

ГЛАВА 20

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ РЕЗЕРВЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ

Душевное здоровье — это возможность жить полной жизнью. Это не только возможность, но и способность и желание жить содержательно.

Мартти Палохеймо, финский врач

Мобилизация волевых качеств руководителя — Эмоциональный потенциал работоспособности

20.1. Мобилизация волевых качеств

Руководство трудовыми коллективами в новых условиях хозяйствования становится все более сложным, все более ответственным, требующим все большей творческой отдачи от руководителей, больших затрат физических сил и умственной энергии.

В этих условиях особое значение приобретают волевые качества руководителя: упорство в работе, настойчивость и целеустремленность, воспитание потребности доводить начатое дело до конца.

Способность руководителя противоборствовать возрастающей сложности управленческого труда может быть усилена воспитанием чувства долга перед обществом, перед своим трудовым коллективом, повышением силы воли, личной требовательности к себе, ответственности перед обществом и коллективом за конечные результаты работы.

Важной основой работоспособности человека можно назвать деятельное, активное, хорошее настроение. Если человек им заряжен, то его здоровье способно преодолевать многие «острые рифы» и «подводные камни». Мощный интеллектуальный, эмоциональный потенциал — это колоссальный фактор здоровья. Известно, например, что попавший в тяжелейшую автомобильную катастрофу академик Л.Д. Ландау жил и тогда, когда практически жить было невозможно. Уже написано немало исследований этого феномена, но вывод авторов единодушен: жизнь Ландау сохранял его мощный дух.

Поддерживать в себе высокий потенциал духа можно по-разному, обходясь без тонизирующих химических лекарств. А уж если надо взбодриться, то следует встать под трехминутный сильный, приятный поток воды. Такой душ способен поддержать бодрое состояние, улучшить настроение.

Труд руководителя требует периодического отдыха. Еще в начале века физиолог И.М. Сеченов установил, что во время труда и после него быстрее устраняет утомление не полный покой, а смена деятельности — активный отдых [73, с. 26]. Через каждый час работы нужно размяться: глубоко вдохнуть, распрямиться или даже прогуляться по кабинету. Но такая зарядка не должна отвлекать от проблемы, которой только что занимался человек (люди работают в соответствии со своим психологическим укладом: одни медленно вработываются, другие включаются в работу сразу). Рекомендовать всем одновременный перерыв на физкультуру — значит просто помешать многим людям думать.

Хорошим стимулятором, предохраняющим от умственного переутомления, если им не злоупотреблять, является кофе. Если химические стимуляторы — враги здоровья и принимать их врачи рекомендуют как можно реже, то стимуляторы растительного происхождения такого отрицательного воздействия не оказывают. Да и кофеина в кофе очень мало, всего 2—3%. Ничего, кроме пользы, от одной чашечки кофе не будет.

Новейшие руководства по гомеопатии при физическом утомлении рекомендуют свыше двух десятков средств, а при умственном утомлении их число почти в 2 раза больше.

Некоторые люди говорят: «Я не бросаю курить потому, что сигареты помогают мне работать». Верно, никотин — это кнут, который подхлестывает сердечно-сосудистую систему, временно улучшает кровообращение, в частности кровообращение головного мозга. Бросив курить, многие в первое время не способны по-настоящему творчески работать. Но это явление временное, и продолжается оно лишь 2—3 недели. Затем человек начинает работать в полную силу.

Некоторые считают, что если немного выпить, то они, как им кажется, становятся общительными, остроумными, энергичными, работоспособными.

Люди, которые нещадно подстегивают свой организм, прибегая к подобным методам стимулирования, сокращают срок своей творческой деятельности, не достигая 60, а зачастую даже 50 лет.

Итак, следует запомнить: мощный волевой потенциал — это колоссальный фактор работоспособности. Контрастный душ способен поддерживать бодрое состояние организма, улучшать настроение. Труд руководителя требует пауз для разминки. Кофе — хороший стимулятор, предохраняющий от умственного переутомления. Обращение же к сигаретам и алкоголю сокращает срок творческой активности руководителя.

20.2. Эмоциональный потенциал работоспособности

Руководитель трудового коллектива чаще всего живет своей работой. Мысли о работе сопровождают его повсюду, ему трудно отключиться от них. И если он находит в своей работе удовлетворение, то в этом случае проблемы управленческого труда разжимают свой пресс. Любовь к своему делу дает человеку новые импульсы работоспособности.

Если присмотреться к работе руководителя, можно выделить два типа их отношений к выполнению своих обязанностей. Условно назовем эти типы «А» и «Б».

Люди типа «А» отличаются чувством ответственности, честолюбием, постоянным стремлением к успеху. Они вечно загружены работой, пренебрегают отдыхом, активны в достижении целей. Человек типа «А» — жесткая, конфликтная, эмоциональная личность.

К типу «Б» относятся спокойные, неторопливые, уравновешенные люди. Они не берут на себя дополнительные нагрузки, любят и умеют отдыхать. На производстве они думают о работе, в отпуске — об отдыхе, дома — о семье. Эти люди степенны, добродушны, легко переносят трудности и невзгоды жизни, в меру эмоциональны.

У людей типа «А» нервная система не располагает достаточным запасом прочности, поэтому в условиях стрессов у них чаще развиваются срывы. Значительно устойчивей люди типа «Б». У них недолго длятся такие отрицательные эмоции, как тревога, гнев, печаль, страх. Они реально оценивают события.

Эти модели типов руководителя помогают целенаправленно заняться профилактикой нарушений здоровья и максимально повысить работоспособность. Для этого необходимо выяснить, к какому типу вы больше тяготеете, а затем оценить сильные и слабые стороны своего типа личности. Например, люди типа «А» могут использовать рациональную организацию труда, аутогенную тренировку и другие методы защиты нервной системы от перегрузок. Самоанализ будет полезен и людям типа «Б», ведь они смогут проявлять больше деловой инициативы, активнее участвовать в общественной и трудовой жизни, научатся сопереживать близким.

Но если работа не увлекает руководителя, не приносит ему удовлетворения, тяготит его — отрицательные последствия для работоспособности практически неизбежны. Следовательно, удовлетворенность работой, успехи на работе являются важным психологическим условием обеспечения высокой работоспособности руководителя.

Какие резервы лежат, можно сказать, на поверхности?

Следует запомнить: любовь к своему делу дает руководителю новые импульсы работоспособности. Необходимо применять рациональные приемы труда: перед началом

работы следует все продумать, не начинать работу, пока не приготовлены нужные материалы, в работу надо входить постепенно, во время работы не отрываться для другого дела.

Опыт показывает, что люди, добившиеся успехов в управленческой деятельности, как правило, имеют благополучные семьи, характеризующиеся хорошим, «комфортным» морально-психологическим климатом.

Руководителям часто приходится разрываться между семьей и работой: и то, и другое требует большой самоотдачи.

Воспитание оптимизма и жизнерадостности. Чтобы сохранить творческую активность, человек должен жить в атмосфере доброжелательности. Доброта, доверие, дух творчества в производственном коллективе — все это способствует стабильному состоянию человека, не напрягает его нервную систему. В такой обстановке человека чаще обходят склерозные поражения сосудов, инфарктные состояния, другие тяжелейшие недуги. Конечно, создание благоприятного психологического климата зависит не только от вас. Поэтому каждый руководитель должен вырабатывать в себе Защитную реакцию на нервные напряжения, должен научиться переживать их «философски». К сожалению, пропаганда психологической культуры среди населения у нас поставлена пока плохо. Подавляющее большинство людей, если и слышали об аутотренинге, то не имеют никакого понятия на тот счет, как его применять. Психологов же, которые могли обучить людей поведению в той или иной жизненной ситуации, крайне мало. И важный путь здесь — самообразование, овладение простейшими навыками психотерапии, возможности которой поистине огромны. Вера в благотворное воздействие физических упражнений во сто крат повышает их эффективность. Умение сдержаться иной раз предотвращает катастрофу в конфликтной ситуации.

Наше настроение прямо влияет на здоровье. Думающий о несчастьях чаще и становится несчастным, думающий о болезнях чаще и заболевает. Правильно думать — значит уметь приводить мысли в порядок, направлять их сознательно в позитивную сторону. Кто этим обладает, может твердо поставить свое здоровье на прочную основу. Тело, ум и психика, душевное состояние взаимосвязаны, и неблагополучие одного из них влечет разлад в другом. Важную роль в сохранении здоровья, в борьбе с болезнями играет и самовнушение. Оно тем сильнее, чем больше вы верим в его силу.

Непреложным жизненным правилом должно быть сохранение высокого темпа жизни. Увлеченный делом ни на что не обращает внимания, не раздумывает над своими слабостями и недугами. Нужно наполнить каждый день своей жизни заботами и надеждами, а не страхами,

и тогда она обретает дополнительную радость, принесет удовлетворение. Чтобы как-то нейтрализовать действие стрессов, надо уметь «разряжаться»: полноценно отдыхать не только в отпуске, но и каждый день, пойти на танцы, в сауну... Нужно иметь какое-нибудь хобби. Лучше не принимать снотворных таблеток, поскольку многие из них действуют 14 ч, и после ночи долго держится ощущение разбитости, усталости.

Большое значение для стабилизации нервной системы руководителя и психологической разгрузки имеет внеслужебное время. Распределяется оно у различных руководителей по-разному. Можно привести примерное распределение этого времени: передвижение на работу и с работы — 5—10%, сон — 50%, домашний труд — 20%, свободное время — 20%. Таким образом, не более одной трети внеслужебного времени можно рассматривать как собственно свободное время.

Американский философ Б. Фуллер писал: «Я прожил 70 лет. Это составляет 600 тыс. ч. Из них 200 тыс. я проспал, 100 тыс. ушло на то, чтобы есть, пить, восстанавливать свое здоровье, 200 тыс. ч я учился и зарабатывал на жизнь, 60 тыс. ч я провел в дороге. Остаток времени, которым я мог располагать свободно, составил всего 40 тыс. ч или около полутора часов в день». В итоге за семьдесят прожитых лет — полтора часа в день собственно свободного времени.

Значительно меньше свободного времени у большинства руководителей.

Но количество свободного времени — только один показатель его использования. Другой, значительно более важный его показатель — это то, чем оно заполнено. Как писал С.Я. Маршак:

«.. Время растяжимо — Оно зависит от того, какого рода содержимым вы наполняете его».

Некоторые руководители стараются подчеркнуть, что у них нет свободного времени. Этим не стоит гордиться. Дело в том, что свободное время необходимо для успешного формирования руководителя, а это значит, и для успешного выполнения им служебных обязанностей. Поэтому руководитель должен иметь ' определенное свободное время и, что еще важнее, уметь правильно его использовать.

Иногда руководители гордятся тем, что никогда или почти никогда не отдыхают. Но ведь даже в отношении машины, работающей на износ, такая работа считается не самой эффективной. А здесь речь идет о человеке.

Руководитель не может относиться к своей работоспособности только как к своей

собственности. Необходимо соблюдение правильного режима работы, строгое чередование работы и отдыха. Всегда ли мы понимаем, что отдых — это предпосылка, необходимое условие для успешного выполнения основной работы? Другой аспект свободного времени — это воздействие на личность. То, как проводит человек свободное время, в значительной мере формирует его. То, с кем он встречается, с кем говорит, какие читает книги и смотрит фильмы, изо дня в день самым глубоким образом влияет на его интеллект, характер-, даже на нравственные качества.

Общение. Человеку, существу социальному, потребность в общении присуща в высшей степени.

Казалось бы, смысл общения в обмене информацией. На первый взгляд, так оно и есть. Человек, с которым есть о чем поговорить, интересен, приятен для нас. Но почему же, если мы узнаем, что этот человек причинил кому-то зло, совершил бесчестный поступок, становится для нас неинтересен, и пропадает желание общаться с ним? Значит, дело не- только в одной информации. Видимо, глубинный смысл общения в другом: в обмене своего рода добрыми чувствами. А слова, которые произносятся, разговоры — это внешнее, это то, что лежит на поверхности процесса общения.

Эмоциональная приязнь к человеку во многом определяется чувством подобия себе. Например, страстные спорщики обычно группируются с себе же подобными. Дискуссии, которым они предаются, доставляют каждому из них максимум радости.

Есть понятие «психологический комфорт». Если при общении с человеком вы не испытываете напряжения, если вам с ним легко и свободно — это и есть ощущение такого комфорта. В свободное время осознанно или неосознанно мы стараемся окружить себя именно такими людьми.

Увлечения. Часто интересы человека не ограничиваются рамками его специальности, и в свое свободное время он находит занятие, весьма далекое от его основной профессии. Например, М.Н. Тухачевский, будучи начальником Генерального штаба Красной Армии, в свободное время делал скрипки, Д.И. Менделеев не менее увлеченно, чем химией, занимался изготовлением чемоданов. Как-то, когда он покупал в лавке материал для своего ремесла, продавца спросили: «Кто это такой?»

«Как же-с, — ответил продавец. — Неужели не узнали? Их все знают. Это известный чемоданных дел мастер Менделеев-с». Другой известный химик, А.М. Бутлеров, был специалистом в области пчеловодства и даже президентом общества пчеловодов. А

знаменитый математик Н.И. Лобачевский все свободное время посвящал садоводству. Он был награжден серебряной медалью за успехи в этой области.

Очевидно, этот интерес к другим сферам деятельности закономерен. Особенно в наше время, когда происходит все большая специализация, такого рода увлечения позволяют человеку сохранить разносторонность интересов, многогранность своей личности.

Итак, эмоциональное состояние имеет очень важное значение для работоспособности и здоровья, особенно благоприятное влияние, оказывают положительные эмоции. Еще древние врачи замечали, что веселые люди быстрее выздоравливают. Выдающийся русский хирург, основатель военно-полевой хирургии Н.И. Пирогов также подметил, что раны у солдат-победителей заживают быстрее, чем у побежденных, хотя и те и другие лечатся в одном госпитале...

Психологическое состояние человека сложным образом влияет на все внутренние физиологические процессы. Механизмы этого влияния только в общих чертах установлены физиологией.

Любая возникшая потребность создает некое неудобство, дискомфорт, возникает поисковая реакция достижения цели, начинаются активные действия, чтобы удовлетворить потребность. И когда эти действия достигают цели, возникает чувство радости, удовлетворения.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, откуда у вас берутся силы, когда вам необходимо преодолеть личные невзгоды? Наверняка вы отвечали себе, что черпаете их главным образом из внутренней энергии.

Внутренней энергией обладает каждый, но в разной мере. До сих пор, правда, неясно, откуда берется эта энергия. Существуют различные источники, питающие ее. У одного источником является религиозная вера, у другого — сильное самосознание, чувство ответственности и т.д.

Ясно одно, что источники внутренней энергии неограничены. Мы не можем постоянно черпать из них энергию, иначе они иссякнут. Мы должны бережно и экономно расходовать ее, не тратить попусту и не позволять другим «вытягивать» ее из нас, причиняя тем самым вред.

Тот, кто пребывает в постоянном напряжении, расходует свою внутреннюю энергию быстрее, чем люди уравновешенные. Человек же с кипучей энергией особенно быстро истощает ее, так что у него не остается сил сконцентрироваться на главном.

Следовательно, мы должны следить за тем, чтобы расслабление и концентрация

находились в оптимальном отношении. Этого добиться не так просто в наше бурное время, насыщенное стрессовыми ситуациями, ставящими перед нами все новые и новые проблемы, загоняющими нас порой в патовые положения.

Физиологи считают, что человек, Избегавший трудностей, не испытывает подлинной радости. Серая, немая, скучная жизнь не обеспечивает процветающего здоровья. Для здоровья остро необходима радость. А чтобы испытать ее, нужно не бояться идти навстречу трудностям и ставить большие жизненные цели. Если эти цели совпадают с целями общества, то человек получает наивысшую человеческую радость.

