

ИВАН МОРГУНОВ

2101



Доживи до XXII века

ТВОЯ ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
как встретить 2101-й новый год
здоровым и молодым

18+

Иван Моргунов
Доживи до XXII века. Твоя
пошаговая инструкция как
встретить 2101-й новый
год здоровым и молодым

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69549742
SelfPub; 2023*

Аннотация

Дорогие читатели! Вы держите в руках книгу жизни и смерти. Идеи и знания, описанные здесь, действительно могут определить продолжительность вашей жизни. Прочтение всего одной главы запустит череду действий и событий, которые позволят вам однажды не умереть. Более того, я считаю, что человек, читающий эти строки, имеет все шансы дожить до XXII века. А тот, кто доживет до XXII века, имеет все шансы прожить и тысячу лет. Тогда человечество уже сделает множество великих открытий в биологии и медицине. Новые технологии смогут остановить старение!

Содержание

| | |
|--|----|
| Вступление | 6 |
| План одной картинкой | 9 |
| Часть 1. Ради чего мы живём? | 10 |
| 1.1. С чего всё началось | 10 |
| 1.2. Счастье | 18 |
| 1.3. Семья и дети | 24 |
| 1.4. Самореализация | 27 |
| 1.5. Благо для общества | 30 |
| 1.6. Исследование мира | 35 |
| 1.7. Религия | 36 |
| Часть 2. Мотивация | 39 |
| 2.1. Выживание | 39 |
| 2.2. Размножение | 41 |
| 2.3. Пирамида Маслоу | 43 |
| Часть 3. Право жить – главный приоритет | 45 |
| 3.1. Право жить «сколько хочется» – превыше всего | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 46 |

Иван Моргунов

Доживи до XXII века. Твоя пошаговая инструкция как встретить 2101-й новый год здоровым и молодым

Ivan Morgunov, 2023, all rights reserved

Все описанное в данной книге не является советом или рекомендацией автора, в том числе и в случаях, когда используются фразы «советую», «рекомендую» и т.п. Перед применением любых методик, описанных в данной книге, проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

Представляем последнюю книгу, которую обязательно нужно прочитать всем, кто интересуется наукой о старении! Из-за множества новых публикаций, обещающих быстрые решения вековой проблемы старения, бывает трудно понять, кому можно доверять. Простого ответа на этот вопрос не существует.

Опираясь на собственный опыт, Иван Моргунов представляет убедительные доводы в пользу нового подхода к борьбе со старением. Не упустите эту новаторскую перспек-

тиву!”

Доктор Алексей Москалев, биогеронтолог, автор более 200 научных работ по проблемам старения.

Вступление

Дорогие читатели! Вы держите в руках книгу жизни и смерти. Идеи и знания, описанные здесь, действительно могут определить продолжительность вашей жизни.

Прочтение всего одной главы запустит череду действий и событий, которые позволят вам однажды не умереть.

Более того, я считаю, что человек, читающий эти строки, имеет все шансы дожить до XXII века. А тот, кто доживет до XXII века, имеет все шансы прожить и тысячу лет. Тогда человечество уже сделает множество великих открытий в биологии и медицине. Новые технологии смогут остановить старение!

Меня зовут Иван Моргунов. Я с 2014 года считаю борьбу со старением своей жизненной миссией и приоритетом номер один.

Я основатель и генеральный директор биотехнологической компании Longaevus, которая занимается разработкой лекарств от старения и связанных с ним заболеваний. Кроме того, я вовлечен во множество других полезных для сферы проектов, хорошо знаком со многими игроками рынка.

Я накопил большой опыт понимания того, как устроена сфера долголетия в мире, поэтому решил собрать в одну книгу общий ее обзор.

Сначала я пишу о том, насколько важна жизнь, как с ней

неразрывно связаны наши ценности. Далее я детально описываю старение целиком, попутно доказывая, что любой может найти свой путь.

Я считаю, что каждый из нас уникален. Нет общей стратегии, которая подойдет всем. Каждый должен выбрать путь, который подходит именно ему. А сделать это можно, когда детально рассмотрены все возможности и перспективы.

Я не даю конкретных советов, ведь у разных людей свои стратегии и потребности. Я лишь стараюсь объективно описать все с разных углов, с указанием всех нюансов.

Я не ставлю задачу просто расхвалить борьбу со старением, как это делают мои коллеги. В этой книге будет описана вся сфера (с ее плюсами и минусами). Вы узнаете, почему люди и компании действуют определенным образом.

Я пролью свет на трагедии, которые знала история. Некоторые методы борьбы со старением способны навести настоящий ужас! Я описывал детали целенаправленно, чтобы показать все грани. Да, даже страшные.

Кому-то мой язык может показаться упрощенным, даже примитивным. Прошу прощения! Я писал так, чтобы книгу мог осилить и понять читатель любого уровня. Вы получите огромное удовольствие и полезное знание. Не переключайтесь!

Прошлый век стал веком прорывов в IT, а следующий будет веком биотехнологий и медицины. Читать об этом сейчас так же футуристично, как в 30-е о ракетах, а в 80-е о

смартфонах.

Человечество на заре великих открытий! А мы получили уникальный шанс стать свидетелями следующего витка технологического развития.

Старение и долголетие будут на острие биотехнологического прорыва, ведь речь идет о жизни и здоровье нас и наших близких.

