

ЧУДЕСНЫЙ АЛГОРИТМ

Программа долголетия

Пулатов Ж. А.

Жалоллиддин Пулатов

**Чудесный Алгоритм.
Программа долголетия**

«Автор»

2026

Пулатов Ж. А.

Чудесный Алгоритм. Программа долголетия / Ж. А. Пулатов — «Автор», 2026

Сколько лет я хочу жить? Сколько лет я буду жить? Этими вопросами однажды задаётся каждый из нас. Достижение долголетия — одна из важнейших проблем, которую человечество пытается решить много лет. Все мы хотим жить дольше и лучше, ищем ту самую «волшебную таблетку», которая может подарить нам годы счастливой жизни... А что, если для того, что жить дольше, нужно просто изменить своё мышление и посмотреть на этот процесс, как на компьютерный алгоритм? Что, если в наших силах «перезаписать» свою программу и достичь того возраста, который мы сами можем для себя пожелать? Если Вам интересны вопросы здоровья и долголетия, то это издание для Вас. Живой, понятный язык, интересные метафоры и глубокие мысли, юмор — всё это читатель найдёт на страницах этой книги, адресованной всем, кто ищет нестандартный подход к проблеме долголетия. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пулатов Ж. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящается моему отцу, Пулатову Абдусаламу	5
ТЕСТ 1	6
ВВЕДЕНИЕ	7
РАЗДЕЛ I. ПРОГРАММЫ ЧЕЛОВЕКА	8
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Жалоллиддин Пулатов

Чудесный Алгоритм.

Программа долголетия

Посвящается моему отцу, Пулатову Абдусаламу

Дорогой читатель!

Ваш путь в мир этой книги начинается здесь. Перед Вами всего три вопроса. Ответьте на них честно, не задумываясь. Если подобные вопросы Вы не задавали себе до сих пор, следует ответить «Не думал(а) об этом». Этот простой тест даст Вам возможность осознать своё понимание жизни и углубить представление о ней.

ТЕСТ 1

№	Вопросы	Мой ответ	Не думал(а) об этом
1.	Сколько лет Вы хотите жить?		
2.	Сколько лет Вы сможете жить?		
3.	Сколько лет Вы будет жить?		

ВВЕДЕНИЕ

Сколько лет я смогу прожить?

Пожалуй, это один из тех вопросов, который каждый задавал себе хотя бы раз. Ежедневная рутина и бытовые задачи настолько засасывают нас, что обычно нам просто некогда всерьёз задуматься об этом. Проблемой активного долголетия занимаются на государственном уровне, ведь качество и продолжительность жизни можно назвать одними из важнейших критериев успешности развития современного общества. Это касается непосредственно всех людей.

Задав себе однажды подобный вопрос, Вы, возможно, впервые сможете начать рассуждать непосредственно о Вашей жизни. Углубиться в познание Ваших личных смыслов. Научиться ставить свои цели. Осознавать Ваши желания и оценивать возможности.

Вероятно, Вы уже ответили на вопросы Теста № 1. Какой ответ Вы получили? Удовлетворены ли Вы сроком по первому вопросу? Верите ли Вы в свои желания? Сформировали ли Вы свою цель? Есть ли у Вас план по достижению этой цели? Насколько молодым или старым Вы воспринимаете себя сами? Насколько молодым или старым окружающие воспринимают Вас?

Вопросы теста могут показаться одинаковыми, как и возможные ответы на них. Но давайте для понимания расставим эти вопросы по порядку:

- 1) сколько я хочу жить? → Душа. Желание;
- 2) сколько смогу жить? → Разум. Расчёт;
- 3) сколько буду жить? → Тело. Действие.

Таким образом, мы получаем алгоритм, который является только видимой частью айсберга. Что же находится в глубине?

Человеческий мозг — самая сложная органическая структура во Вселенной, доступная нам для изучения. Число электрических импульсов в секунду сопоставимо с количеством операций, производимых мощным компьютером. Машины, созданные человеком, функционируют с помощью программ — так же, как и наш мозг, да и организм в целом, работают по определённым программам.

В этой книге мы рассмотрим проблему достижения долголетия через понимание биологических программ организма и создание ментальных алгоритмов, то есть нейропсихологического программирования.

Продолжительность Вашей жизни зависит от Ваших потребностей, желаний и усилий по осуществлению плана. «Шаг за шагом можно достигнуть цели», — гласит китайская мудрость. Но куда идти? Каким образом предпринимаемые шаги могут привести Вас к долгой и счастливой жизни?

Мы попытались найти ответы на эти вопросы от начала — желания — и до достижения результата.

РАЗДЕЛ I. ПРОГРАММЫ ЧЕЛОВЕКА

Глава 1. Алгоритмы и программы

С древних времён человечество искало способ добиться выполнения какой-либо задачи, используя простой и понятный метод. В IX веке учёный и математик аль-Хорезми придумал и описал последовательность действий, которую впоследствии люди называли алгоритмом. *Алгоритм* — это точная последовательность инструкций или шагов, приводящая к решению поставленной задачи или результату за конечное время. Это основа умственной деятельности, обеспечивающая эффективную обработку данных и автоматизацию процессов, включающая дискретность (разделение на шаги), определенность и массовость. В целом понятие «алгоритм» используется зачастую и в более широком значении — как «порядок действий в процессе <...> чьей-либо жизни», то есть жизненный алгоритм¹.

Создание алгоритма является первым этапом программирования. Иными словами, продумывание чёткой последовательности действий представляет собой часть более масштабного процесса, а именно планирования. В процессе эволюции мозг человека обучался «думанию наперёд», поскольку от правильного и грамотного представления о будущих действиях зависело выживание всей группы. Навыки мышления оттачивались на протяжении тысячелетий, и результатом этого трудоёмкого процесса стал переход от хаоса к заданной последовательности, то есть к модели жизненного уклада, предписывающей определённый набор правил. В культуре Древней Греции зародился и получил распространение термин «программа» (от греч. *προγραμμα* — распоряжение, объявление) — «содержание и подробный план предстоящей деятельности, работ и т. п.»².

Алгоритм — это описание конкретной последовательности действий для решения поставленной задачи, которое может быть представлено словесным описанием, блок-схемами или кодом. Программа же является нашим представлением о том, как решить совокупность задач. Для достижения максимально возможного результата каждая задача может быть представлена через алгоритм на конкретном языке. Сегодня в качестве такого языка используются так называемые «языки программирования», иначе специальные коды, понятные компьютеру.

Но что, если мы представим наш мозг в роли такого компьютера? Также, как машина выполняет заданную программу, мозг человека способен запоминать и усваивать последовательность, «записывая» её для дальнейшего исполнения в определённых областях. Непроста в народе говорят — «записалось на подкорке»! Тот факт, что регулирование целенаправленного поведения человека осуществляется мозгом, был установлен ещё в прошлом веке советскими физиологами, исследовавшими высшие нервные функции³. С развитием таких медицинских технологий, как магнитно-резонансная томография (МРТ), стало очевидным, что «решение задач, требующих участия УФ (*управляющих функций*. — Прим. авт.), вовлекает не только лобные доли, но и другие отделы головного мозга (теменную кору, базальные ганглии, таламус, мозжечок⁴). Современными нейробиологами было установлено, что «программирование действий зависит от работы петли обратной связи, составными частями которой являются базальные ядра мозга и лобная кора»⁵.

¹ Джо Диспенза.

² Кузнецов. — С. 1003.

³ Джо Диспенза.

⁴ Джо Диспенза.

⁵ Джо Диспенза.

