



# КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛИ БЕСТСЕЛЛЕРОВ

СБОРНИК 4

ЕГОР КУЗЬМИН

Егор Кузьмин

**Ключевые мысли  
бестселлеров. Сборник 4**

«Издательские решения»

**Кузьмин Е.**

Ключевые мысли бестселлеров. Сборник 4 / Е. Кузьмин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838469-1

Ежегодно в мире издаются тысячи бизнес-книг. Как же узнать, какие из них стоит обязательно прочесть? Серия книг «Ключевые мысли бестселлеров» обязательно поможет вам в решении этой задачи и сэкономит ваше время. «Ключевые мысли бестселлеров» оформлены в форме сжатых, но подробных конспектов бестселлеров бизнес-литературы, менеджмента и книг по личностному развитию. Благодаря этим конспектам читатель определит для себя, какие книги ему откликаются и какие книги стоит изучить подробнее.

ISBN 978-5-44-838469-1

© Кузьмин Е.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Ричард Уайзмен	8
59 секунд, которые изменят вашу жизнь	8
О чём эта книга?	8
Для кого написана эта книга?	9
Кто автор?	9
Ознакомьтесь с лучшими способами, которые позволят изменить вашу жизнь меньше, чем за минуту	10
Вы узнаете	10
Привлеките к себе внимание с помощью симпатии	10
Случайные ошибки и избежание сплетен сделает вас еще более привлекательным	11
Мотивируйте себя, не прибегая к бесполезным фантазиям	12
Стимулируйте креативность, не прибегая к мозговому штурму	12
Вдохновляйтесь, подпитывая свой разум и окружайте себя природой	13
Ориентировка на преимущества может сделать вас счастливее	14
Улучшайте отношения, следя за своими словами	14
Используйте психологию для распознавания лжи	15
Ключевая мысль книги	15
Практические советы	16
Лоуренс Краусс	17
Вселенная из ничего	17
О чём эта книга?	17
Для кого написана эта книга?	17
Кто автор?	18
Теория относительности Эйнштейна связала пространство и время в пространство времени, и показала, что массивные объекты могут искажать его	18
Научные данные подтверждают, что Вселенная расширяется, и это расширение ускоряется	19
Научные данные подтверждают, что Вселенная возникла в результате Большого Взрыва 14 миллиардов лет назад	20
Научное наблюдение подтверждает, что Вселенная плоская, и ее расширение будет постепенно замедляться	20
Пустое пространство не является пустым: в нем есть невидимая темная энергия и темная материя	21
Даже якобы пустое пространство полно спонтанно генерируемых виртуальных частиц, аннигилирующих друг друга	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Ключевые мысли бестселлеров Сборник 4

**Егор Кузьмин**

*Дизайнер обложки* Илона Яковлева

© Егор Кузьмин, 2017

© Илона Яковлева, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4483-8469-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора



[www.egorkuzmin.ru](http://www.egorkuzmin.ru)

*Дорогие друзья! Вы держите в руках четвёртую книгу из серии уникальных бизнес-конспектов «Ключевые мысли бестселлеров».*

*Я заявляю с полной уверенностью: эта книга изменит ваш взгляд на жизнь. Точнее поможет сделать мощный рывок вперед. Принципы, собранные здесь засядут в сознании и останутся там надолго.*

*Я знаю, что никто из вас, как и я, не хочет тратить время впустую, выбирая из многообразия бизнес-литературы книгу, которая поможет взглянуть на привычные вещи по-новому или найти прорывную идею.*

*Время – невосполнимый актив. Нет источника, который продлил бы наши дни и часы. А потому мы стараемся не растрачивать силы попусту. Уверен, именно по этой причине вам так понравился предложенный мною формат чтения: только самое полезное и значимое из книг.*

*Почему важно видеть суть?*

*Обычно повествование в деловой литературе строится вокруг одной идеи. Все остальное – примеры из жизни. Конкретные ситуации, в которых можно ее применить. Часто бывает сложно понять, в чем эта главная мысль.*

*Для этого нужно читать книги внимательно, с карандашом. Выделить основные моменты, и полезные советы. Затем осмыслить и применить на практике. При таком подходе достичь успеха проще.*

*Я предлагаю пропустить два первых пункта и сразу перейти к осмыслению. Все тезисы уже выбраны. Осталось только понять, где их использовать.*

*Читая прошлый выпуск, вы получили инструменты для повышения эффективности, узнали, как правильно применять технику «Помидора» и работать по 4 часа в неделю. Провели «магическую уборку» и поняли, что на самом деле значит фраза «жить на полную катушку».*

*Как я догадался, что вы это усвоили? Все просто – получил много сообщений. И хочу поблагодарить каждого из вас за то, что не просто берете знания, но и даете обратную связь.*

*Хочется быть максимально полезным. Для этого важно знать, какие инструменты, техники и рекомендации оказались востребованы, а какие не «зашили» в повседневной жизни.*

Также я благодарен вам за то, что подсказываете, в каком направлении двигаться дальше. Книги, которые в вашем списке значатся с пометкой «*mustread*» стали основой для четвертого сборника.

