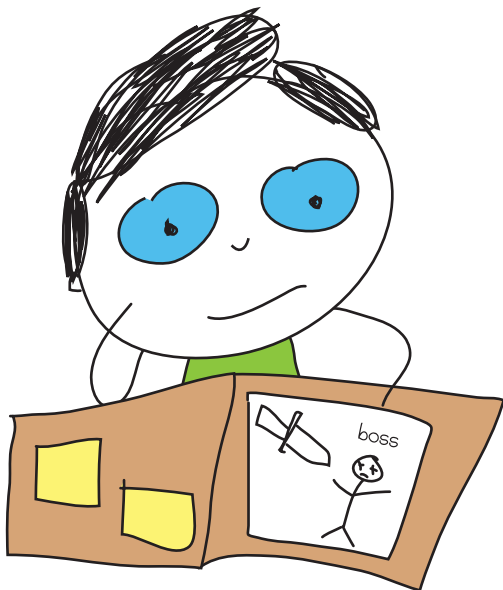


1. WAS HET MAAR WEEKEND

"It's not that I'm lazy, it's just that I don't care."

- Peter Gibbons (Office Space)



Werken doe je omdat het moet. Geld moet immers verdiend worden om te overleven. Hoewel werk daarom noodzakelijk lijkt, is het eigenlijk gewoon strontvervelend. Voor een groot deel komt dat doordat het werk niet leuk is. Er zijn zoveel andere dingen te doen en te beleven op deze aarde die vele malen leuker zijn dan werk. Het enige leuke aan werk is die ene dag in de maand wanneer het salaris gestort wordt. Daar doe je het immers voor. Werk is gewoon een moetje. In ruil voor een salaris hebben we onze ziel verkocht aan inhumane organisaties wiens enige motief het maximaliseren van winst is ten koste van alles en iedereen - inclusief jij en je gezondheid. Je mag jezelf dood werken zodat enkele hoge pieken alle winsten voor zichzelf bij elkaar kunnen graaien, terwijl jij een hongerloontje krijgt.

Corporations
=
evil



WERK IS EEN GEVANGENIS

Werk is een hel. Het probleem met werk is dat het veredeld slavenarbeid is. Vrijheid en gezondheid zijn de twee belangrijkste zaken die een mens kan hebben in het leven. Juist die vrijheid en gezondheid zijn in het geding als je het over werk hebt. Werken bij een organisatie is net als een gevangenis. Een gevangenis waarin je onterecht zit. Je bent veroordeeld tot een veertig jaar durende gevangenisstraf, of misschien zelfs langer, terwijl je onschuldig bent. Als onschuldige doe je er alles aan om aan die hel te ontsnappen. Net als onze voorvaders die voor vrijheid vochten, net als legio mensen in onderdrukte landen, zo ook vechten wij voor onze vrijheid.



Freedom!

AANWEZIGHEID

Werk vereist over het algemeen dat je op gezette tijden (fysiek) aanwezig bent op de werkplek. Of dit nou een kantoor is, de fabriekshal, de vrachtwagen of bij een klant, je moet ergens aanwezig zijn op een gezette tijd gedicteerd door iemand anders. Keuze of je wel of niet aanwezig bent, heb je niet. De term 'vrij vragen' geeft eigenlijk al aan dat het werkleven geen vrijheid kent. Als je iets voor jezelf wilt doen, moet je dat in je 'eigen tijd' doen. Eigen tijd? Is niet al mijn tijd van mij? Nee, dus. Van maandag tot en met vrijdag is jouw leven eigendom van de baas. Van maandag tot en met vrijdag bestaat er niet iets als 'mijn tijd'. Het is de baas' tijd.



CEL

Op het werk zit je in een cel. Een werknemer heeft zijn eigen werkplek. Op kantoor is dit dikwijls diens bureau. In de fabriek een bepaalde werkplek, voor een vrachtwagen chauffeur diens truck, een winkelbediende diens winkel, etc. Op de werkplek (lees: cel) wordt de werknemer geacht de tijd door te brengen gedurende de dag dat hij moet werken. Onder voorwaarden is het de werknemer toegestaan naar buiten te gaan voor bijvoorbeeld frisse lucht. Voor een frisse lucht zijn regels opgesteld. Op gezette tijden mag de werknemer even naar buiten voor een frisse lucht. Bij sommige bedrijven is dit tevens in de werknemers' eigen tijd.



