

# Как заставить себя работать, если не хочется?

## Секретные приемы

(Школа практической психологии) \*

И

ногда бывают такие ситуации, когда работать очень сложно. Например, вернувшись из насыщенно проведенного отпуска, в жару, после неприятной ситуации и т. д. Можно ли быстро изменить свое состояние и «перезагрузиться»?



**Инна ИГОЛКИНА,**  
психолог, бизнес-тренинг, преподаватель Школы помощника руководителя при Национальной гильдии профессиональных консультантов

### Что такое «состояния» и кто заставляет их испытывать?

В психологическом смысле состояние – это комплекс эмоций, мыслей и ощущений человека в определенный момент.

Иногда бывает так, что вы неважно себя чувствуете, настроение плохое, но друзья неожиданно вас позвали в кино – и откуда-то взялись силы и желание туда пойти, а вслед за этим у вас значительно улучшилось настроение. Случается и наоборот – ситуация предполагает определенное, явно позитивное, состояние и эмоции (например, празднование Нового года или дня рождения), но ничего не радует и на душе даже кошки скребут – казалось бы, происходит все то же, что и раньше в подобных ситуациях, но праздничное настроение не приходит.

Конечно, можно сдаться в плен своим эмоциям, и пусть они управляют вами, как хотят. Но, наверно, разумнее будет научиться управлять своими состояниями, когда это требуется, вызывая в себе то из них, которое больше подходит для каждой конкретной ситуации.

#### Случай из практики:

Татьяна узнала, что завтра на работе ей предстоит дать интервью для телевидения. Девушка никогда этим раньше не занималась. Всю ночь она

## Семинар на рабочем месте

не могла уснуть, на работу пришла нервная. Несмотря на уговоры коллег, она так и не согласилась выступить, хотя легко могла бы рассказать то, о чем требовалось. Руководитель остался недоволен, однако Татьяна не смогла побороть волнение и успокоилась только тогда, когда телевизионщики уехали.

Довольно часто люди испытывают сильный стресс, когда им приходится делать что-то новое, необычное. Причем, этот стресс может быть как позитивным (предвкушение чего-то приятного) – в этом случае он полезен для здоровья, так и негативным (страх, боязнь потерять лицо и т. д.) – в этом случае он вреден.

Если негативные стрессы очень сильные или часто повторяются, то нельзя на них не реагировать, надеясь на то, что организм сам справится – лучше воспользоваться приемами стресс-менеджмента, которые научат, как можно выспаться, отдохнуть, сбросить лишнее напряжение с помощью физических упражнений, прогулки или поговорив с кем-то о том, что вас так беспокоило.



Особое внимание стоит уделять не только негативным состояниям, но и позитивным. Когда вы полностью включены в работу, то ваша производительность труда существенно выше, чем в обычное время. Если научиться быстро входить в это состояние, а потом из него выходить, то это может принести много пользы. Как это сделать?

В НЛП существует такое понятие, как «якорь». В момент, когда вы испытываете сильную эмоцию, организм может связать ваше состояние с чем-то, что находится рядом с вами непосредственно в этот момент (когда вы испытываете пик эмоционального подъема). Это может быть какой-то предмет, прикосновение (нетипичное), запах, вкус, звук, картинка и т. д. Впоследствии, когда вы снова увидите, услышите или почувствуете то, что связалось с неким конкретным состоянием (т. е. «заякорилось»), у вас может снова возникнуть то же самое состояние, даже если для этого нет абсолютно никаких причин.

Так, идя по улице и почувствовав запах знакомых духов, люди часто вспоминают кого-то из своих знакомых, кто этими духами привык пользоваться. Звуки музыки могут напоминать вам о каком-то приятном событии.

Якоря чаще всего ставятся случайно, но можно создавать их для себя и специально. У большинства людей есть так называемые ритуалы – последовательность привычных действий, которая регулярно повторяется.

Например, приходя на работу, вы, как правило, совершаете каждый день одни и те же движения, чтобы переключиться на работу после дороги и войти в ритм. Для того чтобы зафиксировать якорь, создавайте мысленно

связь между уникальным объектом (картинкой, звуком, запахом, прикосновением и т. д.) и определенным состоянием, которое вы в тот момент непосредственно испытываете. Для начала потренируйтесь, создав себе якоря на состояние спокойствия во время сложных переговоров, состояние высокой работоспособности и т. п.



