

# Kulcs a hivatás megtalálásához

MI MAGUNK VAGUNK A „TERMÉK”, AKIT BEMUTATUNK

**Polgár Zita**

***Van valami, amit elengedhetetlenül ismernünk kell ahhoz, hogy megtaláljuk a nekünk való munkát, sőt hivatást.***

Tóth Gábor, a PNYME ügyvezető igazgatójának megtisztelő felkérésére márciusban a Békéscsaba-i Tudásközpontban végzős nyomdász diákoknak arról tartottam előadást, hogyan találhatják meg a nekik való munkát, és mi a kulcsa annak, hogy igazán kiteljesítő karrierutat választhassanak maguknak.

Az életünk jelentős részét munkával töltjük, amely hatással van a mindennapi közérzetünkre, hangulatunkra, az emberi kapcsolatainkra, sőt még az egészségünkre is. Ezért nagyon nem mindegy, milyen foglalkozást választunk magunknak, ahogy az sem, milyen körülmények között dolgozunk, kik vesznek minket körül, illetve milyen vezetőnk van. A saját életemben többek között ezért is játszik nagyon fontos szerepet a hivatás, egykori fejezőként pedig több ezer embert interjúztattam, és kérdeztem meg a munkával kapcsolatos álláspontjaikról. Nagyon szerettem megfigyelni, hogyan választanak maguknak munkát. A sok kérdés közepette feltűnt, milyen sokan nem tudnak válaszolni az olyan kérdésekre, amelyek rájuk irányultak: a képességeikre, a szükségleteikre, a motivációjukra, a céljaikra. Előfordult, hogy magasan képzett, pár éves munkatapasztalattal rendelkező jelöltek sem tudták igazán bemutatni magukat, és igazán gondolkodniuk kellett az önmagukkal kapcsolatos kérdéseknél. Egy darabig meglepődtem ezen, hiszen ha belegondolunk, a munkakeresés során a „termék”, amit be kell(ene) tudnunk mutatni, mi magunk vagyunk. És ahhoz, hogy ezt sikerrel tegyük meg, alaposan ismernünk kellene magunkat. Arról nem beszélve, hogy a nekünk való foglalkozást is csak akkor leszünk képesek beazonosítani, ha rendelkezünk némi önismerettel. De mit is lenne érdemes tudnunk önmagunkról ahhoz, hogy olyan munkát választhassunk, amelyet nemcsak a „valamiből



meg kell élni” szemlélettel, hanem lelkesedéssel, sőt szenvedéllyel tudunk végezni akár hosszabb időn át? Amely feltölt, és nem lehúz minket, amelyben igazán hasznosnak érezzük magunkat.

## TISZTÁBAN LENNI ÖNMAGUNKKAL

Akár alkalmazottként, akár vállalkozóként keressük a boldogulásunkat, csak akkor tudjuk megtalálni a nekünk való hivatást, ha tudjuk, kik vagyunk, és merre tartunk.

Ugyanakkor azt látom, hogy ennek a két dolognak a megválaszolása okoz a legtöbb fejtörést az emberek számára. A társadalmi elvárásoknak való megfelelés, az esetleges szülői nyomás, illetve minta, valamint a már a gyerekkorban belénk épült hitrendszerek mind-mind blokkolják azt, hogy elinduljunk befelé, és kiderítsük, miben is vagyunk igazán jók, miben rejlik a mi tehetségünk. „Tanulj, hogy legyen belőled valaki!”, „a munka kötelesség”, „ebből nem lehet megélni”. Csak néhány példa a sok-sok kívülről érkező állításból, amelyek aztán belső meggyőződésé, hitrendszerré kövülnek bennünk. És minél jobban internalizáljuk ezeket, annál inkább meghatározzák a munkával kapcsolatos hozzáállásunkat és választásainkat.

Az iskolarendszer sem kifejezetten támogatja az ifjúkori önfelfedezést és azon fontos tulajdon-

ságaink megismerését, amelyek akár már kisgyerekkorban is ott voltak velünk, és folyamatosan meg akarnak nyilvánulni. Sok esetben inkább elnyomjuk őket, és mire végzőssé válunk, lehet hogy jó tanulmányi eredményekkel rendelkezünk, tele van a fejünk sok tudománnyal, lexikális tudással, csak épp azt nem tudjuk megmondani, milyenek is vagyunk. Aztán ennek gyakori következménye, hogy végül keresünk magunknak egy „racionális” foglalkozást.

