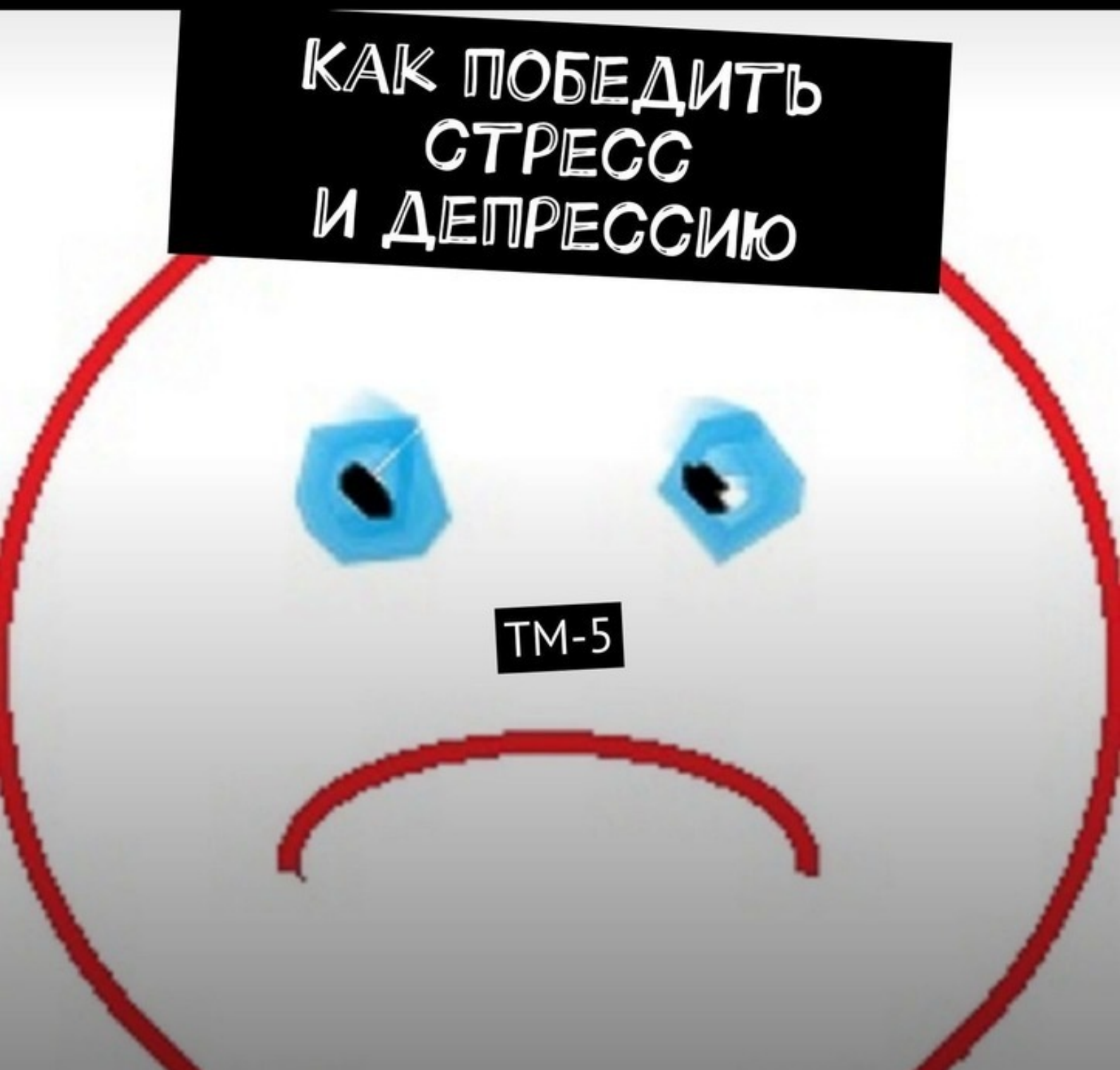


Владимир Токарев

**КАК ПОБЕДИТЬ
СТРЕСС
И ДЕПРЕССИЮ**

ТМ-5



Владимир Токарев

**Как победить стресс
и депрессию. ТМ-5**

«Издательские решения»

Токарев В.

