

Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практик

Управляй возрастом



ЖИВИ ДОЛЬШЕ
ЗАРАБАТЫВАЙ БОЛЬШЕ



Москва 2016

УДК 613
ББК 51.204.0
П56

Пономаренко Анастасия Александровна — практикующий психолог, специалист по возрастной психологии, генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения.

Автор научно-популярных статей, участник и спикер научно-практических конференций по психологии.

Лавриненко Семен Валерьевич — врач, выпускник РНИМУ им. Пирогова.

Автор научно-популярных статей, участник научно-практических конференций в области охраны здоровья и антивозрастной медицины.

Пономаренко, Анастасия Александровна.

П56 Управляй возрастом: живи дольше, зарабатывай больше / А. А. Пономаренко, С. В. Лавриненко. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. — (45 лучше, чем 20).

ISBN 978-5-699-84431-9

Внутренне зрелый человек понимает, что ощущение молодости тесно связано с биологическим, психологическим и социальным возрастом. Профессиональная занятость часто выходит на первое место, поэтому вы можете начать сразу с третьей книги психолога Анастасии Пономаренко и врача Семена Лавриненко, а уже позже прочитать «Измени свой биологический возраст» и «40 лет — время желаний».

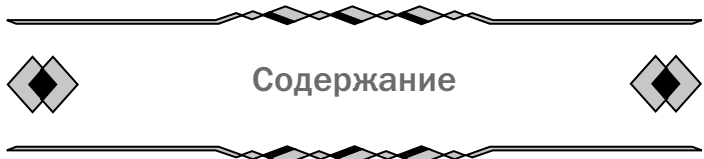
В книге развенчивается несколько устойчивых мифов: что трудно найти работу, если тебе не 25, что в кризис в первую очередь увольняют людей предпенсионного возраста. Все совсем не так. Вы с удивлением раскроете в себе достоинства, очень привлекательные для работодателя. В книге даны 15 простых правил для того, чтобы зарабатывать больше и создать подушку безопасности.

Управляй возрастом, будь успешным и молодым всегда!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-84431-9

© Пономаренко А.А., Лавриненко С.В.,
текст, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016




Содержание

Введение	5
Новая реальность — новое поле деятельности ...	7
Стратегия № 1	15
Обретаем уверенность	17
Правило № 1. <i>Забываем все, что знали о карьере раньше</i>	17
Правило № 2. <i>Выходим из зоны комфорта</i>	24
Правило № 3. <i>Создаем статус эксперта</i> ...	30
Правило № 4. <i>Готовим портфолио</i>	38
Правило № 5. <i>Кто знает о вашей ценности?</i>	44
Стратегия № 2	51
Управляем текущей карьерой	53
Правило № 1. <i>Максимум действий!</i>	53
Правило № 2. <i>Закон превращения энергий — в жизнь</i>	59
Правило № 3. <i>Добиваемся увеличения зарплаты</i>	67
Правило № 4. <i>Ищем новые возможности</i> ...	73


Правило № 5. <i>Создаем подушку безопасности</i>	78
Стратегия № 3	87
Строим новую карьеру	89
Правило № 1. <i>Выбираем варианты</i>	89
Правило № 2. <i>Просчитываем риски</i>	94
Правило № 3. <i>Продаем себя дорого</i>	103
Правило № 4. <i>Ставим высокие цели</i>	113
Правило № 5. <i>Не боимся пенсионного возраста</i>	123
Пример вдохновения	131
Заключение	138
Приложения	141
Приложение № 1. <i>Тест на определение внутренних ресурсов</i>	143
Приложение № 2. <i>Как преодолеть страхи профессиональных изменений</i>	145
Приложение № 3. <i>Образец резюме</i>	149
Приложение № 4. <i>Работодатели верят в профессионалов среднего возраста</i> ...	153
Словарь терминов	154
Полезная литература	157

Введение





Новая реальность —
новое поле деятельности



Человек — это не просто мешок с отдельными функциями. Великий физиолог П. К. Анохин еще в XX веке доказал, что человек есть функциональная система, где каждый винтик и болтик связаны между собой, чтобы обеспечить слаженную работу всего организма. И, если хотя бы один винтик покроется «ржавчиной», то сбой произойдет во всей системе. Биологический возраст, согласно этой теории, тесно связан с психологическим и социальным возрастами.

