

W ostatnich latach szukałem idealnej pracy dla siebie. Zmusił mnie do tego egzystencjalny kryzys. Wpadłem w pułapkę braku poczucia sensu w życiu. Nie potrafiłem odpowiedzieć sobie na pytania: Po co tu jestem? Czy to już wszystko co mnie w życiu spotka? Miałem dość wymiany czasu i energii za pieniądze. Droga, którą przeszedłem uświadomiła mi jak ważne jest to, czym się zajmuję na co dzień. Skończyłem ignorować wpływ pracy na moje poczucie własnej wartości, satysfakcję i zadowolenie z życia. Na mój poziom szczęścia i dobrostan.

Moje poszukiwania trwały aż 5 lat, podczas których doświadczyłem wielu różnych okresów. Ekscytacja przeplatała się z psychicznymi dołkami oraz obojętnością. Rodziłem się na nowo wielokrotnie by po chwili znów umierać. Często myślałem, że w końcu trafiłem i meta jest już blisko. Wtedy byłem najdalej od prawdy. Pamiętam chwile rezygnacji. Moje uczucia były tak mieszane, że z jednej strony chciałem rzucić wszystko ale z drugiej nie chciałem znowu się oszukiwać. Tłumaczyć, że być może tak już ma być w życiu. Wiedziałem już, że nie ma drogi powrotu. Wewnętrzny opór przed bezcelowym życiem utrzymywał mnie nad powierzchnią. Kryzysów było znacznie więcej, ale na szczęście cenę wyżej ból wzrostu niż ból stagnacji. W takich momentach obiecywałem sobie, że znajdę odpowiedź bez znaczenia jak długo to potrwa. Próbowałem więc dalej, kolejny raz poszerzając zakres researchu.

Kiedyś polowanie dzisiaj praca

Potencjalnie można by olać temat pracy. Gdyby nie była tak dużą częścią życia. Kwestią wyboru nie jest czy pracować, tylko w jaki sposób. Co konkretnie robić. Zajęcie w którym nie doświadczasz flow jest stratą czasu. Wtedy stawiamy ostrą granicę między pracą a czasem tzw. prywatnym. Tylko że to dotyczy Ciebie w obu przypadkach. Ignorowanie tej prawdy prowadzi do frustracji, narzekania, niezadowolenia i codziennej walki. Dopóki nie uczynisz z pracy integralnej części siebie i Twojego życia. Chcesz żyć po swojemu w połowie?

Skoro nie sposób pominąć pracy, to warto doprowadzić tą kwestię do odpowiedniego stanu. Nie musi być niechcianą częścią codzienności. Pewnie, że łatwo machnąć na to ręką wtórując za rodzicami "tak to już jest, inaczej nie będzie". Oni być może nie szukali w pracy niczego poza zarobkiem. Traktowali jako zło konieczne. Ilu z nich dzisiaj czuje się spełnionymi?

Nie musi tak być. A sama tego świadomość jest uwalniająca. Lecz tak jak zawsze, nic samo się nie robi. Skoro możesz ciężko pracować dla kogoś, czemu nie zrobisz tego dla siebie? Na czyich celach Ci zależy? Nie chodzi też o to, żeby praca stała się autostradą dla egoistycznych pragnień. Do materialnych sukcesów. Bo praca która ma wartość jedynie dla Ciebie, jest tylko w połowie tak dobra jak mogłaby być kiedy skierowana do ludzi. Dla obustronnej korzyści. W końcu praca zazwyczaj wiąże się z

usługami i produktami. Dlatego musi być odbiorca. Bez niego nie ma zarobku. A bez zarobku nie ma przetrwania. Tak właśnie koło się zamyka. Tak naprawdę każdy pracuje dla innych a inni pracują dla Ciebie.

Pracujesz, to fakt. Tak funkcjonuje świat, że trzeba zarabiać żeby się utrzymać. Nie jestem idealistą oderwanym od rzeczywistości, który będzie Ci wciskał bajki o życiu pasją. Jednak według mnie największą porażką jest utknąć w miejscu, gdzie to co robisz nie sprawia żadnej satysfakcji. Zajmować się czymś, co nie ma większego dla Ciebie znaczenia. Tracić czas, tylko żeby wymienić go na pieniądze. Tak, praca jest nam potrzebna. Ale czy musi być klątką, w której się męczysz?

Wymiana czasu za pieniądze czy coś więcej?

Zarabianie samo w sobie nigdy nie będzie satysfakcjonujące na dłuższą metę. To iluzja, że coś materialnego oferuje poczucie spełnienia czy bezpieczeństwa. Mit sukcesu wciskany nam przez ludzi zarabiających na naiwności, nadziei i desperacji tych, którzy nie mają w życiu nic ważnego do zrobienia. Którzy szukają pomysłu na siebie odbijając się od szumu informacji. Dryfujący od jednego "eksperta" do drugiego. Dorośli wciąż wierzą w moc dotknięcia czarodziejskiej różdżki. W magię jednego uniwersalnego rozwiązania. Szukają kogoś kto im powie, co mają robić. Płacą za kursy, szkolenia lub książki z oczekiwaniem gwarantowanego zwrotu w postaci zmiany w ich życiu. Jakby jakakolwiek treść czy inna osoba miała taką moc sprawczą. To droga donikąd. Błądzący człowiek nie potrafi dostrzec prostego ale być może nie oczywistego faktu. To, czym się zajmujesz na co dzień ma największy wpływ na to jakie masz życie. Co o nim myślisz oraz jak odbierasz siebie i rzeczywistość w której funkcjonujesz. Gdzie szukać potencjału na wypełnienie pustki egzystencji jeśli nie w czynnościach wykonywanych każdego dnia?