Igen ám, de ezek a logikus választások nem mindig a legjobbak a számunkra, és még ha anyagilag jól is járunk velük, lehet hogy sok lemondással járnak.

Számos embert látok kínlódni a munkájával kapcsolatban: gyakran számolnak be arról, hogy nagy a nyomás, sok a stressz, a felettes egy hajcsár és a dolgos mindennapok korántsem adnak annyi energiát, mint amennyi elvesznek, értelmetlennek érzik a mindennapi „robotot”. Rengetegen sodródnak csupán a munkájukban, kitartva a végsőig egy szakmában, egy munkahelyen, amelyben aztán egyre nagyobb rabságot élnek meg. Holott a munka lehet a kiteljesedés egyik forrása is. Ehhez pedig nagyon fontos lenne alaposan ismernünk, hogy milyen képességek rejlenek bennünk, milyen tulajdonságainkat akarjuk kamatoztatni, melyek a főbb (szakmai) érdeklődési területeink, mire van szükségünk ahhoz, hogy produktívan tevékenykedjünk, és mikor érezzük magunkat motiváltként. Ezen kérdések megválaszolása ugyanis lehetőséget adhat számunkra a tudatos munkataláláshoz, mert kijelölik az irányt.

## ÁLLÁST KERESEL VAGY HALADÁST?

Az álláskeresésbe a mai napig sokan úgy vágunk bele, hogy egyenesen az iskolapadból „kiesve” vagy épp az előző munkahellyel való elégedetlenségünk által feszülve érezzük a nyomást, hogy egy (másik) munkát találjunk. Így hát gyorsan elkezdünk hirdetésekre jelentkezni, aztán igyekszünk megfelelni az interjún. Előtte napokig az internetet bújjuk, hogy megtudjuk, milyen a jó önéletrajz, hogyan kelthetünk jó benyomást, hogyan szerepelhetünk jól az interjún. Csak épp azzal nem foglalkozunk, ami a legfontosabb lenne: önmagunkkal. A mai napig azt látom a munkát kereső embereken, hogy kívülről befelé gondolkodnak. „Jaj, vajon hogyan lesz munkám?” „Nem látom, hol lenne rám szük-



ség.” „Nincsen az állások közt semmi ígéretes.” Gyakori kijelentések arról, hogyan zárjuk be önmagunkat, és hisszük el a saját korlátainkat.

Bizony kereshetünk állást egész álló nap, be tanulhatjuk a „legjobb” interjúválaszokat, csak akkor lesz esélyünk nekünk való munkára bukanni, ha összhangba kerülünk önmagunkkal. Ez azt jelenti, hogy nem egy külső ideális képnek akarunk megfelelni, nem azzal kezdünk, hogy eszeveszetten az állásokat bújjuk, hanem az önismeretet segítségül hívva tisztába kerülünk azzal, milyenek vagyunk, mit akarunk és miért. Majd eszerint választunk foglalkozást, és nézünk szét a munkaerőpiacon. Ezek után pedig sokkal könnyebb lesz felismernünk, mit is keresünk valójában, és magabiztosabban léphetünk a tettek mezejére. Ami nemcsak annyit jelent, hogy beállítjuk a hirdetési értesítéseket, hanem mozgósítjuk a kapcsolati hálóunkat, és minden követ megmozgatva, tudatosan vágunk bele az áhított munka megtalálásába. Az interjún pedig nem sablonválaszokat adunk, hanem hitelesen mutatjuk be önmagunkat. Így a válaszaink azt tükrözik majd, akik valójában vagyunk. Továb-

bá felvállaljuk azt is, ahol tartunk, nem akarunk sem többnek, sem kevesebbnek látszani. Megosztjuk, miben akarunk fejlődni, tanulni, és képviseljük mindazon szükségleteinket is, amelyek elengedhetetlenek a jó teljesítményhez és az eredményességhez.

