

Шпаина В. М.

ТРУДОГОЛИЗМ ИЛИ ТРУДОЛЮБИЕ?

...А намердни, когда вёз я без роздыха
дел телегу, непчатых-немерянных,
я вдруг понял, что нуждаюсь, как в воздухе,
чтобы музыка была — и немедленно.
Но дела росли, как куча на мусорке,
то награды мне сулили, то премии,
и я понял, что не будет мне музыки,
потому что нет на музыку времени.

Вадим Егоров. «Музыкальное откровение»

Трудоголизм или трудолюбие? Что за вопрос!

Может быть — ни то, ни другое. А как раз третье — стремление к достижению успехов (например, желание сделать стремительную карьеру).

Чем же они отличаются?

Если судить по внешним проявлениям, — по количеству времени, сил и действий, то — ничем. Или — почти ничем. Однако различны смысловые содержания и мотивы этих действий, различны потребности и побуждения, которые движут действиями людей в каждом из случаев.

Стремясь достичь успехов, человек всеми своими действиями словно утверждает: «Нельзя объять необъятное, но к этому надо стремиться» ☺. В этом случае в деятельности доминирует установка на победу, выигрыш, успех. Честолюбие человека — огромное. И столь же огромен эгоцентризм: сделать карьеру, обеспечить себе высокое положение в обществе, приобрести высокий статус — дело чести. Достижение успехов связано с доминирующим стилем поведения и конкурирующим стилем: атака, состязание, прямая конфронтация, агрессия.

Трудоголизм имеет другие корни. Человек не «любит свою работу», а «уходит в работу» (наверное, потому, что ему «нет кого любить» и «заняться больше нечем»). То есть бегством в работу спасается от неустроенности личной жизни, страха перед одиночеством или боязни неудачи. И профессиональная деятельность становится своеобразным «наркотиком», который позволяет забыть (хотя бы на время) о серьезных, значимых для личности, существенных вопросах, остающихся неразрешенными. В этом случае работа превращается в зависимость, в способ убежать от своих проблем и трудностей.

Р.А.Березовская [2, с.278] перечисляет основные **признаки трудоголизма**, которые встречаются в литературе при описании этого вида зависимости:

- Человек чувствует себя энергично, уверенно и само достаточно, только работая или думая о работе;
- Если человек не работает, то чувствует неудовлетворенность и раздражительность;
- О человеке говорят, что в быту он мрачен, раздражителен, неуступчив, но «преображается» на работе;
- После напряженной работы человеку трудно переключиться на другую деятельность, для этого ему необходимо сделать над собой усилие;
- Мысли человека даже дома постоянно сосредоточены на работе;
- Беспокойство о работе мешает во время отдыха;
- Человек не понимает смысла отдыха и не получает от него радости;
- Человек избегает состояния ничегонеделания, отсутствие работы для него означает безделье или проявление лени;
- Увлечения, хобби других людей, художественные фильмы, телевизионные программы развлекательного характера вызывают раздражение или кажутся скучными;
- Человек считает, что вся ответственность за общее дело лежит только на нем;
- Человек часто употребляет такие слова, как «все», «всегда», «я должен»;
- Неудача на работе становится для человека катастрофой.



Таким образом, *трудоголик* — это не гипертрудолюбивый человек, а личность с определенными психологическими проблемами. По данным, представленным в специальной литературе, *трудоголизм* в тяжелой форме наиболее распространен среди мужчин, для которых он является социально приемлемой формой бегства от своих проблем [2, с.279].

И в одном случае (стремление достичь социальных успехов), и в другом (*трудоголизм*) о человеке можно сказать, что он «пашет, как ломовая лошадь» и «занят по горло», у него «дел выше крыши» и ему «в гору глянуть некогда».

И в результате такого образа жизни человек «имеет» (или — его «имеют») следующие «приобретения»: синдром хронической усталости, информационные перегрузки, деконцентрация внимания (рассеянность), ухудшение памяти (забывчивость), эмоциональное выгорание и общее истощение организма. (Для более основательных знаний по данной теме рекомендую изучить [2]).

«Лечить» всё это можно лишь «живой и мёртвой водой» ☺ (сказочные средства!).

Матереющие мальчики,
мы по жизни этой пенистой
скачем, скачем, словно мячики
скачут по площадке теннисной.
С этой гонкой просто сладу нет —
Все собрания да прения.
Нам бы музыку, как снадобье —
да на музыку нет времени.

Вадим Егоров. «Музыкальное откровение»

Состоянию бесконечно убыстряющейся гонки (погоня за успехом) и уходу от проблем (*трудоголизм*) можно противопоставить духовное состояние мирозерцания, медитативное слияние с потоком Жизни, обращение к высшим ценностям Бытия. И, чтобы проникнуться такими высшими состояниями Духа, нужна Музыка. Музыка высоких сфер (симфония Космоса или звон колоколов), музыка классическая и романтическая, марши и вальсы, и даже эстрадная музыка (желательно — без словесного сопровождения).

