

# Научное открытие: Новости вредны для вашего здоровья, и отказ от их чтения сделает вас счастливее

**Новости вредны для вашего здоровья.** Их чтение приводит к появлению страха и агрессии, мешает реализации творческого потенциала и лишает способности мыслить глубоко. Решение? Вообще перестать обращать на них внимания.

В последние несколько десятилетий, многие из нас признали опасность употребления чрезмерного количества пищи (ожирение, сахарный диабет) и начали менять свою диету. Но большинство до сих пор не понимают, что новости – то же самое, что сахар для тела. Они легко усваиваются. СМИ кормят нас небольшими кусочками тривиальных фактов, лакомые кусочки, которые, на самом деле, нас не касаются и не заслуживают внимания. Вот почему мы никогда не испытываем насыщения. В отличие от чтения книг и длинных журнальных статей (над которыми приходится размышлять), мы можем проглотить безграничное количество новостных сводок, которые являются яркими конфетами для ума. Сегодня мы стали также относиться к информации, как и к пище 20 лет назад. Мы только начинаем осознавать, насколько токсичными могут оказаться новости.

**Новости вводят в заблуждение.** Рассмотрим следующее событие (взято из “Нассим Талеб”). Машина проезжает по мосту, и мост обрушивается. На чем сосредоточены СМИ? Автомобиль. Человек в машине. Откуда он взялся. Куда ехал. Как пережил катастрофу (если выжил). Но все это не имеет значения. А что тогда? Устойчивость конструкции моста. Опасность, которую таил в себе мост и которую представляют собой другие мосты. Но это роскошный автомобиль, это драматично, это человек (не абстрактный), и это новость, на выпуск которой не нужно тратить. Новости выстраивают в наших головах ложную картину рисков. Так терроризм обычно переоценивается. Хронический стресс недооценивается. Крах “Lehman Brothers” переоценивается. Финансовая безответственность недооценивается. Астронавты переоцениваются. Медсестры недооцениваются.

Мы не достаточно рациональны, чтобы подвергаться воздействию прессы. Увидев крушение самолета по телевизору, мы меняем свое отношение к риску, несмотря на реальную вероятность такого события. Если вы думаете, что это можно компенсировать при помощи силы вашего собственного внутреннего сознания, то вы ошибаетесь. Как оказалось, даже банкиры и экономисты не всегда могут сделать это, хотя у них есть множество веских причин сомневаться в угрозах, описанных в новостях. Единственное решение: полностью прекратить потреблять продукты СМИ.

**Новости не имеют значения.** Примерно из 10 000 историй, которые вы прочитали в последние 12 месяцев, назовите одну, которая позволила вам принять лучшее решение в серьезном деле, влияющем на вашу жизнь, вашу карьеру, или ваш бизнес. Дело вот в чем: потребление новостей не имеет отношения к вам. Но людям очень трудно признать это. Гораздо легче принять что-то новое. Важный или новый - это фундаментальный выбор нашего поколения. СМИ заставляют вас поверить, что новости предлагают вам некое конкурентное преимущество. Многие ведутся на это.

Мы сердимся, когда отрезаны от потока новостей. На самом деле, потребление новостей – это конкурентный недостаток. Чем меньше вы потребляете новостей, тем больше у вас преимуществ.

**Новости не имеют объяснительной силы.** Новостные сюжеты - это пузырьки, которые появляются на поверхности более глубокого мира. Помогут ли вам понять мир накапливающиеся факты? К сожалению, нет. Отношение искажается. Важных истории никто не покажет по телевизору: медленные, значительные движения, которые не попадают в поле зрения журналистов, как раз имеют наибольшее влияние на ход событий. Чем больше "новостных фактоидов" вы переварите, тем хуже сможете понять реальную картину происходящего. Если бы большое количество информации приводило к экономическому успеху, журналисты оказались бы на вершине пирамиды. Но не тот случай.

**Новости токсичны для вашего организма.** Они постоянно действуют лимбическую систему. Панические истории стимулируют образование глюкокортикоидов (кортизола). Это приводит в беспорядок вашу иммунную систему и подавляет выработку гормонов роста. Другими словами, ваш организм оказывается в состоянии хронического стресса. Высокий уровень глюкокортикоидов может замедлить пищеварение, рост волос и костей, вызвать нервозность и повысить склонность к инфекциям. Другие возможные побочные эффекты включают страх, агрессию и потерю чувствительности.

**Новости увеличивают число когнитивных ошибок.** Поток новостей – отец всех когнитивных ошибок: жадности подтверждения. По словам Уоррена Баффета: ". Что удастся человеку лучше всего, так это интерпретировать всю новую информацию так, что исходные данные остаются в стороне". Новости усугубляют этот недостаток. Мы становимся излишне самоуверенными, глупо рискуем и недооцениваем возможности. Это усугубляет и другую когнитивную ошибку: жажду историй. Наш мозг жаждет историй, которые «имеют смысл» - даже если они не соответствуют действительности. Любой журналист, который пишет, что "рынок существует благодаря X" или "компания обанкротилась из-за Y", - идиот. Я сыта по горло этим дешевым способом "объяснения" мира.

