

Владимир Токарев

**КАК ПОБЕДИТЬ  
СТРЕСС  
И ДЕПРЕССИЮ**

TM-5

A large, stylized sad face is centered on the page. The face is white with a thick red outline. It has two large, blue, teardrop-shaped eyes with black pupils. The mouth is a simple red arc that curves downwards, indicating sadness. The face is set against a light gray background.

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 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 14 |

# 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](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. гендир**<sup>1</sup>. – 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.

---

<sup>1</sup> Любознательный генеральный директор.

## Первые книги

*Любозн. гэндир: Я где-то слышал фамилию этого автора, напомни, 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. гендир: 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, полагаю, 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.

## **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.