

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Слова благодарности</i> .....	5
<i>Введение</i> .....	6
<i>Глава 1. БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ</i> .....	11
Мыслите по-научному .....	14
Осторожность превыше всего.....	16
Что же такое скептицизм? .....	18
Без выходных .....	20
Не все ли равно? .....	22
Тайны Вселенной .....	23
Не осуждайте людей, которые заблуждаются .....	29
Способность мыслить скептически не зависит от возраста .....	30
Возьмите на себя ответственность за свой разум .....	31
Совершенствуйте навыки критического мышления.....	33
Фантазируйте и мечтайте.....	33
Наука и суеверия.....	34
Дело не в интеллекте .....	38
Скептик готов к любым испытаниям .....	41
Никогда не сдавайтесь! .....	44
Зеленый тролль в красном платье .....	44
Скептицизм уместен всегда.....	46
Читайте между строк.....	48
Требуйте доказательств .....	50
Будьте доброжелательны .....	51
Подведем итоги.....	55
Резюме .....	57
<i>Глава 2. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ — ЗАГАДОЧНАЯ ВЕЩЬ</i> .....	59
Не доверяйте своей памяти .....	62
Я никогда не забуду тот день! ( <i>еще как забудете</i> ) .....	65
Мозг-обманщик.....	68
Не глаза видят, а мозг .....	69

Кто заметил гориллу? .....	73
История Гретхен Грингамс.....	78
Наш странный и необъективный мозг .....	91
Действительности объявлена война: вооружайтесь! .....	98
Резюме .....	99
<i>Глава 3. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СТРАННЫМ УТВЕРЖДЕНИЯМ</i>	
И ЗАБЛУЖДЕНИЯМ .....	101
Необычное, непонятное и необъяснимое .....	104
НЛО .....	111
Альтернативная медицина.....	116
Привидения .....	128
Похищение людей инопланетянами.....	133
Бигфут и криптозоология .....	138
Экстрасенсы.....	145
Крушение НЛО под Розуэллом .....	152
Конспирологические теории .....	161
Астрология .....	166
Чудеса .....	171
Древние космические пришельцы.....	176
Конец света .....	179
Мистификация высадки на Луну .....	186
Нострадамус .....	195
Околосмертные переживания .....	199
Бермудский треугольник.....	203
Атлантида .....	209
Зона 51 .....	215
Экстраординарные религиозные верования .....	220
Резюме.....	224
<i>Глава 4. ПРАВИЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</i>	
ВАШЕГО МЫСЛИТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА.....	227
Мозг заслуживает лучшего отношения .....	228
Обнимите свой мозг .....	229
Хрошее питание — хорошие мысли .....	232

Физкультура для мозга .....	235
Здоровый сон.....	240
Мозг и тело должны быть в тонусе.....	242
Резюме.....	249
<i>Глава 5. НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЯ, ВЫ МНОГОЕ ПРИОБРЕТАЕТЕ.....</i>	<i>251</i>
Можно ли покушаться на «святое»?.....	254
Конструктивный оптимизм .....	258
Искатели острых ощущений .....	261
Чудеса большие и маленькие.....	265
От малого к большому.....	272
Смысл жизни.....	277
Добро пожаловать на шоу.....	279
Резюме.....	284

## Слова благодарности

Спасибо моей жене и детям за то, что всегда поддерживают меня и наполняют мою жизнь любовью. Я благодарен также блестящей команде издательства «Prometheus Books», в частности Стивену Митчеллу, Джейд Зоре Шибилли, Меган Куинн, Джилл Максик, Кэтрин Робертс-Эйбл, Николь Sommer-Lехт, Брюсу Карлу и Брайану Макмагону. Особую признательность хочу выразить также Кевину Хенду за его рисунки, украшающие начало каждой главы. Он один из лучших иллюстраторов, с какими мне приходилось работать.

## ВВЕДЕНИЕ

**В**ажное решение, принятое мною много лет назад, положило начало череде позитивных изменений в моей жизни. Не помню точно, когда именно это случилось и произошло ли в одночасье, но как-то мне пришло в голову стать скептиком и начать мыслить так, как мыслят ученые. Этот простой, но важный выбор дал мне возможность сэкономить массу времени и денег, а также избавил меня от многих неприятностей и сожалений. Я вовсе не жаждал превосходства над окружающими, ведь скептицизм не есть высокомерие, не хотел стать холодным и бесстрастным, лишит свою жизнь всякой таинственности. Научное мышление не лишает вас радости, которую приносят фантазии и неосуществимые мечты. Скептический образ мышления не предполагает ограничений в решении возникающих изо дня в день вопросов и проблем. Я обратился к скептицизму для того, чтобы свести к минимуму время, затрачиваемое впустую на ложь, ошибки и заблуждения, а также чтобы по возможности обезопасить себя от разного рода обманщиков и мошенников.

