

Τι αναζητούν οι εργοδότες που οι μεγαλύτεροι υποψήφιοι φαίνεται να μην έχουν; Τι είναι αυτό που μερικές φορές κάνει έναν άπειρο απόφοιτο πανεπιστημίου ελκυστικότερο για έναν εργοδότη από κάποιον με αποδεδειγμένες ικανότητες; Θα μπορούσατε να πείτε σε αυτό το σημείο ότι ο λόγος για τον οποίο οι boomer δεν παίρνουν τη δουλειά είναι ότι γίνονται ξεκάθαρα και απλά διακρίσεις και ίσως έχετε δίκιο. Ωστόσο, τα πράγματα δεν είναι πάντα «ξεκάθαρα και απλά» και η δίκαιη αγανάκτηση δεν θα σας οδηγήσει πουθενά. Ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να ξεκαθαρίσουμε ότι αυτό το βιβλίο δεν πραγματεύεται την υπεράσπιση των δικαιωμάτων σας ή τη χρήση ένδικων μέσων στην περίπτωση που απορριφτήκατε άδικα για μια θέση. Εάν έχετε συγκεκριμένους λόγους να πιστεύετε ότι υπήρξατε θύμα διακρίσεων, τότε πρέπει να συζητήσετε το θέμα με έναν δικηγόρο.

Πολλοί που υπέβαλαν μήνυση σε κάποιον εργοδότη ή αναζήτησαν το δίκιο τους στην Equal Employment Opportunities Commission (Επιτροπή Ίσων ευκαιριών απασχόλησης) λένε ότι δεν νιώθουν ικανοποίηση ή ότι έκαναν κάποιο κατόρθωμα ακόμη και όταν έχουν κερδίσει την υπόθεση. Αφού έχουν επενδύ-

σει ένα ή δύο χρόνια από τη ζωή τους, έχουν πληρώσει δικαστικά έξοδα και έχουν αντιμετωπίσει τα ψυχοσωματικά προβλήματα που τους προκάλεσε το στρες, δεν έχουν και πολλά πράγματα για να καυχηθούν. Είναι αλήθεια ότι οι εργοδότες ίσως είναι προσεκτικότεροι την επόμενη φορά. Γνωρίζοντας ότι μπορεί να κατηγορηθούν για διακρίσεις λόγω ηλικίας, την επόμενη φορά θα κρύψουν καλύτερα τους πραγματικούς λόγους για τους οποίους επέλεξαν συγκεκριμένους υποψήφιους. Θυμηθείτε, εντούτοις, ότι αυτό το βιβλίο είναι ένας «οδηγός για ανταρτοπόλεμο». Προσανατολίζεται στην επιτυχία. Στόχος σας είναι να πάρετε αυτό που θέλετε πραγματικά και ένας χρόνος θυμού και ανεργίας δεν είναι αυτό που έχετε στο μυαλό σας.

Προς το παρόν, θα ξεχάσετε τα δικαιώματά σας. Θα ξεκινήσετε με την υπόθεση ότι ένας εργοδότης συνήθως προσλαμβάνει τον υποψήφιο της επιλογής του και θα γίνετε αυτός ο υποψήφιος. Η εμπειρία και η ειδικευση που διαθέτετε είναι σαφώς σημαντικές, αλλά θα πρέπει να είστε και ενημερωμένοι. Οι «αντάρτες» που ψάχνουν δουλειά αποφασίζουν τι θέλουν και κάνουν μια ειλικρινή και αντικειμενική αξιολόγηση για το τι θα χρειαστεί προκειμένου να το αποκτήσουν. Εάν αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί λίγη ψυχολογία, κάποια τεχνάσματα και ενδεχομένως λίγες υποκριτικές ικανότητες, ας είναι. Εάν αποτύχουν όλες σας οι προσπάθειες, τότε ίσως είναι ώρα να αρχίσετε να σκέφτεστε για τα δικαιώματά σας.

