

## A munkahely és jelentősége

Az ember személyisége a nevelésen, a párkapcsolatban való alkalmazkodáson túl a mindennapi élethelyzetekben való részvétellel is fejlődhet. Ezek közül a mindennapos élethelyzetek közül kiemelkedő fontossága van a munkahelyi kapcsolatoknak, hiszen az emberek idejük nagy részét elkerülhetetlenül is munkával kénytelenek tölteni. Ezért ugyanúgy, mint gyermekkorunkban az iskolában, felnőttként a munkahelyünkön kell egy kisebb közösség tagjává válnunk. A munkahelyi élethelyzetek, konfliktusok azonban alapvetően különböznek az iskolai élethelyzetektől. Gyerekkorban ugyanis az ember könnyen alkalmazkodik másokhoz, könnyen alakítható, ezért a gyerekkori élethelyzetek elsősorban a személyiségformálás miatt jelentősek. Felnőttkorban, amikor az emberek nagy részének már majdnem teljesen kialakult személyisége és világnézete van, a konfliktusok, a társas érintkezések főleg azt mutatják meg, hogy korábbi önmagunkhoz képest mennyit fejlődtünk, mennyire változtunk meg a gyerekkori vagy iskolai nevelés hatására. Azaz felnőttkorban a különböző élethelyzetekben elsősorban számot adunk, vizsgázunk abból, hogy mennyire vagyunk képesek másokkal együtt élni, és együtt dolgozni. A közös munka révén az ember a legkülönbözőbb konfliktusokba kerül. Ezeknek a konfliktusoknak azonban nem elsősorban a szakmai része az érdekes, hanem leginkább az emberi oldala. Nevezetesen, hogy hogyan reagálunk olyan helyzetekben, ahol hol vezetőként, hol beosztottként, hol pedig kollégaként szerepelünk. Mennyire vagyunk képesek odafigyelni a másokra, értékelni, elismerni a munkáját, ütköztetni a különböző véleményeket, vitatkozni, érvelni, anélkül, hogy a konfliktus személyes jellegűvé válna. Egyébként megfigyelhető, hogy a konfliktusok személyessé válásának oka nem egyszer valamilyen félreértés következménye. Néha csak azért, mert a másik ember más módon lát egy problémát, néhányan hajlamosak a szakmai problémákat személyessé tenni, és a másikat lekezelni vagy emberileg kevesebbre tartani. Ebben jelentős szerepet játszik az, hogy a legtöbb ember a kelleténél jobban ragaszkodik a saját véleményéhez, és nem képes arra, hogy egy problémát ne csak a saját, hanem esetleg a másik szemszögéből is szemügyre vegye. Általában ekkor derül ki, hogy mennyire csapatjátékos valaki, mennyire képes felismerni más munkahelyi területek jelentőségét és mennyire képes nem csak a saját munkáját végezni, hanem segíteni a másokét is.

Ha a szakmai problémák személyessé válnak, és a félreértések, kölcsönös sértődések, ellenségeskedések miatt megromlik az emberek közti viszony, akkor ez hosszabb távon nemcsak az egyén rossz közérzetéhez, hanem a munkahely egészének a hanyatlásához is vezethet. Ezt pedig csak párbeszéddel, a problémák őszinte megbeszélésével lehet megakadályozni. Ezért mindenkinek állandóan készen kell állnia arra, hogy keresse a kölcsönösen megfelelő megoldásokat, és ezáltal ne bomlassza, hanem felnőtthez méltóan, mint egy kapocs, összetartsa a munkahelyi közösséget.

