

НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ ИСТОЧНИК — ТРУД

Какой профессиональный отпечаток приносит он в деятельность управленцев

В последние годы наука об управлении делает, на наш взгляд, существенный шаг вперёд: от функциональных обязанностей руководителя к анализу его человековедческой компетентности, психологических качеств, которые являются органичной составляющей управленческого профессионализма (см. об этом публикации: Виктор Шепель. Мудрость руководителя: способность мыслить по-русски// НО. 2005. № 5; Евгений Руднев. Скрытая реальность: знать, чтобы управлять// НО. 2006. № 5).

Статья, которую мы вам предлагаем, анализирует психологический аспект управленческой деятельности: профессиональные наслоения, ограничения, риски с точки зрения ортобиотики — науки о здоровом образе жизни и здоровьесберегающих технологиях. («Ортобиоз» — термин, используемый И.И. Мечниковым в его труде «Этюды о природе человека»; орто — образ, био — жизнь.) Автор статьи выделил новую отрасль научно-прикладного знания — ортобиотику и многие годы исследует её. Эти исследования легли в основу его книги «Мудрость долголетия», которая скоро выйдет из печати.

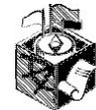
Виктор Шепель,
доктор философских наук, профессор,
заслуженный
работник науки РФ

Многие учителя знакомы, наверное, с итогом творческих раздумий Вольтера — с книгой «Кандид». Главный её персонаж — Кандид утверждает, что панацеей для людей является **труд**. И даёт популярное обоснование этому: труд гонит от людей три **великие беды**: скуку, порок, нужду. Через сто лет в строго научном контексте роль труда была представлена в фундаментальном исследовании экономического социолога Ф. Энгельса «Происхождение семьи, частной собственности и государства». Его основной постулат: «Труд — источник всякого богатства, утверждают экономисты... Но он и нечто бесконечно большее... Он — первое основное условие всего человеческого существования, и это в такой мере, что мы в известном смысле должны сказать: труд создал самого человека».

В самом деле, **нет более универсального средства сбережения рода человеческого, чем труд**. Он позволяет людям освободиться от таких пороков, как лень, зависть, интеллектуальное и нравственное убожество. Благодаря труду можно избежать бедности, спутники которой — голод, нищета, депрессия. Человек живёт трудом; занимаясь им, создаёт условия для своей жизни, для продолжения рода. Но не только этим ценен труд. Как вид деятельности это **источник физической и духовной энергии**, без которой невозможна жизнь человека.

Геронтология свидетельствует: долгожители — активные труженики, а вот продолжительность жизни лодырей и бездельников значительно меньше, чем напряжённо работающих людей. При активном состоянии мозга потребляемость кислорода больше, чем при его «холостом ходе». Для психического состояния людей, увлечённых трудом, характерны оптимизм, перспективные намерения, активное участие в жизни.

Трудовая деятельность включает массу компонентов, благотворных для человеческого организма. Прежде всего, это её энергетическое воздействие. Вне трудовой



деятельности организм оказывается в застывшем состоянии. Конечно, у каждого есть определённый запас собственной энергии — физиологического самодвижения. Однако этого недостаточно. Вобретении **истинно человеческого облича** решающую роль играет труд как воспроизводитель уникальной энергетики.

Он вовлекает мозг, сердце, сенсорный механизм человека в мышление, **мыслетворение**, которое вызывает к жизни духовные процессы — сознания и самосознания. Благодаря образуемой ими духовной энергетике, человек превращается из «homo ferus» (серого, дикого человека) в «homo sapiens», в человека мыслящего.

Развитие человечества напрямую связано с ростом знаний. Благодаря их осмыслению, практическому использованию, воспроизводству люди освоили новый вид трудовой деятельности — духовную, которая гораздо выше всех прежних видов. Они стали активно соображать, в их трудовой деятельности всё больший вес занимает деятельность мыслительная.

Каждая профессия требует набора способностей, проявления чувств и мыслей. Чем продолжительнее занятие каким-либо видом деятельности, тем больше профессиональный отпечаток отражается на внешнем виде человека. Лассаль в книге «Лицегадание» писал, что этот отпечаток настолько характерен, что по внешности почти безошибочно можно определить, с кем мы имеем дело: адвокатом ли, художником, врачом, торговцем и т.д. Но с такой же неизбежностью труд влияет и на внутреннее состояние человека.