Δείτε τη θετική πλευρά

Υπάρχει, ωστόσο, μια πιο ευχάριστη πλευρά στο όλο θέμα. Ως baby boomer, ανήκετε σε μια τεράστια πληθυσμιακή ομάδα. Οι πρώτοι boomer που γεννήθηκαν το 1945 πλησιάζουν την ηλικία συνταξιοδότησης. Σύντομα οι εργοδότες θα ανακαλύψουν ότι οι boomer αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι του εργατικού δυναμικού που δεν είναι τόσο εύκολο να αντικατασταθεί. Η γενιά που ακολουθεί είναι μικρότερη και δεν είναι δυνατό να καλύψει όλες τις κενές θέσεις. Σταδιακά αυτό θα σας επιφέρει μεγαλύτερη διαπραγματευτική ισχύ, αλλά προς το παρόν οι υψηλά αμειβόμενες, περισσότερες επιθυμητές θέσεις εξακολουθούν να προσελκύουν πολλούς υποψήφιους. Ίσως ανακαλύψετε ότι, εάν θέσετε τον πήχη χαμηλότερα, υπάρχουν πολλές λιγότερο ανταγωνιστικές

κενές θέσεις που ήδη έχουν αρχίσει να επηρεάζονται από τη γήρανση του εργατικού δυναμικού. Μπορεί να διαθέτετε περισσότερα διαπραγματευτικά μέσα σε αυτό το επίπεδο από ό,τι συνειδητοποιείτε και ίσως είναι ακόμη εφικτό να διαπραγματευτείτε ελκυστικότερα προνόμια ή ένα πρόγραμμα εργασίας που ταιριάζει περισσότερο στον τρόπο ζωής σας.

Στερεότυπα για τους μεγαλύτερους σε ηλικία εργαζόμενους

Μολαταύτα, οι διακρίσεις λόγω ηλικίας είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες στην κοινωνία μας. Οι νεότεροι διευθυντές τείνουν να αναζητούν ανθρώπους που τους μοιάζουν. Φαντάζονται τον τρόπο με τον οποίο θα έκαναν μια δουλειά και, στη συνέχεια, αναζητούν υποψηφίους που αντιστοιχούν σε αυτή τη νοητή εικόνα. Προκειμένου να επιτύχετε, θα πρέπει να ταιριάζετε σε αυτή την εικόνα όποτε είναι δυνατό. Από πολλές απόψεις, δεν είναι στην πραγματικότητα τόσο δύσκολο, επειδή μπορείτε να κάνετε μικρές προσαρμογές στην εικόνα που βγάζετε προς τα έξω. Ωστόσο, είστε αυτοί που είστε και δεν υπάρχει τρόπος να γίνετε ξανά 30 χρονών. Όταν δεν επαρκούν οι επιφανειακές αλλαγές, πρέπει να αλλάξετε την εικόνα σας τονίζοντας τα θετικά στοιχεία που θα προσφέρετε στη δουλειά και καλύπτοντας τα αρνητικά. Παρακάτω παρουσιάζουμε μερικά από τα στερεότυπα που ενδεχομένως να αντιμετωπίσετε καθώς θα επεξεργάζεστε αυτή την εικόνα.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργαζόμενοι δεν είναι υγιείς

