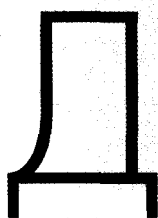


ПОЗИТИВ

на рабочем месте



Для того чтобы что-то изменить в своей жизни к лучшему, нужно в первую очередь изменить отношение к ситуации, даже если она представляется непреодолимой и мрачной. Несмотря на стресс и прочие испытания и трудности на рабочем месте личный помощник (ассистент, секретарь) в любой ситуации должен оставаться позитивным человеком, потому что от его/ее настроения зависит порой имидж компании. Можно сказать, что позитивный настрой – это одна из профессиональных компетенций личного помощника как лица компании. Мрачных секретарей не бывает. Или не должно быть, во всяком случае.

Но как же оставаться позитивным на рабочем месте? Как перестать обращать внимание на те крупные и мелкие проблемы, которые подстерегают секретаря каждый день в офисе или приемной?

Наша сегодняшняя статья посвящена тому, как, говоря словами классика психологической литературы, «перестать беспокоиться и начать жить» – в ней вашему вниманию предлагаются конкретные шаги по развитию позитивного взгляда на жизнь, которые помогут вам жить и работать более позитивно, а значит, радостнее и эффективнее!



И.В. ДЕНИСОВА,
ст. преподаватель РГГУ,
эксперт в области
деловой культуры

© И.В. Денисова, 2014

Позитивный человек – какой он?

«Стакан наполовину полон или наполовину пуст?». Ответ на этот классический вопрос позволяет отличить жизнерадостного оптимиста (позитивно настроенного человека) от грустного пессимиста (настроенного негативно). Оптимист – это человек, который склонен смотреть на жизнь с радостью и во всем видеть положительное и позитивное. Он предпочитает не расстраиваться по пустякам и вместо того, чтобы впадать в уныние и безволие в трудных жизненных ситуациях, старается найти выход, принять решение и действовать.

Отсюда следует, что позитивность – это положительное мировосприятие, доброжелательность, вера в лучшее. Позитивный человек общается радостно, видит в людях их лучшие черты, обращает внимание прежде всего на светлые моменты жизни, умеет, как мы уже сказали, делать выводы и извлекать уроки из любой ситуации.



Противоположностью позитивному человеку является негативный человек с пессимистичным взглядом на вещи, свойством видеть мир в черном свете, мелкие неприятности воспринимать как кошмар, а крупные – как катастрофу.

Не все из нас по складу характера рождаются оптимистами, но если работать над собой, то всегда можно преобразовать негатив в позитив.

Например, психологами доказано, что наша жестикуляция и мимика оказывают непосредственное влияние на настроение. И если заставить себя принять приветливое выражение лица и улыбнуться, то постепенно настроение улучшится.

Приветливому выражению лица и доброжелательному стилю поведения способствуют хорошее воспитание или самовоспитание. Доброжелательное выражение лица, хорошие манеры, взгляд на солнечную, а не на темную сторону улицы – все это личный выбор человека и результат работы над собственным характером.

Чтобы осмыслить и лучше понять самого себя, психологи рекомендуют время от времени задавать себе следующие вопросы: «Прав ли я?», «Хорошо ли я поступил?». В этом ключе самый главный вопрос, который задает себе позитивно мыслящий человек: «*ЧТО хорошего можно увидеть в этой ситуации?*».

Значение позитивного подхода в работе и жизни

Как правило, оптимисты достигают больших успехов в профессии, в карьере, в личной жизни, нежели пессимисты. Почему это так?

В психологической литературе считается, что человек сам является источником того, что происходит в его жизни, и сам создает вокруг себя соответствующую атмосферу, «притягивает» к себе нужных людей или отталкивает их.

Так как позитивный человек окружает себя подобными же людьми, во всем видит хорошее, что бы ни произошло, в течение дня фиксирует внимание на радостных моментах, то это позволяет ему многие, на первый взгляд, негативные ситуации воспринимать с оптимизмом и надеждой. В целом позитивное мышление придает сил, а значит, дает возможность выполнять свои функции спокойно, а работу – в срок.

