

8 фактов, которые убедят вас не читать новости

1. Новости вредны для вашего здоровья

Их чтение приводит к появлению страха и агрессии, мешает реализации творческого потенциала и лишает способности мыслить глубоко. Новости — то же самое, что сахар для тела. Они легко усваиваются. СМИ кормят нас небольшими кусочками тривиальных фактов, 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 огромное количество пустых новостей.

2. Новости не имеют значения

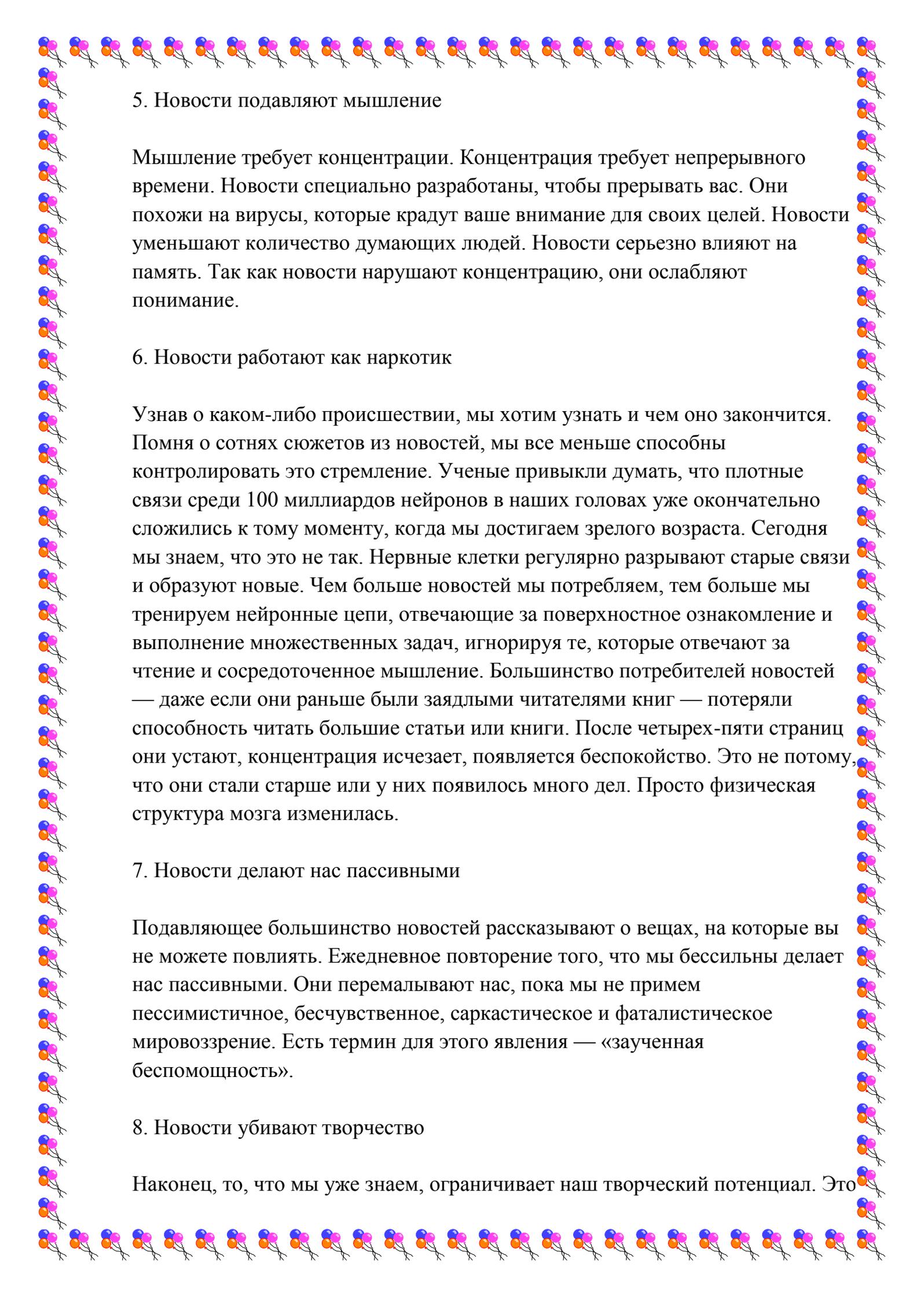
Примерно из 10 000 историй, которые вы прочитали в последние 12 месяцев, назовите одну, которая позволила вам принять лучшее решение в серьезном деле, влияющем на вашу жизнь, вашу карьеру, или ваш бизнес. Потребление новостей не имеет отношения к вам. На самом деле, потребление новостей — это конкурентный недостаток. Чем меньше вы потребляете новостей, тем больше у вас преимуществ.

3. Новости токсичны для вашего организма

Они постоянно действуют на лимбическую систему. Панические истории стимулируют образование глюкокортикоидов (кортизола). Это приводит в беспорядок вашу иммунную систему. Ваш организм оказывается в состоянии хронического стресса. Другие возможные побочные эффекты включают страх, агрессию и потерю чувствительности.

