

АЛЕКСЕЙ МАРКОВ

ЛЯГУШКА, СЛОН И БРОККОЛИ

КАК ЖИТЬ И КАК НЕ НАДО



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М26

Марков, Алексей Викторович

М26 Лягушка, слон и брокколи. Как жить и как не надо / Алексей Марков — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (Звезда nonfiction).

ISBN 978-5-271-48720-0

Для правильных решений надо освоить три метода: как съесть слона, как сожрать лягушку и когда следует есть брокколи. Про слона и лягушку вы наверняка слышали: слона надо есть медленно и по кусочкам, а лягушку — глотать первым делом, с утра. Идея с брокколи не так известна, но концепция такая: брокколи полезна для долголетия. Но для того, чтобы дольше жить, мало это знать. Надо её ещё и регулярно есть.

Почему сила воли работает плохо и зачем избегать тупости? Какие дела стоит сделать прямо сейчас, а какие лучше выкинуть из жизни? Чем привычки лучше целей? Как сделать что-то новое и интересное, не бросив все в самом начале? Как научиться чему угодно и войти в число лучших? Что такое осознанная практика и почему 10 тысяч часов может не хватить?

Алексей Марков, кандидат экономических наук, автор знаменитой "Хулиномики", рок-звезда и отец четверых детей учит людей думать в своей привычной манере: точно, жёстко, с циничными шутками и очень лёгким языком.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-271-48720-0

© А. Марков, текст
© Издательство «АСТ»

ОТЗЫВЫ ПРИЛИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Умный не пытается казаться умнее. Успешный — казаться успешнее. Сильный — сильнее. Лучшая манера — без пафоса, с иронией и самоиронией, отчасти на расслабоне. Как говорится, можем себе позволить.

Прекрасное зрелище, когда умный человек пытается казаться... ну, не то, чтобы глупее самого себя, но предельно простым. Настолько простым, насколько вообще возможно без потери сути. Можно хрюкать, мяукать, говорить матом и короткими предложениями, подбухивать в процессе — ум, как говорится, не пропьешь.

Новая книжка — легкий разговор о тяжелых вещах. Как делать то, что не хочется, и надо ли? Диверсификация или концентрация? Жизнь как цель или жизнь как стиль? Успешность — это все-таки функция пресловутых «10 тысяч часов», непонятной гениальности или голимого случая? А чего такое вообще — успешность? В каких килограммах ее мерить, и не лучше ли в километрах? Кого слушать, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые?

Как и другое творчество Алексея, это нечто среднее — между учебником, антологией баек и кухонным трепом по душам.

*Александр Силаев, автор книг
«Деньги без дураков», «Философия без дураков»,
«Этика без дураков»*

Хотя тексты о том, «как надо жить», априори вызывают у меня настороженность, «ЛСБ» — редкий пример хорошей книги этого жанра.

С некоторыми мыслями я бы поспорил, но основные рекомендации автора подтверждаются исследованиями и действительно работают. Проблема лишь в том, что большинство читателей не будет воплощать всё это на практике. Но даже если вы внедрите в жизнь хотя бы один инсайт из книги — уверен, получите пользу.

*Григорий Мастридер, автор YouTube-канала
«Книжный чел», подкастер, предприниматель*

Миром давно правят мемы — и я сейчас не о картинках со смешными котами, а о идеях. Чем более полезные и приближенные к реальности концепции устройства мира живут у вас голове, тем большего вы сможете добиться в жизни. У Алексея Маркова в этом смысле есть безусловный талант:

в новой книге он собирает все мемы, знать которые совершенно необходимо в любом приличном обществе, и объясняет их простым и понятным языком.

*Павел Комаровский, автор канала RationalAnswer
про поиск разумных ответов на жизненные
вопросы*

Первое впечатление — ты пишешь книгу для умных, но по глубине как для людей попроще. Советы есть, но они абстрактные и умному человеку очевидны. А факты про устройство мира любопытные, но разрозненные. И сначала хотелось либо чуть больше деталей про то, как устроен мир, либо более четкие и конкретные указания «что делать?». Но потом у меня в голове щелкнуло...

