



СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Как эта книга может помочь?	7
Драйверы счастья на работе	10
Оценка текущей ситуации. С чем связана неудовлетворенность?	14
Как пользоваться книгой-тренингом?	21
ЗАДАЧИ	40
Как «пересобрать» свои обязанности	43
Как изменить восприятие?	47
Как переосмыслить свои задачи?	51
Как стать супергероем?	55
Как вносить вклад?	60
Как сделать работу своим призванием?	69
Итоги	71
МАСТЕРСТВО	72
Как стать мастером в своем деле?	75
Как максимально задействовать свои сильные стороны?	80
Как погружаться в «поток» на работе?	86
Как разнообразить свою работу и применять творческий подход?	94
Как самостоятельно развивать свое мастерство?	98
Итоги	107
ДОСТИЖЕНИЯ	108
Как радоваться даже самым маленьким победам и синтезировать дофамин?	111
Как добиться выдающихся результатов на работе?	118
Итоги	129
ОТНОШЕНИЯ	130
Как установить и поддерживать прочные деловые связи на работе?	133
Как обрести друзей на работе?	142
Как проявить к коллегам уважение и поддержку?	148
Как защищать свои интересы и говорить «нет»?	156

Как перестать сравнивать себя с другими?	164
Как развивать эмоциональный интеллект?	169
Итоги	187
САМОРЕГУЛЯЦИЯ	190
Как решать проблемы без стресса?	193
Как действовать, чтобы нейтрализовать стресс?	203
Как избавиться от груза негативных мыслей?	218
Итоги	228
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	230
Как жить в гармонии с прошлым и наполнить его приятными воспоминаниями?	236
Как наслаждаться настоящим моментом и жить «здесь и сейчас»?	250
Итоги	280
Заключение	281
Благодарности	288



ВВЕДЕНИЕ

Как эта книга может помочь?

Нет «плохой» и «хорошей» работы. Все зависит от **нашего** восприятия и отношения к ней.

Сейчас много говорят о «работе по душе», внутренней мотивации, увлеченности, энтузиазме и счастье. **А что влияет на это?** Безусловно, влияет все то, что предлагает компания (бренд, компенсации и бонусы, HR-политики, культура, стиль управления и т. п.), но также влияет и **выбор**, который мы каждый день делаем.

Выбор, как воспринимать задачи, как подходить к делу, как реагировать на сложности, зависит только от самого человека.

Вдохновляющие примеры людей во всем мире подтверждают:

- в любой деятельности есть потенциал для самореализации;
- каждый может сделать из ничем не примечательной и рутинной деятельности работу мечты.

Посмотрите на [youtube.com](https://www.youtube.com) многочисленные видео о врачах, продавцах, учителях, библиотекарях, которые нашли в своей работе источники смысла и стали мастерами своего дела.

В чем секрет их мотивации, увлеченности и удовлетворенности? Как же стать счастливым на своей работе?

На наше восприятие работы и отношение к ней, мотивацию и увлеченность влияют следующие шесть факторов:

- 1 задачи;
- 2 мастерство;
- 3 достижения;
- 4 отношения;
- 5 саморегуляция;
- 6 положительные эмоции.

Удовлетворенность каждым фактором и есть источник **счастья на работе**. Эти факторы и есть драйверы мотивации, увлеченности и удовлетворенности.

Эта книга поможет повысить удовлетворенность от каждого фактора на своей текущей работе. Ее формат и структура дают возможность проработать каждый фактор, познакомиться с инструментами и идеями по их изменению и предпринять конкретные действия по улучшению ситуации.

В книге есть ответы на следующие вопросы, которые волнуют каждого, кто испытывает неудовлетворенность на текущем месте работы:

- **задачи** (как «пересобрать», переосмыслить свои должностные обязанности?);
- **мастерство** (как стать мастером своего дела?);
- **достижения** (как добиться выдающихся результатов?);
- **отношения** (как построить доверительные отношения с коллегами?);
- **саморегуляция** (как избавиться от стресса?);
- **положительные эмоции** (как поднимать настроение себе и окружающим?).