Zauważam wśród ludzi łatwość w ignorowaniu znaczenia tego czym się na co dzień zajmują. Pokutują za przekonania na temat zajęcia zarobkowego. Uznajemy pracę za niezbędny warunek do przetrwania. I słusznie, bez tego nie będzie pieniędzy. Szkoda jednak zatrzymać się na wymianie czasu za pieniądze. To co robisz może być ważne dla ciebie i innych. Ma potencjał nadać życiu znaczenia. Sensu działania od poniedziałku do piątku. Czy to nie jest wystarczający powód żeby spróbować dostosować pracę do siebie?

Zwierzęta używają swoich mocnych stron i unikatowych w zależności od gatunku umiejętności. Ludzie którzy jako jedyni mają moc kreowania własnego życia zdają się tego w ogóle nie dostrzegać. Szansy na tworzenie rzeczywistości po swojemu. Wolimy poddawać się temu co przyniesie los. Pozwolić rzucać się gdziekolwiek zawieje. Jak frustrująca musi być taka bezradność. Brak poczucia sprawczości i kontroli w swoim życiu. Realizujemy plany innych poświęcając swój czas, którego nie

sposób odzyskać. Bo jak inaczej nazwać nielubianą pracę? Poświęceniem dla rodziny? Bądź jakiegokolwiek inne racjonalizowanie faktu, że jesteś w niewłaściwym dla siebie miejscu.

Jakość życia określa codziennie doświadczenie. Mamy na to wpływ koncentrując swoją uwagę na określonych czynnościach. Nie da się wymazać 8 godzin dnia i oszukiwać się, że jest okej. To źródło problemów także w życiu prywatnym. Frustracja, która rośnie kiedy nie widzisz sensu w tym co robisz się niszczenie. Jakie znaczenie ma czas zmarnowany w ciągu dnia? To złodziej egzystencji. Czas, energia psychiczna i fizyczna. Tracisz zasoby. A najgorsze w tym jest to, że do niczego to cie nie doprowadzi. Czy to nie dręczy nas najbardziej kiedy nie wiemy co z sobą zrobić? Czy to wszystko co możesz mieć z życia? Jaką wartość ma życie poświęcone przetrwaniu? Nie po to różnimy się od wspomnianych zwierząt żeby skupiać się na podstawowych potrzebach.

Ilu znasz ludzi czerpiących radość z tego co robią? Którzy nie żyją przeszłością, nie żałują tego co było? Zamiast tego z pewnością siebie i optymizmem patrzą w przyszłość? Wszelkie niezadowolenie pochodzi z wewnątrz. Nie unikniesz samego siebie, to niemożliwe.

Życie powinno mieć swój sens

Za każdym razem gdy jadę do centrum miasta widzę bezdomnych. Śpią lub siedzą na ziemi. W ich oczach widać pustkę. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że nadzieja to ostatnie co można by w nich znaleźć. Zastanawiałem się wielokrotnie dlaczego ludzie lądują na ulicy. Współczuję im ale jednocześnie jest we mnie przekonanie, że nie musi wcale tak być. Według mnie są trzy przyczyny bezdomności.

Pierwszą z nich jest poddanie się. W wyniku różnych zdarzeń życiowych niektórzy opuszczają gardę. Nie wytrzymują psychicznie więc odpuszczają. Dochodzą do wniosku, że nie mają już sił. Rzeczywistość przerosła ich możliwości. Im dłużej tak myślą, tym głębiej opadają. Nierzadko kończy się depresją. A jeśli dodać do tego używki to stany lękowe przybierają na sile. Jest to melodia w głowach wielu, niekoniecznie bezdomnych osób. Zachowania autodestrukcyjne ściągają na dno, bez względu na status społeczny czy iloraz inteligencji. Odpuszczając starania o dobre samopoczucie zatracasz się w mrocznych wizjach przyszłości. Kłębiące czarne myśli wirują w głowie nie dając wytchnienia.

Poddanie się wynika z braku poczucia sensu. Nie dostrzegając znaczenia w codzienności ciężko działać. Jak w takiej sytuacji obrać jakikolwiek kierunek? Nic nie jest istotne ani ważne. Brakuje wartościowych zajęć, bo nie dostrzegamy ich celowości. Z takim podejściem ciężko być regularnym nawet w chodzeniu do pracy.

Wiem, że większość z nas tak jednak dzisiaj funkcjonuje. Resztkami sił walczymy o normalność. Trzymamy się chociaż pracy, żeby nie zwariować. Żeby nie pogrążyć się w beznadziei. Tylko jak cienka może okazać się granica? Kiedy coś pęknie w Tobie. Kolejny raz chcesz rzucić wszystko, bo masz dość. Czujesz, że nie wytrzymasz. W wieku 21 lat "uciekłem z domu" . Wyjechałem pierwszym lepszym pociągami na drugi koniec Polski. Spałem przez tydzień na ulicy, bo przełała się we mnie gorycz oczekiwań rodziców. Połączona z moim buntem wobec wszystkiego, co siłą się narzuca. Nie chciałem robić tego, czego ode mnie oczekiwano. To tylko przykład z własnego doświadczenia. Od tamtej pory wiem, że bezdomność może spotkać każdego. Przestałem patrzeć z pogardą na pijaków na ulicach. Zacząłem im współczuć i zastanawiać się nad ich historią. Jak wielka bezradność musi miotać kimś, kto się na to decyduje. Uważam spanie na ulicy za wybór. Według mnie wynika z przeszywającego braku poczucia sensu.