Φυσικά, τείνουμε να έχουμε περισσότερα προβλήματα υγείας όσο μεγαλώνουμε, αλλά υπάρχουν πολλά στοιχεία ότι αυτό συνήθως δεν επηρεάζει την απόδοσή μας στη δουλειά. Στην πραγματικότητα οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργαζόμενοι δεν χρησιμοποιούν την αναρρωτική άδεια περισσότερο από τους νεότερους, ενώ, σε πολλές περιπτώσεις, χρησιμοποιούν λιγότερη. Παρ' όλα αυτά, ίσως ενισχύετε ακούσια αυτό το στερεότυπο μέσω της συμπεριφοράς σας στο χώρο εργασίας. Για παράδειγμα, το να δίνετε στους συναδέλφους σας πληροφορίες για την υγεία σας συνήθως δεν είναι και τόσο καλή ιδέα. Όταν κάποιος σας ρωτά πώς είστε, η συνήθης απάντησή σας πρέπει να είναι «καλά» ή «μια χαρά». Βέβαια, ανησυχείτε για την υγεία σας, αλλά αυτή την ανησυχία θα πρέπει κατά κανόνα να τη μοιράζεστε μόνο με την οικογένειά σας και τους στενούς σας φίλους. Μερικές φορές έχετε την κακή συνήθεια να μιλάτε για την υγεία σας όταν δεν έχετε τίποτε άλλο να πείτε. Στην πραγματικότητα εάν είστε απολύτως ειλικρινείς, μερικές φορές σας αρέσει να μιλάτε για τον εαυτό σας. Αντί να αφήνετε τη συζήτηση να περιστρέφεται γύρω σας, κάντε μια ερώτηση. Εκφράστε μεγαλύτερο ενδιαφέρον γι' αυτά που έχουν να πουν οι συνάδελφοί σας.

Φροντίστε να δείχνετε ότι είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς. Τις προάλλες, ένας φίλος μου έλεγε για τη συνάντησή με παλιούς συμμαθητές του από το σχολείο. Ήταν έκπληκτος από το πόσο είχαν αλλάξει οι συμμαθητές του. Ένας εξωτερικός παρατηρητής δεν θα μπορούσε ποτέ να μαντέψει ότι όλοι είχαν την ίδια ηλικία. Μερικοί έμοιαζαν κάτω από 50 χρονών, άλλοι σαν να είχαν περάσει τα 70. Μερικές φορές η κακή υγεία μάς γερνά πρόωρα, αλλά τις περισσότερες φορές είναι τα μικρά πράγματα που κάνουμε ή δεν κάνουμε που μας κάνουν να δείχνουμε γερασμένοι. Για παράδειγμα, οι γυναίκες που φορούν ελαφρύ μακιγιάζ φαίνονται συνήθως νεότερες από εκείνες που βάφονται έντονα ή εκείνες που δεν βάφονται καθόλου. Οι άντρες είναι πιθανό να αποκτήσουν μόνιμο αργό και σκυφτό βάδισμα που τους προσθέτει χρόνια.

Είστε υπέρβαροι; Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι εργοδότες κάνουν διακρίσεις εις βάρος υποψηφίων που είναι υπέρβαροι. Υποθέτουν μεγαλύτερη

πιθανότητα για προβλήματα υγείας (αληθές) και λιγότερη ενέργεια (συχνά, αλλά όχι πάντα αληθές). Καθώς μεγαλώνουμε, έχουμε την τάση να παίρνουμε μισό με ένα κιλό κάθε χρόνο. Αυτό συμβαίνει γιατί ο μεταβολισμός μας επιβραδύνεται, αλλά οι διατροφικές μας συνήθειες παραμένουν αμετάβλητες. Τα επιπλέον κιλά μπορεί να μας κάνουν να δείχνουμε πολύ μεγαλύτεροι από όσο είμαστε. Όταν ασθμαίνουμε και αγκομαχούμε έπειτα από ένα σύντομο περίπατο ή όταν ανεβαίνουμε σκάλες, στέλνουμε το μήνυμα ότι δεν είμαστε πλέον υγιείς και δραστήριοι. Οι υπέρβαροι άντρες και γυναίκες συχνά περπατούν και κάθονται διαφορετικά από όσους είναι σε καλή φυσική κατάσταση, επομένως στέλνουν διαρκώς αρνητικά μηνύματα.