Je bureau is
in feite je cel

ETEN EN DRINKEN

Op de werkplek mag je op gezette tijden eten in een voorgeschreven ruimte. Vaak is het tijdstip de lunchpauze, een tijd bepaald door de werkgever die daarmee bepaalt wanneer jij mag eten en hoe lang je mag eten. De ruimte is mogelijk ook geregeld door de werkgever. Als een kudde schapen begeef je je tijdens lunchtijd naar de voorgeschreven ruimte waar je op het voorgeschreven tijdstip je boterhammen naar binnen werkt.

Wat je eet is wellicht ook gebonden aan restricties. Thuis heb je bijvoorbeeld de beschikking over allerlei keukengerei en apparatuur. Op het werk moet je het maar doen met hetgeen aanwezig is. Alcohol, drugs en sigaretten zijn al helemaal verboden.

De rest van de dag is het toegestaan koffie naar binnen te slurpen, maar eten achter je bureau kan niet altijd. De telefoon kan afgaan waarvan geacht wordt dat je die opneemt. Je collega's kunnen klagen over de geur, of het lawaai van het kauwen, etc. Terug op je werkplek wordt door anderen bepaald of je überhaupt iets mag eten. Een lekker wijntje tijdens de lunch, of een koud biertje op een mooie Zomerdag? Ben je helemaal gek geworden! Je bent toch niet thuis. Je bent in de gevangenis!



Bijna alles wat leuk is, is verboden op het werk

KLEDINGVOORSCHRIFTEN

Voor bepaalde beroepen is een uniform verplicht zoals b.v. de politie, brandweer, etc. Eigen kledingkeuze is er niet. De baas bepaalt wat jij moet dragen. Voor een deel van de kantoorbanen is een uniform ook verplicht. Hoewel er netjes gesproken wordt over 'representatief gekleed zijn' is het eigenlijk niets anders dan een veredeld openpak. Voor mannen betekent het slechts één ding: strak in het pak met stropdas. Het gevangenisleven is zowaar beter want sinds 1983 mogen gevangenen eigen kleding dragen. Gevangenen hebben m.a.w. meer vrijheid m.b.t. de kleding die ze dragen van maandag tot en met vrijdag dan een gemiddelde werknemer.



Trek een korte broek, sandalen en een Hawaiian shirt aan en er zullen ongetwijfeld een paar afkeurende blikken jouw kant op gericht zijn, mogelijk gevolgd door een gesprek met je manager en/of HR.

Lekker he, zo'n pak met mooi weer



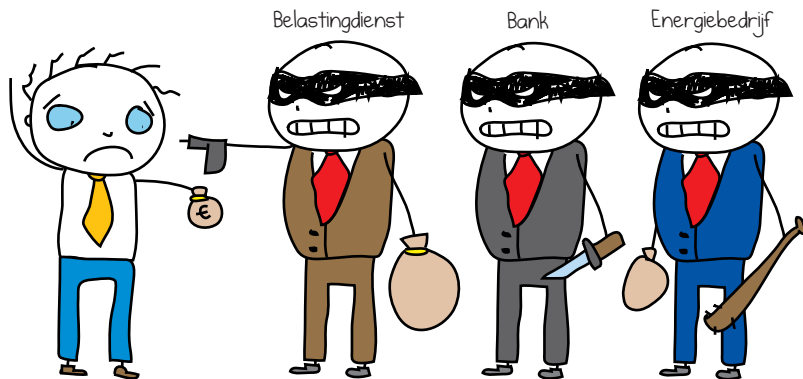
DOEN WAT JE GEZEGD WORDT

In de gevangenis heerst een strikt regime en moet je orders opvolgen van de bewakers. De gevangenisregels bepalen wat een gevangene kan en mag doen. Vrijheid om te doen en laten wat je wilt, is er niet. Op het werk bepaalt de baas wat je moet en mag doen. Het doel staat al vast, dat is immers bepaald door je baas. Het is jouw verplichting taken uit te voeren om dat doel te bereiken. Bij sommige organisaties heb je enige ruimte om te bepalen hoe je die taken vervult, terwijl in andere organisaties tot in detail is uitgestippeld hoe je die taken moet uitvoeren. Eigen keuze om te doen wat je wilt, is echter beperkt. Orders moeten worden opgevolgd.