Nie widząc żadnych opcji poddajesz się. Kończy się paliwo do funkcjonowania. To naprawdę może stać się udziałem każdego, z dnia na dzień. Granica jest cienka, czasami wystarczy raz odpuścić. Fala bezradności zalewa umysł. Uważam, że każdy ma wybór. To jedyna wolność, której nikt nie jest nam w stanie odebrać. Tak pisał Viktor Frankl w książce " Człowiek w poszukiwaniu sensu" . Za każdym razem dokonujemy wyboru własnej ścieżki. Tego co zrobimy i kim się w wyniku tego staniemy. Może więc czas przestać szukać przyczyn naszego nieszczęścia na zewnątrz? Uderzyć się w pierś i uświadomić sobie, że zawsze od wyboru się zaczyna i na nim się kończy.

Ludzie rozglądają się za czymś co mogliby robić, żeby stwierdzić, że ich życie ma sens. Wynika to z chęci poczucia sprawczości oraz zwyczajnej potrzeby dobrej jakości życia. Szukając na zewnątrz próbujemy odkryć, co to mogłoby być. Słuchamy innych, patrzymy jakich wskazówek udzielają, bo liczymy, że inni już wiedzą i chcemy poznać ich sekret. Problem polega na tym, że sensu życia nie da się odnaleźć. Jedyne co możesz, to nadać swojemu życiu sens, poprzez nadanie znaczenia temu co robisz na co dzień. Trzeba więc wybrać co będzie decydować o tym, że nasza codzienność będzie czymś więcej niż tylko wyrazem pustej egzystencji.

Poszukujący odpowiedzi w wersji innych ludzi nigdy jej nie znajdą. Naśladowanie jest źródłem cierpienia, a Ty nie potrzebujesz kolejnych klatek. Wystarczą te, które już dzisiaj dźwigasz na swoich plecach. Wolność wynika z wyboru, nie zaś z prób odtworzenia cudzej roli czy sposobów na "sukces".

To, co adekwatne dla Ciebie jest skuteczne tylko w zestawie z Tobą. Jesteśmy unikatowi na poziomie wyższych potrzeb. Tak bardzo podobni jeśli chodzi o podstawowe ale im dalej w las tym więcej różnic między nami. Po co więc błądzić po nie swoich szlakach?

Kim jestem? - to najważniejsze pytanie w życiu każdego, a odpowiedź wskaże idealnie skrojony dla Ciebie kierunek rozwoju i działania. A tak to możesz wiele razy zastanawiać się, czemu nie dostajesz od życia czego chcesz. Jak miałyby to się wydarzyć, skoro działasz i myślisz tak jak inni? Być może opinia z zewnątrz jest wyznacznikiem Twoich działań i barierą nie do przejścia? Zadać sobie pytanie: Ile Ciebie jest w Tobie na co dzień?

Rozwój polega na kroczeniu własną ścieżką, z własnymi wyzwaniami. Choć do pewnego momentu wyglądają podobnie jak te, których doświadczają ludzie z otoczenia, to na pewnym etapie potrzebujesz rozróżnić własne potrzeby, bez filtrowania tym co mówi kultura i społeczeństwo. Nie krzywdź siebie podążając za większością, bo tam gdzie wszyscy się zgadzają, nikt nie myśli. Lojalność w nieszczęściu mas nie jest niczym szlachetnym, nie dostaniesz za to orderu. A nawet jeśli, to stałbyś się królem cierpienia zamiast spełnioną osobą. Różnica w doświadczaniu rzeczywistości jest nie do skopiowania, po co wmawiać sobie, że jest inaczej?

Skoro doświadczenie musi być indywidualne, żeby w pełni je przeżyć, to kto i jakim cudem miałby Ci go dostarczyć? Zamiast eksplorować zewnętrzne źródła wiedzy lepiej wyjdiesz na zwróceniu lupy ku własnemu wnętrzu. Tam znajdziesz swoje odpowiedzi i zrozumienie. Indywidualność powinna być odkrywana, nie kształcona. Niestety w dzisiejszych czasach nacisk kładzie się głównie na wtłoczenie ludzi w system, na czym wszyscy tracimy. Zabija się indywidualność, twórczość, kreatywność i zdolność do samodzielnego myślenia. To jest też coś, czego zazwyczaj unikamy. Świeżego spojrzenia na samego siebie, a przez to żyjąc dalej od prawdy. Zamykając sobie drogę do przodu, wybierasz tak naprawdę stagnację czyli frustrację, bo nie jest tak jakbyś sobie tego życzył. Bo przetrwanie jest warunkiem wstępnym, nie zaś ostatecznym. Czas na bycie sobą w pełni jest teraz, nie jutro. Postępując wbrew sobie tracimy czas, tak jakbyśmy nie rozumieli że się kiedyś skończy i może być już za późno na zmiany. Celem jest odpowiedź na pytanie kim jesteś i życie w zgodzie z własną naturą. Żeby móc pójść w tym kierunku, niezbędne okaże się świeże podejście do tego, co nieprzewidziane, bo to umożliwia postęp. Jaka jest alternatywa? Przemijanie jest przecież faktem. Tak jak się urodziłeś, tak samo kiedyś umrzesz. Być może słyszałeś czego ludzie najbardziej żałują na końcu? Że nie robili więcej albo wcale tego, co chcieli zawsze robić. Bo w głębi duszy wiemy co to jest, tylko na swój sposób przykrywamy to iluzjami o innej rzeczywistości. Czas na wykopaliska, w głąb siebie.

