

ЗМІСТ

ПОГЛЯД, СПРЯМОВАНИЙ У МАЙБУТНЄ	5
РОЗДІЛ 0. ЦІНА ВИБОРУ	9
РОЗДІЛ 1. ХАРЧУВАННЯ	33
ВЧИМОСЯ ТРИМАТИ БАЛАНС	37
ВИГАДКИ ТА МІФИ ПРО ЇЖУ	42
У ПОШУКАХ ІДЕАЛЬНОЇ ФОРМУЛИ.	46
ВОРОГ №1	52
РОЗДІЛ 2. МЕДИЦИНА	61
ЯК ЗМІНИТИ СИСТЕМУ	66
ВИКЛИКИ ПАНДЕМІЙ	79
З ЛІКАРІВ — У ПІДПРИЄМЦІ	84
РОЗДІЛ 3. ОСВІТА	91
НАВЧАННЯ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ	94
НЕ НАБІР ДАНИХ, А РОЗУМІННЯ СВІТУ	98
ДИДЖИТАЛ: МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ	106
РОЗДІЛ 4. РЕСУРСИ	117
ЯКЩО НЕ ГРОШІ, ТО ЩО Є РЕСУРСОМ?	122
ПРАВДА І БРЕХНЯ «ЗЕЛЕНОЇ ПОВІСТКИ».	125
ЗБЕРІГАТИ, А НЕ ТІЛЬКИ ВИДОБУВАТИ.	133
РЕСУРСИ, ПРО ЯКІ МИ ЗАБУВАЄМО.	137

РОЗДІЛ 5. СІМ'Я.	143
ТАНЕЦЬ ЧОЛОВІКА І ЖІНКИ	147
ДІТИ ЯК ІНВЕСТИЦІЯ В МАЙБУТНЄ ЛЮДСТВА	156
РОЗДІЛ 6. СПРАВА.	165
ЖОДНА ПРОФЕСІЯ — НЕ НАЗАВЖДИ.	169
ВІЧНИЙ ДВИГУН МОТИВАЦІЇ.	174
ІННОВАЦІЯ — ЗОЛОТА АКЦІЯ	180
РОЗДІЛ 7. СУСПІЛЬСТВО	189
ЧОМУ МИ СИЛЬНІ, КОЛИ РАЗОМ	193
БАЗОВІ ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ.	197
ПРОГРЕС НА СЛУЖБІ В СУСПІЛЬСТВА	203
РОЗДІЛ 8. ДЕРЖАВА	211
ЯК МИ ОБИРАЄМО	214
ЯК ДЕРЖАВА ПОВИННА ПРАЦЮВАТИ НА СУСПІЛЬСТВО	219
ВІЙНИ НЕ Є ГІДНИМИ ЛЮДИНИ.	222
РОЗДІЛ 9. ПЛАНЕТА.	233
НЕМИНУЧІСТЬ ПЛАНЕТАРНОЇ МЕТИ	237
ПРО КОСМОС, ПРО ВІЧНІСТЬ, ПРО БОГА.	249
РОЗДІЛ 10. ВСЕ, ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ	
ПРО МАХОВИК	253
ІДЕОЛОГІЯ І ПРЕДМЕТНИЙ ОПИС МАХОВИКА.	257
ЯКІ ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ВИРІШИТЬ МАХОВИК	263
ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА ДАНИХ	269

ПОГЛЯД, СПРЯМОВАНИЙ У МАЙБУТНЄ

«Найкращий спосіб передбачити майбутнє — створити його». Ці слова 16-го президента США Авраама Лінкольна могли б стати початком книги, яку ви тримаєте в руках.

Її автор — кардіохірург, нутриціолог, власник компанії з впровадження медичних технологій, власник підприємства, пов'язаного з переробкою відходів, засновник кількох медійних платформ, знавець і практик східних єдиноборств. Він виховує чотирьох дітей, створює документальні проекти та мультфільми, вчить китайську мову, освоює скелелазіння. Список неповний.

