

# КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛИ БЕСТСЕЛЛЕРОВ

ЕГОР  
КУЗЬМИН

СБОРНИК 5



**Егор Кузьмин**  
**Ключевые мысли**  
**бестселлеров. Сборник №5**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25279092](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25279092)*

*ISBN 9785448557576*

**Аннотация**

Пятый сборник серии «Ключевые мысли бестселлеров» содержит концентрат знаний и практических советов по личной эффективности бестселлеров таких авторов, как: Соня Аррисон, Джон Акуфф, Сара Льюис, Джон Медина и других гуру личностного роста и бизнеса. Вы наливаете себе чашечку кофе, открываете этот сборник – и к тому моменту, как кофе в вашей чашке закончился, вы уже имеете в голове четкий пошаговый алгоритм действия в той или иной ситуации. Все, что вам остается – взять и сделать необходимое.

# Содержание

От автора	6
Соня Аррисон	10
О чём эта книга?	12
Для кого написана эта книга?	13
Кто автор?	14
Узнайте, как общество будет справляться с увеличением продолжительности жизни	16
Вы узнаете	17
На протяжении всей истории человечества люди пытались разгадать секреты старения и смерти, чтобы научиться их предотвращать	18
Современные технологии будут быстро развиваться, влияя не только на продолжительность жизни, но и на состояние здоровья	20
Многие традиционные этические аргументы против увеличения продолжительности человеческой жизни являются ложными	22
Увеличение продолжительности жизни приведет к росту численности населения, но, вероятно, не такому значительному, как мы думаем	24
Институт семьи изменится вследствие	26

увеличения продолжительности жизни	
Увеличение продолжительности жизни будет способствовать экономическому развитию и повышению уровня образования работников	28
Более продолжительная и здоровая жизнь не сделает нас атеистами, но духовная направленность религии изменится	30
Будущие лидеры, политики и остальные влиятельные люди должны научиться эффективно поддерживать идею долгожительства	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Ключевые мысли бестселлеров Сборник №5**

**Егор Кузьмин**

*Дизайнер обложки* Юлия Голуб

© Егор Кузьмин, 2017

© Юлия Голуб, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-5757-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора



[www.egorkuzmin.ru](http://www.egorkuzmin.ru)

*Дорогие друзья! Я с огромной радостью представляю вам юбилейный, пятый сборник бизнес-конспектов «Ключевые мысли бестселлеров».*

*Юбилей – это всегда время подведения итогов, время порадоваться ненарасно прожитым дням.*

*Я часто получаю вдохновляющие письма от вас. Я читаю ваши истории и испытываю искреннее удовольствие от того, что моя работа позволяет сделать вашу жизнь*

*ярче, полнее, насыщенные. Я чувствую гордость за ваши новые и новые успехи – и, что греха таить, думаю про себя: «И моего тут капля меду есть!» Спасибо вам, друзья! Спасибо, что вы есть, читаете мои книги, пишете мне письма, приходите через социальные сети!*

*Время – главный критерий истины. Время проверяет на прочность идеи, утверждения и проекты. Время безжалостно отфильтровывает ненужное, наносное, сиюминутное. Проверку временем выдерживает только то, что действительно нужно людям. А практика показала, что формат бизнес-конспектов – именно то, что реально востребовано среди людей активных и целеустремленных, ориентированных на четкость, быстроту, ясность и доступность. И именно поэтому уже пятый сборник самых актуальных «выжимок» из мировых бестселлеров бизнес-литературы ждет вас, друзья!*

*Число «пять» – удивительное и в некотором роде магическое. Человек наделен от природы пятью основными чувствами. Восточные традиции говорят о пяти элементах Вселенной. Олимпийская символика выстроена из пяти разноцветных колец. Первые пять книг Библии составляют знаменитое Моисеево Пятикнижие. Пентаграмма – древний защитный символ, который стоял еще на печатях Александра Македонского. Нотный стан состоит из пяти линеек. Пять пальцев на руке у человека.*

*И у вас сегодня потрясающая возможность уже в пятый*

раз получить настоящую квинтэссенцию новейших практических наработок и удивительных инсайтов от ведущих бизнес-гуру современности. Кстати, в переводе слово «квинтэссенция» означает «пятый элемент», основу основ (согласно древней философии) мироздания.

