

# СИЛА МЫСЛИ!..

## ВНЕШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ВАША ЭФФЕКТИВНОСТЬ... КАКОВА ЗАВИСИМОСТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

*Владислав Коробейников*

Каждый из нас испытывал это странное ощущение, когда ты не понимаешь, где ты на самом деле находишься: в своих мыслях или в процессе работы? Мы порой «выпадаем» из реальной жизни на какое-то время. Странное состояние, не правда ли? Мысли, которые не дают нам покоя, как правило, связаны с какой-то внешней ситуацией, причем из другой сферы жизни. И вдруг, вернувшись в реальность из взволновавших вас образов, вы замечаете, что за это время произошло какое-то событие, значительное или незначительное, но оно прошло мимо вас... и это уже безвозвратно.

Так, где вы были в это время? Тело осталось на работе, а мысли унесли в какую-то проблемную личную ситуацию, которая, судя по всему, не решена. Вы на работе или в нерешенном вопросе? Ответ — на работе. Как так?! В момент «выпадения» ваша эффективность не может равняться 100% — вы либо совсем перестаете действовать, либо делаете что-то механически, без личного участия, а работа ваша, например, связана с обслуживанием покупателей, которым

необходимы внимание и помощь! Хорошо, убедили! Ответ — в мыслях. Как — в мыслях?! Вы оказались в конкретной ситуации, которая вас беспокоит, и успешно с максимальной эффективностью решаете ее? Ничего подобного. Вы только думаете о какой-то проблеме, вы ничего не решаете, при этом чувствуете себя гораздо более «разбитым» и теряете нить реальных событий.

Так, где вы на самом деле? Ответ: где-то повисли, ни здесь и ни там — тут недобрал и там не получил, только, как говорят, «накрутили себя». Это наиболее частый результат неэффективного распределения жизненных ролей и сфер жизни.

### ЖИЗНЕННЫЕ СФЕРЫ

Я выделяю три основные сферы:

1. Работа. По разным оценкам людей занимает от 50 до 80% всей жизни.
2. Личная жизнь. Все остальное время.
3. Внутренний мир. Неявно существует параллельно с другими сферами.

Эти жизненные зоны тесно переплетены между собой и постоянно влияют друг на друга. Поскольку в сутках 24 часа (и это без вариантов, как бы нам ни хотелось другого количества часов), то и жизненные сферы вынуждены уживаться в этом ограниченном временном пространстве. Поэтому без «каннибализма» сфер не обходится. Например, довольно часто сфера «работа» начинает разрастаться, и это увеличение не проходит само по себе. Если увеличивается одна сфера, то логично, что это происходит за счет ущемления развития других, в нашем случае — за счет «личной жизни» и «внутреннего мира». За все надо платить, и в данном случае плата вполне очевидна. Вы меньше времени уделяете семье, но беда в том, что эта ситуация касается не только персонально вас, в нее невольно попадают и близкие вам люди, которые вроде бы ни при чем.

### ЖИЗНЕННЫЕ СФЕРЫ И ЖИЗНЕННЫЕ РОЛИ

Каждой сфере соответствуют определенные роли.

Сфера «работа». Роли: сотрудник, профессионал, коллега, начальник, подчиненный, продавец, перспективный работник и т. д.

Сфера «личная жизнь». Роли: любимый, любимая, муж, жена, сын, дочь, хозяйка, хозяин, кухарка, лентяй, прачка, диктатор, добытчик и т. д.

Сфера «внутренний мир». Роли: романтик, игрок, рыбак, монах и т. д.

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗДЕЛЕНИЯ РОЛЕЙ  
РАЗРАБОТАЙТЕ НЕКИЕ «ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ»  
МЕЖДУ ЖИЗНЕННЫМИ СФЕРАМИ.

**ВЛАДИСЛАВ КОРОБЕЙНИКОВ**

*Профессиональный бизнес-тренер, специалист по развитию личности. Автор многоступенчатых обучающих проектов в сфере продаж, переговоров, клиентоориентированного подхода, повышения персональной эффективности в профессиональной среде. Приоритетное направление деятельности — развитие эмоционального интеллекта, психологическое бизнес-консультирование.*

**ПУТАНИЦА**

Пришло время поговорить о путанице ролей и сфер. «Выпадения» из реальности происходят тогда, когда вы выбираете роль, не соответствующую доминирующей в данный момент времени жизненной сфере. Вам наверняка доводилось наблюдать человека с удочкой на реке, который громко по мобильному телефону решает рабочий вопрос, или посетителя ресторана, большую часть времени проводящего в холле и говорящего опять же по телефону на рабочие темы.

Возможно еще и так: на работе вы вдруг вместо роли «профессионал» выбрали роль «обеспокоенный муж» — и в то же мгновение потеряли эффективность труда. Конфликт между сферой и ролью, как говорится, налицо. Если два компонента сводят искусственно, эта «гремучая смесь» неминуемо приведет в состояние, которое достаточно подробно описано в самом начале статьи.

Вот здесь мы и получаем неэффективного работника, который на уровне тела присутствует на своем рабочем месте, а мыслями улетает в какие-то образы, созданные его во-

ображением. При этом он ни там, ни здесь, и везде теряет. Страшный сон руководителя — вместо «сотрудников», «профессионалов», «коллег» на работу вдруг пришли «диванные лентяи», «любители пива» и «рыбаки». С другой стороны, вряд ли ваши близкие люди, вечером открыв вам дверь и ожидая увидеть «мужа» и «любимого», будут рады наблюдать «раздраженного сотрудника, которого весь день «доставали» покупатели». Думаю, что такие нестыковки понятны каждому.

Вывод: хотите прекратить негативное влияние внешних факторов на вас, синхронизируйте жизненные сферы и роли, приведите их в соответствие друг с другом.

**ТВЕРДОЕ ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ**

Важно принять для себя осознанное решение, что больше вы не будете смешивать в своей жизни сферы и несвойственные им роли. Вроде бы все просто, и даже очень. Однако посмотрите на себя, а затем вокруг. Как часто вы (и люди в вашем окружении), путая роли и пе-

реживая о доме на работе, теряете эффективность, порождаете недоверие собой у руководства, при этом профессионально.

И помните — «выпадая» из рабочего процесса в мысли о некоей «внешней» ситуации, вы на самом деле ее не решаете... абсолютно никак. Например, часто жизненные проблемы для своего решения требуют серьезных денег. Как вы думаете, ваши «выпадения» и переживания помогают вам заработать больше, получить премию или бонус?! Ответьте сами.

**ВАШИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ**

Для эффективного разделения ролей разработайте некие «переключатели» между жизненными сферами. Это может быть простое действие, которое для вас означает переход из одной сферы в другую. Например, закрыв за собой дверь квартиры с внешней стороны, вы уже находитесь «на работе», а сняв рабочую обувь и одежду, открываете для себя «личную жизнь».

Важно, чтобы действие было простым и работало на вас.