Όταν οι boomer ήταν νέοι, τα πρότυπα του ιδανικού βάρους ήταν πολύ διαφορετικά. Ένας άντρας ή μια γυναίκα μπορούσε να ζυγίζει αρκετά περισσότερο και να μην θεωρείτο παχύσαρκος/η. Οι νεότεροι έχουν μεγαλώσει με διαφορετικά πρότυπα και βλέπουν τους άλλους ως υπέρβαρους, εάν δεν ανταποκρίνονται σε αυτά. Μάλιστα, η σημερινή μόδα επιβάλει την πολύ αδύνατη σιλουέτα. Μην ξοδεύετε άδικα το χρόνο σας κατηγορώντας τους συναδέλφους σας ότι είναι ανορεξικοί. Βρείτε ποιο είναι το ιδανικό βάρος για εσάς με βάση αυτά τα νέα πρότυπα που είναι αποτέλεσμα διεξοδικής ιατρικής έρευνας. Αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε για να φτάσετε το ιδανικό βάρος και μην χρησιμοποιείτε την ηλικία σας ως δικαιολογία.

Αποκτήστε υγιεινές συνήθειες. Πριν αρχίσετε σοβαρά την αναζήτηση εργασίας, κάντε έναν πλήρη ιατρικό έλεγχο. Ελέγξτε καταστάσεις που θα μπορούσαν να επηρεάσουν όχι μόνο τη νέα σας δουλειά, αλλά τη νέα σας ζωή. Πάρτε βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής που ενδεχομένως να σας δώσουν ενέργεια. Βάλτε την τακτική άσκηση στο πρόγραμμά σας και σταματήστε να βρίσκετε δικαιολογίες για να αποφύγετε το περπάτημα ή τις σκάλες.

Καπνίζετε; Φυσικά, το κάπνισμα συνιστά σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, αλλά μου έχουν πει επίσης νεότεροι άνθρωποι ότι το βρίσκουν αηδιαστικό να βλέπουν μεγαλύτερους να καπνίζουν. Τους περιγράφουν να στέκονται έξω από τα κτίρια της εταιρείας που εργάζονται και να καπνίζουν ένα τσιγάρο στα γρήγορα ενώ τρέμουν από το κρύο. Αυτοί οι καπνιστές φαίνονται αξιοθρήνητοι και χωρίς αξιοπρέπεια. Δεν γνωρίζω ακριβώς για ποιο λόγο οι νεότεροι καπνι-

στές δεν φέρνουν εξίσου αποστροφή, αλλά, εάν ρωτήσετε κάποιους νεότερους φίλους σας, μάλλον θα σας πουν το ίδιο.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργαζόμενοι δεν έχουν ενέργεια

Αυτό είναι ένα από τα τόσα στερεότυπα που ευσταθούν κατά το ήμισυ. Το επίπεδο της ενέργειάς σας συνήθως μειώνεται καθώς μεγαλώνετε. Ωστόσο, οι περισσότεροι δεν είμαστε έτοιμοι να αράξουμε στην κουνιστή πολυθρόνα. Το επίπεδο ενέργειας που διαθέτετε συνήθως επαρκεί για τις περισσότερες θέσεις εργασίας, εάν έχετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Πρέπει, εντούτοις, να αποφασίσετε με ποιον τρόπο θέλετε να ξοδέψετε την ενέργειά σας. Όταν ήσαστε νέοι, μπορεί να πει κανείς ότι είχατε πλεόνασμα ενέργειας. Μπορούσατε να δουλεύετε στη διάρκεια της ημέρας και να διασκεδάζετε τη νύχτα. Μπορούσατε να έχετε δύο δουλειές ή να δουλεύετε τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα, προκειμένου να ανέλθετε επαγγελματικά γρηγορότερα.

