



ПСИХОЛОГИЯ  
ДЛЯ ЖИЗНИ

Маруся Светлова

# РАБОТА ДЛЯ ТЕБЯ



**ЖИЗНЬ ЕСТЬ ТО, ВО ЧТО ТЫ ВЕРИШЬ**

# Маруся Леонидовна Светлова

## Работа для тебя

### Серия «Психология для жизни»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8636805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636805)*

*Маруся Светлова. Найди свою работу: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург;  
2013*

*ISBN 978-5-904777-06-7*

#### Аннотация

Мечта любого – «что-нибудь» перспективное, высокооплачиваемое и для души. Но как найти ту самую работу мечты – чтобы глаза горели, а за спиной вырастали крылья? Как понять, что именно эта работа подойдет вам больше всего, где искать ее и как сделать, чтобы выбрали именно вас?

Тренинг личностного встряхивания от Маруси Светловой – вот что поможет, если вы чувствуете, что до сих пор не нашли свою работу. В этой книге она предлагает вам пошаговое руководство с тестами и заданиями – начиная от стадии «работа есть, но не устраивает» и заканчивая разработкой стратегии поиска той работы, для которой вы предназначены. Эта книга поможет вам осознать, что не бывает ненужных профессий или плохих должностей – следует просто научиться видеть новую грань в привычных вещах и реализовывать заложенный в вас потенциал.

Вы все еще сомневаетесь, на своем ли вы месте? Тогда открывайте книгу – и вперед, к новым впечатлениям и карьерным успехам!

# Содержание

Предисловие к изданию	5
Вступление	9
Глава 1	13
Мысль создает реальность	17
Хотеть и делать	19
Кто найдет тебе работу?	21
Голодать ли твоему ребенку?	24
Глава 2	30
Менять или не менять работу?	31
Выбор работы	33
Восемь поводов, чтобы задуматься о смене работы	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Маруся Светлова**

## **Найди свою работу**

### **Предисловие к изданию**

Я написала эту книгу шесть лет назад. Она была результатом моего опыта взаимодействия с людьми, ищущими работу, интересующимися сферой трудовой деятельности. Подробное и глубокое изучение этой сферы, анализ тех проблем и сложностей, которые люди испытывают в определении своей профессиональной направленности, в поиске работы, в самом процессе работы – позволили мне написать книгу, посвященную всем этим вопросам – от определения собственного призвания до практических шагов и действий по нахождению своей работы или созданию своего дела.

Эта книга вышла в двух изданиях, получила очень хорошие отзывы от читателей. Потом рукопись книги просто лежала.

Я периодически возвращалась мыслью к этой книге, думая, что это неправильно – столько ценного, интересного материала, столько полезной информации, столько возможностей поддержки людей – не использованы. Но новые мысли и планы, проекты новых книг отодвигали эти мысли в сторону, и рукопись оставалась без движения.

На протяжении прошлого года я периодически возвращалась мыслями к этой книге. В мире начался кризис, многие люди потеряли рабочие места, проблема поиска, устройства на работу стала острее – и я опять почувствовала, как это неправильно, что важная и нужная людям информация, опыт, который содержится в этой книге, особенно в такой сложный период – никого не поддерживают, никому не помогают.

И вместе с желанием издать эту книгу возникли сомнения. Не устарели ли материалы? Актуальны ли сейчас какие-то вопросы или разделы? Возникли сомнения и в том, согласна ли я сама, сегодняшняя, с тем, что написала шесть лет назад? Согласна ли я с теми интонациями, акцентами, эмоциями, советами, которые присутствуют в книге?

И желание вернуться к книге, перечитать ее, заново ее пережить родилось с новой силой.

Я взяла рукопись, уже представляя, как буду читать ее и редактировать по ходу чтения – вычеркивать устаревшую информацию, меняя интонации или акценты. Я уже представила рукопись, пестревшую моими правками, отметками на полях, вычеркнутыми абзацами.

И ничего из этого не произошло.

Я читала страницу за страницей, почти ничего не правя, удивляясь тому, что все остается в силе – и примеры, и выводы, и акценты – и вся важность этой книги.

И в итоге мое редактирование заключилось в совсем

небольшой правке – где-то я убрала восклицательные знаки, сняв некую патетичность повествования – я за эти годы стала спокойнее, гармоничнее и мое изложение не требует таких эмоций. Я удалила из текста несколько популярных тезисов – они не несли особой смысловой нагрузки, просто увеличивали объем книги. Поменяла местами какие-то абзацы, немного изменив структуру глав.

Но, читая ее, вдумываясь в смысл информации, советов, примеров из чужого опыта, я опять и опять убеждалась – как важна и нужна эта книга сейчас, пока страна находится в ситуации кризиса, когда многие люди потеряли работу, а в месте с ней и ориентацию в том, что делать, где искать работу, как ее получить, – находясь в ситуации жесткой конкуренции со многими желающими устроиться на нее.

Я читала и опять думала о том, что много раз говорила в последнее время участникам тренингов.

Кризис – это прекрасная возможность изменить свою жизнь, сделав ее более осознанной, став для этого более ответственным человеком.

Кризис – это прекрасный этап личностного и духовного роста, в котором каждый человек действительно может стать осознанным творцом своей судьбы, создателем своей работы, своего успеха.