Проработав все шесть факторов, вы продолжите трудиться на своем нынешнем месте, но уже с:

- переосмысленными **задачами**, которые станут важны и значимы для вас и позволят реализовать себя, внести свой уникальный вклад;
- четким планом развития своего **мастерства**, применения творческого подхода и разнообразия, погружения в «поток» и максимального задействования лучших качеств и талантов;
- маленькими ежедневными победами и поводами для гордости, конкретными шагами по достижению выдающихся **результатов в работе**;
- поддерживающими и доверительными **отношениями** с коллегами и руководством;
- умением восстанавливаться после напряженных и непростых ситуаций и минимизировать негативное влияние **стресс-факторов**;
- наполненной **положительными эмоциями** атмосферой и приятными моментами, которые поднимают настроение и повышают энергию.

БОНУС

Также будут устранены:

- «день сурка»;
- воскресная вечерняя тоска;
- ощущение бессмысленности и нереализованности;

- ☑ тревога и беспокойство;
- ☑ постоянная апатия и усталость;
- ☑ желание уйти от проблем, прибегнув к вредным привычкам.

А страхи и фрустрация? На них просто не останется времени и сил. Какие тут страхи, когда столько возможностей по реализации личной миссии!

Готовы сделать свою работу призванием, стать мастером в своем деле, вносить ощутимый вклад в достижение глобальной цели и получать от этого удовольствие?

Тогда возьмите свою должностную инструкцию, стикеры и цветные ручки.

Мы отправляемся в путь...



ДРАЙВЕРЫ СЧАСТЬЯ НА РАБОТЕ

На наше восприятие работы и отношение к ней, мотивацию и увлеченность влияют следующие **шесть факторов**: перечень рабочих задач; профессиональное мастерство; компенсации, результаты и достижения; характер взаимодействия с руководством и коллегами; умение совладать со стрессом; хорошее настроение и положительные эмоции. Удовлетворенность всеми этими факторами и есть источник счастья на работе.

Эти факторы представляют собой что-то вроде элементов одного пазла. Отсутствие хотя бы одного из них влияет на общую картину в целом. Обратив внимание на данные составляющие счастья на работе и приложив усилия по их изменению, мы способны улучшить ситуацию, обрести энергию, повысить мотивацию и с желанием вовлечься в рабочий процесс. Даже если какие-то составляющие изменить сложно, например четко установленный перечень должностных обязанностей, то в наших силах поменять фокус своего внимания. А в какую именно сторону, это уже личный выбор каждого.

Задачи

**Должностные обязанности,
зоны ответственности, рабочие задачи:
«Что я делаю?», «Чем я занимаюсь?»**

Это перечень функциональных обязанностей, задач, которые поставлены перед нами. Причиной неудовлетворенности задачами может стать снижение к ним интереса, отсутствие смысла или возможностей реализовать себя в них. Так как перечень рабочих задач четко определен, то следует изменить фокус своего внимания на более позитивный и постараться най-

ти ценность и смысл в том, что необходимо сделать. Возможно, следует прояснить, уточнить и скорректировать свои потребности, сильные стороны, ценности и убеждения.

Мастерство

Способы, методы и приемы, которые используются для решения рабочих задач: «Как я это делаю?», «Каким образом я подхожу к решению данной задачи?»

Сюда относится то, как именно мы подходим к решению рабочих задач, какие способы, методы и приемы используем. Неудовлетворенность фактором может быть вызвана различными причинами: скука, однообразие методов работы, сложность выполнения задачи, или, наоборот, задача является слишком легкой. В такой ситуации важно помнить: все, что мы отдаем работе (творческий подход, энтузиазм, знания, умения и навыки), зависит только он нас. Каждый способен стать мастером своего дела. Это важный фактор, от которого зависит результативность, уверенность в себе и внутренняя мотивация.

Достижения

Все то, что дает работа, — вознаграждение, карьера, развитие, власть: «Каких результатов я добиваюсь?», «Чем я больше всего горжусь?»

В данном случае имеется в виду то, что дает нам работа, — материальное вознаграждение, профессиональное развитие, реализация значимых целей и идей, успешная карьера или признание. Неудовлетворенность «достижениями» на работе может быть связана с нарушением баланса между индивидуальной системой мотивации и тем, что дает работа. Так как удовлетворение потребностей персонала — это основная задача компании, то здесь возможности что-либо изменить ограничены. При этом большое значение имеют ожидания и осознание текущего положения, с которыми и необходимо ра-

ботать. Следует провести ревизию всех своих индивидуальных достижений на работе (пусть даже самых маленьких) и найти возможности для получения новых наград и достижения других значимых целей.