План одной картинкой

Важность продления жизни

Личный план

1. Личное здоровье

О

Часть 1. Ради чего мы живём?

1.1. С чего всё началось

Все в мире основано на обмене информацией. Внутри нас клетки, ткани и органы обмениваются сигналами между собой, а с окружающей средой мы взаимодействуем с помощью органов чувств.

Если задуматься, с нами происходит множество удивительных явлений. Мы выдумали свое описание мира, следуем этому описанию. Мы придумали способы соревноваться. Тот же футбол! И нам даже не нужно играть самим. Мы можем выбрать команду, которую поддержим, а сами сядем на диван, станем радоваться победам и расстраиваться из-за поражений.

А откуда взялись правила футбола? Ведь они могли быть совсем другими. Случайный процесс привел к тому, что в этой игре именно такие правила. Футбол стал самой популярной в мире игрой. И все это выдумал сам человек.

А самое интересное, что ценность этому придает только человек. Животные не смотрят футбол! Потому что у них нет способности создать историю, разделить людей на команды, выдумать правила, создать принадлежность фанатов к одной из команд, контекст.

А человек смог! И в рамках иллюзорности мы впадаем в эйфорию, когда гол забит. А иногда впадаем в траур, когда наша команда проигрывает. Если остановиться и задуматься, все это кажется удивительным.

Как мы впадаем в эйфорию, когда слышим голос диктора, сообщающего, что команда забила гол, так и глаз запечатляет информацию, передает ее в мозг, который строит ассоциации с полученным изображением. И только тогда мы чувствуем прилив эмоций.

Если бы ранее в сознание не была бы загружена информация о том, что такое футбол, какие в нем правила игры, чем отличается наша команда от другой, мозг бы не обработал информацию, проигнорировал бы ее. Так происходит с вашими знакомыми, которые не разбираются в футболе. Они просто не понимают, что другие нашли в этой игре с мячом.

Зритель ассоциирует себя с командой, за которую болеет. Если команда побеждает, зритель получает выгоду. Это может быть признание, гордость. Но что это дает с практической точки зрения?

Сложно сказать. Интереснее узнать, как мы оказались в такой ситуации. Почему человек стал так восхищаться футболом?

Давайте заглянем на миллионы лет назад. Сначала на Земле были только одноклеточные. Они размножались и умирали. Этот процесс шел непрерывно и естественно. Но окружающая среда постоянно (хоть и медленно) менялась. Сначала

планета была более горячей. Тогда преобладали одноклеточные, которые были приспособлены к более теплым температурам. Нуждающиеся в холоде организмы вымирали. Затем Земля стала остывать. А одноклеточные адаптировались к этому.

Как они это сделали? В клетках постоянно происходит огромное количество мутаций. 99% мутаций бесполезны, ведут к вымиранию, но единицы полезны, помогают лучше выживать.

Мутация – это случайное изменение, которое обычно что-то ломает, но иногда случайным образом улучшает.

Потомками одноклеточных, прошедших этап охлаждения Земли, было меньшинство, которое в нужный момент мутировало. В ходе огромного количества случайных мутаций одно из существ вдруг стало лучше выживать в более прохладной среде. А другие организмы вымерли (в их числе и мутировавшие в другом направлении).

Это кажется невероятным. Но когда речь идет о миллиардах, триллионах организмов, это вполне возможно. Да, людей всего лишь 8 миллиардов, но бактерий, например, сейчас на планете 5.000.000.000.000.000.000.000.000.000.

Интересно, что у человечества до 2022 года не было даже названия для столь большого числа. Но буквально недавно на Генеральной конференции по мерам и весам проголосовали за расширение диапазона префиксов, используемых в Международной системе единиц. Ученые со всего мира вы-

брали новые названия. Теперь мы знаем, что бактерий на Земле 5 Кветт.

Это число сложно представить, но ясно, что на таких числах и работает теория. Когда появлялась одна бактерия из 5 Кветт, которая способна, например, жить в человеке, при этом его не убивая, она получила преимущество в размножении. Потомки этой бактерии прямо сейчас живут и в вас.

Есть еще более интересный пример. Существа могут улучшать не только свою выживаемость, но и выживаемость своей среды. А если бактерия может еще и способствовать выживанию самого человека, случайным образом делать его выносливее и умнее? Так появилась наша микробиота, несущая множество полезных функций.

Характерным примером стали дети, которые рождаются с помощью кесарева сечения. Они имеют более низкую выживаемость в будущем, так как не наследуют микробиоту от матери. А микробиота в наше время играет ключевую роль для человека.

Думаю, я смог простыми словами объяснить логику и принцип работы эволюции.

Одноклеточные развивались вместе с Землей. Позже они научились слать сигналы друг другу, а затем и вовсе стали объединяться в многоклеточные организмы.

Если теплолюбивые многоклеточные чувствуют тепло справа, а слева холод, они двигаются в сторону тепла. Так эволюционно выживали объединенные в группы однокле-

точные с примитивными органами чувств. Это позволяло получать больше информации об окружающей среде, лучше к ней адаптироваться.