Zachęcam Cię do prywatnego śledztwa w tej sprawie. Nadaj sens życiu poprzez odkrycie tego kim jesteś. Nie ma drogi na skróty, ani wskazanej przez innych, istnieje tylko Twoja ścieżka. Na poziomie wyższych potrzeb różnimy się jako ludzie najbardziej. Dlatego żaden gotowiec nie da Ci odpowiedzi na pytanie jak masz żyć i co robić. Każdego poszukiwacza czeka ciężka droga, ale warta zachodu. Poza tym niezbędna do osiągnięcia poczucia spełnienia. Tu zawsze chodzi o prawdę, szukajmy więc wskazówek do niej prowadzących. Tych łatwych a także

nieprzyjemnych sposobów na jej poznanie, liczy się efekt. Przeszkody są lekcjami do odrobienia, które koniec końców wzmacniają, bo przygotowują na kolejne etapy wędrówki ku prawdzie, która często jest przykryta wieloma fałszywymi iluzjami, dlatego ciężko czasami ją rozpoznać.

Codzienne doświadczenie

Mihaly Csikszentmihalyi, autor książki "Flow- stan przepływu" pisał, że życie może być satysfakcjonujące tylko poprzez dobrowolnie wybraną dyscyplinę. Czerpanie przyjemności wynika nie z tego co robisz, tylko jak coś robisz. Flow o którym mowa to uczucie kiedy lecisz z tematem. Sprawnie wykonujesz co trzeba i chcesz żeby ta chwila trwała jak najdłużej, bo jest przyjemna. Kiedy mierzysz się z wyzwaniem, które jest w Twoim zasięgu ale wymaga pełnej koncentracji i uwagi. W pracy zawsze satysfakcjonujący jest moment ukończenia zadania. Ale nie tylko, bo sam proces kiedy jesteś całkowicie zaangażowany i oddany konkretnej czynności jest nagradzający sam w sobie. Nie uciekasz wtedy myślami do innych spraw. Wtedy czujesz, że żyjesz i jesteś tu i teraz. Pojawia się wtedy poczucie kontroli nad tym co robisz. Choć podejrzewam, że dla większości ludzi ulubionym momentem w pracy jest koniec zmiany. Dla osiągnięcia stanu przepływu ważna jest też natychmiastowa informacja zwrotna. Widzisz od razu efekt i czy to działa. Zatrącenie w działaniu powoduje brak poczucia czasu. I to jest piękne. Dla takich momentów warto żyć, prawda? Każdy może wejść w stan flow i to jest najlepsza wiadomość. Szkopuł tkwi w tym żeby odkryć w jaki sposób do tego doprowadzić. Na pewno nie raz w życiu doświadczyłeś już takich momentów. Kiedy fajnie było zajmować się daną czynnością bez względu na to czy cokolwiek z tego będziesz mieć. O to chodzi w szczęściu, w kreowaniu własnego życia. Tworzyć okazje do bycia autentycznym. One mają kluczowy wpływ na jakość życia. Tu pytanie, czy Twoja obecna praca ma taki potencjał? I czy oprócz tego, że czujesz flow możesz zajmować się dobrowolnie wybranym zajęciem?

Wolność wyboru

Ludzi można podzielić na tych, którzy wiedzą czego chcą od życia i na tych którzy biernie funkcjonują. Ci pierwsi działają bo widzą przed oczami cel i rozumieją znaczenie tego na co poświęcają czas w ciągu dnia. Znają swoje DLACZEGO. Drudzy natomiast surfuja bezwiednie na otwartym morzu. W którą stronę popchnie ich wiatr tam popłyną. Oddają kontrolę nad własnym życiem innym lub ślepego

losowi. Lubią to określenie zwłaszcza twierdzący że nie mają na nic wpływu ani wyboru. Po prostu nie można inaczej. Jest jak jest i kropka. Tudzież "trzeba robić swoje i jakoś to będzie". Depresyjna perspektywa. Jak ograniczające trzeba mieć przekonania żeby nie wykazywać inicjatywy? Z boku to wygląda jakby takiej osobie na niczym nie zależało. Robią z siebie ofiary zewnętrznych okoliczności lub innych ludzi.