Она — как песня. Ты же не ждешь от песни четких целеуказаний и конкретных рекомендаций. Ты слушаешь музыку, в твоей голове рождаются образы, образы запускают ассоциативные механизмы и они уже подсказывают тебе решения. В детстве, когда мне надо было решать сложные задачи, я ставил музыку из заставки Шерлока Холмса, — специально для этих целей на кассету писал с телека. С «Лягушкой» так же. Читаю твою книгу, но думаю свои мысли — и тогда все встает на места и становится весьма прикольно.

*Максим Дорофеев, автор книг
«Путь джедая» и «Джедайские техники»*

Предисловие

Успех «Хулиномики» (1) позволил мне лишний раз подумать о том, что я умею объяснять сложные вещи простыми словами. Почти каждый день кто-то присылает мне слова благодарности (иногда — ненависти), задаёт вопросы, а я стараюсь на них отвечать. Многие просили меня сделать курс по инвестициям, и каждый раз я отказываю, потому что это трудоёмко, базовые вещи я уже рассказал, а продавать то же самое в 20 раз дороже книги не мой способ заработка. Мне кажется, что гораздо больше пользы я смогу нанести, написав книгу, которая поможет людям жить чуть-чуть лучше. Экономического благополучия не только недостаточно для полноценной жизни, но и вообще начинать с него неправильно: надо сначала научиться думать и принимать решения, а потом уже начинать жить¹. Если ваши решения станут лучше, то и жизнь ваша будет меняться в лучшую сторону. Правильные финансовые решения вам тоже станет принимать



1.

¹ Это шутка, если кто не понял.

легче. Или труднее. Но они в любом случае станут более адекватными.

Научить людей думать — наверное, слишком амбициозная цель, особенно, когда понимаешь, что и сам не всегда находишься в лучшей форме (а я часто не в форме). Но я давно исследую эту тему, ищу статьи, читаю книги и слушаю умных людей. Эта книга начиналась как сборник эссе, которые я большей частью перевёл с английского из кучи разных источников, дополняя своими мыслями в процессе, но в один момент мне показалось, что если у меня в голове стала появляться более-менее чёткая картина организации жизни, то почему бы об этом не рассказать. К тому же, в процессе объяснения я и сам смогу её лучше понять. Или не лучше, а просто — понять.

Название книги объясняется так: для правильных решений по жизни надо освоить три метода: как съесть слона, как сожрать лягушку и когда следует есть брокколи. Про слона и лягушку вы наверняка слышали: слона надо есть медленно и по кусочкам, лягушку — глотать первым делом, с утра. Идея с брокколи не так известна, но концепция такова: брокколи полезна для долголетия. Но для того чтобы дольше жить, мало это знать. Надо её ещё и регулярно *есть*.

Кроме методов поглощения еды я расскажу о том, что о вас думают все остальные, и почему

при принятии важных решений на других людей чаще всего не стоит обращать внимания. Но иногда, изредка — стоит. Объясню когда.

Вот я и выдал все секреты, поэтому дальше можно не читать. Но даже если вы и так всё знаете, книга вас немного позабавит или развлечёт. Кроме того, тут куча примеров из жизни *реальных* людей разного уровня развития.

Если вы не любите читать и дальше этой страницы углубляться не собираетесь, тогда хотя бы играйте в игры. Не все игры одинаково полезны. Я рекомендую шахматы и покер. Шахматы учат думать и принимать решения в ситуациях, когда вся информация открыта. Покер учит думать в ситуациях, когда каждый игрок знает лишь свою руку, а о картах других игроков придётся делать вероятностные предположения, исходя из их действий в той или иной ситуации. Если и в покер, и в шахматы вам играть скучно, попробуйте *Magic: The Gathering* — там есть и то, и другое, и с прекрасными иллюстрациями, и тоже можно заработать.

Если же вы решились читать дальше, я, хотя и немного волнуясь, но всё же очень рад. Передавайте привет на почту book@alexeymarkov.ru, сообщайте об ошибках и опечатках, и если книга вам помогла — напишите, каким образом.

