

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. РАДІСТЬ ВІД РОБОТИ.....	5
РОЗДІЛ 2. ПОШУК МЕТИ.....	27
РОЗДІЛ 3. ПРАВА, ДОВІРА І ЗВ'ЯЗОК	57
РОЗДІЛ 4. ПРАГНЕННЯ СВОБОДИ	95
РОЗДІЛ 5. МІФ ПРО БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ.....	135
РОЗДІЛ 6. ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ УСПІХУ	167
РОЗДІЛ 7. ПЕРСПЕКТИВИ ДОБРОБУТУ НА РОБОТІ	203

РОЗДІЛ 1

[Відео: Як стати радісним працівником](#)

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 звільнитися 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 ознайомимося з данськими робочими місцями й унікальним і химерним данським словом *arbejdsglæde*.



ARBEJDSGLÆDE

[Розшифрування терміну «arbejdsglæde»](#)
[Відео з поясненням значення «arbejdsglæde»](#)

Дозвольте мені надати коротку інструкцію з вимови слова *arbejdsglæde*: 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 *glæde* — «радість». Поедняйте 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 *arbejdslust* 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.

Arbejdsglæde існує в скандинавських мовах — данській, шведській, норвезькій та ісландській — але, наскільки я можу судити, його немає в жодній іншій мові світу. Найближче, що я знайшов, — це естонське слово *töörõõm*, яке, наскільки я розумію, означає «задоволення від роботи» або знаходження простих радощів у повсякденних завданнях.

Однак легко знайти слова, які описують інший край спектра. Наприклад, в японській мові є слово «*karoshi*», що буквально означає «смерть від перевтоми». Виснаження, вигорання, удар об стіну можуть бути менш драматичними термінами — але, можливо, це просто попередні зупинки на тому самому шляху.

Arbejdsglæde — це не просто гарна ідея: вона, здається, проглядається в даних, оскільки данці постійно повідомляють про одні з найвищих у світі рівнів щастя на роботі. За даними Євростату, майже двоє з трьох данців мають високий рівень задоволеності роботою. Для порівняння, лише

близько третини німецьких і фінських працівників відчують те саме. Але, можливо, ще більш промовистим є той факт, що, згідно з одним із досліджень *YouGov*, 58 % данців готові продовжити працювати, навіть якби не мали в цьому потреби з фінансових причин — навіть, наприклад, якби виграли в лотерею суму, еквівалентну 10 мільйонам фунтів стерлінгів.

Саме через такі висновки, а також через те, що у щорічному звіті ООН про щастя Данію визнано однією з найщасливіших країн світу, Данію іноді сприймають як утопію. У *«Маленькій книзі люке»* я хотів покепкувати над такою ідеєю і написав щось на кшталт цього:

