

Rád találok, „flow”!

Egyedül vagyok a karrierépítésben?

A mai, nem éppen könnyű gazdasági, társadalmi struktúrában, akár több diplomával, nyelvvizsgával, szakmai tapasztalattal a zsebében is érezheti azt az „emberfia”, hogy nincs jól: nagyon egyedül van, amikor keresi a helyét, a legjobb, leginkább neki való állást, munkakört. Ha az ember szerencsés (vagy nem akkor?), talál is magának megélhetést.

Ám hogy valóban biztonságot, netán boldogságot, „flow” élményt is adjon az a munka, az – sajnos- még mindig ritkaság! Sőt! Talán úgy kell fogalmaznom: az ilyen helyzet AJÁNDÉK! Mégis: biztos vagyok abban, hogy ezt az ajándékot elérni lehetséges!

Dolgozni? Jókedvűen?

Talán akadnak az Olvasók között, akiknek erre a kérdésre csak nemleges válaszuk van. Ám én azt is tudom, hogy vannak olyanok, akik értik e gondolat pozitív tartalmát, és erős fejbólintással igenlik: „igen, lehet, igen, van ilyen!”

Mi kell hát ahhoz, hogy ne csak kényszerű kenyérkeresetként, hanem élményként tekinthessünk munkánkra? Mi kell ahhoz, hogy legyen állásunk, s hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben?

Természetesen a tökéletesen egyértelmű választ én sem tudhatom. Hisz nem teljesen egyszerű erre a kérdésre általánosságban választ adni. Annyi minden befolyásolja karrierünket, hogy felelőtlenség lenne univerzálisan, néhány okra, néhány stagnáló pontra vetíteni e kérdés hátterét!

Az azonban biztos: a karriertervezés során, „személyiségünk” és a „társadalmi, üzleti környezet” foglyai vagyunk.

Vannak országok, társadalmak, melyek a miénknél kiszámíthatóbb, biztonságosabb társadalmi struktúrában működnek. (Érezhetjük is, hogy sok képzett, fiatal honfitársunk el is kívánczik tőlünk, ezen „idegen” országokba. Ez egyfelől – egy EU-s világban, azon túl, hogy természetes – siker is, hisz ott is megállják helyüket, másfelől szomorúság, hogy a kvalifikált magyar munkaerő elvándorol.) Azonban bármely országban, vagy bármely szegmensben is kezd hozzá valaki önnön karrierje felépítéséhez, a másik alapkö – saját személyisége - elől nem menekülhet el...

A karrierépítésben, a konkrét döntéshelyzetekben *egyedül* van mindenki, hisz mindannyian egyediek, egyéniségek vagyunk! Értékekkel, erősségekkel és fejlesztendő tulajdonságokkal! Csakis ennek reális feltérképezése, ennek elfogadása, és folyamatos fejlesztése lehet az alapja a karrierépítésnek! Akár külföldön, akár itthon, ezt nem tudjuk kikerülni! Ismerd meg tehát önmagad!

Már megint az „önismeret”...

Igen. Megint erről beszélünk. Talán azok számára, akik visszatérő Olvasói e kiadványnak, ill. a karrierépítéssel foglalkozó szakirodalomnak, ez kissé sablonos lehet. Azoknak már unalmas is, akik jól értik e fogalom valós tartalmát. (Örölnék, ha emiatt sokan tartanák e cikket feleslegesnek. Ám szakmai tapasztalatom okán úgy érzem: sajnos e téma időszerű, és egyáltalán nem elcsépelet! Abban a metrikában semmiképp nem, hogy sokak számára szükséges e terület értelmezése, feldolgozása!)

Ambivalens módon tehát azoknak is unalmas lehet, akik nem értik még ezt – vagyis a kifejezés mögötti valós tartalmat és annak megvalósíthatóságát - teljesen... Megkockáztatom, hogy nekik, és azoknak is, akik már a tanulás fázisában vannak az „önismeret iskolájában” fontos lehet a megismerés, ill. az ismételtes témában! Ez ugyanis nem csupán üres szó!

Akik netán már rendelkeznek néhány év előnnyel – a pályakezdőkhöz képest –, s mind szakmai, mind magánéleti vonalon szerezhettek már hétköznapi tudást arról, hogy milyen is az, ha nem nekik való pozícióban dolgoznak (vagy nagyon nem megértő társal élnek együtt), értik, miről beszélek!

Igenis– a sikeres életvezetés terén – minden út a reális, helyes önismerethez, és az illesztéshez, mint fontos kiindulópontokhoz vezet!

Ezt nem tudod kikerülni!

Ha tehát az a célod, hogy jól érezd magad a bőrödben, szeresd a munkád, abban sikeres légy, akkor figyelned kell a következőkre:

Térképezd fel, melyek az érdeklődési területeid! Mit szeretsz csinálni? Tudd meg, miben vagy jó: mik az erősségeid (szakmai, emberi vonatkozásban), ill. mely területen kell még fejlődnöd!