Организм человека в целом, отдельные его части и органы функционирует по предварительной схеме, по заранее предусмотренному предписанию. К примеру сердце человека пульсирует, качая кровь по всему организму. В определённых ситуациях, когда мы бегаем или стоим, пульс увеличивается или уменьшается непреклонно по заранее предусмотренной схеме, по предписанию. Человек не контролирует этот процесс — сердце работает «на автомате», по своей биологической программе.

Читая лекции в «Центрах активного долголетия» в Астане, я предлагал слушателям ответить на вопросы Теста № 1. В результате все слушатели — а это 51 человек! — На все три вопроса ответили совершенно одинаково. Ни один из слушателей не стал вникать в суть вопросов, не задался всеми тремя вопросами, иначе ответы не были бы схожи. Вдумываясь, сопоставив свои возможности, люди ответили бы на вопросы по-разному, ведь наши желания не всегда могут совпадать с нашими возможностями.

В свою очередь это означает, что вопрос достижения долголетия остаётся открытым в условиях, когда численность населения по всему миру имеет тенденцию к устойчивому снижению. Несмотря на развитие медицины и улучшение условий жизни людей, продолжительность жизни в большинстве стран всё ещё остаётся довольно низкой. Разница не только в разных экономических возможностях, уровне благосостояния населения, но и в самом укладе жизни. Важнейшую роль играют культурные традиции, уклад быта, по которому из поколения в поколение живут люди. Можно сказать, что существует некий алгоритм жизни (АЖ), свойственный людям на какой-либо территории и сформированный столетиями истории.

Алгоритм является простым, доступным для человека языком общения с программой. Следование алгоритму помогает человеку понять суть самой программы, быстрее и эффективнее довести нужную информацию до сознания. Осознавая смысл и ясно видя цель, можно упростить свою жизнь. Так, легче внести изменения в программу на уровне алгоритма и на языке алгоритма.

Такие термины, как «алгоритм» или «программы», обычно понимаются как часть компьютерной или научной терминологии. Но в широком понимании программа есть предписание для достижения цели, предварительное определение функции со всеми возможными вариантами развития событий и соответствующих действий. Всё, что имеет такие признаки, можно считать программами — школьная программа, программа изучения иностранных языков, программа мероприятия, программа передач и т. д. Стиральная машина, пылесос или строительная техника (экскаватор, бульдозер) изначально предназначены для выполнения каких-нибудь функций. Также, как и простые приборы, которыми мы все пользуемся ежедневно: нож, вилка, ложка, чашка, зубная щётка.

Работа программы подобна арифметике. Вспомните, какие задачи Вы решали в школе. К примеру, у Даши четыре яблока, у Саши одно яблоко, у Юли одно яблоко. Даша отдала по одному яблоку Саше и Юле. Сколько яблок у каждого? Если исходить из условий задачи, то у каждого будет по два яблока. Даже через 10 или 20 лет ответ в учебнике не изменится. Но в программировании решение не ограничится одним ответом. При изначальных условиях варианты решений могут быть различными. Саша, Юля или оба могли не взять яблоко, тогда количество яблок может равняться 3:1:2; 3:2:1 или 4:1:1. Саша, Юля или оба могли отдать Даше свои яблоки, тогда ответ 5:0:1; 5:1:0 или 6:0:0. Все яблоки могут оказаться в руках у любого ребёнка или могут быть распределены равномерно между двумя детьми или между всеми. В программировании рассматриваются все возможные варианты развития событий. Если мы добавим ещё одного участника или несколько участников, что не исключено в принципе, то возможных вариантов ответов будет больше. Таким образом, программирование отражает многообразие жизни, множество обстоятельств развития событий.

Когда мы собираемся в магазин за продуктами, в первую очередь у нас появляется потребность в еде, и мы используем конкретный алгоритм действий для достижения желае-

мого: 1) смотрим наличие продуктов в холодильнике; 2) составляем список необходимых продуктов; 3) проверяем наличие ресурсов (денег) для осуществления покупок; 4) оцениваем предполагаемый вес покупок, сможем ли самостоятельно справиться с ними; 5) выбираем магазин; 6) выбираем маршрут до магазина и обратно и, наконец, осуществляем задуманное. Вы всё это делаете в автоматическом режиме, раз за разом повторяя одни и те же действия по предварительному сценарию, который сами создали. Это Ваша собственная уникальная программа для удовлетворения своих потребностей, которую Вы со временем совершенствовали, дополняли и продолжаете обновлять, строго выполняя программу для достижения цели.

Может показаться странным, но даже такая простая бытовая задача, как поход в магазин за продуктами, не обходится без следования заранее обдуманной последовательности действий. Чётко следуя алгоритму, мы можем выполнить поставленную задачу и удовлетворить свои потребности. Любые Ваши достижения — это результат осуществления Ваших планов, Вашей мечты, реализация Ваших потребностей и программ. Душа, желание, воля, свобода реализуется в нашем сознании через определённое действие, дисциплину, порядок. Алгоритм *желание → расчёт → действие* является обязательным для осуществления любых целей человека. Мы можем рассмотреть любой объект как конечный продукт исполнения чьих-то желаний — желания помочь людям, удовлетворить их потребности, заработать деньги, добиться славы и т. д. Алгоритм *желание → расчёт → действие* является алгоритмом исполнения желаний (АИЖ).

Когда поход в магазин повторяется день за днём и происходит в одном и том же месте, когда средств достаточно и покупаются знакомые продукты, то в результате многократных повторений это превращается в привычку.

Таким образом, поход в магазин является предписанным планом — программой.

В природе так же имеются программы. К примеру, растения всходят, растут, развиваются, выполняя свои функции, и со временем умирают. Выполнение ими своих функций в определённой последовательности можно квалифицировать как программы. В то же время, как бы мы это явление не назвали, последовательность их действий не изменится. Выполнение растениями своих функций мы называем их программами для нашего удобства. В животном мире также существуют программы. Личинке предназначено пройти определённый путь в определённое природой время. Гусеница превращается в куколку, куколка — в бабочку, а затем весь цикл повторяется в положенное время. Этот цикл проходят любые живые существа. *Рождение → рост → развитие → создание потомства → угасание → гибель*.

Сама планета действует согласно программе по определённому предписанию. Она интегрирована в космос, и космические тела взаимодействуют друг с другом посредством программы интеграции. Природные стихии — земля, вода, воздух, огонь — тоже существуют согласно своим программам. Каждая программа взаимодействует с другой, они интегрированы друг в друга и зависят от самой жизни. Так, вода — источник жизни для обитателей Земли — имеет три агрегатных состояния: жидкое, твердое и газообразное. Все они обеспечивают естественный цикл движения вещества. Меняется сезон за сезоном, проходит год за годом, Земля совершает оборот вокруг своей оси, но круговорот жизни не останавливается, и за время существования воды на планете объём её не уменьшился ни на каплю.

Все живые существа тоже действуют и живут по программе, находясь внутри одной системы, что называется биосферой. Выживание каждого вида напрямую зависит от его адаптивности, интеграции в существующие программы. Если программа вида недостаточно интегрирована в программы среды или сама среда изменилась, а существа не смогли адаптироваться, то их программа в целом перестаёт работать. К примеру, некоторые виды динозавров в своё время достигли гигантских размеров, что было обусловлено их успешной адаптацией к окружающей среде, но при изменившихся условиях гигантизм перестал быть актуальным. Эра огромных существ завершилась и началась эра млекопитающих. Те живые организмы,

которые смогли выжить в новых условиях и подстроиться под новые программы среды, продолжили функционировать, изменив в том числе и свою программу. Те же, кто не смог интегрироваться и обеспечить нормальное функционирование своей программы, вымерли. Для сохранения вида недостаточно быть самым сильным или большим, главное — наличие дополнительной программы выживания в изменившейся ситуации, умение адаптироваться к изменившимся условиям среды.

Наш мир состоит из программ. Всё в мире взаимосвязано. В организме человека существует множество систем и органов, и все они составляют единую структуру. Если хоть одна из систем перестанет функционировать, то в программе человека происходит сбой. Организм человека можно представить как планету со своими обитателями, а человек, в свою очередь, является обитателем планеты Земля.

В городских условиях, проходя мимо любой организации, будь то магазин, ЦОН, детский сад, школа, театр, музей, спортивное сооружение, больница или налоговый комитет, мы понимаем, что она выполняет конкретные функции и предназначена для удовлетворения конкретных потребностей человека. Мы знаем, что в магазине совершают покупки, в поликлинике лечатся, в детском саду воспитывают детей. Организации удовлетворяют потребности населения. Мы обращаемся к ним с определённой целью. Приходим, получаем услугу или товар, уходим, каждый раз совершая одинаковую последовательность действий. Все эти шаги приводят к решению поставленной задачи или результату. Так работают алгоритмы: человек, даже не побывав в учреждении, знает, что именно он может получить там.

В каждой структуре выполняется заданная последовательность действий, в каждой из них свои порядки. Функция каждой организации и есть её программа. Само здание или офис, сотрудники, вспомогательный персонал — вся структура направлена на следование определённым программам: обеспечить жителей продуктами питания, оказать государственные услуги гражданам, оказать услуги по воспитанию детей и т. д. Таким образом, сутью работы любой компании является выполнение заданных функций.

Вся инфраструктура — дороги, тротуары, коммуникации — построены для удовлетворения потребностей людей. В функции любого объекта уже заложена заданная последовательность действий, что можно квалифицировать как программу. Здания могут быть предназначены для жилья, для государственных предприятий и эксплуатируются в соответствии с предназначением, а значит — с программой.

Умение создавать новые программы лежит в основе всей человеческой цивилизации. Но процесс не завершается на этапе создания программы. В дальнейшем созданная программа должна использоваться. К примеру, программа жилого комплекса — это не только разработка проекта и строительство, но и последующая эксплуатация объекта. Также программа языковой школы не ограничивается созданием концепции курса, а включает в себя и процесс обучения иностранным языкам, то есть использование программы по назначению. Если музыкальное произведение считать программой, то оно должно исполняться — без слушателей музыка не выполняет свою функцию, так же, как и дома без жильцов или курсы иностранных языков без слушателей.

Функционал объектов окружающего мира взаимосвязан. Так, каждый элемент городской среды интегрирован в систему, связан с другими посредством своих программ. Возводя здания, застройщику необходимо учитывать условия местности: подключение к сетям водоснабжения, газоснабжения, отопления, пожаротушения, электросетям, канализации, к сети Интернет, вышкам сотовой связи. Коммунальные службы в свою очередь будут определять, выдержат ли система дополнительные нагрузки и т. д. Подключение ко всем коммуникациям означает интеграцию конкретной сети в общее городское хозяйство.

Кроме того, застройщику необходимо согласовать проект с акиматом, чтобы назначение здания, этажность, внешний вид фасада соответствовали этой местности. Если дизайн про-

екта не вписывается в общую концепцию городской архитектуры, то в изначальную программу вносятся изменения и строительство приостанавливается до выполнения требований. Обычно жители города видят дом, процесс стройки, а такие «подводные камни» мы не замечаем. Мы видим здание, знаем, что это за здание, можем знать назначение, но не видим его конкретную программу и принцип работы этой программы.

В то же время соответствие программе играет ключевую роль. Если здание таможни поменять на здание налогового комитета, то недостаточно поменять вывеску. Необходимо произвести демонтаж оборудования, мебели, провести ремонт здания, закупить соответствующее оборудование, привлечь для выполнения работ сотрудников. Все мероприятия будут направлены на то, чтобы обеспечить соответствие программе функционирования новой организации.

Таким образом, здания, сооружения, коммуникации, транспорт, государственные ведомства и учреждения взаимодействуют между собой посредством программ, интегрируются и создают условия жизни для людей, которые тоже должны адаптироваться к городским условиям. Всё это и формирует город как единое пространство.

Населённые пункты — деревни, посёлки, сёла, города — формируют страны, страны формируют планету Земля, планеты — вселенную.

Глава 2. Программы человека

Программы существовали с момента появления жизни. Сопровождая объект, совершенствуясь, адаптируясь, они стали непререкаемым законом, инструкцией, выполняемой в режиме «по умолчанию».

Так же, как и окружающий нас мир функционирует по определенной программе, всё живое подчиняется определенной логике. Функции нашего организма тоже являются программой. Человек напрямую зависит от среды на микроуровне (место жительства, окружение) и макроуровне (биосфера планеты, космос), для чего имеется ещё и программа адаптации к условиям жизни. Алгоритм является универсальным языком коммуникации между индивидом и его программами. Свои желания мы исполняем, следуя предписанию, которое является частью программы и дает человеку возможность понять её.

Люди отличаются друг от друга физическими и умственными способностями, умениями и навыками, профессией, накопленным жизненным опытом. Только лишь поменяв название профессии, нельзя стать тем, кем хочешь быть. Педагог не может заменить рабочего или наоборот.

Всё это определяют человека как личность и предопределяет его функцию, или программу, которая интегрирует нас в окружающую среду.

Интеграция в городские условия необходима для посещения любой организации. Мы подстраиваемся под график работы, под расписание конкретных специалистов, оплачиваем услуги или товары. Ведём себя в каждом месте по-разному в соответствии с требованиями общества. В каждом из этих заведений мы играем свою роль — пациента, клиента, гостя, сотрудника и т. д. Мы не можем повести ребенка в детский сад в полночь — только утром. Мы не можем прийти к стоматологу без предварительной записи. Мы не можем требовать у воспитателя или кассира принести нам кофе. У каждого свои обязанности, свои функции, и мы это понимаем, принимаем и адаптируемся. Фактически мы попадаем «внутри» программы, становимся частью этой системы, включаясь в условия страны, города, в экономические и социальные отношения. Этот процесс и называется интеграцией.

Вернёмся в наш супермаркет. Посмотрим на ситуацию со стороны покупателя. Казалось бы, что может быть проще похода в магазин за продуктами! Но присмотритесь, и Вы увидите,

что нам на самом деле необходимо выполнить несколько задач: решить, совершить ли покупку именно в этом супермаркете или другом; определить, что покупать, сколько, имеются ли средства. Это далеко не полный список действий, которые мы выполняем по привычке, — это программа похода в магазин. Всё это мы совершаем автоматически, не осознавая реальной сложности планирования этих действий. Попробуйте перепоручить покупки кому-либо без Вашего участия. Вряд ли получится так же легко, как Вы это делаете каждый день.

Если Вы потеряли ключи, то операция будет совершена только после того, когда решится проблема с доступом в квартиру. Если у Вас недостаточно средств или Вы не можете выбрать товар, совершение покупки оказывается бесполезным.

Итак, следуя заранее намеченному плану для совершения покупки, мы каждый раз выполняем перечень конкретных задач в заранее определённой последовательности, интегрируемся в программу супермаркета и исполняем её.

Есть ли у нас другие программы для совершения действия или программы для других функций?

Понаблюдайте за маленькими детьми. Представьте, сколько усилий должен приложить мозг человека, прежде чем будут доведены до автоматизма самые простые действия. Например, чтобы самостоятельно одеться, нужно просунуть руку в рукав футболки, натянуть на ногу носок, надеть штаны. Если хоть одно условие в этой цепочке не выполняется, то в намеченное время совершить эту операцию не получится, и процесс одевания растянется на добрых полчаса.