Коротка ли жизнь? Как стать лучше всех? Как научиться учиться? Как методы Фейнмана,

Эйнштейна и Мангера оказались в одной книге? Что о вашем успехе подумают окружающие? Что подумаете вы, когда разбогатеет сосед, или чего греха таить, когда разбогатеете вы сами?

Это книга про удачу, про силу воли и про привычки. Про то, из чего, в конце концов, складывается наша жизнь.

Моя задача — сделать так, чтобы ваша жизнь сложилась немного лучше, чем без этой книги. Будет здорово, если вы прочитаете эту книгу в 18 лет. Но и в 48 — тоже будет неплохо.

ГЛАВА 1. КОРОТКА ЛИ ЖИЗНЬ?

Все мы знаем, что жизнь коротка (2). Но *правда* ли она коротка, или это мы так плачемся, что она конечна? Если б мы жили по 500 лет, мы бы тоже жаловались? Думаю, что да, хотя наверняка сказать трудно. Но вообще средней человеческой жизни вполне достаточно для того, чтобы сделать грандиозные вещи. Я даже не говорю про Джеффа Безоса, Стива Джобса и Илона Маска. Вполне возможно сделать нечто великое, просто перекладывая камни с места на место достаточно долго.



2.

1.1. КАК ПОСТРОИТЬ ВЕЛИКУЮ ПИРАМИДУ?

Вацлав Смиль (любимый писатель Билла Гейтса) внезапно выяснил (3), что для постройки пирамид требовалось не так уж много народу. Космически-



3.

ми цифрами нас постоянно пытаются удивить ребята с канала Рен-ТВ и другие пирамидиоты, которые объясняют строительство сверхъестественными силами или контактами с цивилизацией огромных человекоподобных роботов. Но внезапно нам на помощь приходит школьный курс физики и калькулятор. Хотя можно было бы прекрасно всё посчитать и на салфетке.

Со времён строительства пирамиды Хеопса прошло 4600 лет, и за это время она почти не изменилась. Это многогранник объёмом 2.6 млн м³ и первоначальной высотой 146.6 метра, включая верхний замковый камень («пирамидион»), который по-египетски назывался «Бенбенет», и возможно, был позолоченным.

Вполне вероятно, что мы никогда не узнаем, как *на самом деле* были возведены пирамиды. Моё предположение об огромных роботах нельзя просто взять и списать со счетов. Но мы можем с большой достоверностью посчитать, сколько обычных египетских людей потребовалось бы на строительство такого сооружения.

Начнём с ограничения по времени. Тут рамки известны: это примерно 20 лет, — длина правления Хуфу, или по-нашему, Хеопса, — который и был заказчиком (чуть не написал «генеральным подрядчиком») строительства. Он умер примерно в 2530 году до н. э. Товарищ Геродот, который писал об этом спустя 21 столетие (сколько-сколько?) после окончания строитель-

ства, был уверен, что в Гизе поработало несколько смен по 100 тысяч рабочих, которые менялись каждые три месяца. В 1974 году профессор Курт Мендельсон, известный в то время физик, предположил, что на стройке было задействовано 10 тыс. постоянных каменщиков и порядка 70 тыс. сезонных рабочих.

А вот Смил считает, что эти цифры сильно преувеличены. В помощь ему приходят довольно простые расчёты. Для начала он вычисляет потенциальную энергию пирамиды — то есть энергию, которая требуется для того, чтобы поднять её над землёй. Это произведение ускорения свободного падения, массы, и коэффициента центра масс, который у пирамиды находится на $1/4$ её высоты. Точную массу вычислить не получится, потому что плотность известняка и гранитных перекрытий разная, но можно посчитать примерную. Смил берёт среднюю плотность в 2600 кг на кубический метр, что даёт нам 6.75 млн тонн; в разных источниках вы найдёте цифры от 6 до 8 млн тонн, ошибок в разы быть не может. Таким образом, потенциальная энергия пирамиды составляет 2.5 трлн джоулей. Напомню, что 1 джоуль — это ньютон-метр, а ньютон — это килограмм-метр на секунду в квадрате. Я сразу признаюсь, что про ньютон я помнил, а вот про джоуль я знал лишь то, что он в несколько раз больше калории, то есть что у джоуля и у калории одинаковая размерность (количество энергии).

