

## ПЛАН НА ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ

При воздержании от новостей тяжелее всего в первую неделю. Чтобы не поинтересоваться новостями, нужны дисциплина и самоконтроль. Сначала одолевает тягостное ожидание: каждый миг в мире может случиться что-то ужасное. Дрожь, трясучка и зуд — вы психуете, вы на нервах, поскольку уверены, что не готовы к скорой катастрофе. И полагаете, что только вам плохо, а всем остальным хорошо. Такое чувство, будто вы отдельно от всех, в изоляции. То и дело вас будет одолевать искушение заглянуть хоть глазком на любимый портал новостей. Этому необходимо противостоять, надо строго придерживаться своего плана радикального отказа от них. Нужно выдержать без новостей эти тридцать дней. Скажите себе: «Тридцать дней — не так много. Через месяц я смогу вернуться к привычному образу жизни. Но эти тридцать дней я хочу продержаться». Почему именно тридцать дней? Потому что за это время вы впервые испытаете ощущение покоя, внутренней тишины. Вы заметите, что теперь у вас больше времени, вам легче концентрировать внимание и мир становится понятнее.

Тридцать дней — своего рода пороговая величина. По прошествии этого срока вы убедитесь: несмотря на отсутствие новостей, вы не пропустили ничего важного. И не пропустите впредь. Если какая-то информация в самом деле важна, вы непременно и достаточно быстро о ней узнаете — от знакомых,

друзей, тещи, от кого-то, с кем пообщаетесь. Или из приказов руководства на работе. Встречаясь с друзьями, спросите: «Что нового в мире?» Идеальное начало беседы. А в ответ мы обычно слышим одно: «Да, собственно говоря, ничего».

После тридцатидневного эксперимента уже можно решать, хочется ли вам возвратиться к прежней, зараженной новостными инфекциями жизни. Имеете право. Но если вы вернулись к потреблению новостей, а потом опять захотите воздерживаться, то вам снова придется повторить полный тридцатидневный «курс» с первого шага. Могу лишь сказать: большинство людей, которым я лично рекомендовал «новостную диету», следуют ей по сей день. Преимущества нового образа жизни в сотни раз перевешивают возможные недостатки.

Если вы уже выдержали первые тридцать дней — допустим, вы сами еще до прочтения этой книги решили очистить от лишнего мусора свою жизнь, — поздравляю и желаю счастья! Вы обрели девяносто свободных минут каждый день. А это целый рабочий день в неделю. Больше месяца за год. И ваш год теперь наконец-то состоит из двенадцати месяцев, а не из одиннадцати — как прежде.

Но чем же заняться в это время? Как насчет книг? Или чтения длинных статей в газетах и журналах, над чьим содержанием потрудились настоящие эксперты? А если позаниматься на «продвинутых» курсах онлайн? Да, там можно окончить бесплатные (или платные) курсы, причем многие очень высокого уровня, например: iTunes-University, Khan Academy, Udacity и Academic Earth\*. Двигаясь этим путем, вы начнете лучше понимать, как

---

\* iTunes U — крупнейший в мире каталог бесплатных учебных материалов (лекции, видео, книги) по тысячам учебных дисциплин (участвуют и российские университеты, колледжи, школы). Khan Academy — бесплатные курсы, уроки и практика онлайн. Udacity — бесплатные дистанционные курсы по интернету. Academic Earth — сайт, где размещены видеолекции из ряда университетов.

устроен мир, какие механизмы лежат в его основе. Копайте в глубину, а не вирирь. Займите свою голову смыслами, которые действительно важны, релевантны, и тем, что входит в ваш круг компетенции. Что такое «круг компетенции», я подробнее расскажу в главе 9. Сейчас достаточно знать: это ниша, где вы особенно хороши, выше среднего уровня (или хотите стать выше среднего). В общем, это сфера ваших профессиональных интересов.

А как насчет размышлений, раздумий? Вот Билл Гейтс, например, после основания Microsoft выделяет себе дважды в год по одной свободной неделе для раздумий, *Think Week*. Он набивает чемодан книгами и бумагой для записей и тащит его на свой необитаемый остров, где исчезает из виду. Вы тоже можете так поступать. В вашем распоряжении тоже есть теперь две недели — и даже больше. При воздержании от новостей вы получаете каждый год аж четыре недели в подарок. И, между прочим, не обязательно покупать себе остров. Любая стоящая на отшибе хижина тоже сгодится.

Теперь вы будете обладать неоспоримым преимуществом перед своими знакомыми, сослуживцами и конкурентами (даже если они тоже стали застегиваться на все пуговицы). И вот почему: как только в мире возникает новое известие, оно попадает в общий контент. Однако у вас уже есть фора, если вы научились различать взаимосвязи, которые: а) верны и б) недоступны и непонятны массовому потребителю. А различать истинные взаимосвязи вы сумеете путем интенсивных раздумий.

На первой стадии воздержания от новостей, в эти тридцать дней, вам предстоит *принуждать себя* игнорировать информационные потоки. Желание получить удовольствие от их потребления, конечно, еще будоражит, но сила воли должна быть крепче. Через некоторое время вы станете замечать, что тяга к новостям постепенно слабеет и исчезает. И уже не нужно призывать на помощь всю свою волю — исчезает желание

окунуться в стихию новостей. Значит, вы достигли второй стадии на пути к исцелению.

На третьей стадии у вас сформируется антипатия к новостям. Вы начнете автоматически отворачивать голову от кричащих заголовков, которые так и лезут изо всех популярных массовых изданий, валяющихся на прилавках, или выставленных в киосках, или светящихся на больших и малых экранах. И если вы достигли третьей ступени, позвольте еще раз вас поздравить и пожелать вам счастья! Теперь вы «чисты от новостной зависимости» и снова стали хозяином своей жизни.