



Lying
Sam Harris

Ложь
Сэм Харрис

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Ложь. Сэм Харрис**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Ложь. Сэм Харрис / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Сэма Харриса «Ложь». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Книга нейробиолога Сэма Харриса «Ложь» рассказывает об эволюции лжи и о том, как она портит всем жизнь. От нее пострадали Анна Каренина, мадам Бовари, Отелло и каждый из нас. Общественные и личные пороки разжигаются и поддерживаются ложью. Измены, финансовые махинации, коррупция и даже геноцид требуют от человека небольшого морального дефекта: готовности лгать. Автор, используя научную аргументацию, доказывает, что мы можем радикально упростить себе жизнь и оздоровить общество, если будем говорить правду в тех случаях, когда большинство лжет. Чаще всего мы «невинно лжем», когда пытаемся избавиться от дискомфорта. Однако в результате «белая ложь» не лучше «черной». Будучи жестко и прагматично правдивыми, мы можем извлечь больше пользы для себя и других. Маленькая книжка с большим смыслом. Зачем читать

- Наполнить свою жизнь смыслом и энергией, отказавшись от повседневной маленькой лжи.
- Использовать правду в качестве системы управления психическим и физическим здоровьем.
- Восстановить точность в коммуникациях, принимая неприятную истину или собственную неправоту.

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
1. Что такое ложь?	8
1.1. Ложь и не-ложь	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Краткое содержание книги: **Ложь. Сэм Харрис**

Оригинальное название:

Lying

Автор:

Сэм Харрис

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма **AllMediaLaw**
www.allmedialaw.ru

Предисловие

В живых системах необходима максимальная точность при передаче информации. Можно сказать, что мы буквально сотканы из информационных каналов, по которым транслируются потоки энергии. Любое искажение в этих каналах всегда представляет из себя проблему, о которой мы узнаем через сигнал боли, а также через снижение нашей способности достигать целевые результаты.

В повседневной жизни может сложиться впечатление, что наш организм автономен, имеет независимое существование, но это ошибочный взгляд на мир. Научным путем доказано, что наши информационные каналы уходят далеко за пределы тела и связывают нас с другими людьми, животными, растениями, всей Природой. Искажение в этих каналах приводит к ухудшению самочувствия, тяжелым болезням, преждевременной смерти и невозможности реализовать свое предназначение...

На социальном уровне мы осознаем такие искажения как ложь. Любая ложь приводит нас к постепенному саморазрушению, неспособности быть счастливым и здоровым, к потере смысла жизни.

Отказ от лжи, восстановление точности в коммуникациях, принятие неприятной истины, собственной неправоты – дорога к здоровью во всех отношениях. Тысячи учеников Школы «Система управления здоровьем» доказали это своей жизнью, своими полными искренности историями здоровья.

В ходе исследований с помощью независимых инструментов, разработанных Всемирной организацией здравоохранения, мы научным путем доказали, что даже одного месяца сокращения лжи достаточно, чтобы на 25 % улучшить качество жизни людей с изначально сниженными показателями.

Эти данные совпадают с результатами независимого исследования, проведенного профессором Анитой Келли в Университете Нотр-Дам: сокращение повседневной лжи в течение 10 недель приводит практически к двукратному уменьшению интенсивности симптомов физических и психологических проблем со здоровьем.

Книга нейробиолога Сэма Харриса является прекрасной иллюстрацией вышесказанного. Врать – вредно для здоровья. Отказ от повседневной лжи делает нашу жизнь счастливой, наполненной смыслом и энергией.

*Дмитрий Шаменков, доктор, автор «Системы управления здоровьем»,
основатель SUZ.community, The Health Book.ru, член Экспертной коллегии
Фонда Сколково*

Введение

Большинство людей согласны с тем, что ложь – это, в принципе, плохо. Но одновременно почти любой скажет вам, что есть ситуации, в которых лгать можно, а иногда и нужно.

Ну кто скажет своей девушке, что платье ее полнит, а другу – что его роман скучен до зубовного скрежета, даже если это чистая правда? Неужели не стоит немного приукрасить свое резюме, чтобы получить работу получше? Почему бы не утаить информацию про свои болезни или денежные неприятности от родственников, чтобы они не нервничали и не переживали за вас?

Автор книги-эссе «Ложь», философ, публицист и нейробиолог Сэм Харрис рассуждает о том, как даже так называемая «ложь во спасение» разрушает нашу жизнь и отравляет долгосрочные отношения. Харрис называет ложь «путем в хаос» и предлагает читателям необычный эксперимент: вообще не говорить неправду – на время или на всю жизнь.

Если у вас сразу появилась масса вопросов, как это осуществить на практике и бывают ли ситуации, в которых жизненно необходимо делать исключение из правила, – эта книга для вас. В ней разбирается множество жизненных ситуаций – от бытовых ежедневных мелочей до вопросов жизни и смерти, – в которых ложь кажется естественным приемом, и предлагаются альтернативные решения.

1. Что такое ложь?

1.1. Ложь и не-ложь

Прежде чем приступить к разговору о лжи, нужно определить понятия. Обман или неправда могут принимать различные формы, и не все из них являются ложью.

Например, когда вас спрашивают «Как дела?», вы скорее всего рефлексивно ответите «Нормально»*. Вопрос «Как дела?» при этом обеими сторонами воспринимается как социальный ритуал приветствия, а не как приглашение обсудить ваши проблемы на работе, личные неурядицы и медицинские показатели.

* Хотя россияне довольно часто в ответ действительно начинают рассказывать, как у них дела, повергая в изумление европейских и американских коллег

Умолчание тоже не является ложью как таковой. Мы не обязаны каждый раз рассказывать все, что мы думаем, и все, что нам известно. Однако если такое умолчание сознательно используется для направления собеседника по ложному пути, то оно может быть приравнено к высказанной лжи. Грань между ложью и «честным» умолчанием в этой ситуации очень тонка.

В уголовном праве различаются понятия преступления и преступного недеяния. При этом активное действие практически всегда судится строже, чем бездействие, даже если последнее привело к тяжелым последствиям. Так и с ложью. Дать неверную информацию (например, о своей профессии, семейном положении, возрасте) в ответ на прямой вопрос – это одно, а не исправить ложное впечатление, возникшее из-за косвенных сведений – это другое. В наших глазах первое куда хуже второго. Однако бывают ситуации, когда поддержание ложного впечатления может привести к серьезному ущербу для других*, и тогда оно вполне может быть приравнено к прямой лжи.

* Например, если человек говорит «Я работаю в больнице», скорее всего, его собеседник предположит, что говорящий имеет отношение к медицине. И в общем случае человек вовсе не обязан уточнять, что он, например, работает там бухгалтером. Но если к нему начинают обращаться с медицинским советом, подразумевая его профессию и квалификацию, человеку придется разрешить недоразумение. Если же он начнет давать советы как врач – с его стороны это будет обманом, потенциально наносящим вред другим людям

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.