По вашим многочисленным просьбам, этот сборник содержит конспекты следующих книг:

Соня Аррисон «100+»

Джеффри Пффеффер «Власть»

Джим Лоэр и Тони Шварц «Жизнь на полной мощности»

Рольф Добелли «Искусство мыслить ясно»

Ха Джун Чхан «23 тайны»

Джон Эйкафф «Начните»

Стивен Джонсон «Откуда берутся хорошие идеи»

Райан Бабино, Джон Крумболтз «Ошибайтесь быстрее, ошибайтесь чаще»

Сара Льюис «Подъем»

Джон Медина «Правила мозга»

Только представьте себе: целых десять суперсовременных книг под одной обложкой! И вам не нужно тратить драгоценное время и продираться через джунгли лишних слов и замысловатых образов, которыми авторы нередко уснащают свое повествование. Вы наливаете себе чашечку кофе, открываете этот сборник – и к тому моменту, как кофе в вашей чашке закончился, вы уже имеете в голове чет-

кий пошаговый алгоритм действия в той или иной ситуации. Все, что вам остается – взять и сделать необходимое.

Я с удовольствием чуть-чуть приоткрою занавес: вас ждут 12 правил работы мозга от Джона Медины; вы научитесь задавать правильные вопросы, чтобы получать правильные ответы вместе с Уорреном Бергером; Джеффри Пфеффер раскроет вам сокровенные тайны власти – почему одни люди ей обладают, а другие нет и как грамотно взять власть в свои руки; вы узнаете, как же все-таки сделать «это» – выйти из зоны комфорта, начать восхождение к своей вершине, через конкретные кейсы житейских ситуаций с четким описанием инструментария от Джона Акуффа...

Но, пожалуй, стоп! Не буду лишать вас удовольствия сделать собственные открытия.

Читайте, делайте свои находки, познавайте и применяйте на практике!

Я верю – у вас все получится!

**Соня Аррисон**

**100+. Как грядущая эпоха  
долгожительства изменит все –  
от карьеры и взаимоотношений  
до институтов семьи и религии**

WASHINGTON POST BESTSELLER



"Arrison entertainingly chronicles efforts to conquer aging and death from antiquity to today... [Her] sunny outlook is infectious."

—WALL STREET JOURNAL

# 100+

HOW THE COMING AGE  
OF LONGEVITY WILL CHANGE  
EVERYTHING, FROM CAREERS  
AND RELATIONSHIPS TO  
FAMILY AND FAITH

SONIA ARRISON

FOREWORD BY PETER THIEL, COFOUNDER OF PAYPAL

100+. Как грядущая эпоха долгожительства изменит все — от карьеры и взаимоотношений до институтов семьи и религии

## **О чём эта книга?**

Книга «100+» раскрывает секреты науки и технологий, которые помогут нам жить дольше и счастливей; рассматривает, как общество будет справляться с быстрым ростом численности населения преклонного возраста. Грядущий демографический сдвиг имеет огромное значение, и впереди нас ждут большие перемены. Книга стала бестселлером и, по оценке газеты Financial Times, вошла в список лучших произведений 2012 года.

## **Для кого написана эта книга?**

*Для тех, кто интересуется, что нас ждет в будущем;*

*Для того, кто хочет узнать, как долго человек может прожить;*

*Для тех, кто задается вопросом, что делать в условиях роста численности населения пожилого возраста.*

# Кто автор?



Сайт автора [www.soniaarrison.com](http://www.soniaarrison.com)

Соня Аррисон (Sonia Arrison) – автор бестселлеров и бизнес-аналитик, изучающий влияние новых технологий на общество в течение большей части двух десятилетий. Она является соучредителем компании Unsugarcoat Media, а также основателем, научным консультантом и попечителем в Университете Singularity в Маунтин-Вью, Калифорния.

