

# Ниццот Мин а-Нер №2

## ПОТЕРЯ ЭНТУЗИАЗМА

В этом выпуске нашей ежемесячной газеты мы займемся проблемой "выгорания", потери энтузиазма, и поговорим о способах "перезарядки" вашей батарейки.

*Мы будем обсуждать:*

1. *Симптомы "выгорания"*
2. *Случаи, в которых происходит "выгорание"*
3. *Излечение "выгорания"*
4. *Предотвращение "выгорания"*

### 1. Симптомы выгорания.

Выгорание, потеря вкуса к работе, - это синдром физического и эмоционального истощения и снижения личной успешности. Оно представляет собой реакцию на постоянное физическое и эмоциональное напряжение, испытываемое человеком, должность которого предоставляет широкие возможности, но и предъявляет повышенные требования.

На такую потерю энтузиазма могут указывать и психологические, и физиологические признаки. Среди физиологических симптомов можно назвать боль в груди, частые головные боли, простуды и т.д. К психологическим симптомам относятся: апатия, раздражительность, тоска, резкое неприятие посторонних воздействий, все более отрицательное отношение к работе, потеря искренности с самим собой и ясного представления о самом себе.

В случаях долговременной потери энтузиазма человека может перестать волновать что бы то ни было. Он начинает говорить себе так: "Это - всего лишь работа. Я буду делать то, что необходимо сделать, но мне совершенно незачем делать хоть чуть-чуть больше". Часы досуга начинают приносить болезненные переживания. Возникает порочный круг, приводящий к тому, что работа перестает приносить человеку какое бы то ни было удовлетворение. В конечном итоге все это заражает и другие стороны жизни, включая семейные отношения.

### 2. Случаи, в которых происходит выгорание

- Слишком высокая загруженность работой, требующая слишком большого напряжения
- Трудность определения успешности предпринимаемых действий
- Недостаток положительных откликов и признания
- Скука и отсутствие интересных проблем
- Неумение ставить осуществимые и достижимые цели
- Отсутствие доступа к системе финансирования

### 3. Излечение выгорания

Кратковременная и дрящаяся потери энтузиазма требуют к себе совершенно различных подходов. Здесь мы будем заниматься лишь кратковременным "выгоранием", а следующий выпуск нашей газеты посвятим исключительно долговременному.

- Возьмите отпуск - который подразумевает полное устранение со сцены на несколько дней. Некоторым не помогают регулярные отпуска. Такие люди после возвращения из отпуска еще дня три чувствуют отвращение к работе. Здесь помогут только "тайм-ауты", перерывы в работе на несколько дней зараз, как только начали появляться тревожные симптомы. (Если вы чувствуете, что нуждаетесь в таких тайм-аутах чаще, чем три-четыре раза в год, значит, вы работаете в нездоровом даже по кирувным стандартам окружении). Вам даже не потребуется уезжать в другой город, если никто не будет знать, где вы. Снимите номер в местной гостинице (никто, кроме жены, не должен знать, где вы), и занимайтесь только чтением, отдыхом, гимнастикой - пока вы не почувствуете, что вам это окончательно надоело. Это будет знаком, что вы готовы вернуться к работе.
- Энергичные занятия гимнастикой или спортом, включающие игры с партнером (настольный теннис), кроме их оздоровляющего действия, помогают и отдыху, поскольку не так-то просто размышлять, когда вы задыхаетесь. (Прогулок здесь будет, скорее всего, недостаточно - многим лучше всего думается как раз на ходу). Мы обращаемся не к здоровяку, который регулярно тренируется. Мы говорим о таком парне, который пять метров до синагоги проезжает на машине. Гимнастика как "мера первой помощи" в течение недели очень хорошо скажется на здоровье.
- Вместо того, чтобы брать отпуск, что было бы естественной реакцией, поступите наоборот. Глубже погрузитесь в работу. (Это не поможет, если вы страдаете от физического переутомления). Так или иначе, используйте вашу усталость для того, чтобы попробовать другие, новые пути к достижению ваших целей. Возьмите из самого вашего "выгорания" мужество для того, чтобы пойти на риск неудачи. Вы будете потрясены тем, какое новое ощущение полноты жизни может принести вам такой подход.

