



С. Д. Резник

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ВУЗОВСКОГО МЕНЕДЖЕРА: КАК УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Рассматриваются пути сохранения работоспособности вузовского менеджера на разных возрастных этапах его жизненного пути. Особое внимание уделено управляемости процессом завершения профессиональной карьеры менеджера.

К л ю ч е в ы е с л о в а: менеджер, работоспособность, профессиональная карьера, завершение карьеры.

S. D. Reznik

Organization and way of life of the higher education manager: how to operate the working capacity at different age stages during the course of life

Ways of preserving efficiency of the higher education manager at different age stages of his course of life are considered. The special attention is paid to controllability of the process of completion of professional career of the manager.

К e y w o r d s: manager, working capacity, professional career, completion of career.

Понятие работоспособности менеджера

Работоспособность менеджера можно рассматривать как его способность к продолжительной и напряженной творческой и организаторской деятельности в условиях возрастающей интенсивности и сложности управленческого труда [6, 9].

С одной стороны, работоспособность менеджера опирается на его физиологический потенциал — здоровье, возраст, тренированность нервной системы, отсутствие вредных привычек.

С другой стороны, очень важен и эмоционально-волевой комплекс качеств: целеустремленность, трудолюбие, жизнерадостность и оптимизм.

Работоспособность вузовского менеджера тесно связана с понятием творческой активности, ведь работа руководителя в вузе — процесс творческий.

По данным проведенного нами опроса среди заведующих кафедрами вузов страны, 57,8 % респондентов убеждены, что состояние их здоровья, безусловно, влияет на карьеру, 31,6 % полагают, что это происходит в крайних случаях, и только 10,6 % не видят такого влияния [8].

Менеджмент в вузе — это не только административная работа, наука и педагогическая деятельность. Это прежде всего образ жизни,

глубоко укоренившийся в сознании: организовывать решение и крупных, и мелких задач в вузе, научной и педагогической деятельности.

Успешная реализация замыслов, проектов, как своих, так и поставленных свыше, приносит чувство удовлетворения, является мощной мотивацией, делает жизнь более осмысленной и нужной обществу.

Однако какой бы динамичной, интересной и насыщенной ни была наша жизнь, как бы внушительны ни были успехи и как бы стремительно ни развивалась деловая карьера, все равно рано или поздно любому человеку приходится задумываться о своем здоровье, смысле и образе жизни.

Это становится особенно актуальным, когда деловая карьера менеджера проходит свой пик и должна завершаться. Убежден: если мы не хотим позволить резко изменившимся условиям жизни сломать нас и сократить наши дни, процесс завершения собственной профессиональной карьеры можно и нужно сделать управляемым. Замечу: управляемым нами, а не внешними обстоятельствами.

Уроки жизни

В 1998 г., накануне своего шестидесятилетия, я писал в автобиографической брошюре «Мой образ жизни: вчера, сегодня, завтра»:

...Прошло более 20 лет жизни в Пензе. Мы впервые открыли специальность «Менеджмент», создали под нее и под меня новую кафедру, я был избран деканом, затем директором Института экономики и менеджмента в Пензенской государственной архитектурно-строительной академии.

И тем не менее пришла пора серьезно подумать не столько о продолжении профессиональной карьеры, сколько о том, как без срывов здоровья и психологических стрессов завершить эту карьеру и продолжать жить, получая от жизни удовольствие. Сделать это было мне сложно, потому что понятия успеха и удовлетворенности у меня связаны прежде всего с работой, деятельностью для общества, потребностью общества во мне.

В 1989 г. защитил докторскую диссертацию в Ленинграде, в 1990 г. — получил звание профессора.

В 1990 г. организовал в Пензе школу (теперь академия) юных менеджеров и предпринимателей. Сегодня уже практически все заведующие кафедрами нашего вуза уступают мне в стаже работы на этих постах. Собственные нагрузки за эти годы выросли неимоверно. Профессорская деятельность, кафедра, институт, академия юных менеджеров и предпринимателей, написание книг и учебников, большая работа вне института, серьезные семейные обязательства. Но всегда, как и в молодости, хочется делать так, чтобы оставался значимый след. В конце каждого года обязательно делаю список своих достижений. Они меня окрыляют и морально поддерживают...

Никогда раньше не думал о нагрузках и перегрузках. Выручали спортивное прошлое, увлеченность, успехи, признание. Это было лучшим лекарством и позволяло чувствовать себя молодым. Но всему приходит время, у возможностей организма есть пределы.

