

**Мистецтво праці по-данськи.
Як знайти щастя у роботі й за
її межами**

КУПИТИ

Поки світ охоплює епідемія професійного вигорання, данці насолоджуються робочими буднями. У них навіть є спеціальне слово, яке означає «щастя на роботі», «arbejdsglæde».

То в чому ж їхній секрет? Як їм вдалося знайти фантастичний баланс між зароблянням грошей та особистим життям? Яких принципів дотримуються данці, щоб радіти професійним викликам?

Спираючись на нові дані Інституту дослідження щастя в Копенгагені, Мік Вікінг розповідає про цілісний підхід до життя і роботи. У його книжці наведені прості інструменти, які допоможуть вам без зайвих зусиль:

- сприймати життя, успіх і свободу по-данськи;
- організувати робочий процес так, щоб рутинні завдання дарували задоволення;
- запобігати стресу чи мінімізувати його;
- зустрічати кожен робочий день з усмішкою і натхненням.

Зміст

РОЗДІЛ 1. РАДІСТЬ ВІД РОБОТИ	
РОЗДІЛ 2. ПОШУК МЕТИ	
РОЗДІЛ 3. ПРАВА, ДОВІРА І ЗВ'ЯЗОК	
РОЗДІЛ 4. ПРАГНЕННЯ СВОБОДИ	
РОЗДІЛ 5. МІФ ПРО БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ	
РОЗДІЛ 6. ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ УСПІХУ	
РОЗДІЛ 7. ПЕРСПЕКТИВИ ДОБРОБУТУ НА РОБОТІ	

РОЗДІЛ 1. РАДІСТЬ ВІД РОБОТИ

Я досі пам'ятаю свій перший робочий день у Міністерстві закордонних справ Данії. Ходив туди на співбесіду із заступницею голови департаменту з питань Африки й до того лише раз бував у будівлі. Я з нетерпінням чекав початку роботи.

Невдовзі після приїзду знову зустрівся із жінкою, яка проводила співбесіду. Вона привітала мене і представила керівнику офісу.

«Отже, ви новенький, — констатував він. — Якими мовами ви володієте?»

«Англійською, данською та сендер'їською», — відповів я.

Сендер'їська — це діалект данської мови, якою розмовляють у тій частині Данії, де я виріс, недалеко від кордону з Німеччиною. Його дуже важко зрозуміти навіть іншим данцям, тому я б сказав, що його можна назвати окремою мовою. Я думав, що це дуже смішно. Але мій новий бос так не вважав.

«Ви не говорите французькою? — запитав він. — Тоді що ви тут робите?».

Перш ніж я встиг вимовити єдине слово, що я знав французькою, «Пардон?», він разом із заступником офіс-менеджера пішов, і моя самооцінка була розчавлена його черевиками.

Можливо, він мав рацію. У Беніні, Буркіна-Фасо, Конго й багатьох інших країнах Африки французька є офіційною мовою, тож я бачив сенс у тому, щоб наймати людей, які розмовляють французькою. Однак я не розумів, чому він хотів тицьнути мені цим в обличчя в мій перший же день.

Однак згодом я дізнався, що не єдиний, ким він незадоволений.

«Ти ідіотка!» — кричав він якимось на студентку-асистентку і запитував у присутніх, чи не хвора вона на малярію мозку. Для людини, яка мала б досягти успіху в дипломатії, у нього було дуже мало дипломатичних навичок. У той час я ще навчався, і мій професор з економіки був геніальним. Один і той самий курс викладали три різні професори, і ми, студенти, могли ходити на лекції будь-кого з них. У двох інших класах було по п'ять-шість студентів. У класі Андерса — 200 слухачів. Він чудово вмів розкрити складні питання в доступній для розуміння формі, а крім того, був дуже милим і веселим чуваком.

Після мого випускного іспиту з економіки Андерс запитав, чи не хотів би я стати його стажером в аналітичному центрі під назвою Monday Morning, що спеціалізується на питаннях добробуту й сталого розвитку.

Я одразу ж погодився. Наступного тижня я зайшов до кабінету свого керівника у відділі Африки й написав заяву про звільнення. Він був незадоволений тим, що тепер їм доведеться навчати когось нового на моє місце. Я пропрацював там десять місяців. У кіноверсії я б написав заяву про звільнення французькою. Коли я їхав додому на велосипеді того дня, небо було дивовижно блакитного кольору.

Суть історії в тому, що в житті є багато прекрасних речей — поїхати у відпустку, розважитися з друзями, смачно повечеряти. Але чи доводилося вам коли-небудь звільнятися з роботи, яка шкодила вашому психічному здоров'ю?

Якщо ні, то, сподіваюся, ви знайдете в цій книжці натхнення. Але ми маємо прагнути більшого, ніж просто звільнитися з поганої роботи. Ця книжка про те, як підняти планку щастя на роботі. Вона про те, як формувати і створювати роботу й робочі місця, які сприяють процвітання.

Понад десять років тому я заснував Інститут дослідження щастя і відтоді працюю в ньому. Я знаю, що це звучить як чарівне місце, і люди уявляють наш офіс повним єдинорогів і помадки, а мій графік на понеділок такий: морозиво, морозиво, морозиво, морозиво — обід — цуценята, цуценята, цуценята. На жаль, це не так. Ми менше дивимося на єдинорогів і цуценят, а більше на рандомізовані контрольовані дослідження і рецензовані статті.

Але моя суперсила наївного данського дослідника щастя полягає у моїй вірі в те, що робота може й має бути джерелом щастя. Це також є передумовою і ціллю цієї книжки: робота може й буде приносити задоволення, якщо ми правильно її організуємо.

У цій книжці ми розглянемо, що сприяє щастю на роботі. Ми визначимо, які фактори позитивно впливають на щастя. Ми дізнаємося про конкретні кейси, робочі політики й експерименти, які підвищили рівень добробуту на роботі, а також ближче ознайомимось з данськими робочими місцями й унікальним і химерним данським словом *arbejdsglade*.

Дозвольте мені надати коротку інструкцію з вимови слова *arbejdsglade*: спочатку уявіть, що ви відкушуєте величезний шматок яблука, і він застряг посередині горла, а потім скажіть «а-р-р-б'є-гле-же». *Arbejde* означає «робота», а *glade* — «радість». Поєднайте ці два слова, і, будь ласка, — маєте назву того стану, який охоплює вас, коли робите те, що вам подобається, і відчуваєте радість від того, що йдете на роботу.

Аналогічно, данське слово *arbejdslyst* означає «бажання працювати» або «відчувати бажання працювати», і ви можете бажати своїм данським колегам: «*God arbejdslyst!*», висловлюючи сподівання, що людям сподобається робота, яку вони будуть виконувати, і що вони будуть відчувати бажання її виконати.

Рекомендована література



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Шукачі мушель

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