

Anti-irritaties en de kunst van het anti-klagen

Hieronder volgt een lijst van kleine zegeningen die rechtstreeks, maar positief gespiegeld, zijn afgeleid van de resultaten van de ***Nationale Irritatieweek: een hele week ergernissen spuwen.***

(www.irristand.nl en #irristand en @irristand op Twitter).

Lees ze allemaal ter compensatie van het irritante, geïrriteerde gevoel dat je bekruipt bij het lezen van al onze triviale ergernissen.

**Gelukkig is er nu ook de *Nationale Anti-klaagweek!*
Deze loopt van **29 juni t/m 6 juli** en is speciaal bedoeld om ons
klaagedrag positief te pareren!**

Ga snel kijken op:

<http://www.bartflosveranderadvies.nl/nationale-anti-klaagweek/>

Let op!

Af en toe je irritaties, ergernissen en klachten uiten is helemaal niet verkeerd. Het lucht op om het even kwijt te kunnen en het kan een saamhorigheidsgevoel geven. Maar in de klaagzang blijven hangen, dus langdurig worden blootgesteld aan negatieve energie van jezelf of van anderen is ongezond! Je bent vaker ziek, hebt minder vrienden, bent minder succesvol en je gaat eerder dood. Anti-klagen doet gelukkig precies het tegenovergestelde!

(Bron: Martin Seligman, geluksdeskundige, USA zoals beschreven in *Het Anti-klaagboek – Eerste hulp bij zeuren en zaniken*)

Veel plezier!

Dat het heerlijk is om een computer te hebben die lekker snel is en doet wat je wilt

Dat je partner juist thuis is als je computer het vertikt en je dan fijn geholpen wordt

Dat je het niet erg vindt dat je partner onhandig is omdat je anderen kent die dat wel zijn

Dat ook de oude media de nieuwe media omarmen en er dankbaar gebruik van maken

Dat je niet vergeten bent een handdoek op de badkamervloer te leggen als je uit bad stapt

*Dat je goed zicht hebt op het podium van je favoriete concert mede dankzij de tegenwoordig alom
aanwezige megaschermen*

Dat asbakken droog en schoon zijn

Dat je maandverband lekker zit en precies doet wat de reclame zegt

Dat je volle koffiefilter fijn heel blijft terwijl je naar de vuilnisbak loopt

Spellingcheckers die je gewoon uit kunt zetten zodat je kunt typen wat je wilt

Lekkere vla die in je kom en uit je haar blijft zitten

*Het regenpak dat je steeds bij je hebt als het regent
(en maar én keer in het originele tasje hoeft te passen)*

Moeders die liefdevol hun kinderen bij school afzetten en daarbij netjes parkeren

*Mensen die van te voren aangeven dat ze hun rekening gesplitst willen betalen en het niet erg
vinden als dat niet kan*

Dat je eindelijk je huis hebt verkocht en de champagne mag knallen

Genieten van goedgeschreven en zorgvuldig verzorgde Nederlandse teksten

Pukkels die geen littekens achterlaten als je er vanaf hebt kunnen blijven

Mensen die respectvol kritiek leveren via de sociale media

Buren die rekening met je houden als je eens een feestje geeft
(en zelf ook op het feestje komen)

Buren die aankondigen dat het mogelijk wat overlast kan geven tijdens de verbouwing

Buren die met een kratje bier en een fles wijn hun verontschuldigen aanbieden voor een uit de hand gelopen vrijpartij

Een fijne kookkeuken waar alles bij de hand en vers beschikbaar is

Je fiets goed kwijt kunnen in de stad, die in een ruim opgezette fietsenstalling geplaatst kan worden zonder dat-ie vast komt te zitten

Helemaal naar de zolder gaan waarop je vergeet waarom je daar ook alweer moest zijn en vervolgens iets anders vinden wat je al lang kwijt was of spontaan beginnen op te ruimen en weg te gooien (wat al veel eerder had moeten gebeuren)

Een heerlijke sauna waarbij je andermans lichaamsvormen, lichaamsvocht en zakengesprekken rustig kunt negeren in je ontspannen staat van zijn (Zennnn...)

Muzikale klusjesmannen met goede zin die met plezier en vakmanschap aan jou klusjeslijst werken om je huis mooi in orde te maken

Rustig kijken naar de bekabeling van je fietsstuur vóóordat je hem met een ongeduldige ruk uit de stalling trekt en tevreden zijn met het resultaat (een intacte fiets)

Het dubbele parkeren van je buurvrouw tolereren omdat die dag de zon schijnt, je je goed voelt en er elders plek zat is om je eigen auto neer te zetten

Met zelfspot “een stukje” scooteren in de zon zonder helm (met de wind door je haren) en je verheugen op een avondje ontspannen TV kijken (inclusief *Man bijt Hond*)

Er niks om geven dat 20 % van de geplande activiteiten rondom de verhuizing nog een paar jaar duren om af te werken (inclusief ongeopende dozen waarvan je de inhoud blijkbaar niet nodig hebt en die je op termijn rustig gaat vergeten)

Pakken sap met een draaidopje die feilloos opengaan en spatloos schenken

Er niks om geven dat je een stukje spinazie tussen je voortanden hebt gehad en dat niemand er iets van heeft gezegd (en het vervolgens laten zitten en als iemand er dan op wijst glimlachend "ja, dat weet ik" zeggen)

Mensen die heerlijk in de zon fietsen en elke versnelling gebruiken die er tegenwoordig maar op de fiets zit zolang ze maar fietsen en genieten

