

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	17
1. Τολμήστε να είστε χαρούμενοι	23
2. Μειώστε τη διάθεσή σας να ελέγχετε τα πάντα	27
3. Εξαλείψτε το σύνδρομο του «κυνηγημένου ποντικιού»	33
4. Μη δραματοποιείτε τις προθεσμίες	37
5. Ορίστε καθημερινά στη δουλειά σας ένα χρονικό διάστημα «χωρίς τηλεφωνικές συνδιαλέξεις»	40
6. Πάψτε να καυχιέστε για το πόσο πολυσύχολοι είστε	45
7. Επωφεληθείτε όσο περισσότερο μπορείτε από τα βαρετά συμβούλια	49
8. Σταματήστε να προεξοφλείτε την κούραση	52
9. Πάψτε να βασανίζετε με τη γραφειοκρατία	56
10. Να θυμάστε ότι «το να είστε νεκροί κάνει κακό στη δουλειά»	61
11. Αξιοποιήστε όσο καλύτερα μπορείτε τα επαγγελματικά ταξίδια	65
12. Αντί να καταριέστε το σκοτάδι, ανάψτε καλύτερα ένα κεριό	70
13. Γίνετε κι εσείς μέλη της λήσξης ΕΕΣ	74

14.	Μη βασανίζετε εξαιτίας ενός απαιτητικού αφεντικού	77
15.	Μην ξεχνάτε να εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας	82
16.	Μην αφήνετε τους άλλους να περιμένουν	86
17.	Δημιουργήστε μια «γέφυρα» μεταξύ της πνευματικότητας και της εργασίας σας	90
18.	Κάντε πιο χαρούμενο τον χώρο εργασίας σας	94
19.	Μην αμελείτε τα διαλείμματα στη δουλειά σας	98
20.	Μην παίρνετε προσωπικά τον κανόνα του 20/80	101
21.	Κάντε μια λίστα των προτεραιοτήτων σας	106
22.	Χρησιμοποιήστε την προσεκτική ακρόαση ως εργαλείο για να μειώσετε το άγχος σας	110
23.	Φερθείτε φιλικά στην τηλεφωνήτρια	113
24.	Θυμηθείτε το ρητό: «Με το μέλι πιάνεις πιο πολλές μύγες»	118
25.	Αποφεύγετε να λήτε τη φράση: «Πρέπει να πάω στη δουλειά»	122
26.	Συνειδητοποιήστε τα πιθανά αχχογόνα αποτελέσματα των υποσχέσεών σας	125
27.	Εξετάστε προσεκτικά τις τελετουργίες και τις συνήθειές σας (και σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αλλάξετε μερικές από αυτές)	130
28.	Παραμείνετε εστιασμένοι στο παρόν	135
29.	Προσέξτε το τι εύχεστε (γιατί μπορεί να το αποκτήσετε)	139
30.	Μειώστε ταχύτητα μπροστά στα «σαμαράκια» της ημέρας σας	144

31.	Καθιερώστε μια αγαπημένη ανθρωπιστική δράση στην εταιρεία σας	148
32.	Ποτέ μη μιλάτε άσχημα πίσω από την πλάτη των άλλων	152
33.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι μία στις τόσες θα έχετε μια πραγματικά άσχημη μέρα	157
34.	Προσπαθήστε να αναγνωρίζετε τα διαφορετικά μοτίβα συμπεριφοράς	163
35.	Χαμηλώστε τον πήχη των προσδοκιών σας	167
36.	Επαινέστε τον εαυτό σας	171
37.	Μην είστε απορροφημένοι στον εαυτό σας	174
38.	Προσοχή στις «χρυσές χειροπέδες»	177
39.	Εξοικονομήστε χρόνο χρησιμοποιώντας e-mail	183
40.	Σταματήστε να εύχεστε να βρισκόσασταν κάπου αλλού	187
41.	Θέστε στον εαυτό σας το ερώτημα: «Εκμεταλλεύομαι όσο το δυνατόν καλύτερα την παρούσα στιγμή;»	191
42.	Μειώστε την ταχύτητά σας	194
43.	Συνειδητοποιήστε τη σοφία που διαθέτετε	197
44.	Κατανοήστε τη δύναμη της συμπάθειας	202
45.	Φροντίστε να ανακάμπετε γρήγορα από τα λάθη σας	207
46.	Ενθαρρύνετε οτιδήποτε βοηθάει να μειωθεί το άγχος στον εργασιακό χώρο	210
47.	Ξεπεράστε τον φόβο σας της ομιλίας μπροστά σε κοινό	214

