмом смотрите в будущее.*