Объективная тенденция интеллектуализации современной трудовой деятельности такова, что, наряду с уменьшением вредных условий труда, возрастают и профессиональные заболевания — высокое артериальное давление, неврозы, инсульты, остеохондрозы, депрессивные состояния и т.д.

Наиболее характерно это для тех, кто занимается бизнесом и менеджмен-

том, эти виды трудовой деятельности весьма истязательны и коварны по отношению к здоровью. Руководителям бизнеса (да и не только бизнеса) и менеджерам свойственна устойчивая нервная нагрузка, а потому неизбежны преимущественно отрицательные эмоции. Сенсорный механизм, находясь в интенсивном напряжении, эксплуатирует все ресурсы организма. Деловым людям часто приходится решать нештатные задачи, оказываться в экстремальных ситуациях. Нервная система при этом непрерывно подвергается воздействию трёх факторов: большого объёма аналитической деятельности, хронического дефицита времени, напряжённой конкурентной борьбы. Эта триада факторов травматизма нервной системы получила название «**информационной патологии**».

Существуют и так называемые «**коммуникативные заболевания**», причина которых — неумение строить деловые взаимоотношения, конфликтная обстановка в коллективе, психологическая несовместимость руководителя с персоналом.

Профессиональные заболевания обусловлены и субъективными факторами. Например, высокообразованные женщины, занимающиеся интересной работой, меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем женщины-клерки и технические служащие. Молодые специалисты, умственно не нагруженные, легко меняющие место работы, предрасположены к депрессии, а потому нередко обращаются к таким искусственным стимуляторам, как алкоголь и наркотики.

Общая рекомендация для снижения отрицательных воздействий труда — создавать благоприятную атмосферу в коллективе, поддерживать коммуникативную культуру, делать своевременные паузы в работе.

Эффективнейший способ придать труду здоровьесберегающую основу — **духовно мотивированное** отношение к нему. Оно придаёт усилиям человека созидательный характер, что само по себе

Факты для размышления

Самые большие пики резкого возрастания смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в нашей стране пришлось на 1991–1992 годы и на 1998–1999-й. Это время, когда произошли массовые увольнения людей с работы, период дефолта. Смертность увеличилась за эти годы на 30%.

Факты для размышления

Финские медики, обследовавшие 180 человек, достигших 100-летнего возраста, обнаружили, что все эти старцы до выхода на пенсию находились на ответственной работе. Но над ними отсутствовал постоянный контроль со стороны начальства. О многих руководителях можно сказать, что это — человек с молотком, для которого каждый работник кажется гвоздём.

**Компакт-совет**

Генри Форд — основатель автомобильной индустрии в США — говорил, что каждый руководитель должен обладать тремя базовыми качествами: здоровьем, умом и опытом.

- Труд — надёжный антидепрессант.
- Жизнь учит лишь тех, кто её изучает.

Компакт-совет

- Только определяйте цели и задачи.
- Сосредоточьтесь на решении главного.
- Всегда проявляйте уважение к людям.
- Не увязайте в телефонных разговорах.
- Умейте тактично отказывать докливым визитёрам.
- Учитесь слушать.
- Прежде чем что-то делать, уточните: где? когда? какими средствами? для чего?
- Начинайте работу с приятных воспоминаний.

делает труд наиболее соответствующим человеческой природе, помогает работать в благоприятном режиме. Даже тяжёлый труд в такой ситуации не причиняет вреда здоровью. Увлечённость трудом благотворна. Движимый этой страстью, человек полон оптимизма, разносторонне реализует себя. Занимательно рассказывает об этом писатель Ирвинг Стоун в книге «Муки и радости», посвящённой Микеланджело: «Его томил лишь один голод — голод по работе, и он утолял его двадцать часов в сутки». Великий мастер вдохновенно трудился над фресками в Сикстинской капелле на лесах, запрокинув голову многие часы. Он был тяжело болен, работа была трудной и продолжительной, но благодаря ей человечество вот уже несколько веков наслаждается этими шедеврами.

Созидательное отношение к труду порождает такое бесценное человеческое качество, как **трудолюбие**, — тот внутренний стимулятор, благодаря которому человечеству не грозит вернуться в стадо своих далёких предков — обезьян...