Τώρα πρέπει να επιλέξετε με ποιον τρόπο θα ξοδέψετε τη διαθέσιμη ενέργειά σας. Για παράδειγμα, η πλήρης απασχόληση μπορεί να μην σας αφήνει αρκετή ενέργεια για τα άλλα πράγματα που θέλετε να κάνετε. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς θα ήταν για εσάς η ιδανική ημέρα. Μερικοί άνθρωποι δεν θέλουν τίποτε περισσότερο από μια χαλαρωτική βραδιά στο σπίτι μετά τη δουλειά. Άλλοι θέλουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες διαφόρων ομίλων, να αθλούνται ή να έχουν χόμπι. Για εκείνους ίσως είναι καλύτερη επιλογή η μερική απασχόληση. Σκεφτείτε την ενέργεια ως μια στοίβα χαρτονομίσματα. Πώς μπορείτε να τα χωρίσετε, ώστε να έχετε τον ικανοποιητικότερο τρόπο ζωής;

Η σημασία της άσκησης. Όταν οι boomer ήταν νέοι, η σημασία της άσκησης δεν ήταν πλήρως αντιληπτή. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες, η τακτική άσκηση προσθέτει περίπου τρία χρόνια ζωής. Αντίθετα από το αναμενόμενο, η άσκηση αυξάνει επίσης το επίπεδο ενέργειας. Αυτό φαίνεται περίεργο, καθώς έχουμε την εντύπωση ότι ξοδεύουμε ενέργεια ενώ ασκούμαστε και όχι ότι την παίρνουμε πίσω, αλλά έτσι έχουν τα πράγματα. Οι άνθρωποι που καθιερώνουν ένα τακτικό πρόγραμμα άσκησης και το εκτελούν τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ανακαλύπτουν ότι έχουν περισσότερη ενέργεια για τη δουλειά

και τη διασκέδαση. Η λέξη-κλειδί είναι «τακτική». Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα άσκησης που εγκρίνει ο γιατρός σας και το οποίο μπορείτε πραγματικά να τηρήσετε. Μην αρχίσετε με ένα εξαντλητικό πρόγραμμα που θα εγκαταλείψετε έπειτα από λίγες ημέρες. Αρχίστε με μικρές, εύκολες περιόδους άσκησης και αυξήστε μόνο όταν βελτιωθεί η αντοχή και η φυσική σας κατάσταση.

Μεσημεριανή νωχέλεια. Οι boomer δεν είναι οι μόνοι άνθρωποι που νιώθουν υπνηλία νωρίς το απόγευμα. Ωστόσο, καθώς μεγαλώνετε συνειδητοποιείτε όλο και περισσότερο αυτή την ώρα που νιώθετε ατονία και υπνηλία. Εάν επιτρέψετε στον εαυτό σας να χάσει τη ζωντάνια και την ενέργειά του αυτές τις ώρες, τότε σίγουρα θα φαίνεστε γέρος στους νεότερους συναδέλφους σας. Η παραγωγικότητά σας επίσης θα μειωθεί, γιατί δεν θα μπορείτε να ολοκληρώσετε τις δουλειές που σας έχουν ανατεθεί. Δεν ζείτε σε χώρα όπου μπορείτε να απολαύσετε τη μεσημεριανή σιέστα, επομένως πρέπει να βρείτε τρόπους να παραμείνετε σε εγρήγορση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Έχω συζητήσει αυτό το πρόβλημα με πολλούς επιτυχημένους boomer και καθένας από αυτούς έχει μια ελαφρώς διαφορετική λύση. Πολλές από τις προτάσεις τους σχετίζονται με το μεσημεριανό φαγητό. Θεωρούν σημαντικό να έχουν ένα ελαφρύ γεύμα προκειμένου να σταθεροποιήσουν τα επίπεδα της γλυκόζης στον οργανισμό τους. Ένας πλήρες γεύμα συνήθως τους κάνει να νιώθουν εξαντλημένοι, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κάνουν τίποτε το υπόλοιπο απόγευμα. Εάν, ωστόσο, δεν φάνε κάτι, το επίπεδο των «καυσίμων» τους μειώνεται και τα μάτια τους κλείνουν. Μερικοί συνιστούν ένα ρόφημα με καφεΐνη (για παράδειγμα, ένα φλιτζάνι τσάι) όταν αρχίζει να μειώνεται η ικανότητα συγκέντρωσης. Το βασικότερο είναι να αρχίσετε να γνωρίζετε τον εαυτό σας. Δοκιμάστε διάφορες τακτικές, όπως να πάτε μια βόλτα, να φάτε ένα σνακ με λίγες θερμίδες ή να κάνετε λίγες ασκήσεις στο γραφείο σας.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία νομίζουν ότι τα ξέρουν όλα

