



Андрей Бондович Бакурадзе,
главный редактор журнала
bondovich@mail.ru

Шесть нехитрых правил борьбы с апатией

Наверняка вам приходилось сталкиваться с ситуацией, когда все кажется бессмысленным и малоинтересным, нет желания ни с кем общаться и что-либо делать. Но нужно идти на работу, подавать пример своим сотрудникам. А еще есть семейные заботы, дела по дому и многое другое. Где взять силы, особенно сейчас, когда нужно сделать «последний рывок» в преддверии окончания учебного года?

Психологи дают многочисленные советы, как преодолеть такое состояние. Не претендуя на их роль, хочу поделиться собственным опытом решения проблемы апатии.

1. Просыпаясь утром, я улыбаюсь. Это заряжает оптимизмом и настраивает на активность с первых минут нового дня.

2. За едой я думаю о приятном. И никакого чтения книг или просмотра новостей в телефоне! Обдумывать служебные проблемы за едой попросту вредно, так же как и есть на бегу.

3. Всегда хвалю себя за любое доброе дело, которое сделал. Кто-то скажет, что это нескромно. Однако здесь речь идет не о публичной похвале, а о мысленной. Даже если в самый неудачный день вы сделали что-то хорошее, возьмите за правило хвалить себя за это. И через какое-то время настроение поднимется, вы непременно увидите положительные стороны в происходящем и возможные направления своих дальнейших действий.

4. Говорю комплименты домашним, близким

и коллегам. Особенно когда испытываю те или иные проблемы, оказываюсь в сложной ситуации. Это поднимает жизненный тонус. Не стоит бояться перехвалить людей, в обыденной жизни, увы, они получают не столько внимания, сколько заслуживают.

5. Ищу положительное во всем, даже если произошла неприятность. Не удалось получить грант, зато появилась возможность больше времени уделить отдыху... Потерялся зонт, но появился повод купить новый... Перечень неприятностей может быть огромен. Но все они, кроме смерти, поправимы.

6. Общаюсь с домашними и коллегами за обеденным столом. Конечно, в ситуации работы это сокращает дистанцию власти и может привести к тому, что сотрудники захотят возложить решение своих профессиональных и личных проблем на вас. Поэтому во время застольных разговоров важно дать понять своим собеседникам, о чем допустимо, а о чем недопустимо вести разговоры. Однако неформальная обстановка стола позволит вам лучше почувствовать своих коллег, а им — понять вас.

Вот такие нехитрые правила борьбы с апатией я использую. А что делаете вы?

С уважением и пожеланиями успешного завершения учебного года, главный редактор

Андрей Бакурадзе