#### **4. Предотвращение выгорания**

- Придумайте, что предпринять для того, чтобы работа приносила больше удовлетворения. Самый лучший способ сделать это - научиться ставить себе реалистичные цели и стремиться к ним. (См. прошлое электронное издание). Если у вас нет целей, вы не можете определить, движетесь ли вы вперед, а из-за этого вам начинает казаться, что вы занимаетесь ерундой. Напротив, работа, построенная на достижении реалистичных целей, дает ощущение развития и самореализации.
- В прошлом выпуске мы всесторонне разъяснили процесс постановки целей. Но для критических ситуаций потери энтузиазма мы предлагаем здесь следующий упрощенный способ. Напишите себе следующие три документа:
  - ❖ Глубокую оценку ситуации, в которой вы оказались.
  - ❖ Реалистические цели на ближайшие шесть месяцев. Эти цели должны быть широкими по диапазону и низкими по ожиданиям, хотя и достаточно интересными для достижения. Четко определенные цели и направления деятельности заставляют собраться. А это поможет избежать разочарования и депрессии, неизбежно возникающих, когда человек просто топчется на месте без ясной цели.Цели же, достаточно легко достижимые, подарят чувство победы - прекрасный способ борьбы с "выгоранием".

- ❖ По истечении шести месяцев - оценку того, насколько удалось достичь ранее поставленных целей. Это либо принесет вам настоящее ощущение удовлетворенности, либо заставит отнестись к самому себе критически. Мы будем обсуждать эту тему более подробно в следующем выпуске.

Чтобы составить эти документы, вам также потребуется взять небольшой отпуск и провести его, забившись в гостиничный номер. Если вы попытаетесь сделать все это, сохраняя нормальный режим рабочего дня, у вас никогда не найдется нескольких свободных часов на размышления. И тогда неудача вашей попытки приведет к еще большему разочарованию. Так что снимайте номер в гостинице, сейчас и через полгода. Оказавшись в своем номере (с видом на Альпы или на железнодорожную платформу, все равно), не устраивайте себе отдыха перед работой. Наоборот, сразу погружайтесь в дело; пассивному же отдыху (если на него останется время) предадитесь по его завершении. Убедитесь, что в вашем списке целей фигурирует то, что важно лично для вас. Может быть, в свои лучшие дни вы располагали свои ценности несколько в другом порядке. Но если мы сейчас же не займемся лечением больного, это будет нечестно по отношению к Еврейскому Народу.