Наша повседневная жизнь — пробуждение, гигиенические процедуры, питание, поездки на работу и с работы, досуг, сон — все наши действия совершаются по определенной схеме. Мы организуем свой распорядок дня. Каждое действие мы совершаем по предписанной последовательности. К примеру, чистим зубы. Вначале достаём тюбик с пастой, берём щётку, промываем щётку водой, открываем тюбик, выдавливаем пасту на щётку, подносим щётку с пастой ко рту, открываем рот, чистим вначале внутреннюю часть нижних зубов, затем внутреннюю часть верхних зубов, потом переднюю часть нижних и верхних зубов, прополаскиваем рот, промываем зубную щётку, закрываем тюбик с пастой, кладём тюбик и щётку на место, завершаем действие.

Последовательность может быть и другая, но эта последовательность предписана нашим мозгом, и Вы каждый раз следуете этому предписанию. То есть у Вас имеется чёткая программа по чистке зубов. Можете записать десятки (для точности данных) видео, когда Вы чистите зубы, только намеренно не вмешивайтесь в процесс и не думайте, не осознавайте, — Вы увидите, что ваши действия от начала и до завершения последовательны, длятся одинаковое время. Первые движения ничем не отличаются от последующих — всё предписано, всё по назначению, всё происходит «на автопилоте». Ваши действия схожи с действиями роботов — всё делается по предписанию, по программе.

Принцип предписания и следования предписанию присутствует во всех наших действиях. Более того, наш организм действует, функционирует по предписанию и действует, следуя этому предписанию. К примеру, наше сердце в покое работает по принципу 50 – 90 ударов в минуту, качая кровь по нашему организму. При физической нагрузке сердечный ритм повышается и затем плавно снижается до нормы в период отдыха. Таким образом, функции нашего организма тоже можно рассматривать как программы.

Какие программы имеются у человека?

Человек состоит из души, тела и сознания.

Душа — это свобода, эмоции, желания, воля и мотивация.

Тело — это его организм.

Сознание — это рациональное мышление.

Программы — это его функции.

Программы человека можно сгруппировать следующим образом:

1. Главная программа — работа мозга, сознание;
 2. Основная программа — физиология организма;
 3. Приобретённые программы — программы, по которым мы учимся на протяжении жизни — созидание, обучение, работа;
 4. Система программ: основная программа и приобретенные программы;
 5. Программы взаимодействия;
 6. Программы интеграции в среду;
 7. Антропрограмма: система программ и главная программа.
- Остановимся на каждой, начав по порядку.

Глава 3. Душа: эмоции, желания, воля, мотивация.

Предоставив философам и учёным право дискутировать о существовании души у живых организмов, отмечу, что в данной книге душа рассматривается мной как начало, необходимое для того, чтобы совершить любое действие.

Необходимость в стимуляции тела продиктована прежде всего желанием, свободой выбора в изменившихся условиях. Даже для вынужденной адаптации требуется желание приспособиться. В животном мире это регулируется инстинктом выживания. Вьюрки на Галапагосских островах, которые посетил Чарльз Дарвин, были адаптированы под разные условия среды и питания — имели разные клювы. Очевидно, что инстинкт выживания у животных сопоставим с желанием жить у человека, без этого желания существование всего вида может оказаться под угрозой. С точки зрения программирования инстинкт выживания в изменившейся ситуации должен быть заложен заранее, причём в каждой ситуации по отдельности. Вопрос о том, кем заложена эта программа, остаётся открытым.

Рассмотрим более подробно аспекты человеческого поведения.

Что предшествует совершению поступка? Предпосылкой любого действия является потребность. Но что предшествует потребности? Желание. Желание удовлетворить потребности тела и ума. Бывает так, что наши потребности преобладают над желаниями и мы следуем потребности тела. Тем не менее, изначально мы оперируем желанием и нашей волей.

Желанию предшествует наблюдение. Прежде чем мы обратим внимание на нечто важное, мы должны это нечто важное обнаружить. Часто мы буквально не видим того, что перед нами.

В феврале 2026 года в штате Джорджия, США, легкомоторный самолёт совершил экстренную посадку на автомобильную трассу, что привело к столкновению. Машины буквально врезались в воздушное судно, которое водители не заметили, несмотря на его размеры. Аналогичные случаи, когда автомобилисты не видели внезапно возникший на дороге объект, происходили и ранее. Участники всех подобных инцидентов обращали внимание на неожиданное препятствие, но, поскольку это является крайне неожиданным событием, как, например, появление самолёта посреди оживлённой трассы, их мозг отвергал сигнал в силу того, что это неочевидно и невероятно.

Человек может совершать более 95 % своих действий неосознанно. Он может не видеть очевидного, не обращать на это внимания. Чтобы выйти из этого состояния, нужно абстрагироваться и стать наблюдателем. Не всегда верить сознанию. Если наш мозг игнорирует объект, его буквально для нас нет. Мы можем не догадываться о расположении многих стран и городов, пока не посмотрим на карту и не найдём. Но пока мы не начнём искать конкретное место, о котором мы ранее не знали, этого места для нас не существует, хотя оно и существует в реальности.

Душа человека есть жажда поиска нового, отправная точка в открытии или приобретении желаемого. Она является тем наблюдателем, который может абстрагироваться от текущей жизни, отвлечься, чтобы увидеть нечто, что недоступно сознанию и логике.

Когда человек увидел нечто неизведанное, пусть даже для него необъяснимое, то может захотеть приобрести, завоевать, покорить. В этом желании и проявляется душа вне рационализма.

Планируя что-либо, мы всегда ищем мотивацию или необходимость, и только потом в соответствии с желанием мы делаем шаг к цели. Желание человека преобразуется в сознании в конкретную программу, которая исполняется физически организмом человека. Проще говоря, наши желания могут заставить наш организм действовать.

Итак, мы вначале обращаем внимание на объект, испытываем желание, потом совершаем действие в соответствии с нашими побуждениями. В результате получаем желаемое, приложив определенные усилия, либо не получаем желаемого несмотря на приложенные усилия, либо не получаем желаемого, приложив недостаточно усилий. То есть существует чёткая последовательность действий: *начало → желание → план → действие → результат*.

Алгоритм — это абстракция. Он является проводником между нашим желанием и сознанием. Можно назвать это языком общения души и сознания, через который мы объясняем сознанию то, что хотим.

Душа играет ключевую роль в алгоритме, являясь первопричиной действия. К примеру, если Вы захотели куда-то поехать и заказали такси через мобильное приложение, оно без Вашего участия рассчитает маршрут до назначенного пункта, таксист осуществит действие согласно этой программе. В данном случае душа — это заказчик, без которого не может осуществиться данное действие.

Душа является главным фактором в созидании. Для создания ранее не существующего в природе объекта, будь то искусство или научные открытия, необходимо начало — вдохновение, необходимость, обусловленные связью желания с абстракцией, душой.

Наблюдательность нашей души и возможность нашей воли приобрести нечто новое или отвергнуть его играют ключевую роль в контексте взаимосвязи ментального и физического мира человека. Тем самым мы делаем свой выбор в жизни, что и является нашей свободой.

Глава 4. Организм человека, этапы жизни организма.

Организм — это «живое целое (существо или растение) с его согласованно действующими органами»⁶, которое имеет клеточную структуру и может независимо выполнять все физиологические функции, необходимые для жизни. Все живые организмы, начиная от амёбы и заканчивая человеком, бывают одноклеточными (например, бактерии) и многоклеточными (растения, грибы, животные, люди). В последних клетки, ткани, органы и системы органов организма работают вместе, чтобы поддерживать жизнь и здоровье организма. Таково физиологическое толкование понятия «организм».

Есть и более широкое значение. Под организмом понимают всю «совокупность физических и душевных свойств какого-либо человека»⁷. Действительно, организм человека — это непосредственный исполнитель наших желаний или потребностей. Физически наше тело мало чем отличается от тел других живых организмов: отдельные его системы, органы выполняют те же самые функции. Чем ближе существо нам по виду, тем больше сходств. Лёгкие живот-

⁶ Джо Диспенза.

⁷ Джо Диспенза.

ного так же поглощают кислород, который попадает через альвеолы в кровь, сердце качает её по всему организму, доводя кислород и полезные вещества до всех органов, печень очищает кровь, почки фильтруют.

Организм, сформировавшийся миллиарды лет, действует на «автопилоте» по своим законам, которые не всегда подконтрольны человеку. По сути человек во внутренних процессах организма может контролировать дыхание, и то ненадолго, или с помощью врачей выбрать лекарства, выбрать питание, выбрать способ приготовления еды, выбрать действие, действовать в конкретном месте, в конкретное время. Работу сердца, печени, почек мы не можем контролировать. Они работают круглосуточно семь дней в неделю, даже когда мы спим.

Реакцию организма на стрессовый стимул — «бей», «беги», «замри» — мы не можем изменить. Она формировалась в течении всей жизни нашего вида. Иногда в современных условиях, созданных человеком, организм может диктовать своё — для получения адреналина или дофамина. Наша телесная оболочка может заставить сознание, укротить волю, подчинить себе душу. Обуздать организм человеку чрезвычайно сложно — он будет сопротивляться, когда его зона комфорта нарушена. К примеру, если мы пытаемся научиться кататься на велосипеде (что не свойственно организму), необходимо проявлять волю и стимулировать организм. В том числе для того, чтобы повторять одно и то же действие снова и снова. Тогда мы получаем гормон счастья — дофамин, являющийся наградой и удовольствием для организма. Иными словами, если мы хотим подчинить организм, необходимо каждый раз стимулировать его. Со временем, когда велопогулки войдут в привычку, тело может заставить нас совершить действие не столько из-за желания, сколько из-за того, что организму необходима эта дофаминовая «химия».

Организм в АИЖ играет роль непосредственного исполнителя нашего желания. Но каким образом организм исполняет наши желания, как мы доводим наши желания до конечного исполнителя? К примеру, если Вы читаете книгу, то Ваш мозг даёт команду пальцам перевернуть страницу, так как та закончилась и необходимо перейти на следующую, чтобы продолжать читать. Конечно, ваши пальцы не понимают этого, и Вы не сможете объяснить пальцу, для чего необходимо перейти на новый лист. Поэтому, исходя из Вашего желания продолжать читать, Вы создали программу чтения, в соответствии с чем подаёте команду пальцам в нужное время. Иными словами, наше желание читать преобразуется в сознании в определенный набор команд (сидеть в определённом месте, в определённое время, в определённой позе, открыть книгу, перелистывать прочитанные страницы, принимать информацию) для всех непосредственных участников процесса — органов, конечностей, которые исполняют команды. Нам необходимо научиться перелистывать страницу в определённый момент. Не стоит недооценивать это умение из-за того, что это кажется легкой задачей — попробуйте научить этому обезьяну. Попробуйте сказать пальцам, что Вы хотите читать книгу.

Нашему телу не понятны наши простые желания. Они могут быть исполнены лишь посредством работы нашего мозга, который посылает сигнал соответствующим участникам нашего организма.

Процесс чтения книги, тем более, что он повторяется на протяжении многих лет, способствует обретению контроля над телом. Научиться контролировать своё тело означает заставить, подчинить организм своей воле: сидеть длительное время в одной позе, перелистывать страницы для того, чтобы Вы получили определённую информацию.

Тем не менее, чтобы довести нашу волю до организма, придётся его буквально заставить или уговорить. Для этого необходимо постоянное участие сознания. Мозг человека, особенно в эпоху повсеместной цифровизации, постоянно занят и перегружен. Он контролирует основную программу, когда это необходимо, оставаясь активным даже во время сна, регулируя наши бессознательные биологические действия, происходящие в автоматическом режиме. А это означает, что в подавляющем большинстве случаев организм выполняет всё самостоятельно без

участия сознания — на уровне подсознания и физиологии. Очевидно, что в организме существует соответствующий механизм достижения автоматизма в действиях, в том числе и в новых действиях.

В книге «Сила привычки. Почему мы живём и работаем именно так, а не иначе»⁸ Чарльз Дахигг описал такое явление, как «петля» привычки. Автор отмечает, что привычка — это трёхступенчатый неврологический механизм, лежащий в основе любого автоматического действия: сигнал (триггер), привычное действие (рутина) и награда (удовлетворение). Автоматические действия представляют собой привычку, основанную на сигнале, действии и награде. Наш организм реагирует на наш сигнал действием для получения награды. То есть мы должны поощрять наш организм наградой, и только тогда он примет нашу волю полностью и будет исполнять наше желание беспрекословно.

По сути организм человека — это «зверь», которого мы пытаемся приручить. Награду наш «зверь» получает в виде удовольствия здесь и сейчас — это неременное условие для того, чтобы организм совершил действие.

В природе звери действуют, следуя инстинктам, своему предназначению — добывают жертву ради получения пищи, совершают половые сношения для продолжения рода. Но человек, реализуя свои потребности, способен получать удовольствие. Это предусмотрено самим организмом. Поэтому, стремясь к удовлетворению, тело может действовать совершенно самостоятельно. Этот механизм настолько сильный, что иногда может диктовать своё условие человеку, не считаясь с его сознанием и волей. К примеру, некоторые люди не могут контролировать употребление пищи, что приводит к ожирению. Курильщики, алкоголики, наркоманы, игроманы не могут взять под контроль свою зависимость.

Добыча пищи является необходимостью, предписанной предназначением зверя — накормить себя и накормить своё потомство. В то же время ощущение удовольствия от вкуса пищи стимулирует организм человека, как и сам процесс поглощения пищи.

Продолжение рода предписано, предназначено природой заранее по умолчанию. Когда приходит время для спаривания, зверь не будет исходить из раздумий о продолжении рода, ему это и не понятно. Для человека же необходимо удовольствие — удовольствие в виде оргазма, окситоцина, дофамина, тестостерона, пролактина. То есть человек может исходить от высоких побуждений, мотива продолжения рода, но на уровне организма действует биологический закон награды «здесь и сейчас».

Как и для некоторых видов животных получение угощения является побуждающим к действию актом, человеку, чтобы «заставить» свой организм совершить действие, также необходимо поощрение. Учитывая, что всё происходит по умолчанию, можно считать, что стимуляция организма является составляющей частью его программы. Так, на заре человечества охота сопровождалась наградой в виде адреналина, а поглощение пищи — наградой в виде удовольствия от её вкуса и сытости. Несмотря на то, что охота и еда составляют неразрывную цепочку удовлетворения одной потребности, эти действия являются отдельными программами: охота не всегда заканчивалась трапезой, так же как приготовление еды не означало предварительную охоту.

Таким образом, исходя из сказанного выше, можно сделать вывод, что не только организм, но и каждый орган действует, функционирует по предписанию, по программе. Организм с точки зрения анатомии и физиологии — это системы и органы человека, обеспечивающие его полезными жизненно важными элементами, скелет, мышцы, сухожилия, нервы, обитающие в нём микроорганизмы.

⁸ Джо Диспенза.