### Рекомендуем!

Не пытайтесь научиться всему сразу. Навык использования якорей, как и любой другой, вырабатывается постепенно, с помощью повторений. Если не получилось в первый раз – пробуйте еще!

**Задание.** Найдите у себя различные якоря. Для этого обращайтесь внимание на те случаи, когда, казалось бы, вдруг, без особой причины ваше настроение и самочувствие внезапно резко изменились. Если удалось найти повторяющиеся время от времени якоря – вы сможете при необходимости их изменить. Например, многие люди негативно реагируют на громкий крик, на определенные слова или жесты начальника. Сначала нужно выявить якорь, затем – вспомнить, когда и при каких обстоятельствах он возник в первый раз. Чем чаще повторяется якорь – тем сильнее он работает. Чтобы избавиться от того якоря, который вредит вам, создайте другой, более сильный, который будет вам помогать. Лучше делать это дома. Например, если вас ругает начальник, а вы чувствуете страх, подумайте, какая другая эмоция была бы уместна в этой ситуации и в то же время не вызывала бы у вас таких негативных переживаний. Научитесь испытывать эту эмоцию произвольно, по собственному желанию и закорите, например, сжимая большой и указательный пальцы левой руки особым образом (любим, который вам удобен и мало заметен окружающим). Если вы поставите достаточно сильный якорь, это не значит, что теперь вы совсем не будете расстраиваться, выслушивая критику от руководителя, однако сила негативных эмоций должна уменьшиться (если вы все сделаете правильно).

### Почему не хочется работать?

Основных причин, по которым людям обычно не хочется работать, не так и много, как обычно об этом думают. Давайте разберем их по очереди.

**1. Физическая усталость.** Часто возникает, если не соблюдается баланс между работой и отдыхом.

Например, вчера вечером вы посетили фитнес-зал, и поэтому у вас болят мышцы. Решение – отдых. Постарайтесь в этот день по возможности делать более простые дела, потому что в подобной ситуации вероятность совершения ошибки возрастает. Однако когда вы отдохнете, обязательно начните с тех дел, которые вы временно отложили.

**2. Негативные эмоции.** Обычно это обида на кого-то, гнев, печаль, зависть и т. д. Эти эмоции мешают вам сосредоточиться на работе, мысли постоянно уходят в сторону.

## Семинар на рабочем месте

Решение – фокусировка на том, что вы делаете здесь и сейчас. Как только вы замечаете, что думаете о чем-то постороннем, немедленно прерывайте этот поток мыслей – вы успеете подумать об этом позже, у себя дома или где-то еще.

### На заметку!

Если вы никак не можете повлиять на внешние обстоятельства, заставляющие вас делать чужую, ненужную или скучную работу, – превратите это в соревнование с самой собой на скорость. Если же вы можете избавиться от подобной работы – стоит это сделать.

**3. Отсутствие мотивации.** Обычно возникает, когда вы делаете ту работу, которую должны были делать другие люди, или когда работа вам неинтересна, или когда вы осознаете, что задание очевидно ненужное и скорее всего о его выполнении не спросят. Иногда желание работать отбивает несоответствие затраченных усилий тому результату, который проделанная работа даст лично вам.

**4. Работа, которую я не умею делать.** Очень часто люди делают знакомую работу на автомате. А если предстоит сложная и ответственная работа, которую вы никогда раньше не делали, вот тут и возникает острое желание отложить такие задания на потом. Однако именно новые поручения открывают обычно возможности карьерного или профессионального роста. Если вы не умеете что-то делать – не беда: этому, как правило, можно легко и быстро научиться (если, речь, конечно, не идет о таких навыках, как игра на фортепиано или нейрохирургия). Разделите сложную работу на простые части и начинайте выполнять. Существует вероятность, что вы втянетесь и дальше дело пойдет быстрее и проще. Если необходимо и возможно, поручайте отдельные участки работы тем специалистам, помощь которых упростит и ускорит дело.