Ее исследования сосредоточены на экспоненциально растущих технологиях и их влиянии на общество.

Ее последняя книга «100 Plus: Как грядущая эпоха долгожительства изменит все – от карьеры и взаимоотноше-

ний до институтов семьи и религии, рассматривает социальные, экономические и культурные последствия радикального человеческого долголетия. Книга стала национальным бестселлером и внесена в список «Лучшие книги 2012 года» Financial Times.

Соня Аррисон также является членом Совета в Thiel Foundation, старшим научным сотрудником Института Фрейзера в Ванкувере, и автором двух предыдущих книг (Western Visions и Digital Dialog).

Ранее она была директором и старшим научным сотрудником по техническим исследованиям Тихоокеанского научно-исследовательского института, обозревателем TechNewsWorld, и организовала радишоу под названием «цифровой диалог» в сети Voice America.

# **Узнайте, как общество будет справляться с увеличением продолжительности жизни**

Средняя продолжительность человеческой жизни за последние два тысячелетия значительно увеличилась: от 29 лет в начале девятнадцатого века практически до 70 лет на сегодняшний момент. С развитием технического прогресса и научных открытий эта тенденция будет только усиливаться.

Но если все мы будем жить дольше, то, без сомнения, это будет иметь много социальных последствий. Население планеты увеличится, возрастет, как никогда раньше, численность в обществе возрастных людей, нуждающихся в заботе, а работоспособное население столкнется с экономическими проблемами.

Как с этим справиться? Из этой книги мы узнаем, что худшие опасения относительно нового мира значительно преувеличены. Даже если все мы будем жить дольше, общество сможет с этим справиться и даже процветать.

# Вы узнаете

*почему первый человек, который доживет до 1000 лет, возможно, уже есть среди нас;*

*почему мы должны быть готовы к тому, что у нас может быть брат на 50 лет младше;*

*как можно «взломать» гены.*

# **На протяжении всей истории человечества люди пытались разгадать секреты старения и смерти, чтобы научиться их предотвращать**

В чем различие между человеком и животными? Одно из отличий в том, что, в отличие от животных, мы знаем, что однажды умрем. Вопросы судьбы и ее изменения волновали человечество тысячелетиями.

Древние люди рассматривали смерть как наказание богов за человеческие грехи и безнравственность. В древней Греции считалось, что смерть, болезни и страдания – это возмездие Зевса за принятие людьми в дар огня от титана Прометея.

Наши предки проводили много времени, пытаясь обхитрить свою судьбу.

Люди древних и средневековых цивилизаций искали способы замедлить или даже остановить процесс старения. Так, например, хотя деятельность алхимиков была направлена преимущественно на превращение обычных металлов в золото, они также уделяли внимание и вопросам бессмертия, пытаясь создать эликсир, продлевающий жизнь.

Несмотря на попытки преодолеть смерть, наши предки были уверены, что бессмертие это не всегда хорошо.

Пример находим в повести Дж. Свифта «Гулливер». Гулливер попадает в страну Лаггнегг, где живут струльбруги – бессмертные люди. Вначале Гулливер радуется, но затем понимает, что это проклятье. Насладившись прекрасной юностью, струльбруги на старости теряют свои силы, у них выпадают зубы и волосы, они не могут разговаривать, становятся озлобленными и дикими.

Таким образом, наши предки, с одной стороны, желали бессмертия, но с другой – опасались потери здоровья. В следующем разделе мы узнаем, как современная наука решает вопрос предотвращения старости и сохранения при этом здоровья.

# **Современные технологии будут быстро развиваться, влияя не только на продолжительность жизни, но и на состояние здоровья**

Большинство из нас хочет прожить долгую жизнь, но многие не желают быть немощными или испытывать боль.