Od momentu kiedy zacząłem pracować w wieku 19 lat zwiedziłem wiele miejsc. Byłem pracownikiem magazynów, od żywności po części samochodowe. Zbierałem głównie zamówienia do wysyłki tzw. pikowanie. W wielu przypadkach było to bardzo wymagające fizycznie, bo dźwiganie całymi dniami i zapełnianie palet towarami nie jest lekkim i przyjemnym zajęciem. Było jednak, jak było. Jak to mawiają trzeba coś robić. Zmieniałem pracę co mniej więcej parę miesięcy, kiedy kolejny raz miałem dość sposobu w jaki byłem traktowany, kiepskiej wypłaty i permanentnego przemęczenia. Na koniec, po wypłacie większość środków i tak szła na bieżące wydatki. To jak krew w piach. Pracujesz żeby przetrwać. W dodatku nie lubisz tego co robisz. Drama. Za każdym razem szukałem czegoś lepszego. Lżejszego fizycznie a przynajmniej lepiej płatnego. To wystarczało na chwilę. Do momentu kiedy zapragnąłem kolejnej zmiany. Jak w kołowrotku. Zapierdzielasz, nic z tego nie masz i szukasz lepszej opcji. Zaczynasz z nadzieją na coś lepszego. Nadzieja umiera po jakimś czasie i od nowa ten sam schemat. Ileż tak można?

Od prawie 9 lat mieszkam w Anglii. Tutaj nigdy nie miałem problemu ze znalezieniem kolejnej pracy. Jednak jak wszędzie znaleźć coś lepszego od poprzedniej pracy wymaga czegoś więcej też od Ciebie. Znajomość języka otwiera trochę więcej furtek. Można samodzielnie szukać ofert i dzwonić. Nie muszę liczyć na pomoc rodaka czy skazywać się na wieczną pracę w magazynie. Nie nazywam tego ambicją tylko chęcią życia po swojemu. Postanowiliśmy z żoną wskoczyć na wyższy level. Self employed czyli praca na własnej działalności. "Zaciągnęliśmy się" do rozwożenia paczek dla Amazona. To był dla nas duży skok z magazynów. Mieliliśmy więcej niezależności ale i więcej odpowiedzialności. Podjęliśmy wyzwanie. To była dobra decyzja, bo otworzyła nam oczy na inne możliwości. Niestety po paru miesiącach zrozumieliśmy, że po odliczeniu wszystkich opłat niewiele nam zostaje. Zarabialiśmy sporo ale rata za vana, drogie ubezpieczenie kurierskie i paliwo zjadało większość kasy. Reszta na rachunki i życie. Tyle. Ciężko było cokolwiek odłożyć więc tak naprawdę dalej tkwiliśmy w tym samym. Pamiętam tą frustrację, kiedy przyszło wrócić na magazyn z podkulonym ogonem. Kurierka coraz mniej się opłacała ze względu na obniżoną stawkę za dniówkę.

Tym razem poczucie bezradności doskwierało mi jeszcze mocniej. Wiedziałem, że coś musi się zmienić. Ja muszę się zmienić, moje podejście. Zacząłem rozglądać się za pracą w innym systemie. 4 dni pracujące i 4 dni wolnego, bądź 4x3. Dzięki temu miałbym czas pokombinować nad lepszym rozwiązaniem. Spodziewaliśmy się kolejnego dziecka więc już teraz dorabiałem na boku wożąc Polaków na lotniska.

Chciałem, żeby moja Agnieszka nie musiała wracać do roboty po macierzyńskim. Nie jestem żadnym rycerzykiem, chce dobrego życia dla mnie i rodziny. Jak każdy. Znalazłem pracę jako kierowca dla firmy wodociągowej. Co prawda nie udało się zmienić systemu ale płaca znacznie podskoczyła. Pare miesięcy później kiedy Aga poszła na macierzyńskie nie musiałem już dorabiać. Macierzyńskie się skończyło a my dalej byliśmy okej z kasą. Oczywiście nie była to jedynie kwestia lepszych zarobków. Po drodze kilka właściwych decyzji co do tego na co wydajemy też pomogło. Zaczęliśmy ogarniać finanse i utrzymywać 5 osobową rodzinę z jednej pensji. To był nasz sukces. Ale to wciąż nie wszystko, czego byśmy sobie życzyli. Nie wystarczy przetrwać. W tej całej drodze bardzo się zmieniliśmy. Nasze nastawienie. Chcieliśmy czegoś więcej niż codziennej rutyny. Teraz celem było zajmować się czymś, co ma dla nas znaczenie. Daje satysfakcję i radość. W dodatku z potencjałem na zarabianie. To przecież banał, ale każdy chyba chciałby zarabiać na tym co lubi robić?

Potrzeba samorealizacji

Spędziłem ostatnie 5 lat na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o sens życia. Chciałem odkryć po co tu jestem i co powinienem robić w życiu. Zacząłem zagłębiać się w temat z powodu kryzysu egzystencjalnego. Nie miałem konkretnego celu ani określonego kierunku. Nie dostrzegałem żadnego sensu w tym czym się zajmowałem na co dzień. Nie chciałem dalej po prostu egzystować. Potrzebowałem czegoś ważnego, wartego wysiłku. Sprawy której chcę poświęcić moje życie. Dotarłem do miejsca w którym opór przed tym, jak jest stał się nie do zniesienia. Musiał istnieć powód dla którego jestem. Myślę, że niezbyt wiele osób się nad tym zastanawia. Może czasami przejdzie coś takiego przez głowę, ale nie ma kontynuacji. Dlaczego tak uważam? Obserwuję każdego dnia ludzi, którzy wydają się nie mieć pojęcia co ze sobą zrobić. Wystarczy wspomnieć rzeszę bezdomnych w centrum miasta. Oni zdecydowanie utknęli i nie wiedzą co robić dalej. Jak inaczej nazwać wybór życia na ulicy?