Θυμηθείτε τα πρώτα σας χρόνια στη δουλειά. Θυμάστε κάποιον μεγαλύτερο υπάλληλο που δεν ήθελε ποτέ να αλλάξει ή να κάνει κάτι διαφορετικά; Πάντα έκανε τη δουλειά με τον ίδιο τρόπο. Η αλλαγή είναι ένα βασικό κομμάτι της ζωής, αλλά συχνά είναι οδυνηρή. Αδιαμφισβήτητα, όσο μεγαλώνουμε ο χρόνος κυλά

γρηγορότερα και ο κόσμος φαίνεται να αλλάζει τόσο αστραπιαία που νιώθουμε σαν να είμαστε σε ένα καρουζέλ που περιστρέφεται με μεγάλη ταχύτητα. Προσπαθήστε να αναλύσετε τη δική σας αντίδραση όταν κάποιος στη δουλειά προτείνει ένα νέο τρόπο για να γίνονται τα πράγματα. Ίσως έχετε αυτόματα την τάση να αντικρούσετε την αλλαγή, ιδιαίτερα εάν είστε υπεύθυνοι για την τρέχουσα πολιτική ή διαδικασία.

Πώς ήταν τα πράγματα παλιά. Οι boomer που έχουν δουλέψει για τον ίδιο εργοδότη για πολλά χρόνια έχουν επίσης την τάση να μιλούν για το πώς ήταν παλιά τα πράγματα. Όταν οι διευθυντές ή το προσωπικό μαζεύονται γύρω από το τραπέζι των συνεδριάσεων για να συζητήσουν μια νέα ιδέα, μήπως η εισφορά σας στη συζήτηση αποτελείται συνήθως από ένα ιστορικό του τρόπου με τον οποίο γίνονταν τα πράγματα στο παρελθόν; Φυσικά, είναι σίγουρα σημαντικό να μάθετε από τα λάθη του παρελθόντος, αλλά το περιβάλλον είναι διαφορετικό απ' ό,τι ήταν πριν από 10 ή 20 χρόνια. Σήμερα απαιτούνται νέες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των πραγμάτων. Εάν γυρνώντας στο παρελθόν ακούτε τη φωνή σας να λέει ξανά και ξανά «το δοκιμάσαμε και δεν δούλεψε», είναι μάλλον απίθανο να αποκτήσετε φίλους ή να επηρεάσετε τους συναδέλφους σας. Αυτό συνιστά καλό λόγο για να προχωρήσετε σε μια άλλη δουλειά όπου δεν θα σέροντε μαζί τις αποσκευές τους παρελθόντος. Ωστόσο, εάν οι κακές σας συνήθειες έχουν βαθιές ρίζες, τότε, ακόμη και όταν θα έχετε νέα δουλειά και νέο εργοδότη, θα μπαίνετε στον πειρασμό να επιδειξτε παλιές ιστορίες.

Είναι τόσο σημαντικό για εσάς να έχετε δίκιο που συνεχίζετε να εμμένετε στην άποψή σας όταν είναι σαφές ότι η ομάδα κινείται προς διαφορετική κατεύθυνση; Φυσικά, διαθέτετε γνώση και εμπειρία που στερούνται αυτοί οι νεότεροι συνάδελφοι. Εντούτοις, μόλις αρχίσουν να σας συγκρίνουν με τους γονείς τους, η απόλαυση της δουλειάς θα μειωθεί για εσάς. Εξάλλου, δεν θέλουν να φέρνουν τους γονείς τους στη δουλειά.