Итак, по просьбе читателей, новый выпуск содержит ключевые мысли таких книг, как:

1. Ричард Уайзмен «59 секунд, которые изменят вашу жизнь».
2. Лоуренс Краусс «Вселенная из ничего. Почему есть нечто, а не ничто».
3. Люк де Брабандер и Алан Ини «Думай в других форматах».
4. Дейл Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».
5. Гретхен Рубин «Лучше, чем прежде. Освоение повседневных привычек»
6. Гари Келлер и Джей Папасан «Начни с главного! Один удивительно простой закон феноменального успеха!».
7. Тина Силиг «Разрыв шаблона. Как находить и воплощать прорывные идеи».
8. Джеймс Альтушер и Клаудия Азула Альтушер «Учитесь говорить „нет“. Как одно маленькое слово может принести здоровье, процветание и счастье».

Если думаете над тем, достойны ли эти издания занять места на вашей книжной полке в полном формате, то скорее читайте. Ответ на этот вопрос уже перед глазами.

Скорее всего, через некоторое время вы захотите перечитать тезисы вновь. Поэтому я предусмотрел такую возможность. Чтобы получить предыдущие версии конспектов, подпишитесь на рассылку в моём блоге <http://www.egorkuzmin.ru/podarok>. Кстати, с ее помощью вы первыми узнаете, какие книги войдут в следующий сборник и получите новую книгу в подарок.

Однажды Лидо Энтони «Ли» Якокка – экс-президент компании Ford и председатель правления корпорации Chrysler сказал: «Способность концентрироваться и хорошо использовать своё время – это всё, если вы хотите преуспеть в бизнесе или практически в любой другой области».

Я с ним полностью согласен. На этом удаляюсь читать очередную партию интересных бестселлеров и составлять полезное *summary*.

А вы отправляетесь в увлекательное путешествие в новый для многих мир продуктивности, прорывов и мышления в других форматах.

Искренне желаю успехов и эффективности!

## Ричард Уайзмен

### 59 секунд, которые изменят вашу жизнь



Наиболее популярная обложка

### О чём эта книга?

В книге «59 секунд» изложены полезные советы и идеи, подкрепленные научными исследованиями. Применяйте их, и вы увидите изменения в жизни.

## Для кого написана эта книга?

Для того, кто интересуется самосовершенствованием  
Для творческих мыслителей  
Для людей, заинтересованных в психологии

## Кто автор?



Ричард Уайзмен

Ричард Уайзмен – один из научных американских обозревателей, названный «самым интересным и новаторским экспериментальным психологом на сегодня», психолог и профессор Ричард Уайзмен дал лейтмотивы для Amazon и Google, и написал несколько книг-бестселлеров, в том числе и «Фактор удачи» и «Странная логика наших поступков».

Ричард является профессором по общественному пониманию психологии в Хердфордширском университете в Англии. Перед тем, как закончить курс по психологии в Университетском колледже Лондона, Уайзмен начал свою профессиональную карьеру иллюзионистом. После окончания курса, он защитил докторскую по психологии в Эдинбургском университете.

Уайзмен известен тем, что критически исследует и часто разоблачает необычные явления, включая феномен паранормальных явлений. Он является членом комитета скептических расследований. Его исследования были опубликованы в различных академических журналах, освещены на различных конференциях, а также показаны на телевидении.

В 2004 году он принял участие в предварительном тестировании таланта Натальи Дёмкиной, молодой русской девушки, которая утверждает, что обладает особым даром видеть внутренности человека и, основываясь на этом, ставить точный диагноз болезни. Тест, обоснованность которого сторонники Дёмкиной оспорили, был освещен на канале «Дискавери», в документальном фильме под названием Девушка с рентгеновским взглядом.

Кроме того Уайзмен исследовал принципы удачи и неудачи. Он опубликовал результаты этого исследования в книге по самопомощи под названием «Фактор везения». Он продемонстрировал, что удача и неудача зависят от измеримых привычек людей; например, удачливые люди, ожидая удачу, прилагают больше усилий в своих начинаниях, чем те кто не ожидает удачи. Это в свою очередь ведет к тому, что они преуспевают и их вера в удачу укрепляется. Удачливые люди общительны и наблюдательны и поэтому в их жизни больше

случайных столкновений, чем в жизни неудачливых людей, столкновений, каждое из которых может принести счастливую возможность. Более того, удачливые люди предрасположены к тому, что бы видеть позитивную сторону «неприятных» столкновений. В мысленном эксперименте, который описывал стрельбу в банке во время ограбления, удачливые люди считали, что им повезло, что их не убили, неудачливые же люди напротив, считали, что им не повезло, что в них стреляли.