Созидательному труду коллектива во многом способствует переход от старых моделей управления — автократии и демократии к модели **меритокративного управления**, то есть к менеджменту достойных, самых компетентных людей (от греч. meritos — достойный). Суть такого управления — создание аналитико-креативных и общественно-поисковых структур, кадрового резерва интеллектуально незаурядных работников, система стимулирования инициативы, поиск творческих людей «на стороне» и т.д. В такой атмосфере не будет места для «связей», опоры на «своих людей» (даже при том, что они бездарны). Меритокративный менеджмент поможет сделать здоровый образ жизни коллектива реальностью, многократно усилит интеллектуальный потенциал, придаст профессиональной деятельности персонала возвышенную мотивацию. От всего этого, кстати, выиграет и физическое здоровье людей.

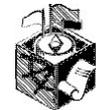
В настоящее время популярной версией научной организации труда становится самоменеджмент — организация руководителем своей профессиональной деятельности, эффективное использование рабочего времени. Как показывает практика, **половина успеха в работе руководителя зависит от его личной организованности и исполнительности**. Чем выше должностной его статус, тем большее значение — до 70% — в эффективности его деятельности имеет самоменеджмент. Руководитель становится ярким примером для персонала, образцом профессионального отношения к делу.

Вот некоторые принципы самоменеджмента:

- никогда не забывай, что нет ничего более лёгкого, чем быть занятым, и нет ничего более трудного, чем быть результативным;
- плыви не так, как ветер дует, а как парус поставлю (мудрость древних мореплавателей);
- мыслить целями и реализовывать их;
- кто держит в руках своё время, тот держит в руках свою жизнь;
- кабинет руководителя — главный плацдарм его профессиональной деятельности;
- рабочее место руководителя должно быть эргономичным, гигиеничным, эстетичным, оборудованным современной оргтехникой;
- целесообразно создать в кабинете три зоны: конфиденциального приёма, коллегальной работы, товарищеского общения.

Итак, **логика** «портативного самоменеджмента»: организация себя, рабочего времени, рабочего места, выполнение функций управления. Владея этим логическим ключом, можно самостоятельно, сообразуясь с особенностями своей трудовой деятельности, создать свой вариант «портативного самоменеджмента», использование которого поможет выработать продуктивный управленческий стиль, придать своему образу жизни здоровый характер.

Наиболее травматическое воздействие на здоровье и руководителя,



и сотрудников оказывает общение с людьми. Люди сами по себе — мощный раздражитель. Как снизить отрицательные эффекты общения? Бенджамин Франклин в своей «Автобиографии» говорит о **неоценимом значении правдивости, честности, искренности человеческого общения**. Это создаёт гармонию жизни, ощущение счастья, психологического комфорта.

В «Кодексе поведения», составленном Гансом Селье — канадским психиатром, создателем теории стрессов, есть такие постулаты: *...не коплю власть; стараюсь накопить «капитал любви разных людей»; средствами для завоевания этой любви являются добрая воля, уважение, создание материальных и духовных ценностей, нужных людям*. Только при создании доброжелательных формальных отношений можно построить здоровые неформальные, товарищеские отношения работников, в основе которых — заинтересованность каждого в успехах коллектива и доверие друг к другу. Очень полезно создать в трудовом коллективе группу профессионалов — менталитетно незаурядных людей, выступающих в качестве **социокритической мыслящей массы**. Когда в трудовом коллективе за всех соображает только руководитель, это неизбежно порождает интеллектуальное иждивенчество подчинённых. Если к тому же у руководителя «нелучший» характер — он самоуверен и тщеславен, — то в таком коллективе будут пышно процветать подхалимаж, доносительство, беспринципность. **Всё это ведёт к морально-психологическому развалу трудового коллектива, к дискредитации руководителя как личности и как должностного лица**. Противовесом этому и может стать устойчиво действующая социокритическая мыслящая масса, т.е. группа работников, способных к критике, обладающих креативными, аналитическими данными, которые привлекаются руководителем для решения актуальных проблем в трудовом коллективе, для утверждения в нём здорового общественного мнения.

Успехи руководителя в установлении межличностной коммуникации с подчинёнными имеют прямое отношение к снижению издержек производства, к эффективности труда. Состояние морально-психологического климата в трудовом коллективе может вызвать понижение производительности труда на 10–15% и её повышение до 30%. Ряд зарубежных исследователей считают: если руководитель является для персонала только «начальником», но не обладает эффектом личного обаяния, это может снизить на 30–40% интерес работников к выполнению его поручений. В женских трудовых коллективах, к которым относятся школы, этот показатель бывает более высоким.

Приходится тратить немало сил, чтобы убеждать руководителей в том, что умение «светиться людям», уважать их — обязательный личностный и профессиональный управленческий атрибут. Отсюда — необходимость владеть культурой общения, деловой риторикой, этикетом, манерами общения и т.д., не забывая при этом о предупреждении Виктора Гюго: **«никакая внешняя красота не будет полной, если не оживлена красотой внутренней»**.

У большинства руководителей рабочий день длится не менее 10 часов. Это противоречит не только правилам ортобиоза, но и элементарным требованиям организации труда: более половины суток в помещении, в котором структура воздуха желает лучшего, как правило, в сидячем положении, в постоянном контакте с телефоном и компьютером. Невозможно даже на короткое время переключиться на другие виды общения: послушать музыку, почитать стихи, воспользоваться тренажёром. А помимо этого — навязчивое ощущение того, что что-то не сделано или сделано не так, как нужно. В режиме «белка в колесе» проходит не один рабочий день, а многие годы. В Англии появилось понятие «Life management» — **способность управлять жизнью**.

Факты для размышления

У нас растёт информированная и образованная молодёжь. Она на «ты» с современной техникой: за просто садится за руль автомобиля, прекрасно разбирается в компьютерах, не вылезает из Интернета, с мобильным телефоном обращается как с игрушкой. Однако у многих молодых людей формируется синдром «менталитетной усталости». Его симптомы замечают учителя общеобразовательных школ, преподаватели вузов. По итогам опроса на ТВ-3: «Доверяете ли Вы нашу страну нынешнему поколению молодёжи?» — около 85% телезрителей заявили: «Страшно подумать...»



Для освобождения от физического переутомления достаточно двух-трёх дней, от умственного переутомления необходима неделя — дней десять, морально-психологическое переутомление предполагает двухнедельный отдых. Поэтому разумно использовать краткосрочные отпуска. Впрочем, переутомление — удел не только руководителей, его испытывают постоянно и остальные члены коллектива. Вот почему так важно снижать нервно-психические нагрузки, о чём шла речь выше.

Факты для размышления

Морально-психологическое переутомление — это удел не только руководителей. Оно является постоянным многих наших соотечественников. Например, 8 млн россиян ежегодно обращаются за психиатрической помощью, 3% населения страны страдают депрессией, 1% — устойчивой шизофренией. В любой поликлинике наиболее востребованными врачами являются невропатологи. У нас растёт количество людей, обращающихся за консультациями к психологам и психотерапевтам. Впечатляет и то, что многие школьники имеют явно выраженную симптоматику невротических проявлений.

БОЛЕЗНИ НАШИХ НАЧАЛЬНИКОВ

В медицинской литературе давно обозначены заболевания, обусловленные управленческой деятельностью. Блестящим их провидцем был «первый собиратель Руси» Иван Данилович Калита: в начале IV века он изрёк: **«Власть — бремя»**. Спустя 500 лет великий русский учёный К.Э. Циолковский дал своё толкование связке **«власть и здоровье»**. В брошюре «Гений среди людей» он утверждает: **«Власть портит несовершенную природу человека, развращает его очень скоро»**. В той или иной мере это относится ко всем, кто находится у штурвала власти.

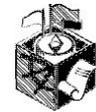
От того, что мозг и сердце постоянно подвергаются травматическим воздействиям, неизбежны патологические изменения в работе интеллекта и души. В итоге болезненные процессы происходят и в менталитете: чем активнее человек стремится задействовать свой менталитет, тем больше истощается. Так возникает «синдром менталитетной усталости». **Большинство начальников — это менталитетно уставшие люди**. Однако чем положительнее их личностно-деловые качества, тем меньше проблем у них возникает в общении с людьми. Они умеют держать себя в седле, но такая самоуправляемость даётся огромным напряжением внутренних сил, что нередко негативно сказывается на общем состоянии здоровья руководителя.

«Синдром менталитетной усталости» нередко становится стартовой площадкой другого «заболевания начальников» — **«синдрома властного снобизма»**, который ослабляет нравственные тормоза руководителя и он нередко срывается на повышенный тон, частые упрёки в адрес подчинённых, на демонстративное непринятие других точек зрения и т.п.

Некорректное обращение с персоналом, должностное высокомерие, подавление критики в свой адрес — к сожалению, присущи управленческому стилю многих руководителей разного уровня.