Dlaczego praca z powołaniem?

Masz 3 opcje:

Pracę można traktować jako zajęcie, karierę lub powołanie. Pierwsze jest tylko sposobem na zarabianie pieniędzy na utrzymanie. Byle zrobić dniówkę. W jaki sposób i gdzie to już mniej ważne. Nastawienie na karierę to ciągle parcie w stronę kolejnych awansów. Potrzeba podniesienia statusu społecznego poprzez podnoszenie zarobków i standardu życia. Głównie dla podniesienia samooceny. Praca z powołaniem to robienie tego, co kochasz i czym możesz dzielić się ze światem. Używanie swoich talentów dla większego dobra. Dla mnie to sytuacja typu win to win. Zajmujesz się tym, co jest dla Ciebie ważne jednocześnie realizując konkretną potrzebę innych. Ty zarabiasz, świat korzysta,

Talenty

Kombinacja dominujących talentów jest czymś niezwykle unikatowym. Szansa spotkać kogoś z identyczną kolejnością w teście Gallupa wynosi 1 do 33 milionów. To najlepszy dowód na to, że każdy może wnieść coś do życia innych. Świadomość własnego potencjału wskazuje drogę rozwoju. Używanie dojrzałych talentów daje największe szanse na sukces.

Wartości

Jakość rodzi się z wartości. Kiedy zajmujesz się czymś ważnym dla siebie będziesz robił to najlepiej jak potrafisz. Tędy droga do poczucia spełnienia w życiu.

Zainteresowania i Pasja

Każdy ma swoje koniki. Jednych interesuje sport, a drugich psychologia. Nierzadko kategorii jest znacznie więcej. Warto połączyć co Cię kręci z zajęciem zarobkowym. Chcesz wewnętrznej motywacji zamiast przymusu z zewnątrz? Pasja jest wynikiem zajmowania się tym co ważne. Zatracasz się w stanie FLOW i płyniesz zamiast się szarpać. Nie chodzi o idealizowanie tylko suche fakty.

Kierunek

Wyznaczyć kierunek w życiu to widzieć sens tego co robisz każdego dnia. Wiele osób nie ma bladego pojęcia jaką drogą podążać. Dobrze określony życiowy cel ma potencjał rozwiązać problem braku poczucia sensu. Nie warto z tym zwlekać.

Samorealizacja

Rozwój psychiczny i stawanie się całością powinno być celem każdego człowieka. To naturalny ciąg do czegoś więcej niż spełnianie podstawowych potrzeb. Wszyscy mamy potencjał domagający się realizacji.

Praca z powołaniem to nie tylko zarabianie pieniędzy robiąc co kochasz. To życiowa misja realizująca Twoje wartości. Ty jesteś pierwszym składnikiem a drugim są odbiorcy pracy którą wykonujesz. Klienci, uczniowie, podopieczni. Zależy jaką potrzebę świata realizujesz. Potrzebujesz świadomości tego, co jest dla Ciebie ważne i dlaczego. Trzeba też wiedzieć w jaki sposób wprowadzić to wszystko w życie i kontynuować. Brać pod uwagę zalety, ale też potencjalne przeszkody. Żeby nie zrezygnować przy pierwszej możliwej komplikacji. Odpowiednie określenie misji pozwala do niej wracać w ciężkich chwilach. Kiedy pojawia się zwątpienie lub stres. Jak pojawiają się mniejsze i większe kamienie na drodze. Łatwo zrezygnować, dużo ciężiej przychodzi zaczynać od nowa. Wytrwałość i konsekwencja w działaniu przyniosą efekty. Dobre przygotowanie niech będzie wsparciem. To na czym nam zależy jest motorem napędowym działań. Tkwienie w miejscu, którego nie lubisz będzie miało swoje konsekwencje. Ucierpisz nie tylko Ty, ale też ludzie dookoła. Spędzanie kilku godzin dziennie na robieniu czegoś na czym Ci nie zależy obędzie Cię z radości życia. Będzie frustrowało i stresowało. Jedną z ofiar będzie zdrowie. To prosta droga w dół pod każdym względem. Nawet bardzo dobre zarobki nie dadzą poczucia spełnienia. Nie obudzą pasji i chęci na dłuższą metę. Pieniądze są czymś nabytym. Efektem realizowania powołania jest poczucie sensu i znaczenia w tym co robisz. To sukces każdego dnia. Bez względu na wszystkie zewnętrzne okoliczności. Ludzie szukają cudownego sposobu na zdobycie wszystkiego, mając najcenniejsze w środku. Zawsze blisko. W sobie powinieneś szukać odpowiedzi na najważniejsze pytania. Kim jesteś? Po co tu jesteś? Jaki jest sens życia? Jesteś odpowiedzią. To co robisz nadaje sensu lub nie Twojej codzienności.

Według autora książki "Człowiek w poszukiwaniu sensu" - Viktora Frankla sens życia można odnaleźć na trzy sposoby:

- **Poprzez twórczą pracę lub działanie.**
- **Poprzez doświadczenie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem.**
- **Poprzez sposób, w jaki znosimy nieuniknione cierpienie.**

Moje pytanie brzmi:

Czy masz w życiu coś tak ważnego?