Вопрос: «Мой начальник часто дает мне работу, которая потом оказывается ненужной. Что мне делать?»

В этом случае применяйте правило «Трех гвоздей». Мысленно повесьте листок с заданием на первый гвоздь, после напоминания перевесьте на второй и только после третьего напоминания начинайте делать. Обычно это правило хорошо помогает отсеять ту работу, которая не потребуется никому.



### Практическое задание

Составьте список причин, по которым вам не хочется работать. Вам нравится та работа, которую вы выполняете? Вы довольны своей зарплатой? Вы заинтересованы в карьерном росте? Подумайте, к каким последствиям может привести ваше нежелание работать. Записывайте те мысли, которые приходят к вам в голову в течение дня. Например:

«Я устала», «Мне скучно», «Это неинтересная работа» и т. д. Подумайте, какое решение можно найти для каждой выявленной проблемы.

### Как заставить себя работать, если не хочется?

Теперь, когда мы определили, почему не хотелось работать, что такое состояния и как ими можно управлять, пора переходить к тому, как же все-таки выполнять работу быстро, качественно и, желательно, с удовольствием!

## Главный секрет

Очень важна та последовательность, в которой происходит ваша работа. Обычно люди склонны избегать сложных заданий, откладывая их на потом и заменяя на более короткие и простые. Однако если вы в течение дня постоянно делали двухминутные дела, через некоторое время усталость накопится, и у вас может не остаться сил для сложной работы, требующей от вас максимальной отдачи.

Поэтому, если у вас есть сложное и требующее много времени дело, не откладывайте его на вечер (если, конечно, вы не собираетесь ночевать на работе), а запланируйте на начало дня. Даже если вы будете периодически от этого дела отвлекаться, возвращаясь к другим мелочам, вы все равно будете потихоньку продвигаться, выполняя поставленную задачу.

Обязательно назначьте себе награду. Очень важно, чтобы это небольшое вознаграждение вы получили после того, как выполните дело или его часть. Если нарушить порядок и, например, сначала попить чаю с коллегами, а потом приняться за составление сложного отчета, разум найдет сотни оправданий, почему именно сейчас не надо заниматься тем, что вы запланировали. Если же все награды будут получены лишь только после того, как вы выполните хотя бы часть дела, у вас прибавится энергии и мотивации на его дальнейшее выполнение.



Нельзя в качестве награды выбирать то, что может вам навредить, например перекуры, поедание булочек, болтовню с коллегами и т. д. В случае если вы хотите использовать подобные вознаграждения, они должны быть строго дозированными и разнообразными, иначе они могут принести больше вреда, чем пользы.

### Секретный прием

Если так случилось, что определенное дело вообще никак не хочется делать, то с этим тоже можно справиться. Ходите и повторяйте фразу: «Я НЕ буду делать...», «Я НЕ буду делать...» (подставьте в конец фразы то, что необходимо сделать). Частица «не» подсознанием отбрасывается, и, запрещая себе делать что-то, вы тем самым включаете детское упрямство: «А я, наоборот, возьму и сделаю!». Неожиданным образом, отказываясь что-то делать, вы можете внезапно почувствовать к этой работе интерес и желание ей заниматься.

## Как использовать состояния для того, чтобы начать работать?

В отличие от животных человек может одной силой мысли заставить свое тело испытывать определенные ощущения, для которых нет физи-

ческой причины. Представьте себе мысленно, что перед вами на блюде лежит только что отрезанный ломтик свежего лимона. С него стекает сок. Мысленно поместите этот кусок лимона в рот. Что вы чувствуете? Если ваше воображение работает, то у вас выделится слюна. Точно так же силой мысли мы делаем работу интересной или неинтересной, приятной или отталкивающей.