Шли миллиарды лет, органы чувств развивались, как и способы передачи информации между ними. Появились своеобразные передатчики информации. Допустим, если животное видит или слышит ассоциированный с опасностью раздражитель, глаза и уши передают сигнал мозгу. Мозг обрабатывает и ассоциирует это с предыдущим опытом, оценивает степень опасности. Если опасно, мозг подает сигнал. Мы называем это страхом, однако это всего лишь триггер внутри нашего организма.

Конечно, такой механизм не возник за секунду. Сначала процесс был примитивным: если что-то шевелится рядом, надо убегать; если не шевелится, не надо убегать. Выживали те, кто бежал, когда что-то шевелится. Может шевелиться как еда, так и то, для чего можно стать едой. А потом возникло различие размеров шевелящегося объекта. Если шевелится что-то большое, нужно бежать. Если шевелится что-то маленькое, это можно съесть. Вот так и была пройдена очередная ступень развития.

Люди стали результатом ювелирной работы природы. Все наши чувства, страхи, эмоции развиты с ходом эволюции. Все это помогло потомкам предков дожить до наших дней. Брат нашего далекого предка не испытывал страха, потому умер раньше времени. Любите свои страхи! Благодаря стра-

хам вы живы.

А если вы иногда ленитесь и ругаете себя за это, немедленно прекращайте! Слишком трудолюбивый брат вашего далекого предка умер из-за отсутствия лени. Вы живы благодаря лени. Кто-то может удивиться, но это действительно так. Энергия была дефицитом, ее излишнее расходование означало верную смерть. Но не забывайте, что сегодня вы венец творения природы.

Непрерывное стремление к большему, неудовлетворенность достигнутым – элементы идеала. Даже ради этой мысли стоило прочесть книгу. Надеюсь, она изменит вашу дальнейшую жизнь. Остановите чтение на минуту, подумайте над этой мыслью.

А теперь продолжим. Наш организм – сложная система, в которой все взаимосвязано. Мы думаем, что сами контролируем свое поведение, реакции на окружающую среду. Однако нашу повседневную жизнь и состояние организма определяют гормоны.

Гормоны – невероятно важные вещества, которые играют решающую роль в контроле различных функций организма. Одна важная группа гормонов, которой в последние годы уделяется много внимания, – «гормоны счастья» или «гормоны удовольствия». Это дофамин, серотонин и эндорфины, отвечающие за регулирование настроения, чувство удовольствия, уменьшение боли.

Без гормонов человек не смог бы существовать. С разви-

тием общества для выживания стало критически важно быть частью социума, а лучше занимать лидирующую позицию. Эти условия привели к тому, что гормоны подстроились под нужды человека, начали стимулировать его поведение.

С ходом эволюции выживали те, кто мог победить как можно больше врагов из соседнего племени, переловить больше дичи, бежать быстрее своего товарища. Узнаете образы нынешних развлечений?

Олимпийские игры с девизом «Быстрее. Выше. Сильнее» стали продолжением первобытных забав.

Девушки выбирали того, кто сможет защитить и обеспечить во время беременности. Мужчины вели себя так, чтобы покорить как можно больше женщин. Все это вело к выживанию.

Наше общество (от геополитики до моего и вашего хобби) – отголосок первобытного строя.

Подождите-ка, вдруг это что-то эволюционировавшее? Вдруг что-то, что было не нужно в предыдущих обществах, нужно сейчас? Возможно, но маловероятно.

Сколько вам лет? С того момента, как ваш отец передал вашей матери генетический код, мир изменился больше, чем за миллион лет до этого.

Проблема человечества в его ускорении. Эволюция, цикл репродукции в 20–30 лет за этим не успевает. Какая жизнь была 50 лет назад? Без интернета, смартфонов и других благ цивилизации. Эволюция теперь другая, но об этом мы пого-

ворим в конце книги, когда дадим себе возможность порассуждать. А пока я хочу погрузить читателя в истоки.

Мы раскроем эту тему в рамках следующих глав, где детальнее поговорим о смысле жизни и мотивации.

Для тех же, кто с нетерпением ждет пошагового плана, повествующего, как дожить до XXII века, я попрошу набраться терпения. Мы начали с фундамента. Я знаю, это может казаться абстрактным рассуждением. Кто-то уже закрыл книгу, назвав ее «водой». Вероятно, это тот процент популяции, который не пройдет ветвь текущей стадии отбора.

1.2. Счастье

Счастье я поставил первым. Это наиболее частый ответ моих знакомых на вопрос о смысле жизни. Большая часть опрошенных в возрасте около 30 лет, потому выборка может быть искажена. Есть вероятность, что люди постарше выберут благополучие детей.

Сперва я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое я сам сделал уже давно, когда был в Намибии в ходе кругосветного путешествия (около 10 лет назад). Свой ответ я пока не скажу, но он будет известен чуть позже. Выполнив упражнение, будет интереснее читать дальнейшие рассуждения.

Определите для себя, что считаете главным в жизни. Поставьте себя перед страшным выбором. Перебирая все важные вещи, ранжируйте их по принципу весов: если одно перевешивает другое, от более легкого нужно избавиться навсегда. Включая всех ваших близких, все ваши конечности, даже химико-физические земные процессы. Выбор не будет комфортным, но рано или поздно вы столкнетесь с ним лицом к лицу.

Начните с выбора между способностью испытывать счастье и иметь детей. Выбрали детей? Подумайте о выборе между вечным чувством счастья и возможностью иметь детей. Думаю, логика понятна. Продолжайте, пока не останет-

ся что-то одно.