Вы можете резонно возразить: разве можно, например, позитивно воспринимать плохие новости? Известия об увольнении, о снятии премии, об увеличении неоплачиваемой нагрузки?

Оказывается, можно, если положить в основу своего отношения к жизни позитивный подход. В каждом плохом событии, кроме смерти и налогов, есть свое хорошее.

Вас уволили? Вспоминается случай, о котором автору рассказал один бизнесмен. Он встретил своего бывшего сотрудника, которого в свое время уволил. Сотрудник кинулся к бывшему боссу едва ли не с объятиями. Он горячо благодарил его за то, что его когда-то уволили, рассказал о том, что у него началась новая жизнь: он наконец открыл свое дело, о котором давно мечтал и в котором преуспевает. Дополнительную нагрузку, которую на вас ввалили из-за ушедшей в декрет коллеги, можно воспринимать как обучение. Ведь нередко за обучение нужно платить. А в этом случае вы учитесь бесплатно. Повысив свой профессиональный уровень и обзаведясь нужными навыками, можно будет смело переходить к переговорам о повышении оклада. Согласитесь, эта мысль греет гораздо сильнее, чем ожидание «аврала» и сетования на судьбу – вот вам и наглядный пример того, как позитивный подход дает силы для новых свершений.

Как быть позитивным?



Как мы уже говорили выше, не все рождаются позитивными, кто-то из нас теряет свою детскую восторженность и природный оптимизм под гнетом ежедневных проблем или в результате жизненных потрясений, но можно научиться быть позитивным или вспомнить, каково это. Если вы смените ключ восприятия жизни с позитивного на негативный, это положительно скажется и на рабочих процессах, и на личной жизни, и на здоровье: давно доказано, что позитивный настрой оптимизирует все системы организма, дает ощущение полноты жизни. Позитивный подход к жизни можно выработать с помощью особых методик, приемов и упражнений, основанных на искреннем желании человека меняться к лучшему. Но для начала давайте определим основных врагов оптимизма и обозначим то, что тянет нас на другую сторону эмоционального спектра и заставляет мыслить негативно, ходить по одному и тому же кругу безвыходности, плохого настроения и озлобленности.

Что нам мешает быть позитивными?

1. Постоянная обида: на другого человека, на жизнь, на несбывшиеся надежды и мечты. Не зря в народе говорят: «На обиженных воду возят». Смысл этой русской поговорки в том, что обиженным и отверженным действительно доставалась всегда самая тяжелая работа. Те, кто добровольно обижаются, нагружают себя непомерным психологическим грузом.

2. Нежелание слышать другого человека, сосредоточенность только на себе, а также постоянное сравнение себя с другими, причем сравнение не в свою пользу: «Мне почему-то всегда не везет».

3. Неумение увидеть хорошее в малом.

Например, вместо того чтобы просто получать удовольствие от чашечки ароматного кофе, размышлять о «тяжелых временах».



4. Перфекционизм, который может привести к выгоранию.

Автор знает пример, когда молодая красивая бизнес-леди, мама двоих детей, старалась сделать все идеально, результатом чего стало лечение глубокой депрессии у психиатра и прием препаратов.

5. Страх быть позитивным из-за боязни осуждения за позитивный подход к жизни. Да, такое тоже бывает: некоторые люди завидуют оптимистам и даже начинают строить козни.

6. Нежелание быть «белой вороной» в коллективе с не совсем здоровой обстановкой, где все жалуется на жизнь и сплетничают.

7. Закрытость, настороженность по отношению к миру.

8. Неприятие себя такими, какими вас создала природа.

Постоянные и разрушительные мысли о том, что «я толстая», «у меня некрасивые руки», «у меня нет способностей», и подобные до добра не доводят. Кто-то вообще умер, а у кого-то просто нет рук. Всегда есть люди с более серьезными проблемами, чем у вас.

9. Неумение быть благодарным: жизни, другим людям, ситуации.

Как сказал один мудрый человек*: «Не забывай никогда, даже в самые темные дни своей жизни, благодарить Бога за все. Он ждет этого и пошлет тебе новые блага и дары. Человек с благодарным сердцем никогда ни в чем не нуждается».