Замечено, что манера людей общаться с близкими является в значительной мере отражением того, как близкие сами делают это. Простой пример. Спросите о чем-нибудь человека шепотом, он невольно ответит вам на пониженных тонах. Прокричите ему вопрос — он ответит вам так же.

Иными словами, исходная благожелательность является условием ответной благожелательности тех, кто нас окружает.

Главное средство создания положительного эмоционального фона — это слово. «Слово для человека, — писал И.П. Павлов, — является сильнейшим условным раздражителем, не имеющим равного себе ни в количественном, ни в качественном отношении среди других раздражителей». Это значит, каждое слово, которое мы слышим и тем более произносим, оставляет глубокий след в нас самих. Злословя по отношению к другому человеку, мы наносим вред не только тому, о ком говорим, но и себе самим, своей психике, своему видению мира. Вот почему так важно уметь подавить в себе это. «Умейте в каждой вещи найти не худшее, а лучшее, — не уставал повторять Станиславский. — Не худшее, а лучшее».

Об этом же, об умении видеть лучшее, писал известный русский художник Н. Рерих: «Учиться радости, учиться видеть лишь, доброе и красивое! Если мы загрязнили глаза и слова наши, то надо учиться их очистить. И у нас жизнь разрастается, и нам недосуг будет всматриваться в ненавистное. Отойдет ликование злобы. И у нас откроется глаз добрый».

«Глаз добрый», благожелательность к людям и есть то, что ведет к появлению положительных эмоций. Безусловно, умение создавать положительные эмоции сначала потребует усилий. Но только сначала, пока эти усилия не станут привычкой, чертой характера.

Психопрофилактика. В последние годы исследователи все чаще стали обращаться к рассмотрению способностей людей справляться с различными жизненными ситуациями. Указывается, что патологические изменения в организме не зависят непосредственно от

характера стрессора, но обусловлены способностью или неспособностью человека преодолевать возникшие жизненные трудности и связанные с ними изменения в организме. Здоровье — это результат эффективного преодоления трудностей, не испытывая стресса (или испытывая его лишь в незначительной степени), они не вызывают заметных изменений здоровья. Если же человек не в состоянии справиться с трудностями или нуждается в значительном усилии, чтобы их преодолеть, то он испытывает состояние стресса, который неблагоприятно воздействует на здоровье. Можно сказать, что каждый человек в значительной мере создает свои собственные стрессовые факторы, которые вызывают нарушения здоровья.

Фактором, смягчающим действие стресса, является социальная поддержка. Хорошо известно, что тот легче переживает удары судьбы, кто имеет поддержку со стороны окружающих его людей, что создает ощущение защищенности, одобрения, признания. Социальная поддержка включает в себя несколько компонентов, которые выполняют ряд поддерживающих функций: чувство надежности партнеров по работе, общение, как таковое, получение подтверждения своей значимости, привязанности, возможности кого-то воспитывать и растить. Социальная поддержка со стороны членов семьи и вышестоящего начальника оказалась наиболее эффективной в смягчении влияния производственного стресса на здоровье. Хорошие отношения с подчиненными на работе служат своеобразным буфером против влияния стресса и являются одной из форм социальной поддержки.

Выделяются две основные формы снятия стресса: изменение психотравмирующей ситуации и контролирование (регулирование) своего эмоционального состояния. Если нельзя изменить ситуацию, необходимо изменить отношение к ней.

Уберечься от болезни человек может, не только пассивно избегая вредных воздействий, но и активно преодолевая их. Ученые доказали позитивную роль активности организма и личности в предотвращении целого ряда патологических состояний и негативную роль пассивности, как предпосылки развития разнообразных болезненных состояний. Известны данные о том, что в период войны, несмотря на широкое распространение среди населения интенсивного и длительного эмоционального напряжения, не было отмечено увеличения таких заболеваний, как гипертония, язвенная болезнь желудка. Среди жителей блокадного Ленинграда почти не отмечалось вышеуказанных болезней, однако число их возросло после снятия блокады. Такие парадоксальные явления объясняются активностью человека, находящегося в экстремальных условиях. Они показывают, что болезненное воздействие оказывает не столько сама стрессовая ситуация, сколько тип поведения человека.