Это упражнение помогает разобраться в жизненных приоритетах, прийти к основной жизненной цели, которую вы ставите превыше всего. Я не задавал этот вопрос своим знакомым, ведь это достаточно щекотливая тема. Не уверен, что в ходе упражнения они выберут счастье. Но и не уверен, что не выберут.

Когда мы определились с жизненными приоритетами, нужно поговорить о каждом отдельно. Пусть первым будет счастье.

Что такое счастье? Есть я, а есть некое счастье? А что значит «счастливы вместе»? Счастливая семья? Можно ли быть всегда счастливым? Что хочет сказать человек, утверждающий, что он счастлив?

Счастье – абстрактное понятие. Счастье бывает разных видов. У каждого человека оно свое.

4 июля 1776 года была принята декларация независимости США, где во втором абзаце написано: «Мы исходим из той самоочевидной истины, что все люди созданы равными и наделены их Творцом определенными неотчуждаемыми правами, к числу которых относятся жизнь, свобода и стремление к счастью».

Право на стремление к счастью? Это что? Отцы-основатели знали о счастье больше? Почему они не написали «право на счастье»?

Да, эти ребята были необычайно мудрыми. Формулировка

четкая – право на стремление. И это за 100 лет до Дарвина! За 250 лет до моих умных рассуждений в прошлой главе.

Зачем эволюция создала счастье? Эти позитивные эмоции, ощущение удовлетворенности? Неужели это способствовало выживанию наших предков в конкуренции с их умершими братьями?

Позитивные эмоции – вознаграждения, вырабатываемые нашим телом на достижения. Наше тело само себя мотивирует на полезные для выживания поступки.

Человек прошлого был счастлив, когда убивал мамонта. А человек настоящего счастлив, убивая босса в компьютерной игре. Природа этих явлений одинакова.

Мы убиваем мамонтов везде, в разных формах. Это повышение на работе, увеличение дохода, победа в шахматах, лайки в социальных сетях, победа любимой команды. Все это аналог убийства мамонта в прошлом. А наш организм шлет сигналы счастья в ответ на внешние стимулы.

Допустим, вы обыграли человека в шахматы, получили удовольствие. Играете второй раз и снова побеждаете, снова получаете удовольствие. Он делает одни и те же ошибки, вы делаете одни и те же ходы, снова и снова. На десятой партии вы уже перестанете получать удовольствие, повторяя одну и ту же последовательность ходов. На сотой партии вы чувствуете себя самым несчастным человеком, потому что вам приходится делать одни и те же ходы с этим глупым оппонентом.

Как так? Что было счастьем буквально вчера, то уже не является им сегодня? Счастье относительно контекста? Все это тоже продукт эволюции. Брат далекого предка умер, удовлетворившись текущим результатом, а выживший предок не остановился на достигнутом и пошел играть с более сильными шахматистами, стимулируемый правомерным с 1776 года в США стремлением к счастью.

Если же у человека забрать все, посадить его в тюрьму на 25 лет, человеку покажется абсолютным счастьем простая прогулка на свежем воздухе.

Это работает так же, как работают наши зрачки. Если света много, они сужаются, чтобы его ограничить. Если света мало, они расширяются, чтобы получить больше. То же самое происходит и с рецепторами, которые реагируют на наши гормоны счастья. Это результат эволюции, который разделил наших предков между жизнью и смертью.

Получается, счастье не зависит от того, что мы делаем? Я считаю, что именно так устроен человек. Но стремление к счастью остается критическим для выживания. Без этого стремления мы умрем.

Несколько тысяч лет назад Сиддхартха Гаутама, сидя под деревом Бодхи, что в Индии, около города Гая, сформулировал идеальную формулу счастья, ставшую основой буддизма:

- существует страдание;
- существует причина страдания – желания;
- существует прекращение страдания – нирвана (отказ от

желаний);

- существует путь, ведущий к прекращению страдания.

Если отказаться от желаний, можно стать счастливым. Счастье обретается без внешних стимулов. Если мы живем только для счастья, лучше поехать к буддистам, в Тибет.

Почему я не в Тибете? Я могу быть сколь угодно просветленным, пацифистом, за мир во всем мире, но однажды туда снова придут китайцы, заберут у меня этот Тибет. Даже Далай Лама поэтому живет на севере Индии, а не в Тибете.

Вернемся же разговору о счастье. Вы можете со мной не согласиться, можете отвергать, можете закрыть книгу, подумав, что это бред, однако счастье является для человека инструментом, а не целью. Счастье может быть приятным и неприкосновенным. Это продукт эволюции. Оно было более приятным у нашего выжившего предка, чем у его брата, который умер от недостаточного стремления победить лень ради желания прикоснуться к счастью.

Я не отвергаю счастье. Мои друзья, когда я делился с ними идеями, упрекали меня, что я хочу построить мир по образу фильма «Эквилибриум», где людям отключили чувства. Это точно не так. Я считаю, что наше счастье, наши эмоции представляют собой такую же часть организма, как рука и нога. Эти чувства нельзя отрубить без последствий. С ними надо жить, радоваться, что они есть.

Когда идет разговор о важности счастья в жизни, нужно понимать, что счастье создано жизнью ради жизни. Это как

выбор между жизнью и ногой. Что вы выберете? Нога мне дорога, я ее люблю, но все же...