Музыка очень мощно восстанавливает душевные силы, заряжает бодростью, энергией и энтузиазмом, действует как средство релаксации. Образно говоря, «в мире музыки мы оживаем» и способны испытывать её психологическое влияние и даже воздействие на физиологию. Нам приятна ритмичная музыка (нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм: любая система организма, особенно вегетативная, имеет склонность функционировать в задаваемом ритме, и лучше бы подобрать себе ритм в резонанс своим биологическим пульсациям).

Прослушивание музыки, переживание её эмоционального содержания, активная работа с образами музыки, а также вокальные и ритмические импровизации, исполняемые самим человеком, позволяют сосредоточиться на собственном ритме, звучании голоса, его наполненности и силе. Самовыражение через музицирование (игра на музыкальных инструментах) способствует расслаблению и успокоению. Музыка речи, ритмы и звуки тела, частота пульса и дыхания позволяют познать себя в этом ракурсе, уловить глубинную связь интонаций и тембра голоса с душевным (психологическим) состоянием.

Человек — высоко музыкальное существо, и музыка всегда была средством связи человека со своим внутренним миром, а её высокие целительные эффекты известны ещё со времен Гиппократов. Музыка — универсальное средство, которое годится всем информационным типам, без исключения (хотя индивидуальные предпочтения, разумеется, никто не отменял).

И над нами кружат вкрадчиво
то шеглами, то воронами
Мендельсона звуки брачные
и Шопена — похоронные.

И становится так страшно мне,
что, сует придавлен бременем,
трачу жизнь свою на зряшное,
а на музыку — нет времени.

Вадим Егоров. «Музыкальное откровение»

«Суета сует», присущая погоне за успехом и нескончаемому процессу, в котором пребывает *трудоголик*, могут смениться трудолюбием и радостной наполненностью бытия. Когда статус, карьера, деньги и даже «обеспечение собственной безопасности» (страус зарывший голову в песок выглядит не лучшим образом, но ведь ему-то самому — не видно ☺), все эти ценности-цели не приносящие смысла в работу и не дающие удовлетворения, перестанут быть «ценностями» и превратятся в свою противоположность, человек обратит свое сознание к чему-то более высокому и значимому, к тем идеальным опорам, на которых «держится» Мир.

Трудолюбие опирается на духовные и нравственные ценности Жизни, и тогда, благодаря сопричастности и единству, весь процесс труда переживается как благодать. И даже физическая усталость не кажется тягостной.

Современные психологические исследования свидетельствуют о том, что *«Ценностное отношение к профессиональной деятельности характеризуется внутренними процессуально-результативными мотивами, когда предмет деятельности становится единственно существенным стимулом деятельности. Отмечается неразрывность внутренней («я хочу») и внешней («я должен») мотивации к работе; синтез активной потребности в деятельности с осознанием человеком своего общественного долга. Здесь наблюдается совпадение объективных ценностей деятельности и субъективных ценностей личности; цель деятельности приобретает личностный характер, а процесс деятельности доставляет удовольствие. Деятельность воспринимается и осмысливается субъектом как психологически свободная, как любимое дело, предназначение, призвание. Она ассоциируется с образом жизни, с определенным аспектом или с воплощением истинного «Я» человека и служит целям профессии настолько, насколько они воплощают его собственные ценности, тогда сам он и его профессиональное дело рассматриваются им как единое целое, как ценности-цели самого человека»*. [1, с.409]

Трудолюбие — чистая радость творческого труда, благодарность за дарованную возможность творить, за каждую минуту, посвященную любимому делу.

Годы жальят злыми осами.
Скоро уж над бренной сушеною
мне туда лететь, где досыта
вечной музыки наслушаюсь.
Там забуду все лишения,
там бедой сочтусь и славою, —
вот и будет утешение.
...Только утешенье — слабое.

Вадим Егоров. «Музыкальное откровение»

Л и т е р а т у р а :

1. Психология личности. Учебное пособие / под ред. проф. П.Н.Ермакова, проф. В.А.Лабунской. — М.: Эксмо, 2007. — 653 с.
2. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / под ред. проф. Г.С.Никифорова. — СПб.: Речь, 2006. — 480 с.

Об авторе:

ШЛАИНА Вероника Михайловна — преподаватель кафедры международного менеджмента Днепропетровского Национального Университета. Работает в вузе с 2001 года. Соционикой занимается с 1998 года. Участник конференций по соционике и автор публикаций в журналах «Соционика, ментология и психология личности», «Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология».