

ГОТОВ К ПЕРЕМЕНАМ

**КАК ЖИТЬ И ПРЕУСПЕВАТЬ В ПОСТОЯННО
МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ**

*Как быть успешным во времена
кризисов и стресса,
предвидеть тренды,
быть готовым ко всему, и
успевать наслаждаться жизнью*



Тимур Казанцев

Тимур Казанцев
**Готов к переменам. Как
жить и преуспевать в
постоянно меняющемся мире**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68291416

*Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся
мире: 2022*

Аннотация

Мы живем в эпоху, когда кризисы, потрясения и изменения, существенные и не очень, происходят практически постоянно. Возможно, это связано с тем, что человечество прошло точку бифуркации и наступила сингулярность (более подробно об этом далее в книге), а может быть, изменения и хаос были всегда, и просто сейчас из-за ускорения времени (субъективного конечно, вызванного бурным развитием технологий и роста населения), эти изменения происходят намного чаще и накладываются одно на другое.

Экономические кризисы каждые несколько лет, региональные конфликты, природные катаклизмы, пандемия помогли нам еще раз осознать насколько непредсказуемым и сложным может быть мир, в котором мы живем.

Постоянные изменения в жизни и неопределенность будущего ведет не только к нарушению наших планов, но и к частым периодам стресса и тревоги, которые в свою очередь влияют на наше психологическое и физиологическое состояние.

Можно ли что-то предпринять, чтобы научиться жить и преуспевать в таких условиях современного мира? Данная книга – попытка ответить на этот вопрос.

Содержание

Введение	5
Почему показалась необходимость в этой книге	7
Структура книги	9
Часть I. Контекст: Как меняется мир	11
Рост населения. Смещающиеся центры активности	12
Информационное общество	17
Развитие технологий	20
Сингулярность и точка бифуркации	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Тимур Казанцев

Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся мире

Введение

Мы живем в эпоху, когда кризисы, потрясения и изменения, существенные и не очень, происходят практически постоянно. Возможно, это связано с тем, что человечество прошло точку бифуркации и наступила сингулярность (более подробно об этом далее в книге), а может быть, изменения и хаос были всегда, и просто сейчас из-за ускорения времени (субъективного конечно, вызванного бурным развитием технологий и роста населения), эти изменения происходят намного чаще и накладываются одно на другое.

Экономические кризисы каждые несколько лет, региональные конфликты, природные катаклизмы, пандемия помогли нам еще раз осознать насколько непредсказуемым и сложным может быть мир, в котором мы живем.

Постоянные изменения в жизни и неопределенность будущего ведет не только к нарушению наших планов, но и к частым периодам стресса и тревоги, которые в свою очередь влияют на наше психологическое и физиологическое состояние.

Можно ли что-то предпринять, чтобы научиться жить и преуспевать в таких условиях современного мира? Данная книга – попытка ответить на этот вопрос.

Почему показалась необходимость в этой книге

Заканчиваю написание этой книги, когда вокруг крайне нестабильная и тревожная ситуация во всем мире. Еще раз убеждаюсь, что современный мир полон запутанности, волатильности, изменчивости, и один кризис сменяется другим или накладывается на предыдущий.

У меня также часто возникают тревожные мысли в связи с теми или иными ситуациями. Зачастую все меняется настолько быстро, что то, что было актуально 1–2 года назад, сейчас становится уже совсем неактуальным, и необходимо быстро переформатироваться и заново принимать стратегические и тактические решения в своей жизни, работе и бизнесе.

Данная книга основана не только на моих удачных решениях и положительном опыте, но и в том числе на основе моих ошибок, которые зачастую стоили мне многих ресурсов (психологических, финансовых, временных). Приемы и способы, упомянутые в книге, помогают мне теперь самому и моим близким справляться с тревогой и стрессом, вызванными внезапными кризисными ситуациями. А также помогают создавать систему, при которой регулярность их проявления становится менее частой, интенсивность менее сильной, а последствия менее значимыми.

То есть можно рассматривать эту книгу как сборник тактических решений как поступать в кризисных ситуациях (как справляться со стрессом, тревогой и изменениями), а также и стратегических механизмов, которые позволяют выстраивать такую систему, при которой количество потрясений в личной жизни из-за внешних изменений будет стремиться к минимальному, потому что вы заранее будете готовы к ним. По крайней мере, такой была цель написания, и дайте мне знать в обратной связи, была ли эта книга вам хоть немного полезной.

Структура книги

В первой части этой книги мы рассмотрим характеристики современного мира, какие тенденции сейчас происходят, и к чему это приводит для индивидуумов и общества в целом.

Во второй части мы изучим физиологию человека, особенно в том, что касается его реакции на кризисы, стресс, изменения и тревогу. Если мы поймем как функционирует наш организм и наш мозг в кризисных ситуациях, будет легче выбрать правильное и эффективное поведение.

В третьей части книги мы изучим различные стратегии и техники, которые помогут нам эффективно справляться со стрессом и тревогой, возникающим во времена серьезных перемен и кризисов. Мы также поговорим о правильном отношении и нашем восприятии к риску и стрессу.

Четвертая и пятая части книги будут полезны для сотрудников и руководителей компании. В них мы поговорим о том, какие навыки и профессии будут востребованы в будущем, а также о том, как управлять компанией, если она столкнулась с кризисной ситуацией, и как принимать решения в условиях неопределенности.

И наконец, шестую часть этой книги мы посвятим проактивному поведению, а именно как сделать так, чтобы мы были готовы к будущим кризисам, как предугадывать тренды и

быть впереди изменений и конкурентов.

Почему написана эта книга

Дано (внешняя среда):

Высокая неопределенность
Быстро меняющийся мир
Непредсказуемость

Это приводит к:

Стресс
Тревога
Непонимание что делать

Как этому противостоять?
Что делать?
Как быть успешным?

Структура книги

Характеристики
современного мира

Физиология стресса

Как функционирует наш организм
(мозг, органы, гормоны и пр)

Как справляться со стрессом и
тревогой на личном уровне
Что делать компаниям и бизнесу во
времена кризисов

Как видеть зарождающиеся тренды
Как быть готовым к кризисам заранее
Навыки будущего

Часть I. Контекст: Как меняется мир

Чтобы понимать как эффективно жить и работать в современном мире, необходимо понимать, что он из себя представляет. Какой он, современный мир? Чем он отличается от того, что было 10-20-30 лет назад. Для этого давайте пройдемся по некоторым фактам и соображениям.

Рост населения. Смещающиеся центры активности

Во времена рассвета сельского хозяйства, примерно 8000 лет назад, население планеты составляло примерно 5 миллионов человек. За 8000 лет, к 1 году нашей эры, население выросло до 200 миллионов человек (по другим оценкам 300 миллионов человек), ежегодный прирост составлял примерно 0.05 %.

На момент открытия Америки Христофором Колумбом в 1492 году общее число население планеты варьировалось в пределах 450–500 млн. человек. Отметку в 1 миллиард людей наша планета пробила примерно в 1800 году с началом развития промышленной революции. Второй миллиард был достигнут через 130 лет (1930),

- третий миллиард – в 1960 году, или за 30 лет,
- четвертый миллиард – в 1974 году, или за 14 лет,
- пятый миллиард – в 1987 году, или за 13 лет,
- шестой миллиард – в 1999 году, или за 12 лет,
- седьмой миллиард – в 2011 году, или за 12 лет,
- восьмой миллиард – (оценочно) в конце 2022 года, или за 11 лет.

Как мы видим, остановить рост населения планеты не смогли ни мировые войны, ни природные катастрофы, ни коронавирус – научный прогресс и развитие общества делают

своеё дело.

Однако, по данным, которые приводит ООН, рост численности населения в последние годы все же идёт более плавно и с каждым годом всё медленнее. Если с 1950–1987 годы, ежегодный рост варьировался в пределах 1,75–2,1 %, то начиная с конца 1980-х годов ежегодный рост продолжает снижаться, и за последние 30 лет он снизился с 1,60 % до 1,05 % в год (прирост примерно в 81 миллион человек в год). Это означает, что мы постепенно выходим на своеобразное плато по росту численности населения, и ученые прогнозируют, что отметку в 10 миллиардов наша планета пересечет примерно в 2050 году.

<https://www.worldometers.info/world-population/>



<https://www.un.org/development/desa/pd/sites/>

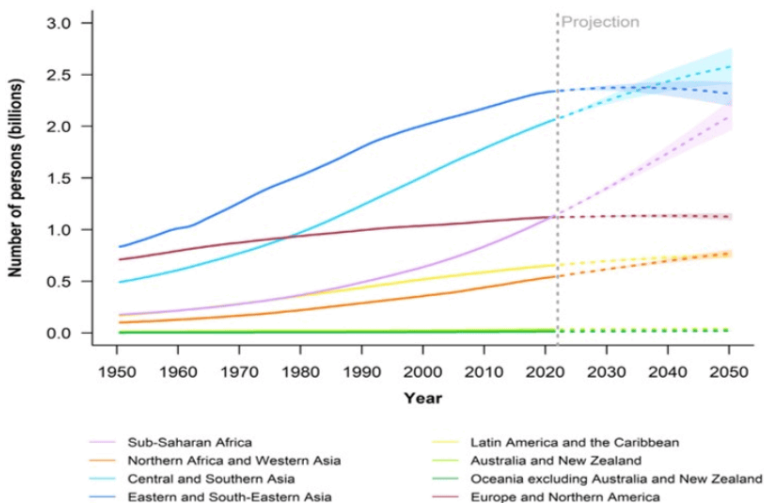
www.un.org/development/desa/pd/files/

Рост численности населения происходит по двум основным причинам: рост уровня рождаемости (в основном за счет развивающихся стран) и снижение смертности (благодаря достижениям в медицине). Эти факторы влияют на средний возраст и среднюю продолжительность жизни населения, которые, с каждым годом повышаются. По данным ООН, в 2020 году средняя продолжительность жизни (глобальные усредненные данные) составляла 73,2 года, в то время как всего лишь в 1960 году она была 51,2 года (<https://www.worldometers.info/demographics/life-expectancy/>)

Как уже было сказано, рост населения по всей планете не равномерен. В основном он происходит за счет роста населения в развивающихся странах (Азии, Африки и Латинской Америки).

https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf

Population estimates, 1950-2022, and projections with 95 per cent prediction intervals, 2022-2050, by region



Итак, мы посмотрели на основные статистические данные по населению планеты. Какие выводы можно сделать? К чему может привести такой рост населения?

Земля и природные ресурсы ограничены, а рост населения продолжается. Это может привести и уже периодически приводит к территориальным конфликтам между странами, голоду и проблемам в связи с нехваткой некоторых ресурсов. С другой стороны, это способствует еще более стремительному развитию технологий для более эффективного использования этих ресурсов, поиску ресурсов за пределами нашей планеты.

Рост продолжительности жизни также ведет к нагрузке на социальную сферу: медицина и здравоохранение, повышение пенсионного возраста, переквалификация рабочих старших возрастных групп, безработица.

Неравномерный рост населения в разных частях земного шара также приводит к тому, что смещаются центры активности: из Европы и Северной Америки (1 млрд человек) в Африку и Азию (6 млрд человек), хотя технологическая и культурная развитость западных развитых стран еще позволяет им оставаться центром притяжения человеческого потенциала из других регионов.

По мере неравномерного роста населения в разных частях мира, а также по мере роста экономической конкуренции между странами и региональными блоками, встает вопрос о том, будет ли в ближайшее время преобладать тренд глобализации, или наоборот, антиглобализм или регионализация. Пандемия, последующее закрытие границ и события последних лет внесли свои коррективы и похоже, что в ближайшее время темпы глобализации будут более умеренными.

Информационное общество

Историю развития человеческой цивилизации принято разделять на различные эпохи. Если брать концепцию американского философа, социолога и футуролога Элвина Тоффлера, редактора журнала Fortune и автора книги-бестселлера «Третья волна», то человечество перешло к третьей волне своего развития – постиндустриальному или информационному обществу.

В таком обществе сельское хозяйство и промышленность уходят на второй план (потому что подавляющая часть общества уже обеспечена продовольствием и товарами, и на первый план выдвигаются различные услуги), и большинство людей становится занято производством, хранением, переработкой и реализацией информации и знаний. Большую роль в этом играет развитие сети Интернет, социальных сетей и Веба 2.0 и 3.0, где сами пользователи сети создают большую часть информации.

Согласно сведениям Statista, в 2010 году в Интернете было 2 зеттабайта данных. Это примерно 2 199 023 255 552 Гигабайт (в 1 Зеттабайте – 1 099 511 627 776 Гигабайт). И эта цифра постоянно растёт. Через 10 лет, в 2020 году, информации стало уже в 30 раз больше – 64 Зеттабайт. Аналитики прогнозируют, что к 2025 году количество данных увеличится до 181 Зеттабайт (<https://www.statista.com/>

Кроме быстрорастущего объема информации, необходимо отметить и молниеносную скорость ее распространения. Так, мы можем узнать о событиях, происходящих на другом конце мира сразу же в тот самый момент.

Если сравнить сколько книг и информации потреблял среднестатистический человек 200 или даже 100 лет назад, то несомненно, современный человек стал намного умнее и образованнее, причем сейчас практически любую информацию можно найти за считанные секунды в интернете.