К счастью, современная наука нашла способ разрешить эту дилемму, помогая нам прожить более долгую и здоровую жизнь.

Новые медицинские технологии позволяют лечить те заболевания, с которыми раньше мы не знали как справиться. Тканевая инженерия – один из примеров такого прорыва.

В 2008 году у Клаудии Кастиллио (Claudia Castillo) вследствие туберкулеза атрофировалась левая трахея, отрезав приток воздуха к левому легкому. Раньше единственным выходом было бы полное удаление левого легкого – очень рискованная операция. Но Клаудию вылечили по-другому. Стволовые клетки, взятые из ее костного мозга, были пересажены на донорскую трахею, которая затем была трансплантирована в ее организм. Операция прошла успешно, и через несколько недель ее легкие работали в полную силу. Через два месяца она танцевала на Ибице.

Регенерация – это последнее чудо медицины. В природе

мы можем наблюдать это явление на примере саламандры, у которой на месте утраченной лапки чудесным образом вырастает новая. Сейчас ученые начали имитировать подобный процесс для людей.

Пациентка Дипа Калкарни (Deera Kulkarni) лишилась кончика пальца. Оставшаяся его часть была помещена в специальный материал, называемый внеклеточным матриксом (extracellular matrix) – ЕСМ – который предотвращает образование рубцов и стимулирует рост тканей. Через семь недель ее палец вырос до своих нормальных размеров.

Прогресс в генетике также поможет нам повысить эффективность медицинских осмотров и лечения. Проверка человеческих генов, например, становится более быстрой и доступной.

Если мы получим доступ к генам пациентов, то сможем успешно проводить более эффективное индивидуальное лечение раковых заболеваний и ВИЧ.

Вы стоим на пороге научных открытий, которые позволят предотвращать болезни и помогать телу восстанавливаться. В скором будущем многие из нас смогут насладиться гораздо более долгой и приятной жизнью.

Но если мы добьемся более долгой и здоровой жизни, будет ли это хорошо? Мы узнаем это в следующей главе.

# **Многие традиционные этические аргументы против увеличения продолжительности человеческой жизни являются ложными**

Успехи в науке и медицине значительны: сделано предположение относительно того, что первые люди, которые проживут 1000 лет, уже родились.

Этот прогресс впечатляет, но что с этической стороны вопроса? Должны ли мы это одобрять? Всегда ли лучше дольше жить? Несмотря на кризисы, да!

Ученый Леон Кас (Leon R. Kass) утверждает, что увеличение продолжительности жизни несовместимо с человеческой природой. Он считает, что живи мы дольше, утратили бы интерес и не боролись бы, чтобы найти смысл существования. Действительно ли именно призрак смерти наполняет жизнь смыслом?

Увеличение продолжительности здоровой жизни не делает нас менее человеческими. Например, в 1850 году средняя продолжительность жизни составляла 42 года. Было бы глупо говорить, что люди в то время были человечней из-за потенциально более близкой смерти.

Люди очень хорошо приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни, и увеличение продолжительности жизни

является одной из подобных перемен.

Еще один аргумент против увеличения продолжительности жизни заключается в неэффективном использовании ресурсов. Но это неправда.

Доктор Эндрю Чапмен (Audrey Chapman) из Центра здоровья в Коннектикуте (Connecticut Health Center) считает, что просто неэтично инвестировать средства в дорогостоящие технологии, направленные на увеличение продолжительности жизни, в то время как в развивающихся странах люди умирают молодыми от болезней, которые современная медицина легко лечит. Проблема в том, что такой взгляд искажает ситуацию и не учитывает потенциальные преимущества, которые подобные исследования обеспечивают развивающимся странам.

Расходы на исследования, связанные с продолжительностью жизни, составляют незначительную часть бюджета на здравоохранение во всех богатых странах мира, и выделение их, как аморальных необоснованно.

Задумываясь о нашем будущем стареющем населении, мы не должны становиться пессимистами. Но на что это все будет похоже? Узнаем об этом из следующей главы.

# **Увеличение продолжительности жизни приведет к росту численности населения, но, вероятно, не такому значительному, как мы думаем**

Это кажется очевидным: увеличение продолжительности жизни при неизменных показателях рождаемости приведет к тому, что мир будет переполнен людьми. В соответствии с многочисленными исследованиями увеличение численности населения будет значительным, что станет причиной нехватки ресурсов и страшных экологических последствий. Но так ли это?

В действительности рост продолжительности жизни оказывает не такой значительный эффект на увеличение численности населения, как мы ожидаем.

Ученые Чикагского университета разработали модель для оценки роста численности населения в мире, предположив, что рождаемость останется на прежнем уровне. Используя данные Швеции, они показали, что, если население Швеции совсем перестанет стареть, то его численность увеличится за сто лет на 22%.

Увеличение численности и среднего возраста населения не обязательно приведет к дефициту ресурсов или ухудшению состояния окружающей среды.

Профессор Стэндфордского университета Паул Эхрлич (Paul Ehrlich) в своей книге «Бум населения» (The Population Bomb), вышедшей в 1968 году, предсказывал, что в 1970 годах сотни миллионов людей будут страдать от голода из-за нехватки пищи на планете. Но случилось противоположное. Количество калорий в расчете на одного человека с тех пор постоянно увеличивалось, и, по прогнозам, эта тенденция сохранится и дальше.

Мысль об ухудшении состояния окружающей среды также должна быть подвергнута критике из-за своей надуманности.

По словам Билла Гейтса, обычно мы не принимаем во внимание силу и влияние человеческого разума. Рост численности населения означает большее количество идей и инноваций, что поможет нам снизить вредное воздействие на экологию.

Кроме того, если мы будем жить дольше, то будем больше заботиться о своих будущих потребностях и станем бережней относиться к природе.

# **Институт семьи изменится вследствие увеличения продолжительности жизни**

Одним из результатов более длительной жизни является то, что у нас будет больше времени, чтобы создать семью и завести детей. Возможно, мы будем делать это несколько раз, что приведет к интересным последствиям.

Новые технологии позволят женщинам рожать детей в более позднем возрасте. Примером является случай, произошедший в 2008 году, когда индианка Деви в 70 лет родила здорового ребенка. Медицина развивается быстро, снижая риски, связанные с поздней беременностью.

Следствием будет потенциально большая разница в возрасте между братьями и сестрами. Сейчас редки случаи, когда эта разница составляет больше 20 лет. Но если мы будем жить до 150 лет, что, по мнению исследователей, может случиться в скором будущем, разница в возрасте в 40 или даже 50 лет между братьями и сестрами станет обычным явлением.

Еще одним следствием позднего рождения детей будет увеличение количества старых родителей, которым трудно справляться с детьми и играть с ними. Однако если ученые смогут улучшить наше состояние здоровья, подобной про-

блемы не возникнет.

Более продолжительная жизнь может также привести к разнообразию структуры семьи.

В наше время дети воспитывались, как правило, одним или двумя биологическими родителями.

В прошлом в связи с войнами, болезнями, высоким уровнем смертности при родах повторный брак при наличии ребенка или усыновление детей были обычным явлением. Когда мы начнем жить дольше и сможем иметь большее количество отношений в течение жизни, то, вероятно, вернемся к типу семейных отношений, основанных на общественных связях (между приемными детьми и родителями), в отличие от сегодняшних, основанных на биологических связях.

# **Увеличение продолжительности жизни будет способствовать экономическому развитию и повышению уровня образования работников**

Некоторые люди переживают по поводу того, какое влияние окажет на экономику увеличение численности возрастного населения. Кто будет содержать всех этих старых людей? Но увеличение продолжительности жизни может оказаться экономическим преимуществом.