BELONING

Gevangenen kunnen een salaris verdienen waar Ze extra's mee kunnen kopen. Als Ze arbeid verrichten, kunnen Ze op deze manier geld verdienen die Ze kunnen besteden aan luxe zaken. Onderdak en eten & drinken worden al bekostigd door belastingcenten. Je weet wel, het geld dat door de overheid wordt gepikt van de werkenden en daarna wordt verspild. Een werknemer moet werken voor diens geld. Met het geld dat verdiend wordt, wordt eerst een deel ingepikt door de overheid om weg te geven aan b.v. gevangenen. Wat daarna overblijft, is bestemd om alle rekeningen te betalen zoals b.v. de huur of hypotheek, energie en de verplichte ziektekostenverzekering. Pas dan blijft er nog iets over voor eten en drinken, en daarna voor luxe zaken.



WERK IS ONGEZOND

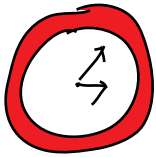
Werk is niet net als een gevangenis. Werk is in sommige gevallen zelfs slechter dan een gevangenis! Werk is ook slecht voor je gezondheid. Veertig jaar of meer peiger je jezelf af voor een hongerloontje om uiteindelijk afgedankt te worden.

De stress van het presteren is niet bepaald goed voor je bloeddruk en hart. De permanente druk in bepaalde beroepen vindt Zijn weerslag op het lichaam. Stress verhoogt je bloeddruk met de bijkomende nadelige gevolgen voor je hart.

Een burn out volgt als de druk dermate groot wordt dat je niet meer kan functioneren. Je raakt zoals het woord al aangeeft 'opgebrand'. Je bent mentaal en fysiek gewoon op. Biologisch gezien raakt je lichaam op een gegeven moment op natuurlijke wijze op, leidend tot de dood. Het is versleten en kan niet meer. In het geval van een burn out is dat proces als het ware versneld. Je bent fysiek niet dood, maar mentaal kan het wel zo voelen. De druk van het werk leidt tot een vroegtijdige dood. In enkele extreme gevallen leidt werk overigens wel letterlijk tot de dood. Japan is mogelijk het enige land dat daar een specifiek woord voor heeft: "Karoshi", i.e. jezelf letterlijk dood werken.

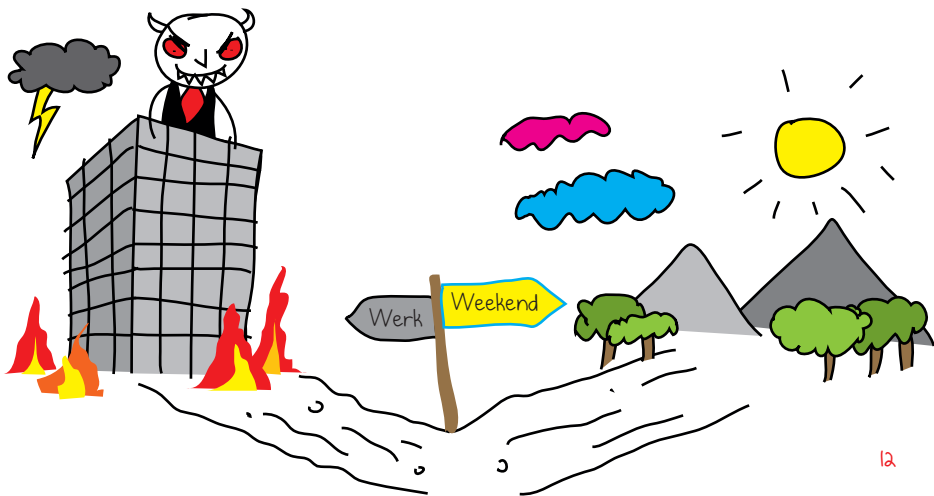


Lage druk op het werk kan aan de andere kant ook slecht zijn voor de gezondheid, want het risico is dat je een bore out op loopt. Een bore out is het gevolg van betekenisloze werk, verveeldheid en gebrek aan interesse in het werk. Dit wil niet zeggen dat een medewerker lui of gedemotiveerd is. Nee, juist het tegendeel. Mensen willen meestal wel betekenisvolle werk doen. Maar indien je dit niet hebt of er de mogelijkheid niet toe krijgt, slaat de verveling toe. Verveling voelt ook alsof je langzaam dood gaat. Soms tel je letterlijk de seconden tot het einde van de dag die steeds maar langzamer en langzamer lijkt te gaan. Het werk is een mentale marteling.