Чому він це робить? Тому що закоханий у життя і відчуває відповідальність перед людством як видом. Навіщо він це робить? Щоб пройти гідний шлях, допомогти мільярдам людей і передати естафету майбутнім поколінням.

Масштаб амбіцій Тиграна Амаляна може викликати у вас скепсис або посмішку. Це нормально. Не так просто повірити, що у світі, одержимому споживацтвом, ще існують люди, які мислять планетарним масштабом. Але просто зараз, коли ви читаете ці слова, команда Тиграна

6 БУДЬ НА КРОК ПОПЕРЕДУ

продовжує працювати над створенням моделі маховика, що обертається навколо Землі й акумулюватиме енергію.

Розумієте? Не мріє про це, не розповідає в компанії за пивом, а працює.

Між людиною слова і людиною діла лежить величезна прірва. Генерувати слова, які миттю розлітаються по всьому світові, стало дуже легко. Тим цінніша кожна людина, яка відповідає за слова діями.

Під час роботи над книгою ми зустрічалися понад двадцять разів. Близько сорока годин бесід. Про що б ми не говорили — харчування, освіту, енергетику, сім'ю, суспільство чи Землю, мене щоразу вражало розуміння Тиграном меж своєї компетенції та досвіду. Про все це йому є що сказати, бо він щодня чогось вчиться і весь час розширює кругозір. Але щоразу, коли моє запитання заходило у сфери, де Тигран не впевнений у собі, він чесно зізнавався в цьому. Ясно розуміти, чого не знаєш, так само важливо, як і усвідомлювати, що знаєш. Безцінний баланс, з яким у автора цієї книжки все гаразд.

І ще. Про що б не говорив Тигран Амалян, він на все намагається дивитися з позиції лікаря. Іншими словами, здоров'я окремих людей його турбує так само, як і здоров'я Землі. Він гостро відчуває, що людський світ потребує термінової профілактики та діагностики, щоб не довелося його оперувати на хірургічному столі. Щоб так вважати, потрібно подумки бути на крок попереду сьогодення. Саме до цього запрошує кожен рядок книжки — бути на крок попереду.

Відмовитися від цукру. Перестати ставитися до свого тіла по-споживацькому. Освоїти інформаційну гігієну. Усвідомити, що таке справді цінний ресурс. Зрозуміти своє місце серед предків і нащадків. Натхненно займатися улюбленою справою. Бути відкритим для суспільства. Відповідально обирати тих, хто керує державою. Ставитися до всієї планети, як до свого дому.

Усе перераховане — анітрохи не абстрактні, а цілком практичні завдання. Ця книжка точно запропонує вам варіанти їх реалізації. Застосовувати їх чи ні — вирішувати вам.

*Ігор Панасов,
журналіст, редактор книги*

**У тексті книги приховано послання автора до всіх читачів.
Щоб прочитати це повідомлення, потрібно ознайомитися
з правилами його розшифрування. Про них ви можете дізнатися,
скориставшись цим QR-кодом:**



О

| ЦІНА ВИБОРУ



ПРАВОРУЧ ПІДЕШ –
КОНЯ ВТРАТИШ.

ЛІВОРУЧ ПІДЕШ –
ГОЛОВУ СКЛАДЕШ.

ПРЯМО ПІДЕШ –
ДИВАКОМ СТАНЕШ.

*Доля — це не справа випадку, а результат вибору.
На долю не сподіваються, її створюють.*

Вільям Дженнінгс Браян,
американський політик і державний діяч (1860–1925)

У лютому 2022 року я зробив один із найскладніших виборів у своєму житті. У моїй країні війна, що тривала вісім років, вийшла на новий виток: міста опинилися під ракетними обстрілами, мільйони людей виїжджали. А в мене — рідні та близькі, величезна компанія та відповідальність перед моїми співробітниками. У кожного з них були сім'ї, які потребували стабільності. Хтось сидів у бомбосховищі, хтось переїхав до іншого міста України або за кордон, хтось пішов на фронт. Пам'ятаючи про це, я мав вирішити, що робити далі. Я залишаюсь і продовжую працювати, сподіваючись на відновлення бізнесу? Чи перевозжу його за кордон і залишаю країну?