Идеальный мир – альтернатива фильму «Эквилибриум». Концепция заключается в том, что за 50 лет мы научимся воздействовать на рецепторы счастья так, чтобы они не сужались, как сужаются зрачки в темноте. В мозг будет поступать сплошной сигнал счастья. Каждый человек будет иметь доступ к покупке непрерывного и бесконечного счастья. Это что-то вроде безвредных наркотиков. Хотя главный вред наркотиков во взломе механизма стремления к счастью, когда человека больше ничего не интересует.

Вероятно, будет аналог виртуальной реальности. Или просто таблетка, обеспечивающая всех желающих бесконечным счастьем. Однако я верю, что между красной и синей таблеткой люди обязательно выберут реальность. Или не выберут. Человек разумный – существо непредсказуемое и разнообразное.

Ранее я писал, что в среднем за жизнь мы получаем равное количество позитивных эмоций. Если жизнь в два раза дольше, то и эмоций будет в два раза больше. Разумеется, я не говорю исключительно о продлении старости. Важно продлить все периоды жизни. Жизнь и здоровье ведут нас к счастью. Чем больше здоровья, тем длиннее жизнь.

1.3. Семья и дети

С детьми работает та же эволюционная логика. Желание заводить детей, заботиться о них, воспитывать... да даже удовольствие от секса с любимым человеком – это результат эволюции, отделивший тех, кто дожил до наших дней, от тех, кто дожить не смог.

Статистика гласит, что женщины живут дольше мужчин. Как будто бабушкам эволюция дала такую возможность, чтобы они могли воспитывать внуков, давая им лучшее образование, повышая их способность адаптироваться к реальности. А родители могут добывать ресурсы, которые нужны для выживания семьи.

Другим естественным результатом стала готовность родителей отдавать жизнь ради своих детей. Действительно, ведь те, кто выбирал себя, а не своего ребенка, имели существенно меньше шансов на то, чтобы их потомки дожили до наших дней.

Наше желание заниматься тем, что приводит к рождению детей, забота об этих детях, стремление вложить в них все, попутно получая удовольствие, является выработанным эволюцией эффектом. И речь не только о детях. Это может быть желание помочь родственникам, многое другое. На чаше весов многие выберут жизнь ребенка. И это нормально.

Но что будет с этими детьми? Они медленно состарятся,

будут болеть, у них разовьется слабость, демотивация. Это ужасная медленная смерть. Мы не хотим для своих детей такого будущего!

Вы можете сказать, что рано или поздно дети могут родить своих детей. А сколько просуществует этот род? Череда случайных событий, которые произойдут в рамках ближайшей тысячи лет, сведет шансы на то, что именно ваши потомки доживут до четвертого тысячелетия, к вероятности менее 1%.

Если у вас один внук, он может не завести детей, поддавшись философии чайлдфри. Кто знает, как будет выглядеть мир через 100 лет? Не говоря уже о тысяче. Умерев через 50 лет, мы рискуем утратить возможность влияния на свой род и его продолжение.

Или вас не интересует, что будет через тысячу лет? Вы не расстроитесь, если ваших потомков не останется? Тогда зачем вам дети? Может, желание иметь детей больше инстинктивное, чем разумное?

Уже сейчас можно создать компанию, которая оказывала бы услугу миллиардерам. Компания собирала бы их стволовые клетки и замораживала, а после смерти регулярно размножала, получая из них половые клетки. Далее специалисты искусственно оплодотворяли бы суррогатную мать, организовывали бы воспитание и образование ребенка, давая ему стартовый капитал после окончания обучения.

Все это при условии, что человек обязуется завещать мил-

лиард долларов после своей смерти. Эти деньги компания использовала бы для получения дохода, а на проценты делала бы детей каждый год.

Привлекательно? Скорее нет. Такой компании не существует, потому что нет спроса. Нам важно самим воспитывать детей, получать от этого удовольствие. Важны не сами дети, а процесс, который делает нас счастливыми.

Я считаю, желание иметь детей и заботиться о семье естественно, всячески его приветствую. Но не хочу, чтобы дети умерли от старости, много страдали. Никто не хочет.

1.4. Самореализация

Люди бывают разные: спортсмены, бодибилдеры, блогеры, артисты, геймеры, стримеры, коллекционеры, гурманы, путешественники, альпинисты... Существует тысяча видов хобби и увлечений, группы по нравам и философиям.

Люди вкладывают огромное количество ресурсов, сил и средств в то, что другие могут не понять.

Откуда это стремление к самореализации? Почему кто-то усердно тренируется, чтобы стать балериной? Почему кто-то проводит десять часов в день за шахматной доской? 300 лет назад многие увлечения не существовали вовсе, но все нормально жили.

Это социализация. Мы можем выбирать социум, который удобен нам. Социум, который подтвердит, что причастность к этой субкультуре делает меня быстрее, выше, сильнее. Логика все та же: утрачена разница между убийством реального и виртуального мамонта.

Организм шлет все те же сигналы удовольствия и счастья. Нам приятно получать сигналы важности, исключительности. Многие находят в этом смысл жизни.

У кого-то может быть огромное желание стать чемпионом мира по игре в Го. Некоторым это кажется бредом, потому что они не знают о существовании такой игры. Но киберспортсмены тратят всю свою жизнь, деньги, ресурсы, даже

отказываются от семьи, чтобы стать чемпионом по Го.