В школах Подмосковья проведён опрос директоров. На вопрос: «Какие негативы в стиле работы руководителя Вы считаете наиболее недопустимыми?» — получен ответ: **злоупотребление властью, вседозволенность, угодничество, бестактность**. С этим мнением соотносятся социологические исследования, проведённые в среде современной молодёжи. Выявлено, что она весьма обеспокоена той моральной обстановкой, которая сложилась в нашем обществе. На вопрос «Что Вас тревожит в поведении людей?» — получен ответ: **зависть, жестокость, алчность, вульгарность**.

Если мы хотим нравственно оздоровить наше общество, то надо в первую очередь позаботиться о здоровом моральном климате в коллективах, и прежде всего — в педагогических. Без этого наивно рассчитывать на цивилизованное развитие общества, на нормальную работу школ. Это требует усилий всего директорского корпуса страны. «Властный снобизм» — проблема нравственно излечимая. Не будем следовать мнению начальника царской жандармерии А. Бенкендорфа: «Законы пишутся для подчинённых, а не для начальства». Это типичный образчик «властного снобизма». И чем дольше человек занимается, управлением тем больше риск приобрести «профессиональное заболевание».



Управленческая деятельность, по-вторю, сама по себе — болезнетворна.

Ошибочно предполагать, что синдромы «менталитетной усталости» и «властного снобизма» — только возрастные болезни руководителей. Конечно, возраст не стоит игнорировать. Как правило, высоких командных постов люди добиваются лет в 45–50, когда уже пройден пик личностного расцвета и наступает время неизбежных внутренних метаморфоз. Но тем не менее возраст для руководителя — не приговор. Многое зависит от образа жизни, от воспитания, от нравственной позиции, от одухотворенного отношения к профессии, от семейного благополучия, от любви к людям. И от способности посмотреть на себя «со стороны» Всё это — лучший иммунитет против «властного снобизма».

...У проректора Международного университета бизнеса и управления любимое выражение — «Не спорьте, со мной!». Не удивительно, что немало способных преподавателей ушло из этого вуза. А ведь руководил им молодой ещё человек. В чём же причина такого поведения? На этот вопрос однозначно не ответишь.

Некорректное обращение с персоналом может быть проявлением жёсткого характера или нравственной невоспитанностью руководителя. Должностное высокомерие, как правило, свойственно амбициозным людям, тем, кому должность дана не по уму, а по каким-то «околопрестольным» обстоятельствам. Неприятие критики — наша национальная склонность. Редко встретишь руководителей, которые питают симпатию к тем, кто критикует их служебные действия. В свою очередь, сами руководители часто используют критику как дубинку для ударов по достоинству своих подчинённых. Поэтому отношение к критике у нас обоюдное: её не любят и руководители, и подчинённые. Кто был начальником, тот знает: чем шире круг подчинённых, тем значимее обладание «железными нервами». Люди всегда выступают раздражителями, а когда их много

и надо, чтобы они ответственно и эффективно работали, без терпимости по отношению к ним не обойтись.

Вот почему толерантность, но не беспринципность, как составляющая стиля руководства, должна быть предметом особого внимания каждого начальника.

У В. Гюго в «Соборе Парижской Богоматери» есть такие строки: «Каждый человек рождается добрым, чистым, справедливым и честным... Если сердце его стало холодным — люди погасили его пламя. Если он изуродован — его бросили в такую форму, из которой он вышел преступным и страшным. Сделать его добрым и честным способна только любовь, преобразующая сила которой чудотворна...»

В идеале в роли такой чудотворной силы призван выступать руководитель. Как отмечалось в «Справочнике русского офицера» XIX века: командир должен быть родным отцом для своих солдат. Принимая такую миссию, каждый руководитель защищает себя от заболевания «синдромом властного снобизма».

При всех плюсах, которые приобретает руководитель (реализация своих способностей, знание и опыт, признание коллег, удовлетворение от решения поставленных задач, материальное обеспечение себя и семьи), издержки в его здоровье неизбежны. Отсюда типичные заболевания: лишний вес, радикулит, импотенция, артериальное давление, ишемия, холецистит. Как правило, эти заболевания усугубляются эмоциональными срывами руководителей, ненормированным рабочим днём, нерациональным использованием свободного времени. Обобщённо говоря, причины этому — образ жизни. Упорядочение образа жизни для многих руководителей является способом решить свои проблемы.