Наличие доступа в интернет дает возможность детям выучить все к 6 годам, посмотрев лишь видео на ютуб-каналах. Существует множество реальных примеров, когда дети 9-10 лет успешно сдают школьные экзамены, поступают в университеты и там показывают высокие результаты. К такому случаю можно отнести пример московской девочки, которая освоила всю школьную программу в 8 лет, находясь на домашнем обучении. Уже в 9 лет девочка поступила в МГУ, и уже в 11 планирует получить диплом. Другой пример – мальчик из Бельгии, который также в 8 лет закончил школу, его IQ оценивали в 145 баллов. С каждым годом детей-вундеркиндов становится все больше, так как вся информация для усвоения любых программ и знаний по любому вопросу есть в интернете. Также все это означает, что некоторые дети развиваются быстрее системы образования, причем не только школьного, но и вузовского.

Однако, такой большой объем информации также ведет и к так называемой информационной перегрузке, когда объем поступающей в наш мозг информации в несколько раз превышает наши возможности ее усвоения и обработки. Мы просто перестаем успевать за бурным потоком новостей и информации, событий и непредсказуемых изменений. Это может приводить к физическому и психическому выгоранию, невозможности трезво оценивать ситуацию и невозможности принять решение из-за слишком большого объема противоречивой информации из множества различных источников.

Кроме этого, бурное развитие информации ведет к тому, что знания, преподаваемые в университетах, по мере окончания студентами обучения становятся уже не совсем актуальными в некоторых отраслях, или неприменимыми в реальной жизни, где действуют уже другие тенденции, которые появились буквально в течение последних пары лет или месяцев. Именно поэтому начинают возникать множество альтернативных образовательных площадок и курсов, которые более гибко и быстро умеют подстраиваться под требования реального времени и бизнеса.

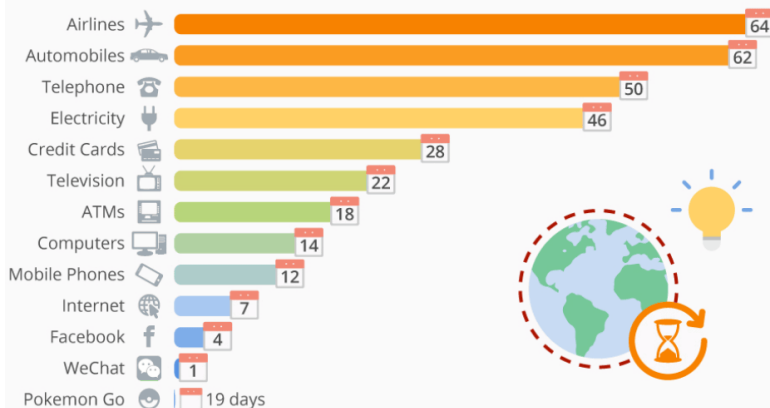
Развитие технологий

Сегодня очевидно, что технологии развиваются намного быстрее, чем когда бы то ни было. Есть статистика, которая показывает сколько лет требуется новой технологии для того, чтобы ею стали пользоваться 50 миллионов людей. Самолетам потребовалось 64 года, автомобилям – 62 года, телефону – 50 лет, телевизору – 22 года, мобильным телефонам – 12 лет, интернету – 7 лет, игре Покемон Го – всего лишь 19 дней.

<https://www.statista.com/chart/14395/time-innovations-needed-for-50-million-users/>

The Road to Ubiquity is Getting Shorter

Time innovations needed to reach 50 million users (in years)



@StatistaCharts Source: Visual Capitalist

statista

Преобладанием компьютеризированной техники и роботов на большинстве современных производств сейчас уже никого не удивишь. Кроме этого, быстрыми шагами параллельно идет развитие и внедрение еще ряда важных технологий: блокчейн, искусственного интеллекта и машинного обучения, виртуальной и дополненной реальности, интернет вещей, квантовых вычислений, биотехнологий, и т. д.

Об искусственном интеллекте и машинном обучении начали говорить еще с середины прошлого века, но широкое распространение они начали получать именно с 2010-х годов, когда стали доступны супер-производительные компью-

терные мощности, которые могли быстро обрабатывать накопившиеся большие объемы данных (Big Data). На основе этих «больших данных» ИИ способен выявлять закономерности, чтобы в дальнейшем предсказывать события и ответы, и решать новые задачи.