Отношения

Характер взаимодействия с руководством, коллегами и партнерами: «Кто со мной рядом?», «С кем я работаю?», «Мне доверяют?»

С этим фактором связаны особенности нашего взаимодействия с руководством и коллегами. Ежедневно в процессе работы приходится общаться с разными типами людей, которые оказывают существенное влияние на нашу результативность и удовлетворенность работой. По своей природе каждый нуждается в постоянном взаимодействии с другими, и очень важно, чтобы работа позволяла удовлетворять потребности в «принадлежности», чувстве общности, признании и одобрении. Чаще всего неудовлетворенность фактором вызвана трудностями во взаимодействии с коллегами и возникшими конфликтами. В подобных ситуациях необходимо определить эти трудности и пути их устранения, проанализировать существующие конфликты и сформировать стратегию конструктивного поведения в них.

Саморегуляция

Применяемые стратегии в условиях стресса, непростых ситуациях и трудностях: «Что я делаю, когда сталкиваюсь с проблемой?», «Как я веду себя в напряженной стрессовой ситуации?»

Сложно найти такую работу, в которой отсутствовали бы стресс-факторы. Так или иначе ежедневно приходится сталкиваться с различными проблемами и трудностями, которые также влияют на отношение к работе. С саморегуляцией связано все, что мы делаем, чтобы минимизировать негативное воздействие стресса на наше физическое и психологическое здоровье. Неудовлетворенность вызывают ситуации, когда мы становимся не в силах справиться с

существующей стрессовой нагрузкой. Также сюда относятся случаи профессионального выгорания. Если такое случилось, то следует проанализировать существующие стресс-факторы и выработать стратегии по совладанию с ними.

Положительные эмоции

Приятные моменты на работе, которые улучшают настроение и повышают энергию: «Что или кто поднимает мне настроение?», «Что является для меня источником радости на работе?»

И наконец, самый приятный фактор, от которого зависит наше настроение на работе. Как и другие факторы, положительные эмоции также оказывают большое влияние на наши трудовые будни. Когда на работе появляются моменты, которые улучшают настроение, то автоматически повышается работоспособность, уверенность в себе и вовлеченность в общее дело. Присутствие положительных эмоций также влияет на формирование искренних и доверительных отношений в коллективе. Особенно положительные эмоции необходимы в течение тяжелого и эмоционально напряженного рабочего дня. Неудовлетворенность фактором возникает тогда, когда на работе царит чрезмерная строгость и дисциплина. Поэтому необходимо разнообразить положительными эмоциями свои рабочие будни, отыскав их внешние источники или став самим таким источником.



ОЦЕНКА ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ

С чем связана неудовлетворенность?

Прежде чем начать действовать, пройдите тест и определите:

- общую субъективную оценку удовлетворенности работой;
- тип восприятия работы;
- оценку по каждому из шести факторов, влияющих на отношение к работе, мотивацию и увлеченность ею.



ТЕСТ «МОЕ ТЕКУЩЕЕ ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ»¹

Инструкция: выберите утверждение или тот балл, который отражает вашу текущую ситуацию на работе.

- 1 Оцените по 10-балльной шкале свою текущую общую удовлетворенность работой.

Не удовлетворен 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Удовлетворен

Не торопитесь с ответом. Подумайте. Спросите себя: как часто я просыпаюсь утром в хорошем настроении и с воодушевлением иду на работу? Насколько мне нравится то, что я делаю каждый день? Как часто на работе мне свойственны увлеченность, энтузиазм и энергичность? Насколько меня наполняют положительные эмоции,

¹ Также вы можете пройти онлайн-тестирование на сайте <http://happyatwork.ru> и получить отчет на e-mail.

когда я рассказываю о своей работе близким и друзьям? Имеются ли у меня значимые достижения и поводы для гордости? Насколько я счастлив на своей работе?