A munkahely sokszor a nagy emberi találkozások színhelye is. Kitűnő lehetőség arra, hogy olyan emberek, akik amúgy első pillanatra ellenszenvesnek találnák egymást, a közös munka révén megismerjék a másikat, közel kerüljenek egymáshoz. Gyakran sok emberi kötelék, barátság és párkapcsolat jön létre éppen a közösen eltöltött hosszú idő miatt. Az ember

életében ezért a munkahely szintén a személyes sors egyik meghatározó eleme, és mint ilyen, szorosan illeszkedik az ember életének korábbi és későbbi történéseihez is. Mert nyilvánvaló, hogy nem véletlenül kerülünk arra a munkahelyre, ahol dolgozunk. Valamilyen módon az adott munkahely fejlődési lehetőséget teremt számunkra, szakmai és emberi szempontból egyaránt. Érdemes tehát nap mint nap elemezni a munkánk során felmerülő helyzeteket és reakcióinkat, mert személyiségünk sokat fejlődhet általuk.

## Idős kor

Az idős kort sokan az élet lezárásának tekintik. Legtöbbször ekkor van ideje az embernek mélyrehatóan és tárgyilagosan átgondolnia élete során meghozott döntéseinek az eredményeit és következményeit. Így az idős kor a szellemi fejlődés egyik legfontosabb szakasza. A szellemi érés időszaka, amikor az ember felhagy a megfelelni vágyás, a rohanó élet és egyéb körülmények hatására bekövetkezett szerepjátszással. Ekkor képessé válik a legmélyebb önismeretre, önmaga megértésére. Egy egész élet alatt meghozott döntéseink számbavétele és elemzése azonban korántsem jelenti az életünk lezárását. Bár kétségtelen, hogy sokakban felmerül a feleslegessé válás, a fásultság negatív érzése és az idős korra természetesen jellemző halállal való foglalkozás, de ennek ellenére egyre többen a szellemi fejlődésre fordítják energiájukat.

Mint tudjuk, a halál csak testünk számára jelenti a véget, a szellemünknek egy új kezdetet illetve a teljes emlékezetű folytatóságát adja. Ezt felismerve egyre többen a megmaradt tenni vágyással és érdeklődéssel a lelki tudás, a szellemi fejlődés korlátlan útjára lépnek. Így sokan idősebb korokban pár év alatt többet tanulnak és fejlődnek, mint életük pár évtizede alatt. A lelki tudás pedig olyan útra vezeti az embert, amely a legizgalmasabb és legtermékenyebb út, amin egy ember valaha is lépdelhet. És ezeken kívül persze a legkényelmesebb is, mert fizikailag nem terheli a testet, szellemileg viszont mindenhová elvezethet. Így idős korban válhatunk valójában olyan érett szellemi lényekké, aki előtt felszabadulhatnak a fizikai létezés korlátai...

## Rövidtávú élethelyzetek

Az eddigi élethelyzeteknek az volt közös jellemzője, hogy bennük az ember hosszú távon, tartósan kerül kapcsolatba más személyekkel. A hosszú távú kapcsolatoknak megvan az az előnye, hogy ha bennük valamelyik konfliktusban hibázunk, és ha ezt be is tudjuk látni, akkor lehetőségünk van arra, hogy ezt később még korigálni tudjuk. A hosszú távú kapcsolatok azonban nem teljesen alkalmasak egy ember lelkivilágának a fejlesztésére de legfőképpen a megismerésére. Ezekben a kapcsolatokban ugyanis az ember úgymond visszafogja magát és valamilyen mértékben biztosan szerepet játszik. Ezért ha a már említett iskola-hasonlatnál maradunk, vannak az életben olyan vizsgák, élethelyzetek, amelyeknek célja kifejezetten az ember

ösztön szintű reakcióinak és valódi személyiségének a feltárása. Ezeknek az élethelyzeteknek a közös jellemzője, hogy váratlanul bukkannak fel és éppen ezért, bennük az embernek hirtelen, mérlegelés és gondolkodás nélkül ösztönösen kell cselekednie. Bár számtalan ilyen élethelyzet létezik, ezeknek mégis alapvetően két típusát lehet megkülönböztetni. Az egyik ezek közül személyiségünknek azt az alapvetően fontos jellemvonását teszteli, amit tömören testvériességnek vagy összetartozásnak lehetne nevezni.