Поэтому когда в 1997 г. у меня начались проблемы с давлением, вошел в полосу ужасной подавленности и отчаяния, благодаря чему угодил в больницу с диагнозами «невроз» и «депрессия».

Кто-то из таких же больных говорил, что это навсегда, врачи обещали, что вылечиться можно. В больнице и уже после больницы стал задумываться о смысле и образе жизни, читать разные книги на эти темы, искать для себя решение.

В разгар болезни думал: выпишусь — сброшу с себя кафедру, институт, уменьшу нагрузки, буду вести умеренную профессорскую жизнь

и... радоваться жизни. Оказалось, что сделать это непросто. Наоборот, нашел способ сохранить и даже увеличить объем работы за счет более совершенной организации жизненного уклада, отдыха и здоровья.

О многом пришлось тогда задуматься, многое переосмыслить и существенно перестроить свою жизнь — в профессиональной сфере, в собственном доме, а главное, в собственных мыслях. Понял, что нужно не только «сделать» профессиональную карьеру, но и организованно и заблаговременно (когда ты еще в зените успеха) подготовиться к ее завершению, чтобы собственная жизнь на этой стадии была интересна и продолжительна, протекала без лишнего стресса и потрясений.

Трудно представить себе альпиниста, который думал бы только о том, как покорить какой-то горный пик, но не позаботился бы о безопасном спуске с него. Он — профессионал. Как космонавты и представители многих других опасных профессий, он хорошо понимает, что у любого проекта или дела помимо начала должно быть и разумное окончание. Цена ошибки профессионала — сама жизнь, а ею принято дорожить.

Для активного делового человека мучителен переход от состояния бурной деятельности к ее свертыванию, ограничению, вызванному состоянием здоровья, дефицитом творческих сил или необходимостью уступить свое профессиональное место представителям более молодых поколений. Сегодняшние 60-летние люди чаще всего не ощущают себя старыми и после официального выхода на пенсию пытаются не снижать активность деятельности. В связи с этим вспомним слова Дориана Грея, героя произведения Оскара Уайльда: «Трагедия не в том, что ты стареешь, а в том, что остаешься молодым». Старая, человек не может расстаться с потребностями и мотивами молодости. Отказаться от привычного стиля жизни, обрести ее новый смысл, новое содержание — это центральная задача для человека, предвидящего приближающееся завершение профессиональной карьеры.

Может показаться, что речь идет о каком-то далеком и очень грустном, хотя и неизбежном периоде. Нет. Оттягивать такие размышления нельзя, это чревато бедствием. По-настоящему будет грустно, если что-то станет происходить в жизни помимо нашей воли, без нас и вопреки нашим помыслам. Поэтому важно взять и эту часть жизни в собственные руки, продолжая крепко держать руль «своего автомобиля», т. е. своей деятельности менеджера.



Как управлять завершением карьеры

О том, как добиться успеха и «сделать» карьеру, написано много книг, в том числе и мной. А вот об управляемом нами завершении профессиональной карьеры, о продолжении активной жизнедеятельности даже после того, как наша профессиональная управленческая деятельность заканчивается, мы как-то думаем мало [5, 7, 9, 12].

Каждый человек проходит в жизни определенные возрастные стадии, оказывающие на его физическое развитие и психику существенное влияние.

Профессор И. В. Бестужев-Лада высказал как-то по телевидению любопытную мысль: до 30 лет человека еще не существует, он еще не родился; с 30 до 40 — детство; от 40 до 50 — это юность; с 50 до 60 — это зрелость; с 60 до 70 — начало старости; с 70 до 80 — старость, с 80 до 90 — тяжелая старость, а все, что после 90, — это божье наказание за наши грехи. Шутка, но в ней большой оптимистический смысл. Можно жить долго. Но для этого нужно знать, как это делать.

Например, знать о фазах жизни человека, выделяемых наукой на основании многолетнего изучения развития человечества [1–4, 5, 7].

Хорошо сказал Эрих Штерн в книге «Человек во второй половине жизни»: «Каждый период жизни имеет свой собственный смысл, свою собственную задачу. Найти их и себя в них является одной из важнейших задач приспособления к жизни» [цит. по: 4, с. 11].