Как выработать позитивное отношение к жизни?

А теперь поговорим о том, как развить в себе позитивность на работе и среди повседневной рутины. Вот самые основные моменты, которые помогут вам переключиться с негатива на позитив:

1. Старайтесь больше улыбаться в любой ситуации, сообразуясь, конечно, с реальностью (не на похоронах). Возьмите себе за привычку «носить» приветливое выражение лица везде (!). Секретарю или личному помощнику этот навык просто необходим и поможет легче справляться с ежедневным стрессом и располагать людей к себе.

* Эти слова принадлежат схииерхимандриту Амвросию (Василию Федоровичу Иванову) (1879–1978), одному из последних Оптиных старцев.

2. Научитесь «отпускать» проблемы и не прокручивать постоянно в голове обиды, огорчения, неприятности. Это разрушает. После работы полностью отключайтесь от профессиональных вопросов. Не ведите внутренний диалог с оппонентом. От этого ничего не изменится, а позитива вам не добавит. Выбросьте свои неудачи из головы в прямом смысле этого слова. Можно с помощью силы воображения представить себе ваши неудачи, а потом открыть окно и выбросить их на улицу или сдуть со своей ладони. Психологи также советуют перечислить свои неудачи на листке бумаги, а потом безжалостно его порвать на мелкие кусочки или просто сжечь.

3. Попробуйте увидеть даже в неприятном, казалось бы, человеке хорошие, положительные качества.

Например, очень гордый и заносчивый человек может порой оказать помощь. Кстати, корпоративные тренинги как раз направлены на то, чтобы одним сотрудникам в других (и начальству) открылись новые, не известные ранее, черты.

4. Отдыхайте в течение дня, устраивайте себе небольшие паузы, хотя бы очень краткосрочные, и полностью переключайтесь.

5. Старайтесь не паниковать даже в самой критической ситуации на работе. Сначала нужно успокоиться и подумать, что делать дальше. В этом вам может помочь такой прием, как доведение данной ситуации до абсурда.

Если руководитель в сердцах бросил, что переведет вас на другую должность, то можно вспомнить о том, что он уже говорил вам это не раз, и не факт, что он так поступит в действительности. Пока не перевел, можно спокойно подумать, что изменить в своей работе к лучшему, не забегать вперед и главное – не «крутить» постоянно идею руководителя в голове, потому что «застревание» на негативных переживаниях весьма разрушительно, в то время как принятое решение (хотя бы промежуточное) возвращает душевное равновесие.

6. Когда вы вот-вот готовы впасть в отчаяние или уныние, вспомните, что вам приносит радость, что ассоциируется с радостью. Солнышко, цветок, маленькое животное, дитя, что-то красивое...

7. Очень важно уметь сосредоточиваться на том, что вы делаете, по возможности не отвлекаясь (хотя в работе личного ассистента, согласимся, это почти невозможно). Даже на короткий период попробуйте все внимание сконцентрировать на текущем деле. Но нужно не только сосредоточиться, а попытаться увидеть радость в том, что вы делаете.

Например, у вас завал работы и кажется, что вам с ней не справиться. Как тут мыслить позитивно? Вспомните ситуацию более сложную,

график более плотный, и осознайте, что бывало и труднее, а все равно все было сделано в срок. Или попытайтесь немного успокоиться, и тогда решение, как управлять потоком работы, обязательно найдется.



8. Попробуйте посмотреть на некоторые ситуации в юмористическом ключе и отнестись к собственной персоне немного иронично, не слишком серьезно, но с неизменным уважением. В этом вам поможет взгляд на себя со стороны.

Вы увидите, что сидит молодая симпатичная женщина со всклокоченными волосами и перекошенным от горя лицом и убивается по поводу... разговора со скандальной блондинкой из соседнего отдела, а в это время в мире происходят более глобальные события.