Экономисты Дэвид Блум (David Bloom) и Дэвид Каннинг (David Canning) определили, что, если в одной стране средняя продолжительность жизни на пять лет больше, чем в другой при прочих равных условиях, то реальный доход на душу населения будет увеличиваться на 0,3—0,5% быстрее в более «здоровой» стране.

Почему?

Одна из причин заключается в том, что увеличение продолжительности жизни приводит к тому, что работники становятся более образованными, и это обеспечивает более быстрый экономический рост.

Кроме того, если мы живем дольше, то получаем допол-

нительные выгоды от более высоких заработков. Если вы работаете в течение 40 лет после окончания обучения, то получаете высокие заработки в течение этих 40 лет. Но если вы работаете в течение 70 лет после окончания обучения, то получаете более высокие заработки гораздо дольше.

Кроме того, поскольку более образованные люди будут дольше работать, общее количество работников с высоким уровнем образования на рынке труда будет постоянно увеличиваться, пополняясь выпускниками университетов.

Экономисты Родолфо Мануэлли (Rodolfo Manuelli) и Ананс Сешадри (Ananth Seshadri) показали, что различия в ВВП между странами связаны с колебаниями уровня человеческого капитала (основными его составляющими являются полезные для общества знания и навыки), который имеет прямую связь с уровнем образования населения.

Глобальные исследования свидетельствуют, что от увеличения продолжительности жизни больше всего выигрывают самые бедные страны, поскольку обладают большим потенциалом для улучшения благосостояния и дохода.

Так, например, Национальное бюро экономических исследований опубликовало отчет, в соответствии с которым с 1965 по 1995 годы за счет роста продолжительности жизни населения увеличение уровня благосостояния в Мексике составило 27% ВВП, по сравнению с 5% ВВП в более богатых США.

# **Более продолжительная и здоровая жизнь не сделает нас атеистами, но духовная направленность религии изменится**

Как повлияет на религию мир, в котором мы живем достаточно долго, редко болеем и умираем? Какое влияние окажет увеличение продолжительности жизни на нашу духовность?

Так как мы будем жить дольше, то идея о жизни после смерти теряет свою привлекательность.

Большинство основных религий предполагают существование жизни после смерти. Антрополог Эрнест Бэккер (Ernest Becker) уверен, что без смерти религии не будет. Вера в загробную жизнь успокаивает людей и является привлекательной для них.

Но если наука позволяет нам жить дольше, основным религиям, чтобы соответствовать требованиям времени, будет необходимо переместить внимание на другие вещи.

Долгая жизнь позволит нам больше размышлять над важными в жизни вопросами и откроет новые горизонты духовности.

Исследовательница религии Лавиа Кохн (Livia Kohn), профессор Бостонского университета и специалист по даосизму, предсказывает, что вопрос о том, чем наполнить нашу

жизнь и как организовать время, станет чрезвычайно важным, когда мы приблизимся к нашей конечной цели – бессмертию. Определенный вид духовного руководства может помочь нам управлять своей жизнью.

Футурист Рэй Курзвейл (Ray Kurzweil) призывает к созданию новой религии. Он является членом движения, которое иногда называют «трансгуманизмом». Согласно идеям, лежащим в его основе, мы приближаемся к точке «сингулярности», где наука и технология позволяют преодолеть ограничения биологии.

В своей книге «Сингулярность рядом» (The Singularity is Near) он пишет о необходимости новой религии, основанной на уважении человеческого сознания и знаний. Его идея, вероятно, получит новый импульс, поскольку в настоящий момент мы являемся свидетелями значительных изменений человеческой жизни, вызванных новыми технологиями.

**Будущие лидеры, политики  
и остальные влиятельные люди  
должны научиться эффективно  
поддерживать идею долгожительства**

Движение долгожительства, как и любое другое, нуждается в покровительстве и продвижении с целью привлечения финансирования для дальнейшего развития. Есть множество способов для реализации этой цели.

# 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.