В 2010 году Уайзмен возглавил Лабораторию смеха, международный эксперимент по поиску самой смешной шутки в мире. Во время этого эксперимента были изучены региональные и культурные различия юмора.

*Сайт автора [www.richardwiseman.wordpress.com](http://www.richardwiseman.wordpress.com)*

## **Ознакомьтесь с лучшими способами, которые позволят изменить вашу жизнь меньше, чем за минуту**

Все мы слышали известный анекдот о человеке и его бойлере, который говорит о том, как важно в наши дни самосовершенствование:

У одного человека сломался бойлер, и он потратил очень много времени на то, чтобы его отремонтировать. Наконец он сдался и вызвал инженера, который пришел на следующий день, перевернул его на бок и вуаля – устройство заработало. Увидев чек, человек пожаловался, что не будет платить за работу. «Ну, – говорит инженер, – если не хотите платить за работу, то заплатите хоть за годы тренировок, которые я потратил на то, чтобы точно знать, где нажать».

Дело в том, что вам не надо тратить десятки лет и тысячи долларов на то, чтобы исправить большинство проблем. Благодаря огромным достижениям в области психологических исследований и технологий, мы теперь в состоянии «исправить наш бойлер» чрезвычайно простыми способами.

Как показывают эти советы, для того, чтобы что-то изменить, зачастую нужна всего лишь одна минута. Тут вы найдете лучшие психологические приемы, которые позволят самосовершенствоваться всевозможными способами.

## **Вы узнаете**

почему индустрия самосовершенствования, основанная на образности, не всегда приносит пользу;

как использовать психологию, чтобы быть более приятным; и

что обнаружил один французский инженер 19-го века относительно работы в группах.

## **Привлеките к себе внимание с помощью симпатии**

Интервьюеры выбирают кандидатов на работу на основе соответствующей квалификации и опыта работы, да? Ну, это не совсем так. Исследования показали, что существует один фактор, который превосходит все остальные, когда дело доходит до приема на работу – это симпатия. Ниже приведены некоторые простые приемы, которые помогут вам понравиться другим людям.

После наблюдений за сотней бывших студентов, которые искали свою первую работу, исследователи из Вашингтонского университета и университета Флориды обнаружили, что тот, кто просто понравился интервьюеру, с большей вероятностью принимался на работу.

Симпатию вызывали несколькими способами: одни говорили на интересные темы, не связанные с работой, другие лучились искренней улыбкой, а третьи высоко оценивали организацию, на работу к которой они хотели устроиться.

Еще один способ завоевать чью-то симпатию – сразу же сообщить о ваших слабостях.

В 1970-х годах психологи университета Дьюка провели исследование, в ходе которого участникам включали запись с человеком, который рассказывал о своей жизни. В первой части мужчина сознался сразу же о том, что попался в школе на обмане, в другой части он оставил свою исповедь на конец рассказа.

Как выяснилось, мужчина больше расположил к себе участников тогда, когда сразу же рассказал о своем обмане.

Поэтому свои положительные аспекты лучше всего сохранять до конца интервью. Таким образом, ваши сильные стороны будут проявляться в ходе разговора более естественно, что сделает вас более приятным.

И еще один совет – не пугайтесь, если вы сделали ошибку.

Есть вероятность, что эту ошибку заметите только вы, а отчаянная реакция или извинения только подчеркнут и еще больше ее выделят.

## **Случайные ошибки и избежание сплетен сделает вас еще более привлекательным**

Симпатия имеет решающее значение не только при интервью; она также дает огромное преимущество вашей жизни в целом. В самом деле, если вы не вызываете симпатию, то вы вряд ли сможете обзавестись большим количеством друзей.

Это может показаться неожиданным, но компетентные люди выглядят более привлекательными, когда они не мнят о себе большого и не пытаются быть совершенными.

Рассмотрим, как президент Кеннеди воспользовался операцией в заливе Свиней. Хотя попытка вторжения в Кубу была полной катастрофой, она на самом деле привела к увеличению общей симпатии к Кеннеди, так как он не выдвинул никаких оправданий и взял на себя полную ответственность за провал.

Чтобы разобраться в этой проблеме, автор собрал аудиторию и выбрал двух актрис, которых он попросил протестировать блендер. Первая участница показала себя отлично и проявила свои умения. У другой ничего не получилось – крышка блендера отлетела и она пролила на себя фруктовый сок. Хотя аудитория и нашла человека, способного протестировать блендер с профессионализмом и убедительностью, вторая девушка все же показалась им более привлекательной.

Когда опрашиваемых попросили объяснить их выбор, люди сказали, что они не отождествляют себя с безупречной первой актрисой, но вот во второй девушке каждый увидел себя.

