

Дорогою довгою ...

Усім, кому далеко добиратися до роботи, присвячується ...

Довгий шлях до місця роботи завжди був проблемою. Але зараз, коли привид безробіття заглядає через плече практично кожному українцеві, все ще серйозніше. Багато хто погоджується на складний і незручний маршрут через острах, що не вдасться знайти щось ближче до дому. А потім страждають, мучаться, драматизують ситуацію, відчують себе в пастці ... Але не варто сумувати! Ніякі життєві складності нам не страшні і вирішення будь-яких проблем – по плечу. Впораємося і з цією.

Читати російською Долгий путь к месту работы всегда был проблемой. Но сейчас, когда призрак безработицы заглядывает через плечо практически каждому украинцу, все еще серьезней. Многие соглашались на сложный и неудобный маршрут из-за боязни, что не удастся найти что-то поближе к дому. А потом страдают, мучаются, драматизируют ситуацию, чувствуют себя в ловушке... Но не стоит грустить! Никакие житейские сложности нам не страшны и решение любых проблем – по плечу. Справимся и с этой.

Разрешение любой жизненной проблемы можно условно поделить на два этапа: установочно-психологический и организационно-практический.

В этой статье больше внимания будет уделено психологической составляющей как ключевой и более универсальной. Что же касается практических моментов, они вторичны, более индивидуальны, и сами приходят в голову, если правильно настроиться.

I. Установочно-психологический этап

Во время этого этапа следует много размышлять, советоваться, беседовать по теме, вырабатывать спокойное отношение к проблемному моменту и всячески настраивать себя на

положительную, а главное, конструктивную волну.

В нашем случае важно осознать такую «простую» истину, что ничего страшного в отдаленной от места жительства работе нет. Напротив, при желании можно найти даже некоторые плюсы. В этой связи выделим несколько ключевых моментов.

Трезво оцениваем масштаб проблемы.

Для этого стоит проанализировать, что же является той «последней каплей», которая превращает дорогу к работе в тяжелую, некомфортную и сложную. К примеру, час с четвертью вы сочли бы нормой, то есть проблемными становятся лишние полчаса. Или же вы были бы вполне довольны, если бы не лишняя пересадка. А, может, вас раздражает необходимость в любую погоду еще и пройти некоторый отрезок пути? Таким образом, проблема из «плохо добираться до работы» превращается в «лишние 10 минут на маршрутке» или «еще и идти приходится».

Согласитесь, что из-за этого даже как-то неудобно раздражаться каждый день. И поэтому мы как можно скорее переименовываем эту нашу «большую проблему» в «мелкую житейскую неурядицу».

Определяем место проблемы в нашей жизни.

Очень часто мы преувеличиваем, глобализируем какую-либо из житейских неурядиц, уделяем ей слишком много внимания. В нашем случае может помочь маленькое практическое упражнение под названием «за» и «против». Разделим лист пополам и с одной стороны напишем неудобства, вызванные отдаленностью места работы, а с другой – абсолютно все плюсы, которые вы сможете отыскать: стабильные отношения в коллективе; друзья из числа коллег; приемлемая зарплата; терпимый начальник (а такого еще поискать надо); полностью освоенные вами обязанности; интересное дело; возможность профессионального роста; отсутствие необходимости доделывать работу дома; гарантированные выходные; возможность отпроситься или поменяться сменами. Да мало ли тех или иных плюсов можно найти

в любой работе. При этом решающим может быть один большой плюс в виде, к примеру, большой зарплаты или сумма маленьких плюсов, составляющих общую положительную картину.

«Ловим» настроение

У большинства из нас не хватает времени побыть в одиночестве, подумать, предаться светлomu философскому созерцанию. Многие забыли и мечтать о личном времени. И где, как не в дороге, в том особенном абсолютном одиночестве, которое дарит толпа, сказать себе: «Сейчас я, кроме соблюдения правил вежливости, никому ничего не должен. Я могу посвятить это время себе».

Если же вы, напротив, испытываете дефицит общения, то каждое маленькое путешествие открывает массу возможностей с кем-то пообщаться, перекинуться парой приветливых фраз, пошутить, даже познакомиться.

В любом случае важно попытаться поймать умиротворенно-приподнятое состояние души, запомнить его и «вызывать» в себе каждый раз, когда вы выходите из дома или с работы. Можно сделать несколько глубоких вдохов, посмотреть в небо, на деревья, цветы; доброжелательно глянуть на лица прохожих и повторить ту формулу, которая отражает вашу психологическую установку: «Это только мое время, время покоя и полной внутренней свободы».

Что (кто) может помешать радоваться жизни?