4. Новости искажают реальные факты

Поток новостей — отец всех когнитивных ошибок: жажды подтверждения. Мы становимся излишне самоуверенными, глупо рискуем и недооцениваем возможности. 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. Мы сыты по горло этим дешевым способом «объяснения» мира.



5. 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. Новости серьезно влияют на память. Так как новости нарушают концентрацию, они ослабляют понимание.

6. Новости работают как наркотик

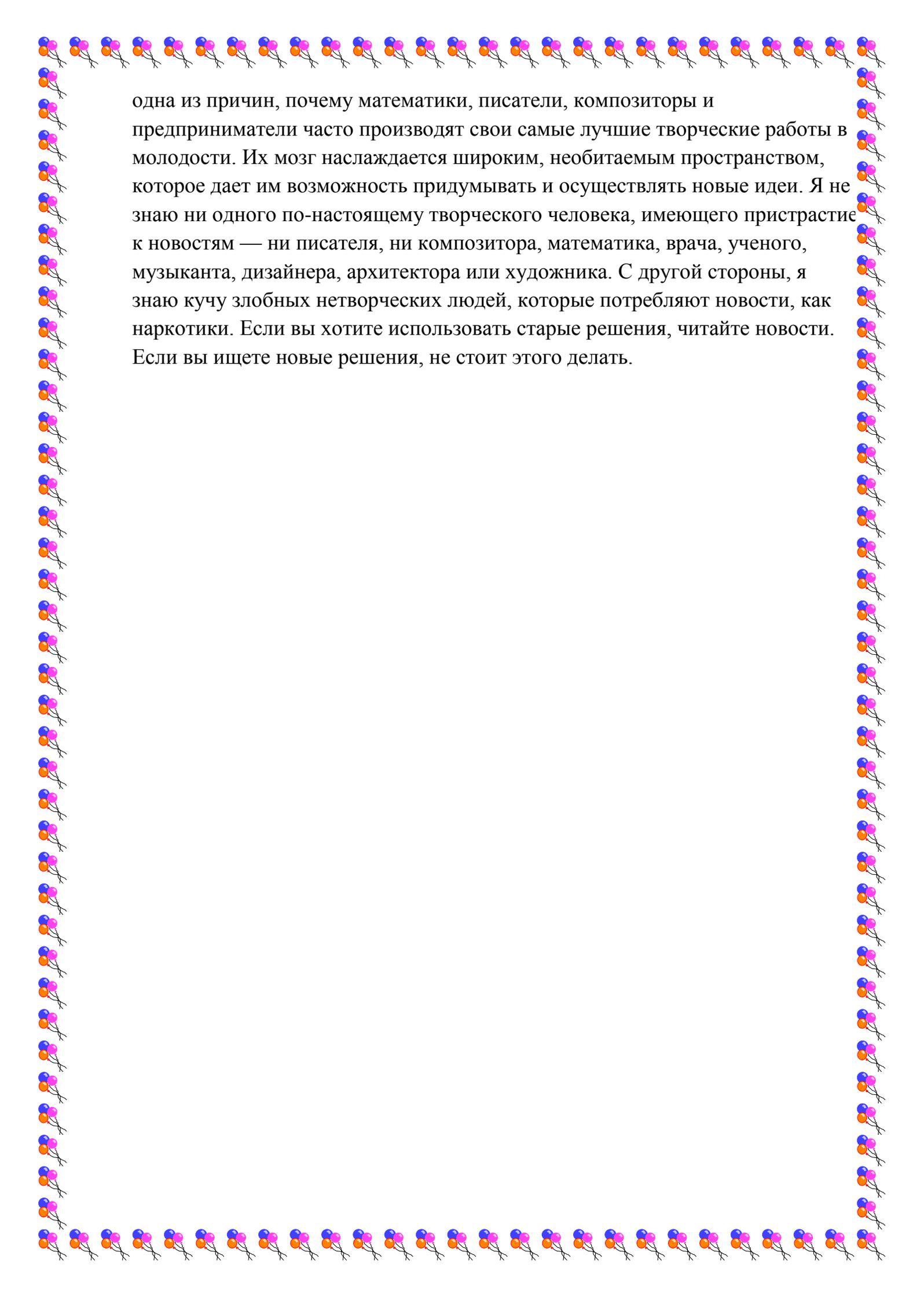
Узнав о каком-либо происшествии, мы хотим узнать и чем оно закончится. Помня о сотнях сюжетов из новостей, мы все меньше способны контролировать это стремление. Ученые привыкли думать, что плотные связи среди 100 миллиардов нейронов в наших головах уже окончательно сложились к тому моменту, когда мы 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 читать 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.

7. 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. Есть термин для этого явления — «заученная беспомощность».

8. Новости убивают творчество

Наконец, то, что мы уже знаем, ограничивает наш творческий потенциал. Это

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all four sides.

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.