В 1977 году в нашей стране вышла в свет книга академика РАН А.А. Микулина «Активное долголетие (моя система борьбы со старостью)». Её автор, известный конструктор авиадвигателей, писал: «До пятидесятилетнего возраста я, как и большинство людей, не придавал

Компакт-совет

Поделись с читателями своей системой «управления жизнью», которая подтвердила свою эффективность. Её составляющие:

- выработка «естественности» и силы воли;
- постановка перед собой «взлётных» целей;
- воспитание вкуса к творчеству;
- постоянное обогащение знаний;
- совершенствование профессиональных умений;
- неукоснительное следование девизу — «всех денег не заработаешь»;
- оптимизация образа жизни по своей «формуле самосохранения»;
- уважение достойных, умение не «приседать» перед напальством.

Резюме: претендуя на признание своего достоинства, постоянно проявлять уважительное отношение к людям.



особого значения физкультуре. Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я разработал свою систему... Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и сохранить работоспособность на протяжении многих лет, включая и настоящее время».

С присущей **ему как технологу и учёному тщательностью и взвешенностью он воссоздал инженерию здоровья, предварительно изучив массу медицинской и геронтологической литературы, проведя разнообразные эксперименты над собой.** В итоге разработал несколько своих оздоровительных комплексов: физической зарядки, виброгимнастики, волевой гимнастики, дыхательной гимнастики. Отработал свою методику регулирования веса, благодаря продуманному питанию и процедурам по потовыделению. Ему принадлежит честь быть одним из первых конструкторов отечественных оздоровительных тренажёров. Один из созданных им тренажёров А.А. Микулина назвал «машиной здоровья».

Вот некоторые положения системы самосбережения здоровья академика А.А. Микулина.

Завтрак — преимущественно овсяная каша. Во время завтрака включается ионизатор. На работе и дома занят в основном умственным трудом. Для отдыха клеток мозга каждые полтора-два часа на 5 минут отвлекаться и делать виброгимнастику: два цикла по 30 сотрясений. Например, поднимаемся на носки и резко опускаемся на пятки. Это снижает усталость. Каждый день ходить пешком бодрым шагом не менее 2–3-х километров. Вечерами не работать, а читать художественную литературу. Перед сном 10–15-минутная прогулка бодрым шагом. Сон в 23 часа.

Для приобретения трудовой активности, по мнению А.А. Микулина, вполне достаточно в день на своё здоровье регулярно выделять **полтора часа**.

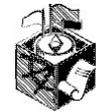
Итак, не будем придирчивы к конкретным советам академика А.А. Микулина, а примем во внимание **три главных постулата** «управления жизнью», предложенных академиком:

- чем раньше мы начинаем заниматься рациональным использованием своего времени, тем больше перспектив сберечь здоровье;
- с учётом возраста, профессиональной деятельности, состояния здоровья создать свою систему здоровьесберегающих мер;
- только та система усилий работает на сбережение здоровья и замедление старения, которая соблюдается с радостью и неукоснительно.

Человек не может существовать вне пространства и времени своей цивилизации. Нынешние рыночные механизмы хозяйствования жёстко определяют **логику жизнедеятельности** человека. Её суть такова: «хочешь жить — умей вертеться». И стимулов для того, чтобы **хотеть** «вертеться», весьма достаточно: добротное жильё, разнообразное и вкусное питание, комфортный отдых, автомобиль, а ещё лучше, если в ряду с ним — яхта, вертолёт и т.д. Чтобы так жить, честно зарабатывая приличные суммы денег, нужно много и напряжённо работать. Деньги — мощнейший стимул и мотиватор. Чем цивилизованнее становится общество по своим научно-техническим и экономическим достижениям, тем больше у людей захватывает дух от того, как много того, что хочется иметь. По сути дела мотив **обогащения** в той или иной форме достижения в наше время стал **доминантным**. В менталитете многих людей появился устойчиво пульсирующий очаг возбуждения, который не затухает, пока не достигнута соответствующая удовлетворённость. Но аппетит, как известно, приходит во время еды. Перейдя порог своего обогащения, многие люди не могут остановиться в стремлении стать ещё более богатым. А потому ещё больше работают. В конечном счёте, **трудоголизм** стал болезнью века. Не случайно в развитых странах, имеющих высокий уровень жизни, растёт

Компакт-совет

Известно давнее народное выражение: «понедельник — день тяжёлый». Мудр народ. В наше время это подтверждается научными данными: риск сердечного приступа в понедельник у мужчин в среднем на 33% выше, чем в другие дни. Находясь на второй половине дня понедельника, риск сердечного приступа можно снизить почти на 60%. Такую коррективу, наверное, следует внести в организацию образа жизни каждого руководителя.



