Szczęście „na kasie”

Nadciąga druga fala kryzysu. Będą zwolnienia. Wielu z nas znów będzie skazanych na poszukiwanie nowego zajęcia. Czasami nowa praca nie jest równie atrakcyjna jak stara: na gorszych warunkach, za gorsze pieniądze, w mniej prestiżowej firmie. Jak to udźwignąć?

Dawniej menedżer, dziś pracownik hipermarketu. Kiedyś informatyk, a w tej chwili – robotnik na statku rybackim. Takie zmiany w życiu niejednego Europejczyka spowodował ostatni kryzys, a dane ekonomiczne wskazują, że przed nami kolejny. Osoby z wyższym wykształceniem, po licznych szkoleniach, kursach językowych, muszą niejednokrotnie imać się najprostszych zajęć – aby utrzymać rodzinę, spłacać raty kredytu, przeżyć do pierwszego. To może być cios dla naszej samooceny, ale wcale nie musi. – Wszystko zależy od naszego podejścia. Wiadomo, że trudno cieszyć się z pracy poniżej naszych kwalifikacji. Warto jednak poszukać jej dobrych stron. Znam mężczyznę, który był cenionym szkoleniowcem w dużej firmie i z dnia na dzień stracił tę pracę. Zawsze lubił mieć kontakt z ludźmi, więc zatrudnił się jako taksówkarz. Pewnego dnia jeden z pasażerów zaproponował mu pracę w firmie ubezpieczeniowej. Oczywiście, nie jest powiedziane, że każdy będzie miał tyle szczęścia. Z historii tej warto jednak wyciągnąć taki wniosek, że jeśli praca przejściowo musi być „gorsza”, to niech przynajmniej będzie zgodna z naszymi umiejętnościami i upodobaniami. Wówczas istnieje szansa, że będziemy w niej dobrzy i pójdziemy „w górę” – mówi Izabela Kielczyk, psycholog biznesu, coach.

Dzięki pracy w mniej prestiżowym zawodzie możemy się dużo nauczyć o nas samych i o innych ludziach. Nabieramy szacunku do osób zatrudnionych na linii produkcyjnej czy „na kasie”, o których – do czego nie przyznajemy się najchętniej – do tej pory nie myśleliśmy najlepiej. To lekcja tolerancji w praktyce: – Mój klient stracił posadę w korporacji. Z braku innych możliwości, został kasjerem w hipermarkecie. I nagle zobaczył, jak odmiennie traktują go ludzie, choć przecież jego kwalifikacje, wiedza, wykształcenie, wcale się nie zmieniły! Docenił to doświadczenie. Dziś wie, że nie tylko w zawodzie wymagającym wysokich kwalifikacji ciężko się pracuje – mówi Izabela Kielczyk. Żadnego doświadczenia zawodowego nie powinniśmy uważać za „zbędne”, a czasu spędzonego w żadnej pracy – za „stracony”. Lepiej zastanówmy się nad korzyściami, jakie wynikają dla nas z nowej sytuacji. Okazja do pracy w mniej prestiżowym zawodzie może się już nie powtórzyć i dlatego warto potraktować ją jako pożyteczną lekcję, nie ustając zarazem w poszukiwaniu zajęcia, które odpowiadałoby naszym kwalifikacjom.

Rzecz jasna, taka zmiana może być trudna do zniesienia dla naszych bliskich, nawet jeśli nie mówią o tym otwarcie. To ważna lekcja dla naszych partnerów i rodzin. Wszyscy sądzimy, że w tych trudnych chwilach staną za nami murem. A bywa różnie: – Ludzie, którzy się kochają, powinni wspierać się w takich momentach. Jednak zdarzają się osoby, dla których zawód i stanowisko partnera są jedną z cech przesądzających o jego atrakcyjności. Pytanie tylko, czy mamy prawo oczekiwać, że nasz mąż czy żona będzie prezesem przez całe życie, zwłaszcza w dzisiejszych czasach? – zauważa Izabela Kielczyk. – Powinniśmy więc wspierać naszego partnera w sytuacji zmiany pracy na gorszą, jednocześnie umacniając jego wiarę, że w końcu znajdzie zatrudnienie na miarę swoich możliwości.

Eksperci są zgodni: nasze najważniejsze zadanie w trudnych momentach na rynku pracy to nie ustawać w poszukiwaniach nowego zajęcia, ale też korzystać z okazji, które się nadarzają. Nie

traktujmy jak ujmy pracy, która nie dorasta do naszych oczekiwań, ale uczyńmy z niej źródło nowych, cennych doświadczeń. Wykorzystamy je w naszym późniejszym życiu zawodowym.

Jak zaakceptować pracę, którą wykonujemy z konieczności?

1/ Nie twórzmy barier

Często mówimy: „Nie cierpię uczyć się fizyki", „Nigdy nie polubię swojej pracy", „Pracuję, bo muszę", „Nie znoszę mojego szefa" itd. W ten sposób możemy w nieskończoność czegoś nie lubić, pałać niechęcią do danej osoby, nie mieć ochoty na pracę, a w rezultacie ciągle narzekać. Możemy jednak próbować zmienić swoje nastawienie, zdając sobie sprawę, że to my sami budujemy bariery i uprzedzenia, które nas ograniczają. Pamiętajmy, że mamy wpływ na własny sposób myślenia i możemy je kształtować, np. poprzez powtarzanie sobie, że wszystko czego doświadczamy, przyda nam się w życiu. Nawet to, czego aktualnie nie lubimy, wzbogaca nasze doświadczenie i staje się cenną lekcją.

