

РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ С ТОБОЙ...

*«Профессионализм — это
в огромной мере любовь к своей профессии»*

**«Вся жизнь — театр
и люди в нем актеры», —
всем известны эти слова
классика. Но говорим мы
их автоматически, не за-
думываясь над их истин-
ным смыслом. А что если
сесть и подумать? Что за
спектакль идет на сцене
вашей жизни? Какую
роль вы в нем играете?
И нравится ли вам эта
роль? Как вернуть себе
легкое отношение к жиз-
ни и любовь к тому делу,
которым мы занима-
емся? Попробуем в этом
разобраться.**

СЦЕНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Каждое утро мы выходим на сцену. Накладываем грим, выпиваем «дежурную» чашку кофе, одеваемся и отправляемся по знакомому маршруту — из дома на работу. Нас повсюду окружают знакомые персонажи, набор которых у всех одинаков: мужа-жены, дети-родители, сослуживцы, начальники-подчиненные...

И в этом нет ничего плохого. Играя изо дня в день одну и ту же роль, мы оберегаем себя, свой внутренний мир от посторонних глаз. Стоя на краю сцены, нельзя ошибаться — роль должна быть выучена назубок.

ЗАКУЛИСНАЯ ЖИЗНЬ

Но за кулисами... За кулисами этого театра жизни скрыта более глубокая реальность. Там таятся наши истинные чувства, желания, жизненные ценности, индивидуальное понимание смысла жизни. Именно поэтому нестандартно заданные вопросы о наших чувствах часто ставят нас в тупик. Мы не находим на них ответа — поскольку он не лежит на поверхности.

Закулисы преобразует героев, выходящих на сцену. Оставаясь наедине с самим собой, каждый человек вольно или невольно начинает задумываться о том, какую роль он играет на сцене собственной жизни, об этой ли роли он мечтал когда-то. Если нас что-то не устраивает в нашей жизни, мы раздражаемся по пустякам и чувствуем усталость, которая не связана с физической нагрузкой. Она имеет другое свойство. Чтобы преодолеть эту усталость, нужно быть предельно открытым с самим собой.

Вы чувствуете нечто похожее? Вам кажется, что в вашей жизни что-то происходит не так, как хотелось бы? Тогда начните с ответа на простые вопросы. Вопросы, которые касаются вашей работы.

В ПОИСКАХ СМЫСЛА...

Одно и то же событие для разных людей имеет различный смысл. Кто-то приходит на работу для того, чтобы пополнить семейный бюджет, кому-то из вас нравится помогать другим людям, а кто-то мечтает получить новую должность и подняться вверх по карьерной лестнице. Кто-то хочет набраться опыта для того, чтобы в перспективе открыть свое дело, а для кого-то это возможность избежать одиночества. А кто-то считает, что его знания и умения больше нигде не будут востребованы, что нигде, кроме как на этом рабочем месте, он не сможет работать.

Вы задумались? Вам трудно найти ответ? Но любое дело рискует стать скучным, если мы теряем или забываем его истинный смысл.

Если для вас основной смысл работы — материальное благополучие, спросите себя — а умеете ли вы получать удовольствие от денег? Материальные блага сами по себе не могут сделать людей счастливыми. Посмотрите на эту сторону вопроса под другим углом зрения. Ваши доходы составляют значительную часть семейного бюджета? В этом случае вы уже можете гордиться собой! Ваш доход позволяет вашей семье оплачивать учебу ребенка? Тогда напомните себе, что ваша зарплата не просто деньги, а долгосрочные вложения, которые вернутся вам сторицей!

Возможно, что на работу вы ходите ради общения. Она помогает вам избежать одиночества? И у вас в аптеке замечательный коллектив, с помощью которого вам это удается?

А что еще дает вам работа? Помогите себе восстановить любовь к профессии: возьмите листок бумаги и напишите на нем, что вы любите в своей работе. Вам потребуется написать не менее 50 пунктов. Это не такое уж сложное задание. Возможно, в самом начале вам будет трудно, но постепенно вы «втянетесь» и сможете перечислить все пункты.

Не переживайте, если у вас не получилось сразу. Внимательно прислушайтесь к себе в рабочее время. Ловите «моменты радости» и фиксируйте их. При таком подходе к делу набрать 50 (и даже 100) пунктов будет несложно.

Перечитывая свой список, вы, возможно, поймете, что вам доставляли наибольшее удовольствие самые простые и обыденные моменты, связанные с вашей работой. Невозможно любить полеты на Луну, если вы никогда туда не летали. И если задуматься, то это правильно! Умение радоваться самым простым, обычным и привычным вещам — это одно из основных составляющих счастья.

ЗАГЛЯНИТЕ В ПРОГРАММКУ...

