

Munka nélkül is van mit tenni

Nincs olyan ember, aki egy stresszes nap után, vagy a fonók letolását hallgatva nem gondolt arra, milyen jó is lenne, ha nem kellene dolgoznia többet. Sokan érzik úgy, hogy a munka pusztán pénzkereset, és ha pénzre nem volna szükség, akkor sokkal élvezetesebb volna az élet munka nélkül! Nem biztos, hogy igazuk van! Lássuk, miért fontos a munka és mit tehetünk, ha átmenetileg, vagy tartósan munka nélkül maradtunk?

PéNZ, péNZ, péNZ!

Nem mindegy, hogy mikor és milyen körülmények között szunik meg a munkánk. Más kihívásokkal néz szembe egy friss nyugdíjas, egy kismama és az, aki aktív életszakaszban elvesztí a munkahelyét. Ez utóbbi esetben a legnagyobb probléma – az esetek többségében – az anyagi biztonság elvesztése. A hatékony álláskeresésről már több cikkünkben írtunk, de itt is szeretném hangsúlyozni, hogy akkor se adjuk fel a reményt, ha kudarcok érnek! A munkanélkülivé válás – bármely okból is következzen be



– az anyagi gondokon túl más nehézségeket is rejt. Még ha ezek el is törpülnek az egzisztenciális problémák mellett, érdemes figyelmet fordítani rájuk, ha meg szeretnénk orizni a pszichés egyensúlyunkat (ami kiemelten fontos egy frusztrációkkal teli időszakban).

Kompetencia

A munka alkalmat ad arra, hogy megéljük saját kompetenciánkat, azaz személyes hatékonyságunkat. Minden elvégzett feladat egy visszajelzés, amely igazolja, hogy ügyesek, tehetségesek, szorgalmasak stb. vagyunk. Az az optimális, ha a kihívások az erőforrásainkhoz mértek. Ilyenkor éljük át a legtöbb pozitív élményt, ami javítja az önértékelést is. Ha a munkatevékenység túl egyszerű és monoton, vagy túl nehéz, akkor természetesen ez az élmény ritkábban jelenik meg. Aki nem dolgozik, annak még kevesebb lehetősége adódik a kompetenciája megélésére. Ez hosszabb távon könnyen vezethet önbizalomhiányhoz, lehangoltsághoz.

Már nem is lennék rá képes?!

Ha ritkán van részünk kihívásokban és sikerélményekben, akkor az önbizalmunk és a vállalkozó kedvünk könnyen megcsappan. A bezukulás depimáltsághoz, rossz hangulathoz vezet, de akadály lehet annak is, hogy újra munkába álljunk. Érdemes figyelmet fordítani arra, hogy akkor is keressünk feladatokat, ha nincs munkahelyünk. Határozzuk el, hogy megtanulunk egy nyelvet, elolvasunk egy könyvet havonta, vagy megtanulunk főzni. Ha van rá lehetőség, akkor vállalkozunk önkéntes munkát, ami erősíti az önértékelést, segít abban, hogy hasznosnak érezzük magunkat.

A társas kapcsolatok

A legtöbb munkahelyen nem magányosan, hanem munkatársakkal töltjük a napot. Egy részüket persze nem kedveljük, de csak akkor érezzük, milyen fontosak voltak a kávé mellett folytatott beszélgetések, amikor már nincs benne részünk. A munkanélküliség gyakran társul szociális izolációval, egyszerűbben fogalmazva egyedülléttel. A társas kapcsolatok fontosságáról már korábbi cikkünkben írtunk, és azt hiszem hosszas indoklás nélkül is pontosan tudjuk azt, mennyire fontosak a kapcsolatok az érzelmi egyensúlyunk megőrzésében.

Nem is érdekek már senkit?!

Ha nem dolgozunk és sok időt kell egyedül töltenünk, akkor különösen fontos odafigyelni a kapcsolataink ápolására. Nehezítő tényező, hogy úgy is érezhetjük, nincs miről beszélgetnünk, hisz úgy sem történik velünk semmi, ezért még meglévő kapcsolatainkat is elhanyagoljuk. Ne kövessük el ezt a hibát, sot! Tegyük intenzívvé a kapcsolatot régi barátainkkal, ismerőseinkkel, és keressük az alkalmat arra, hogy újakat találjunk. Már a laza, úgynevezett gyenge kapcsolatok is elosegítik az érzelmi egyensúlyunk megtartását. Ha pár mondatot beszélünk a boltban az eladóval, vagy a postással, akkor egy idő után egyre több mosolyt és kedves gesztust adhatunk és kaphatunk nap, mint nap. Az önkéntes munka a szociális izoláció ellen is védelmet jelent, érdemes élni a lehetőséggel.