Триллионы обитателей, живущих в нашем организме, более 200 костей, около 75 тысяч километров нервов, обеспечивающих управление, около 100 тысяч километров сосудов, 500 тысяч километров нервных волокон в полушариях головного мозга — целая планета!

Организм человека формировался с помощью алгоритмов эволюции на протяжении многих лет. «Планета» человека интегрирована во вселенную посредством тысяч программ. Наше тело реагирует на изменения в окружающей среде, в том числе на магнитные бури и вспышки на Солнце, погоду, на фазы Луны, резкие перепады температуры, качество воздуха. Появление новых функций, как и утрата некоторых из них, были необходимы для выживания и адаптации к постоянно меняющимся условиям среды. Нужно обеспечить кислородом и необходимыми веществами организм? Сформировались сердце и кровеносная система. Нужно ходить прямо? Сформировался скелет. Нужно хватать и держать орудия? Сформировался отстоящий большой палец руки.

Человек есть конечный продукт развивающейся программы. Состояние его организма напрямую зависит от следования этой программе, от способности реализовать её функции. Деградация или развитие организма прямо пропорциональны активности или пассивности человека. Увеличивая или уменьшая нагрузку, мы можем влиять на физиологические показатели организма, то есть через внедрение различных систем мы можем увеличить или уменьшить массу тела, выносливость, силу и т. д. К примеру, выполняя программу силовых упражнений, мы можем прокачать отдельные группы мышц. Посредством кардиотренировок можем увеличить общую выносливость, жизненную ёмкость лёгких, укрепить сердце. Если организм всё время поддерживается в рабочем состоянии, то в соответствии с этой активностью он подстраивается под выполнение задач, для чего всегда будет в тонусе. Активный организм функционирует стабильно, пока активность не прекращается.

В то же время физическая активность значительно стимулирует метаболизм: организм обеспечивается энергией, активнее происходит синтез белков, жиров, углеводов, наблюдается рост и деление клеток, усиливается перистальтика кишечника, выведение отходов жизнедеятельности происходит быстрее. Ускорение метаболизма помогает обновлять организм на клеточном уровне. Казалось бы, один этот процесс уже должен омолодить организм, не взирая на возраст человека. Но новые клетки (стволовые или дочерные) наследуют свойства и поведение клетки-источника под воздействием окружающих тканей. Этот процесс известен как дифференциация клеток, когда «потомки одной клетки достигают определенной специализации структуры и функций и сохраняют их»⁹, получая сигналы от соседних клеток. Это позволяет клеткам адаптироваться, обеспечить регенерацию и функционирование органов. Иными словами, клетки мышечных волокон не могут превратиться в клетки костной ткани и наоборот.

В результате получается, что новые клетки поддерживают то состояние, которое уже существует на конкретном участке ткани. Если окружающие клетки пассивны и инертны, то новые клетки тоже ведут себя соответствующе. Если активны и молоды — новые клетки тоже будут активными и молодыми. Наши действия, направленные на исполнение определенной программы активности, напрямую влияют не только на состояние нашего тела как системы, но и вносят изменения в организм на уровне клеточных структур.

Процесс работы основных программ человек может регулировать образом жизни, работой с эмоциями и дыханием. Для лучшего пищеварения мы выбираем правильные продукты и правильно питаемся, правильно воспринимаем пищу — всё остальное делает желудочно-кишечный тракт. Программу работы сердечно-сосудистой системы мы можем менять физическими нагрузками, чтобы сердце стало более работоспособным и тренированным. В случае нештатной ситуации мы можем волноваться или быть спокойными — остальное делает сама система.

⁹ Джо Диспенза.

Жизнь — это активная форма существования материи от рождения до смерти. Все живые организмы являются частью материального мира и состоят из материи, для них не бывает ни прошлого, ни будущего. Всё живое на Земле существует здесь и сейчас. Человек привык воспринимать жизнь сквозь увеличительное стекло философских представлений о смысле бытия, порождаемых нашим сознанием, хотя оно является лишь адаптером, посредником между душой и телом. Жизнь «здесь и сейчас» дарит нам комфорт и спокойствие. В состоянии умиротворения тело вновь становится удобным домом для нашего «я», сосудом для сердца, печени, почек, рук, и ног, которые не знают понятий «прошлое» и «будущее». Волк, охотящийся на зайца, не находится в будущем — он выбрал добычу, теперь для него существует цель, он сможет или не сможет достичь результата в зависимости от опыта, умения, силы, ловкости и скорости. После завершения процесса волк перестаёт думать об охоте до того, как закончится пища. То есть волк вновь погружается в настоящий момент, его организм успокаивается и возвращается в обычный режим. Племя знаменитого Пумбы — сурикаты — ставят на дозор своих сородичей, которые следят за горизонтом и сообщают об опасности, что это даёт другим возможность жить спокойно и расслабленно. Инстинкты и реакции зверей («бей», «беги», «замри»), при возникновении опасности, срабатывающие мгновенно и автоматически, обеспечивают им покой. Они доверяют своим инстинктам, и это позволяет им быть расслабленными, жить по-настоящему. Без этого животные были бы тревожными, нервными и больными, ежечасно ожидая, что опасность может возникнуть в любое время и в любом месте.

Иными словами, во время отдыха животные находятся здесь и сейчас, и других вариантов для них и не существует. Тогда как сознание, воображение отвлекают человека от этого состояния. Человек может обижаться на прошлое, на людей, завидовать, ожидать лучшего будущего, испытывать разочарование от несбывшихся ожиданий, заранее разочаровываться, предполагая, что может разочароваться... Эмоциональные переживания и постоянная мыслительная «жвачка» отвлекают основную программу от её основной деятельности, в том числе от борьбы с болезнями.

Состояние расслабленности и отдыха может быть достигнуто только здесь и сейчас.

В организме все клетки, ткани, органы и системы органов работают вместе, чтобы поддерживать жизнь и здоровье организма. Обеспечение слаженной совместной работы — это такой же механизм, как и любой другой. К примеру, в работе автомобиля задействовано множество систем, функционирующих с помощью программ, взаимодействие которых в совокупности приводит машину в движение. Для всех её частей не существует времени — прошлого или будущего.

Таким образом, режим «здесь и сейчас» является для организма естественным состоянием, когда он живёт по-настоящему. В современном мире, где гонка за успехом возведена в культ, этот баланс теряется. Человек, будучи сознательным, часто отвлекается от проживания настоящего момента даже после достижения своих целей. После того как отработали 8-9 часов в день, 40 – 45 часов в неделю, мы не возвращаемся в режим «здесь и сейчас». Большинство людей давно забыли о существовании такой способности, хотя подобное состояние достигается медитацией, йогой, при посещении музыкальных или спортивных мероприятий, в кругу близких, во время занятий ремёслами.

Для «включения» этого режима достаточно научиться расслабляться, во многом этому помогает медитация. Не нужно думать все время о прошлом. Забудьте всё, простите всех, простите себя. Не нужно думать всё время о будущем — для этого существует рабочее время. Переключившись в состояние «здесь и сейчас», Вы начнёте жить по-настоящему: не волноваться, не искать ненужную информацию, новости, не «зависать» в социальных сетях, не отвлекаться.

Разрешите Вашему организму работать полноценно. Циклы дыхания, сердцебиение, циркуляция крови по сосудам совпадают с природными ритмами. Воздух, которым мы дышим,

земля, на которой мы стоим, вода, которая течет по земле, растения, которые тянутся вверх — всё это незыблемо, постоянно, неизменно. Человек есть часть природы, он живёт вместе с ней, в её пространстве. Так, находясь в режиме «здесь и сейчас», мы обретаем спокойствие, дающее организму глубокое дыхание для успокоения сердца, чтобы оно билось размеренно и ровно. В спокойном теле душа обретает покой.