**Новости подавляют мышление.** Мышление требует концентрации. Концентрация требует непрерывного времени. Новости специально разработаны, чтобы прерывать вас. Они похожи на вирусы, которые крадут ваше внимание для своих целей. Новости уменьшают количество думающих людей. Но есть и кое-что хуже. Новости серьезно влияют на память. Существуют два типа памяти. Объем долгосрочной - практически бесконечен, но объем рабочей памяти ограничен до определенного количества данных. Путь от рабочей к долгосрочной памяти – это всего лишь определенная точка в мозге, но все, что вы хотите понять, должно пройти через нее. Если этот точка разрывается, ничто не сможет пройти. Т.к. новости нарушают концентрацию, они ослабляют понимание. Онлайн-новости имеют еще более серьезное негативное влияние. В 2001 году исследование двух ученых в Канаде показали, что понимание ослабевает с увеличением количества гиперссылок в документе. Почему? Потому что всякий раз, когда появляется ссылка, ваш мозг должен, по крайней мере, сделать выбор не нажимать на нее, что само по себе уже отвлекает. Новости – это намеренно созданная система прерывания.

**Новости работают как наркотик.** Узнав о каком-либо происшествии, мы хотим узнать и чем оно закончится. Помня о сотнях сюжетов из новостей, мы все меньше способны контролировать это стремление. Ученые привыкли думать, что плотные связи среди 100 миллиардов нейронов в

наших головах уже окончательно сложились к тому моменту, когда мы достигаем зрелого возраста. Сегодня мы знаем, что это не так. Нервные клетки регулярно разрывают старые связи и образуют новые. Чем больше новостей мы потребляем, тем больше мы тренируем нейронные цепи, отвечающие за поверхностное ознакомление и выполнение множественных задач, игнорируя те, которые отвечают за чтение и сосредоточенное мышление. Большинство потребителей новостей - даже если они раньше были заядлыми читателями книг - потеряли способность поглощать большие статьи или книги. После четырех-пяти страниц они устают, концентрация исчезает, появляется беспокойство. Это не потому, что они стали старше или у них появилось много дел. Просто физическая структура мозга изменилась.

**Новости тратят ваше время.** Если вы читаете газету в течение 15 минут каждое утро, а затем проверяете новости в течение 15 минут во время обеда и 15 минут перед тем, как лечь в постель, а затем добавьте по пять минут тут и там, когда вы на работе, то посчитав, сколько времени вы тратите, отвлекаясь и пытаясь сосредоточиться, вы получите, по крайней мере, пол дня в неделю. Информация больше не является дефицитным товаром. Но внимание. Вы же не относитесь безответственно к вашим деньгам, репутации или здоровью. Так зачем терять способность к размышлению?

**Новости делают нас пассивными.** Подавляющее большинство новостей рассказывают о вещах, на которые вы не можете повлиять. Ежедневное повторение того, что мы бессильны делает нас пассивными. Они перемалывают нас, пока мы не примем пессимистичное, бесчувственное, саркастическое и фаталистическое мировоззрение. Научный термин для этого явления - "заученная беспомощность". Это немного преувеличено, но я не удивлюсь, если потребление новостей, по крайней мере, частично способствует появлению депрессии.

**Новости убивают творчество.** Наконец, то, что мы уже знаем, ограничивает наш творческий потенциал. Это одна из причин, почему математики, писатели, композиторы и предприниматели часто производят свои самые лучшие творческие работы в молодости. Их мозг наслаждается широким, необитаемым пространством, которое дает им возможность придумывать и осуществлять новые идеи. Я не знаю ни одного по-настоящему творческого человека, имеющего пристрастие к новостям - ни писателя, ни композитора, математика, врача, ученого, музыканта, дизайнера, архитектора или художника. С другой стороны, я знаю кучу злобных нетворческих людей, которые потребляют новости, как наркотики. Если вы хотите использовать старые решения, читайте новости. Если вы ищете новые решения, не стоит этого делать.

Общество нуждается в журналистике - но в другой. Журналистские расследования всегда актуальны. Нам нужны репортажи, которые охраняют наши социальные институты и раскрывают правду. Важные выводы не должны поступать в виде новостей. Намного лучше длинные журнальные статьи или углубленные книги.

Я живу без новостей в течение четырех лет, так что я могу видеть, чувствовать и рассказать о последствиях обретения этой свободы из первых рук: меньше нарушений, меньше беспокойства, более глубокое мышление, больше времени, больше идей. Это нелегко, но оно того стоит.