

**ВЕЛИКИЕ**  
**МЫСЛИ ВЕЛИКИХ**  
**ЛЮДЕЙ**



АЛЛАН ПЕРСИ

**ПРАВИЛА  
ЖИЗНИ от  
АЛЬБЕРТА  
ЭЙНШТЕЙНА**



Москва  
2015

УДК 159.9

ББК 88.3

П 27

Allan Percy  
EINSTEIN PARA DESPISTADOS.  
GENIOS DE LA VIDA COTIDIANA Series

© 2013, Alan Persy. Translation rights arranged  
by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.  
All rights reserved

Художественное оформление П. Петрова

**Перси, Аллан.**

П 27 Правила жизни от Альберта Эйнштейна / Аллан Перси; [пер. с исп. С.В. Гоманенко]. – Москва : Эксмо, 2015. – 224 с. – (Психология. Великие идеи великих людей).

ISBN 978-5-699-78729-6

Альберт Эйнштейн – выдающийся физик-теоретик, Нобелевский лауреат, общественный деятель. Своими научными трудами полностью перевернул представление о мироздании. Создатель прорывных научных теорий – квантовой физики и теории относительности. Человеку, далекому от мира науки, идеи Эйнштейна могут показаться сложными и далекими от повседневных проблем. Но на самом деле они касаются не только научных теорий. Великий ученый был одной из самых харизматичных фигур XX века благодаря своему прорывному мышлению. 85 мудрых идей Эйнштейна с комментариями психолога Аллана Перси помогут вам сделать заботы относительными, научат разрешать любые проблемы и подскажут простую и единственную формулу полноценной жизни.

УДК 159.9

ББК 88.3

© Гоманенко С.В., перевод  
на русский язык, 2014  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-78729-6

————— • —————

*Посвящается мудрым людям,  
которые умеют превращать проблемы  
во временные трудности –  
и находить новые пути*





## **ОГЛАВЛЕНИЕ**



**Пролог**

9

**85 АТОМНЫХ РЕШЕНИЙ  
для относительно трудных проблем**

13

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Альберт Эйнштейн: портрет гуманиста**

198

**Библиография**

216





## Пролог

1905 год был известен как «год чудес». Альберт Эйнштейн, в то время рядовой служащий швейцарской патентной конторы, опубликовал три статьи и одно приложение, полностью перевернувшие представление, которое физики имели о мироздании. В тех знаменитых сочинениях он применил то, что позднее рецензировал в следующих мудрых словах: «Мы не можем решать проблемы на том же уровне мышления, который использовали тогда, когда эти проблемы возникли».

Новый подход к мышлению позволил Эйнштейну фантазировать и размышлять над свойствами светового луча, что помогло ему порвать с идеей абсолютного пространства-времени. Результатом этих размышлений стала теория относительности.

Несмотря на то что повседневный опыт говорит, что время течет всегда и везде одинаково — стрелки часов за один час проходят одно и то же расстояние, что здесь, что в Японии, — сегодня мы знаем, что время и пространство относительны. Странные вещи происходят, когда мы приближаемся к скорости

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ АЛЬБЕРТА ЭЙНШТЕЙНА

света. Чем быстрее движемся, тем медленнее течет время. Если человек движется, его часы идут медленнее, чем когда он стоит.

Своей теорией относительности Эйнштейн бросает вызов нашим убеждениям о пространстве и времени. Что же позволило ему пересмотреть эти спорные истины?

В том самом «году чудес» Эйнштейн вывел самое знаменитое в истории физики уравнение:  $E = mc^2$ . Энергия равна произведению массы на скорость света в квадрате.

Применение этого уравнения в производстве вооружений было сногсшибательным. Масса может превратиться в мощный источник энергии; отсюда появился проект «Манхэттен» и атомная бомба. Эйнштейн сыграл решающую роль в программе, последствия которой преследовали его до конца жизни. Поэтому уже после первых испытаний атомных бомб он заметил: «Если бы я сам все это понимал, я стал бы часовщиком». Драматический опыт усилил его пацифистский взгляд на мир, особенно в последние годы жизни.

Но вклад блестящего ученого не ограничивался областью теории относительности. Его взгляды на природу света, абсолютно новаторские, дали старт появлению квантовой физики – одной из самых современных теорий.

## ПРОЛОГ

Когда мы углубляемся в фантастический мир квантовой физики, сталкиваемся с невероятными вещами: объекты могут существовать более чем в одном месте в одно и то же время; то, что кажется твердым, является пустым; как кошка может быть одновременно живой и мертвой.

Подобные парадоксы разрушают наши ментальные структуры и вводят в состояние «неразберихи», которое является запуском процесса креативного мышления.

Для читателя, далекого от мира науки, эти взгляды могут показаться непонятными и весьма далекими от его повседневных проблем.

Однако то, что представлено на этих страницах, простирается много дальше научного подхода. Герой этой книги был одной из самых харизматичных фигур XX века: не только из-за неоценимого вклада в науку, но и по причине своего способа мышления — прорывного и инновационного.

Заслуга Аллана Перси в том, что он собрал 85 «пилюль мудрости» Эйнштейна и применил их к миру повседневной психологии в качестве истоков практических решений — чтобы сделать заботы относительными, разрешить проблемы и найти простую и мощную формулу полноценной жизни.

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ АЛЬБЕРТА ЭЙНШТЕЙНА

За сто последних лет мир изменился больше, чем за всю историю человечества. Поэтому сегодня более чем когда-либо мы должны помнить мудрые слова Альберта Эйнштейна: «Нет более ясного признака безумия, чем делать одно и то же раз за разом — и ожидать других результатов».

ДОКТОР Соня ФЕРНАНДЕС-ВИДАЛЬ



# 85 АТОМНЫХ РЕШЕНИЙ

## ДЛЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ТРУДНЫХ ПРОБЛЕМ





ЧТО ЗНАЕТ РЫБА О ВОДЕ,  
В КОТОРОЙ ОНА ПЛАВАЕТ  
ВСЮ ЖИЗНЬ?

Познание себя – это захватывающая история любви и открытий, которая длится всю жизнь. Поняв свои эмоции, мы с большей объективностью оцениваем жизненные ситуации и принимаем более разумные решения. Так, итальянский романист и научный документалист Сюзанна Тамаро утверждает: «Наше сердце – как Земля, у которой одна часть освещена, а другая – в тени. Спуститься, чтобы ее понять, очень трудно и очень болезненно».

Все мы когда-либо отсылали наши проблемы вовне, возлагая вину на других, вместо того чтобы признать ошибки. Но, как сказал Фридрих Шиллер: «Если хочешь познать себя, наблюдай за поведением других; если хочешь познать других, посмотри в свое собственное сердце».

Чтобы познать других, мы можем прибегнуть к книготерапии или фильмотерапии.