

Εισαγωγή

Πολλοί από εμάς αφιερώνουμε αρκετό χρόνο και ενέργεια στη δουλειά μας: οκτώ, δέκα, ακόμα και δώδεκα ώρες την ημέρα στη δουλειά δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο. Και είτε δουλεύουμε για κάποια μεγάλη επιχείρηση ή για μια μικρή εταιρεία, είτε είμαστε ελεύθεροι επαγγελματίες, είτε δουλεύουμε στο Δημόσιο, είτε ασχολούμαστε με το εμπόριο, είτε ασκούμε οποιοδήποτε άλλο επάγγελμα, μόνο για ένα πράγμα δεν υπάρχει αμφιβολία: η δουλειά μπορεί να προκαλέσει –και αυτό συνήθως συμβαίνει– μεγάλο άγχος.

Κάθε επάγγελμα έχει τα δικά του προβλήματα και τις δικές του πηγές άγχους, και κάθε δουλειά έχει τους δικούς της μεπλάδες και τις δικές της αγωνίες. Μερικές φορές βρισκόμαστε αντιμέτωποι με διάφορα δυσάρεστα θέματα: μη ρεαλιστικές προθεσμίες και προσδοκίες, γραφειοκρατία, δύσκολα και απαιτητικά αφεντικά, απαράδεκτα συμβούλια και αναφορές, πτώση μαχαιρώματα και κριτικές, παρενόχληση, αβεβαιότητα, απόρριψη. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, υπάρχουν επίσης

οι κρατικοί κανονισμοί και οι υψηλοί φόροι, η έλλειψη αναγνώρισης της προσφοράς μας, ο σκληρός ανταγωνισμός, οι αδιόφοροι ή εγωιστές συνάδελφοι, τα υπερφορτωμένα προγράμματα, οι άσχημες συνθήκες εργασίας και οι πολλές ώρες που κάνουμε στην καθημερινή μετακίνηση από και προς τη δουλειά μας. Σχεδόν κανείς δεν εξαιρείται πια από τα προβλήματα και τους μπελάδες που μας δημιουργεί η επαγγελματική μας ζωή.

Το θέμα, λοιπόν, δεν είναι αν υπάρχει άγχος στο επάγγελμά σας ή όχι, και κατά πόσο εσείς θα εκτεθείτε σε αυτό· το πιο πιθανό είναι ότι υπάρχει και εσείς θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε. Το κύριο ερώτημα είναι: Πώς σκοπεύετε να το αντιμετωπίσετε; Θα μπορούσατε είτε να αποδεχθείτε ότι η εργασία προκαλεί από τη φύση της στρες και δεν υπάρχει τίποτα που μπορείτε να κάνετε γι' αυτό, είτε να διαλέξετε ένα διαφορετικό μονοπάτι και να μάθετε να ανταποκρίνεστε με νέους και πιο ήρεμους τρόπους στις απαιτήσεις της εργασίας σας. Για μένα είναι ξεκάθαρο ότι, αν θέλτε να μάθετε να εργάζεστε με λιγότερο άγχος, θα πρέπει να αναζητήσετε την απάντηση μέσα σας. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος να «στήσετε» την επαγγελματική σας ζωή έτσι που να μην περιέχει και τις δικές της μοναδικές προκλήσεις.

Αν έχετε διαβάσει κάποιο από τα άλλα βιβλία μου, θα γνωρίζετε ήδη ότι είμαι ένας αισιόδοξος άνθρωπος. Πιστεύω ότι όλοι σχεδόν μπορούμε να βελτιώσουμε ως έναν βαθμό την

ποιότητα της ζωής μας κάνοντας μερικές μικρές αλλαγές στη στάση και στη συμπεριφορά μας. Χωρίς να προσπαθώ να υποτιμήσω τις δυσκολίες που υπάρχουν εκεί έξω, βαθιά μέσα στην καρδιά μου γνωρίζω ότι δεν είμαστε θύματα μιας παγιωμένης κατάστασης. Μπορούμε να αλλιάξουμε. Η αλλαγή όμως δεν θα συμβεί επειδή ξαφνικά η εργασία μας θα έχει λιγότερες απαιτήσεις ή επειδή θα αρχίσουμε να έχουμε μια πιο εύκολη ζωή. Η αλλαγή πρέπει να προέλθει από μέσα μας. Τα καλά νέα είναι ότι, όταν αυτή η αλλαγή συντελεστεί, ο επαγγελματικός μας βίος, αλλαγή και γενικά ολόκληρη η ζωή μας θα μοιάζουν πιο εύκολοι και λιγότερο αγχώδεις.

Αυτό το βιβλίο είναι το αποτέλεσμα χιλιάδων επιστολών, ηλεκτρονικών μηνυμάτων και τηλεφωνημάτων που έλαβα μετά τη δημοσίευση του έργου *Μη βασανίζεστε για μικροπράγματα...* γιατί όλα είναι μικροπράγματα. Αρκετοί άνθρωποι, οι οποίοι διάβασαν το βιβλίο, ανακάλυψαν με ευχαρίστηση ότι η ζωή τους έγινε λιγότερο αγχώδης και πιο ευχάριστη. Πολλοί αναγνώστες επικοινωνήσαν μαζί μου για να μου ζητήσουν να γράψω ένα ανάλογο βιβλίο για τα προβλήματα της επαγγελματικής ζωής. Επειδή έχω ξεπεράσει σε μεγάλο βαθμό την τάση μου να βασανίζομαι για μικροπράγματα στη δουλειά μου, και επειδή γνωρίζω αρκετούς άλλους που έχουν καταφέρει να κάνουν το ίδιο, αποφάσισα να ξεκινήσω ακόμα ένα *Μη βασανίζεστε για μικροπράγματα*, αυτή τη φορά στον χώρο εργασίας.