## ALÁZAT ÉS KITARTÁS NÉLKÜL CSAK ÁLSIKER VAN

Sokszor találkoztam azzal a jelenséggel, mikor valaki olyan babérokra akart törni, ahol még nem tartott. Tipikus példa, amikor előzetes munkatapasztalat nélkül valaki rögtön vezető akar lenni. A megalapozatlan elvárások és az azonnali, gyors sikerre való törekvés a mai kor egyik igen gyakori jellegzetessége, ugyanakkor az egyén türelmetlenségéről, valamint az alázat és a kitartás hiányáról tanúskodnak. Márpedig a karrierranglétrán való feljebb jutáshoz az utóbbi kettőre nagy szükség van. Még akkor is, ha látunk olyan sajnálatos példákat is, amikor valaki valamilyen kerülő úton, nem megérdemelten jut magasabb pozícióba. Mégis, az az ember, akinek számít, hogy a sikere valódi legyen és olyan dolgokból eredjen, mint a szakmai hozzáértés, a gyarapodó eredmények és a folyamatos tanulásból eredő jártasság, nemcsak a munkában, hanem emberileg is elismerésnek fog örülni. Arról nem beszélve, hogy az utóbbi erkölcsi, morális sikert is jelent egyben, ami nagyon értékes dolog.

## MÉLTÓ MUNKAHELYET KELL VÁLASZTANI

Természetesen ehhez fontos az is, hogy az egyén olyan munkahelyet válasszon magának, ahol mindezt elismerik. Ezen a ponton ki kell emelnem, hogy e tekintetben bizony arról döntünk, hogy hova adjuk az értékes energiánkat. Fontos kérdés továbbá, hogy mik akarunk lenni: áldozatok vagy hősök? S bár manapság résen kell lenni, mert számos vállalat sajnos egyszerűen csak kizsákmányolni akarja a munkavállalókat, itt szeretném felhívni az egyén felelősségét is arra vonatkozóan, hogy mibe adja a beleegyezését. Ha egy munkahelyen csak eszköznek érzi magát a dolgozó, netán munkahelyi terrornak van kitéve, elengedhetetlen, hogy megvizsgálja, mi tartja benne ebben az ártalmas szituációban.

Tapasztalatom alapján ennek a háttérben leg-többször az egzisztenciális félelmeken túlmutatató mélyebb lelki okok húzódnak meg, például ön-értékelési problémák, valamilyen alárendelődő mechanizmus, áldozati minta, amelyet az illetőnek érdemes szakember segítségével kimunkálnia magából. Nem szabad hagyni, hogy a munkahely a bántalmazás, az értéktelenségérzés forrása maradjon, a jutalmazás és az elismerés helyett. A mentális egészségünk megtartása nagyon fontos, és a munkának erre óriási hatása van.

## LEHET ÖRÖM A MUNKA! ÚGY HÍVJÁK: HIVATÁS

Létezik olyan munka, amiben önmagunk lehetünk, örömeinket leljük és a saját tehetségünkkel másokat szolgálunk? A válaszom: igen! „Csináld, amit szeretsz, szeresd, amit csinálsz” – mondja Harvey Mackay. Nos, ez egy pofonegyszerűnek tűnő képlet, a megvalósításhoz azonban szükség van az önmagunkkal való elszánt szembenézésre. Ez nem könnyű, hisz rá fog mutatni a bennünk gyökerező hitrendszerekre, és megmutatja, milyenek látjuk önmagunkat. Sose csodálkozunk azon, hogy mindig az fog velünk történni, amit igaznak fogadunk el. Például, ha azt hisszük, hogy a munka csupán egy kötelesség, máris determináltuk a szóba jöhető lehetőségek körét: egy olyan munkát, amelyet nem élvezünk, ezért anyagilag sem fogunk benne gyarapodni. Ám, ha értékesnek érezzük magunkat, akkor csakis olyan munkahelyet fogunk választani, ahol megbecsülnek minket.

És van még valami: „Az emberek ritkán érnek el sikert abban, amit nem *élvezettel* csinálnak” – mondja Goethe. Ha jobban belegondolunk, ez még logikus is: amivel szívesen foglalatoskodunk, az iránt jellemzően lelkesedést érzünk, és ami iránt lelkesedést érzünk, azt könnyebben és gyorsabban sajátítjuk el, illetve szívesen tökéletesítjük. És ha ezek mellé még jól ismerjük a természetes (istenadta) adottságainkat és az önértékelésünk is a helyén van, minden adott ahhoz, hogy akár alkalmazottként, akár vállalkozóként olyan hivatást válasszunk magunknak, amelyben önanonoszak vagyunk, amellyel másokat szolgálni tudunk, és amely minden téren gyarapodást hoz számunkra. Így lehetünk igazán az embertársaink és a világ javára is.