Кризис – это время, когда человек должен максимально раскрыть свои ресурсы, силы, способности, максимально проявить свои наилучшие качества, максимально использо-

вать свои знания и опыт.

Это время – прекрасная проверка любого из нас – насколько позитивны и эффективны наши убеждения, которые являются программами для наших действий – или бездействия. Это проверка того, насколько мы привержены вере в себя, в свои возможности.

Это время перемен – и то, насколько эти перемены хороши для человека, зависит в первую очередь от него самого.

И, думая об этом, читая книгу, я еще раз убедилась в том, что она может быть очень хорошей поддержкой для людей, которые хотят трансформировать свою жизнь – сменить или найти новое дело, изменить отношения на старой работе, создать свое дело, открыть в себе какие-то новые возможности или способности.

Искренне желаю тебе, читающему книгу – найти в ней ответы на свои вопросы, получить возможности большего осознания себя, своих потребностей, увидеть свои безграничные возможности.

Вспомнить себя – сильным и ответственным человеком, от которого зависит весь успех твоей жизни.



# Вступление

*Кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда.*

*Марк Твен*

Что мешает нам найти *свою* работу? Почему одни люди имеют интересную, хорошо оплачиваемую работу, другие же находятся без дела или имеют работу, которая не приносит им удовлетворения?

Одной из причин, по которой мы не находим себе занятия по душе, является то, что мы просто не знаем, что искать. Многие из нас недовольны своей работой, но мы не бросаем ее только потому, что не знаем, чем еще можем заняться, какая работа может приносить нам удовлетворение.

Для людей разных возрастов и социальных категорий вопрос «*что* искать?» является главным при поиске работы.

Молодым людям, начинающим свою трудовую деятельность, очень трудно определить, *что* искать. Они слишком мало знают себя, чтобы понять, какое дело можно назвать «своей» работой.

Для людей старшего возраста, уже имеющих специальность и трудовой опыт, при перемене работы очень трудно выйти из привычных стереотипов. Они не видят себя больше никем, кроме как инженером или проектировщиком, ко-

торами они проработали всю жизнь, и не понимают — что другое могло бы стать *«их»* работой.

«Что искать?» — это один из самых важных вопросов. И пока мы не знаем, *что* мы хотим найти, мы никогда не найдем этого.

Есть еще один важный вопрос: *где* искать работу. Даже если сфера деятельности определена, мы часто не знаем, где бывает подходящая должность, где есть вакансии. Такой информацией обладают кадровые агентства, службы занятости, различные организации, связанные с трудоустройством. Надо иметь представление о целой системе поиска, которая ответит на вопрос, *где* найти работу.

И еще один важный вопрос: *как* искать работу. Поиск работы — это отдельная деятельность, серьезная и важная. Чтобы заниматься ею грамотно, надо иметь представление о многих вопросах: как спланировать деятельность по поиску работы, как подготовиться к встрече с нанимателем, как научиться не падать духом, получая отказы, и шаг за шагом приближаться к желаемой цели.

В поиске работы есть еще один чрезвычайно важный момент — наше отношение к процессу поиска, наша активность и вера в успех, осознание собственной ответственности за поиск работы, целеустремленность и напористость.

Можно знать, *что* я хочу найти, можно знать, *где* бывает такая работа, можно знать, *как* правильно ее искать, — и ничего не делать, заранее решив, что ничего не получится, что

это место, наверное, уже занято, а если и свободно, то все равно меня не возьмут.

Таким образом, мы не находим своей работы, потому что не знаем, *что* искать, *где* искать, *как* искать, и потому что очень часто мы наполнены нерешительностью и неуверенностью, неумением оценить себя по достоинству и показать нанимателю нашу ценность. Мы наполнены негативными внутренними убеждениями, которые препятствуют любому успеху, в том числе и в поиске работы.

Эта книга для тех, кто действительно хочет найти свою работу.

Эта книга поможет ответить тебе на вопросы:

*Что искать?*

*Какую работу ты хочешь найти?*

*Где ты можешь ее найти?*

*Как ты будешь ее искать?*

*Как ты придешь к успеху?*

Она поможет тебе приобрести уверенность в себе, научиться ценить себя, приобрести ту активность и веру в успех, без которой невозможно найти свою работу.

Эта книга позволит тебе взять на себя всю ответственность по созданию своей работы – интересной, увлекательной, яркой, успешной, приносящей удовлетворение.

Той работы, которой ты стоишь.

Задача этой книги – дать всестороннюю информацию о сфере поиска работы, помочь разобраться в том, что и как

можно сделать, чтобы ее найти.

Но не жди абсолютно готовых рекомендаций – только ты сам можешь дать их себе, выбрав из книги то, что для тебя важно.

В этой книге будет много вопросов к тебе, ответив на которые, ты сможешь понять что-то важное для себя, понять свои ошибки, увидеть свои возможности. Я советую тебе читать эту книгу с карандашом в руке, чтобы записывать проходящие мысли, анализировать свои ответы.

В книге будет много тестов, заданий. Проработав их, ты сможешь больше узнать о себе, получить представление о своих огромных возможностях в сфере труда.

Интересного тебе чтения и глубокой работы над собой!

# Глава 1

## Ставим задачу

Однажды вечером я ехала домой уставшая и решила порадовать себя – купить свои любимые конфеты.