Как победить стресс и депрессию. ТМ-5 / В. Токарев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966772-4

Это пятый номер журнала по новому тайм-менеджменту. В этом номере журнала представлены материалы по борьбе со стрессом и депрессией, а также по развитию чувства юмора. В качестве примеров рассмотрена работа продавцов.

ISBN 978-5-44-966772-4

© Токарев В.
© Издательские решения

Содержание

Эмоции в розницу	6
Содержание номера	7
1. Наши новости по проекту краудфандинга	8
2. Мой тайм-менеджмент	9
Истоки	10
Первые книги	11
Гастев	12
Загадочное слово «Праксеология»	13
Открытие книги Даниила Гранина «Эта странная жизнь»	14
Время есть, но есть нечего	15
Поиск концепции	17
Первые эксперименты	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Как победить стресс и депрессию ТМ-5

Владимир Токарев

© Владимир Токарев, 2019

ISBN 978-5-4496-6772-4 (т. 5)

ISBN 978-5-4496-6600-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лучший (с точки зрения экономической выгоды) вариант приобретения книги «Менеджмент эмоций» – стать акционером (спонсором) проекта краудфандинга по изданию серии из 9 книг по новому тайм-менеджменту – и получить соответствующие выгодные вознаграждения (книги со скидкой до 50%).



Рис. 1. Серия практикумов по новому тайм-менеджменту.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ! Вы можете присоединиться к проекту по ссылке https://planeta.ru/campaigns/tm_9books

Эмоции в розницу Вместо аннотации

После кризиса 2008 года наши потенциальные клиенты отказывались от консультационных услуг по докризисным ценам – они стали для них слишком дороги.

И тогда мы... повысили цены. Стали предлагать услуги «нарезанными кусочками» – но дороже. Консультант по управлению выполнял только методическую работу, например, по стратегии, а клиент выполнял всю работу сам. Спрос вернулся.

Этот же прием я решил использовать при подготовке последней книги серии книг по новому тайм-менеджменту. Читателям предлагается на выбор:

1. Желающие могут приобрести нужную книгу по самомотивации, силе воли, тренировке памяти, управлению временем и т. д. – в любом книжном магазине. Но, к слову дешевле всего книги стоят в магазине издательства Ридеро. Но нам уже известно – что деловые книги – товар неэластичный по цене – если книга нужна – ее купят, если нет – не скачают и бесплатно, чтоб не засорять свой ноутбук.

2. Читатель может стать спонсором проекта краудфандинга, ссылка на который в начале книги, и получить всю серию книг по новому тайм-менеджменту (либо книгу по менеджменту эмоций) в качестве вознаграждения спонсора примерно за половину магазинной цены.

3. Но если читатель захочет научиться управлять только одной – двумя конкретными эмоциями – ему предлагается один из специальных номеров журнала по новому тайм-менеджменту. Вы читаете второй такой журнал (он имеет 5 порядковый номер).

Содержание номера

1. Наши новости по проекту краудфандинга

2. Мой тайм-менеджмент

Мой блог

3. Стресс, депрессия и чувство юмора

3.1. Причины и следствия

3.2. Стратегическое управление стрессом и преодолением депрессии

3.3. Юмор

Приглашение в будущее

1. Наши новости по проекту краудфандинга

Итак, в настоящее время идет проект краудфандинга по изданию серии книг по новому тайм-менеджменту, куда я приглашаю читателя.

А новости такие: наряду с решением издать последнюю книгу – «Менеджмент эмоций» двумя частями, мы начали, как отмечено в аннотации, издавать «эмоции в розницу»: издавать части книги «Менеджмент эмоций» в специальных номерах журнала «Новый тайм-менеджмент».

Первая эмоция – «Как перестать обижаться» уже издана и ждет своего читателя.



Рис. 2. Первая эмоция, «продаваемая в розницу», предлагаемая в 4 номере журнала «Новый тайм-менеджмент».