Если бы не мой скептический взгляд на всякие необычные методы лечения, о которых мне приходилось слышать, то сколько бы денег я потратил впустую на разного рода шарлатанов, которые, вполне возможно, могли нанести вред моему здоровью? Сколько болтунов с хорошо подвешенным языком, сколько продавцов всяких соблазнительного вида, но бесполезных продуктов не смогли заманить меня в свои сети благодаря моему скептицизму? Скольким организациям, основанным на

лжи или, по меньшей мере, на весьма сомнительных предпосылках, не удалось завлечь меня в свои ряды (и я не потратил на них драгоценные часы, дни или годы жизни)? Насколько сильнее и увереннее я становился изо дня в день, перестав бояться всего того, что не имеет отношения к известной нам действительности?

Я тревожусь за тех, чей скептицизм недостаточно крепок. Когда люди спотыкаются и падают, это вызывает во мне грусть. Стольких жертв не должно быть. Я уверен, что каждый человек способен мыслить научно и все мы должны стремиться к этому. Каким образом это осуществить, вы узнаете из данной книги. Если вы уже скептик, она поспособствует укреплению вашего скептицизма. Кроме того, книга поможет вам подобрать аргументы, чтобы переубедить своих родных и друзей, которые ваш скептицизм не разделяют. Научный образ мышления, разумеется, не гарантирует вам идеальной жизни, свободной от ошибок и рисков, но позволяет уверенно и с успехом лавировать в море заблуждений и предрассудков, свойственных нашему безумному миру. Недостаточный скептицизм представляет собой, пожалуй, самую опасную и недооцениваемую форму охватившего мир кризиса. Применяемый же настойчиво и энергично, скептицизм способен в одночасье изменить к лучшему судьбы всего человечества. Это наше самое мощное оружие и самая надежная оборона, вот только мы в большинстве своем не знаем об этом и не пользуемся этим. Политики о скептицизме не говорят. Учителя скептицизму не учат. Родители скептицизм не поощряют. И поэтому, практически не встречая сопротивления, наш мир продолжают опутывать ложь и заблуждения, переходящие из поколения в поколение. Платой за нашу неготовность дать отпор необоснованным или попросту ложным убеждениям оказываются многие безвременно потерянные жизни. Некоторые из нас попросту не подозревают, как легко умному, здоровому, образованному человеку

соблазниться разного рода чужими иррациональными идеями или своими собственными фантазиями, порожаемыми естественными процессами, происходящими в мозге. Одна из целей данной книги — помочь вам избежать этой ошибки.

Мою книгу в каком-то смысле можно было бы назвать учебником или справочником, но очень важно, чтобы читатели понимали, что речь здесь идет не о каком-то собрании фактов и аргументов, в которые людям надлежит верить. Эта книга не про то, *о чем* вам нужно думать, а про то, *как* вы должны мыслить. Я не ставлю перед собой цель расширить круг своих единомышленников или верных последователей, а хочу лишь побудить читателей к тому, чтобы они думали своей головой, мыслили здраво и шли по жизни, не позволяя каким бы то ни было иррациональным предрассудкам сбить их с пути. Я отнюдь не хочу, чтобы читатели видели во мне некий авторитетный источник, на который можно положиться и снять с себя ответственность за свои мысли и поступки. (Например, я не верю в то, что экстрасенсы и медиумы способны читать чужие мысли и общаться с умершими.) Не верьте мне на слово. Старайтесь сами мыслить скептически. Мне случалось ошибаться и прежде, может быть, ошибаюсь и сейчас.

Эта книга — призыв полагаться только на себя. Чтобы выжить в реальном мире и не стать жертвой обмана со стороны разного рода жуликов, шарлатанов и просто заблуждающихся людей, вы должны жить своим умом. Разумеется, к мнению специалистов, к информации, получаемой из заслуживающих доверия источников, прислушиваться стоит, но гораздо важнее не забывать рассуждать здраво, когда в вашу дверь стучатся с какими-то необыкновенными историями. Всем нам следует научиться отличать правду от вымысла.

Странные, необычные, неправдоподобные, опасные идеи окружают нас со всех сторон, причем каждый день

появляются новые, поэтому мы не успеваем их осмыслить заранее и тем более принять меры, чтобы обезопасить себя должным образом. Преимущество скептического взгляда на вещи состоит в том, что все подвергается сомнению и разумной критике. Кстати, для нормальной работы мозга необходимы полноценное питание и физическая активность, об этом забывать не следует.

Скептицизм важен для каждого из нас независимо от уровня интеллекта, образования, места жительства, социального статуса и материального положения. К сожалению, все мы падки на разного рода вымыслы и нереальные вещи, так уж человек устроен. Полагая, что у вас абсолютный иммунитет, вы становитесь лишь более уязвимыми, так что опасайтесь заблуждений и старайтесь оградить себя от всякой чепухи.

К счастью, наш разум, который иногда подводит нас, может быть и нашим самым бдительным и эффективным защитником. Станет ли он для вас источником проблем или вашим спасителем, зависит только от вас самих.

ГАЙ ГАРРИСОН  
*Земля*