Я вышла на своей станции метро и зашла в магазин, где всегда продавались эти конфеты. К моему удивлению, их не было в продаже. Я постояла, подумала – где я могу их купить? Ответ пришел сразу – на следующей станции метро в переходе была палатка от кондитерской фабрики, и там они должны быть обязательно.

Я поехала туда. Палатка оказалась закрытой. Я не стала огорчаться, я уже знала, что если человек чего-то хочет, то обязательно это получит; если есть твердая цель, то она достигается. Я подумала: «Где еще в это время могут продаваться мои любимые конфеты?» Я перебрала все близлежащие магазины и решила проехать несколько остановок на автобусе до супермаркета. Так я и сделала.

Моих конфет там не оказалось.

Вот тут я начала испытывать смятение: «Как же так, такая простая цель – и я не могу ее достичь! Если я конфету не могу создать для себя, то как же я могу достигать серьезных целей?! Нет, – сказала я себе, – я ищу и нахожу эти конфеты, хоть одну конфету!» И я стала строить планы – куда еще

поехать, где находятся круглосуточные магазины, в которых вероятнее всего есть кондитерские отделы...

Но в какой-то момент я сказала себе: «Стоп, остановись! Ты, конечно же, найдешь эту конфету, даже если тебе придется объехать всю Москву. Но стоит ли столько сил тратить на это? Ты устала, тебе надо отдохнуть, тебе эта конфета уже и радости не принесет, если ты так умотаешься в погоне за ней. Расслабься и иди домой». И я пошла домой, хотя желание получить «хоть одну конфету» не пропало.

Я пришла домой, заглянула в шкаф на кухне в надежде, что там «завалялась» хоть одна конфета. Конфет не было.

Я осмотрела все сумки, зная свою привычку держать в сумке несколько любимых конфет, но нашла только несколько фантиков. Я прекратила поиски и села за работу – нужно было срочно закончить статью для журнала.

Я начала работать, но работа не шла. Слова не шли, текст казался вымученным. Я остановилась. Я уже знала тогда – нет смысла заставлять себя делать то, что ты не хочешь делать.

Я прекратила писать статью и спросила себя: «А что же я тогда хочу делать?» Ответ появился сразу и достаточно неожиданный.

У меня появилось сильное желание достать из кладовки огромный пакет с обрезками драпа (я много занималась рукоделием и несколько месяцев назад привезла с фабрики яркие обрезки драпа для того, чтобы сделать ковер). Мне так

захотелось достать все содержимое этого пакета и разложить обрезки по цветам и оттенкам, что я махнула рукой на статью и полезла за пакетом.

Я достала пакет, притащила его в комнату и вывалила на пол все его содержимое. И вдруг между разноцветными обрезками я увидела конфету – мою любимую конфету. Одну.

Я застыла.

Потом села, глядя на эту конфету, не в силах пошевелиться.

Это было похоже на чудо.

Ее не могло там быть.

Но она там лежала – одна конфета, о которой я мечтала уже больше часа.

Потом, когда я успокоилась и мысли мои потекли конструктивно, я все поняла. Несколько месяцев назад, когда я ехала с фабрики с этим пакетом, я купила себе целый кулек конфет. Я сунула его в пакет с драпом, и одна конфета просто выпала из кулька. И сейчас, когда я так интенсивно находилась в программе поиска этих конфет, мой мозг перебирал все варианты того, где можно достать конфеты. Вот он и выдал еще один вариант: «Посмотри в пакете с драпом!» Я не помнила об этом, не осознавала, что есть еще одно место, где могла «завалиться» конфета. Но мое подсознание об этом помнило.

На самом деле, конфеты там могло не оказаться. И я бы не удивилась, если бы через какое-то время после работы за

компьютером мне бы вдруг пришла мысль съездить к подружке, которую я давно не видела, а она эти конфеты любила не меньше меня, и у нее всегда был запас.

Я не сняла задачу. Задача была – найти мои любимые конфеты, хоть одну. И она была решена.

Как была сформулирована моя задача для меня? В виде мысли, которая выступала командой: «Я нахожу конфету. Я ищу и нахожу конфету». Все так просто! Если есть команда, сформулированная в мысли, – обязательно будет решение.



# Мысль создает реальность

Ты наверняка читал об этом и знаешь, что наше подсознание внимательно слушает наши собственные команды и послушно выполняет их. Оно выполняет их действительно послушно и дословно, как бы говоря каждой команде: «Да». Оно воспринимает каждую команду как поставленную перед ним задачу – и ответственно решает эту задачу.

Поэтому, какой бы результат мы ни захотели создать в своей жизни, – купить себе холодильник, съездить в отпуск, устроиться на работу – важно поставить перед самим собой задачу. Сформулировать для себя задачу, которая и будет принята к исполнению твоим подсознанием.

Ясно и четко сформулированная задача приводит в движение весь механизм подсознания, все необходимые ресурсы. Все твои силы направляются на ее решение. И результат не заставит себя ждать.

Поэтому если ты хочешь найти работу, то первое, что надо сделать, – это поставить перед собой задачу, сформулировать ее ясное звучание.

И пусть тебе не кажется то, что я говорю, чем-то неважным. Мы говорим сейчас об очень важных вещах, о которых чаще всего люди просто не задумываются. И поэтому их неясные, размытые формулировки приводят потом к результатам, которыми они сами недовольны.