Сегодня ИИ активно используется в различных сферах человеческой деятельности. В медицине искусственный интеллект позволяет врачу ставить более точные диагнозы, а также совместно с роботами выполнять сложные хирургические операции над пациентами, которые могут находиться совсем на другом континенте. Машинное обучение давно используется в банковской отрасли для оценки кредитоспособности заемщика, в рекламном бизнесе и маркетинге он позволяет предоставлять более точные и подходящие рекламные предложения потребителям. В юриспруденции ИИ создаёт алгоритмы быстрого поиска нужных судебных решений, прогнозирует вероятность совершения преступлений лицом, которое уже привлекалось к ответственности. С помощью машинного обучения, геологи и нефтяные компании намного точнее и быстрее определяют местонахождения нефти, ИИ помогает анализировать данные геологоразведки и позволяет снизить затраты при бурении нефтеносных скважин за счет своевременной и четкой корректировки направления буров. ИИ также помогает оптимизировать любое большое производство, отслеживает все этапы технологического процесса и выявляет брак на ранней стадии, что

позволяет сделать производство эффективнее и в разы быстрее. В транспорте наилучшее применение нашли автопилоты на основе искусственного интеллекта, которые помогают не только вести машину, но и анализировать различные ситуации на дорогах, определять, где может находиться пешеход, и заранее предупреждать об опасности и риске аварии.

Что интересно, если раньше, люди думали, что искусственный интеллект сможет заменить только рутинные задачи и ему будут не под силу творческие задачи, то сейчас такой вопрос уже тоже не стоит: ИИ уже пишут музыку, создают картины, и уже даже начинают самостоятельно писать сложные коды для разработки программ, причем зачастую люди уже не могут понять, почему ИИ принимает то или иное решение. Вопрос сейчас стоит следующим образом: не передадим ли мы на каком-то этапе полностью сферу принятия решений искусственному интеллекту, ведь они знают на какие закономерности обращать внимание и могут анализировать миллиарды и даже больше данных в секунду и, видимо, могут принимать логически верные решения?

Другая технология, которая развивается семимильными шагами последнее десятилетие, это технология блокчейн. Используя криптографические методы защиты информации и технологию распределенных реестров или децентрализации, блокчейн позволяет проводить транзакции между пользователями в разных странах и юрисдикциях напрямую в обход каких-либо государственных или иных посредников.

Именно на технологии блокчейн созданы все существующие криптовалюты, невзаимозаменяемые токены (NFT), децентрализованные финансовые протоколы (DeFi), смарт-контракты и другие производные инструменты, которыми пользуются сегодня все больше и больше людей и компаний (кстати, [технологии блокчейн и NFT посвящена моя отдельная книга на ЛитРес](#)).

Именно блокчейн и криптоиндустрия стала основой эры Веб 3.0, когда пользователи не только могут «читать» и «создавать» новые данные и информацию в интернете, но и могут полноценно и доказанно «владеть» своими цифровыми активами.

Развитие блокчейн и криптоиндустрии также ознаменовало собой противостояние между государством/правительствами, с одной стороны, которые не хотят уменьшать свое влияние и контроль над гражданами; и частными пользователями, с другой стороны, которые хотят получить больше независимости от государственных и банковских учреждений. Здесь также возникает дилемма: очевидно, что государства просто не могут игнорировать триллионнодолларовую криптоиндустрию и миллионы людей и тысячи компаний, которые уже пользуются криптоактивами, но с другой стороны, они не хотят отдавать право выпуска и контроля денежных средств и других активов. Поэтому как будет развиваться эта индустрия пока тоже не до конца понятно: некоторые страны, такие как Китай, полностью и резко запретили весь

оборот криптоактивов, другие страны, такие как Сальвадор, признали биткойн официальным платежным средством, третьи страны, такие как Европа и США, разрешили пользование криптоактивов, но пытаются всяческими способами регулировать эту отрасль, что в принципе тоже разумно, ибо как и во всех новых и быстрорастущих индустриях, в ней также имеется достаточно мошеннических случаев и недобросовестных игроков.

Сингулярность и точка бифуркации

Описывая современный мир, нельзя не упомянуть о таких понятиях как «сингулярность» и «точка бифуркации».

Термин «сингулярность» встречается во многих областях знаний. В философии он означает единичность, неповторимость чего-то. В психологии, сингулярный разум – это концепт некоего единого коллективного разума всего человечества, действующий на основе технологии, которая позволяет телепатически обмениваться мыслями с другими людьми. В математике, сингулярность – это точка, в которой математическая функция стремится к бесконечности, ведет себя нерегулярно или не определяется вообще. Гравитационная сингулярность обозначает область, где пространственно-временной континуум настолько искривлен, что превращается в бесконечность. В космологии, сингулярность подразумевает собой состояние Вселенной в момент Большого взрыва, характеризующееся бесконечной плотностью и температурой вещества (сосредоточение бесконечно большой массы в бесконечно малом объеме). Однако согласно физическим расчетам эти две величины не могут одновременно стремиться к бесконечности. Поэтому часто говорят, что в сингулярности теряют силу привычные законы физики.

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.