Мне некогда! Когда занятость становится статусным символом

Пару десятилетий назад успех измерялся внешним благополучием: путешествия несколько раз в год, роскошные отели, шикарные машины, огромные дома. Чем больше человек наслаждается красивой жизнью, чем роскошнее его отдых и свободное времяпрепровождения, тем более успешным человек кажется в глазах других людей.

Все эти признаки статуса человека все еще считаются признаком благополучия и успеха, тем не менее, их значимость становится все менее заметной.

Сегодня успех измеряется занятостью человека. Чем более он занят, тем лучше. У него совершенно нет свободного времени. Он занят настолько, что просто не представляет себе жизни без ноутбука: первый раз за день человек занятой проверяет почту, когда открывает глаза, последний – когда ложится спать. Выходные? Это день, когда можно спокойно поработать. Семья и друзья? У человека занятого просто нет на них времени.

Сегодня мы рассматриваем вечную занятость как знак почета. Знак, который можно и нужно демонстрировать окружающим. Практически медаль за отвагу.

Почему же занятость стала статусным символом, показателем успеха? Почему это состояние занятости так много значит для человека?

В погоне за значимостью

Быть занятым – значит быть востребованным, нужным и ценным. Это способ доказать обществу свою значимость и востребованность. Занятой человек, как правило, хороший сотрудник, супруг и родитель, ведь он так много делает для окружающих его людей. К сожалению, вечное состояние белки в колесе неизменно приводит к истощению и нежеланию что-либо делать.

Нередко люди нагружают себя работой в попытке доказать окружающим собственную состоятельность. С самого детства ребенок привыкает к похвале за то, что он сделал что-то особенное, выдающееся. Возможно, он лучше всех ответил на вопрос учителя, взял на себя какую-либо дополнительную работу или прекрасно выступил на школьном концерте. Человек привыкает к похвале и в погоне за ней пытается делать все больше, нагружая себя дополнительной работой и пытаясь помочь всем и каждому, включая тех, кому эта помощь не была нужна.

Чем более занят человек, тем ценнее он в собственных глазах. Чем длиннее список важных дел (который, на самом деле, никогда не заканчивается), тем значимее человек.

Со временем занятость и бесконечные дела начинают пугать. «Если я пропущу звонок, они могут найти кого-то другого». «Я должен быть на связи 24 часа, 7 дней в неделю». «Если я не выполню все запланированные дела, то потеряю все!».

У привычки брать на себя слишком много, быть постоянно занятым и никогда ничего не успевать есть и другая, более глубинная причина, происходящая, как правило, из

родительской семьи. Часто человек не умеет говорить нет, потому что его родители не принимали отказа. Возможно, он пытается превзойти своего успешного отца, который всегда был недоступен.

Нередко человек нагружает себя делами, когда хочет заглушить какие-либо неприятные мысли и чувства. Погружение с головой в работу может служить своеобразным способом убежать от проблем в других жизненных областях, например, от семейных неурядиц.

Когда человек занят нон-стоп, у него нет времени фокусироваться на собственных чувствах. На самом деле, этот механизм ребенок усваивает еще в детстве, когда он плачет, и родители отвлекают его, переключая фокус его внимания.

В чем же заключается проблема постоянной занятости, кроме того, что человек не дает себе передышки и отдыха?

Если человек не ценит себя самого, а лишь собственные заслуги и достижения, его самооценка будет неустойчива. Он будет нагружать себя все большим количеством задач в попытке доказать себе и окружающим собственную значимость. Как правило, это ведет к выгоранию. У человека не остается энергии на личную жизнь, он дистанцируется от своих близких, забывая, что именно качество отношений со значимыми людьми определяет качество жизни.

Сложно почувствовать удовлетворение и радость от жизни, если каждый день напоминает вечную гонку.

В поисках свободы

Подумайте, что именно вы имеете в виду, когда говорите: «Я занят»? Эта фраза может иметь множество значений. (У меня очень много дел, и я боюсь не справиться. Я очень важный. Я работаю лучше и больше тебя). Мне необходим отдых. Что вы подразумеваете, когда говорите вашим близким: «Ты слишком занят»? (У тебя нет на меня времени. Я скучаю по тебе. Я восхищаюсь тем, что ты делаешь. Жалко, что я не настолько продуктивен, как ты).

Важно подумать, что именно постоянная занятость значит для вас. Возможно, вы прикрываетесь делами, чтобы избежать что-то или кого-то?

Не забывайте делать перерывы. Иногда можно и важно делать то, что не запланировано в вашем ежедневнике. Например, позвонить близкому человеку.

Каждый час делайте минутную передышку, в течение которой вы сможете подумать, что значимого вы сделали за этот час. Такая оценка собственной деятельности способствует увеличению жизненной энергии. Важно помнить, что вы оцениваете деятельность, а не собственную личность.

Подумайте, что приносит вам радость и удовольствие? Спорт? Прогулка? Ужин с друзьями? Чтение? Обязательно уделяйте этим занятиям хотя бы три часа в неделю.

Занятость – это тот образ жизни, которым принято восхищаться. Но правда, как всегда в том, что все хорошо в меру. Никто не может быть эффективен 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Движение без остановок, плотное расписание отдаляет нас от наших близких и от нас самих. Иногда за такой безудержной активностью скрываются более серьезные проблемы, и деятельность становится способом (не самым худшим!) заглушить тревогу. Однако заглушая ее, человек не решает самой проблемы, а лишь убегает от нее.

Оригинальная статья: Margarita Tartakovsky, - Busyness: The New Status Symbol. PsychCentral, August 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: тайм-менеджмент, психология бизнеса, личная эффективность, психология развития

Источник фото: taylorintime.com