Я много времени занималась на бирже с людьми, которые находились в процессе поиска работы. И знаешь, с чем я столкнулась? Подавляющее большинство людей, которые хотят трудоустроиться, не имеют ясно сформулированной задачи. За время работы в отделе социальной реабилитации безработных я встретила только несколько человек, которые действительно искали работу и находились в задаче: «Я ищу и нахожу работу!». И они действительно очень быстро нашли себе работу.

У остальной массы людей не было четкого решения, не было четкой задачи перед собой. Что же тогда у них было?

У них было *желание* найти работу. Их отношение к поиску работы выражалось словами: «Я *хочу* найти работу!».

А вот теперь подумай сам – если наше подсознание послушно выполняет наши заказы самим себе, если оно дословно говорит каждой нашей мысли «Да!», то что произойдет с человеком, чье отношение к поиску работы выражается такими словами?

А ничего не произойдет! Он будет продолжать *хотеть* найти работу. Он будет не *искать*, а именно *хотеть* найти работу!

Но хотеть найти работу и искать работу – это разные вещи!

# Хотеть и делать

Ты можешь хотеть найти мужчину (или женщину) для создания близких отношений. Ты можешь мечтать о большой и светлой любви, о необыкновенном ярком сексе, о браке, о детях... Ты можешь хотеть этого. Но означает ли это, что ты это получишь? Совсем не означает.

Ты получишь это только в одном случае: если *решишь*, что ты ищешь и находишь своего человека. Если *решишь*, что ты делаешь все, чтобы привлечь в свою жизнь такого человека. И твои решения послужат тебе командами для действий, задачами для выполнения.

Только тогда, когда ты решишь создавать близкие отношения, ты начнешь действовать. Следить за тем, как ты выглядишь, бывать в местах, в которых есть вероятность знакомства. Покупать газеты брачных объявлений. Привлекать к поиску твоего будущего партнера друзей и знакомых, которые могут тебя с кем-то познакомить. И т. д., и т. п.

Если ты останешься только в желании – ты так и будешь лежать на диване у экрана телевизора, наблюдая со стороны, как другие люди отдыхают на этом прекрасном курорте. Будешь наблюдать и вздыхать:

– Я тоже хочу там отдыхать!..

Хоти дальше!

Это происходит и в сфере работы. Большинство людей не

находят себе работы именно потому, что так и не *решили* это сделать.

# Кто найдет тебе работу?

Я была знакома с очень интересным, творческим молодым человеком, который увлеченно занимался с детьми, был полон планов, проектов – но работал на очень низкооплачиваемой, ограничивающей его способности работе. Он действительно стоил другой работы, в нем был огромный потенциал.

Однажды я спросила его:

– Почему ты сидишь тут, почему не ищешь чего-то более интересного, где ты мог бы полностью реализовать себя и зарабатывать приличные деньги?

Он ответил:

– Я бы хотел перейти на другую работу, но мне пока никто ничего не предлагает!

Но почему кто-то должен предлагать ему работу? Почему кто-то, а не он сам должен искать ему работу?

Я привела этот пример для того, чтобы ты обратил внимание на еще одну интересную особенность наших желаний.

Когда мы чего-то хотим, то в наших желаниях скрыта надежда на то, что это случится, произойдет само собой: или кто-то нам это сделает, или как-то так жизнь повернется, что это произойдет.

В любом желании спрятана эта скрытая надежда на *свершение без нас*, без нашего участия.

Это скрытое желание, чтобы все произошло само по себе, работает в нас.

Я хочу новую шубу. Есть надежда, что мне ее купит муж, или родители денег подкинут, или на работе премию дадут. Все время есть надежда на кого-то, кто это осуществит или поможет мне это осуществить.

Но пока я где-то внутренне надеюсь, что кто-то поможет мне это осуществить, я сам никогда не буду отдаваться осуществлению этого желания стопроцентно. Я никогда не буду стопроцентно активным, настойчивым, деятельным.

Именно этим наши желания отличаются от наших решений. Потому что в принятии решения ты рассчитываешь только на себя.

Решение чего-то достичь – это твоя стопроцентная ответственность, которую ты берешь на себя. Это твоя стопроцентная активность. Поэтому все решения и начинаются с буквы Я.

*Я создаю близкие отношения с партнером.*

*Я создаю условия для своего отдыха.*

*Я ищу и нахожу свою работу...*

И именно поэтому решения, которые мы принимаем, за которые берем на себя стопроцентную ответственность – так эффективны в исполнении.

Потому что мы целиком отдаемся достижению того, что мы решили. Мы включаем все силы, все ресурсы. Мы присоединяемся к информационным полям Вселенной, которая

всегда поддерживает нас в наших решениях. И мы получаем желаемый результат. И нет ничего мистического в том, что это происходит. Ты просто взял на себя ответственность принять важное решение и все силы отдать на его достижение. И все.

Так мало. И так много.

Но за этим решением скрывается очень важная вещь — берешь ли ты на себя вообще ответственность за свою собственную жизнь.

# Голодать ли твоему ребенку?

Однажды один слушатель школы бизнеса, в которой я преподавала, рассказал историю о бедственном положении своих родственников.