Разделение человеческой жизни на четкие фазы — проблема для науки спорная. Кто-то их признает, а кто-то утверждает, что фаз нет вообще. Нет точных границ перехода от детства к юности, от юности к взрослому состоянию, но тем не менее детство есть, есть юность и есть состояние взрослого человека.

Тело, психика и дух человека взаимосвязаны, между ними существуют отношения переменного равновесия, делающие переходы от фазы к фазе плавными, но заметными — для тех, кто их желает видеть.

Есть системы, которые разбивают человеческую жизнь на равные периоды по 7, 14 лет или по 21 году, и системы, которые выделяют пять, семь или девять неравных жизненных фаз.

Римляне знали пять фаз жизни: до 15 лет (детство), 15–22 лет (юность), 25–40 лет (первая фаза взрослости); 40–55 лет (вторая фаза взрослости), 56 лет и более — старость.

В дальнейшем возраст 56–65 лет стали считать предстаростью, а началом старости — 65 лет.

Греческое деление жизни на фазы включало 10 фаз по 7 лет: до 7 лет (время фантазий), 7–14 лет (время воображения), 14–21 год (половое созревание, юность), 21–28 лет (завоевание жизненного базиса), 28–35 лет (подтверждение и слияние жизненных основ жизни), 35–42 года (вторая зрелость, переориентация в профессиональных целях) 42–49 лет (маниакально-депрессивный период), 49–56 лет (борьба с собственным закатом), 56–63 года (мудрость) и 63–70 лет (вторая молодость, в этой фазе человек может еще раз достичь кульминации своей жизни).

Жизнь человека обычно рассматривают в трех аспектах: биологическом, психическом и духовном.

Печатью биологического ритма более всего отмечен период перед наступлением взрослости. Психическое развитие отчетливее всего проявляется в своем своеобразии в средней фазе жизни. Духовное развитие является решающим для заключительной фазы жизни.

Говоря о фазах духовного развития, отметим, что люди, в средней фазе развившие в себе интерес к искусству, науке, природе или социальной деятельности, почти незаметно пройдут поворот в своей жизни после 40 лет. В этой фазе человек сможет черпать все больше сил из духовного источника.

Заметим, что в середине жизни, с 21 года до 42 лет, у человека формируется характер в преодолении сопротивления реальности. Он приобретает трезвость мышления и деловитость. И вот — сороковые годы.

Для этого периода характерен биологический спад и возможности духовного развития. У человека возникает сложная проблема: как найти новые ценности? В средней фазе все было ясно, можно было плыть по течению жизни. Ценности, которые в сороковые годы нужно найти заново, это ценности существования человека.

Для ощущения собственного «Я» и для самооценки открытие, что жизненные силы уходят и что все труднее делать и планировать все самому, является жестким ударом. К этому нередко добавляется и глубокая неудовлетворенность собственным положением. Поэтому период от 42 до 56 лет нередко характеризуют как предрасположенность к кризису (что случилось и со мной лично). Приступы сердцебиения (тахикардии), воспринимаемые как опасные для жизни, могут вызывать у мужчин чувство ужаса.

Для человека, слишком привязанного к «Я», стимулируемого желанием проявлять себя и стремлением к власти, ориентированного на аспект полезности, наступает переломный момент жизни. И если он его преодолевает, то должен определиться, каким образом ему жить в новой фазе.

Для человека, который преодолел кризис своих сороковых годов, пятидесятые годы являются своего рода освобождением. Жизнь становится интереснее, повседневные проблемы отодвигаются. Большой интерес теперь представляют общие проблемы планирования и руководства. Такие люди испытывают глубокую радость, наблюдая рост молодых людей, помогая им советом и делом, заслуживая их признание.

Особенно важно такое развитие для людей, профессионально связанных с образованием и воспитанием молодежи.

Хорошим руководителем можно и в 35 лет стать, но выдающимся, мудрым и доброжелательным станешь не ранее середины своих пятидесятих годов — периода второй творческой кульминации.

А что же после 56 лет? Примерно в этом возрасте проносится новая гроза. Если жизнь до сих пор шла сравнительно размеренно, на высоком уровне, сосредотачиваясь главным образом на внешнем мире, то теперь взгляд снова обращается вовнутрь. Люди задумываются о приближающемся завершении жизни или, по крайней мере, об уходе на пенсию.

Многие переживают начало этой фазы как преддверие еще больших испытаний, как назревание проблем, которых они себе не желали.

Некоторые мужчины-руководители, перешагивая порог 60-летия, считают, что зря отсидели свое время, что другие будут продолжать их дело по-другому.