- 2** Выберите утверждение, которое соответствует вашему текущему восприятию работы.
1. Я каждый день хожу на работу, потому что должен и так надо, а не потому, что я сам этого хочу. Для меня имеет значение только то, что в конце месяца я получу заработную плату, благодаря которой смогу покрыть свои расходы и удовлетворить ряд потребностей. Я с нетерпением жду наступления вечера пятницы и очередного отпуска.
 2. Мною движут прежде всего карьерные амбиции, жажда власти и престижа. Деньги и карьерный рост — основные факторы моей мотивации. Я готов прилагать огромные усилия и выкладываться по полной, чтобы получить карьерный рост и повышение в заработной плате.
 3. Для меня работа является самоцелью. Я со всей страстью отдаюсь делу, находя в нем особый смысл. Я работаю, потому что мне самому хочется работать, выполнять поставленные задачи и преодолевать трудности. Я люблю то, что делаю, и получаю от этого подлинное удовольствие. У меня есть личные миссия и цели, которые согласуются с моей деятельностью.

Насколько вы согласны со следующими утверждениями?

Это не про меня 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Это точно про меня

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- 3 Мне нравятся мои рабочие задачи (функциональные обязанности).
- 4 Я изучаю и применяю на практике новые приемы, способы и методы, которые позволяют мне добиваться наилучших результатов в работе.
- 5 Работа дает мне все необходимое для удовлетворения моих потребностей — материальное вознаграждение, профессиональное развитие и карьерный рост, реализацию значимых целей и идей, признание и т. п.
- 6 Мне легко и комфортно общаться с коллегами, среди которых есть даже и те, с кем у меня дружеские отношения.
- 7 знаю, какие стресс-факторы присутствуют на работе, и делаю все возможное, чтобы нейтрализовать их негативное влияние.

- 8 Я могу разнообразить обычный рабочий день приятными моментами и тем самым поднять настроение себе и окружающим.
- 9 Я использую различные техники и методы, которые помогают мне успокоиться, расслабиться и восстановиться после напряженной стрессовой ситуации или тяжелого рабочего дня.
- 10 Я не живу с грузом прошлых обид и стараюсь прощать тех, кто когда-то однажды что-то сказал, не сделал, обидел, подвел, обманул.
- 11 На работе я контролирую и направляю в плодотворное русло свои импульсы и эмоции, понимаю эмоциональное состояние других людей.
- 12 Что касается работы, то у меня есть немало достижений и поводов для гордости (в том числе и самых маленьких).
- 13 На работе я нередко проявляю творческий подход, экспериментирую и задействую все многообразие своих сильных сторон и талантов.
- 14 Выполняя свои должностные обязанности, я влияю на работу коллег, достижение целей организации и делаю жизнь других людей чуть лучше.
- 15 Я придерживаюсь принципа: «Заканчивайте каждый день и отпускайте его. Завтра будет новый день, начните его с ясным умом и возвышенным духом, не обремененным вчерашними проблемами».
- 16 Относительно работы у меня есть цели и планы, которые меня вдохновляют, придают сил и уверенности.
- 17 Я имею возможность (пусть даже небольшую) расширить список своих должностных обязанностей, включив в него те задачи, которые мне больше всего нравятся.
- 18 На работе я ставлю перед собой четкие и ясные цели, у меня есть возможность получать оперативную обратную связь, которая позволяет мне понять, насколько хорошо идет выполнение задачи.
- 19 Я являюсь частью коллектива, члены которого помогают друг другу и связаны крепкими доверительными отношениями.
- 20 Ежедневно выполняя свои обязанности, я не забываю уделять время и внимание достижению выдающихся и более значимых результатов.

Запишите свои ответы в таблицу ниже.

ОЦЕНКА ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ. С ЧЕМ СВЯЗАНА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ?

Вопрос	Даты оценки				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					



АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вопрос 1. Общая субъективная оценка удовлетворенности работой

Вариант ответа	Интерпретация
8, 9, 10	Поздравляем! Вы нашли работу, которая вам нравится и приносит удовольствие
6, 7	В целом вы удовлетворены своей работой, но есть пара моментов, которые вы бы хотели изменить
4, 5	На вашем текущем месте работы есть то, что вас не устраивает и демотивирует. Если не изменить ситуацию, ваше отношение к работе только ухудшится
1, 2, 3	Вам однозначно не нравится ваша работа, и вы подумываете о том, как бы ее сменить