суицид, увеличивается число людей, страдающих психическими заболеваниями.

Труд во имя созидания, труд, приносящий радость, наполненный высоким смыслом, не ведёт к таким последствиям. И только такой труд даёт жизни смысл.

Почему женщины живут дольше мужчин?

Под таким афористичным заголовком в одном из номеров газеты «АиФ Долгожитель» опубликованы результаты исследований учёных из университета американского штата Пенсильвания. Ответ весьма прозаичен: женщины лучше спят, чем мужчины. *В среднем женщина проводит в состоянии глубокого сна 70 минут за ночь, а мужчина — только 40.* В России средняя продолжительность жизни мужчин — 58 лет, а женщин — 65, в Великобритании женщины живут в среднем 81 год, мужчины — 75. Разрыв этот можно сократить, «научив» мужчин лучше спать.

Хроническое состояние многих людей — недосыпание. **Человек, постоянно не высыпавшийся, становится в известном смысле опасным для окружающих** (речь не только о водителях транспорта). Людям, у которых накопился дефицит сна, трудно следить за ходом деловых переговоров, вникнуть в суть дела, проявлять поддержку в общении с коллегами. По словам В. Шекспира, «сон — вкуснейшее блюдо на земном пиру». Пренебрежение сном влечёт за собой значительное снижение работоспособности. 7–8 часов сна в сутки соотносятся с оптимальной продолжительностью жизни. Стремясь выдерживать физиологическую норму сна, внося в неё возрастные коррективы, принимая во внимание особенности своей профессиональной деятельности, индивидуальную принадлежность к «жаворонкам» или «совам», не забывайте о важности для сна свежего воздуха в помещении!

Традиционный вопрос, возникающий у многих людей: не является ли наиболее доступным и безвредным средст-

вом борьбы с сонливостью чашечка ароматного кофе? Мнения медиков весьма противоречивы. Одни утверждают, что кофе вреден для сердца, другие это оспаривают. Исследования, проведённые в Гарвардском институте здравоохранения, не выявили никакой связи между употреблением кофе и повышенным риском инфаркта или инсульта. Американский национальный институт диабета и заболеваний печени и почек провёл исследование, в котором приняли участие около 10 тысяч человек. Результат: кофе и крепкий чай помогают людям с избыточным весом, больным, в крови которых повышено содержание железа, защитить печень от серьёзных поражений.

Не следует сонливость воспринимать только как отрицательное явление. В ряде случаев — это сигнал о том, что в нашем организме накопилась усталость или возникает какой-то болезненный процесс. В школе нередко учителя устраивают некоторым детям «разнос» за сонливость, принимая её за леность или нерадивое отношение к учёбе. Но не спешите карать или корить ребёнка за сонливость, лучше помогите ему освободиться от неё.

Сон — окно во внутреннее хранилище нашей души. Благодаря ему мы сберегаем своё душевное здоровье, которое сегодня подвергается огромному травматическому воздействию.

* * *

Итак, состояние здоровья руководителей и членов любого коллектива в решающей мере зависит от умения соблюдать основные требования ортобиотики в трудовой деятельности. В этой связи руководителю предстоит постоянно способствовать сохранению хорошего морального климата в коллективе, а на личностном уровне полезно обратиться к «формуле самосбережения» и эффективно ей следовать, чтобы как можно дольше **трудовая деятельность оставалась нашим всемогущим целебным источником.**

Не будем забывать: благодаря труду мы — люди! **НО**

Компакт-совет

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Спите не меньше шести часов. Если есть возможность поспать днём, хотя бы 15–30 минут, используйте её. Людям старше 60 лет обязательно надо иметь дневную «сонную паузу». Научитесь засыпать с улыбкой.

Мысли великих

В. Г. Белинский:
«Труд облагораживает человека».

Л. Н. Толстой:
«Без труда не может человек соблюсти своё человеческое достоинство».

А. П. Чехов:
«Без труда не может быть истой и радостной жизни».

Н. А. Некрасов:
«Воля и труд человека
Дивные дива
творяют».