

Новости вредят вам - и если вы перестанете их читать, это сделает вас счастливее

Новости вредят вашему здоровью. Они вызывают страх и агрессию, снижают ваши творческие возможности и способность к углубленному размышлению. Решение? Перестаньте их вообще потреблять.

В течение нескольких последних десятилетий отдельным везунчикам среди нас посчастливилось уяснить вред жизни посреди чрезмерного изобилия еды (ожирение, диабет), и они начали изменять собственный рацион питания. Но большинство из нас до сих пор не понимают, что новости для ума - то же самое, что сахар для тела. Новости легкоусвояемы. Медиа кормят нас маленькими кусочками пустяковых, обыденных событий, пикантными новостями, которые в действительности никоим образом нас не касаются и которые нет необходимости обдумывать. Вот почему мы практически не чувствуем насыщения. В отличие от чтения книг и длинных статей в "толстых" журналах (которые требуют обдумывания), мы можем проглотить неограниченное количество новостных выпусков, которые по сути являются разноцветными леденцами для ума. К сегодняшнему дню мы оказались в той же ситуации относительно информации, с которой мы столкнулись 20 лет тому назад в отношении еды. Мы начинаем понимать, насколько токсичными могут быть новости.

Новости вводят в заблуждение. Возьмем следующее событие (позаимствуем его у Нассима Талеба). Автомобиль едет по мосту, и мост обрушивается. На чем сконцентрируется новостная лента? Автомобиль. Человек в автомобиле. Откуда он ехал. Куда он собирался ехать. Как он пережил катастрофу (если выжил). Но это все не относится к делу. Что же относится? Структурная устойчивость моста. Она представляет собой базовый риск, скрытый до поры до времени, и то же самое может грозить и другим мостам. Но машина бросается в глаза, это драматично, это не оставляет безучастным (оно не абстрактно), и это - новости, которые недороги в изготовлении. Новости ведут нас за руку на прогулку, создавая у нас в голове совершенно неверную карту рисков. Так терроризму придается чрезмерное значение. Хронический стресс недооценен. Коллапс банка Леман Бразерс переоценен. Финансовая безответственность недооценена. Космонавты переоценены. Медсестры недооценены.

Мы недостаточно рациональны для того, чтобы сталкиваться со стрессом. Когда вы видите авиакатастрофу в телевизоре, это влечет за собой изменение вашего отношения к такого рода риску независимо от его реальной вероятности. Если вы считаете, что вы можете справиться с этим за счет свойственной вам рассудительности, вы ошибаетесь. Банкиры и экономисты - более чем заинтересованы в том, чтобы разумно реагировать на угрозы из новостных лент - и они демонстрируют, что не справляются. Единственное решение: полностью избавьте себя от потребления новостей.

Новости не относятся к делу. За последние 12 месяцев вы прочитали приблизительно 10,000 новостных сообщений, и назовите хоть одно из них, которое помогло бы вам - в силу того, что вы его прочитали, - принять решение получше о том, что касается серьезных вопросов вашей жизни, вашей карьеры или вашего бизнеса. Вывод: новости, которые вы потребляете, к вам не относятся. Но людям трудно разобраться во взаимосвязях. Гораздо проще понять, что же тут новое. Основным противостоянием нашего времени является противостояние между релевантным и новым. Медиаструктуры хотят, чтобы вы поверили в то, что новости предоставляют вам некие конкурентные преимущества. Многие на это попадают. Мы начинаем тревожиться, когда нас лишают новостной ленты. На самом деле, потребление новостей - это наш конкурентный недостаток. Чем меньше новостей вы потребляете, тем больше у вас есть преимуществ.

Новости ничего не объясняют. Новости - это пузырьки, всплывающие на поверхность из глубины мира. Поможет ли вам понять мир накопление фактов? Увы, нет. На самом деле все наоборот. Важные истории - они не истории: медленные, значимые изменения, которые развиваются вне поля зрения журналистских "радаров", но имеют трансформирующий эффект. Чем больше "новостных фактоидов" вы переварите, тем в меньшей степени вы будете понимать общую картину. Если бы большая информированность влекла бы за собой больший финансовый успех, следовало бы ожидать, что журналисты окажутся на верху пирамиды. Но таковое нехарактерно.

Новости токсичны для вашего тела. Они постоянно подстегивают лимбическую систему. Пугающие истории запускают высвобождение каскадов глюкокортикоидов (кортизол). Это приводит к дисбалансу в иммунной системе и угнетает высвобождение гормонов роста. Другими словами, ваше тело оказывается в состоянии хронического стресса. Высокий уровень глюкокортикоидов приводит к нарушениям пищеварения, к задержкам в росте (клетки, волосы, кости), к нервозности и восприимчивости к инфекциям. Среди других возможных побочных эффектов - страх, агрессия, туннельное восприятие и десенситизация.

Новости увеличивают количество когнитивных искажений. Новости вскармливают родоначальника всех когнитивных искажений: искажение подтверждения. Говоря словами Уоррена Баффета: "В чем человечество наиболее преуспело, так это в том, чтобы интерпретировать всю новую информацию таким образом, чтобы предыдущие заключения остались нетронутыми". Новости усугубляют эту проблему. Мы становимся склонными к чрезмерной доверчивости, глупо рискуем и неверно оцениваем возможности. Также сие усугубляет и другое когнитивное искажение: искажение описания. Наша психика требует описаний, "создающих осмысленность" - даже если они не отвечают реальности. Любой журналист, который пишет "Рынок изменяется в силу X", или "компания стала банкротом в силу Y", - идиот. Я сыт по горло этим дешевым способом "объяснения" мира.