Человек сознательно может вмешиваться в работу программ, например, в случае болезни органов обращается к медицине, чтобы вылечиться, но на постоянной основе сознание не участвует в процессе регулирования системы. Биологические процессы контролируются мозгом без участия нашего «я».

В обычной жизни мы также действуем по отработанным привычным схемам: занимаемся ежедневными делами, работаем, не думая постоянно о том, что нам нужно сделать вдох или выдох. Научившись ходить, мы не осознаём каждый свой шаг при ходьбе. Научившись управлять автомобилем, мы совершаем поездки на работу и с работы, даже не выбирая маршрут. На светофоры реагируем автоматически, автоматически останавливаемся на красный сигнал, автоматически двигаемся на сигнал зеленый. Если по каким-то причинам меняется маршрут, тогда только включается сознание.

Приобретённые программы и навыки становятся нашими, подсознательными. Для улучшения жизни нам необходимо приобретать новые навыки, новые программы подобно тому, как мы скачиваем и устанавливаем на свой гаджет всё новые и новые приложения.

Продолжительность жизни организма заранее предписана, запрограммирована в генах, повторяется из поколения в поколение. У всех организмов она предопределена. Человек может пройти этот путь до конца, может и не пройти — зависит от человека и от обстоятельств. Но изменить это предназначение, судьбу мы как биологические организмы не в состоянии.

Рождаясь и отделяясь от матери, организм маленького человека учится функционировать самостоятельно как независимый субъект. С младенческого возраста тело диктует нам свои условия, подчиняясь врождённым поведенческим моделям. Для удовлетворения базовых потребностей растущего организма формируются рефлексy (моргание, сосание, дыхание), иммунитет, защитные реакции на боль, страх или угрозу. С возрастом, если человек приучил себя к определённым действиям, приносящим ему удовольствие, организм, начиная подчинять себе разум и душу, «навязывать» сознанию свои желания, стремясь снова и снова получать дофамин. К примеру, от никотина, алкоголя, бесконечного пролистывания ленты социальных сетей, нездоровой еды.

Реакции, действия и получение награды уже предусмотрены организмом. Для приобретения новых навыков, которые не предусмотрены основной программой, человеку необходимо найти или продолжать находить новые стимулы, сигналы и награды для организма, чтобы исполнить нашу волю. Обучаясь езде на велосипеде, мы раз за разом заставляем организм, приучая его к новому. При физической активности в теле происходят соответствующие химические реакции, вырабатываются гормоны счастья, и организм, принимая эти действия, в дальнейшем может повторять их для того, чтобы получить награду.

Удовлетворение может приносить не только движение, но и интеллектуальные занятия. Чтение книг приносит доставляет нам комплексное удовольствие, действуя как приятная тренировка для мозга и эффективный инструмент релаксации. Основной эффект заключается в снижении стресса, активизации воображения, создании новых нейронных связей и выработке дофамина за счет погружения в сюжет, что помогает «отключиться» от повседневных забот.

Организм человека отличается тем, что нам на протяжении тысячелетий удавалось подчинять своё тело воле и разуму. В отличие от животных люди способны выполнять нужные им действия в установленное ими время и в указанном ими месте.

Тем не менее, подобных действий не так много: мы можем выбрать, куда идти, когда идти, передвигаться пешком или ехать на транспорте. Можем выбирать пищу, занятие и т. д.

Но, даже будучи цивилизованными, не можем отказаться от базовых принципов основной программы — мы так же спим, едим, пьём, наши органы работают независимо от нас. Мы соблюдаем программу социальных взаимоотношений, программу сообщества, семьи, поскольку нарушение может привести к гибели нашей группы или целых народов.

Глава 5. Основная программа. ДНК

Программы функционирования организма и отдельных его частей являются основной программой организма.

Основные программы — это программы организма и его функции. На уровне живых существ — любые функции тела. Работа органов — лёгких, сердца, печени, почек, химические реакции, иммунитет, рефлекс, опорно-двигательная система, осязание, слух, обоняние, реакции на раздражители и т. д. работают по программе на биологическом уровне так, что человек не замечает процесс их деятельности, а животные не осознают этого.

Алгоритмы основной программы формировались в момент появления жизни и развиваются по сей день.

Так как основная программа работает по умолчанию в режиме «автопилота», то приобретённые программы, доведённые до автоматизма, становятся частью основной программы, хотя подобные программы не «записаны» в ДНК и не передаются по наследству. В алгоритме исполнения желаний (АИЖ) организм исполняет такие команды с помощью основной программы.

Основная программа человека отличается от других программ тем, что её фоновая активность подчиняется главной программе для выполнения задач. Представьте, что Вы решили регулярно бегать. Соответствующие этому действию программы включают опорно-двигательную систему, руки, лёгкие, сердце, глаза, уши, но в моменте основная программа полностью подчиняется главной программе для исполнения желания человека. Если во время занятия бегом Вы получили травму, основная программа так же включает восстановление и лечение по алгоритму: *сигнал → реакция → восстановление*.

Основная программа включает в себя программы лечения, восстановления и воспроизводства, которые исправно работают миллионы лет. Для нормального функционирования программ не нужно их перегружать или мешать им. Когда душа всё время чего-то хочет (сама не зная, чего именно), как беспокойный ребёнок, это отвлекает главную программу от её деятельности в силу соподчинения программ и двойственности функции.

Будучи переполненным внешними стимулами и информацией, наш мозг посылает телу сигналы, такие как усталость и боль. Это напоминания от основной программы, свидетельствующие об истощении сил или локальных повреждениях, в связи с чем организм должен реагировать на сигнал: продолжать действие или остановиться. Организм реагирует на эти сигналы бездействием и замедляется, впадая в апатию, оправдывая этим своё нежелание что-либо делать. Биологический механизм *сигнал → реакция → восстановление* не срабатывает, так как порядок нарушен и восстановления не происходит. Когда нарушение механизма продолжается долгое время и постоянно, если человек находится в состоянии угасания, то он всё больше обращается к оправданию своего бездействия, ссылаясь на сигналы. К примеру, люди часто говорят: «Я устал» или «У меня когда-то была травма, и теперь она даёт о себе знать». Вопрос о том, где конкретно болит, в каком месте часто остаётся открытым, поскольку человек не в состоянии ответить на него. При этом получаемые телом сигналы боли или усталости становятся доминирующей силой, человек словно замирает, и это даёт ему железобетонное основание для жалости к себе. Ноет спина, когда-то получившая несоразмерную нагрузку. Ноет нога,

сломанная в юности. Старые травмы уже излечились, за годы клетки всего организма несколько раз полностью обновились. Возможно, остались шрамы и осталась память о той боли. Чтобы перебороть эту ситуацию, необходимо сместить фокус своего внимания с сигналов и продолжать движение, не останавливаясь. Необходимо действовать. Механизм снова заработает, и боль или усталость будут выполнять свою непосредственную роль — служить индикаторами истощения ресурсов, излишней нагрузки или повреждения организма во время действия.

Чтобы преодолеть истощение или повреждение, организм включает программы восстановления и отдыха или программу лечения. Завершение процесса и восстановление работоспособности означает, что прецедент исчерпан.

Болевые ощущения и чувство слабости может послужить причиной отказа от приобретения новых навыков или регулярного повторения приобретённых программ. К примеру, если человек перенапрягает мышцы во время физических упражнений, то негативные ощущения сбивают с выбранного пути и может быть причиной прерывания действия. Лучшим способом преодоления подобных прецедентов является их избегание — лучше не напрягать свой организм излишними нагрузками и не получать травм, которые могут возникнуть вследствие непривычных, резких действий.