Обратите внимание, что этот эффект возникает только тогда, когда вы уже видели позитивный результат. Если вы – довольно посредственный исполнитель, такие ошибки могут сказаться на вашей карьере и заставить вас выглядеть непривлекательно.

Но если вы действительно профессионал своего дела, то не беспокойтесь о совершенстве. Случайный промах только пойдет вам на пользу!

Еще одна вещь, которая сделает вас более привлекательным – это избежание сплетен.

Исследователи из государственного университета Огайо провели исследование о том, как люди воспринимают сплетни. Участникам было предложено посмотреть видео, в котором актеры говорили о ком-то пренебрежительно в третьем лице. На удивление, участники восприняли их как отрицательных персонажей!

Поэтому, если вы хотите, чтобы вас воспринимали позитивно, просто говорите о других положительные вещи.

## **Мотивируйте себя, не прибегая к бесполезным фантазиям**

В последние годы индустрия самосовершенствования все больше и больше опирается на образность. Она преподносится как путь для достижения наших целей – просто представьте, как вы влезаете в эти джинсы, и вуаля!

Но некоторые научные исследования говорят нам, что визуализация – это совсем не то, что о ней думают.

В одном исследовании, проведенном в университете Калифорнии, студентов просили представлять себе каждый день, будто они получают высокие оценки. Вторая группа студентов этого не делала. После завершения эксперимента результаты показали, что первая группа стала учиться хуже и имела более низкие экзаменационные оценки, чем та группа, которая ничего не представляла.

Исследователи сделали итог, что те, кто фантазировали о прекрасной жизни, не подготовились к неудачам, и поэтому им не хватило рвения, необходимого для достижения своих целей.

Так что же нужно сделать, чтобы добиться позитивных перемен? Создать план.

Автор однажды провел исследование, в котором он следил за 5000 участниками с различными целями, начиная от потери веса и заканчивая отказом от курения. И он выяснил, что успеха достигали только те, у которых был план.

А для того, чтобы создать план, нужно разбить свои цели на подцели и создать пошаговую инструкцию. Так вы будете меньше бояться и почувствуете себя более уверенными. И только после этого ваши желанные джинсы окажутся на вас.

Есть еще один эффективный подход, который поможет достичь ваших целей – расскажите о них своим друзьям и семье. Психологи уже давно установили, что люди с большей вероятностью выполняют свои планы и обещания, если о них знает еще кто-то – так что не медлите!

## **Стимулируйте креативность, не прибегая к мозговому штурму**

Большинство людей считают мозговой штурм настоящим усилителем креативного мышления. Это мнение, вероятно, пришло к нам из 1940-х годов, когда исполнительный директор рекламного агентства Алекс Осборн заявил, что работа в группе может принести намного больше идей. Однако, огромное количество исследований свидетельствует о том, что «мозговой штурм» заставляет нас подавлять, а не формировать креативные идеи.

В 1880-е годы французский инженер сельского хозяйства провел исследование, в котором попросил участников поднять груз, потянув за веревку. Он обнаружил, что при работе в одиночку, люди могли поднимать около 185 фунтов. Но когда тянула целая группа, то эта цифра снизилась до 140 фунтов на человека.

Это происходит потому, что когда мы работаем в группах, ощущение ответственности несколько ослабевает. Когда же мы одни, то наш успех или неудача – это только наше дело.

Брайан Маллен, исследователь Кентского университета в Кентербери, подтвердил это. Он обнаружил, что слушатели, работающие самостоятельно, предлагают больше более качественных идей, чем те, кто работает в группе.

Но какие же способы сделают нас более креативными? Попробуйте обратиться к вашему подсознанию.

Для получения новых идей живописи Сальвадор Дали ложился на диванчик с ложкой в руках. Как только он начинал погружаться в сон, ложка падала из его рук на пол. Звук будил его, и он немедленно начинал рисовать, еще будучи в этом слегка измененном, «подсознательном» состоянии.

Ни для кого не будет новостью, что наше подсознание способно на многое. Но мы должны научиться пользоваться им так, чтобы оно не подавляло наш сознательный разум.

Психологи из Амстердамского университета обнаружили, что люди проявляют большую креативность, когда их сознательный разум немного отвлекается, тем самым давая пространство для подсознания, которое, в свою очередь, и генерирует творческие идеи.

Поэтому, когда вам нужно решить какую-то проблему, переключите свое внимание на головоломку или что-то, что отвлечет ваш разум от насущного вопроса. Ваше подсознание поработает над проблемой в «фоновом» режиме, так у вас будет больше шансов найти решение.

## **Вдохновляйтесь, подпитывая свой разум и окружайте себя природой**

Многие из нас хотели бы быть творческими людьми, но, на самом деле, это не так и сложно. Так, наша способность к творчеству может быть улучшена с помощью быстрых и легких изменений в окружающей обстановке.

Наше окружение формирует наше сознание, которое, в свою очередь, влияет на наши реакции. Это формирование называется программированием, и происходит даже тогда, когда вы этого не осознаете.

Так, например, если добавить тонкий аромат освежающего спрея в воздух, люди в такой атмосфере будут запрограммированы на более тщательную уборку.

Но как это усилит ваше творчество? В одном из экспериментов, проведенных Йенсом Ферстером в международном университете Бремена, участников попросили написать несколько предложений о панках – рассказать об их поведении, внешнем виде и образе жизни. Панки были выбраны потому, что они анархические и радикальные. Другой группе было предложено сделать то же самое, но описывали они типичного инженера, который является консервативной и логичной личностью. Затем они прошли стандартный тест на креативность.

Каков результат? Группа, которую запрограммировали на мысли о панках, оказалась более творческой, чем та, что думала об инженере.

Вы можете использовать эти знания, чтобы стимулировать креативность, пару минут подумав о музыканте или художнике. Охарактеризуйте их поведение, образ жизни и внешний вид. Так вы сможете проложить путь для собственного творчества.

Еще один быстрый способ активизации творческих способностей заключается в окружении себя растениями и цветами. Они снизят стресс и будут поддерживать хорошее настроение, тем самым повышая ваш творческий потенциал.

В одном исследовании группа людей выполняла различные творческие задания сначала в помещениях с растениями, а потом в комнате со стеллажами. Исследователи обнаружили, что добавление растительности значительно повысило у людей уровень творчества.

Очередное исследование Техасского университета показало, что размещение цветов и растений в офисе привело к 15-процентному увеличению генерации идей сотрудниками-мужчинами и улучшило способность решать задачи сотрудниками-женщинами.

## **Ориентировка на преимущества может сделать вас счастливее**

Будь то расставание, болезнь или просто ежедневный стресс, каждый человек переживает события, которые вызывают неприятные эмоции или даже депрессии. Для того, чтобы уменьшить пагубное влияние стресса, можно проделывать некоторые короткие упражнения.

В таких ситуациях люди стремятся отвлечься, но это решение дает эффект лишь на мгновение. Вместо этого, вам стоит попытаться найти решение – постарайтесь выделить положительные аспекты обидного события. Этот быстрый метод помогает людям даже в крайне сложных обстоятельствах.

В одном исследовании, проведенном в университете Майами, более 300 студентам было дано задание вспомнить инцидент в их жизни, из-за которого им было по-настоящему больно или обидно. Одну часть участников попросили сосредоточиться на том, как это событие повлияло на них с негативной стороны. Задаaniem остальных было сосредоточиться на преимуществах, которые вытекают из опыта – они должны были подумать о том, как это событие сделало их сильнее или мудрее.

Результаты показали, что вторая группа была более подготовлена к тому, чтобы справиться с их гневом и стрессом.

А что насчет крайних случаев? Хотя иногда нам кажется, что конкретно в этой сложной ситуации нет светлой стороны, позитив все же можно найти во всем.

Исследования показывают, например, что определенные положительные черты характера, такие как благодарность, надежда, доброта, лидерство и работа в команде, выросли в американцев после терактов 9/11.

Другие исследования также показали, что наличие серьезного соматического заболевания может привести к увеличению мужества, обострению чувства справедливости, любопытства, юмора и восприятие красоты.

## **Улучшайте отношения, следя за своими словами**

Все мы, вероятно, нуждаемся в небольшой помощи в усовершенствовании отношений. Так какие же навыки помогут нам в этом?

Хорошие отношения возможны только при взаимной поддержке и согласии. Поэтому, даже малейшее замечание должно быть подслащено любовью и вниманием.

Психолог Джон Готтман обнаружил это в ходе своего исследования о том, что заставляет пары оставаться вместе или расставаться.

Ученый анализировал роль положительных отзывов в соглашениях, понимании и прощении, а также негативных комментариев в ответ, критики и презрения. Он обнаружил, что если пара хочет жить долго и счастливо, то положительные комментарии должны численно превосходить негатив в соотношении примерно пять к одному!

Но, кроме этого, что еще может сохранить ваши отношения здоровыми? Попробуйте написать о ваших мыслях и чувствах.

Изучая пути совершенствования взаимоотношений, психологи из университета Техаса разделили 80 пар на две группы. Одна группа должна была три дня подряд на протяжении 20 минут записывать свои мысли и чувства по поводу своих отношений, а другая должна была просто описывать все, произошедшее за день.

После трех месяцев 77% пар из первой группы еще были вместе, по сравнению с 52 процентами из второй группы.

Ну и еще один, заключительный способ, позволяющий улучшить ваши отношения – используйте слово «но».

В одном исследовании психологи Сандра Мюррей и Джон Холмс ставили парам вопросы о положительных и отрицательных качествах их партнеров. После наблюдения за участниками на протяжении года психологи выяснили, что успешными отношениями были те, где партнеры были склонны квалифицировать любую критику.

Муж был ленивый, но мог рассмешить свою жену. Жена ужасно готовила, но из-за этого семья чаще ужинала вне дома. Простое слово «но» позволяет сгладить негативное впечатление о своем партнере без скандалов и выяснений отношений.

## **Используйте психологию для распознавания лжи**

Можете ли вы определить лгуна? Они, наверное, сильно жестикулируют или начинают придумывать сказки, когда пытаются что-то скрыть, да? Ну, на самом деле это не совсем так.

Некоторые исследования показывают, что люди, которые лгут, ведут себя не более напряженно, чем те, которые говорят правду.

В 2008 году исследователи из университета Саутгемптона провели опрос среди студентов об их оценках. Почти 50 процентов преувеличили свои успехи, но они были больше подвержены стрессу, чем их честные сверстники.

По мнению исследователей и опытных наблюдателей, обманщики могут так же смотреть вам в глаза, они не обязательно должны переступить с ноги на ногу или беспокойно ерзать в своем кресле. Так что утверждение о том, что ложь вызывает беспокойство, не соответствует истине.

Итак, как же можно уличить лжеца? Лжец чаще всего надолго задумывается без серьезной на то причины. Лжецы также часто принимают безличный тон и уклоняются от вопросов.

Для того, чтобы врать, человеку нужно выяснить, о чем уже знает его собеседник, о чем он может догадаться, что будет звучать правдоподобно и что будет соответствовать тому, что он уже говорил ранее.

Допустим, вы солгали кому-то о своих вечерних планах. Несколько дней спустя, этот человек просит вас рассказать о том, как вы провели вечер. И, чтобы не попасть впросак, вам нужно будет приложить усилия и вспомнить все, что вы говорили ранее, чтобы не создать каких-либо противоречий.

Из-за этого, когда вы лжете, ваша физиология реагирует на ситуацию так же, как и на какую-то серьезную проблему. Поэтому зачастую в такие моменты люди не жестикулируют, так как у них много времени и сил уходит на ответ, они часто делают паузы и запинаятся.

Кроме того, они пытаются дистанцироваться от лжи, избегая слов вроде «я», «мне» и «мое».

Наконец, лжецы избегают ответов на вопросы о проблеме и пытаются отвлечь от нее внимание, задавая вам разнообразные вопросы.

## **Ключевая мысль книги**

Вы можете значительно улучшить свою жизнь, не потратив на это много времени и усилий. Методики в этой книге показывают вам, как проделать быстрые и легкие изменения, повысить свой творческий потенциал, симпатию, отношения и многое другое.

## Практические советы

*Напишите хвалебную речь о себе.*

Чтобы помочь определить ваши долгосрочные цели и прогресс, попробуйте упражнение, в котором нужно написать хвалебную речь о себе. Ученые считают, что мысли о том, как о вас будут думать после смерти, помогут вам выявить ваши истинные жизненные цели.

*Разоблачайте лгунов через электронную почту.*

Если вы хотите минимизировать риск быть обманутым, общайтесь по электронной почте. По словам PR-специалистов из Корнельского университета, люди на 20% меньше лгут через электронную почту, потому что их слова запечатлеваются в личной переписке.

## Лоуренс Краусс

### Вселенная из ничего Почему есть нечто, а не ничто



Наиболее популярная обложка

#### О чём эта книга?

Краусс в своей книге описал новые научные теории и наблюдения, которые демонстрируют, как Вселенная могла спонтанно возникнуть из ничего. Он считает, что это не только правдоподобно, но и неизбежно.

Краусс представляет доказательства того, как возникла и развивалась Вселенная, и теоретизирует ее конечную цель.

#### Для кого написана эта книга?

Для всех, кто хочет понять истоки Вселенной;

Для всех, кто хочет найти научные контраргументы для объяснения божественного творца (Бога);

Для всех, кто хочет понять, как появилась Вселенная, почему, и что с ней будет дальше;

Для всех, кто хочет понять основные события космологии прошлого века.

## Кто автор?



Лоуренс Максвелл Краусс

Лоуренс Максвелл Краусс – американский физик, специалист в области астрофизики и космологии.

Краусс известен своей приверженностью общественному пониманию науки и его вкладом в космологию, в частности, относительно идеи о темной материи и темной энергии.

Он является профессором-основателем Отделения земных и космических исследований и почётный директор проекта «Origins» Университета штата Аризона. Лоуренс Максвелл Краусс является автором более 300 научных публикаций и ряда научно-популярных бестселлеров. Активный участник дискуссии вокруг преподавания эволюции в американских школах.