### Практическое задание

Возьмите лист бумаги и запишите 3 дела, которые вам не хочется делать. Опишите их различными прилагательными, например «огромное», «тяжелое», «грязное», «трудное» и т. д. Затем на другом листе напишите прилагательные, противоположные по смыслу. Если вы считаете дело огромным – напишите слово «маленькое». Есть ли такая точка зрения, смотря с которой дело кажется маленьким? Говорят, что большое видится на расстоянии. Что бы вы думали о подобном деле через год? А если делать его всего лишь 10 минут подряд, будет ли оно по-прежнему большим? Если дело кажется вам тяжелым – придумайте, при каких обстоятельствах оно могло бы стать легким. Таким образом поработайте со всеми прилагательными. Если вы все сделаете правильно, ваше отношение к делу изменится. Если при одном взгляде на задачу вы видите картинку предстоящей работы огромной, яркой и нависающей над вами, мысленно представьте, как вы выполняете это дело в виде небольшой черно-белой фотографии, находящейся на некотором расстоянии от вас. Если вы слышите мысленно громкий голос, который рассказывает вам, какие неприятности могут вас ожидать, – так же мысленно «смените пластинку», расскажите себе тихим приятным голосом, как вы быстро и хорошо справитесь с этим делом за сравнительно короткий срок.

Вспомните то, что мы говорили об якорении состояний в начале данной статьи. Наша ежедневная жизнь состоит из набора привычных последовательностей действий, которые часто совершаются на автомате, так что мы часто даже не осознаем, что именно делаем. Приходя на работу, вы запускаете эту последовательность. Если сейчас она вас не устраивает – самое время подумать о том, что необходимо поменять, чтобы ваши эмоции были бы более подходящими для той ситуации, в которой вы работаете. Не бывает единых универсальных рекомендаций, одинаково подходящих для всех людей. Например, если одна сотрудница работает в море, а вторая – в ЗАГСе, то для каждой из них в процессе работы уместными будут разные эмоции. Но независимо от того, чем именно вы занимаетесь в течение дня, только вы сами можете контролировать, испытывать ли вам негативные эмоции или позитивные. Если на сегодняшний день вы выработали у себя ряд привычек, которые мешают вам делать дела вовремя, то прямо сейчас самое время эти ритуалы выявить и заменить на другие, которые будут приносить вашей работе больше пользы, чем прежние.

Эмоции часто вспыхивают моментально. Один миг – и человек целиком оказывается под их влиянием. Однако это не означает, что нельзя научиться контролировать эмоции – это можно и нужно делать. Между тем, как вы воспринимаете приходящую из внешнего мира информацию, и тем, когда вы начинаете испытывать различные чувства, проходит небольшой промежуток времени, за который наш мозг перерабатывает сведения и принимает решения – что делать? Вот в этот короткий момент вы и можете повлиять на происходящее, заменив привычную реакцию на новую, более полезную.



Некоторые люди проявляют чудеса изобретательности, придумывая себе всевозможные неприятности, которые с ними могут произойти, если они не сделают работу вовремя. И тем не менее часто бывает так, что при этом работа не сдвигается с мертвой точки. Примените те советы, которые были даны в этой статье, и вы увидите, что иногда достаточно совсем небольшого усилия, чтобы запустить нужный процесс и добиться результата быстро и легко. Да, иногда это не получается сразу и приходится работать серьезно и долго, но главное – понимать, ЧТО в работе является результатом, по которому ее будут оценивать.

Одно из типичных заблуждений, мешающее многим людям работать, – это перфекционизм, т. е. желание сделать работу идеально. Но в бизнесе, как правило, работа, сделанная с соблюдением необходимых правил, полезнее, чем идеально сделанная работа. Ограничить свое желание быть совершенной легко – всегда ставьте себе четкие цели, чтобы вовремя останавливаться, когда они уже достигнуты.

Если вы выработаете хотя бы одну-две новые привычки после прочтения данной статьи, ваша эффективность может возрасти минимум на 5–10%. Это означает, что вы сможете справляться со своими делами на полчаса раньше, чем обычно (если, конечно, вы не будете до бесконечности увеличивать список этих дел). Помните о главном приеме – любая работа делается только после того, как вы перестанете сидеть и думать, а начнете ее делать, поэтому самое главное правило: то, что можно сделать быстро, за 2 минуты или менее, желательно всегда делать сразу.

В следующем практикуме мы поговорим о планировании времени – как сделать так, чтобы планы выполнялись? В статье мы поищем решения этой непростой задачи. Читайте в новом номере!