Нет более коварного врага у человека, чем он сам. Мы порой сами лишаем себя душевного благополучия. Особенно сложно жить тем из нас, кто любит «пострадать». Многим из нас нравится, чтобы нас жалели. И если не удастся почувствовать себя жертвой, то на худой конец сгодится роль «несчастненького». И тогда в любой некомфортной ситуации всегда можно найти такую сомнительную «компенсацию», как роль мученика, подвижника и ударника труда. И сразу вокруг появляется куча «злодеев» чаще всего из числа домашних, которые недостаточно подстраховывают или неубедительно «чествуют героя» по возвращению домой.

Опасайтесь тех, кто поддерживает в вас такие настроения. Всегда найдется кто-нибудь «вечно сочувствующий», привыкший с удовольствием смаковать неудачи и драмы окружающих. Задавая вопрос «как дела?» такой человек заранее подразумевает, что у вас, конечно, куча проблем и он (хотя чаще она) всегда готов с вами вместе понуть и поохать. Не включайтесь в эту игру! Не позволяйте другим влиять на вашу жизнь! Поменьше жалуйтесь! Постарайтесь не только вырабатывать спокойное оптимистическое отношение к житейским сложностям, но и четко формулировать свой к ним подход. И тогда на жалостливое: «Тебе, бедняжке, ведь столько времени на дорогу тратить приходится» вы, не задумываясь, ответите: «Ради такого прекрасного коллектива я бы и вдвое дольше добиралась» или любой другой тезис, отвечающий действительности. Такая психологическая защита «работает» только в том случае, если вы абсолютно искренни.

Деструктивной может быть также взаимная накрутка, царящая преимущественно в женских коллективах. Такие «коллективные страдания» крайне негативно сказываются не только на рабочем процессе, но и на личной жизни. Очень часто подобные настроения индуцируются одной из коллег. При этом можно довольно быстро оздоровить рабочую атмосферу, если другие откажутся играть в ее игры «Ой, мы бедные» или «Кто несчастней?».

II. Организационно-практический этап

Возможен только как продолжение первого, ибо так уж устроен человек, что без соответствующего психологического настроя никакие житейская мудрость, опыт, смекалка и креативные способности не помогут. И тогда все будет казаться неразрешимым, беспросветным и безысходным. Но как только мы проникнемся правильным отношением к проблеме, практические решения придут сами собой. Отметим только несколько основных моментов, так как, поверьте, как только вам захочется радоваться жизни, никто и ничто помешать вам в этом не сможет!

Превращаем «минус» в «плюс».

Если уж мы пришли к выводу, что долгий путь – это не страшно и прониклись желанием как-то его скрасить, то неужели мы не найдем, чем занять подаренное судьбой время, о чем поразмышлять, за чем или за кем понаблюдать? Книжки, газеты, журналы в наше время успешно дополняются радиоприемниками и плеерами, при помощи которых можно слушать новости, музыку, аудиокнижки; учить иностранные языки. Все это открывает огромные возможности для развлечения, саморазвития, самосовершенствования и даже профессионального роста. Понятно, что не каждое транспортное средство этому способствует, да и на улице в целях личной безопасности не рекомендуется «затыкать уши» наушниками. И тогда развитие «вширь», т.е. получение новой информации и обретение новых знаний гармонично дополняется развитием «вглубь» – осмыслением услышанного и прочитанного, размышлением о жизни, наблюдением за окружающими людьми.

Нет особого смысла расписывать все подробно, так как предпочтения каждого человека очень субъективны. Жизнь показывает, что человеческой фантазии нет предела: кто-то умудряется рукодельничать, кто-то пишет стихи или статьи, «решает вопросы», планирует работу на день, общается по мобильному с мамой. Многие ищут и находят близких по духу и темпераменту попутчиков...

Основной показатель, что вы нашли верный способ «дорожного» времяпрепровождения, – это чувство удовлетворения, хорошее настроение, сожаление о том, что дорога «слишком быстро кончилась». И тогда, несмотря на все физические тяготы, для вас будет справедлива вечная формула: «Усталые, но довольные...».

Самый любимый отрезок пути.

Можно только позавидовать тем, кому выпала возможность (не стоит называть это необходимостью) хоть немного пройтись пешком. Не так уж много среди нас тех, кто способен организовать себе регулярные пешие прогулки. С практической

точки зрения следует, конечно, позаботиться об удобной обуви и соответствующей погоде одежде. Особенно это важно поздней осенью и слякотной хмурой зимой, когда нас могут подстерегать сезонные депрессивные настроения. Но непромокаемая обувь, защищающая от ветра куртка и непременно «веселый» яркий зонтик над головой могут свести на нет все происки погоды.

Такая небольшая пешая прогулка – это идеальное время, чтобы расслабиться, посмотреть по сторонам, постараться проникнуться настроением, царящим в природе, обратить внимание на приметы смен времен года. Это прекрасное «время-переключатель», которое позволяет не приносить на работу отзвуки утренней суеты, а домой – накопившуюся за день психологическую усталость. Поэтому даже тем, у кого нет такой необходимости, настоятельно рекомендуем хоть немного прогуляться до и после работы.