W mediach społecznościowych jest moda na rozwój osobisty.

Bardzo szeroki temat. Sprowadzony według mnie przez wielu do dwóch spraw. Naprawianie siebie w jakiś sposób i dążenie do tzw. sukcesu. Oczywiście materialnego. To bardzo płytkie podejście. Po pierwsze nie ma potrzeby "naprawiania się". Mamy mocne i słabsze strony. Różne doświadczenia, sposób patrzenia na świat. Moim zdaniem prawdziwy rozwój osobisty to proces wzrastania jako człowiek dzięki integracji wszystkich części. Stawania się całością. Nie tylko z chcianymi cechami ale też z cieniem osobowości. Nieświadomymi częściami. Tu polecam gorąco psychologię C.G. Junga. Chodzi o poznawanie samego siebie, odpowiadanie na fundamentalne pytania. O sens życia, o cel i znaczenie codziennych zmagających. Kim jestem i po co? Ile osób zna odpowiedzi na te pytania? Praca jest częścią naszego życia, czy tego chcemy czy nie. Po co tworzyć dwa równoległe światy pomiędzy którymi funkcjonujemy? Życie jest całością więc czas wolny i praca też nią mogą być, a nawet powinny. W jaki inny sposób mogłoby być lepiej? Po co stawiać granice między aspektami każdego dnia? Częścią życia są czynności pozwalające przeżyć. Zamiast przykrego obowiązku mogą być równie przyjemne jak wolny czas. To nie utopia tylko realna możliwość. Jak inaczej chcesz być szczęśliwy?

Przeprowadzam się

Wiąże się to z wieloma zmianami. Jedną z nich jest nowa praca. To mnie nie ominie. Tylko że tym razem doszedłem do ściany, której nie chcę kolejny raz obchodzić. Od wielu lat frustrują mnie kolejne stanowiska. Szybko tracę zapał do nowego zajęcia. Wiem od jakiegoś czasu, że nie mogę się dłużej oszukiwać. Udawać że jest okej. Tłumaczyć sobie wybór pracy etatowej potrzebami mojej rodziny. Jasne, trzeba się z czegoś utrzymać. Nie żyję w cukierkowej rzeczywistości. Nie jestem też leniem unikającym zatrudnienia w ogóle. Chcę zarabiać ale nie potrafię dłużej znosić sposobu, w jaki do tej pory to robiłem. Jedną z moich kluczowych wartości, którym staram się być wierny jest szeroko rozumiana niezależność. Ciężko mi tolerować pomysły i oczekiwania szefa. Zwłaszcza te odklejone od realiów. Nie mówiąc już o czepianiu się byle czego. Nie wystarcza mi minimum swobody w wykonywaniu obowiązków. Może nie każdy tak ma, jednak myślę że część ludzi może mieć podobne odczucia co do swojej pracy.

Po latach spędzonych w różnych miejscach stwierdzam, że żaden etat mnie nie zadowoli. Najwyraźniej potrzeba trochę czasu i doświadczeń żeby zrozumieć czego się chce od życia. Wielokrotnie zastanawiałem się jak powinna wyglądać moja praca. Dlaczego męczy mnie rutyna powtarzanych czynności. Skąd we mnie opór do bezrefleksyjnego wykonywania poleceń i realizowania cudzych widzi mi się. W końcu dostaję za to pieniądze. Do tego sam się zgłosiłem bez przymusowego doprowadzenia. No właśnie. Jak to jest, że dobrowolnie spędzamy 40 lub więcej godzin tygodniowo na robieniu czegoś czego wcale nie lubimy robić? Przekonania rodziców że tak wygląda prawdziwe życie wcale do mnie nie trafia. Nie kupuję więcej tych gniotów. To nie jest moja prawda.

Kiedy patrzę na ogłoszenia o pracę, nie czuję już, że znajdę cokolwiek dla siebie. Wcześniej filtrowałem przez odległość od domu, godziny pracy, stawkę i charakter stanowiska. Każda kolejna praca miała być lepsza od poprzedniej. Coś we mnie pękło. Moje cele zbyt różnią się od oferowanych na etacie możliwości. Wiem już czego więcej nie chcę. Co odbiera mi energię psychiczną i fizyczną. Co trapi mnie i ściąga w dół. Tak dalej nie można.

Wybieram własną ścieżkę. W ciągu ostatnich lat odkrywałem kim jestem. To smutne, że to wcale nie jest dla wielu takie oczywiste. Bo nie mówię tu o tym jak się nazywasz, jaki masz zawód lub jaką pełnisz rolę społeczną. Nie chodzi o pesel, miejsce urodzenia czy stan konta.

Nie liczę na szybki sukces. W ogóle nie szukam sukcesu. Chcę robić to do czego mam predyspozycje. To co przynosi satysfakcję jednocześnie będąc pożyteczne dla innych. Używać moich talentów. Zapewne czeka mnie jeszcze przynajmniej jeden etat zanim stanie się możliwe zarabiać w sposób jaki wybrałem. Póki nie rozwinę tego na czym mi zależy. W czym mogę dawać innym jakąś wartość w zamian za pieniądze. Na tym polega zarabianie. Zazwyczaj to usługa lub produkt. Jeśli czytasz tą książkę to wiesz, że rozpocząłem realizację własnej wizji pracy. Pytanie, jak doszedłem do wniosku że będę pisał książki? Takie, które mają być katalizatorem do pozytywnych zmian w życiu czytelników. Bo to jest teraz celem mojej pracy. Wynika z połączenia wyznawanych wartości, świadomego używania talentów i potrzeby kierowania własnym życiem. Obrąłem kierunek czyli życiowy cel, który nadaje sensu temu co robię. I każdemu życzę żeby miał w życiu coś tak ważnego, że warto znosić trudy i wyzwania prowadzące do realizacji tego celu.