Они приходят к пониманию того, что нужно как-то подготовиться к тому, что еще можешь сделать, выделить то, что можно оставить, сосредоточиться на том, что хочешь успеть завершить. С растущим страхом человек понимает, что может сделать меньше, чем хотелось бы, что в его жизни не остается будущего.

В определенном отношении развитие активной жизни к 63 годам предварительно завершается. Прошла юность с ее впечатлительностью и живым восприятием. Затем — период экспансии, определяемой жизненно-душевыми, материальными и духовными стремлениями (21–42 года), из которого мы выходим людьми, которые знают, чего хотят и чего стоят.

И наконец, фаза инволюции пятидесятих годов и вплоть до 63 лет делает нас зрелыми, понимающими разницу между умом и зрелостью, гордостью и скромностью. Можно подводить итоги, настраиваться не только на тишину и покой старости, но и на ее повышенную внутреннюю активность.

Нужно также подготовиться к уменьшению физических сил и к зависимости от других людей.

Как же провести остающийся период нашей жизни? О чем говорят уроки мудрых людей? Этот период может быть коротким и длинным, спокойным, интересным или мучительным. В какой мере это зависит от нас самих? Каков вообще срок творческого долголетия человека? Академик АМН Д. Д. Яблоков на этот вопрос ответил так: «Такой срок очень индивидуален. Гёте закончил писать “Фауста” в 80 лет. Рембрандт написал “Возвращение блудного сына” в 65, а многие ученые творят до 80–90 лет. И. П. Павлов в возрасте 80 лет был полноценным исследователем. Бернарду Шоу было 80, когда он написал свои лучшие произведения, а Льву Толстому было под 90, но он не оставлял писательского ремесла. Верди, Рихард Штраус, Сибелиус и многие другие композиторы работали до 80 лет».

Деловой человек может быть долгие годы полезным для общества, заниматься творческой деятельностью, вообще быть долгожителем. Но, к сожалению, зачастую мы умудряемся разрушить сердце и мозг слишком рано.

Итак, о проблемах делового человека на разных фазах его развития.

Юность. Человек пробуждается, видит загадку собственной личности, загадку мира. Велика склонность к идеализации, мало терпения, огромна недооценка сопротивлений. Но именно в этот период закладываются семена, цветы из которых появятся, может быть, только через 40 лет.

От 20 до 30 лет — накапливается та энергия, с которой можно приступить к собственному развитию. Опыт обращения с внутренними и внешними сопротивлениями приводит к здоровому отрезвлению в возрасте от 30 до 40 лет. Опасность этого отрезвления в том, что можно оставить путь внутреннего развития. Человек все больше ощущает стремление учиться на собственном опыте.

Как пойдет жизнь в третьей фазе, после 40 лет, зависит от того, по какому пути решит идти человек, будет ли он уделять внимание внутреннему развитию. Но даже если человек



и не вступил на этот путь, занятия литературой, искусством, социальная ответственность могут стать основой богатой внутренней жизни.

После 56 лет построение нового внутреннего мира наряду с миром профессиональным становится необходимостью. Без этого любые профессиональные проблемы могут привести к жизненному краху, потере смысла жизни.

На путь внутреннего развития вступить никогда не поздно. И даже если это происходит в 60 лет, человек может быстро найти ориентир, ибо у него есть опыт и он, пусть неосознанно, уже многое знает. Встав на путь внутреннего развития, получаешь возможность жить в гармонии, в соответствии со своим внутренним голосом и развивающейся интуицией.

На фоне этих размышлений мне, например, после выхода из депрессии, на пороге 60 лет, захотелось разобраться в самом себе, описать и осмыслить свои старые и новые ценности, не дожидаясь резкого изменения содержания жизни, определить новую жизненную философию «переходного» (к пенсии) периода, наметить конкретные этапы постепенного уменьшения деловой активности, взамен найти притягательные или достаточно интересные для души дела и увлечения, в определенной мере компенсирующие стимулирующее воздействие служебных успехов. Такой переходный период должен дать время на привыкание в новым условиям, духовно и физически подготовить к качественно иной жизни, когда человек выходит на пенсию

и болезненно чувствует, что он уже не так нужен обществу. Для активных людей это катастрофа, которую выдерживают совсем немногие.