48.	Αποφύγετε σχόλια που μπορεί να οδηγήσουν σε κουτσομπολιά ή σε ανεπιθύμητες φλυαρίες	217
49.	Δείτε πέρα από τους εργασιακούς ρόλους	221
50.	Αποφύγετε την τάση να κοστολογείτε κάποια προσωπικά πράγματα	226
51.	Όταν ζητάτε μια συμβουλή, φροντίστε να τη λαμβάνετε σοβαρά υπόψη σας	231
52.	Εκμεταλλευτείτε τον χρόνο που αφιερώνετε καθημερινά για να πηγαиноέρχεστε στη δουλειά σας	234
53.	Μην επιμένετε σε μάχες που δεν μπορείτε να κερδίσετε	237
54.	Δείτε το άγχος και την απογοήτευση ως παράγοντες ανασταθμικούς για την επιτυχία σας	242
55.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι σχεδόν πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα είναι θυμωμένος μαζί σας	245
56.	Μην επιτρέπετε στις σκέψεις σας να σας αγχώσουν	250
57.	Δείξτε ανοχή στην ανικανότητα	254
58.	Μη σπεύδετε να σχολιάσετε τα πάντα	260
56.	Μη δίνετε σημασία στις θεωρίες για τους διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας	265
60.	Μην επιτρέπετε στο προβλέψιμο να σας αγχώνει	270
61.	Μη χρονοτριβείτε	275
62.	Αντιπαρεθεθείτε με ευγένεια	279
63.	Μην ξεχνάτε τα τρία βασικά μαθήματα	283
64.	Ξεπεράστε τη διάθεσή σας για γκρίνια	287

65.	Βγάλητε από τη μέση τα δυσάρεστα και ενοχλητικά θέματα	290
66.	Μην ζείτε σε ένα φανταστικό μέλλον	293
67.	Κάντε κάποιον άηλο να αισθανθεί ωραία	298
68.	Ανταγωνιστείτε από τα βάθη της καρδιάς σας	300
69.	Όταν δεν ξέρετε τι να κάνετε, κάντε πίσω	306
70.	Παραδεχτείτε ότι είναι επιλογή σας	309
71.	Προτού αντιδράσετε αμυντικά, προσέξτε τι είναι αυτό που σας λένε	313
72.	Ολοκληρώστε όσο περισσότερα θέματα μπορείτε	316
73.	Περάστε δέκα λεπτά της ημέρας χωρίς να κάνετε τίποτε απολύτως	319
74.	Επιτρέψτε στους άλλους να σας βοηθούν	322
75.	Κάντε πιο ισχυρή την παρουσία σας	327
76.	Μάθετε να λέτε «όχι» χωρίς ενοχές	331
77.	Κάντε τις επόμενες διακοπές σας στο σπίτι	334
78.	Μην αφήνετε τα αρνητικά άτομα στη δουλειά να σας χαλάνε τη διάθεση	338
79.	Αποκομίστε ό,τι καλύτερο μπορείτε από μια «μη δημιουργική δουλειά»	341
80.	Μην απομακρύνεστε από το κέντρο του εαυτού σας	345
81.	Συγχωρήστε τον εαυτό σας, είστε απλώς άνθρωπος	349
82.	Βάλητε το μυαλό σας σε ουδέτερη κατάσταση	354

83.	Αναγνωρίστε πόσο συχνά τα πράγματα κυλάνε μια χαρά	358
84.	Συμφιλιωθείτε με το χάος	362
85.	Αποφύγετε να «καείτε»	367
86.	Βιώστε μια μαγική μεταμόρφωση	373
87.	Αποφύγετε σκέψεις του τύπου: «Αν γινόταν αυτό, τότε...»	377
88.	Εξαλείψτε τον παράγοντα «ανησυχία»	381
89.	Ζητήστε αυτό που θέλετε, αλλιά μην επιμένετε να το πάρετε	386
90.	Φροντίστε να θυμάστε ολόκληρη την ιστορία	391
91.	Χρησιμοποιήστε το μυστικό όπλο κατά του άγχους	396
92.	Μιλήστε στους άλλους με αγάπη και σεβασμό	400
93.	«Μην πάτε εκεί»	403
94.	Μην ξεχνάτε να αναγνωρίζετε την προσφορά των συναδέλφων σας	406
95.	Μην αφήνετε τις κριτικές να σας βασανίζουν	410
96.	Μειώστε το άγχος που προκαλείτε οι ίδιοι στον εαυτό σας	413
97.	Συνειδητοποιήστε τον ρόλο του παράγοντα «σκέψη»	417
98.	«Ξεφουσκώστε» λίγο το εγώ σας	421
99.	Θυμηθείτε, πάντα θα υπάρχουν μικροπράγματα	424
100.	Μη ζείτε για τον καιρό που θα πάρετε σύνταξη	427

