

Vad gör oss lyckliga på jobbet?

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.

Detta är del 3 i Michael Ragnes artikelserie om arbetsglädje, läs tidigare delar [här](#) och [här](#).

Här fortsätter jag att reflektera kring Alexander Kjaerulfs bok "Happy hour is 9 to 5. How to love your job, love your life and kick butt at work". Mer information om honom och hans arbete finns på www.positivesharing.com



Många har ingen klar bild av vad som faktiskt gör dem lyckliga på jobbet. Och då gör de fel saker. Lön, status, titel är inte fel i sig men räcker inte. Annat är viktigare, framför allt själva arbetet - arbetsuppgifterna och arbetskamraterna. Det handlar inte så mycket om vad du har och får som om vad du själv gör. Så vad behöver du göra? Författaren pekar på sex närmast universella behov som han kallar "happy actions". Och det är du – inte organisationen – som ska göra dessa saker! Organisationerna kan tillhandahålla möjligheterna men du måste själv ta dem och agera.

1. Var positiv

Positiva personer fokuserar på möjligheter, lösningar, fördelar och glädje. De uppmärksammar det som går bra, inte bara motgångarna, misstagen, konflikterna och problemen. Motsatsen är vad stressforskaren Martin Seligman kallar "inlärld hjälplöshet". Positiva och optimistiska personer, jämfört med negativa personer, har högre livskvalitet, lever längre, är friskare, presterar bättre på jobbet, är mindre nedstämda, samt har fler vänner och bättre socialt liv. Bådadera går att lära sig. Vilken sorts person vill du vara på jobbet?

Här är ett par förslag på saker du själv kan göra för att du och andra ska bli mer positiva:

- Förmedla beröm och uppskattning. Några tumregler för "bra" beröm är att det ska vara relevant dvs det ska finnas en god anledning, det ska vara äkta och uppriktigt menat, det ska vara personligt, det ska ges i rätt tid (det vill säga snarast). Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra. Vilket fungerar bäst - "Catch people making mistakes and punish them quickly...or...catch people doing things right and praise them quickly"?
- För en arbetsglädje-logg. Vi tenderar att minnas negativa händelser bättre än positiva. Om vi haft tio positiva och en negativ erfarenhet en viss dag riskerar vi att uppfatta och minnas det som en dålig dag. Skriv därför upp fem bra saker som hänt under dagen innan du går hem. Det kan vara precis vad som helst.
- Positiva möten. Första uttalandet på ett möte har stor betydelse för hur hela mötet blir. Inled mötet med något positivt/konstruktivt från varje medarbetare. Vad har jag gjort, vad har hänt, vad har gått bra, vad har varit roligt, vem har hjälpt mig?
- Ha roligt - det är okay att ha kul på jobbet. Glädje handlar om att vara spontan och öppen.
- Förstör inte andras glädje.

2. Lär dig nytt och utvecklas

"We've made the leap from an idea-centered business to a people-centered business. Instead of developing ideas, we develop people. Instead of investing in ideas, we invest in people. We're trying to create a culture of learning, filled with lifelong learners. It's no trick for talented people to be interesting, but it is a gift to be interested. We want an organization filled with interested people"

(Randy Nelson, Pixar University)

Antingen växer vi eller så krymper vi. Den som alltid gör samma saker och på samma sätt kommer förr eller senare att sluta tycka om det. Entusiasmen avtar därmed alltmer med påföljd att arbets kvaliteten sjunker.

Här är förslag på några vägar att fortsätta utvecklas och lära sig på jobbet:

- Gå en kurs i vad som helst. Målning, teater, skriva, sjunga, växtfärgning... Huvudsaken är att du lär dig något nytt.
- Lär dig något nytt om en medarbetare var dag. Barn, semester, hobby, vad de gillar och ogillar på jobbet.
- Lär på möten. Undersökning visar att ju fler och ju längre möten, desto tröttare, mer irriterade och tyngda av sitt arbete blir medarbetarna. Utvärdera varje möte mot slutet – vad gick bra, vad kan vi förbättra, vad blev resultatet, uppnådde vi målet? Vad ska vi göra och en nu göra?
- Undervisa. Ett av de bästa sätten att själv lära sig är att visa och undervisa andra. Det är också ett bra sätt att hjälpa och glädja andra. Det sänder en signal att här tar vi oss tid att lära varandra eftersom alla är viktiga och värda tiden. Nästa gång är andra mer villiga att avsätta tid för att lära dig det du behöver.
- Byt arbetsuppgifter ett tag. Ööverträffat sätt att lära sig hur andra har det.
- Testa nya saker och nya sätt. Experimentera; pröva och se vad som händer. Dämpa din prestationsångest - allt behöver inte bli så himla perfekt. Vad du än hittar på så lär du dig något av det. Misstag och misslyckanden är normalt. Försök inte undvika eller bestraffa det, för då hämmas kreativitet och lärande. Men lär av misstagen.

