

Труд – не наказание, а величайший дар человеку

«Вот бы ничего не делать и получать за это деньги!»

«Опять на работу... Как бы хотелось, чтобы праздники не кончались!»

Как часто мы слышим или даже сами произносим эти фразы. Но если бы мы знали, что труд благотворно влияет и даже лечит наш организм, то не мечтали бы о вечном отдыхе. В этой статье хотелось бы разрушить некоторые стереотипы и доказать, что труд является одним из самых действенных лекарств от различных недугов.

Работающий организм ≠ работающий механизм. На протяжении многих лет люди считали, что труд старит человека. Сегодня ученые опровергли это мнение. Никто не сравнивает работающий организм с работающим механизмом, так как в первом случае работа служит стимулом жизнедеятельности и развития, а во втором – причиной постепенного изнашивания. Люди стареют не от работы, а из-за закономерностей, заложенных в природе. Вне труда наш организм теряет способность к продолжительной жизни.

Хочешь прожить долгую и насыщенную жизнь – трудись! Известны ли Вам долгожители-бездельники? Вряд ли. Ученые выяснили, что практически все люди преклонных лет постоянно, всю жизнь трудились. Перешагнув 80-летний рубеж, они продолжали посильно работать, много двигаться, делать что-то полезное для себя и общества. Ведь еще в XVIII веке немецкий врач К. Гуфеланд сказал: «Нет ни одного примера, чтобы какой-нибудь лентяй дожил до преклонного возраста».

Труд – лекарство от стресса. Это чудесный антидепрессант, который всегда доступен и абсолютно бесплатен, поэтому сегодня в медицине существует такое направление, как трудотерапия. Мало что способно настолько действенно и, что немаловажно, без вреда для здоровья отвлечь от тяжелых мыслей и проблем. Занимаясь любимым делом, мы становимся недостижимыми для негатива.

Труд закаляет характер! Он вносит в жизнь человека определенную организованность, развивая такие качества характера, как целеустремленность, упорство, аккуратность, основательность, дисциплинированность и др.

Ученые доказали – труд способен снизить риск возникновения болезни Альцгеймера до 60 %. К сожалению, в наши дни болезнь Альцгеймера, основными симптомами которой являются потеря памяти, нарушение речи и мыслительных процессов, неспособность ухаживать за собой, распространяется среди пожилого населения все больше и больше. Но дедушки и бабушки, которые много времени проводят в хлопотах по даче и огороду, чувствуют себя лучше, чем те, кто просто сидит дома. Не даром же говорят: «Движение – жизнь».

Физическая активность благотворно влияет на человеческий организм! Ведь малоподвижный образ жизни и отсутствие физической нагрузки приводят к ослаблению сердечной мышцы, снижению ее сократительной функции, нарушению циркуляции крови, увеличению ломкости костей, росту утомляемости, развитию бессонницы, повышению раздражительности, появлению болезней нервной и пищеварительной систем.

Трудовая активность способствует улучшению мозговой деятельности! Ученые доказали, что трудолюбивые и активные люди намного превосходят ленивых лежебок по

умению быстро принимать решения, находить выход из сложных ситуаций, у них лучше развиты память и логическое мышление, чаще всего такие люди смотрят на мир с позитивом.

Трудолюбивый человек всегда готов к превратностям жизни! Никто не знает, как повернется жизнь и что нас ожидает в будущем, но человек, приученный к физическому труду, и в этой ситуации имеет преимущества. Трудолюбие поможет найти временную работу или даже открыть собственное дело, а закаленный характер не позволит сдаться и опуститься до воровства, пьянства и т.д.

Трудовая активность помогает поддерживать тело в форме! Физический труд может дать не меньше полезной и разнообразной нагрузки нашему телу, чем спортивные упражнения, оказывая такое же благотворное влияние на него, как, например, бег.

И, конечно, любой труд приносит полезный практический результат! А когда человек видит результат своих усилий, когда он приносит радость и пользу другим, он становится счастливее.

Таким образом, без труда невозможно представить себе развитие всех способностей человека и функций организма, немислимы здоровье и счастье, радость человеческой жизни. Труд, как физический, так и умственный, – естественное условие нашего существования. Однако необходимо понимать, что труд оказывает благоприятное воздействие на организм человека только при условии, что он соответствует возрасту, правильно организован и разумно сочетается с отдыхом.

Павел АЛИНИН