

Tízparancsolat a munkahelyi lelki stressz elkerüléséhez

Amikor megszülettünk, legtöbbször senki sem ígért rózsakertet. De ez nem is akadályozott meg közülünk senkit abban, hogy felépítsen egyet magának. Ez a vezetőikkel kapcsolatos problémánkra kivetítve azt jelenti: egy munkahelyi kapcsolat kialakítása éppen olyan sok munkát igényel, mint egy személyes kapcsolaté. Ennek is vannak szabályai. A szabályok azonban csak az eszközök, de nem jelentik a megoldást. Azt mindenkinek magának kell kialakítania. A következő mohamedán szerzetesi bölcsesség is megmutatja, hogy ez szükséges, még ha nem is olyan egyszerű:

Egy ember felkeresett egy szobrászt és megcsodált egy szép márványoroszlánt, amit a művész éppen befejezett. Megkérdezte a mestert: „Hogyan csinálja ezt? Hiszen ez szörnyen nehéz lehet, nem?”. A szobrász nevetett: „Egyáltalán nem. Veszek egy megfelelő nagyságú márványtömböt, aztán kalapáccsal és vésővel mindent leütök róla, ami nem úgy néz ki, mint egy oroszlán.”

Senki sem egy sziget

Ez épp olyan igaz, mint az, hogy „senki sem tökéletes” a *Van, aki forrón szereti* című filmből. Ha az ember elfogadja ezt a tényt, akkor eleinte egyáltalán nem fenyegeti annak a veszélye, hogy azt hiszi, a munkahelyi problémák gyorsan és tartósan megoldhatók. Sőt legtöbbször egy megoldott probléma két másikat hoz felszínre. Nem szabad azonban, hogy ez nyugtalanítsa, még kevésbé, hogy kételkedésre készítse önt, hanem inkább pallérozza az elméjét. Az életben a legizgalmasabbak nem a célok, hanem a hozzájuk vezető út. A legérdekfeszítőbb egy könyvben vagy filmben sem a vége, a megoldás, hanem az az idő, amit az ember a történet követésével – a végéhez vezető úton – tölt el. Ez egy egészen egyszerű felismerés, amellyel a legtöbb ember még sincs tisztában. A munkahelyi bosszúság vagy a főnökkel való mérgelődés nem jelent mást, mint azt, hogy a két ember valamit (egymással) rosszul csinál. A hangsúly a kettőn van. Jól hallották: egy szárnalmas főnök az egyik dolog; az ennek megfelelő hatásokba való belenyugvás a másik. Aki hagyja magát rosszul kezelni, ő maga is hibás: nem tesz semmit, hogy megvédje magát. Legalábbis nem a megfelelő dolgot.

A fejezet elején idézett mohamedán bölcsességre támaszkodva az itt leírt tíz parancsolat között