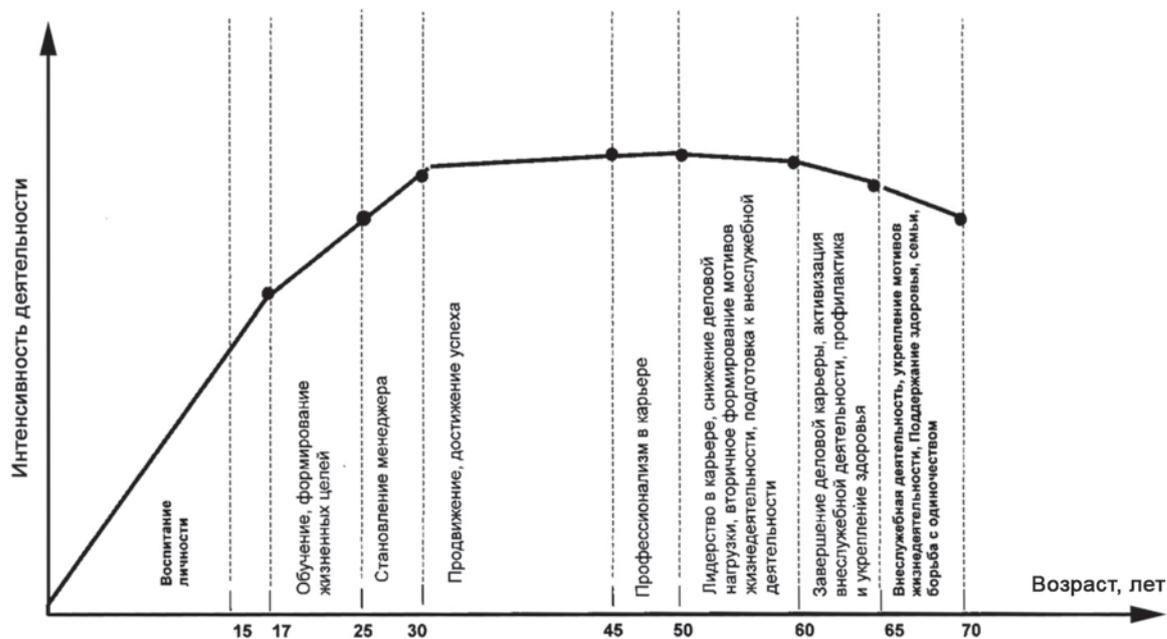
Как завершать профессиональную карьеру

Грамотная и продуманная подготовка к завершению активной профессиональной карьеры является очень важным этапом жизни человека. Важно правильно определиться в предназначении и содержании этого этапа.

Представляется, что смысловое его содержание может заключаться в том, чтобы:

- разобраться в себе и особенностях предстоящих фаз жизни;
- определиться, что в новых условиях будет привлекательным, а что нет и что просто необходимо будет делать для обеспечения собственной жизни;
- сформулировать для себя новые жизненные цели и новую философию жизни;
- составить план завершения своей профессиональной карьеры;
- осуществить систему конкретных действий по заблаговременной и основательной подготовке к непрофессиональной жизнедеятельности, обеспечивающей при этом удовлетворенность новой жизнью.

Эксперимент по планированию завершения карьеры, на который я шел лично, должен был помочь мне справиться с собственной проблемой,



Возрастные этапы интенсивности жизнедеятельности делового человека

а также дать мне опыт и возможность что-то рекомендовать другим людям в схожей ситуации.

Итак, что же такое для меня «Я»?

Я — это прежде всего то, что всегда при мне физически и трудно меняется или не меняется: руки, ноги, голова и т. п.

Я — это и образ жизни, который поддается изменению: душа, чувства, цели, притязания, физическое состояние, работоспособность.

На что же я претендую, что мне нравится, что я люблю, при каких условиях мне хорошо?

Мой ответ: успех, признание, интерес и внимание ко мне, душевное спокойствие и психологический комфорт, когда в семье все хорошо (все в хорошем настроении, здоровы, радуются жизни, представляют будущее); когда я владею ситуацией на работе и дома. Когда вижу хорошую перспективу, сочувствие, понимание окружающих, когда в доме чистота, порядок, когда есть еда, работа, дела, которые приносят мне удовольствие. И наконец, когда я знаю, что мне делать и как делать.

Что же я не люблю? Когда я чувствую себя плохо?