Είναι πολύ ενδιαφέρον να παρατηρείς τον τρόπο που οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα πιο σοβαρά επαγγελματικά προβλήματα, όπως το θέμα της απόλυσης ή του ανταγωνισμού, τη βία, την πίεση να μετοικήσουν σε άλλη πόλη και πολλή άλλα. Αν το σκεφτείτε για μια στιγμή, θα καταλάβετε ότι το γεγονός αυτό είναι πράγματι εντυπωσιακό, αν όχι αξιοθαύμαστο: στην πλειονότητά τους οι άνθρωποι αποδεικνύονται θαρραλέοι, επινοητικοί και προσαρμοστικοί όταν αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν πραγματικά σοβαρά προβλήματα στη δουλειά τους. Αλλά όπως ακριβώς συμβαίνει και σε άλλους τομείς της ζωής, έτσι και όταν βρίσκονται μπροστά σε μικρότερα και λιγότερο σημαντικά καθημερινά θέματα, τα χάνουν. Ευτυχώς, για τους περισσότερους από εμάς τα πραγματικά σοβαρά και τραγικά προβλήματα είναι λίγα. Για την ακρίβεια, τα πιο πολλά είναι μικροπροβλήματα που έχουν την τάση να μας τρελαίνουν.

Φανταστείτε για ένα λεπτό πόση ενέργεια σπαταλάτε όταν αγχώνεστε, απογοητεύεστε και θυμώνετε για θέματα μικρής σχετικά σημασίας, ή όταν ενοχλείστε, προσβάλληστε ή νιώθετε ότι σας επικρίνουν. Σκεφτείτε επίσης τις επιπτώσεις της ανησυχίας, του φόβου και της απογοήτευσης. Πώς όλα αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν την παραγωγικότητα και την ευχαρίστηση που αντλείτε από τη δουλειά σας; Είναι εξουθενωτικό μόνο και να το σκέφτεται κανείς! Τώρα αναηλογοιστείτε τι θα συνέβαινε αν μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε όλη αυτή την

ενέργεια –ή τουλάχιστον ένα μέρος της– για να γίνετε πιο παραγωγικοί, πιο δημιουργικοί και πιο επινοητικοί.

Παρόλο που μπορούν να γίνουν λίγα πράγματα για τα πραγματικά «σοβαρά» θέματα, θα πρέπει να παραδεχτείτε ότι σε αρκετές περιπτώσεις μεγαλοποιούμε τα μικροπροβλήματα και τα αντιμετωπίζουμε ως καταστάσεις επείγουσας ανάγκης. Συχνά απογοητευόμαστε ή νιώθουμε εξουθενωμένοι από τον συνδυασμό όλων των μικροθεμάτων που πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Τόσο πολύ μάλιστα που αρχίζουμε να υπερεκτιμούμε τα καθημερινά προβλήματα και να τα μετατρέπουμε όλα σε «σοβαρά» θέματα.

Επειδή τα «μικροπράγματα» με τα οποία βρισκόμαστε αντιμέτωποι στη δουλειά είναι πάρα πολλά, υπάρχει μια άμεση σχέση ανάμεσα στον τρόπο που τα χειρίζεστε και στην ποιότητα της επαγγελματικής σας ζωής. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι, αν μάθετε να βλέπετε τα μικρότερα προβλήματα με μια διαφορετική ματιά και τα αντιμετωπίζετε με σοφία, υπομονή και μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ, θα φέρετε στην επιφάνεια τον καλύτερο εαυτό σας και παράλληλα θα συμβάλλετε στη βελτίωση των συνεργατών σας. Θα νιώθετε λιγότερο ενοχλημένοι και απογοητευμένοι, και θα γίνετε περισσότερο δημιουργικοί και παραγωγικοί. Όταν βρίσκεστε σε ήρεμη κατάσταση πνεύματος, οι λύσεις θα είναι περισσότερες από τα προβλήματα.

Ένα ακόμα όφελος αυτής της τακτικής είναι ότι σταδιακά θα μάθετε να βλέπετε ως «μικροπράγματα» όλο και περισσότερα από τα θέματα που αντιμετωπίζετε σε καθημερινή βάση. Επιπλέον, ενώ παλιά αντιμετωπίζατε τα πάντα σαν να ήταν πραγματικά σοβαρά προβλήματα, με αυτή την τακτική θα είστε σε θέση να ιεραρχήσετε πιο σωστά όσα είναι πράγματι σημαντικά.

Το ότι θα μάθετε να μη βασανίζεστε για μικροπράγματα στην επαγγελματική σας ζωή δεν σημαίνει ότι δεν θα αντιμετωπίζετε τα ίδια προβλήματα, απλά ότι θα τα βιώνετε τελείως διαφορετικά. Αντί να αντιδράτε αυτόματα στο κάθε θέμα με αντανakηλαστικό αρνητισμό, θα το εξετάζετε με μεγαλύτερη κατανόηση και άνεση. Τα επίπεδα του άγχους σας θα μειωθούν και θα αρχίσετε να διασκεδάζετε πολύ περισσότερο. Το ξέρω ότι η δουλειά μπορεί να γίνει δύσκολη, ξέρω όμως επίσης ότι έχουμε τη δυνατότητα να μάθουμε να ανταποκρινόμαστε στις δυσκολίες με πιο θετικό τρόπο. Σας εύχομαι καλή τύχη στην επαγγελματική σας ζωή και ελπίζω ότι το βιβλίο αυτό θα την κάνει λίγο πιο εύκολη.

As ξεκινήσουμε!