И в конце - краткий список того, что поможет не допустить потери энтузиазма

- Каждый вечер по крайней мере пять минут занимайтесь Торой для самого себя. Даже если вы исполняете свою обязанность "ве-нагита бо йомам ва-лайла" (изучать Тору днем и ночью - перев.), давая свой урок или готовясь к нему, это совершенно не может сравниться с наслаждением учебой не по обязанности, просто для себя. Может оказаться, что вы настолько устали, что не в состоянии сосредоточиться на Гемаре, не испытываете никакого желания учить Мишну, и так далее. Найдите какую-нибудь книгу, которая поможет вам встряхнуться, книгу, разделенную на небольшие абзацы, которую вы сможете изучать маленькими порциями. Вас поразит, как много могут дать вам пять минут каждый вечер. Ощущение довольства собой поможет вам чувствовать себя гораздо лучше к тому моменту, когда вы доберетесь до кровати. Вы можете выбрать себе, например, книги Хофец-Хаима, "Сэфер а-Хинух", "Пиркей Авот" или несколько стихов из недельного раздела с комментариями Сфорно.
- В начале каждого рабочего дня решите, что вам на самом деле хотелось бы сделать. Вставьте эти дела в свое дневное расписание на какой-то час, и в это время не отвечайте ни на какие звонки. Это не обязательно должно быть нечто из ряда вон выходящее. Речь может идти, скажем, о вычищении платяного шкафа, завершении заявки, разборе счетов или поиске места для следующего семинара.
- В конце каждого рабочего дня поразмыслите о том, что нового вы узнали - даже если это была ошибка. Это очень существенно повысит вероятность того, что каждый ваш день вы будете рассматривать, как положительный опыт.
- Постоянно напоминайте себе о преимуществах избранного вами поля деятельности. Вы работаете ради еврейского народа, вы имеете возможность задавать вопросы такому-то великому раввину, вы находитесь в еврейском окружении, у вас есть внешний стимул готовиться к урокам, вы можете разделить с семьей более широкий взгляд на Кляль Исроэль ("Общину Израиля") и так далее.
- Разбейте долговременные цели на легко и быстро достижимые части.
- Практически применяйте принципы управления временем. Сами по себе они не принесут чувства удовлетворения, но позволят избежать разочарования, связанного с ощущением того, что ваши колеса крутятся вхолостую.

- Следите за своей физической формой. Конечно, все мы знаем, что это необходимо. Но здесь ведь мы говорим об особенном случае, о выгоревшем человеке. Гимнастика трудна физически, но служит одновременно двум целям: дает вам энергию и освобождает голову от мыслей.
- Следите за своей профессиональной формой. Отслеживайте все новые идеи и проекты, выдвигаемые другими в этой области. Бывайте хотя бы на одном съезде в год и изучайте хотя бы один новый прием в год. Речь может идти о работе с компьютером, о том, как провести званый обед или организовать миньян для начинающих.
- Не теряйте контакта со спонсорами.
- Торжественно отмечайте ваши успехи.
- Делите ответственность. Те из нас, кто оказались единоличными руководителями, знают, какое чувство одиночества это вызывает. Но спросите себя: а пытались ли вы хоть когда-нибудь на самом деле найти себе партнера? К нам в "Нер ле-Элеф" поступают сотни запросов на специалистов в год. Но почти никто не обращается к нам с просьбой подыскать ему партнера.
- Продуцируйте творческие идеи и стратегии. Каждый месяц в "Нер ле-Элеф" проводится недельный Т-конгресс ("Т" - от слова "творчество"). Мы выбираем любую тему (включая и те, о которых говорится в этом выпуске) и подвергаем ее всестороннему рассмотрению. И речь идет о заранее спланированных собраниях, а не о чем-то случайном. И после них мы чувствуем себя по-настоящему обновленными.
- Закрывайте все неработающие проекты. Легче всего потерять вкус к работе, продолжая нерезультативный проект. Постановка реалистичных целей и успешное их достижение - первый шаг к восстановлению энтузиазма - требует принятия возможности неудачи. Тянуть никуда не ведущий проект совершенно непродуктивно. Это мешает созданию положительного образа себя - а для того, чтобы воспрепятствовать выгоранию, такой образ необходим.

## **ИУДАИЗМ ЧЕРЕЗ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК В НЕАНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ**

Одна из проблем нерелигиозных школ - жестокая борьба за учебные часы между английским языком и еврейскими дисциплинами или ивритом. Большинство родителей требуют английского, и того же хотят и сами ученики.

Для решения этой проблемы раввин Хаим Бен Нур предложил план, согласно которому английский язык должен изучаться через программы, в рамках которых будет преподаваться также и ортодоксия и основы иудаизма. Так ученики получают все преимущества изучения английского языка и одновременно будут узнавать об иудаизме, причем таким образом, который повысит ценность его в их глазах: он ведь будет даваться им на "международном" языке!

Это может произвести настоящую революцию; количество же часов, отведенных на иудаизм, может таким образом быть удвоено и утроено.