2. Ceńmy bardziej „dziś" niż „jutro"

Część z nas żyje według zasady: „Niech dzisiaj będzie przyjemnie, a jurto zajmę się tym, czego nie lubię". I tak to „jurto" trwa dzień, dwa, tydzień, miesiąc. Odkładanie tego, czego się nie lubi na przyszłość działa na naszą niekorzyść, albowiem zwiększa stres i podsyca niechęć do wykonywania określonych zadań. Zwlekając, wyrządzamy sobie krzywdę, albowiem zaczynamy nakręcać błędne koło niemocy, co skutkuje kumulacją negatywnych uczuć. Przerwijmy zatem ten proces i zajmijmy się tym, czego nie lubimy jeszcze dziś. Jeśli to nie pomoże, zapiszmy się na kursy efektywnego wykorzystywania czasu i realizowania zadań od razu.

3. Otwórzmy się na to, co nas spotyka

Zamiast skupiać się na tym, czego nie lubimy, wypróbujmy „technikę otwarcia". Popatrzmy na świat jak na wielkie laboratorium, w którym jest masa rzeczy do odkrycia. Pytajmy, czytajmy, sprawdzajmy się, szukajmy, uczmy się nowych rzeczy. Zapiszmy się np. na kurs rysowania na szkle, fotografii, przejdźmy się na spotkanie z autorem ciekawej książki itd. Generalna zasada, którą powinniśmy się kierować, brzmi: „Odkrywajmy nowe".

4. Zróbmy dokładny plan kariery

Wielu z nas nie wie, co dokładnie chce w życiu robić i jak ma wyglądać ich kariera zawodowa. Jeśli jednak dokładnie określmy i zaplanujemy przebieg naszej kariery, wtedy będziemy przygotowani na to, co nas czeka. Będziemy też z wyprzedzeniem wiedzieć, co należy robić i jakie wyzwania podjąć, by osiągnąć upragniony cel. Zdamy też sobie sprawę z tego, że niektóre zadania nie będą nam sprawiać radości, choć będą niezbędnym krokiem do osiągnięcia celu naszej kariery. A zatem spiszmy dokładny plan kariery i wyznaczmy poszczególne jej etapy. Jeśli nie umiemy tego zrobić, zgłośmy się do doradcy zawodowego.

5. Powiedzmy „STOP" negatywnemu myśleniu

Nie myślmy nieustająco, czego lub kogo nie lubimy. Takie ciągłe podsycanie własnej niechęci wzmacnia tylko nasze negatywne nastawienie do czekających nas obowiązków i wyzwań. Zamiast więc obciążać się niepotrzebnie negatywnymi myślami typu: „Czeka mnie ciężki dzień", „Znowu musze iść do pracy", spróbujmy pomyśleć: „Z ciekawością rozpoczynam nowy dzień", „Z uśmiechem powitam wszystko, co mnie dziś spotka". Warto też skończyć z myśleniem, że

„inni mają lepiej". Bo to, czy rzeczywiście inni mają od nas lepiej, jest tylko naszym subiektywnym postrzeganiem. Paradoksalnie bowiem często okazuje się, że to „ci inni" nam zazdroszczą. Obiektywnie rzecz ujmując, każdy z nas ma swoje problemy i warto wiedzieć, że to, co dla jednych jest szczęściem, dla innych może być powodem smutku i na odwrót.

6. Trenujmy pozytywne myślenie.

„Optymizmu można się nauczyć" – przekonuje nas w swoich książkach amerykański psycholog Martin Seligman. Starajmy się zatem myśleć pozytywnie. Usiądźmy rano na łóżku i wyobraźmy sobie, że jesteśmy pełni zapału, energii i wewnętrznej radości. Zaplanujmy sobie, że znajdziemy dzisiaj co najmniej trzy pozytywne aspekty tego, co nas spotka. Jeśli nadal nie wierzymy w siłę wizualizacji, przeprowadźmy proste doświadczenie: wyobraźmy sobie, że żujemy plasterek żółtej, soczystej, kwaśnej cytryny – zapewne poczuliśmy, jak napływa nam ślina, a usta wyginają się w krzywym uśmiechu. Czy nadal nie wierzymy w silę pozytywnego myślenia?

7. Doceńmy to, co mamy

Zaakceptujmy, że nie wszystko, czego uczymy się i doświadczamy w życiu, musimy lubić. Nie walczmy nieustannie z tym, co nas spotyka i nie szukajmy notorycznie odpowiedzi na pytanie „Dlaczego ja?". W zamian wypróbujmy ćwiczenie, które pomoże nam wyrobić nawyk doceniania tego, co mamy. Wypiszmy zatem wszystkie nasze dotychczasowe doświadczenia – i te dobre i te złe, a obok zanotujmy to, co dzięki nim zyskaliśmy, czego się dowiedzieliśmy o sobie i innych. Każdą sytuację w życiu można bowiem dobrze wykorzystać. Na koniec zastanówmy się nad sobą: Kim jesteśmy ? Dokąd zmierzamy? Co chcemy w życiu osiągnąć? Co jest dla nas najważniejsze?

Źródło: www.izabela.kielczyk.pl oraz AdDirect PR/{fcomment)