Как в театральной программке расписаны роли и исполняющие их актеры, так и в нашей жизни многое расписано наперед: мы рождаемся, растем, учимся, выбираем специальность и место работы, создаем семью, растим детей. Основной сценарий у каждого свой. Но каждый из нас имеет достаточно сил, чтобы его роль, его жизнь стала уникальной и неповторимой.

У каждого из нас есть скрытый или явный талант, какое-то уникальное качество, которым никто другой больше не обладает. Наверняка есть вещи, которые вы умеете делать лучше других. Не нужно стесняться того, что эти таланты могут оказаться, на ваш взгляд, незначительными.

Человек, обладающий тонким художественным вкусом, наверняка сумеет расставить в витрине упаковки с лекарствами лучше других. Кроме пользы для вас лично эта работа сделает витрины приятными

для глаз покупателя, а это, в свою очередь, увеличит объем продаж в вашей аптеке.

Если вы умеете пользоваться Интернетом, для вас не составит труда быть в курсе всех поступающих на лекарственный рынок новинок. А зная их, вам намного легче будет вовремя сделать заказ нового препарата. Если именно в вашей аптеке в первый же день появляются все новинки, попадающие на рынок, это, несомненно, повысит ее рейтинг среди населения.

Повышайте уровень самообразования. Ищите для этого любую возможность. Посещайте выставки, семинары, тренинги, которые могут помочь вам в вашей специальности. Новые знания и умения повысят вашу самооценку, а также авторитет в глазах коллег и покупателей. Человеку интересно жить только тогда, когда он развивается.

Сделайте что-то новое. Предложите своему руководству установить в зале столик для тех посетителей, которые хотят измерить уровень АД, и возьмите на себя эту обязанность. Дополнительная возможность общения с людьми поможет вам справиться с низкой самооценкой.

Вспомните детство. В далекие «пионерские» времена во многих учреждениях к праздникам «издавались» настенные газеты. Времени на изготовление уходит совсем немного, но такое совместное занятие укрепляет взаимоотношения в коллективе и повышает настроение посетителей.

ПОМНИТЬ О ГЛАВНОМ...

Главный режиссер своей жизни — вы сами. Вы играете основную роль, вы сами распоряжаетесь своей судьбой. Для того чтобы чувствовать интерес к жизни, нужно, в первую очередь, чувствовать интерес к самой себе. Если вам стало скучно жить, то, возможно, в вашей жизни не хватает новых впечатлений.

Любое действие — лучше бездействия. Начните что-то делать прямо сейчас. Если у вас есть постоянное рабочее место, то наведите на нем порядок — это помогает привести в порядок мысли в голове.

Примените к себе способ, описанный выше. Напишите на листке бумаги 100 признаний в любви к самой себе. Опишите все свои положительные качества. Не скромничайте, гордитесь собой, вы достойны этого вне зависимости от того, чем вы в этой жизни занимаетесь. Помните, что в этом списке могут присутствовать и самые простые, и обыденные вещи. Перечитывайте этот список каждый раз, когда у вас падает настроение. И дополняйте его.

ЭПИЛОГ...

Иногда мы собираемся на работу, «как на каторгу». Это значит, что в жизни началась темная полоса. Но помните: вслед за ночью всегда приходит день, за зимой непременно придет лето. Так и за днями уныния обязательно последует новая светлая полоса в вашей жизни. И тогда, оглядываясь назад, вы, возможно, поймете, что не будь этих темных полос, мы не смогли бы с такой силой любить жизнь и радоваться ей.

КАК ПОЛЮБИТЬ СВОЮ РАБОТУ

1. Потратьте время на то, чтобы отыскать хотя бы несколько положительных сторон, и заставьте себя думать только о них. В результате ваше восприятие сильно изменится.
2. Если вы ненавидите свою работу, возможно, вы сами в этом частично виноваты. Может быть, вы не отдаете работе все силы? Займитесь своим образованием, наладьте хорошие отношения с коллегами, улучшите свое отношение к делу, больше читайте и более оптимально распоряжайтесь своим временем.
3. Притворитесь, будто любите свою работу. Проявляйте больше энтузиазма.
4. Подумайте о людях, которым ваша работа помогает в жизни. Посмотрите на свою работу как на дар свыше. Считайте, что это ваш шанс помочь другим людям.
5. Ограничения, накладываемые на нашу жизнь, как правило, накладываются нами самими. Разожгите погасшую веру в себя, вспомните об энергии, спящей внутри вас. Не останавливайтесь на достигнутом.
6. Рассматривайте работу как одну из возможностей вашего роста. Считайте ваше рабочее место местом вашего самосовершенствования.
7. Начните улыбаться и искренне приветствовать своих коллег, особенно тех, с которыми у вас натянутые отношения.