Когда кому-то в семье нехорошо, когда надо мной висят проблемы, решения которых не вижу, когда все эти проблемы одновременно давят на голову и я не могу освободиться от них ни днем ни ночью, когда я в одиночестве со своими проблемами и мне не с кем их разделить, когда я не вижу для себя или для близких хорошего будущего, перспективы, образно говоря, светящегося

маяка. И наконец, не люблю делать неинтересную работу, которая не приносит радости, удовлетворения.

В молодые и зрелые годы моими критериями жизни были: достичь успеха, одобрения взрослых, уважаемых людей, нести ответственность за взятые на себя обязательства, выглядеть в собственных глазах привлекательным, хорошим человеком, которого стоит уважать, быть довольным собой, в общем, получать от жизни удовлетворение, радоваться ей. На грани пенсионного возраста (60 лет) я решил, что моими новыми критериями станут: здоровье, семейное благополучие, ответственность за ранее взятые обязательства, стремление к новым успехам, признание и поддержка внешнего окружения, удовлетворенность собой и жизнью.

После вступления в пенсионный период (60 лет) определил для себя три цели:

1) поддержание профессиональной репутации;

2) выполнение обязательств, решение тех задач, которые я добровольно взял на себя: руководство коллективами института и кафедры; поддержка семьи; внимание к родственникам; творческая педагогическая и научная деятельность, позволяющая поддерживать квалификацию; контакты и авторитет вне института; руководство аспирантами;

3) не приводящая к стрессам психологическая подготовка к постепенному, планируемому сокращению активной профессиональной

Таблица 1

Рейтинг постоянных дел (по затратам энергии и привлекательности)

Ранги	Виды нагрузки	Возможность разгрузки (за счет чего)
1	Руководство институтом (факультетом)	Лучшая организация работы дирекции, стратегия развития, подбор помощников
2	Руководство кафедрой	Лучшая организация работы, стратегия развития
3	Руководство ПАЮМП	Стратегия на 5 лет, преподаватели, новая концепция системы набора слушателей
4	Консультационная помощь Владиславу и Игорю в подготовке диссертаций	Систематическая совместная работа
5	Подготовка книг, статей и докладов на конференции	Четкий план подготовки и издания книг и статей
6	Преподавательская деятельность	Подготовка презентаций к занятиям
7	Руководство аспирантами	Сократить количество до трех, выпустить тех, кто уже обучается
8	Руководство научными исследованиями	Наладить систему контроля, помочь другим преподавателям вести научные темы
9	Домашние дела: дом, дача, машина	Реальный план работ по обустройству и поддержанию порядка
10	Культурная программа	План культурной жизни и досуга



карьеру, усиление режима активного отдыха и семейной жизни: дом, дача, дети, рыбалка, книги, культура, профилактика здоровья, педагогическая и научная работа.

Решил, что с наступлением пенсионного периода создам свое новое внутреннее устройство, в котором смогу нормально жить и трудиться достаточно продолжительное время. Позиция: за все (за себя и за других) отвечаю только я сам. Для этого я должен был обеспечить себе выполнение ряда условий:

- физическое здоровье (зарядка, движение, питание, воздух, сауна и др.); от психологических проблем уходить физическим трудом, вставать, когда проснулся;
- психологическое здоровье: позитивный настрой соответствует реальным условиям жизни, позволяет радоваться жизни;
- сочувствие и жалость других идут во вред, нечего жаловаться, ибо в этом случае я не буду рассчитывать на себя, не буду брать ответственность на себя, а это губительно для здоровья;

- семья: поддерживать и создавать уют другим (жене, детям, родным);

- работа: институт, кафедра, академия юных менеджеров и предпринимателей (ПАЮМП), молодежный экономический лагерь (МЭЛ), наука (гранты), преподавание, внешние контакты, аспиранты, написание монографий и учебников.

Составил для себя рейтинг постоянных дел по критериям необходимых на них затрат энергии и привлекательности (табл. 1), продумал этапы снижения деловой активности и завершения профессиональной карьеры (табл. 2).