Ситуация в небольшом городке, где они жили, была действительно очень тяжелая, – несколько фабрик и небольшой заводик закрылись, и жители города просто остались без средств к существованию, без возможностей заработать. Кого-то спасал участок земли, кто-то продавал последние ценные вещи. Знакомая картина, правда? Такая судьба постигла многие небольшие города и населенные пункты.

Мужчина рассказывал об этом, полный негодования к несправедливости жизни, к безответственности правительства, виновного в провалах экономики.

Но я не стала поддерживать его негодование. Можно сколько угодно негодовать и искать виновных, но человек прежде всего сам отвечает за свою собственную жизнь. Он может соглашаться с теми условиями, в которые его поставили политики или экономика, а может искать свой выход.

– Как вы не понимаете, – возмутился слушатель, – ведь у них двое детей растет, им детей кормить нечем, у них дети уже синие от голода ходят!..

– Но чего эти родители ждут – когда их дети умрут от голода? Что они делают, чтобы ситуация изменилась? – спро-



сила я. – Может, им нужно выступить с забастовками, объявить голодовку, устроить бунт – сделать хоть что-то, что выразит несогласие с положением дел, когда их дети синеют от голода? А может быть им нужно сняться с этого места, где нет работы, и поехать туда, где она есть? Или они так и будут смотреть на своих голодающих детей и ждать, что правительство о них вспомнит, экономика станет стабильной, появится добрый дядя, который займется судьбой их детей?..

И я рассказала другую историю – историю о женщине, которая оказалась в таком же точно положении. Она попала в такую же ситуацию, когда нечем накормить ребенка, когда сосиска становится деликатесом и достается ребенку, и то несколько раз в неделю, а в остальное время все едят картошку с хлебом. Она попала в такую же ситуацию и не хотела соглашаться с ней.

Она приехала в Москву, в город, в котором всегда есть работа для людей, которые хотят работать. Уже через несколько дней она работала на рынке – такой работы в больших городах много.

Через несколько месяцев она работала в киоске в подземном переходе. Она получила стабильную и неплохо оплачиваемую работу.

Спустя еще несколько месяцев она привезла в Москву своего ребенка, устроила его в детский сад – представьте, без прописки и всяких немыслимых выписок. Просто поговорила по-человечески с заведующей, объяснила ситуацию,

внесла на ремонт детсада деньги, которые к этому времени сама заработала.

Через год у нее уже была прописка – все это время она искала возможность получения прописки, знакомилась с людьми, искала поддержки. И она ее получила.

Через год ей пришлось уйти с насиженного места – ребенок пошел в школу, надо было отводить и забирать его из школы, делать с ним уроки. Нужна была работа со свободным графиком. Она спокойно отнеслась к необходимости искать новую работу. Она уже знала – все зависит от ее собственного решения. Если она решила найти работу – она ее найдет.

Она засела за объявления. Скромное объявление, что открывающаяся лимонадная фабрика набирает агентов по распространению продукции, сначала не очень-то привлекло. Но потом она подумала: «А почему бы и нет? Была бы работа, а дальше надо работать и создавать свой успех!».

И она начала работать. С нуля. Она ходила по улицам города, заходила во все магазины подряд и убеждала взять на реализацию продукцию ее фирмы.

Уже через год она стала одним из лучших менеджеров этой становящейся на ноги и раскручивающейся фирмы. У нее появилось около сотни магазинов, куда она поставляла товар. Она каждый день обходила десятки магазинов, она продолжала расширять сеть своих заказчиков. Ее зарплата выросла до пятисот-семисот долларов.

Прошло четыре года. Она уже не ходит по магазинам, предлагая свою продукцию. Она руководит отделом, который занимается продвижением товара в крупных супермаркетах Москвы. Ее заработная плата позволяет ей снимать двухкомнатную квартиру в Москве. Она копит деньги, чтобы купить квартиру. И она ее купит.

А четыре года назад ее ребенок тоже начинал «синеть» от голода. Только она с этим не согласилась. Она решила сама отвечать за свою жизнь. Все упирается в то – берем ли мы на себя ответственность за свою жизнь и за все, что в ней будет происходить.

Если я беру на себя ответственность за свою жизнь, то я беру на себя ответственность и за сферу своей работы. И тогда я обязательно ее найду, создам материальную стабильность, обеспечу карьерный рост. Даже если работы нет рядом со мной. Потому что работа не всегда есть там, где есть мы. Есть регионы, города неблагополучные в сфере работы, есть более благополучные.

Но у тебя всегда остается выбор – страдать и ждать, пока о тебе вспомнят общество и государство, или сейчас заботиться о себе и о своих детях.

Ты можешь понять раз и навсегда, что в этой жизни нет никого, кроме тебя, от кого зависит поиск работы для тебя. Даже если этим поиском будут заниматься кадровые агентства или твои друзья будут тебе помогать, – вся ответственность остается на тебе.

Потому что только от тебя будет зависеть – захотят ли кадровые агентства продвигать тебя. От тебя, твоей активности или обаяния будет зависеть, захотят ли твои друзья выделять время, чтобы помочь тебе в поиске работы.

Реши раз и навсегда, что ты – источник своей работы. Что ты вообще источник всего, что происходит в твоей жизни.

Источник своих денег.

Источник своих отношений.