Второй эмоцией в розницу планировалось описание чувства вины, а следом книжка про эмоцию стыда. А самой последней – эта книга.

Но порядок был нарушен – у автора деловых книг также есть своя Муза – вот она-то и смешала мои карты, кто же еще.

Она рекомендовала сначала подготовить новую статью для международного сообщества менеджеров про чувство вины, а требования редакции этого сетевого СМИ достаточно жесткие – размещение статьи в книге возможно, но только после публикации в этом сообществе, пришлось подчиниться.

И в силу самой высокой готовности, было решено издать сначала книгу про стресс и юмор, а уже потом вернуться к запланированной последовательности.

2. Мой тайм-менеджмент

Мой блог



Рис. 3. Четвертое издание книги про персональный менеджмент.

Истоки

Любозн. гендир¹. – Расскажи, почему ты решил вдруг заняться тайм-менеджментом?

Автор – Ну, это длинная история. В конце 70-х, к моим обязанностям, когда я работал инженером в сфере физики полупроводников, прибавились новые задачи – я не только стал руководителем группы специалистов, но мне пришлось много работать в сфере научно-исследовательских и опытно конструкторских работ, причем в начале 80-х годов уже в качестве молодого руководителя или заместителя руководителя НИР и ОКР.

При том, я уже сдал кандидатские экзамены и в моих планах была подготовка кандидатской.

Времени катастрофически не хватало.

Я перепробовал массу всяких приспособлений – ежедневники, перекидные календарики, ежедневное планирование на листочках – ситуация стала чуть лучше, но с учетом того, что я был молодым семьянином – домой нужно было возвращаться вовремя – я все равно не успевал.

И не удивительно, когда я совершенно случайно наткнулся на книгу Гавриила Попова (того самого, что был мэром Москвы) «Техника личной работы», я ухватился за нее обеими руками.

Кстати ничего, если по ходу моих ответов на твои вопросы я буду рекомендовать полезную литературу по тайм-менеджменту?

Книга Г. Х. Попова «Техника личной работы» – относится к таким полезным источникам знаний по Тайм-менеджменту.

¹ Любознательный генеральный директор.

Первые книги

Любозн. гэндир: Я где-то слышал фамилию этого автора, напости, кто такой Гавриил Попов?

Автор: Гавриил Попов, автор книги «Техника личной работы» в то время еще не знал, что будет известной личностью – первым мэром Москвы.

В предисловии к своей книге «Техника личной работы» он писал – что у него были проблемы со временем (точно такие же, как у меня!). И он стал искать литературу по теме Тайм-менеджмента (тогда он еще назывался Техника личной работы).

Что он обнаружил – хотя организация времени у многих великих людей была на высоте, они не считали необходимым делиться своими личными методами эффективной работы. Именно по этой причине, Попов обнаружил всего несколько книг российских авторов по теме Тайм-менеджмента. По крохам собирая информацию, он подготовил к изданию книгу, основанную также и на его личном опыте.

Кроме описания плюсов и минусов разных технических средств (ежедневников, перекидных календарей, картотеки – тогда компьютеров еще не было), Попов описал несколько техник для наблюдения за своим временем. Одна из таких техник – карточка учета Гастева.

Я, разумеется, перепробовал все, что было написано в «Технике личной работы», накапливая, таким образом, свой первый опыт исследований. Удивительно, что хотя я обратился к Тайм менеджменту через много лет после выхода книги Попова, новых книг на тему личной организации на тот момент времени я не нашел. И тогда я обратился к первоисточникам, на которые Попов ссылался – в частности к трудам Алексея Капитоновича Гастева – «придумщика» карточек учета времени.

Гастев

Любозн. генир: Я фамилию Гастева тоже где-то слышал. Можешь рассказать про него чуть подробнее?

Автор: Без проблем.

Это сейчас книг по Тайм-менеджменту видимо-невидимо, а некоторые, кого уже успели объявить гуру Тайм-менеджмента, могут скоро выпускать на тему ТМ собрание своих сочинений.

Алексей Капитонович Гастев – директор ЦИТ – Центрального института труда был пролетарским поэтом и вдохновителем работ в области научной организации труда в послереволюционной России. Отметим, что репрессирован и погиб Гастев в сталинское время, и сегодня неизвестно даже место, где он захоронен.

При первом знакомстве с трудами Гастева меня интересовала только карточка учета времени, хотя в его книге «Как надо работать» многие современные специалисты по менеджменту найдут бесценные советы по модной нынче теме «Бережливого производства», а также любопытную переписку с Генри Фордом – основателем американского гиганта автомобилестроения.

Эта карточка учета времени продавалась в начале 20-х годов не только в ЦИТ, но и во всех книжных магазинах Москвы.

Так вот, до сих пор в книжках западных специалистов по ТМ предлагаются для учета времени допотопные системы, если их сравнить с весьма простой, наглядной и, главное, – эффективной карточкой учета времени Гастева.

Загадочное слово «Праксеология»

Любозн. генир: Любопытные истории ты рассказываешь про «три источника и три составные части» своего тайм-менеджмента. А кто еще серьезно повлиял на твои взгляды по тайм-менеджменту?

Автор: Проработав книгу Гастева, особенно главу, посвященную учету времени, я погрузился в библиотечные каталоги, надеясь найти что-то полезное еще на тему Научной организации труда (НОТ).

И мне повезло, я обнаружил в застойное время две книжки польских авторов. Одна книга – «Праксеология» Тадеуша Котарбинского, а вторая – Кароля Адамецки, которая представляла сборник его трудов.

Праксеология – это наука об эффективной деятельности вообще, не применительно к какой-то профессии и даже производству. Она дает рекомендации для сферы уголовного права (виновник действия), для борьбы со своим начальством (Техника борьбы), для личной или коллективной деятельности (Экономизация действий) и т. д. Само слово *Праксеология* подобрал для новой науки сам Котарбинский (50-е годы прошлого века). До сих пор, полагая, в Польше выходит журнал с таким названием «Праксеология».

Для меня это была первая книга такого абстрактного свойства, в которой описываются понятия общих закономерностей бытия, и при этом праксеология не является разделом философии.

Книга сложная, я к ней обращался много раз впоследствии, после нее мне было много проще разобрать книгу А.А.Богданова «Тектология», посвященную системному подходу.

Но особенно сильное впечатление на меня произвела книга второго польского автора – Кароля Адамецки. В ней были сформулированы общие организационно-технические законы, которые впоследствии были для меня стержнем, помогающим глубоко овладеть научным менеджментом, развитым американскими специалистами. А затем, вывести свою концепцию Тайм-менеджмента и даже расширить ТМ на сферу управления персоналом.

Но, пожалуй, особое значение для меня имело то, что, как оказалось, Кароль Адамецки, будучи поляком по происхождению, закончил Петербургский технологический институт и работал в той части Польши, которая в конце XIX века принадлежала царской России. А поскольку свои труды по научному менеджменту Адамецки опубликовал на несколько месяцев раньше, чем американский специалист Фредерик Тейлор (свои эксперименты они проводили независимо и примерно в одно время) – считающегося «главным» основателем менеджмента, то получается, что официально научный менеджмент родился не в Америке, а в России. Для нас это явилось одной из причин выбора названия нашего консультационного центра «Русский менеджмент».

Открытие книги Даниила Гранина «Эта странная жизнь»

Любозн. генидир: А кто-то из твоих близких повлиял на твоё увлечение тайм-менеджментом?

Автор: Еще как! Моя любимая теща – Бруснигина Галина Владимировна, филолог по образованию (второе образование – ленинградский библиотечный институт) и увлеченный книгами человек (например, в условиях дефицита художественной литературы в застойный период, она смогла создать в проектно-институте, где работала перед пенсией, «журнальную библиотеку» – «конфисковав» контрольные экземпляры толстых литературных журналов (Новый мир и др.) у руководства проектного института на благо Общества – чтобы обычные смертные могли их прочитать в организованной ею общественной библиотеке) сыграла большую роль в становлении моего Тайм-менеджмента.

Увидев, что я интересуюсь книгами по организации своего времени, она рекомендовала мне прочитать книгу Даниила Гранина «Эта странная жизнь». Она была тогда опубликована в «Роман-газете».

Даниил Гранин – это, несомненно, востребованный писатель своего непростого советского времени. Но вряд ли он мог предполагать, что наша страна решится вступить на путь капитализма, и тем более, что из его наследия, для новой формации публицистическое произведение писателя «Эта странная жизнь» *о Времени и о Человеке* не просто останется востребованной, но и, пожалуй, будет пользоваться повышенным интересом.

Когда-то я считал количество – сколько раз я перечитывал эту книгу, каждый раз я нахожу в ней что-то новое, хотя кажется, что многие фрагменты уже знаю наизусть.

Мы еще будем обращаться к системе учета времени, которую применял биолог Александр Александрович Любичев – документальный горой этого публицистического произведения Д. Гранина. Но уже сейчас необходимо отметить, что это произведение является не только полезной книгой по ТМ, но и в нашем менеджмент-тренажере – обязательной литературой для чтения. Так что доставайте (Интернет вам в этом поможет) и начинайте читать – это первое факультативное задание.

Здесь же, по ходу своего повествования, повторю одну мысль Гавриила Попова – многие великие люди, разработав для себя личную систему эффективного использования времени, не считали необходимым рассказывать о своей системе. И система Любичева, описанная в книге Д. Гранина – тому пример – система не была предназначена для распространения ее в обществе, она была создана Любичевым исключительно под самого себя и стала известной лишь благодаря случайности – личного знакомства советского писателя с несомненно простым, но одновременно великим человеком – А. Любичевым.

При первом чтении книги Даниила Гранина «Эта странная жизнь», я, будучи уже знаком с карточками учета времени Гастева, удивился с одной стороны техническому неудобству некоторых элементов системы учета Любичева. А с другой – узнал много новых для меня и полезных приемов, благодаря которым лично мне удалось написать большую часть своей диссертации – не поверите, – в длинных и утомительных для других людей моего возраста очередях за продуктами в застойное время.

Время есть, но есть нечего

Любозн. генидир.: *А ты можешь рассказать, чем тебе тайм-менеджмент помог лично?*

Автор: *Без проблем!*

Пропущу десятилетний период (1981—1991 гг.) моей работы в НИИ (в должности от инженера до старшего научного сотрудника) и расскажу об относительно коротком, но важном для меня периоде времени с 1991 по 1992 год.

К этому моменту, благодаря Тайм-менеджменту я смог более эффективно использовать свое время. Это позволило мне, несмотря на большие затраты времени на управление людьми (я был руководитель группы) и руководство НИОКР, регулярные командировки (в Москву, Киев, Саратов, Новгород и др.), освоение новых для меня направлений в моей сфере деятельности – физике и технологии полупроводников, большую общественную нагрузку и напряженную производственную работу (наука и производство), защитить в 1989 г. в Зеленограде (в Московском институте электронной техники) кандидатскую, а в 1992 году без отрыва от работы подготовиться при аспирантуре нижегородского экономического вуза и сдать сложные для меня экзамены по специальности – по рыночной экономике.

Однако в 1991—1992 гг. из-за отсутствия реального финансирования военно-промышленного комплекса (ВПК) нам в течение более года практически перестали платить заработную плату – выдавали бумажки, где было написано, что нам начислено столько-то, а денег не было. Многие, в первую очередь специалисты рабочих профессий предприятий ВПК, ушли работать на базары продавцами – где получали реальные деньги.

Поскольку мы с женой работали на одном предприятии, отсутствие зарплаты сказалось весьма существенно. Мы съели все запасы, которые скопились в благоприятное время в погребе – вместо сахара подъели все засахарившееся варенье за много лет и соленья, которые хоть как-то скрашивали картошку (какие-то крохи нам иногда давали «на хлеб и воду»), а в летний период выручил нас и сад, где мы выращивали для себя огурцы и помидоры.

Но когда стало ясно, что просвета в ближайший период не будет, я пошел искать работу.