Новости ухудшают мышление. Мышление требует сосредоточения. Чтобы сосредоточиться, необходимо время, в течение которого не отвлекают. Новости целенаправленно разработаны для того, чтобы вас отвлечь. Они подобны вирусам, которые крадут ваше внимание для своих собственных целей. Новости заставляют нас думать поверхностно. Но все еще хуже. Новости серьезно ухудшают память. Существуют два типа памяти. Объем долговременной памяти практически бесконечен, но кратковременная память ограничена определенным объемом текущих данных. Путь из кратковременной в долговременную память - это своеобразный КПП в мозгу, и все, что вы хотите понять, должно сквозь него пройти. И если дорога разбита - ничего не пройдет. В силу того, что новости ухудшают концентрацию, понимание ослабевает. А онлайн новости оказывают и еще худшее воздействие. В проведенном в 2001 году двумя учеными из Канады исследовании было показано, что понимание ухудшается по мере того, как в тексте нарастает количество гиперссылок. Почему? Потому что когда бы ни появлялась ссылка, вашему мозгу нужно принять хотя бы даже и решение не нажимать, которое само по себе отвлекает. Новости - это международная система помех и сбоев.

Новости действуют как наркотик. По мере того как история развивается, нам все больше хочется узнать, чем она продолжится. При наличии сотен не связанных друг с другом сюжетных линий в наших головах это желание нарастает необоримо и его трудно игнорировать. Раньше ученые считали, что связи между сотней миллиардов нейронов в нашем мозгу в основном завершают свое формирование к моменту достижения взрослости. Сегодня мы знаем, что это не так. Нервные клетки постоянно разрушают старые связи и создают новые. Чем больше новостей мы поглощаем, тем более мы тренируем те нейронные цепи, которые работают "по верхам" и мультизадачно, одновременно не задействуя те, которые используются для вдумчивого чтения и сконцентрированного размышления. Большинство потребителей новостей - даже если они были заядлыми читателями книг - теряют способность усваивать длинные статьи или книги. После четырех, пяти страниц они устают, их концентрация рассеивается, они становятся беспокойными. Это не потому что они старенькие стали или их образ жизни стал более напряженным. Это потому что изменилась физическая структура их мозга.

Новости - это бесполезная трата времени. Если вы каждое утро 15 минут читаете газету, потом просматриваете новости 15 минут за обедом и 15 минут перед сном, потом еще по 5 минут там-сям в рабочее время, теперь учтем еще время, необходимое для того, чтобы отвлечься и переключиться - вы теряете как минимум полдня каждую неделю. Информация нонче не является дефицитным товаром. А вот внимание - является. Вы не столь безответственны по отношению к вашим деньгам, репутации или здоровью. Так почему не бережем мозг?

Новости делают нас пассивными. Новостные выпуски переполнены информацией о том, на что вы не можете повлиять. Ежедневное информирование о вещах, на которые мы не можем повлиять, делает нас пассивными. Оно перемальвает нас до тех пор, пока мы не привыкнем к такой картине мира, которая пессимистична, не вызывает у нас отклика, саркастична и безнадежна. На языке науки это называется "выученной беспомощностью". Возможно, это и некоторое преувеличение, но я бы не удивился, если бы поглощение новостей, хотя бы отчасти, вносило бы свой вклад в широчайшее распространение депрессивных расстройств.

Новости убивают способность к созиданию. Наконец, то, что мы уже знаем, ограничивает нашу

способность к творчеству. Это одна из причин, по которой математики, писатели, композиторы и антрепренеры часто создают свои лучшие работы в юности. Их мозг получает удовольствие от огромности неосвоенного пространства, которая вдохновляет их разрабатывать и развивать сюжеты. Мне не знаком ни единый по-настоящему творческий ум, который бы являлся новостным наркоманом - ни писателя, ни композитора, ни математика, врача, ученого, музыканта, дизайнера, архитектора, художника. С другой стороны, я знаю очень много нетворческих умов, которые потребляют новости как наркотики. Если вы хотите создавать старые решения - читайте новости. Если вы ищете новых - не читайте.

Обществу нужна журналистика - но другая. Всегда востребованы журналистские расследования. Нам нужны репортажи, в которых отслеживается работа наших организаций и устанавливается реальное положение дел. Но важные проблемы не должны освещаться в форме новостей. Уместны длинные журнальные статьи, также годятся серьезные книги.

Я уже живу, не читая новостей, четыре года, поэтому у меня есть возможность наблюдать, ощущать и описывать эффект этой свободы из первых рук: меньше отвлекаешься, меньше тревожишься, лучше думаешь, имеешь время, больше приходит в голову идей. Это нелегко, но оно того стоит.

Перевод: Сергей Шварацкий, оригинал [здесь](#).

Источник: "[Сана торий на ранчо](#)"

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ОБЩЕСТВО, МИР 👁 4273 19.09.2014, 00:08 📄 900

URL: <https://babr24.com/?ADE=128880> Bytes: 10763 / 10440 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot

Эл.почта:

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта:

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта:

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта:

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта:

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)