И вот это замечательное сочетание – принятие решения искать и найти работу и принятие на себя полной ответственности за ее поиск и создание, – и приведут тебя к успеху.

Эти два условия – поставить перед собой четкую задачу и взять на себя полную ответственность за ее осуществление – как пусковой механизм, который так важен на первых этапах поиска работы.

Есть еще несколько важных условий, о которых мы и будем говорить в этой книге. Эти два – самые важные, потому что они самые первые. С них все начнется.

Важно – сформулировать их в виде решений. Как могут звучать для тебя твои решения?

*Я – источник своей работы.*

*Я беру на себя ответственность за поиск и нахождение работы.*

*Я ищу и нахожу работу.*

*Я все силы отдаю поиску работы.*

*Я ищу и нахожу интересную высокооплачиваемую рабо-*

ту.

*Я создаю себе работу!*

Твои решения – начало пути. Чем больше шагов мы пройдем в этой книге – тем быстрее ты придешь к своей работе в реальной жизни.

## **Глава 2**

# **Работа есть, но не устраивает**

Для многих людей принятие решений о поиске новой работы, о ее нахождении бывает очень сложным. Потому что, продолжая работать и будучи неудовлетворенными своей работой, они никак не могут понять, оставаться ли им на этом месте или уходить. Искать ли им новую работу или мириться со старой? И сомнения по этому поводу мешают принятию конструктивных решений, реальным действиям по поиску другой работы.

Это очень распространенная ситуация. Менять или не менять работу – вопрос, которым озадачены многие люди. Нам важно разобраться с этим вопросом, чтобы прийти к какому-то решению: либо остаться на прежнем месте и создавать свой успех, либо оставить эту работу и создавать новую.

Давай разберемся с этим.

# Менять или не менять работу?

Чаще всего недовольство работой выражается общими фразами: «Не нравится, надоела, неинтересно». Думать о такой работе не хочется, одна мысль, что завтра опять придется идти на нее, портит настроение, утром ноги не идут на нелюбимую работу.

Но очень часто такое недовольство своим делом совсем не связано с самой работой, а является следствием того, что человек просто не выбрал это занятие, и потому находится в несогласии с ним.

Ты можешь несколько раз сменить место и профессию, но если в тебе не будет выбора новой работы – ситуация повторится. Ты опять будешь испытывать недовольство. Ты опять будешь заставлять себя идти на нелюбимое рабочее место.

Выбираешь ли ты работу, которую сейчас делаешь, или соглашаешься с ней? В этих отношениях к работе заключена большая разница.

Когда я *выбираю* работу, я принимаю ее такой, какая она есть, пусть на какое-то время. Я считаю ее своим делом. Тогда я могу все силы отдавать ей, не тратя их на преодоление собственного сопротивления, неприятия.

Если я *соглашаюсь* работать, понимая, что ничего другого не остается, – я буду мучиться и страдать, ненавидеть эту работу. Я буду тратить силы не столько на работу, сколько

на преодоление собственного сопротивления.

Что же такое выбор работы?



# Выбор работы

Я наблюдала разное отношение к работе у двух людей.

Один из них – мужчина сорока лет, который за неимением другого дела, которое он, впрочем, особо и не искал, был вынужден работать торговым агентом.

Этот человек имел очень высокие амбиции, и он не выбрал эту профессию, не принял ее, а просто согласился с тем, что надо же где-то работать. И я видела, как мучительно он трудился.

Он презирал эту работу, ненавидел себя за то, что приходится ее выполнять. Он постоянно боролся с собой, заставляя себя садиться за телефон и обзванивать магазины, предлагая сделать заказ. Он делал какие-то шаги, рос профессионально, но эти шаги были лишь малой частью того успеха, который он мог бы иметь. Под его началом было несколько десятков магазинов, он мог расширить сеть этих магазинов, но, постоянно работая вполсилы, не делал этого.

Совсем по-другому отнеслась к такой же работе женщина, о которой я рассказывала вначале.

Она действительно выбрала работу, которой начала заниматься. Она сказала себе:

– Да, это не дело моей жизни, но сейчас я выбираю – заниматься этим и отдавать этому все силы, иначе какой смысл работать?!

И она действительно отдавала этому все силы, постоянно расширяя сеть, находя новых заказчиков, напоминая о себе, предлагая делать все новые и новые заказы. Она делала это очень легко, – потому что не преодолевала внутреннее сопротивление. Она была в согласии с этой работой. Результат не заставил себя ждать. За один год работы она достигла больших результатов, чем этот мужчина за четыре года.

Скажи сам себе: «Я выбираю эту работу!» Прислушайся к своим чувствам – нет ли сопротивления внутри, принимаешь ли эту фразу, согласен ли ты с этим выбором?

Показателем того, что ты выбираешь свою работу, является количество времени, которое ты по-настоящему работаешь. Если человек не в согласии с порученным делом, то он будет постоянно искать причины, чтобы не заниматься им. Выбор – это стопроцентная отдача работе.

Нет смысла менять занятие, которое ты не выбрал, а лишь согласился на него, на другое, которое ты тоже не выберешь. Все повторится. То же недовольство, та же незаинтересованность. И не помогут ни лучшие условия труда, ни большая зарплата – ничто не спасет от неудовлетворенности работой.