Что ими движет? Почему это движет ими, но не движет мной? Они глупы, а я нет? Но ведь кому-то могут не понравиться и ваши увлечения. Что отличает людей в их склонности к хобби? Интересно узнать и вашу версию. Жаль, что я не могу услышать мнение читателя прямо сейчас.

Людей с разными увлечениями отличает среда, в которой они живут, и череда случайных событий, которые показали им, что круто, а что нет. Жизненный опыт закладывает в психике уравнение, что успех в Го равен успеху во всем.

Эти виды самореализации расходуют множество ресурсов, которые могли бы быть направлены на более полезные вещи. Но стремление человека привело нас к текущему прогрессу, жажда создавать вывела человечество в положение главенствующего вида на планете, а скоро и не только на ней.

В мире столько всего, чем можно увлечься, заняться! Столько ролей, которые можно попробовать. Не только ваше хобби, но и множество других. Жаль, что пока жизнь слишком коротка. Невозможно успеть все. Стоит выбирать что-то одно. Я выбрал преуспеть в продлении жизни, а потом уже будет возможность преуспеть во множестве других вещей. И мои желания тоже продиктованы эволюцией.

Технологический прогресс в будущем позволит нам осваивать шахматы, игры и балет за считанные часы. Уже есть методики, которые разрабатываются для подключения к мозгу, быстрого обучения, расширения памяти, нейроинтер-

фейсы. Фантазии всех писателей не хватит, чтобы представить наше будущее. Важно лишь до этого будущего дожить.

1.5. Благо для общества

Я часто сталкивался с людьми, которые хотят принести пользу обществу. Иногда они называют это общими словами, а иногда говорят о чем-то конкретном. Часто их взгляды отличаются. Кто-то хочет, чтобы люди не болели раком. Кто-то хочет победить бедность. Кто-то хочет изменить границы своей страны. Люди придумывают разные способы принести пользу обществу.

Наблюдательный читатель уже предвидит финал этой истории. Все снова сводится к биологии. Но я возьмусь порассуждать.

Стартапы ставят миссию, а сотрудники в нее верят. Исследования специалистов по мотивации и персоналу показывают, что наличие смысла и пользы для общества позитивно сказывается на эффективности людей.

Писатель Виктор Франкл, прошедший концлагеря, в книге «Скажи жизни да» описал интересный феномен, отличающий выживших в лагере от умерших. По его словам, разница в наличии смысла. Если кто-то верил, что его дети живы, он продолжал бороться. Получая же вести о смерти детей, человек погибал.

Смысл творит с людьми чудеса, поэтому я не буду подвергать критике чужие идеи. Я хочу дать возможность поработать их, сделать более осознанными. Если вы, читая эту

книгу, прошли развилки «вода» и «бред», теперь перед вами развилка «страшно», которую вы можете не пройти, закрыв книгу прямо сейчас. Да-да. Не лишайте себя права на незнание, закройте книгу!

Давайте рассмотрим смысл человека, который хочет изменить границы своей или чужой страны, привести ее к процветанию. Эти люди часто действуют на основе вымышленных постулатов. Зачастую это ведет к большому количеству вреда, чем пользы.

Что такое нация? Да, я понимаю, легко отличить американцев от японцев. А что отличает американцев от англичан? Уверен, вы и сейчас найдете сотню культурных особенностей. Но на самом деле это два близнеца: один рожден и вырос в Америке, а другой в Англии. Кем они будут? За различия отвечает среда, в которой люди выросли.

У американцев так: если ты родился в Америке, то ты американец. Родился в 1 километре от границы? Тогда мексиканец. А откуда взялась граница Америки с Мексикой? Кто-то когда-то прочертил ее на карте карандашом. Она могла быть совсем в другом месте.

Знаете, почему некоторые части границ прямые? Потому что два колониста сели и начертили границу линейкой. В африканской стране, граничащей с Анголой, прямая граница обрывается небольшим полукругом. Местные мне сказали, что колонист, чертивший границу, случайно завел палец за линейку, немного обвел и его. Удивительно, насколько эти

границы были важны тогда и сейчас.

А кем будет человек, рожденный в самолете над территорией США, но от родителей, которые еще не прошли паспортный контроль? Понятие национальности и границ иллюзорно.

У евреев еще интереснее. Любой человек, принявший иудаизм, может стать евреем, просто пройдя гиюр. Немногие знают, но давным-давно одна царица Эфиопии решила принять иудаизм, ввела в него много африканцев, проживающих на территории страны. Теперь их потомки считаются евреями, могут получить гражданство Израиля, а также льготы. Эту процедуру прошли 130 000 эфиопов. А вот палестинцы, живущие рядом, так не могут.

Ваша бабушка приняла иудаизм, а вы христианин? Это не мешает вам быть евреем и переехать в Израиль. Так кто такой еврей? Даже сами евреи не всегда смогут дать четкий ответ.

Но люди воюют на еврейский Израиль. Корейцы разделились на нации кровных врагов. Американцы вдруг стали отличаться от англичан, но являются одной нацией с азиатами, которые родились на территории США. Переехавшие мексиканцы стали американцами, а живущие в Мексике остались мексиканцами. А русские и украинцы теперь не имеют ничего общего, являясь враждующими нациями.