Testi-lelki töredés

Bár sokan úgy érzik, munka mellett alig jut idő saját magukra (és gyakran tényleg így van), mégis előfordul, hogy ha nem dolgozunk, akkor elhanyagoljuk magunkat. Ha nem kell minden reggel munkába menni, felöltözni és lehetőleg jól kinézni, akkor se ülünk otthon melegítőben, mosatlan hajjal nap-hosszat. Sot! Használjuk ki, hogy több időt fordíthatunk magunkra. A testmozgás egyértelműen boldogságfokozó hatású. Már a gyakorlatok elvégzése is javíthatja a hangulatot (önértékelés, önbecsülés) és hosszabb távú pozitív hatásokra is számíthatunk, jobb lesz a közérzetünk és egészségi állapotunk. A szépségápolásra is több időt érdemes fordítani (nem kell hozzá sok pénz, használjunk házi praktikákat), hisz jobban érezzük magunkat, ha legjobb formánkat hozzuk és a munkáltatók is szívesebben alkalmaznak egy jól ápolt, kellemes megjelenésű pályázót. A rendelkezésünkre álló időt a lelki fejlődésünkre is fordíthatjuk. Olyan egyszerű dolgok is segíthetnek ebben, mint a rendszeres olvasás, a meditáció, vagy éppen az, hogy időt szánunk arra, hogy céljainkon és azok elérésén gondolkodjunk.

Amit már régóta terveztem..

Eddig a munkanélküliség hátrányairól beszéltünk, de ne feledkezzünk meg a pozitív oldalról sem. A sok szabadidő lehetőséget teremt arra, hogy megtegyük, amit régóta terveztünk. Ezek lehetnek egyszerű és gyakorlatias dolgok, mint egy nagytakarítás, vagy a rég halogatott szurovizsgálatok elvégzése, de komolyabb célok is kitűzhetünk. Végre több időt tölthetünk a gyermekünkkel, családjunkkal, megtanulhatunk rajzolni, vagy jógázni, megvalósíthatunk egy régi vágyunkat, bármi legyen is az!

Szerző: Kovács Szilvia,
tanácsadó szakpszichológus
Forrás: Lelkizóna.hu

Az együttélésekről

Együtt élni valakivel, az a különös szerencsejáték, amin egyszerre lehet veszíteni és nyerni is.

Essünk túl hamarjában a veszteség oldalán, hogy maradjon erőnk magasztalni a pesszimistább megfogalmazás szerinti páros társtalanság gyönyörűségét, vagy éppen az optimista hozzáállással vallott társas élet páratlan szépségeit.



A veszteség oldalon bizony szembe-tűnő az idő önkényesen megválasztott eltöltésének megszűnése, amikor abban lephetjük örömeinket, hogy az este a maga csillagzataival úgy folyik ki az ujjaink közül, mint a legédesebb méz. Egy baráti telefon, egy könnyelműségekkel kecsgetető hívás nem kényszerít átlátszó magyarázkodásokra, csak megyünk, ahogy és amerre a kedvünk tartja.

Veszteség oldalon tehát mindenképpen megemlíthető, hogy a boldog felelőtlenség áldozatául eshet a komolyan vett együttélésnek, de valljuk be az nem is mindig baj. Állításunkat, talán meg tudják erősíteni azok a magányosok, akik csak azért tartanak kutyát, hogy valaki örüljön, amikor hazaérnek.

Ugyancsak veszteségnek mondható, hogy mi férfiak, sokszor azért nem ragadjuk meg az esélyét annak, hogy együtt éljünk valakivel, mert nem akarjuk elveszíteni azt a zavarba ejtően izgalmas érzést, hogy maradjon esélyünk a hódításokra, amivel persze nem a meghódítandók önbizalmát erősítjük, hanem a saját ostoba hiúságunkat. Sokszor észre sem véve azt, hogy jócskán megemberesedett természetünk, szuszogó és verejtékező macsóságunk inkább vált ki szánalmat, mint felforrósodott vonzódást.

Aki együtt él azzal, akit igazán szeret, nem csupán nem lesz egyedül, de önmaga is több lesz. Egyrészt többé válik a párja, kedvese által, másrészt a jobbik része kerülhet szerencsés esetben előtérbe, ami újabb többletet jelenthet. Nem elveszettnek hiszi magát, hanem megtaláltnak, nem a csendet kortyolgatja esténként valami viharvert csészéből, hanem valakinek a csilingelő nevetését, esetleg közös kincsük, gyermekük odaadó figyelmét és ragaszkodását.

Lehet ennél több az egyedüllét? Nem hiszem.

Egyszer ültem egy vonaton, táskákkal, kint szakadt az eső, bennem is, a lábamnál a kutyám feküdt, vettem neki is jegyet. Éppen elköltöztem valakitől. És aki elveszíti az együttélés békéjét, az egész életében költözik utána. De ez a költözés valójában keresés, az elveszett paradicsom keresése.

Szerző: Karácsony Tamás
Forrás: életszépítők.hu