Работа в организованной нами на предприятии ВПК Школе научной организации труда (НОТ) сделала меня самонадеянным (эту историю расскажу чуть позже), и я решил попытаться счастья – найти работу преподавателя. Но работу в вузе преподавателем физики я не нашел – физиков было как собак нерезаных. Провел урок в школе – но не взяли – или не понравился, или, что скорее всего, не было реальной надобности.

После сдачи экзаменов по экономике стал искать место преподавателя экономической теории. Однако к моему удивлению – мест не было, как позже выяснилось – преподавателей политической экономии (что читалась при социализме) было с избытком, все они экстренным порядком переквалифицировались в рыночные экономисты.

Любозн. генидир.: *Получается, что благодаря Тайм-менеджменту, ты мог сказать, что «время у тебя есть, но... есть нечего»?*

Автор: *Ты так шутишь? Хм, проехали.*

Мне уже было все равно, кем работать (рабочей профессии у меня не было, да и не хотелось с кандидатской идти в рабочие). И вот в одном из вузов, отказав мне в очередной раз в работе преподавателя экономики, меня спросили: «А вы не возьметесь преподавать менеджмент?» Я не знал тогда толком что это такое, но сразу же согласился. Будучи физиком, я готов был преподавать хоть анатомию в медицинском институте, лишь бы платили зарплату. При этом я наивно полагал, что мои знания по управлению временем меня смогут выручить.

На всякий случай, в вузах, где мне уже отказали один раз, я повторно предложил «свои рабочие руки», но уже в качестве преподавателя менеджмента (провалюсь – так сразу

в нескольких местах, кто не рискует ...). И к моему удивлению получил вместе с первым местом, еще два привлекательных предложения.

Выбрав из них два наиболее перспективных, я начал работать в двух местах одновременно – на 1,5 ставки куда пригласили (Волго-Вятский Кадровый Центр), и на полставки – в другом вузе – на кафедре экономики в нижегородском инязе..

А для себя я решил, сначала проведу какое-то количество занятий по Тайм-менеджменту (тогда это называлось техника личной работы или самоменеджмент), а в это время успею прочитать о менеджменте в учебниках, которых, правда, в то время было крайне мало.

Так что все наоборот – тайм-менеджмент меня выручил своеобразным образом – не дал умереть с голода.

Поиск концепции

Любозн. гendir.: Интересно, а что было потом?

Автор: С удовольствием расскажу.

Прошло несколько лет моей работы в качестве преподавателя управленческих дисциплин. К этому времени, я уже достаточно хорошо разобрался «с чем едят» научный менеджмент. К этому моменту и книг по Тайм-менеджменту (пусть он тогда еще чаще назывался самоменеджмент) вышло вполне достаточно, чтобы сравнить эти, казалось бы, близкие управленческие дисциплины.

Одна из, пожалуй, лучших книг по Тайм-менеджменту, была на тот момент книга западного немца Лотара Зайверта «Ваше время – в ваших руках» (единственным недостатком книги был избыток рекомендуемых упражнений, выполнив которые у любого читателя должно было появиться отвращение к такой полезной дисциплине, как Тайм-менеджмент). Однако я удивился, что описывая самоменеджмент, западный автор разбирал вопросы делегирования – явно разделы из управления людьми (это общий менеджмент либо специальный раздел менеджмента – управление персоналом). То есть в одну кучу были свалены вопросы и менеджмента и Тайм-менеджмента.

С другой стороны, Тайм-менеджмент в книге 1995 года издания больше походил на механистическую дисциплину, в то время как менеджмент уделял «человеческому поведению Человека» очень большое внимание еще с 20-х годов 20 столетия. А мы сами – разве не эмоциональные существа, разве можно самому себе строго настрого приказать – экономь время! Тут что-то не так...

Проведение аналогий между менеджментом и Тайм-менеджментом в конечном итоге привело меня к двум важным мыслям, собственно и составляющих основную концепцию Тайм-менеджмента, на которую мы с Вами опираемся:

1. Тайм-менеджмент, развиваясь в большой степени автономно, не учитывал достижения современного управления, в результате отстал в своем развитии от менеджмента по крайней мере на 50 лет.