Якщо перекласти ситуацію мовою двійкового коду, мені потрібно було вибрати або 1, або 0. Це вимагало серйозної внутрішньої роботи. Приймати рішення в режимі жереба, умовно кажучи, підкинувши монету, було б безвідповідальним вчинком. Важливим аргументом на користь того, щоб не їхати, для мене став досвід минулого. Одного разу, тридцять років тому, я та багато моїх рідних покинули Абхазію, коли там почалася війна, і ось вона наздогнала нас знову. Я усвідомив: якщо вчиню так само, ця історія повториться ще раз. І твердо вирішив залишитись і не сподіватися ні на кого, крім себе, зібрати навколо себе розумних людей і змінити наше життя.

Усі ми щодня робимо різноманітний вибір. І мотивацією для ухвалення рішень, згідно з моїм світоглядом, може бути тільки наявність у людини великої мети. Тоді кожен маленький вибір буде ще одним кроком на шляху до неї. Я вважаю, що такий підхід до життя універсальний — його варто взяти на озброєння всім людям.

Прокидаючись вранці, треба вміти відповідати самому собі на запитання, чим ви маєте намір наповнити новий день і як це наблизить вас до чітко поставленої мети!

Це дарує заряд бадьорості, енергію для рішень і вчинків.

«Обставини ніколи не роблять життя нестерпним. Нестерпним воно стає через відсутність сенсу і мети». Ці слова австрійського психіатра і філософа Віктора Франкла я б вибивав у граніті, писав на стінах і повторював би в прайм-таймі по телебаченню і радіо. Мета — ось що дає нам сили йти вперед. І вона не може бути формальною чи суто абстрактною.

Такі поняття, як «користь», «здоров'я», «щастя», «благополуччя», «удача», — це мішура, сміття.

Я намагаюся їх якомога рідше використовувати. Вони безглузді. Ми звикли випивати «за удачу». Відповідати на запитання «чого ти хочеш?» словами «бути багатим і щасливим». Я в таких випадках завжди кажу: для початку непогано б сісти і розписати КОНКРЕТНО, що для вас стоїть за цим формулюванням. Кожен проєкт, який стає реальністю, починається з гранично конкретних установок і параметрів.

ПРИПУСТИМО, ВИ ХОЧЕТЕ ПОБУДУВАТИ СОБІ БУДИНОК. ДОБРИЙ? НА ЖАЛЬ, ЦЕ НЕ ГОВОРИТЬ НІ ПРО ЩО. ГАРНИЙ? ТАК ТЕЖ НЕ ПІДЕ. ВЕЛИКИЙ? НІ, НЕ ГОДИТЬСЯ. ДВІСТІ КВАДРАТНИХ МЕТРІВ ІЗ ЧОТИРМА СПАЛЬНЯМИ, ДВОМА ВАННИМИ КІМНАТАМИ, КУХНЕЮ НЕ МЕНШ ЯК 20 І ВІТАЛЬНЕЮ 25 КВАДРАТНИХ МЕТРІВ? А ОСЬ ТАК ГОДИТЬСЯ. ЗАПИСАЛИ, РУШИЛИ ДАЛІ.