Эти все примеры, с которыми вы можете не согласиться. Среди моих друзей много украинцев, евреев и корейцев, ко-

которые скажут, что их случай совсем другой.

Но давайте рассмотрим пример тутси и хуту. Это две враждующие нации в Руанде. Вы, вероятно, о них не слышали, но хуту 30 лет назад жестоко убили около миллиона тутси. А ведь раньше все они были гражданами Руанды, стояли бок о бок. Но потом нашлись отличия. И эти отличия, к сожалению, стали поводом для убийства.

Чем отличается тутси от хуту? Мне кажется, что ничем. Но хуту в 1994 году нашел бы сотню отличий, как сейчас мы находим их между американцем и англичанином. Я уверен, что тутси и хуту не видят разницы между, например, американцами и англичанами, но это не мешает двум африканским народам враждовать.

Этот пример наиболее яркий, но подобное происходит везде. Люди тратят ресурсы зря, легко находят оправдание. Они делятся на вымышленные социальные группы, большие и маленькие, пытаясь так принести пользу обществу. Но зачем?

Издавна сильные убивали слабых, обеспечивая своему племени безопасность. Племя выживало, когда его хотели защищать. Желание принести пользу племени – продукт эволюции.

А знаете, что приносит больше всего вреда обществу? Старение. От него страдали все и всегда. Оно занимает четверть жизни и убивает мучительной смертью. Оно создает огромную нагрузку на экономику, здравоохранение. Про-

дление жизни смогло бы продлить и трудовой возраст, да-
же деятельность великих ученых! Было бы здорово, если б
Ньютон и Эйнштейн смогли дожить до наших дней...

1.6. Исследование мира

Люди любознательны. Им интересно, что произойдет дальше, каким будет новый век. Что нас ждет? Какие открытия? Исследование космоса и морских глубин? Новые измерения? Или что-то другое? Не узнаем, если не доживем. Это частый аргумент ученых, изучающих возможность продления жизни.

Но любознательны не только ученые. Кстати, это очень спорное качество! Приведу пример: раньше путешествия были слишком опасны, а сегодня люди платят за них огромные деньги. Сложно представить жителя древнего мира, мечтающего о кругосветном путешествии. У древнего человека не было таких возможностей! Или мешало не только это?

Для популяции важно получать максимум информации с минимальным риском. Это справедливо и для истории. Раньше риски были высоки, а доступ к информации ограничен. Но сейчас все наоборот. Так путешественников стало больше.

Я тоже хочу многое попробовать и сделать, но в рамках отведенных мне десятков лет все успеть невозможно. Поэтому я думаю над планом Б. Если мне не хватает денег, допустим, на все желания, можно попытаться сэкономить, а можно попробовать заработать больше. Поэтому я считаю, что нам надо инвестировать во время, бороться со старением.

1.7. Религия

Самая сложная часть.

Религия стремится к выживанию ее последователей. Давайте попробуем разобраться, почему это так.

Углубимся в историю. Чем отличается христианство от мусульманства и иудаизма? В двух словах, сперва эти религии были едины. Потом христиане и иудеи разошлись во мнении, что Иисус был мессией, а мусульмане отделились от несогласных с мнением, что Мухаммед тоже был миссией.

Так появились три религии. Их было намного больше, другие течения тоже конкурировали между собой. Направлений были сотни и тысячи, а сегодня мы называем альтернативные религии сектами. Но те же протестанты вполне известны.

А что отличает небольшую секту от религии? Секта не смогла победить в конкурентной борьбе. Звучит странно? Это эволюционный естественный отбор. Дошедшие до наших дней верования способствовали выживанию их сторонников.

Надо слушать духовных лидеров. Это практика, прошедшая проверку тысячелетиями. Это механики, которые доказали свою эффективность. Если иудаизм прошел сквозь два тысячелетия без государства, в нем что-то есть. Что конкретно? Сложно сказать.

Никакая религия не призывает уходить из жизни, чтобы не согрешить. Самоубийство является тяжким грехом. Почему? Потому что так исчезли бы последователи, а с ними и религия.

Уверен, есть множество примеров, о которых мы просто не знаем. Но некоторые известны и в наши дни. 18 ноября 1978 в Гайане все 909 последователей секты «Храм народов» покончили жизнь самоубийством. Попали ли они в рай? Мы не знаем. Но известно, что к процветанию секты, к победе в конкурентной борьбе за последователей это не привело.

Религии желают людям жизни. Однажды мне посчастливилось задать вопрос главному раввину одной страны. Я спросил его: «Кошерно ли заниматься деятельностью, продлевающей жизнь?»

Он сказал: «Каждая секунда человеческой жизни бесценна. Работать над этим – величайшее благословение». У меня, к сожалению, не было возможности задать такой вопрос христианским и мусульманским лидерам, но я уверен, что ответ будет таким же.

Я не выступаю против религий, не хочу отрицать Бога, рай и ад. Да и как я могу это делать? Мы не доказали отсутствие высшей силы, как и лидеры не доказали обратное. Это открытый вопрос. Но я немного дистанцируюсь от религий в сторону науки, ведь конструктивное созидание возможно только на твердом фундаменте доказательности. Если что-то работает, мы это используем. Если что-то не доказано, мы не

строим свои рассуждения на этом.