3. Var öppen

Säg vad du tänker och känner. Du ska kunna säga vad du tycker, tänker och känner. Du ska kunna vara dig själv och visa vem du är. Annars är något fel i organisationen. Uttryck både dina positiva och negativa känslor. Företaget ska å sin sida vara öppet med information till dig, så att du vet vad som händer. Öppenheten ska innebära ärlighet och rättvisa.

Klaga konstruktivt. Det är inte nödvändigtvis fel att klaga. Det kan vara ett värdefullt instrument för att initiera behövlig förändring. Men gör det på rätt sätt, det vill säga klaga konstruktivt.

Här kommer några förslag på vad du kan tänka på:

Icke konstruktivt:	Konstruktivt:
Okritiskt "peka finger".	Titta först på dig själv och din roll i det hela. Är du den enda som är missnöjd? Till vilken del är du en del av problemet? Hur bidrar du till problemets lösning?
Klaga till vem som helst.	Klaga till någon som kan göra något åt problemet.
Klaga när du känner dig mest besvårad.	Klaga vid rätt tillfälle.

Klaga på det som stör dig mest just nu.	Klaga på det verkliga problemet, inte bara symtomen. "Is the problem really the problem?"
Sträva efter att fördela skulden och få andra att medge att det är deras fel (seek to blame).	Sträva efter att finna varaktiga lösningar och gå vidare (seek to move on).
Bara klaga.	Klaga, men uppskatta också det som är bra.
Vidmakthåller status quo och dränerar medarbetarna på energi, arbetslust, optimism och tro på att förändring är möjlig.	Leder till förändring. Får medarbetarna entusiastiska över förbättringsmöjligheten.

Öppna en "att göra"-lista för alla medarbetare. Allt som enheten redan håller på med och alla projekt som skulle behöva startas listas öppet och tydligt, så att alla medarbetare kan gå in och se vad som behöver göras och eventuellt själva börja ta itu med något de är intresserade av. Denna lista fungerar samtidigt som viktig informationsspridning till medarbetarna om företagets situation och behov. I vissa situationer kan en sådan lista vara öppen även för klienterna, som ibland är intresserade av att bidra.

4. Delta

Psykologiska studier visar övertygande att våra möjligheter att kontrollera och påverka vår omgivning är av fundamental betydelse för vårt välmående. Vi är mycket lyckligare när vi är involverade i viktiga saker och beslut som berör oss, när vi kan delta aktivt i att forma vår framtid, när vi är aktiva snarare än passiva.

Invitera alla medarbetare att delta i alla viktiga processer och beslut. Dels för att de mår bättre av möjligheten, men också för att arbetet och resultatet kommer att bli mycket bättre tack vare intresset och den samlade kompetensen. I slutänden vinner alla på detta.

Denna punkt – medarbetarnas deltagande – vilar i högre grad än de övriga på att företagsledningen bjuder in och uppmuntrar till det. Det är svårt att delta om man inte alls inviteras. Å andra sidan - om du bara deltar när du verkligen erbjuds det missar du många möjligheter. Så ibland är det klokt att bjuda in sig själv. Om det är något på gång som du verkligen vill vara del av – säg till att du vill vara med. Men hur avgör du vad du ska delta i? Ett förslag är:

Gör det du brinner för (follow your passion).

"Bästa sättet att bli lycklig på är att känna efter vad du brinner för, och sedan leta rätt på någon som

är villig att betala dig för att göra just detta” (ungefärligt memorerat från Lennart Lindén, UGIL konsult).

Bästa sättet att misslyckas och bli olycklig på jobbet är att arbeta med saker som du inte bryr dig ett dugg om. Vilka saker gör du nu som du egentligen inte är intresserad av? Fråga alltså dig själv:

1. Vad brinner jag för?
2. Vad kan jag göra för att få hålla på mer med det?

Tala med din chef om vad du vill och fråga om han/hon är intresserad av att hjälpa dig få göra mer av detta.

Planera dina arbetstider. Om du har möjlighet att själv bestämma dina arbetstider så gör det. Egenkontroll = vardagsmakt → viktigt för att må bra. Kan du ordna ett system med en ”back-up” som täcker upp vid din frånvaro?

Bidra med dina idéer. Om ingen verkar lyssna eller bry sig; upprepa tills du får adekvat feed-back i någon form.

Involvera andra. Försök få med andra som är intresserade av frågan. Det leder till fler och bättre idéer, mer energi, mer inspiration och mer kul. Att arbeta tillsammans med andra eldsjälar är nästan alltid stimulerande.

5. Finn mening

Man kan urskilja åtminstone tre nivåer av mening med arbetet:

1. Du ser ingen mening.
2. Du försörjer dig och din familj.
3. Arbetet bidrar till något storslaget eller gör världen till en bättre plats.