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση

Εν μέσω οικονομικής κρίσης και σε μια κοινωνία γεμάτη εντάσεις, συγκρούσεις και ανασφάλεια, τι μπορεί να προσφέρει ένα βιβλίο για τα «μικροπράγματα» που μας ενοχλούν στον εργασιακό μας χώρο; Άραγε δεν θα έπρεπε να θεωρούμε τον εαυτό μας τυχερό μόνο και μόνο επειδή έχουμε δουλειά (τουλάχιστον όσοι από εμάς έχουν κάποια απασχόληση, ανεξαρτήτως της μορφής της) και να μην παραπονιόμαστε για τίποτε άλλο σε σχέση με την εργασία μας;

Η διεθνής κοινότητα τα τελευταία χρόνια βιώνει αναρίθμητα προβλήματα σε σχέση με την εργασία: δύσκολες εργασιακές συνθήκες, ανταγωνισμός, ανεργία, ευέλικτες μορφές απασχόλησης – όλα αυτά τα φαινόμενα αποτελούν πλέον πραγματικότητα της ζωής μας. Γι' αυτό έχουμε ανάγκη από βοήθεια, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε αυτά που συμβαίνουν σήμερα στον «εργασιακό στίβο» με προοπτική και ψύχραιμη ματιά.

Το βιβλίο του Richard Carlson είναι ένας ιδανικός οδηγός επιβίωσης στον χώρο της εργασίας. Παρότι είχε γραφτεί σε εποχή οικονομικής ευμάρειας, οι συμβουλές και οι προτάσεις του είναι αξιοθαύμαστα διαχρονικές και σαφώς πολύ πιο χρήσιμες τον καιρό της κρίσης – τώρα που έχουν χαθεί πολλές από τις εργασιακές αξίες και τις ηθικές αρχές που υπήρχαν παλιότερα, όταν η ανάγκη

για δουλειά και η ανέχεια λόγω ανεργίας δεν ήταν τόσο τρομακτικές.

Το βιβλίο δεν έχει σύνθετο λόγο, ούτε περιέχει ασαφείς υπερβατικές αρχές. Προτείνει εκατό συγκεκριμένες στρατηγικές για το πώς μπορεί να πάψει κανείς να βασανίζεται από όλη αυτά που ταλαιπωρούν όσους έχουν κάποια –οποιαδήποτε– εργασία: αυτοαπασχολούμενους, υπαλλήλους, ελεύθερους επαγγελματίες, συμβασιούχους μερικής απασχόλησης, στελέχη κ.λπ. Έτσι κι αλλιώς, μάλλον δεν υπάρχει πια εργασιακό περιβάλλον χωρίς προβλήματα, και το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο από ευφυείς και εφαρμόσιμες ιδέες που όχι μόνο βοηθούν στη μείωση του άγχους αλλά συμβάλλουν επίσης στη βελτίωση της εργασιακής μας ζωής.

Υπάρχει μια σοφία στον τρόπο με τον οποίο ο Carlson προσεγγίζει το θέμα όλων αυτών που μας βασανίζουν στον εργασιακό χώρο. Εφόσον αδυνατείτε να μεταβάλλετε τις συνθήκες της δουλειάς σας, λήξει, φροντίστε να τροποποιήσετε τα μόνα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε: τη σκέψη και τη συμπεριφορά σας. Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, θα βρείτε πολλά περιστατικά που συναντάτε κι εσείς στη δική σας εργασία· θα αναγνωρίσετε πολλά πρόσωπα τα οποία υπάρχουν και στη δική σας δουλειά· θα εντοπίσετε πολλές αλήθειες που αφορούν κι εσάς· και οπωσδήποτε θα ωφεληθείτε ιδιαίτερα από τις βασικές αρχές του.

Καλή ανάγνωση λοιπόν και καλή επιτυχία στη δουλειά σας!

Χ.Ξ.

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 μελλάνδες 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, πωλητά 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 χάνουμε 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 αλληλαγές 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 αλληιάξουμε. Η αλληλαγή όμως δεν θα συμβεί επειδή ξαφνικά η εργασία μας θα έχει λιγότερες απαιτήσεις ή επειδή θα αρχίσουμε να έχουμε μια πιο εύκολη ζωή. Η αλληλαγή πρέπει να προέλθει από μέσα μας. Τα καλά νέα είναι ότι, όταν αυτή η αλληλαγή συντελεστεί, ο επαγγελματικός μας βίος, αλληλά 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 βασανίζετε 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 βασανίζετε 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 πολλά 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 αναηγοιστείτε 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 συμβάλετε 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, αλλήλ 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!