Широкое распространение для уменьшения стресса или предупреждения его получили различные релаксационные методики, в том числе аутогенная тренировка. Психическое напряжение непосредственно связано с напряжением мускулатуры. Чтобы добиться душевного равновесия, необходимо, прежде всего, научиться мышечному расслаблению. ''

Аутогенная тренировка, как один из методов психопрофилактики и психогигиены, представляет собой вид самотренировки, в основе которого лежит самовнушение. Приемы аутотренинга находят применение у здоровых людей, используют ее с целью совершенствования свойств личности, тренировки гибкости и пластичности поведения в бытовой и производственной обстановке, для ослабления или нейтрализации эмоционального перенапряжения. Расслабив мышцы лица, рук, ног, нервные центры головного мозга, контролирующие их работу, переходят в состояние покоя и тем самым оказывают нормализующее влияние на работу других центров головного мозга, регулирующих деятельность внутренних органов. Они начинают «работать» более экономно и спокойно (понижается артериальное давление, нормализуются пульс и дыхание). В состоянии расслабления и спокойствия человеку легче вызвать наступление сна, уменьшить'' беспокойство и тревогу, т.е. человек получает «личное оружие» психологической самозащиты.

Люди не в состоянии скроить свои чувства по заказу, включать или выключать их подобно электрическому освещению. Но если они не поддаются непосредственному управлению, это можно сделать косвенным путем.

Если не удастся вытеснить негативные чувства, то надо «подменить» их положительными чувствами. Вспомните, что чувство следует за образом. Как только у вас возникают чувства нежелательного характера, вы не должны концентрировать на них внимание, пытаться изгнать их. Вместо этого немедленно заполняйте ваше воображение приятными образами, представлениями и воспоминаниями. А негативные чувства пусть позаботятся о себе сами. Вы вдруг обнаружите, что у вас возникли новые чувства, соответствующие вашим мысленным образам и воспоминаниям.

Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы ведь не пытаетесь заставить проигрыватель изменить мелодию, вы просто меняете пластинку. Итак, просто воскресите в памяти другие образы, и чувства придут сами собой. Постоянно помните об этой возможности, о том, что в ваших силах устроить свою дальнейшую жизнь по-новому.

Следует еще раз подчеркнуть, что, каким бы ни было ваше представление о счастье, оно всегда связано с достижением важной цели, с радостной, полнокровной жизнью. Максвелл

Мольц в своей книге «Я — это Я, или Как стать счастливым» писал: «Вера в свои силы, в свои способности, оптимизм, решительность продлевают молодость, продлевают жизнь, помогают обрести успех и счастье. Пусть вами владеет лишь «ностальгия по будущему».

Умение обрести спокойствие и расслабиться [82]. Как же обрести спокойствие?

Чтобы обрести это умение, придерживайтесь следующих рекомендаций.

1. Наилучший способ подготовиться к завтрашнему дню — хорошо выполнить сегодняшние дела.
2. Если возникла ситуация, рождающая у вас чувство беспокойства, то:
 - а) спросите себя: «А что произойдет в худшем случае?»;
 - б) спокойно разберитесь в ситуации и постарайтесь найти способ улучшить этот наихудший вариант.
3. Чтобы не впадать в отчаяние, активизируйте свою деятельность.
4. Не теряйте душевного равновесия из-за пустяков.
5. Примиряйтесь с неизбежными обстоятельствами.
6. Не давайте себе увязнуть в неприятностях, умеете вовремя остановиться.
7. Думайте о светлом, бодритесь, и вы будете чувствовать себя веселым и добрым.
8. Попытка расквитаться с недругами выходит себе дороже. Не следует тратить время на людей, которых не любите.
9. Не будем огорчаться по поводу неблагодарности, будем находить радость, не ожидая благодарности, а отдавая ее.
10. Будьте практичными. Если судьба преподносит лимон, постарайтесь из него сделать лимонад.
11. Считайте свои удачи, а не несчастья.
12. Не думайте о себе, проявите интерес к другим людям. Старайтесь ежедневно делать что-то доброе, приносящее радость другим.
13. Не подражайте другим, будьте самим собой.
14. Помните, что несправедливая критика зачастую является скрытым комплиментом. Она означает, что вы вызвали зависть.
15. Поступайте так, как считаете следует поступать.
16. Ведите учет ошибок, которые вы совершили, будьте самокритичны. Не следует рассчитывать на собственное совершенство во всем.
17. Заведите блокнот для «вдохновенного чтения». Записывайте туда стихи, цитаты,