Мы живем в такое время, когда профессиональная деятельность выходит чуть ли не на первое место в ощущении собственного Я. (Я-концепции, как сказали бы психологи). Безразличен становится человеку собственный биологический возраст, если с профессией что-

то не складывается. Зачем ему быть молодым? Что б на пенсии сериалы смотреть? А вот если молодость и энергичность нужна для того, чтобы стать директором компании или известным кутюрье...

Работа тесным образом связана с психологическим возрастом, а последний — с биологическим. Сегодня, когда возрастные границы претерпели серьезные изменения, времени и возможностей для профессиональной самореализации становится больше. Только не все, к сожалению, могут уловить веяние времени.

По данным социологических опросов, больше половины работающих людей недовольно своей работой! Вы только вдумайтесь — больше половины работников утром встают с ужасным настроением, злые, несчастные, заливая стрессорными гормонами собственные надпочечники. Воскресный вечер для них — апофеоз страдания и раздражительности, а пятницу они отмечают так, будто в субботу случится ядерная война.

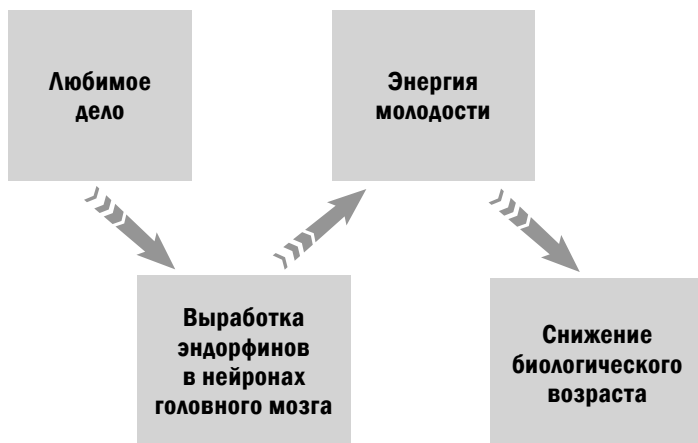
И при этом все они хотят хорошо выглядеть, быть активными, счастливыми и молодыми. Но о какой молодости может идти речь, если человек живет в состоянии постоянного стресса? Как мы уже говорили в своей первой книге¹, хро-

¹ Измени свой биологический возраст (Эксмо, 2015).

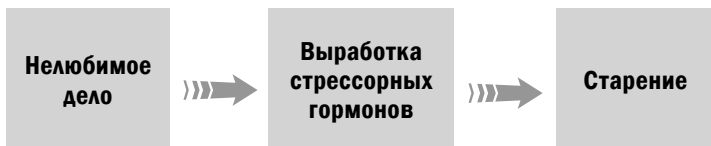
нический стресс не позволит стрелкам ваших биологических часов крутиться в обратную сторону.

Так что, если ваша работа вам совсем не нравится и вызывает только негатив, о молодости и долголетию можете забыть. Ведь молодость — это не количество морщин, а количество энергии. А выработке энергии способствуют эндорфины — полипептидные соединения, которые в народе называют «гормоны счастья», так как они оказывают большое влияние на положительные эмоции.

Положительные эмоции — это основа мотивации, топливо для нашего энергетического ковра. Схематично это выглядит следующим образом:



Соответственно, если работа не нравится, если она вызывает только раздражение, то выделяются стрессорные гормоны, и схема выглядит следующим образом:



Однажды к нам на консультацию пришла женщина, которая находилась в очень подавленном состоянии и мечтала сменить работу. Хотя внешне у нее все было вполне благополучно — работала бухгалтером в стабильной компании. Не «Роснефть», конечно, но и не ООО «Тумбочка».

— Понимаете, — рассказывала она, — я каждое утро сажусь завтракать и начинаю плакать. Мне приходится вставать на полчаса раньше, чтобы прийти в себя. Я пью свой утренний кофе, а мои слезы каплют прямо на бутерброд с сыром. И их так много, что я ем практически мокрый бутерброд.

— А давно это происходит?

— Да практически лет 10 уже.

Вы представляете, что это такое — плакать практически каждый день в течение 10 лет? И какое при этом качество жизни, несмотря на внешнюю стабильность?

Почему же столько людей большую часть жизни проводят на нелюбимой работе, мучаясь и ощущая полную бесперспективность? Предпочитают стареть и ощущать себя несчастными, вместо того чтобы изменить свою жизнь и стать молодыми и счастливыми? Причин может быть несколько.