У тебя есть возможность передумать и сделать этот выбор. Что дает тебе эта работа сейчас? Какие плюсы в ней есть? Есть ли в ней то, за что ты можешь ее благодарить и ценить?

Никогда не поздно сделать новый выбор. Ты можешь сделать его, можешь не сделать, – решаешь только ты.

Есть еще много причин неудовлетворенности тем, чем за-

нимаешься. Мы сейчас их выясним. Но прежде проверь себя сам: насколько ты недоволен своей работой. Ответь на вопросы теста.

## **Тест «Удовлетворен ли ты своим трудом?»**

Прочитай каждое из предложенных утверждений и оцени, насколько оно верно для тебя, выбрав один из вариантов ответа.

1. То, чем я занимаюсь на работе, меня интересует.

а) Да.

б) Отчасти.

в) Нет.

2. За последние годы я добился успехов в своей профессии.

а) Да.

б) Отчасти.

в) Нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с членами нашего коллектива.

а) Да.

б) Не со всеми.

в) Нет.

4. Удовлетворение, получаемое от работы, важнее,

чем высокий заработок.

- а) Да.
- б) Не всегда.
- в) Нет.

5. Занимаемое мной служебное положение не соответствует моим способностям.

- а) Да.
- б) Отчасти.
- в) Нет.

6. В работе меня прежде всего привлекает возможность узнавать что-то новое.

- а) Да.
- б) Время от времени.
- в) Нет.

7. С каждым годом я ощущаю, как растут мои профессиональные знания.

- а) Да.
- б) Не уверен.
- в) Нет.

8. Люди, с которыми я работаю, уважают меня.

- а) Да.
- б) Что-то среднее между да и нет.
- в) Нет.

9. В жизни часто бывают ситуации, когда не удастся

выполнить всю возложенную на меня работу.

- а) Да.
- б) Что-то среднее между да и нет.
- в) Нет.

10. В последнее время руководство не раз выражало удовлетворение по поводу моей работы.

- а) Да.
- б) Редко.
- в) Нет.

11. Работу, которую я выполняю, не может выполнить человек с более низкой квалификацией.

- а) Да.
- б) Что-то среднее между да и нет.
- в) Нет.

12. Процесс работы доставляет мне удовольствие.

- а) Да.
- б) Время от времени.
- в) Нет.

13. Меня не устраивает организация труда в нашем коллективе.

- а) Да.
- б) Не совсем.
- в) Нет.

14. У меня часто бывают разногласия с товарищами

по работе.

- а) Да.
- б) Иногда.
- в) Нет.

15. Меня редко поощряют за работу.

- а) Да.
- б) Иногда.
- в) Нет.

16. Даже если бы мне предложили более высокий заработок, я бы не сменил место работы.

- а) Да.
- б) Может быть.
- в) Нет.

17. Мой непосредственный руководитель часто не понимает или не хочет понять меня.

- а) Да.
- б) Иногда.
- в) Нет.

18. В нашем коллективе созданы благоприятные условия для труда.

- а) Да.
- б) Не совсем.
- в) Нет.

Для получения общей оценки удовлетворенности

своим трудом и ее составляющих необходимо перевести  
ответы в баллы с помощью следующей таблицы:

Утверждения	а	б	в
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	0	1	2
10	2	1	0
11	2	1	0
12	0	1	2
13	0	1	2
14	0	1	2
15	0	1	2
16	2	1	0
17	0	1	2
18	2	1	0



## Составляющие удовлетворенности трудом:

Интерес к работе. Суммируй баллы за ответы 1, 6, 12. Максимально – 6 баллов.

Удовлетворенность достижениями в работе – ответы 2, 7. Максимально – 4 балла.

Удовлетворенность отношениями с сотрудниками – ответы 3, 8, 14. Максимально – 6 баллов.

Уровень притязаний в профессиональной деятельности – ответы 5, 11. Максимально – 4 балла.

Предпочтение выполняемой работы высокому заработку – ответы 4, 16. Максимально – 4 балла.

Удовлетворенность условиями труда – ответы 3, 18. Максимально – 4 балла.

Профессиональная ответственность – ответ 9. Максимально – 2 балла.

Общая удовлетворенность трудом – ответы 1–14. Максимально – 36 баллов.

На этом месте можно было бы поставить точку и дать совет – уходи с этой работы, если ты ею недоволен. Но где гарантия, что новая работа очень скоро не будет у тебя вызывать те же чувства?

С позиции жертвы, которой постоянно «не везет» в жизни, потому что она «сама себя не везет по жизни», а позволяет кому-то распоряжаться ее судьбой – всегда найдутся внешние обстоятельства, оправдания этой неудовлетворен-

ности. Мы можем искать причины в начальниках-деспотах, которые нас не ценят, в низкой оплате труда, вредных сослуживцах и т. п.

Если допустить, что от тебя ничего не зависит, то нет никаких гарантий, что на новом месте все будет по-другому. Скорее всего, тебе опять достанется деспот-начальник, на тебя обрушатся интриги коллег, работа окажется неинтересной, нудной.

Человек, который распоряжается своей жизнью сам, отвечает за все, что происходит в его жизни. Тогда перед ним открываются огромные возможности: самому создавать отношения с начальником, не вмешиваться в склоки и конфликты на работе, убеждать руководство в необходимости повышения тебе зарплаты. Наконец – сделать работу интересной, яркой.