Таким чином, вибір — це той рівень конкретики, до якого нам завжди потрібно приходити. Те, що люди постійно уникають конкретики, — величезна проблема. Має бути не просто «ми перейдемо на зелену енергетику», а «як ми перейдемо на зелену енергетику», що ми для цього зробимо. Якщо ми про це лише безперестанку говоритимемо і друкуватимемо під це гроші, нічого путнього не вийде (що й бачимо сьогодні). Якщо ж підготуємо план, як це реально реалізувати, то з подивом зрозуміємо, що нам потрібно подекуди знести житлові будинки і замість них поставити сонячні панелі. І підключитися до неіснуючих досі дротів, щоб транспортувати отриману енергію. Але ми літаємо у хмарах і не замислюємося про це, не доходимо до конкретики. Ось у чому суть.

Наприклад, журналісту, якого редакція відправляє на фронт розповідати про військові дії, треба ставити конкретне завдання: ти їдеш туди, щоб надавати інформацію про події. Або: ти їдеш, щоб надавати інформацію і кожен свій матеріал закінчувати словами «ми сподіваємося, що скоро настане мир». Повірте, ця маленька, але гранично конкретна деталь може сприяти масштабним змінам у реальності.

Ми робимо вибір. Навіщо? Якщо у вас немає чіткої відповіді на це запитання, ваше життя ризикує перетворитися на потік хаосу й абсурду. Це працює на будь-якому рівні: від ситуації, коли ви споживаєте їжу, до, наприклад, впровадження інновацій у своїй компанії. За відсутності розуміння, куди потрібно рухатися, ви просто намотуєте кола на одному місці (наприклад, постійно скидаєте і набираєте зайві кілограми). І, як правило, страждаєте від цього, відчуваєте стрес. Як стверджує французький філософ Жан-Люк Маріон, тільки кінцева мета наповнює сенсом поточні події життя і допомагає нам трансформуватися. Простими словами: якщо ми хочемо рости і розвиватися, ми повинні розуміти, до чого нас веде зроблений вибір.

**Безвідповідальний вибір — завжди ознака тупцювання на місці.
Усвідомлений — завжди маркер руху вперед.**

Ми маємо свободу вибору, засновану на здатності до аналізу та вольових рішень. Якщо ви не страждаєте на психічне захворювання, яке нівелює волю, і не зазнаєте фізичного насильства, ви завжди можете самі вирішити, звернути вам ліворуч чи праворуч, лізти у воду чи залишитися на березі. У сучасній науці та філософії популярна думка, що свобода волі — це ілюзія, яку людство собі вигадало. Нейробіолог Роберт Сапольські називає її «шкідливим міфом», історик Юваль Ной Харарі вважає, що вона існує тільки в «уявних розповідях». Таке бачення — небезпечна тенденція, яка стимулює мільйони дорослих людей залишитися незрелими та схильними до фаталізму. Людина, яка впевнена, що її вибір зумовлений кимось або чимось, завжди може послатися на зовнішній фактор і відмовитися брати на себе відповідальність. Про те, наскільки великої шкоди це завдає їй і оточенню, вона може навіть не здогадуватись. Але ж саме через таке ставлення до вибору ми отримуємо в підсумку ракети над головою, розбиті дороги, масовий голод і злидні.

Що в моєму розумінні означає шкода, спричинена помилковим вибором? Це коли людина не дає проявитися своїм талантам або заважає проявити їх іншим (якщо її вибір впливає на долю оточення). Реалізуючи закладені в нас здібності, ми покращуємо світ, змінюємо його як інноватори. Я абсолютно впевнений, що в кожному з нас є якісь таланти. Наше завдання — створити суспільство, в якому кожен може максимально розкрити свій потенціал.

Почувши таке формулювання, частина людей байдуже пройде повз і назве це утопією. А допитливіші і вдумливіші обов'язково запитують: «А для чого будувати таке суспільство? Яке завдання воно виконуватиме?» І я буду безмежно вдячний за це запитання, бо в мене є відповідь на нього. Вимагаючи конкретики від інших, я з ще більшою наполегливістю вимагаю її від себе.

Моя відповідь: суспільство реалізованих талантів потрібне, щоб побудувати навколо екватора Землі маховик, який вироблятиме й акуму-