Дальше Вацлав Смил садится на своего энергетического коня и не даёт сумасшедшим египтологам никакой пощады. Базовая потребность в калориях для семидесятикилограммового человека составляет 7.5 мегаджоуля в день. Постоянная физическая нагрузка повышает это значение на 30%. Примерно 1/5 от этого повышения может быть конвертировано человеческим организмом в полезную работу, что составляет 450 килоджоулей в день. Смил предполагает, что КПД сжигания еды (причём не всей еды, а только той, которая требуется для нагрузки, а не поддержания жизни) — 20%, что, конечно, маловато. Естественно, что у спортсменов эта характеристика в разы выше, но мы говорим о простых египетских мужиках, поэтому заложимся на очень, *очень* плохой КПД их организма. Можно ещё там чего-то предположить, но фундаментально цифры не изменятся. Если поделить потенциальную энергию пирамиды на наши 450 килоджоулей, получится 5.3 млн человеко-дней, чтобы её возвести. Если рабочий год состоит из 300 дней, выходит, что нам нужно всего лишь 18 тыс. человеко-лет, которые, если поделить на 20 (лет), дадут нам цифру — внимание! — в 900 человек. Не 70 тыс. Не 10 тыс. Девятьсот человек!

Вы скажете, что поднять такие массы на огромную высоту люди не в силах. Но этого и не нужно! Напомню, что 3/4 массы пирамиды находятся в самом низу, а работу можно поделить на тысячи рабочих и многие годы. Поэтому на государственный бюджет нагрузка не так уж велика. К тому же

не забывайте про мультипликаторы строительной отрасли и производительность труда.

Добавим столько же рабочих, которые будут только толкать камни по пандусам, а наши 900 человек будут их расставлять и обтёсывать. Все эти байки про то, что между камнями нельзя просунуть лезвие ножа, относятся только к внешнему контуру пирамиды. Внутри камни обтёсаны довольно грубо, и это я и сам готов подтвердить, потому что был и внутри, и снаружи.

Чтобы вытесать 2.6 млн кубических метров камня за 20 лет, на каменоломне требуется примерно 1500 человек, работающих те же 300 дней в году, если один производит чуть больше четверти куба в день. Итого у нас $900+900+1500$, это 3300 человек. Даже если нам нужно удвоить это количество, чтобы взять во внимание инженеров, архитекторов, руководителей, транспортников, мастеров по починке инструмента, строителей трудового лагеря, поваров, парикмахеров, уборщиков и проституток, всё равно нам хватит меньше чем 7000 человек на весь проект.

Во время строительства пирамид общее население Древнего Царства оценивается в 1.5 млн человек, а может быть, и чуть больше. Поэтому даже 7 тыс. работников не стали бы какой-то громадной обузой на экономику Египта — это меньше полпроцента населения. Конечно, остаются задачи организации, планирования, непре-

рывных поставок камня, инструментов, строительства жилья, снабжения их едой и одеждой. Хотя какая там одежда? Сандалии надел, яйца папирусом обмотал и порядок!

И действительно, в девяностых годах археологи обнаружили кладбище рабочих и остатки поселения, где жили строители двух последних пирамид. Выяснилось, что в разное время там жили точно не больше 20 тыс. человек. И вполне рационально предположить, что для всех пирамид использовалось одно и то же поселение рабочих.

В деревне нашлись общежития, пекарни, пивоварни и кухни (с доказательствами, подтверждающими, что рабочие ели в основном хлеб, говядину и рыбу), больница и кладбище — там нашли несколько скелетов с признаками травм, связанных с несчастными случаями на стройплощадке. На этой же самой стройплощадке Гизы две дополнительные пирамиды были построены очень быстро: стройка для сына Хеопса, Хафра, началась в 2520 году до н. э., а для Менкаура в 2490 году до н. э.

Как только египтяне научились строить, дальше их было не остановить. Создание двух массивнейших структур стало просто очередным этапом работы архитекторов, рабочих и менеджеров Древнего Царства. Ведь если вы долго что-то строите, дальше вам становится легче. Это для тех, кто беспокоится о состоянии нашей