Praca powinna mieć sens bo jest nieodłącznym elementem życia.

Poświęcasz jej mnóstwo czasu i potrzebujesz jej żeby przetrwać. Czy to jednak wszystko co może nam zaoferować? Czy nie można przekształcić pracy w dążenie do czegoś ważnego dla nas samych? W coś, co nadaje znaczenia codziennym działaniom i zmaganiom? Nie musimy przecież skazywać się na lata frustracji przez zajmowanie się czymś co ani nas grzeje ani ziębi. Poprzez pracę możesz nadać życiu sens. Obróć wreszcie kierunek, który będzie prawdziwym powodem starań. Człowiek bez życiowego celu jest jedynie dryfującą łódką na oceanie beznadziei i byle jakości. Jest skazany na innych. Nie ma kontroli nad własną egzystencją. Jest bardziej częścią cudzego niż własnego planu na życie. Czy to Ci wystarcza? Bo jeśli nie, to warto zawalczyć o to żeby było właściwie. Po swojemu, zgodnie z tym jak czujesz, że jest dobrze. Nie wyobrażam sobie lepszej możliwości do realizowania talentów i możliwości jakie drzemią w każdym z nas. Chcę czuć, że jestem na swoim miejscu w świecie. A ty? Jeśli chcesz mieć kontrolę nad własnym życiem to nie możesz olać tematu pracy. To po prostu nie przejdzie. Nie ma szans.

Wiem, że utarło się myśleć o pracy jako o czymś z góry przesądzonym. Jest jak jest i nie ma szans tego zmienić. Słyszę jak niektórzy mówią, że robić w życiu to co lubisz jest marzeniem ściętej głowy. A świat tak wcale nie wygląda i tylko naiwni marzą o czymś nieosiągalnym. To nie jest prawda objawiona z którą trzeba się zgodzić bez zastanowienia. Bo wielu męczy się codziennie. Wcale nie chcą chodzić do pracy, w której nic na nich nie czeka pozytywnego. Może poza spotkaniem z ludźmi, których lubią. Ale czynności, które wykonują są bardziej powodem frustracji niż zadowolenia. Dla tych jednak co chcą zmiany nie ma czasu do stracenia. Nie masz gwarancji jak długo będziesz żył i w jakim zdrowiu. Po co z tym zwlekać? Do czterdziestki? Do emerytury? Albo stawiać sobie warunki, że najpierw inne sprawy załatwisz, a dopiero potem zajmiesz się pracą. To zwykłe odwlekanie ciągnące się latami. Z bliżej nieokreślonym terminem.

Czas na świadomą zmianę. Jeśli człowiek nie obudzi się sam, to przyjdzie w końcu taki moment, kiedy nie będzie miał wyjścia. Będzie zmuszony coś z tym zrobić. Bo życie w końcu dociśnie kolanem do ziemi. Redukcja etatów, nowy szef, zmiany w sposobie funkcjonowania firmy, nieprzewidziana sytuacja życiowa, problemy zdrowotne. To tylko część potencjalnych zdarzeń, które mogą doprowadzić na skraj lasu, w którym już nie będziesz mógł dłużej zostać. Zostaniesz z niczym i bez planu co dalej. Czy tak chcesz skończyć?

Chcę przez to wszystko powiedzieć, że praca wpływa na jakość naszego życia. A my możemy mieć na to wpływ jak pracujemy. Możemy wybrać czym się zajmujemy każdego dnia. Bez przymusu jednego stanowiska w życiu czy konkretnego sposobu zarabiania. Też kiedyś tak myślałem, skoro lądowałem na kolejnych magazynach. Jednak coś we mnie w końcu pękło. Nie byłem w stanie dłużej znieść takiej rzeczywistości. Musiałem znaleźć rozwiązanie żeby nie zwariować. Kiedy w pracy jest do dupy to życie prywatne też się sypie. Nawet jeśli tego nie zauważasz. Nie wierzę w to, że ktoś może na chłodno odpuszczać po 8 lub więcej godzin dziennie na robienie czegoś bezwartościowego w jego oczach. To ma i będzie mieć swoje konsekwencje dopóki nie zrobisz z tym porządku.

Dziękuję, że poświęciłeś chwilę czasu na przeczytanie ebooka. Jeśli uważasz jego treść za przydatną i ważną, podziel się opinią na

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5172120/dlaczego-praca-powinna-miec-sens>

zostaw lajka na moim profilu na FB i podziel się opinią 😊

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088135705482&sk=reviews>

Możesz też wspomnieć o tym ebooku znajomym, jeśli oczywiście chcesz. To pozwoli mi dotrzeć do większej liczby osób z przekazem który niosę. Bo każde życie się liczy, a im więcej samorealizujących się ludzi tym nasz świat będzie lepszy:) Głęboko w to wierzę i będę pisał kolejne ebooki w tym celu. Pozdro:)