Вопрос 2. Тип восприятия работы

Ответ	Тип	Интерпретация
1	Работа как работа «Скорей бы пятница!»	Самое важное в работе для вас — денежное вознаграждение, а не личное удовлетворение. Вы идете утром на работу главным образом потому, что должны идти, а вовсе не потому, что вам так хочется. От своей работы вы ничего хорошего не ждете и ни на что не надеетесь, кроме зарплаты в конце месяца. Вам не терпится, когда же наступит пятница или очередной отпуск
2	Работа как карьера «Власть, статус и престиж»	Вас побуждают главным образом внешние факторы: карьерный рост, власть или престиж. Вам не терпится подняться на ступеньку выше по карьерной лестнице. Каждое такое повышение поднимает ваш авторитет в глазах окружающих и дает больше возможностей для удовлетворения личных потребностей. Стоит вашему карьерному росту остановиться — и эта работа перестанет вас интересовать
3	Работа как призвание «Внутренняя страсть к любимому делу»	Вы со всей страстью отдаетесь любимому делу, находя в нем смысл своей жизни. Вы убеждены, что вносите вклад в большое дело, служите чему-то более значимому, чем собственная выгода. Ваша работа приносит вам удовлетворение, независимо от оплаты и продвижения. Вами движут внутренние причины. Ваши цели максимально согласуются с внутренним «Я»

Факторы, влияющие на отношение к работе, мотивацию и увлеченность ею

(Перенесите свои баллы в таблицу ниже и посчитайте среднее арифметическое по каждому фактору.)

Факторы	Даты оценки														
	НУ ¹	СО ²	Ср ³	НУ	СО	Ср	НУ	СО	Ср	НУ	СО	Ср	НУ	СО	Ср
1. Задачи	3			3			3			3			3		
	14			14			14			14			14		
	17			17			17			17			17		
2. Мастерство	4			4			4			4			4		
	13			13			13			13			13		
	18			18			18			18			18		
3. Достижения	5			5			5			5			5		
	12			12			12			12			12		
	20			20			20			20			20		
4. Отношения	6			6			6			6			6		
	11			11			11			11			11		
	19			19			19			19			19		
5. Саморегуляция	7			7			7			7			7		
	9			9			9			9			9		
	15			15			15			15			15		
6. Позитивные эмоции	8			8			8			8			8		
	10			10			10			10			10		
	16			16			16			16			16		

Полученные средние значения по каждому фактору отметьте на звезде, которая символизирует счастье на работе. **Получилась ли у вас звезда?** Обратите внимание на те факторы, по которым у вас низкие баллы. Возможно, именно они являются причиной вашей неудовлетворенности работой. Изменив их, вы сможете улучшить свою ситуацию на работе.

Пройдите повторное тестирование через две-три недели.

¹ Номер утверждения в тесте.

² Субъективная оценка.

³ Среднее значение субъективных оценок по утверждениям.

WORK STAR

Дата оценки _____

ЗАДАЧИ


МАСТЕРСТВО

ДОСТИЖЕНИЯ

ОТНОШЕНИЯ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ-ТРЕНИНГОМ?

- 1 Выберите фактор, с которым связана ваша неудовлетворенность на работе (отсутствие мотивации, энергии).
- 2 Ознакомьтесь с идеями о том, как улучшить ситуацию.
- 3 Действуйте!



НАВИГАЦИЯ

Раздел книги — фактор, влияющий на отношение к работе, мотивацию и увлеченность ею:

- ЗАДАЧИ
- МАСТЕРСТВО
- ДОСТИЖЕНИЯ
- ОТНОШЕНИЯ
- САМОРЕГУЛЯЦИЯ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Главы раздела — основные вопросы, которые волнуют работников, решившихся улучшить ситуацию на своей текущей работе.

Подглавы — конкретные инструменты и рекомендации по повышению удовлетворенности, материал для последующих размышлений.



ПЕРЕД СТАРТОМ

Смысл — самореализация — страсть

Во всей Вселенной нет никого такого, как Вы!

Вы совершенно уникальны!

Такого сочетания сильных сторон, опыта, таланта и изобретательности, как у Вас, никогда ранее не существовало и никогда больше не повторится.

Поэтому никто не сможет сделать такой же уникальный вклад, какой можете Вы!

СТИВЕН Р. КОВИ

Невозможно стать счастливым на работе и в жизни вообще, не обратившись к себе и не познав все особенности своего аутентичного «Я». Кто я? Какая у меня цель в жизни? В чем мое предназначение? Чего я хочу, что мне нравится? Какой вклад я могу внести, чтобы сделать этот мир лучше? Этими и многими другими вопросами задаются многие, однако не все находят время и силы для подобных метафизических размышлений. Какое тут самопознание, когда столько рабочих дел, семейных хлопот и других обязательств?