вызывающие у вас чувство бодрости.

18. Не задерживайте слишком долго внимания на недостатках других людей.

19. Прежде чем лечь спать, составьте план работы на завтра.

20. Умейте расслабиться во время работы и отдыха.

21. Отдыхайте до того, как вы утомитесь.

22. Отнеситесь к своей работе с энтузиазмом.

23. Если вас беспокоит бессонница, то: вставайте, работайте или начинайте читать до тех пор, пока не появится сонливость; помните, что никто не умер от бессонницы; расслабьте мышцы тела, включайте сонливость; давайте себе такую физическую нагрузку, после которой не заснуть станет невозможно.

Можно рекомендовать следующие, достаточно простые способы расслабиться.

1. Почувствовав усталость, ложитесь на пол, подстелив одеяло или коврик. Вытянитесь, приняв удобное положение. Делайте это не реже двух раз в день.

2. Закройте глаза и дышите медленно. Повторяйте про себя: «Солнце светит. Небо голубое, прекрасное. Природа спокойна. Я спокоен и здоров».

3. Если вы не можете лечь на пол, то можете достигнуть эффекта, сидя на жестком стуле. Сидите прямо. Положите руки ладонями вниз на верхнюю часть бедра.

4. Напрягите пальцы ног, затем расслабьте. Далее, напрягите икроножные мышцы и расслабьтесь снова. Медленно двигайтесь, таким образом, вверх по телу, напрягая и расслабляя мышцы. Наконец, медленно вращайте голову в одну, а затем в другую сторону.

5. Успокойтесь с помощью медленного ритмичного дыхания. Оно является одним из лучших способов, чтобы успокоить нервы.

Физическое и психическое здоровье в огромной степени зависит от энергетического баланса в нашем организме. При мощной энергетике люди практически не болеют. Поэтому важно научиться регулировать и усиливать свою биоэнергетику.

Следует запомнить: доброта, доверие, дух творчества в коллективе — все это способствует стабильному психологическому состоянию человека. Каждый руководитель должен выработать в себе защитную реакцию на нервные напряжения, должен овладеть аутотренингом. Надо уметь «разряжаться», полноценно отдыхать не только в отпуске, но и каждый день. Главное средство создания положительного эмоционального фона — это слово. Оно оставляет глубокий след в нас самих. Злословия по отношению к другому человеку, мы наносим вред не только тому, о ком говорим, но и своей психике. Умение создавать

положительные эмоции должно стать привычкой, чертой характера.

Резюме

• В новых условиях жизнедеятельности особое значение приобретают волевые качества руководителя:

- упорство в работе;
- настойчивость и целеустремленность;
- воспитание потребности доводить начатое до конца.

• Важной основой работоспособности делового человека является деятельное, хорошее настроение. Мощный интеллектуальный и эмоциональный потенциал — это колоссальный фактор здоровья.

• Любовь к своему делу дает руководителю новые импульсы работоспособности. Необходимо применять рациональные приемы труда:

- прежде чем приступать к работе, надо все продумать;
- не начинайте работу без нужных материалов, инструментов;
- входите в работу постепенно;
- во время работы не отрывайтесь на ненужные дела;
- завершив работу, приведите в порядок рабочее место.