Как поддерживать свою работоспособность на постпрофессиональном этапе жизни

Долго думал о том, чем заменить свою профессиональную активность, что достаточно интересно будет делать в пенсионном возрасте и как к этому подготовиться. В 1998 г., в свои

Таблица 2

Предполагавшиеся этапы снижения деловой активности и постепенного завершения профессиональной карьеры

Периоды жизни	1993–1999 гг. (52–58 лет)	2000–2001 гг. (59–60 лет)	2002–2006 гг. (61–65 лет)	2007 г. и далее (66–70 и более лет)
Виды деятельности	Директор ИЭиМ	Директор ИЭиМ	–	–
	Завкафедрой менеджмента	Завкафедрой	Завкафедрой	Профессор кафедры
	Ректор Пензенской академии юных менеджеров и предпринимателей (ПАЮМП)	Ректор ПАЮМП	–	–
	Административная поддержка Молодежного экономического лагеря (МЭЛ)	Прекращение программы МЭЛ или ее передача другому юридическому лицу	–	–
	Руководство аспирантами (12 чел.)	Руководство аспирантами (8–10 чел.)	Руководство аспирантами (4–6 чел.)	Руководство аспирантами (2–3 чел.)
	Издавать ежегодно 2–3 книги	2 учебных пособия в год	1 книга в 2 года	1 книга в 2–3 года
	Профессор кафедры	Профессор кафедры	Профессор кафедры	Профессор кафедры
	Руководство научными темами (5 тем)	Руководство научными темами (5 тем)	Руководство научными темами (1–2 темы)	Руководство научными темами (1 тема)
	Методическая помощь сыновьям в подготовке диссертаций		–	–

57 лет, я написал, что мне будет в дальнейшем интересно: писать книги, рыбачить, собирать грибы, выращивать что-то необычное или нужное на даче, столярничать, приводить в порядок дачные постройки, ходить в театр и на концерты, работать на компьютере, двигаться, заниматься спортивными упражнениями, воспитывать внуков, писать письма родным и близким, путешествовать с женой, встречаться с друзьями, слушать музыку, смотреть хорошие программы по телевизору, ходить в гости к сыновьям и друзьям, преподавать в меру сил и удовольствия, руководить аспирантами.

Наметил целую программу психологической и физиологической подготовки к жизни в условиях пенсионного возраста (табл. 3).

Жизнь в пенсионном возрасте — это не только поиск интересных дел, но и то, что мы вынуждены будем делать, то, без чего никак не обойтись. Нужно было подготовиться и к такой необходимой жизнедеятельности. Например: уборка квартиры — жесткий график; стирка (машина) — освоить работу с машиной; готовить пищу — освоить приготовление гарниров и каш; обрабатывать дачу, поддерживать ее в хорошем состоянии — иметь список дел по даче на каждый год, иметь список дел по машине и гаражу; ухаживать за внуками — привести в порядок книги о воспитании и уходе за детьми; включать бытовую технику (телевизор, видеомagnитoфон, музыкальный центр, приемник), включать

компьютер — освоить работу на нем; ремонт в доме — постепенно, по графику; сантехника — иметь телефоны и адреса мастеров; заниматься здоровьем.

На основе изучения работ разных авторов разработал специальную *памятку психологической поддержки нового этапа жизни*, включающую 15 правил [5]:

1. Считайте себя удачливым.
2. Не уклоняйтесь от принятия решений.
3. Любите себя или по крайней мере полюбите себя.
4. Любите других или по крайней мере полюбите их, чтобы они вам нравились.
5. Считайте все достижимым.
6. Рассматривайте все события как благоприятные.
7. Доводите начатые дела до завершения.
8. Живите широко, позволяйте себе излишества (не создавайте своему сознанию тюрьму, из которой трудно убежать).
9. Не идите с собой на компромиссы.
10. Не делитесь ни с кем сокровенным.
11. Не оправдывайтесь.
12. Отстаивайте свои права:
 - не бойтесь высказывать свое мнение;
 - не стесняйтесь выражать свои чувства;
 - пока вы не дадите понять тем, кого любите, с кем имеете дело, какую позицию вы занимаете, с вами не будут считаться.
13. Контролируйте услышанное.

Таблица 3

**Программа предварительной подготовки к жизни и деятельности
в пенсионном периоде**

Виды неслужебной деятельности	Подготовка
Рыбалка	Определить места рыбалки, обновить снасти
Собирание грибов	Составить грибную карту
Столярничать, приводить в порядок постройки на даче	Сделать план обустройства дачи, обновить инструменты
Выращивать на даче необычное и полезное	Обновить дачный инвентарь
Работать на компьютере	Приобрести компьютер и освоить его
Спорт, физические нагрузки	Регулярно заниматься
Путешествовать	Наметить список мест по Пензенской области, по России и за рубежом
Встречи с друзьями	Расширить круг друзей и приятелей
Преподавать любимые дисциплины	Определить ключевые направления
Аспиранты	Определить интересные темы
Культурная программа	Иметь постоянные контакты с культурными центрами Пензы

14. Будьте терпеливы.