9. Перестаньте смотреть, читать и слушать только плохие новости. Конечно, чтобы не отрываться от реальности, приходится интересоваться всеми новостями. Обязательно обращайте внимание на хорошие новости! Наше общество в целом тревожно. Это происходит по разным причинам (национальная традиция – быть серьезным до мрачности, привычка редко и мало улыбаться, всегда ожидать плохого и т. п.*). Вам же нужно «заточить» себя на восприятие хорошего.

10. Старайтесь по возможности избегать общения с мрачными, негативными, неприятными людьми.

11. Говорите о хорошем, тем более что по правилам хорошего тона недопустимо говорить о проблемах, болезнях, неприятностях.

На заметку!

Вести беседу нужно о хороших новостях, о приятных событиях, об успехах в компании.

Инструменты и приемы, помогающие быть позитивным

1. Заведите тетрадь, в которой каждый вечер вы будете писать список позитивных событий, обстоятельств, встреч, имевших место днем, даже если они кажутся вам незначительными.

Здесь главное не сбиться на унылое «ничего у меня сегодня хорошего не было». Такого просто не может быть. Непремененно в жизни каждого человека происходят приятные вещи – надо лишь суметь их увидеть. Был вкусный кофе, сваренный в новой кофемашине, руководитель похвалил (пусть за мелочь, но все же!), пришли долгожданные документы и пр.

2. Обратитесь к арт-терапии, то есть исцелению от негатива искусством, творчеством. Созерцайте красивое, слушайте прекрасную

* См.: И.В. Денисова. Загадочная русская душа // Справочник секретаря и офис-менеджера. 2014. № 4. С. 68–76.

музыку, посещайте выставки любимых художников, фотографируйте, рисуйте и т. д. Можно сделать очень полезное упражнение, которое называется «Круг радости».

Начертите на бумаге круг, разделите его на секторы в соответствии с теми приятными вещами, которые вас радуют, определите для каждого сектора свой размер, соответствующий степени вашей увлеченности предметом. Например, сектор «любимая собака» может занять 30% места в круге, дружба и любовь – 50%, а рукоделие – 10%. Секторов может быть столько, сколько человек насчитает в своей жизни «радостей». Потом нужно каждый сектор раскрасить тем цветом, который, на взгляд создателя круга, более всего подходит к этой теме. «Любимое животное» раскрасить красным цветом, увлечение флористикой – коралловым, любимых и друзей – приятным зеленым и т. п. Важно! При этом необходимо оставить вне круга те радости, которые недоступны вам в данный момент или сформулированы очень обобщенно: «я люблю путешествовать», «мне нравится большой теннис» и т. п.



3. Составьте список своих хороших качеств, навыков, умений. Положите его в ящик своего рабочего стола или сохраните в недоступной для других папке на компьютере и время от времени просматривайте, дописывая себе комплименты. Можно дополнить этот список позитивными рисунками и фотографиями.

4. Повесьте в приемной (разумеется, если это не противоречит корпоративным правилам) и дома плакаты с позитивным содержанием: «Жить – хорошо!», «Жизнь прекрасна!», «Сегодня – прекрасный день!» и т. п. Можете еще поставить на стол какой-нибудь предмет, напоминающий вам о чем-либо радостном.

5. При плохом самочувствии напишите себе пожелания здоровья. Но постарайтесь обойтись без употребления негативной частицы «не»: «Я больше не болею!». Правильно: «Мне становится лучше с каждой минутой!», «Завтра я встану совершенно здоровой!» и т. п. Такие фразы носят название «аффирмации»*.

6. Если у вас произошел конфликт с кем-либо, в т. ч. (не дай Бог!) с руководителем, напишите ему письмо, где вы можете изложить все свое негодование. После того, как это будет сделано, у вас наступит внутреннее освобождение, и можно будет подумать (и записать), как вам общаться с этим человеком дальше. Если на вас эмоционально «нападает» кто-то из коллег или недовольный посетитель, попробуйте сместить фокус внимания с самого себя на этого человека.

* **Аффирмация** (от лат. *affirmatio* – подтверждение) – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Подумайте, почему он так поступает, внимательно выслушайте его и проявите эмпатию, то есть сочувствие, продемонстрируйте понимание другого человека, учитывайте его мнение. Это даст возможность построения диалога и поможет найти совместный выход из создавшегося неприятного положения.