Лень, то есть остановка действия, может служить причиной бездействия. Бездействие же без причины нарушает работу механизма. Программа лени выглядит так: отсутствие необходимости действия → бездействие → экономия энергии, калорий → действие. Лень — это стратегия сохранения энергии, минимизация физической активности, когда нет нужды искать еду или партнера. Этот феномен встречается в животном мире гораздо чаще, чем можно предположить. Звери и насекомые (например, ленивцы, муравьи или даже домашние кошки) предпочитают отдыхать, сохраняя силы, что часто является более эффективным способом выживания, чем постоянная активность. Животные часто отдыхают таким образом, что со стороны такой отдых можно кажется ленью. Они во время отдыха релаксируют и позволяют работать органам, клеткам как следует — здесь и сейчас. Внутренние механизмы работают, как часы. У человека же лень может проявляться и при необходимости, но если механизм лени нарушен, то основная программа будет продолжать действовать так, как будто нет необходимости приступить к действию и нужно экономить энергию, тем самым поддерживая неправильный нарратив, обусловленный бездействием без причин. Вследствие этого зачастую человек просто не может заставить себя действовать. Ленился, не понимая механизма, программы лени. Сутью лени без причины является отсутствие необходимости действовать, обусловленное условиями современной жизни человека. Если необходимо действовать, организм действует по умолчанию. Нарушая механизм лени, используя его не по назначению, человек нарушает работу своей основной программы, которая воспринимает такое нарушение как экономию ресурсов в экстренной ситуации.

Поскольку механизм нарушен, то и завершения программы в виде последующего действия не происходит. Программа заклинивается на этом, будто игла проигрывателя, застрявшая на пластинке — играет одна и та же музыка: лень становится доминирующей силой в действиях человека, тело отвечает бездействием. Со временем невозможно будет простым желанием восстановить механизм, если только не заставить его заработать силой.

В основной программе лень предусмотрена так же в период роста организма, детства. В моменты, когда необходимо действовать, лень отсутствует вовсе, кроме тех случаев, когда эта необходимость возникает в связи с обстоятельствами.

В то же время лень также может повлиять на усвоение или регулярное повторение приобретённых программ. При необходимости организм может выходить из этого состояния очень быстро. Животные могут лежать, спать в рамках стратегии, но при необходимости они восстанавливают активность немедленно. Человеку же лень может помешать, и для эффективной борьбы с ней необходимо просто выйти из этого состояния, не задумываясь.

Реакции тела, в частности, усталость, боль и лень, человек научился использовать в своих целях, потакая желаниям. Часто мы можем применять эти сигналы как средство для достижения желаемого. Манипуляция сознательным выбором может превратить организм в доминирующую силу таким образом, что тот не сможет контролировать своё тело. Потребности души при отсутствии воли отодвигаются на второй план. Злоупотребление таким поведением разрушительно для личности, может приводить к разного рода зависимостям. Когда зависимость уже прочно сформировалась, человек может найти миллион причин, чтобы объяснить всем окружающим, а главное — самому себе, свои действия.

Постоянные эмоции, беспокойство мешают нормальному функционированию главной программы. В свою очередь главная программа не сможет как следует выполнять свою функцию в части контроля над основной программой и организмом в целом. Без контроля взаимодействие и взаимозаменяемость не работают. Допустим, капитан морского судна ежедневно выдвигает новые и новые инициативы в виде желаний, а лоцман каждый раз передаёт новые и новые задачи матросам. Такая ситуация приводит к тому, что основная работа команды отодвигается на второй план. Именно поэтому для нормального функционирования основной программы необходимо регулярно пребывать в спокойном состоянии, например, во сне. Здоровый сон обеспечивает организму полноценный отдых и восстановление. Признаком покоя является непринуждённое, глубокое дыхание — сердечный ритм замедляется, кислород поступает к каждой клетке, распространяя спокойствие по всему организму.

Лишь в условиях спокойствия и расслабленности основная программа функционирует правильно, обеспечивая полноценную жизнь, может противостоять болезням, способствует восстановлению организма.

Настройки тела настолько тонкие, что даже не значительное отвлечение сознания на будущее или прошлое заставляет органы работать неравномерно. Планируя будущее или вспоминая прошлое, человек не находится в режиме «здесь и сейчас». Мы часто нарушаем свой покой даже после работы, не понимая, что покой предполагает спокойствие ума — отвлекаемся на телевизор, на социальные сети, на прошлые обиды, тем самым переносимся в будущее или в прошлое, погружаем себя в тревожность. В таком режиме организм работает на истощение. Современный человек становится зависимым от потока внешней информации, а это означает, что мы подвергаем основную программу постоянному нефункциональному режиму. Человек выбирает беспокойство, тревогу, мысли о былом или том, что, возможно, случится вместо душевного и физического спокойствия здесь и сейчас.

Умение планировать будущее, черпать информацию из прошлого опыта превращает жизнь человека в хаос. Вместе с расширениями наших возможностей мы приобрели дополнительные хлопоты и волнения.

Животные следуют инстинктам, в соответствии с которыми точно реагируют на опасность для жизни, выбирая реакцию «бей», «беги» или «замри». Людям свойственны те же физиологические и психологические реакции. Но на что следует реагировать в бесконечно изменчивых условиях? Как предугадать события? Как выбрать адекватный отклик на то, что уже случилось?

Реакция — это наши осознанные или неосознанные действия на внешние раздражители.

Предвестником реакции является сигнал. Нас окружает множество сигналов — от световых, различных знаков, предупреждающих об опасности, до сирен тревоги. Кроме того, извне поступают информационные сигналы в виде новостей о событиях, уведомлений от социальных сетей и приложений — всё это воспринимается человеком. В погоне за созданными цивилизацией материальными благами, славой, положением мы находимся под давлением постоянных переживаний, которые не имеют никакого отношения к организму как к основе жизни. Они отнимают у нас время, отведённое на заботу о здоровье, на достижение спокойствия, баланса и гармонии. В потоке бесконечной негативной информации главная программа

подвергается испытанию, наше сознание становится беспомощным, не сумев справиться с этим вихрем.

Так формируется *необоснованная реакция* на сигналы — вроде бы нет опасности, не следует реагировать, но реакция происходит: человек становится подозрительным, боязливым, агрессивным, нервным. В основной программе изначально предусмотрены реакции на реальные сигналы, к примеру, сигналы об опасности, представляющие угрозу жизни. Наше тело не обучено тому, как реагировать на импульсы, не представляющие никакой опасности. Соответственно, человеку приходится самому выстраивать стратегию восприятия внешнего мира. Часто мы, не задумываясь, можем принимать все поступающие сигналы без разбора, и наше воображение создаёт свою необоснованную реакцию.

Со временем беспокойство и тревожность начинают преобладать над спокойствием, поскольку эмоции начинают преобладать над утверждёнными реакциями: мы расстраиваемся по пустякам, испытываем опасения по поводу произошедшего, боимся грядущего, строим предположения и нервничаем. Необоснованная реакция может проявляться на любые сигналы. Даже простое просматривание социальных сетей отвлекает основную программу от выполнения своей функции. Кто-то воспринимает сигналы как тревогу, а кто-то выбирает реакцию «не реагируй» или вовсе отключает телефон, отказываясь от принятия информационного потока, что разумно, ведь, приняв сигнал, мы подвергаем наш организм настоящему стрессу. Такие переживания воспринимаются мозгом как опасность для жизни. Тем самым человек невзначай подвергает себя дистрессу на постоянной основе.

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.