Vállalj ezekhez illő feladatokat, fokozatosan nehezedőket is! Vagyis: tűzz ki reális célokat! Légy szorgalmas! Értékeld a sikereket! Fogadd el a kudarcokat, s tanulj belőlük! (De ne ez utóbbiakra koncentrálj, ne rettegj előre, hogy „ez úgysem fog sikerülni”; nem ez a helyes útvonal! Ám, ha akad kudarc, meg kell érteni az okát, s a következőkben javítani azon!)

Mindezeket fontos és szükségszerű reális önismeretű érlelni! Ha ebben a folyamatban jól haladsz, lassan megtanulod elfogadni önmagad! Fel kell építeni hiteles magatartásodat, s megfelelő önbizalmadat!

Csak ezekhez a fontos információkhoz tudod illeszteni azt az utat, azt a szakmai irányt, ami Neked – csakis Neked, egyedi személyiség-struktúrádhoz illesztve - jó lesz!

Igen, tudom: ehhez „pálya” is kell (a focit gólra, és megfelelő pályán szokták játszani!).

A mostanában meglepően sok, hosszú ideje állást kereső Olvasó azonnal szólna: „jó, de nincs lehetőségem kipróbálni magam, nincs állásom évek óta!”

Igen, tudom: ha nincs lehetőség bizonyítani, kipróbálni magad, ha igen kevés a visszajelzés, a sikerélmény, ezt nehezebb megélni, s ilyenkor egyben nehezebb felépíteni az egészséges Én-képet! De nem lehetetlen! A titok, hogy ilyenkor sem szabad elkeseredni! Ilyenkor kell a plusz belső erőket mozgósítani, amelyekből merítkezhetsz, ilyenkor kell minden erőddel azon lenni, hogy ne add fel!!!

Mindig jól jöhet a külső visszajelzés, sőt kell is! Lételem, létszükséglet, mert ez a folyamatos, egyben reális visszajelzés az, amely a stabil önismeret felépítésének fontos kelléke! Ha nincs elég pozitív „adás”, sokan hajlamosak csüggedni!

Ám tudni kell: míg a társadalmi, üzleti helyzetre, a meghirdetett állások számára, minőségére, azok tartalmára nincs ráhatásunk, addig a másik oldalra, személyiségünk folyamatos megismerésére, fejlesztésére igen!!!

Ha nehéznek érzed a helyzeted a karrier-utadon, menj vissza az alapokhoz! S ilyenkor tekints is ki egy kicsit! Tudd, hogy ebben mindenki egyedül van! Mindenkinek önmagát kell jól ismernie ahhoz, hogy megfelelő pályára, sikert hozó karrierútra lépjen! Ám ne kapkodj! Ne dönts „hirtelen felindulásból”!

Ki tud ebben segíteni? Valóban teljesen egyedül lennék?

Nem, azért biztosan nem vagy egészen egyedül! Hisz: minden ember, minden személyiség, saját életútját járva, külső kapcsolatokat tartva kap visszajelzést, melyből építkezik, s melyből automatikusan felvesz információkat, beépítve azokat személyiségműködésébe! Ez tehát általános érvényű elv. Ennek mikéntjében, a beépítés, a feldolgozás, az önfejlesztés folyamatában azonban már mindenkinek egyedül kell megbirkóznia az aktuális feladatokkal, a stabil énkép kiépítésével!

A visszajelzések adásában sokat tehetnek Érted családtagjaid, tanáraid, barátaid. Ha tudatosabban kezeled az önismeret, önfogadás, karriertervezés kérdését, fordulhatsz szakemberekhez! Mind a pszichológusok, mind a karriertervezéssel foglalkozó tanácsadók tudnak segíteni! E szakmai körben a jól képzett grafológusok munkájának igénybe vétele is adódhat, mint segítő lehetőség.

Hogyan? A grafológusok, mint a személyiség vizsgálatával foglalkozó szakemberek, s mint speciális szakterületen működő tanácsadók adhatnak Számotokra segítséget az önismeret, s a pályaillesztés – azaz a pályairányítás, karriertervezés terén is.

Miért pont a grafológia?

Sokan máig bizalmatlanok e terület képviselőinek munkájával szemben. Azt azonban érdemes tudni, hogy a megfelelően képzett grafológus szakértők vizsgálatainak eredményei párhuzamban állnak a pszichológiai teszteredményekkel, adott vizsgálatok kapcsán.

Így tehát, ugyanazon cél érdekében tudnak működni, mint a pszichológusok, csak más eszközkészlettel, más módszertani elvek mentén, saját szakmai protokolljuk szerint látják el feladataikat.