Az emberi összetartozás vizsgálatakor az ember olyan élethelyzetekbe kerül, amelyekben lehetősége nyílik segítenie egy másik, legtöbbször segítségre szoruló, bajba jutott embertársának. Sajnos a mai világban egyesek már a legelemibb mozdulatot sem képesek megtenni a másikért és sokszor bizony nagyon nagy csapás kell ahhoz, hogy az ilyen emberen megrepedjen a közönyösség páncélja. Általában amíg valakit nem érint közvetlenül a baj, addig nem képes átérezni mások problémáját, és segítségnyújtás helyett hajlamos nem törődve továbbmenni. Az ilyen élethelyzetekben érdemes megvizsgálni saját gondolatainkat és eltűnődni azon, vajon mi az, ami fontosabb számunkra, mint egy másik emberi élet? Előbbre való-e az, hogy ne késsünk el valahonnan pár perccel, ne legyen esetleg koszos a kezünk, a ruhánk, vagy hogy két pénzdarabbal több maradjon a zsebünkben, mint az, hogy segítsünk a másikon. Ha ezt valaki mélyebben átgondolja, akkor rájöhet arra, hogy csak akkor ér valamit az ember, ha számíthat a társaira. Egyedül megbotolhatunk, eleshetünk, de ha mindenki kölcsönösen segítő kezet ad a másoknak, akkor nincs olyan akadály az ember előtt, amin át ne tudna jutni...

Az emberi jellem másik fontos részét, az erőszakosságra való hajlamot az úgynevezett agresszivitástesztrel lehet lemérni. Ezek az élethelyzetek azt mutatják meg, hogy mennyire vagyunk alkalmasak bizonyos problémák nyugodt megoldására vagy éppen ellenkezőleg, megmutatják azt is, hogy milyen kevés kell ahhoz, hogy elveszítsük az önkormánytunk magunk felett. Sajnos szellemi fejletlenségünknel fogva minden emberben meg van az agresszív viselkedésre való hajlam. A viselkedés alatt azonban itt nem feltétlenül csak magát a cselekvést kell érteni, hanem – mint ahogy már szó volt róla – a gondolkodást is. Aki azt gondolja magáról, hogy ő képtelen a támadó, agresszív viselkedésre, az egészen biztosan nem ismeri saját magát. És ez persze fordítva is igaz: aki tisztában van saját tűrőképességével, az tisztában van saját magával is. Tudatos fejlődésünk, önmagunk elemzése során érdemes belegondolnunk azokba a nap mint nap előforduló élethelyzetekbe, amelyek hirtelen agresszivitást váltanak ki belőlünk. Ha nem lenne szomorú maga az a helyzet, amikor két ember veszekszik egymással, akkor kívülállóként jól lehetne szórakozni azon, hogy sok esetben az agresszív viselkedéshez milyen kevés ok is elég lehet és milyen gyerekes is az effajta viselkedés.

Mélyebben elemezve ezeket a helyzeteket azonban az derül ki, hogy agresszív viselkedésünkért nem kizárólag, sőt talán egyáltalán nem a külső körülmények a felelősek. Egy adott szituációban ugyanis van, amikor békésen viselkedünk, és van, amikor nem. A két viselkedésbeli különbség oka ezért egyértelműen nem a külső körülményekben keresendő, hanem bennünk, saját magunkban. Belátható, hogy agresszív viselkedésünkért több, előzőleg történt kisebb okok együttes hatása a felelős, megbontva ezzel a lelki békénket. Ebből a szempontból nagyon hasonlóak vagyunk az időjáráshoz, mert ha sok felhő gyülekezik szüntelenül az égen, akkor biztos, hogy előbb-utóbb vihar

fog kitörni. Ha a fejünkben és a lelkünkben nem tudjuk valamilyen módon eloszlatni ezeket a viharfelhőket, akkor a legkisebb ok is elég lehet ahhoz, hogy zivatar törjön ki belőlük. Ezért mindenkinek érdemes gyakorta elemeznie saját magát és megtalálnia azokat a számára kedvelt tevékenységeket, amelyek segítségével eloszlathatja elméje képzeletbeli viharfelhőit és így megtalálhatja saját lelki békéjét.

/Részlet a Tudás könyvéből/