Нужно трезво оценить основные параметры твоей работы и посмотреть, можно ли что-то изменить.

Без анализа причин твоей неудовлетворенности трудно принять правильное решение.

# Восемь поводов, чтобы задуматься о смене работы

## *Повод первый: не нравится содержание труда*

Женщина с высшим образованием, с опытом работы в конструкторском отделе в связи с сокращением штатов и недостатком рабочих мест по профилю работает вязальщицей. Ее отношение к этой работе выражается так: «Работа неинтересная, однообразная, я знаю, что способна на большее, чувствую свою нереализованность. Правда, мне нравится вязать, нравятся изделия, которые я делаю, но слишком это просто, примитивно».

Очень часто работа кажется неинтересной, однообразной. Нет ли у тебя ощущения, что ты перерос свою работу, что ты не делаешь ничего нового? Чувствуешь ли ты, что способен на большее, завидуешь ли другим в отношении работы? Удовлетворен ли ты тем, как на своей работе ты можешь использовать свой опыт и свои способности? Удовлетворен ли ты тем, как используешь свой интеллект?

Но даже если ты недоволен всем этим, не торопись. Подумай: можно ли внести в свой труд какой-то новый смысл, новый интерес? Ведь любое дело со временем приедается и

теряет свою яркость.

И если ты будешь уходить с работы только потому, что она перестала быть интересной, — ты так и будешь кочевать с места на место. Интерес создает сам человек. Только мы сами способны обновить интерес к делу и сделать его ярким.

Можно сетовать на то, что работа для тебя не имеет смысла, что ты ее перерос и способен на большее, — а можно заняться поиском ресурсов для роста именно на этой должности.

Можно поставить новые цели, организовать семинар, обмен опытом, чтобы внести новаторские идеи в эту деятельность. Можно написать статью, сделать аналитический или статистический отчет для начальника, позволяющий по-новому посмотреть на работу. Можно пересмотреть свои обязанности и наполнить свой труд новым содержанием; пересмотреть работу с документами, пройти учебный курс, чтобы повысить квалификацию и т. д.

Я сама прошла этот опыт, когда работала школьным психологом и очень быстро это занятие мне наскучило. Я чувствовала, что мне уже неинтересно, я выросла, все стало привычным и будничным. Я стала размышлять, что я могу изменить. Или, возможно, я исчерпала все возможности этой работы?

Оказалось, что в нее можно внести много нового и интересного! Я начала вести анализ случаев, по которым обращались родители, своего рода статистику. Я придумала занятия

по психологии для старшеклассников, создала тренинг для родителей. Нашлось множество возможностей для приложения знаний, которым я не видела применения. Мне снова стало интересно работать!

Как правило, никто не может создать нам этот интерес, кроме нас самих. Подумай, можешь ли ты внести этот свой интерес в рамках твоей работы и обязанностей?

### ***Повод второй: не нравится организация труда***

Несколько лет назад я преподавала и проводила тренинги в одной из московских школ бизнеса. Это была достаточно известная и развивающаяся организация, но – какая там царил неразбериха!

Никогда нельзя было быть уверенным, что аудитория, стоящая в расписании, не будет занята и не придется бродить с группой по зданию в поисках пустого помещения.

Не было никакой гарантии, что группу предупредят об изменении в расписании, – об этом могли просто забыть. Постоянно не было на месте нужных материалов, и в процессе занятия мне приходилось искать то мел, то маркеры, то размноженные материалы, которые давно должны были лежать в аудитории. Это выводило меня из себя.

И в то же время меня очень устраивала эта работа. Она была интересной, творческой, я могла расти профессионально, это был новый для меня опыт преподавания в школе биз-

неса. Слушатели были очень интересные, серьезные, имеющие несколько образований, и мне хотелось работать на таком уровне. Но организация труда!..

В какой-то момент я поняла, что просто становлюсь жертвой этой беспорядочности, – нервничаю, злюсь, ищу виновных, негодую на неорганизованность.

– Но если мне нравится сама работа, но не нравится организация труда, – могу ли я что-то улучшить? – спросила я себя однажды. И легко себе ответила:

– Я не могу перестраивать работу всей школы бизнеса, но я могу создать для себя нормальную организацию труда.

И я стала менять ситуацию. Часто напоминала куратору о том, что нужно приготовить к занятиям. Перед выходом на работу звонила, чтобы проконтролировать, помнят ли о моих требованиях. Я взяла на себя и некоторые дополнительные обязанности: приносила необходимые материалы, следила за тем, чтобы были размножены необходимые тексты и графики, стала напрямую общаться со старостой группы, чтобы группа была в курсе всей меняющейся информации.

Это не было моей обязанностью, я могла продолжать возмущаться и становиться в позу, но что бы от этого изменилось? Мне бы просто пришлось уйти. Но я позаботилась о том, чтобы организовать свой труд так, чтобы меня это удовлетворяло.

Можешь ли ты что-то изменить в организации своей работы? Пусть не глобально, в рамках всего предприятия, а того,

что касается тебя? Может быть, что-то изменить в планировании твоей работы? Может быть, обсудить с руководством возможность внесения некоторых изменений в организацию твоего труда, которые пойдут на пользу всей организации? Будь конструктивен.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.