15. Развивайте уверенность в себе, учитесь быть счастливыми.

Кроме того, разработал (для себя) программу здоровья, которую ежегодно корректирую, но в целом следую ей. Обязательно все последние годы стараюсь спать не менее 8 часов в сутки, ложиться раньше (не позже 22–23 часов) и вставать рано (6:30–7:00).

Мне очень созвучны сегодня и кажутся правильными два изречения: «Для человека, которому перевалило за шестьдесят, у меня есть один рецепт: много работать и — еще раз много работать!» (А. Швейцер) и «Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья» (Цицерон).

И последнее. Стал еще более уважительно, еще более серьезно и скрупулезно относиться к планированию своей жизни (на год, на месяцы, на недели, на конкретные дни), к планированию отдельных программ. Много лет уже не представляю себя без еженедельника и очень советую его вести другим: студентам, аспирантам, преподавателям, менеджерам, предпринимателям.

Передо мной на стене в рабочем кабинете дома (а летом — в дачном кабинете) вывешены полезные изречения, планы творческой работы (научной и педагогической) на год и на месяцы, планы издательской деятельности, перспективные идеи, новации, таблица моих биоритмов. Кроме того, делаю планы на каждый день, а по вечерам подвожу их итоги. Среди моих приоритетов на первое место выходят семья и здоровье, хотя реально я этому следую пока не всегда. Ценить каждую минуту я стал значительно острее, хотя ценил время и раньше [7, 9–11].

Для творчества стараюсь использовать утреннее время, когда голова еще свежая, а также время в дороге, в туристических поездках, в гостиницах, в санаториях и даже в больнице — все это мои новые резервы. И мой вклад в домашние дела, я думаю, тоже увеличился.

Сработали и срабатывают ли мои программы управления постепенным завершением профессиональной карьеры? Скажу прямо, что сама разработка таких программ, их ежегодная корректировка принесли чувство огромного облегчения, позволили без врачей и без лекарств постепенно (за год) выйти из депрессии. Я почувствовал себя как футбольная или хоккейная команда, которая, потеряв шансы на победу в турнире и уже ничего не боясь, заиграла без комплексов, во всю свою потенциальную мощь,

в свое удовольствие и... показала колоссальный, неожиданный для всех результат.

Так и у меня: творческие показатели моей деятельности после 60 лет (монографии, статьи, защиты докторантов и аспирантов, учебники и учебные пособия) не снизились, а значительно выросли.

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология. М.: Академический проект, 2001.

2. *Висьневская-Рошковская К.* Новая жизнь после шестидесяти / пер. с пол. М.: Прогресс, 1989.

3. *Кулагина И. Ю., Колоцкий В. Н.* Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2001.

4. *Ливехуд Б.* Кризисы жизни — шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / пер. с нем. Калуга: Духовное познание, 1994.

5. *Резник С. Д.* Дороги к менеджменту: о себе и окружавших меня людях, о времени и событиях. М.: ИНФРА-М, 2014.

6. *Резник С. Д.* Организационное поведение: учеб. для вузов. М.: ИНФРА-М, 2009.

7. *Резник С. Д.* Инструменты повышения результативности личной деятельности руководителя // Менеджмент в России и за рубежом. 2013. Т. 2. № 2. С. 130–137.

8. *Резник С. Д.* Управление кафедрой. М.: ИНФРА-М, 2013.

9. *Резник С. Д., Бондаренко В. В., Удалов Ф. Е.* Персональный менеджмент: учеб. 4-е изд., перераб. и доп. / под общ. ред. С. Д. Резника. М.: ИНФРА-М, 2012.

10. *Резник С. Д., Васин С. М., Сазыкина О. А.* Формирование, обучение и развитие управленческого персонала высшего учебного заведения в условиях рыночной экономики: монография / под ред. С. Д. Резника. Пенза: ПГАСА, 2003.

11. *Резник С. Д., Вдовина О. А.* Преподаватель вуза: технологии и организация деятельности: учеб. пособие / под общ. ред. С. Д. Резника. М.: ИНФРА-М, 2009.

12. *Резник С. Д., Социлова А. А.* Основы личной конкурентоспособности: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2010.