HET WEEKEND IS GEWELDIG

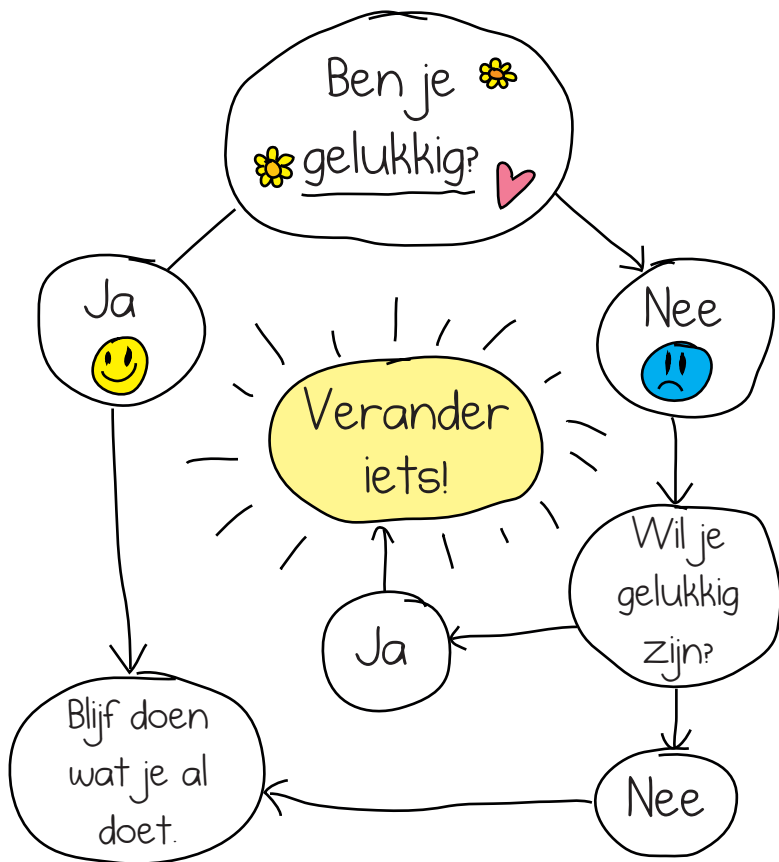
Werk is vaak saai, oninteressant, geestdodend, stressvol, een geestelijke marteling en simpelweg niet leuk. Het is niet zo raar dat menig werkende persoon zich afvraagt wanneer het weekend is van maandag tot en met vrijdag, want het weekend brengt verlossing. Verlossing van de hel van het werk. Aftellend tot de vrijdagmiddag wanneer het verlossende moment daar is dat het weekend is aangebroken. Het weekend, het moment dat je voor twee dagen uit je cel mag en de vrijheid tegemoet kan treden om te doen en laten wat je wilt. Maar wat is het precies dat je wilt?



2. HAPPINESS

"The very purpose of our life is to seek happiness."

- Dalai Lama



Bron: <http://flowingdata.com/2010/07/09/flowchart-to-lifelong-happiness/>

Het kernwoord is verandering. Werk zit in de weg van je geluk en dromen. Weekend is een symbolisering van dat 'anders'. Eigenlijk wil je een verandering. Een verandering gelukkig(er) te zijn dan je nu bent op het werk of in je leven. Om verandering te realiseren, is actie nodig. Het is echter zo makkelijk door te gaan met dingen zoals ze zijn. Actie ondernemen vereist inzet, moed, denkwerk en discipline.



Insanity: doing the same thing over and over again and expecting different results.

$$E = Mc^2$$



Om een ander resultaat te krijgen, moet je iets veranderen. Je moet met andere woorden actie ondernemen en iets anders doen. Die actie hoeft niet meteen iets groot te zijn. Een kleine actie kan al een katalysator zijn om dingen in beweging te brengen. Dat is wellicht ook de grootste horde die overwonnen moet worden: die eerste stap nemen. Zodra je die eerste stap daadwerkelijk genomen hebt, volgt de rest bijna vanzelf.

Verandering betekent dat je iets anders moet doen dan wat je tot nu toe gedaan hebt. Verandering is nieuw. Nieuwe dingen zijn vaak eng want het is onbekend. Dat onbekende maakt je angstig. Het is de angst die je tegenhoudt nieuwe dingen te doen en te ontdekken. Angst werkt verlammend, het behoedt ons voor potentieel gevaar waaronder nieuwigheid. Dat heeft een biologische reden, namelijk: het hagedissenbrein.