2. Если обогатить Тайм-менеджмент накопленными знаниями из современного управления, мы сможем значительно его продвинуть.

Реализуя эти два пункта, удалось породить фактически принципиально новую дисциплину – современный Персональный менеджмент (тогда я ее назвал «обогащенный самоменеджмент»). Материалы своей работы я опубликовал в международном журнале по управлению «Проблемы теории и практики управления» (ПТПУ). Это был научный труд, потому подготовлен по канонам академического издания, каковым являлся международный журнал ПТПУ.

Первые эксперименты

Любозн. генир: Напомню, что ты пропустил в своем рассказе о личном тайм-менеджменте целых десять лет. Расскажи, что там было особенно интересным.

Автор: Ну, проблем с памятью у меня пока нет. Более того, как я выяснил, у меня очень хорошая смысловая память. И потому события, которые обладают смыслом, сохраняются у меня долгое время очень четко, как будто это было вчера.

Итак, продолжаю. Прочитав книгу Гранина «Эта странная жизнь», а также вооруженный лучшей системой учета времени Гастева, я решил приступить к масштабным экспериментам по учету своего времени.

Напомню одну классическую историю по этому поводу.

Гуру менеджмента Питер Друкер пишет, что раз в 9 месяцев в течение нескольких недель он поручал своему секретарю вести учет времени своего руководителя. При этом секретарь соглашалась выполнить такую работу лишь при условии, когда Питер Друкер давал письменную расписку о том, что когда он увидит, куда он потратил время, он ее не уволит. «И хотя, — пишет Друкер, — я это делал в течение приличного количества лет, каждый раз я бывал взбешен, увидев сколько времени я потратил напрасно! Но! — восклицает он, — хотел бы я видеть других людей с лучшими, чем у меня результатами учета времени!»

На момент начала моих экспериментов я еще не слышал этой истории Питера Друкера, и потому смело решился на самонаблюдение.

В конце первого месяца я подвел итоги, проанализировал результаты и... испытал шок. Выяснилось, что я, будучи инженером по должности, в течение месяца выполнял работу инженера всего ... 1,5 часа. При том полтора часа не в течение дня, а целого месяца. Куда же ушло мое время? Я что-то таскал, паял, мастерил. Нас еще направляли на овощебазу, на какие-то строительные работы (в восьмидесятых годах было модно строить объекты так называемым хозяйственным способом). Словом выполнял неквалифицированную работу.

К концу первого года учета времени я смог значительно увеличить время творческой работы. А к концу 10-летнего круглосуточного учета у меня уже было 4—6 часов ежедневного творческого труда, включая не только рабочее, но и выходные дни.

Но уровень Александра Любищева — 6—8 часов творческой работы в день я так и не смог достичь, хотя в сутках целых 24 часа.

Многие из вас работают сегодня по 10—12 часов в день. Но сколько *минут* из этих часов вы можете отнести к творческой работе, той самой работе, для которой и предназначено существование Человека?

Любозн. генир: Расскажи, а когда ты впервые начал обучать тайм-менеджменту (ТМ)?

Автор: Почти одновременно с началом постижения тайм-менеджмента для себя. Говорят, кто не наигрался в игрушки в детстве, доигрывает в зрелом возрасте.

Судя по всему, я не «наигрался» в юности в общественную работу, и потому уже на склоне предельного комсомольского возраста (когда мне было около 30 лет) неожиданно окунулся в активную комсомольскую работу.

Еще при чтении книги Гавриила Попова «Техника личной работы» я обратил внимание, что автор, кроме чисто технических приемов по управлению временем, включил в свою книгу раздел ораторское искусство.

Начав изучать библиотечные каталоги, я обнаружил для себя также новые (для меня) книги, посвященные более эффективной организации своей деятельности. В первую очередь это книга Франца Лёзера «Тренировка памяти» (если из нее убрать абзацы, посвященные восхвалению социализма, она остается лучшей книгой на тему тренировки памяти), а также книги

разных авторов по быстрому чтению. Кроме того, я записался в модный в то время «кружок по аутотренингу», который был открыт на нашем предприятии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.