Иначе никак. Только строгая доказательная база. «Я мыслю, – значит, существую», а далее как пойдет.

Я прошелся по основным смыслам жизни людей. Эти установки дороги нашему сердцу. Возможно, я был слишком дерзок. Но как иначе? Надеюсь, никого не задел. А если ни одно из рассуждений не вызвало негодования или протеста, то вы, вероятно, идеальный человек.

Часть 2. Мотивация

2.1. Выживание

В предыдущих главах мы неоднократно касались вопроса выживания вида или существа. Я рассматриваю жизнь и стремление жить как аксиому, которую можно добавить к «Я мыслю, – значит, существую».

Не стремящиеся к выживанию особи и виды вымирали, не дожив до наших дней. Желание жить – естество, стержень, вокруг которого строится весь мир.

Все аргументы, механики, проявления, дошедшие до наших дней, способствовали выживанию вида. Это основной инстинкт.

После осознания конечности жизни люди хотят оставить след, да такой, чтобы потом поставили памятник. Это иллюзия, что памятник станет жизнью после смерти. «Жить в умах людей. Стать выдающимся поэтом и писателем, чтобы мои слова продолжали звучать после смерти. Фотографии, портреты. Хочу, чтобы мой образ остался для будущих поколений. Как меня запомнят? Что будут думать обо мне потомки?» – все это инстинкт выживания. Желание оставить след в истории, изменить мир, вернуть стране могущество, восстановить справедливость...

У кого-то получилось. Мы все знаем Ахиллеса, Сократа или Дарвина. Они создали наследие, живы в наших умах. Все лучше, чем судьба остальных.

Хотите так? Устроил бы факт, что ваш прообраз будет создан во всех метавселенных и виртуальных реальностях? Предложу сделку: ваша текущая жизнь в обмен на вечный виртуальный след. Что бы вы выбрали? Жизнь. Тогда зачем тратить ее на создание наследия? Люди продолжают искать признание, жертвуя текущей жизнью. А политики жертвуют не только своими жизнями, но и жизнями сотен тысяч людей.

2.2. Размножение

Выживание и размножение – два основополагающих инстинкта. Это две аксиомы, вокруг которых крутится остальное. Кто-то может не согласиться, но размножение является формой выживания, продолжения генетического кода.

Выживаю не столько я, сколько последовательность моего ДНК. Для нее я просто переносчик, как машина для нас. Когда машина устареет, мы пересядем на другую.

Стремление оставить потомство – естественный процесс, выработанный эволюцией как результат стремления к выживанию. Кто размножился, тот выживал. Как? Имел возможность мутаций при размножении. Чем больше мутаций, тем выше вероятность получить полезную. Развивается быстрее и подстраивается под изменения та популяция, которая активнее размножается. Кроме того, шанс на выживание популяции растет с увеличением численности особей.

Что будет, если я смогу быть молодым не 10–20 лет, а 50–60? Неужели в момент, когда мои первые дети вырастут, я захочу еще? Чем дольше человек живет, тем больше он сможет оставить потомства. Тем лучше он сможет заботиться. Старики часто становятся обузой, но родители, которые будут здоровы еще 20–30 лет, смогут добыть больше ресурсов, оказать больше поддержки.

Чем дольше здоровая жизнь, тем выше шансы на размно-

жение.

2.3. Пирамида Маслоу

Эволюция строится вокруг инстинктов размножения и выживания. А наиболее распространенной классификацией человеческих потребностей является пирамида Маслоу. Есть и другие, но смысл везде один.

Ступени пирамиды Маслоу:

1. Физиологические потребности.
2. Потребность в безопасности.
3. Потребность в любви/принадлежности к чему-либо.
4. Потребность в уважении.
5. Потребность в познании.
6. Эстетические потребности.
7. Потребность в самоактуализации.

Последние три уровня (познание, эстетика, самоактуализация) называют «потребностью в самовыражении». На первых же двух ступенях оказались физиологические потребности, потребность в безопасности. Эти условия необходимы для выживания. Остальные ступени тоже являются продуктом эволюции, но появлялись и закреплялись они в ходе развития человечества. Эти условия вели к размножению человека или закрытию первых двух ступеней пирамиды Маслоу. Потребность в любви или принадлежности мы уже затрагивали в прошлых главах. А потребность в уважении тоже ведет к выживанию.

Вы можете сказать: «Есть ведь потребность и в познании! Самоактуализация? Получается, мы прошли по всей пирамиде Маслоу. Есть ведь что-то, что не сводится к жизни и выживанию? Разве нет чего-то более возвышенного, на другом уровне? Неужели мы подобны обезьянам? Не за этим я купил книгу! Как вернуть деньги?»

А вдруг это моя эстетическая потребность, мой великий замысел? Я не хочу обесценить все, что нам важно. Я хочу, чтобы у нас осталось что-то важное. Ценности становятся частью нас, частью нашего тела. Их нельзя забрать без последствий.

Но все сводится к жизни. Все ведет к ней.

Часть 3. Право жить – главный приоритет

3.1. Право жить «сколько хочется» – превыше всего

Все ведет к жизни, а жизнь ведет ко всему. Это естественно для сохранения жизни. Если существует другая мотивация, напишите мне о ней. Свяжитесь через социальные сети, напишите.

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.