

Бути щасливим

на робочому місці



*Ольга Пескова,
бізнес-партнер, бізнес-тренер Центру томатології*

Не знаю, як далеко й куди сягає корінням традиція «горбатитися на роботі», «пахати», «середа — маленька п'ятниця», «п'ятниця — це святковий кінець світу»...

Не знаю, хто саме нас навчав «пахати» на своєму робочому місці, «страждати» над проектом, боятися керівника, працювати у стресі, брати участь у перегонах марнославства й активно імітувати бурхливу діяльність.

Переконана, що не з молоком матері ми увібрали таке ставлення до роботи, але так склалося, що неконструктивне, по суті, гнітюче ставлення до своєї роботи присутнє в багатьох компаніях і колективах. Часто в курилках/на кухні ми розмовляємо про труднощі професійного життя, на цих же перекурах/чаюваннях мріємо про відпочинок, довгоочікувану п'ятницю й уже в неділю вранці починаємо готуватися до «важкого понеділка». При цьому наша професійна діяльність займає від 50 до 80 % часу.

Які ж свідомі й підсвідомі причини опору роботі, як такої, і які причини опору на робочому місці? Чи можливо створити прийнятні умови для життя

та професійної діяльності на робочому місці? Як стати щасливим, просто виконуючи свою справу? На ці та інші запитання й будемо шукати відповіді.

Причини опору

«Опір» тут і далі розглядатимемо як неприйняття/конфлікт/уникнення того, що вже відбувається, тієї ситуації, в якій ми вже перебуваємо. Опираючись, ми ніби замикаємося в собі, створюємо внутрішнє тертя, підтримуємо внутрішній конфлікт, виводимо/виключаємо себе з того, в чому безпосередньо перебуваємо. У підсумку, ми проживаємо ситуацію. Але при цьому витрачаємо сил набагато більше, досвіду не отримуємо, відчуваємо себе постійно стомленими, накопичуємо внутрішній комплекс жертви. І з'ясувати, розібратися, розставити крапки над «і», щоб завершити й вийти, ми не маємо можливості, оскільки вся енергія витрачена на опір.

Однією з поширених причин, яка створить рефрен внутрішнього опору роботі, є «порівняння

себе». При цьому не має значення, молодий ви фахівець чи бувалий з багажем, порівнюємо себе, виставляючи собі «+» або «-» порівняно з кимось. При цьому ми не усвідомлюємо, що той, з ким ми себе порівнюємо, має свій «список індивідуальних завдань». Нас це не цікавить, ми порівнюємо. Наш погляд сфокусований на інших, ми «залишені» собою і як результат — постійна напруга, псується настрої, увага до роботи розсіюється.

Зрозуміло, ми підсвідомо починаємо чинити опір ситуації, у якій відчуваємо такий внутрішній дискомфорт. Згодом це може призвести до нервових зривів, конфліктів, чергової зміни місця роботи.

Як допомогти собі? Усе починається з того, щоб бути до себе уважним і в разі чергової спроби «крутіший, ніж я...», перемкнути свою увагу на те, чим я зараз займаюся, поставити собі запитання: «Що можу я зараз зробити для себе?» і зробити це.

Дуже сильний опір роботі створює «страх припуститися помилки» і «страх покарання». Яка природа цих страхів? Якщо ми забуваємо, що ми живі люди, й починаємо вимагати від себе божественної бездоганності, нам гарантована наявність цих двох страхів. Усупереч існуючій хибній думці, що «страх припуститися помилки» і «страх покарання» відчувають люди з низькою самооцінкою, лише завищена самооцінка й занадто завищені вимоги до себе є основою цих страхів. Що ще характерно: ті, хто боїться помилитися, нещадні до помилок інших. Той, хто боїться помилитися й мучить себе страхом покарання, може часто припускатися помилок і, звичайно, отримувати конструктивний зворотний зв'язок щодо виконаної роботи. При цьому будь-яку критику вони сприймають або в

штики, або жаліючи самих себе. Фактично, робота виконується досить слабо, розвиток просувається в'яло і як результат — опір усьому й усім, що провокує виникнення таких переживань.

Що робити? Згадати, що ми не боги, ми просто живі люди. Нам властивий процес навчання. Ми добре навчаємося й менше помиляємося, якщо включаємося в те, що робимо. Тобто нам потрібно вчитися повертати себе із «розумового самоїдства» до договорів, контрактів, звітів, цифр, графіків. Що й казати: банально, зовсім «не божественно», але дуже просто, дієво й результативно.

До явного опору роботі можуть призвести об'єктивні умови — некомфортне, точніше кажучи, дискомфортне робоче місце, складна й тривала дорога на роботу й додому, відсутність паркування й багато інших побутових причин. Природна реакція опору і, як наслідок, невдоволення виникне, якщо ми витрачаємо дві години на дорогу і в один, і в інший бік. У такій ситуації слід тверезо усвідомлювати, заради чого ми погоджуємося на такі умови, чітко розуміти, яку ми одержуємо компенсацію. При цьому в разі оцінки такої ситуації плюсів має бути більше, інакше цей компроміс перетвориться на найсильніший опір та позначиться і на роботі, і на якості життя в цілому. Що стосується не «дискомфортного робочого місця», потрібно його собі організувати.

Створюємо щастя в робочому процесі

Піклуємося про себе

Усе починається з правильної та здорової мотивації, яка нейтралізує опір. Правильна моти-

Той, хто боїться помилитися й мучить себе страхом покарання, може часто припускатися помилок і, звичайно, отримувати конструктивний зворотний зв'язок щодо виконаної роботи