Vilken av dessa nivåer vi befinner oss på är avgörande för såväl vår upplevelse av arbetsglädje som för vårt välbefinnande och vår hälsa generellt i livet. Ofta handlar det inte om huruvida arbetet ”har” mening eller inte, utan om att somliga förstår meningen med sitt arbete medan andra inte gör det. De allra flesta arbeten har mening i något avseende. Det är mycket lättare att känna arbetsglädje om man påminner sig om arbetets syfte och mening.

Några tänkbara vägar att upptäcka eller skapa mening med ditt arbete:

- Var och med vad bidrar du? Vilka hjälper du, vilka gör du gladare? Inom företaget? Utanför? Georg Bernhard Shaw: “This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy. I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can. I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations”. När kände du så på jobbet senast?
- Gör dina resultat synliga för dig själv och andra. Att se tydliga resultat av sitt eget arbete är en av de

viktigaste vägarna till arbetsglädje för de flesta.

- Bidra även utanför företaget. Företaget och din kompetens kan användas som en språngbräda även utanför företaget. Kommunen, välgörenhet, hjälpporganisationer, utvecklingsländer, skolan... allt som du själv finner värdefullt. Att hjälpa andra är en utomordentlig källa till meningsupplevelse.
- Arbeta miljövänligt.

6. Älska (agape, inte eros!)

Evolutionen har format oss till att leva i grupp, och därför är vi förutbestämda att söka kärlek och vilja höra till gruppen. I Maslows behovshierarki kommer detta direkt efter fysiologiska behov och trygghet. Få av oss kan känna oss lyckliga utan att höra till en fungerande grupp.

När man frågar anställda vad som gör dem mest lyckliga på jobbet svarar majoriteten:

- Trevliga medarbetare.
- En bra chef.
- Bra kommunikation.
- Sinne för humor.

Var och en av dessa är ett tecken på goda relationer, att man bryr sig om varandra, kärlek. Lär känna dina arbetskamrater och underhåll goda relationer med dem.

Arbetstagarens personlighet får allt större betydelse för många rekryterare. "Hire for attitude, train for skill. A nice, sunny, outgoing disposition matters more than degrees or experience."

Några tänkbara vägar till kärlek på jobbet:

- Små kärleksfulla handlingar där ingen riktigt väntar dem. Arbetsglädje, liksom kärlek, är inte en ändlig resurs. Tvärtom, glädje föder mer glädje och kärlek föder mer kärlek. Den effektivaste vägen till arbetsglädje är att göra andra glada eftersom det är ett nöje i sig. Man får som de flesta säkert upptäckt en minst lika stor kick av att göra andra glada som av att göra något för sin egen lycka. T ex Viktor Frankl har skrivit tänkvärt om detta; lyckan kommer "bakvägen" medan vi gör något annat än att medvetet leta efter den. Eller begrundna vår egen känsla när vi ser glädjen i ett tacksamt barns ögon. Dessutom smittar glädje. Fler lyckliga människor omkring dig innebär mer glädje för dig. Inte att förglömma att om du gör andra glada är det troligt att de kommer att vilja göra dig glad i retur.

Det finns väldigt många enkla och underutnyttjade vägar att glädja sina medmänniskor en smula.

Plats för egna idéer:

- Hälsa när du kommer och går.
- Intressera dig för andra människor – som människor, inte bara som anställda.

"How did she do it? Easy – she took an interest in us. She knew each of us, not only as employees but as human beings. She not only knew about our hobbies, families, children, and lives in general – she sincerely cared about us and always had time to chat."

"In the happiest workplaces, people care about each other not just as workers but as human beings."

- Hjälp andra med deras uppgifter. Om alla bara intresserar sig för sina egna arbetsuppgifter blir det inte någon rolig arbetsplats. Att bli hjälpt inger en känsla av att vara betydelsefull och värdefull. Någon måste ibland starta denna trend av ömsesidig hjälp – varför inte du, varför inte nu? Välkänd "starter" för dig som vill sätta igång: "This is the time. This is the place. I am the one!"

- Umgås. Bowla, ät ute, bjud hem folk, party på kontoret – allt som bidrar till att ni lär känna varandra som människor utanför de vanliga yrkesrollerna.

“Make love the foundation of your work. ”What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself? What if you worked not only because you have to support yourself and your family, not only to advance yourself, not for the money, the title, the status symbols and the power, but because your work is a great way for you to express this love and to make a positive difference in the world? This may seem to be a high-flying and unrealistic goal, but people who take this approach to work find that work becomes incredibly fulfilling. Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people’s lives – and that makes them really happy at work.”

För att sammanfatta detta avsnitt: För att skapa arbetsglädje ser du till att applicera dessa sex principer på alla delar av jobbet – möten, projekt osv. Fråga dig själv hur du kan hjälpa dig själv och andra att vara positiva, lära er, vara öppna, delta, finna mening och kärlek så kommer arbetsglädjen som ett resultat av detta.