Во-первых, это поиски безопасности. Как утверждал американский психолог А. Маслоу, потребность в безопасности может сильно влиять на выбор профессии. Выбирая профессию, человек может ориентироваться не на собственные предпочтения, а на надежность профессии, стабильность заработка. И даже когда станет очевидно, что работа приносит больше раздражения, чем денег, страх потерять стабильность побеждает.

Во-вторых, влияние социума и близких, которые часто мешают человеку что-то поменять в своей жизни и стать счастливее. «Тебе что, больше всех надо? Самый умный?» — разве никто никогда не слышал подобных слов? Как только человек хочет стать лучше, окружающие, вместо поддержки, часто тянут его обратно в теплое «болотце».

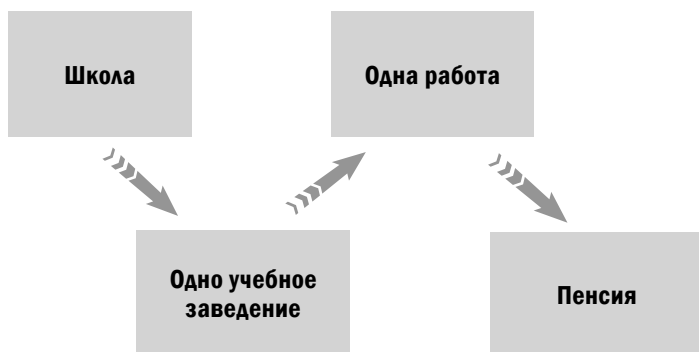
В-третьих, полностью раскрыть свои профессиональные таланты нам мешает так называемый «комплекс Ионы».

Люди с этим комплексом боятся ставить перед собой большие, глобальные цели, брать на

себя ответственность. «Это слишком сложно для меня», «Я это не потяну» — частые фразы из их лексикона. Распространенное «не жили богато, не будем начинать...» — тоже уходит корнями в страх ответственности. Людям с подобным комплексом любое новое дело кажется непомерно трудным. Страх неудачи у них намного сильнее, чем жажда положительных изменений.

Если вы станете жить
на 30—40 лет дольше, чему вы
посвятите это время? Страданиям
на нелюбимой работе?

И, *в-четвертых*, многие люди слишком прочно усвоили стандартную схему, которую им вбили в голову в детстве:



Сейчас мы живем в информационном обществе, и эта схема давно устарела. Придержива-

ясь ее дальше, вы рискуете впасть в нищету, когда выйдете на пенсию. Сегодня все больше и больше набирают обороты такие виды деятельности, как консалтинг, совместительство, фриланс. Высококласный специалист, работающий только в одной организации, сегодня скорее исключение, чем правило. Все больше людей начинают понимать, что постоянное повышение квалификации — залог успеха и стабильности. Сегодня достойную старость обеспечивает следующее:

- Хорошее здоровье и активная жизненная позиция.
- Профессия, компетенции, которые не зависят от возраста.
- Грамотные инвестиции.

Мы живем в такой реальности, где главное — владение информацией. Время сейчас динамичное и летит просто с бешеной скоростью. Кому-то это, может, и не нравится, но это данность. Как говорится, пока мы обижаемся на жизнь, она спокойно проходит мимо. Продолжительность жизни сильно выросла за последнее время, а психологические установки остались во времени, когда она равнялась в среднем 50 годам.

Сегодня именно успешная адаптация, развитие собственных положительных качеств, умение просчитать свое будущее, поставив глобальные, но ресурсные цели, определяет карьерный успех.

Все хотят оставаться молодыми как можно дольше. Хотят повернуть вспять стрелки своих биологических часов. Но, если вы станете жить на 30—40 лет дольше, чему вы посвятите это время? Страданиям на нелюбимой работе? Монотонному конвейеру жизни под названием «дом-работа-дом»? Или реализации собственных возможностей? Собственному творческому развитию, самоактуализации?

Сегодня, если человек хочет быть энергичным, молодым и успешным, он должен учиться всю жизнь. Осваивать новые технологии, овладевать новыми профессиями. Вкладывать силы и время в развитие собственных конкурентных преимуществ. Раздвигать границы собственной личности, выходить из зоны комфорта.

И выбраться наконец уже из теплого, но такого бесперспективного «болотца». Чтобы было чем заняться в эти дополнительные 40 лет жизни, энергично перемещаясь по жизни в облаке эндорфинов — «гормонов счастья».

А как это сделать, мы с удовольствием расскажем вам в нашей книге.

Стратегия
№ 1