Если мы хотим построить успешную карьеру, получать удовольствие от работы и найти свое предназначение в жизни, то без самопознания не обойтись. Знать себя необходимо, чтобы наш жизненный путь отражал то, что мы хотим на самом деле. Незнание же может быть причиной неправильного выбора, в том числе и выбора направления профессиональной самореализации. К сожалению, не все осознают и имеют полное представление о своих целях, ценностях, принципах и сильных сторонах. Поэтому, прежде чем приступить к действию, следует расширить представления о своих ценностях, сильных сторонах и интересах.

Ян Мульфейт в книге «Вдохновляющий лидер. Команда. Смыслы. Энергия» отмечает, что прежде всего самопознание — это не самокопание и не чрезмерная поглощенность собой, а реалистичная

оценка составляющих своего «Я»: способностей; недостатков; достижений; ошибок; мотивации; жизненной позиции; влияния на окружающих; пробелов в знаниях. Реальная оценка ситуации помогает строить эффективные взаимоотношения с другими людьми. Только через процесс самопознания мы откроем и проявим свою аутентичность — «тайный ингредиент», позволяющий добиться доверия и уважения окружающих¹.

Невозможно стать счастливым на работе, где личные ценности и принципы не согласуются с корпоративными, а функциональные обязанности не позволяют реализовать лучшие качества и сильные стороны. Стивен Р. Кови в книге «Суперработа, суперкарьера» пишет, что «по сути, есть одна общая причина того, что многие люди недовольны своей карьерой. Она заключена в несовершенстве их парадигмы того, кем они являются, — в их фундаментальном представлении о самом себе. Ценность вас как личности не снаружи — она происходит изнутри. Там, глубоко внутри себя, вы должны знать, что вы — личность с бесконечным потенциалом и, в отличие от машины, способны выбрать, кем вы хотите быть»².

Но прежде, чем отправиться в путешествие к своему аутентичному «Я», необходимо разобраться с тем, что мы имеем в виду, когда говорим про счастье на работе. Это поможет определить фокус для дальнейшего самопознания.

Попытаемся дать определение феномену счастья вообще. Это состояние? Ощущение или образ мышления? Реализация значимых целей или чувственное удовольствие? М. Селигман с истинным счастьем связывает положительные чувства, возникающие в результате проявления лучших черт нашего характера, а не при помощи искусственных уловок. По его мнению, счастливо живет тот, кто реализует свои индивидуальные достоинства и получает от этого истинное удовлетворение, независимо от того, чем он занят — карьерой, семьей или творчеством. То чувство, которое приносит нам использование индивидуальных добродетелей, и есть подлинное счастье³.

Другой автор, С. Любомирски, использует термин «субъективное психологическое благополучие» (или просто «благополучие»). Под этим термином психолог-исследователь подразумевает переживание радости, удовлетворения или благополучия в сочетании с ощущением, что жизнь хороша,

¹ Мульфейт Я., Кости М. Вдохновляющий лидер. М.: МИФ, 2018.

² Кови С. Р. Суперработа, суперкарьера. М.: Эксмо, 2011.

³ Селигман М. Новая позитивная психология. Киев: София, 2006.

в ней есть смысл и она стоит того, чтобы жить. Большинство из нас не нуждается ни в каких определениях счастья, потому что мы интуитивно знаем, счастливы или нет¹.

С философской точки зрения под счастьем понимается состояние наибольшей внутренней удовлетворенности, полноты и осмысленности жизни (когнитивный фактор, т. е. знание того, что все хорошо), сопровождающееся положительными эмоциями (радостью, интересом, блаженством, удовольствием и т. п. — эмоциональный фактор, т. е. ощущение того, что все хорошо)².

Таким образом, когда мы говорим о счастье на работе, то имеем в виду наличие в ней **смысла, возможностей для реализации сильных сторон и положительного эмоционального отклика**. Эти три ключевых элемента отражены во всех трех рассмотренных нами определениях. Это то, что нам нужно в самую первую очередь.

Обратите внимание, как построен японский «икигаи». В зависимости от того, как пересекаются между собой сильные стороны человека, его интересы, потребности других людей и то, за что ему готовы заплатить, определяются миссия, призвание, работа и страсть человека.