Лоуренс родился 27 мая 1954 в Нью-Йорке, вырос в Торонто, Канада. Получил диплом бакалавра по математике и физике в Карлетонском университете. В 1982 году получил диплом доктора философии по физике в Массачусетском технологическом институте. В 1982—1985 годах работал в Гарварде, в 1985 году получил в Йельском университете должность ассистент-профессора, а в 1988 – там же должность адъюнкт-профессора.

В 1993 году был назначен на должности профессора физики имени Амброза Суоси, профессора астрономии и главы физического факультета в Западном резервном университете Кейза. На последней должности Краусс находился до 2005 года.

*Сайт автора [www.krauss.faculty.asu.edu](http://www.krauss.faculty.asu.edu)*

## **Теория относительности Эйнштейна связала пространство и время в пространство времени, и показала, что массивные объекты могут исказить его**

На протяжении веков, теория гравитации Ньютона служила для объяснения движения всей материи в нашей Вселенной. Но в начале 20-го века, для того, чтобы объяснить загадочное гравитационное поведение очень больших и далеких объектов, Эйнштейн опубликовал свою теорию относительности.

Теория (состоит из теорий специальной и общей относительности) произвела революцию в физике и позволила космологам изучить и понять нашу вселенную в совершенно новых направлениях.

Специальная теория относительности Эйнштейна соответствует теории о структуре пространства времени. Он установил, что пространство и время не являются отдельными сущностями, а взаимосвязаны так, что скорость, с которой проходит время, относится к скорости, с которой движется объект. Теория также показала, что ничто не может двигаться быстрее скорости света.

Специальная теория относительности также продемонстрировала, что материя и энергия взаимозаменяемы. Материя может превращаться в энергию и наоборот, как описано знаменитым уравнением  $E=mc^2$ .

Общая теория относительности – это теория гравитации Эйнштейна, которая показала, что массивные объекты искажают пространство времени. Точно так же, как если кусок мрамора положить на очень тонкий лист резины, она согнется, тяжелые предметы вызывают искажение пространства времени. Чем крупнее объект, тем больше резины (или пространства времени) вокруг него изгибается и тем больше его тянет в окружающие предметы.

Это искривление временного пространства подтверждается явлением, так называемого, гравитационного линзирования: когда свет проходит вблизи массивного объекта, например черной дыры, пространственно-временной «долины», созданный объект может согнуть свет вокруг объекта. Астрономы используют этот метод для изучения звезд и галактик, расположенных позади массивных объектов.

## **Научные данные подтверждают, что Вселенная расширяется, и это расширение ускоряется**

До недавнего времени, Вселенная представлялась как нечто статичное и вечное, с нашей галактикой в ее центре. Это восприятие изменилось, когда физик Джордж Лемэтр показал, что теория Эйнштейна общей теории относительности показала динамичность Вселенной, которая только расширяется.

Эта идея казалась настолько возмутительной, что Эйнштейн сам лихо возразил и сказал: «Ваша математика верна, но ваша физика отвратительна». Как и во всех хороших науках, теория Лемэтра была доказана последующими эмпирическими наблюдениями. Доказательства привел американский астроном Слайфер Весто, наблюдавший исключительно яркие звезды в далеких галактиках, или, точнее, цвет света, который они излучают. Слайфер знал, что световые волны от источника, движущегося от наблюдателя, будут растянуты (эффект Доплера) и, следовательно, будут более красными, потому что красный находится на длинноволновом конце спектра.

Этот же эффект можно наблюдать, когда от вас отъезжает машина скорой помощи: звуковые волны ее сирены растягиваются, что делает их звук менее громким. Путем наблюдения и измерения покраснения («красного смещения») далеких звезд, Слайфер сделал вывод, что большая часть объектов в других галактиках отдаляется от нас, доказывая, что Вселенная действительно расширяется, а теория Лемэтра верна.

Еще один прорыв в понимании природы: это произошло в 1929 году, когда Эдвин Хаббл показал, что чем дальше Галактика находится от нас, тем быстрее она отступает. Это открытие, известное как закон Хаббла, подразумевает, что Вселенная не только равномерно расширяется, но, что расширение ускоряется, и поэтому есть сила, которая его двигает.

## **Научные данные подтверждают, что Вселенная возникла в результате Большого Взрыва 14 миллиардов лет назад**

Открытие того, что Вселенная не статична, а расширяется, подразумевает, что Вселенная возникла в одной точке и в один момент времени в прошлом, в момент так называемого Большого Взрыва.

Научные доказательства – соглашения между теоретическими данными и эмпирическими наблюдениями, поддерживают эту теорию Большого Взрыва.

Одним из источников доказательств является движение галактик. Путем отслеживания их маршрутов и скоростей, мы определяем, что на каком-то этапе все они были в одном положении, т. е. в одном месте и в одно время. Примерно 13.72 миллиардов лет назад вся наблюдаемая Вселенная была сжата в одну точку.