• Важное значение для работоспособности и здоровья имеет положительное эмоциональное состояние. Чтобы сохранить творческую активность, руководитель должен жить и работать в атмосфере доброжелательности.

• Неблагоприятное воздействие на здоровье оказывает состояние стресса. Существуют две основные формы снятия стресса:

- изменение психотравмирующей ситуации;
- контролирование (регулирование) своего эмоционального состояния.

• Труд менеджера требует периодического отдыха, смены рода занятий, локализации стрессовых ситуаций. Большое распространение для уменьшения стресса получили различные релаксационные методики и аутогенная тренировка.

Практическое задание

Упражнение выполняется в положении на спине. Ноги слегка раздвинуты, носки врозь. Руки свободно лежат вдоль тела. Медленно повторяйте про себя следующие утверждения:

0. Я совершенно спокоен и расслаблен.

Цель: общее успокоение вегетативной нервной системы.

1. Моя правая рука (для левши — левая рука) — очень тяжелая.

Цель: мышечное расслабление.

1 а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

2. По моей правой (левой) руке распространяется тепло.

Цель: снятие напряжения с кровеносных сосудов.

2а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

3. У меня Спокойный и ровный пульс.

Цель: успокоение и ритмизация системы кровообращения.

3а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

4. Я дышу спокойно и ровно.

4а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

5. По моему телу разливается тепло.

Цель: снятие напряжения с желудочно-кишечного тракта.

5а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

6. Мой лоб прохладен.

Цель: снятие напряжения с сосудов головного мозга.

6а. Я совершенно спокоен и расслаблен (повторить один раз).

7. Выход из состояния аутогенной тренировки. Тренировка заканчивается вполне определенным образом.

7а. Сжать руки.

7б. Несколько раз энергично согнуть и разогнуть в локтях обе руки.

7в. Открыть глаза.

Контрольные вопросы

1. Что подразумевается под эмоционально-волевыми ресурсами работоспособности?

2. Дайте рекомендации по активизации волевых качеств.

3. Охарактеризуйте систему самоорганизации личного здоровья.

4. Охарактеризуйте типы отношений руководителя к выполнению обязанностей.

5. Каковы рациональные приемы труда руководителя?

6. Как влияет атмосфера доброжелательности на человека?

7. Какие вы знаете способы расслабления и обретения спокойствия?

Рекомендуемая литература

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-64с.

- Гросс Г.Ф. Побеждать на работе и дома: Пер. с нем. — М.: Интерэксперт, 1997. -312с.
- Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жизнь. — М.: Прогресс, 1990. -700с.
- Комаров Е.Н. Режимы труда и отдыха персонала // Управление персоналом. — 1999. — № 6.
- Линдеман Х., Селье Г. Система психофизического саморегулирования: Пер. с нем. — Минск: РЭНАР, 1992. — 159 с.
- Малахов Г.П. Биосинтез и биоэнергетика. — СПб.: ИК «Комплект», 1996. - 307 с.
- Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления — СПб.: ИК «Комплект», 1996. - 302 с.
- Мольц М. Я — это Я, или Как стать счастливым. — М.: Яхтсмен, 1994.
- Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. — 256 с.
- Пил Н. Спасательный круг: Пер. с англ. — М.: «Прогресс» — «Культура», 1994. — 240 с.
- Рейндотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1993. — 240 с.
- Резник С.Д. Как повысить свою работоспособность. — Пенза: Олимп, 1995. - 72 с.
- Свит К. Соскочить с крючка. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 256 с.
- Станкин М. Эмоциональный самоконтроль позволяет менеджеру достойно выглядеть в радости и в беде // Управление персоналом. — 1997. - № 12.
- Хейл Л.Л. Исцели себя сам — М.: ТОО «Природа и человек», 1997. — 416с.
- Швальбе Б., Швальбе Х. Личность. Карьера. Успех. Психология бизнеса. — М.: Прогресс, 1993. — 240 с.
- Я сама справляюсь со стрессом / Автор-сост. Л.С. Вечер.— Минск: ООО «Кузьма», 1998. — 224 с.