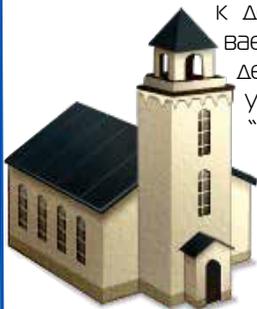


«Не то, что вы получаете, а то, что вы отдаете, измеряет ценность вашей жизни». — неизвестный источник.



Билли Грэм, в интервью о своей книге "Nearing Home" (Приближаясь к дому), рассказывает о двух образах действий после ухода на пенсию. "Мы можем использовать это время либо для того, чтобы удовлетворять свои желания, или для того, чтобы оказывать влияние на жизни других людей.... Молитесь и просите Господа показать вам, что вы можете сделать со своим временем и талантами. Принимайте участие в жизни вашей местной общины и других служениях, которые обращают внимание людей на Христа. Это поможет вам увидеть новые горизонты и даст вам стимул все более и более возрастать в своей вере".²

Содействуя проведению церковных социальных программ, таких как поддержка Клуба следопытов, программ по здоровому образу жизни, ландшафтной архитектуры церкви или технического обслуживания церкви, миссии и евангельских проектов, вы останетесь эффективным служителем после ухода на пенсию.

Елена Уайт выражалась несколько иначе, но основная мысль была та же: "Лучше, намного лучше умереть от напряженной работы на местном или зарубежном миссионерском поле, чем заржаветь в бездействии".³

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К настоящему моменту я уверен, что вы понимаете, что успешный уход на пенсию является сочетанием факторов, и если каждый из



них будет поддерживаться в состоянии равновесия, то это определит, будут ли эти золотые годы прожиты во всей полноте.

Источники:

¹ "Six Secrets of Retirement," Money Magazine, March 2013.

² Chuck Bentley, "Billy Graham, America's Pastor on Nearing Home," Do Well Magazine, 2013, Vol. 3, Issue 1: p 12.

³ Ellen White, The Retirement Years, p 30.

Распространяется: Отделом управления ресурсами Генеральной Конференции.
Директор: Эрика. Ф. Пуни. **Выпуск подготовлен:** Отделом управления ресурсами Тихоокеанской унионной конференции. **Директор:** Гордон Боттинг. (Перевод на русский язык Е.Томпкинс, секретарь ОУР ЕАД. Директор ОУР П.И.Либеранский)

Бюллетень

Отдела управления ресурсами

Предлагаются практические идеи,
которые помогут вам стать
лучшим управителем

№5 - 2013

ПЛАНИРОВАНИЕ УСПЕШНОГО УХОДА НА ПЕНСИЮ



Гордон Боттинг,

доктор общественного здравоохранения,
дипломированный специалист в области
санитарного просвещения.

Часто цитируют следующие слова Бенджамина Франклина: "Ранний отход ко сну, ранний подъем делают мужчину (или женщину) здоровым, богатым и благоразумным". С некоторой натяжкой эту цитату можно применить к успешному уходу на пенсию. Быть здоровым – это первое условие, благодаря которому человек будет наслаждаться закатом своих лет, владея приличным доходом. И наконец, накопленный опыт и мудрость придадут заключительному этапу вашей жизни особую значимость и ценность. Чтобы вдохновить вас на дальнейшие размышления, ниже подробно изложены три принципа.

ЗДОРОВЬЕ

Первое, о чем необходимо позаботиться, планируя уход на пенсию, – здоровье и профилактика. Если вы находитесь не в лучшей форме для вашего возраста и потеряли крепость и жизненную силу, другие переживания, такие как "хватит ли мне денег?" или "что я буду делать в течение заключительных лет своей жизни?", бессмысленны. Интересный анализ фактов, проведенный Джеймсом Потербой, Стивенном Венти и Дэвидом Уайзом, сотрудниками Национального бюро экономических исследований, показывает, что наличие здоровья при уходе на пенсию имеет два преимущества: люди, до-



"Жирный гамбургер хуже, чем рынок с понижением фондовой конъюнктуры". — журнал "Money", март 2013: с. 64.

Управление ресурсами – это образ жизни, который включает в себя наше здоровье, время, таланты, окружающую среду, отношения, духовность и финансы.

стигшие пятидесятилетнего рубежа и составившие 20 процентов самых здоровых людей, не только владели средствами, превышающими капитал наименее здоровых людей в три раза,



но также расходовали свои ресурсы медленнее. Потерба утверждает: "Люди в добром здравии имеют меньше расходов на здравоохранение, поэтому их ресурсы не истощаются так сильно"!