Доказательства также могут быть найдены в атомах, из которых состоит наша Вселенная. В нашей теоретической картине Большого Взрыва, вся материя во Вселенной была сжата в невероятно плотную горячую плазму. Охлаждение Вселенной привело к тому, что протоны и нейтроны в плазме начали формировать ядра атомов. Моделируя эти условия, мы можем предположить, что атомы будут сформированы в процессе.

Оказывается, наши прогнозы на космическую распространенность легких элементов (водорода, гелия и лития) согласованы именно с их наблюдаемыми величинами во Вселенной, и представляют веские доказательства для понимания Большого Взрыва.

От движения звезд и обилия легких элементов, современная наука создает стройную картину мироздания, которая началась в одной горячей точке около 14 млрд. лет назад и расширяется от этой точки до сих пор.

## **Научное наблюдение подтверждает, что Вселенная плоская, и ее расширение будет постепенно замедляться**

Вселенная расширяется, но в то же время гравитация тянет ее обратно. Следовательно, ключевой вопрос, который озадачивает космологов: Будет ли силы гравитации достаточно, чтобы противостоять экспансии в долгосрочной перспективе.

Ответ на этот вопрос диктует форму и судьбу Вселенной: если гравитация сильнее, тогда он будет тянуть Вселенную в Big Crunch (большой треск) (точную противоположность Большого Взрыва). Это подразумевает, так называемую, «закрытую» Вселенную.

Если же сила экспансии больше, это приведет к «открытой Вселенной», которая будет расширяться в бесконечность.

Или, наконец, если силы уравнивают друг друга, то расширение будет постепенно замедляться, не останавливаясь, подразумевая «плоскую» Вселенную.

Ученые определили, что третий вариант, плоская Вселенная – это правильно, и это означает, что полная энергия Вселенной равна нулю (так как гравитационное притяжение и сила экспансии компенсируют друг друга). Физики давно предполагали, что математически это так, но, как и во всех серьезных науках, требовались наблюдения и доказательства, чтобы увидеть, что предположения верны.

Лучшим доказательством плоскости Вселенной было исследование реликтового излучения (фоновое космическое излучение – CMBR) в 2003. Фоновое космическое излучение является последствием свечения Большого Взрыва. Распределение этого излучения дает картину очень молодой Вселенной и того, как появились галактики, которые мы видим сегодня.

Результаты этих измерений были сопоставлены с математическими предположениями о том, как должны выглядеть скопления галактик, если бы Вселенная была открытой,

замкнутой или плоской. Замеры соответствуют именно плоской модели, показывающей, что расширение Вселенной в конечном итоге замедляется, но не останавливается.

## **Пустое пространство не является пустым: в нем есть невидимая темная энергия и темная материя**

Долгое время космологи верили, что Вселенная состоит из видимой материи, как звезды и планеты. Однако недавнее научное наблюдение показало, что большая часть материи Вселенной находится вне поля зрения, и существует в пустом пространстве (в «ничто»). Физики называют этот феномен темной материей. В дополнение к этой невидимой материи, ученые обнаружили, что пустое пространство имеет и невидимую – «темную» – энергию.

Это открытие было основано на том, что расширение Вселенной ускоряется, и поэтому что-то должно его двигать. Единственным логичным объяснением было то, что пустой космос полон какой-то энергии, которая выступает в качестве тяговой силы. Однако происхождение всей этой темной энергии до сих пор остается загадкой.

Поскольку большая часть энергии Вселенной невидима, кажется, что и большинство материи также невидимо. Измеряя скорость вращения нашей Галактики, космологи поняли, что единственный способ объяснить ее движение – наличие значительно большей массы в нашей галактике, чем объясняемые видимые материи. Далее, ученые хотели выяснить, существует ли темная материя в обширных пустых пространствах между галактиками. Изучив то, как свет изгибается, как он проходит через эти расстояния, они сделали вывод, что что-то оказывает на него давление: темная материя. На самом деле, они обнаружили, что темная материя составляет более 90% массы Вселенной.

Кажется, что мы живем во Вселенной, где доминирует масса и энергия из ничего, которой мы подчиняемся! Еще одним неожиданным следствием этого является то, что во Вселенной просто не хватает протонов и нейтронов, чтобы восполнить это количество темной материи, который означает, что во Вселенной должен существовать новый вид элементарных частиц!

## **Даже якобы пустое пространство полно спонтанно генерируемых виртуальных частиц, аннигилирующих друг друга**

«Ничто» – это на самом деле «ничто». Разработки в области физики элементарных частиц показали, что на чрезвычайно малых субатомных масштабах, которые мы воспринимаем как пустое пространство, на самом деле булькает варево из виртуальных частиц: частиц, которые постоянно появляются и исчезают быстрее, чем мы можем измерить их.

## **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.