Чтобы найти свое призвание, Тал Бен-Шахар в книге «Научиться быть счастливым» предлагает читателям ответить на три ключевых вопроса: «Что придает моей жизни смысл?», «Что доставляет мне наслаждение?», «В чем мои сильные стороны?». Миссия, которая определяет и отражает сущность человека, как раз и находится на пересечении ответов на эти три вопроса (смысл, страсть и сильные стороны). Уделите время размышлениям. Подумайте и опишите свой уникальный потенциал с позиции смысла, сильных сторон и интересов. Далее приводятся упражнения, которые помогут это сделать.



1. СМЫСЛ: «ЗАЧЕМ?», «РАДИ ЧЕГО?»

Смысл — важнейшая характеристика нашего сознания. Любые потребности — от самых возвышенных до витальных — обретают для нас формы смыслов, т. е., простыми словами, смысл — это идеальное выражение чего-то

¹ Любомирски С. Психология счастья. СПб.: Питер, 2014.

² Руденко А. М. Философия в схемах и таблицах. М.: Феникс, 2019.

значимого и важного для нас. Однако мы не будем говорить о смысле жизни вообще, так как немногие могут дать четкий и однозначный ответ. И это нормально. Сменим фокус на осознание того, что для нас является самым важным на текущем этапе жизни, ради чего мы просыпаемся утром и идем на работу. На вопросы «Зачем?» и «Ради чего?» отвечает наша система ценностей. На ее основе мы принимаем решения, чему посвящать время и ради чего следует прилагать усилия, преодолевая трудности.

В процессе выбора человек ориентируется на сформированную систему ценностей. В сфере ценностей сконцентрирована вся смыслообразующая и целеполагающая система личности. Роль ценностей в нашей жизни связана с тем, что они выступают фундаментом формирования социальных связей, ядром мотивационной системы, критерием оценки реальности и смыслообразующего фактора целенаправленной деятельности и способом самоуправления нашего поведения, распределяя внутреннюю психическую энергию между разнообразными проявлениями жизни¹.

Семья, личностный рост, финансовая безопасность, помощь другим и многие другие самые разнообразные ценности ежедневно побуждают миллионы людей идти на работу. От того, что именно является важным и значимым в жизни человека, зависит ответ на вопрос, **чем является для него его работа:**

- источник средств к существованию;
- возможность для удовлетворения многообразных потребностей (экономических, статусных, социальных);
- возможность для профессиональной самореализации;
- место, куда хочется возвращаться снова и снова или, наоборот, от которого хочется бежать при первой возможности.

Для последнего случая характерна ситуация конфликта ценностей, наличие которого никак не может быть связано с удовлетворенностью на работе.

Когда мы говорим о ценностях, то здесь нет правильного и неправильного ответа. У каждого человека своя уникальная система ценностей, которая формируется нерелексивно с самого детства под влиянием родителей

¹ Руденко А. М. Философия в схемах и таблицах. М.: Феникс, 2019.

и ближайшего окружения. Последующий жизненный опыт, конечно же, побуждает человека пересматривать свои ценностные представления, меняя их иерархичность. Однако само содержание системы остается неизменным.

Перед каждым стоит индивидуальная задача не только разобраться в этой смыслообразующей системе, но и посмотреть на то, как она соприкасается с содержанием труда и деятельностью компании в целом. Понятно, что нет такой работы, которая полностью бы соответствовала индивидуальной системе ценностей. В этом случае следует обратить внимание на то, насколько работа отражает личные ценности и позволяет реализовать их — от удовлетворения потребностей до миссии и направлений деятельности компании.

На самом деле очень сложно сразу взять и сказать, какие у меня ценности. Здесь требуются не только мыслительные усилия, но и их «проживание», осознание, ощущение и внутреннее согласие, которые сигнализируют о том, что да, это действительно «мое» и является важным для меня. Следующие упражнения помогут лишь сделать наброски того, что человек принимает за свои ценности, так ли это на самом деле или нет, может показать только жизненный опыт.

Упражнение 1

10 ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Это упражнение не требует длительных размышлений. Ваша задача — выбрать 10 ценностей и расставить их в порядке значимости.

