

Робота



в радість

Ірина Примак,
автор проекту «Інститут корпоративного щастя», сертифікований експерт у темі «Щастя в діяльності», автор моделі «СОРС: 4 складові щастя на роботі», HR-маркетолог, консультант з Employer Branding

Стан радості та натхнення в роботі в психології називається «поток». Автор цього терміна Михайл Чиксентміхаї, професор психології, экс-декан Чиказького університету, один із засновників позитивної психології, автор бестселера «У пошуках потоку. Психологія включеності у повсякденність». Під час розробки своєї теорії він провів дуже багато досліджень і спостережень та виявив, що на роботі ми, зазвичай, перебуваємо в трьох станах:

- нудьга, коли нам доводиться виконувати звичну, рутинну, занадто для нас просту роботу. А в кадровика переважно саме така робота, згодні?;
- страх, коли робота термінова, складна чи нова для нас, і це призводить до паніки, стресу та нервового напруження;
- потік — стан радості в роботі.

Хочете цікавий експеримент? Поспостерігайте за своїм робочим днем: скільки приблизно відсотків робочого часу ви проводите в стані потоку — стані повного занурення в роботу, інтересу, драйву, коли не помічаєш, як збігає час, і все

вдається ніби саме собою. Не 100 %, правда? То в якому ж тоді стані ви найчастіше працюєте: нудьги чи стресу?

Далі спробуйте шукати та братися за складніші завдання, якщо у вашій роботі більше нудьги, та спростити її й сфокусуватися на коротких зрозумілих цілях, якщо в ній переважає тривога та стрес. І за кілька тижнів порівняйте, як зміниться ваш настрій.

Щоб краще зрозуміти, що ж таке стан потоку, згадайте ситуації, коли ви повністю були занурені в якусь справу: роботу, навчання чи будь-що інше. Подумайте про ті моменти, коли ви настільки захоплювалися заняттям, що взагалі не реагували на те, що відбувається навколо вас, відчували море енергії та задоволення й при цьому кожного разу дивувалися, як можна стільки зробити за такий короткий проміжок часу. Переконана, що хоча б коли-небудь ви таке відчували. Я права?

Зазвичай потік можна відчути, коли займаєшся спортом, коли спілкуєшся з кимось і потрапляєш з ним на одну хвилину, коли пишеш вірш чи робиш

запис у своєму щоденнику, коли слухаєш музику, танцюєш чи малюєш, коли медитуєш чи кермуєш авто, коли читаєш захопливу книгу чи дивишся цікавий фільм, коли вивчаєш щось нове чи шукаєш рішення для складного завдання, коли займаєшся улюбленою справою чи хобі. У такі моменти часто кажуть, що робота ладиться й усе горить у руках.

Потік — це особливий психічний стан, який має кілька характерних рис.

Максимальна ефективність. У потоці ви створюєте краще, на що здатні. За дослідженням McKinsey, ефективність людини в потоці в п'ять разів вища порівняно зі звичайним станом свідомості.

Тотальна концентрація. Повна зосередженість, інтуїтивне й швидке прийняття рішень та відчуття повного контролю за тим, що відбувається.

Розслаблений фокус. Будь-яка справа виконується природно та легко, ніби сама собою. Вхід у потік може потребувати свідомої концентрації уваги, але далі вас підхоплює хвиля, і ви рухаєтеся без напруження.

Змінене сприйняття часу. Ви втрачаєте відчуття часу. Буває, що він летить непомітно: іноді, особливо в екстремальних ситуаціях, здається, що за кілька секунд минають хвилини та години.

Контакт з чимось більшим. Ви щось зробили в стані потоку. І якщо вас запитують, як ви це зробили, ви чесно відповісте: «Не знаю, так само вийшло».

Максимальна швидкість розвитку. У потоці відсутня вимушена спроба розібратися з чимось: ви просто вбираєте інформацію всім тілом. Ви вчитеся, навіть не помічаючи цього і не докладаючи жодних зусиль.

Творче натхнення. Потік наповнює нас силою, він лікує нашу психіку. Наприкінці дня, наповненого метушнею, ви відчуваєте себе, як вичавлений лимон. У потоковому дні ви ніби

жонглюєте десятками справ і завдань, а ввечері відчуваєте, що ніби й не працювали: чудовий настрій, задоволення й багато енергії.

Тотальне перебування «тут і зараз». Ви не думаєте, що їли на сніданок і як проведете наступні вихідні. У вас немає переліку завдань усередині.

Заразливість. Коли ви в потоці, люди, які вас оточують, захоплюються вашою роботою.

Чудовий настрій. У стані потоку зникає тривога та сумніви, ви відчуваєте себе впевненим і вмотивованим.

Хотілося б кожен день працювати в потоці, чи не так? Але як це зробити, якщо ти не обираєш роботу, і протягом дня доводиться виконувати різні справи, а не лише ті, які подобаються.

Напевно, розчарую вас, коли скажу, що такий стан, справді, приходить не завжди, коли нам потрібно, але хороша новина полягає в тому, що навчитися входити в стан потоку може будь-хто з нас. Ось кілька простих секретів, як взятися за справу, яку не дуже хочеться робити, і навіть отримати від цього задоволення.

Секрет № 1: розпочніть

Щоб зануритися в роботу, її потрібно розпочати. Одна справа, якщо ви щось постійно відкладаєте, інша — якщо ви взагалі не знаєте, як до неї підступитися. Наприклад, щоб підготувати якийсь новий звіт для керівництва, потрібно зібрати дані, оформити їх у таблицю, а потім ще й зробити аналітику. Вчиніть, як журналісти: якщо в них не йде перша фраза чи абзац, вони готують чорновий варіант статті з будь-якого місця. Головне, щоб на аркуші з'явилося хоча б щось. Це дає їм змогу зануритись у роботу. Найголовніше — почати діяти! І тоді виникне ефект паровоза — спочатку його дуже важко зрушити з місця, але якщо докласти достатньо зусиль і запустити, то далі він сам покотиться по рейках, набираючи швидкість.