

2

Что делать, если душа больше не лежит к работе

Энди Молински

В идеальном мире мы стремились бы трудиться, испытывая удовлетворение и преисполняясь ощущением собственной значимости. Но как быть, если ожидания не совпадают с реальностью или вы занимаетесь тем, что некогда любили, но теперь к этой работе душа не лежит?

Таких людей больше, чем вы думаете. Согласно опросам, проведенным в 2017 году, лишь треть жителей США любят свою работу. Получается, что только один из трех работающих проявляет инициативу, ответственность и увлеченность,

что сказывается и на продуктивности¹, а бóльшая часть сотрудников крайне не удовлетворены своей профессиональной реализацией.

Сказать по правде, тому есть множество причин. Возможно, вас раздражает, что изо дня в день приходится делать одно и то же, или же вы сомневаетесь в смысле выполняемой работы. А может быть, вас тяготит излишний контроль. Бывает, что руководство компании не уделяет времени обучению и развитию сотрудников, а иногда попросту даже не знает о них. Не исключено также, что на данном этапе вашей карьеры вы профессионально и психологически выросли, соответственно изменились пристрастия и приоритеты.

Мне постоянно приходится сталкиваться с недовольством людей своей работой: когда читаю лекции и провожу тренинги,

в ходе последующих обсуждений, беседа с членами семьи и друзьями. Многие из нас в такой ситуации лишь усмехнутся и продолжат двигаться по накатанной колее. Но современные научные исследования предлагают способы переосмысления или пересмотра жизненных установок в случае, если профессия перестала быть источником вдохновения.

Что вы хотите получить от работы на данном этапе жизни?

Не все стремятся к карьерным высотам. Согласно результатам исследования, проведенного адъюнкт-профессором Йельского университета Эми Вжесневски, люди принадлежат к одной из трех категорий: одни стремятся построить карьеру,

для вторых работа — это просто работа, и лишь третьи считают ее своим призванием². Неудивительно, что именно последние трудятся максимально эффективно и наиболее удовлетворены результатами своего труда. Определитесь, что для вас важнее всего на текущий момент, что вами движет, заряжает энергией, мотивирует. Пусть это станет точкой отсчета. Вполне вероятно, что в 20 лет у вас были совершенно другие ориентиры. Не пытайтесь в 40, 50 или 60 лет соответствовать амбициям 20-летнего юноши. Даже если вы не найдете свое истинное призвание, то хотя бы повысите шансы разглядеть в работе что-то значимое для вас.

Берите за основу то, что получается у вас лучше всего

Может ли сотрудник скорректировать свои профессиональные обязанности, чтобы ощущать важность внесенного вклада и повысить удовлетворенность своим трудом? Известно немало исследований на эту тему. Одно из них, проведенное специалистами по организационному поведению Эми Вжесневски, Джастином Бергом и Джейн Даттон, показало, что люди могут быть вполне изобретательными и нацеленными на результат, если изменят представление о смысле работы и подстроят ее под себя.

Например, если вам нравится заниматься аналитикой, но не даются продажи, найдите способ скорректировать свои обязанности, чтобы заняться тем, что вам

более интересно. Возможно, вы человек общительный, любите находиться среди людей, однако часто чувствуете себя одиноким. В данном случае стоит более активно включиться в работу над каким-то совместным проектом. Одна из участниц исследования решила уделять больше внимания планированию мероприятий, хотя ее должность в отделе маркетинга изначально не предполагала этого. Причина такого решения довольно проста: ей это нравилось, удавалось и доставляло удовольствие. В результате она приносила пользу компании и обогащала личный опыт³.

Попробуйте выполнить следующее упражнение: представьте, что «проектируете» свои профессиональные обязанности. Опишите, в чем они заключаются «до» (ваше не вдохновляющее настоящее)

и какими вы видите их «после» (возможности в будущем)⁴. Какие действия можно предпринять, чтобы хотя бы немного изменить ситуацию? Иногда даже самые незначительные перемены могут привести к значимым результатам в плане профессионального опыта.

Ищите вдохновение не только в офисе

Возможно, вы обладатель скрытых талантов, на развитие которых не хватает времени, или у вас есть индивидуальный проект, не связанный с работой и карьерой, либо подработка, позволяющая экспериментировать с новаторскими идеями и прорывными решениями в более скромном масштабе. Если в свободное от работы время вы начнете заниматься тем, что

вам действительно нравится, то, вероятно, вам удастся смириться с монотонной ежедневной рутинной с 9:00 до 17:00. Любая вдохновляющая деятельность способна повлиять на ваше желание трудиться, зарядить вас энергией и подтолкнуть к переосмыслению профессиональных обязанностей в поисках занятия, доставляющего вам удовольствие⁵.

Если ничего не помогает, пора что-то менять

Относитесь к смене работы как к переезду в другой дом. Когда вы покупали жилье, у вас были определенные требования. С тех пор приоритеты могли поменяться, вы перешли на новый этап. Что вы теперь будете делать: искать новый дом,

перестраивать этот или же ничего не предпримете? Точно так же можно рассуждать и в отношении карьеры. Изменились ли ваши ориентиры и потребности? Можете ли вы переосмыслить и перестроить свою работу? Или все же придется «съезжать»?

Разумеется, решив подыскать новое место работы, вы хорошо обдумаете этот шаг и подготовитесь к переменам, прежде чем очертя голову бросаться в омут. Но не торопитесь: пообщайтесь с представителями интересных для вас профессий, приведите в порядок финансы, поработайте в новой сфере — например, в выходные или по ночам. Кардинальные преобразования, естественно, пугают, но если ваша нынешняя работа вам категорически не нравится, то не стоит сбрасывать со счетов пробный вариант.

Если интерес к вашей сегодняшней деятельности затухает, самое главное — не терять надежды. Страсть можно разжечь снова — или внести хотя бы незначительные изменения, которые позволят почувствовать себя более комфортно. Встав на путь переосмысления и преобразований, вы, возможно, очень удивитесь, когда обнаружите, что оказались куда более выносливыми и изобретательными, чем думали раньше.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