Dat je op een regenachtige dag je het mooie weer van gisteren kunt herinneren en je kunt verheugen op het aangekondigde prachtige weer van morgen

Je in een onvermijdelijk wisselend Hollands zomerseizoen de mooie dagen en weken herinneren en er met een glimlach aan terugdenken

Lachen om reclames met humor en blij zijn dat je het Engels daarin allemaal kunt begrijpen

Er trots op zijn dat je in Almere woont en dat ook uitstralen bij iedere gelegenheid (vooral als er stom over gedaan wordt)

Het geluid van de machines van de groenwerkers negeren en naar buiten gaan als ze klaar zijn om de geur van vers-gemaaid gras op te snuiven

De allesomvattende heerlijkheid van een gezond, gelukkig en zelfbewust bestaan

De aandoenlijkheid van verkouden mensen

Het geduld kunnen opbrengen om in de drukke rij van de kassa bij de supermarkt in het NU te blijven en geamuseerd te observeren hoe anderen zich ergeren en haast willen maken

Respect opbrengen voor de kassière in de supermarkt, haar bij haar voornaam aanspreken (kijk op het naamplaatje) en even een praatje maken

Er heerlijk van genieten dat het zomer is en dat er zomaar iedere dag een ijscoman met zijn karretje (en belletje) langskomt om jou vers ijs te brengen (als je wilt)

Productverpakkingen eerst zorgvuldig bestuderen en dan een schaar of mes pakken voordat je je vingers of tanden er op stuk werkt

Mensen die “me” zeggen in plaats van “mijn” (of “enigste”) niet ter plekke corrigeren zolang je weet wat ze bedoelen maar gewoon het gesprek voortzetten

Jezelf uit het koffierondje halen op je werk als er steeds onenigheid bestaat over wie wanneer hoe vaak voor het laatst voor wie wat voor koffie heeft gehaald (en vanaf dat moment heerlijk je eigen koffie halen wanneer jij daar zin in hebt)

De “reply-all collega’s” vriendelijk en respectvol benaderen over de email-etiquette en wat jij prettiger zou vinden in het vervolg

Je beseffen dat de NS over een jaar gezien meer dan 95 % op tijd rijdt, dat ze 5000 ritten en 1 miljoen reizigers per dag doen en dat af en toe aan het personeel laten blijken door een spontaan compliment uit te delen voor een comfortabele tijdstipte rit

Dat je blij mag zijn dat je werkgever tijd en geld investeert in een lekkere bak koffie en als je dat niet bevalt je initiatief kunt nemen om het te verbeteren

Proberen om je douchegel 20 keer achter elkaar net niet naar buiten te laten komen en steeds weer in de fles terug te laten schieten totdat je er achter komt dat je daar zó druk mee bent geweest dat alle andere zorgen tijdelijk naar de achtergrond zijn verdwenen

Dat de nieuwe sociale media onvermijdelijk met nieuwe uitdrukkingen komen zoals tweeten en tweeps en dat dat gerekend mag worden tot nieuwe cultuurontwikkelingen

Je collega’s op vriendelijke, respectvolle en constructieve manier aanspreken op hun ringtones, het niet aannemen van de telefoon en/of het niet op de plek zitten (en jezelf er bewust van zijn dat je dat soms zelf ook doet)

Je beseffen dat je tijdens de afwas samen tot betere gesprekken komt dan gedurende de rest van de week, dat het heel gezellig kan zijn maar dat er onvermijdelijk een keer een haar blijft plakken of etensresten in de borstel blijven zitten

Je de luxe beseffen van een uitgebreide kookkeuken met niet alleen een oven maar ook een grill, magnetron, afwasmachine, voedselprocessor, broodrooster, tenenkruller, kruimelzuiger, halogeen-aura-kookplaat en champignonslicer.

Dat de post nog bijna iedere dag bezorgd wordt en de TNT bezorgingspercentages van meer dan 98 % haalt

Waardering opbrengen voor de technologie van tegenwoordig die je met je mobiele telefoon dingen laat doen die nog geen 10 of 20 jaar geleden alleen nog maar voor mogelijk werden gehouden (wist jij wel dat al jouw gebabbel via satellieten gaat en welke technologie daar allemaal niet bij komt kijken?)

Serius nadenken over het waaróm van schuivende en proppende kousevoetjes en er vervolgens een paar nieuwe kopen

Je beseffen dat irritatie, ergernissen en klachten uiten in het begin lekker oplucht maar op de langere termijn ongezond is en nergens toe leidt anders dan het verspreiden van negatieve energie

Je beseffen dat als iemand een stinkende scheet laat in de bus je zelf ook iedere dag opnieuw een paar liter zwavelgas produceert dan zijn uitweg vindt via jouw eigen achterste

Veertigers die standaard de woorden "chips" en "kleurendoof" in hun vocabulaire hebben stimuleren om gewoon weer "shit" en "kleurenblind" te zeggen

Je beseffen dat je alleen maar een kijkersfile gezien kunt hebben als je er zelf naar gekeken hebt (en wat heeft dát dan niet voor vertragingen gezorgd een eind achter je?)

Trots zijn dat we jaarlijks bezocht worden door honderdduizenden toeristen van over de hele wereld die ons land de moeite waard vinden om te bekijken en voor miljarden in het laadje brengen (en af en toe in gebroken Engels de weg aan je vragen)

Bijgewerkt tot 24-6-2011

"Klagen over al dat geklaag. Dat is klagen voor gevorderden".

Rik Prikkel

(Het Anti-klaagboek, blz. 4)