Сегодня, когда вам немного за 30 или осталось всего несколько лет до ухода на пенсию, важно знать свои биохимические показатели:

- Какой у вас уровень холестерина? Если уровень составляет ниже 145 мг/дл, то маловероятно, что у вас возникнет сердечное заболевание, но если показатель превышает 200 мг/дл, то вероятность возникновения у вас сердечного приступа в два раза больше, чем у среднестатистического американца.

- Как насчет показателей повышенного кровяного давления? У вас отличное кровяное давление 110/85? Или, к сожалению, вы не знаете своих показателей и, возможно, находитесь в числе 20 процентов людей, совершенно не осведомленных о наличии у них высокого кровяного давления и его влиянии на сердечно-сосудистую систему.

- Как насчет уровня глюкозы? Составляет ли он менее 95, что является идеальным показателем, или вы уйдете на пенсию так же, как и треть американцев, не осведомленных о наличии у них диабета и результатах ежедневного диализа, почечной недостаточности или невропатии?

Даже если ваш наследственный анамнез указывает на то, что вы склонны к высокому уровню глюко-

зы или кровяному давлению, вы не должны просто смириться с этим. Новое исследование генов, называемое "эпигенетика", показывает, что на 70 процентов состояние вашего здоровья зависит от вас, а не от ваших предков. Изучение и применение на практике основополагающих принципов здорового питания, физических упражнений, положительного отношения к жизни, полезного сна, любви к людям и снижения стресса добавят вам лет жизни, когда вы уйдете на пенсию.

БЛАГОСОСТОЯНИЕ

На сегодняшнем неустойчивом рынке надежда на инвестиционный портфель иногда может показаться пустой. Тем не менее, если в течение рабочих лет вы согласовали со своим работодателем размер отчислений по пенсионным планам 401k или 403b (название дано по соответствующему разделу Налогового кодекса США), добавили, по крайней мере, 10 процентов дополнительных сбережений и вложили свой капитал в ценные бумаги и другие денежные фонды, вы можете ожидать от двух до четырех процентов дивидендов, которые вы будете получать после ухода на пенсию.

Две дополнительные сферы, которые облегчат вашу жизнь: работа на полставки и никаких долгов.

Карьера

После того, как вам исполнилось 45 лет, ваши знания и жизненный опыт значат намного больше, чем ваши дипломы. Это



«Мы не должны бояться будущего, за исключением того, когда мы забываем, как Господь вел и учил нас в прошлом».

— Элен Уайт, (Очерки жизни Элен Уайт, с. 196.)

также достоверно в 65 или 70 лет, когда по определенной причине вы желаете или вам необходимо остаться на своем рабочем месте. Работодателям нравится видеть, что вы не только компетентны, но по-прежнему продолжаете учиться и адаптироваться. Краткосрочные курсы в предметных областях и реализация проектов, благодаря которым вы освоите новые навыки или технологии, помогут вашей конкурентоспособности.

Без долгов

Целью каждого человека и пары должна стать жизнь без долгов, когда они встречают радостное время ухода на пенсию. Одним из руководящих принципов, которому мы с женой решили следовать для ухода на пенсию, был такой: мы не могли даже подумать об этом, пока не погасим ипотечный кредит, и, к счастью, сейчас, когда мы находимся в пенсионном возрасте, у нас нет долга по ипотечному кредиту на покупку нашего дома. Тем не менее, исследования показывают, что 70 процентов людей, родившихся в период резкого увеличения рождаемости, планируют расплатиться по кредиту на покупку своего дома после ухода на пенсию. Добавьте к этому тот факт, что все больше и больше людей пенсионного возраста выплачивают долг за

обучение, а более 20 процентов не выплачивают задолженность по кредитной карте в соответствии с планом. Некоторые специалисты по финансовому планированию называют пятилетний период до ухода на пенсию наиболее важным временем в вашей жизни. Это то время, в течение которого вы должны серьезно планировать свой бюджет и расходы для последующего ухода на пенсию.

СЛУЖЕНИЕ

Область, о которой светские специалисты, консультирующие по пенсионным вопросам, не говорят и не пишут – как мы тратим последнюю треть своей жизни. Я считаю, что часть этого времени должна быть посвящена нашим семьям, нашей церкви и обществу в целом. Вы должны не только веселиться со своими внуками, путешествуя по местам, которые вы всегда мечтали посетить, и делая другие вещи из списка желаний, которые вы хотели осуществить после ухода на пенсию, но также использовать это время для волонтерского служения в вашей местной церкви в различных отделах. Интересен тот факт, что единственный текст в Библии, в котором говорится об уходе на пенсию, относится к первосвященнику, который по левитским правилам должен был уходить на пенсию в возрасте 50 лет. Книга Числа 8:25 говорит о том, что он должен был продолжать помогать следующему первосвященнику, а не просто 'уйти на все четыре стороны'.