7. Применяйте знаменитую технику «якорения». «Якорением» называется умение зафиксировать – «заякорить» – радостные, позитивные моменты жизни. Для этого запоминайте ощущения, которые вы испытываете в радостные моменты своей жизни.

Например, воспоминания об отдыхе на море, эмоции от награды за труд, удачного выступления на совещании (семинаре, конференции и т. п.) или же радость от восприятия любимой музыки, ощущение от любимого аромата. Запомнить эмоции и ощущения помогут жесты: щелчок пальцами, прикосновение к уху, подбородку и пр. Эти жесты будут «включать» в нужный момент приятные ощущения и способствовать позитивному взгляду на жизнь.

8. Носите «волшебный браслет», который поможет вам натренировать позитивное отношение к жизни.

Наденьте на руку любой, не противоречащий офисному дресс-коду, браслет и постарайтесь 21 день не сплетничать, не говорить плохое о ком-то, не жаловаться. Штраф за нарушение будет таким: вы наденете свой браслет на другую руку и начнете опять следовать новым правилам. Считается, что в течение 21 дня у человека формируется привычка. Почему бы вам не привыкнуть и к позитивному взгляду на жизнь?

9. Играйте! Например, дети – они все время играют. И хотя они иногда огорчаются и плачут, тем не менее они в целом очень позитивны и энергичны.

Представьте себя королевой бумажного царства или сравните поток бумаг с поездом, имеющим пункт назначения.

10. Непременно окружите себя позитивными цветами в окружающей обстановке и в собственном гардеробе.

11. Старайтесь жить осознанно! Одним из самых важных правил позитивного человека является осознанность: себя, жизни, ситуации. Если не осознавать момента, в котором вы живете, то можно пропустить его и не понять, как же вы были счастливы!

Понять важность прошедших моментов можно просматривая, например, старые фотографии, на которых вы были более... молоды, стройны, жизнерадостны, но не ценили этого тогда, а это время уже прошло. И получается, что человек неосознанно живет либо в прошлом и сожалеет о том, что его не вернуть, либо в будущем, которое туманно и от этого пугающе. А моменты своей настоящей жизни он пропускает, не осознавая, что это и есть сама жизнь.

Приобрести это осознание, а вместе с ним и позитивное восприятие, помогут некоторые упражнения.

Например, постарайтесь есть не правой рукой, а левой в течение недели. Смысл этого действия заключается в том, чтобы понять и осмыслить то, насколько удобно было пользоваться правой рукой и как это комфортно. И когда настанет момент, чтобы вернуться к привычному способу употребления пищи, изменится и ваше восприятие. Наверняка вас посетит мысль о том, что радость состоит в малом – просто делать так, как привычно.

Или попытайтесь неделю добираться до работы другим, новым маршрутом, даже если он более долгий. Если человек едет или идет до работы «на автопилоте», то он остается без осознания бытия. Если же он едет непривычной дорогой, то у него включается дополнительное внимание, появляются новые мысли. Помимо этого развивается и гибкость мышления, наступает удовлетворение от выполнения задачи, а значит, приходит и позитивное восприятие момента.

12. И последний совет – возьмите себе за привычку, проснувшись утром, улыбаться, представлять себе улыбки людей, с которыми вам сегодня предстоит увидеться, и со временем вы научитесь воспринимать все события в позитивном свете и любить жизнь!



Нужно сказать, что преобразование самого себя из унылого или тревожного пессимиста в оптимиста – это большая работа и ежедневный кропотливый труд, и без искреннего желания изменить свою жизнь, характер и отношение к происходящим событиям, конечно же, успеха не добиться. Но позитив того стоит, потому что он помогает жить в радости, проживать жизнь «на полную катушку» и наслаждаться ею, успешно и качественно работать, притягивая к себе хорошее и доброе.

Согласитесь, это достойный выбор для человека – жить свою жизнь в радости и дарить эту радость и хорошее настроение окружающим людям – близким, коллегам, руководителю и всем тем, кого вы видите каждый день! Будьте позитивны и успешны! До новых встреч!