A grafológia objektivitása a kézírás mérhető paramétereinek mérésével, az ezekből következő reprodukálhatósággal, és az említett korrelációval bizonyítható.

A kézírás vizsgálata során **az önismeret témájában** előkerülő kérdések nagy részére választ adhat a grafológus.

Megfelelő íráskép (etikailag is korrekt vizsgálati anyagok) birtokában feltárható a vizsgált személy

- **mentális jellemzőinek** köre (gondolkodási mechanizmusainak, tempójának, módjának, kreativitásának, logikájának, lényegkiemelő-, strukturáló és kommunikációs képességének szintje),
- **közösségi működése** (nyitott-e, vagy zárkózott, domináns, vagy alkalmazkodó, mennyire segítőkész, milyen a kapcsolat-felvételi képessége, kapcsolattartása, empátiája, toleranciája, vagy konfliktuskezelési eszköztára?)
- **energizáltsági szintje és munkavégzési jellemzőinek** köre (munkához való hozzáállása, precizitása, terhelhetősége, szorgalma, kitartása, szabálytisztelete, önállósága, problémamegoldása, monotónia-tűrése, motivációs bázisa)
- **érzelmi működése** (túlérzékenységgel jellemzi-e, érzelmi működése milyen, impulzív, netán agresszív-e)
- és amiről e cikk is szól: milyen az **önmagához való viszonya** (önismerete, önfogadása és önbizalma, aktuális pszichés állapota)

Ezen felsorolás természetesen csupán részleges, így csak részben tükrözi a grafológiai eszköztárban megbúvó lehetőségeket. Egy-egy konkrét feladathelyzet szakértői válaszáda ennél mélyebbre menő, és egyedi lesz! A grafológus tehát jól meg tudja ismerni az általa vizsgált íráskép készítője személyiségét, írásos, szakvéleményi formában vissza tud számára jelezni. E szakvélemény értelmezése, átolvasása fontos támpont lehet az önismeret

fejlesztésében, illetve a sikert hozó szakmai területre irányításban, vagyis az említett „illesztésben”.

Ha valaki tisztában van önmagával, tudja, mik az erősségei, mely személyiségterületei adják a kevésbé erős oldalát, s mindezt jól dolgozza fel, az ki tudja építeni **reális önismeretét** és **harmonikus önellfogadását**. **Csak erre** lehetséges felépíteni a megfelelő **önbizalmat**, és csakis ezen alapokhoz lehet **stabil karrier-utat** illeszteni! Így lehet megtalálni mi az, ami Neked jó, amit szeretsz, amit élvezettel végzel, s ami kellő mennyiségű, és minőségű sikerélményt ad majd Számodra! Ha e folyamatnak valamely eleme nem kellően megalapozott, az hosszú távon a nehezen fenntarthatóság és a nem kellő boldogság életérzését szülheti. Aki úgy dolgozik, hogy „nincs a helyén”, előbb-utóbb érezni kezdi azt.

Így jutunk el tehát – jelen cikkben részben a grafológiai módszertannal körüljárva – azon életérzéshez, mely a **„flow”** állapotában való munkavégzést, **a tökéletes élmény** megélését lehetővé tevő utat nyitja meg számunkra.

Igen, lehetséges úgy dolgozni, hogy élvezzük, amit csinálunk; hogy abban sikereink vannak, hogy szaktudásunk fontos, meggyőző, fellépésünk hiteles. Lehet azt érezni, hogy munkavégzés közben úgy repül az idő, hogy azt észre sem vesszük!!! Ennek **alapja** tehát **a reális önismeret**, no és mellette a megfelelő szorgalom, kitartás, a motiváltság, **valamint a képességeinkhez, motiváltságunkhoz illesztett területen való működés!** Nem mellőzhető hozzá a szakmai alázat, s a korrekt, hiteles magatartás sem!

Van, aki úgy dolgozik, hogy utálja a munkáját, csak azért végzi, mert meg akar élni valamiből; azt érzi, lomhán haladnak a percek a munkaidejében, és nincs semmi jó élménye...
Te melyiket választanád????

Válaszd a reális önismeretre épülő, reális célok mentén építendő, személyiségedhez illesztett, tudatos karrier-utad, mert abban ugyan sokszor egyedül vagy, de önmagad építheted fel sikereidet, önmagad dönthetsz, s élvezheted mindezek pozitív hozadékait! Minél többen érik el ezt az AJÁNDÉK-ot, annál több egyén, sőt szervezet (cég) is egyre sikeresebb lesz! Rajtunk múlik! Megtalálható vagy „flow”! ☺

Szóllóssy-Csoma Enikő
Igazságügyi írás- és grafológus szakértő

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Csikszentmihályi Mihály: Flow, az áramlat,

Csikszentmihályi Mihály: Az öröm művészete,

Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai

Popper Péter: A belső utak könyve