Руководителю.

Академик Геннадий Мацука часто говорил, что благодарен судьбе за то, что ему довелось быть директором института, расположенного далеко от центра столицы. Институт молекулярной биологии и генетики, который он долгое время возглавлял, находится в Феофании, что и сейчас кажется не слишком комфортным расположением, а лет 30 назад и вовсе казался краем света. По глубокой уверенности известного ученого именно это неудобство «отселекционировало» преданных делу ученых, отсеяв случайных людей и карьеристов от науки. (Справедливости ради стоит упомянуть, что много лет при институте существовала развозка, которая несколько смягчала проблему).

Однако не всякая работа предполагает фанатическую преданность своему делу. Поэтому администрации не следует рассчитывать лишь на голый «патриотизм» сотрудников. Не слишком удобное расположение учреждения – это своеобразный вызов руководителю, возможность проявить свой менеджерский талант и одновременно продемонстрировать лояльность к своим подчиненным. Если проникнуться убежденностью, что за

дополнительные трудности сотрудникам полагаются некоторые бонусы, организационные решения придут сами собой. В зависимости от финансовых возможностей и специфики деятельности каждого конкретного учреждения, это могут быть ежемесячные доплаты или премии «за отдаленность», перераспределение рабочего времени (предоставление возможности уйти раньше, взять работу на дом), развозки и пр. Главное, что администрация учреждения оказывает моральную поддержку сотрудникам, демонстрирует понимание того, что им непросто. Коллектив ни в коем случае не должен оставаться один на один с какой бы то ни было проблемой, касающейся работы.

Несколько советов автомобилистам.

Эта статья в большей мере касается тех, кто добирается до работы в общественном транспорте и даже пешком. Но вечно дорожающий бензин и обилие пробок на дорогах приводит к тому, что эта тема в равной мере актуальна и для автомобилистов. Поэтому во избежание дискриминации дадим несколько советов и этой категории «путешественников».

Главное – это нарабатывать водительский опыт, доводить навыки вождения до полного автоматизма, чтобы иметь возможность во время езды переключаться на своеобразный “автопилот”. При этом стоит строго соблюдать правила дорожного движения, чтобы не отвлекать сознание на “двойную бухгалтерию”. Все это позволит не без приятности проводить время в дороге.

По мнению опытных автомобилистов, есть две типичных ситуации, когда без аудио-книжки или интересной радиопрограммы не обойтись – на трассе и в пробке. При езде по трассам после первых двух-трех недель поездок дорога становится знакомой.

Поэтому важно избавить себя от чувства «потерянного времени». Здесь рецепт тот же – радиопрограммы, обучающие аудиокурсы, музыка. Многие все чаще отдают предпочтение аудио-книгам. Конечно, это возможно при серьезном водительском опыте, т.к. одна часть сознания сконцентрирована на дороге, чтобы избежать аварийной ситуации, а другая – на аудиотексте. При этом важно не потерять ощущение, где ты и

куда едешь. (Так бы ехал и ехал, пока книга не закончится). В наушниках слушать не рекомендуется, так как та часть сознания, которая следит за дорогой, должна улавливать звуковые сигналы опасности и любой нестандартной ситуации. Во время пребывания в пробке или «тянучке» без приятных способов отвлечься и вовсе не обойтись. Выбор за вами: нервничать, психовать, ругаться или не без удовольствия, а то и пользы провести это время.

Однако какие бы то ни было «отвлечения» полностью исключены на сложных и нервных участках дороги, особенно в мегаполисах. Здесь важно полностью сосредоточиться на движении.

А напоследок я скажу...

Вот так, на примере простой житейской ситуации мы поразмышляли, как можно конструктивно не столько изменить обстоятельства, сколько изменить свое к ним отношение. И если речь идет о сравнительно простой бытовой проблеме (как в нашем случае), то выработать правильное к ней отношение вполне реально и без посторонней помощи. Что же касается проблем посерьезней, то очень часто может понадобиться помощь специалиста (психолога или психотерапевта) или же человека умудренного опытом, который по призванию или же роду своей деятельности способен помогать людям обрести душевное равновесие (духовный наставник, учитель, священник).

И, может быть, самое оптимистичное. Дороги улучшаются, инфраструктура развивается, появляются новые транспортные развязки, осваиваются новые транспортные маршруты. И уже совсем скоро прямо возле вашей работы будет остановка самого удобного в мире маршрутного такси. И кто знает, может быть, вы еще заскучаете за тем временем, когда вам приходилось пройтись перед работой. И тогда вы просто выйдете на пару остановок раньше – чтобы прогуляться, подумать, помечтать, полюбоваться природой, задуматься о том, ради чего стоит жить и работать.