- Шаг 1.** Изучите приведенный список ценностей, вычеркните незначимые и выпишите те, которые важны для вас. Отключите рефлексию и прислушайтесь к тому, что вам говорит бессознательное. Скорее всего, вы обведете более чем 10 позиций. С ними мы будем работать далее.
- Шаг 2.** Внимательно взгляните на свой список. Некоторые ценности могут быть очень близки друг другу, например честность, принципиальность и правда. Есть ли в вашем списке подобные группы близких ценностей? Выберите из каждой одну, наиболее выразительную и значимую для вас.
- Шаг 3.** Выпишите оставшиеся ценности в таблицу ниже. Ценности расположите в первом столбце по вертикали и в верхней строке по го-

ризонтالي. Обратите внимание, что все позиции вашего итогового списка продублированы в таблице по горизонтали и по вертикали.

Шаг 4. Сравните позиции из столбца по очереди с каждой позицией из строки, СПРАШИВАЯ СЕБЯ, КАКАЯ ИЗ ЭТИХ ДВУХ ЦЕННОСТЕЙ ДЛЯ вас ВАЖНЕЕ. Самую важную ценность из каждой пары впишите в соответствующую ячейку таблицы. Ваша задача — сравнивать ценности между собой, отбирая более значимые, пока список не сократится до 10 позиций.

Список ценностей

Самопознание	Упорный труд	Дружба	Любовь
Внутренняя дисциплина	Финансовое благополучие	Развлечения	Обретение мастерства
Чувство собственного достоинства	Красота	Личностный рост	Природа
Самовыражение	Преодоление трудностей	Проявление признательности	Забота и уход
Самоуважение	Благодарительная деятельность	Гарантированный доход	Широта взглядов
Чуткость	Сотрудничество с другими людьми	Счастье	Порядок
Помощь другим	Самоотверженное служение избранному делу	Гармония	Партнерство
Социальная ответственность	Общественное служение	Здоровье	Мир
Духовность	Проявление сострадания	Честность	Настойчивость
Разнообразие впечатлений	Проявление храбрости	Смирение	Личностное развитие
Сила	Проявление креативности	Чувство юмора	Удовольствие
Успех	Удовлетворение любопытства	Независимость	Сила, власть
Взаимовыручка	Высокое положение	Индивидуальность	Гордость
Талант	Утонченность	Влиятельность	Благоразумие
Командная работа	Обладание большими полномочиями	Принципиальность	Здравый смысл
Доверие	Жизнь, полная энергии	Близость с другим человеком	Признание
Правда		Проявление изобретательности	Риск
Благополучие		Справедливость	Безопасность
Мудрость		Доброта	Семья
Достижение целей		Знания	Свобода
Жизнь, полная приключений		Совершенство	Свободное время
		Лидерство	Радость
		Обучение	

- Назовите пять причин, ради которых вы каждый день ходите на работу. Для чего вы прикладываете усилия и преодолеваете трудности?
- Вспомните три «пиковых» момента в своей жизни, после которых вы осознали, что, кроме них, нет ничего важнее.
- Расскажите, на каких потребностях и ценностях вы росли. Каковы основные ценности ваших родителей? Какие моральные ценности и принципы преподавали вам в школе? Что вы научились ценить в своей профессии? Что вы больше всего цените в своей работе и в коллегах?
- Представьте, что вас пригласили выступить на TED-конференции перед большим количеством людей на волнующую вас тему. О чем было бы ваше выступление? С чем бы вы хотели поделиться с окружающими, о чем хотели бы рассказать? Почему?

Также вы можете обсудить эти вопросы с близкими и друзьями. Выслушайте их и расскажите о себе. В процессе общения с другими людьми появляется удивительный эффект синергии, т. е. осознание того, к чему не может прийти один человек. К тому же это всегда источник новых идей и взглядов. Почему бы им не воспользоваться?

Упражнение 3

ПИРАМИДА ЦЕННОСТЕЙ

Ценностную структуру личности можно представить в виде усеченной пирамиды. У подножия располагаются самые разные «вторичные» и «третичные» ценности, наверху концентрируются главные. Высших ценностей, как правило, несколько, и они охватывают все основные сферы нашей жизни: работа, отношения, семья, здоровье, самореализация, успех и т. п.

Итак, у нас есть список ценностей и ответы на вопросы упражнения 2. На их основе составьте свою пирамиду ценностей. Помните, что высшими считаются те ценности, ради которых в ситуации выбора человек готов пожертвовать ценностями уровня ниже.

