

12+

ПОЛЬЗА И ВРЕД ЧТЕНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
САМОГО ОПАСНОГО ИНСТРУМЕНТА В МИРЕ



ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**Польза и вред чтения. Инструкция
по применению самого
опасного инструмента в мире**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

Польза и вред чтения. Инструкция по применению самого опасного инструмента в мире / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

Одни говорят, что чтение — это путь к мудрости. Другие называют его бегством от реальности. Кто прав? Оба. Эта книга — честный разговор о том, как чтение может сделать вас умнее, счастливее и свободнее — или превратить в пассивного потребителя чужих мыслей. Узнайте, как читать, чтобы не просто знать, а уметь. Как не потерять себя в бесконечных книжных полках. И как превратить чтение не только в развлечение, но и в инструмент настоящего развития.

© Авшарян Г.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Само предисловие	7
Часть 1. ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ	9
Глава 1. Топливо для ума	9
Подглава 1.1. собственной персоной. Нейробиология букв	9
Подглава 1.2. Эффект «Двойного зрения»	10
Глава 2. Кладезь знаний и досуг	13
Подглава 2.1. Абсолютный накопитель	13
Подглава 2.2. Благородный отдых	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Польза и вред чтения Инструкция по применению самого опасного инструмента в мире

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-7695-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Интро к предисловию (Зачем эта книга?)

Уважаемый читатель! Ты держишь в руках книгу, которая звучит как парадокс. Как может чтение, которое человечество веками возводило на пьедестал, приносить *вред*?

Мы привыкли к мантре: «Читать полезно». Но мы забываем, что чтение — это не волшебная таблетка, а **инструмент**. Ножом можно нарезать хлеб, а можно пораниться. Так и с книгами.

Эта книга — не призыв читать меньше. Это призыв читать *осознанно*. В первой части мы отдадим должное великой силе литературы. Во второй части мы честно посмотрим на теневую сторону, где чтение превращается в нечто, заменяющий реальную жизнь и настоящее развитие.

Наша цель — помочь тебе пройти между Сциллой невежества и Харибдой книжного обжорства.

Я желаю вам всяческих успехов!

Внимание: автор обращается к читателю иногда на «вы», иногда на «ты». А также от своего лица пишет иногда «мы», а иногда «я». Не исключено, что автору, являющемуся психологом, следует самому обратиться к психологу для решения этой проблемы.

Само предисловие

О пользе сомнений или почему эта книга вообще появилась на свет

Представьте себе мир, в котором вас с детства учат, что хлеб — это святое, что он дарит жизнь и силу. Вы едите его каждый день, гордитесь этим и советуете друзьям. А потом выясняется, что если есть только хлеб и забыть о воде, овощах и других полезных продуктах, то можно серьезно заболеть. Хлеб ли в этом виноват? Нет. виновато наше отношение к нему как к панацее.

Примерно то же самое происходит сегодня с чтением.

Нас убедили: «Чтение — это полезно». И мы приняли это как аксиому, не требующую доказательств. Родители хвалят детей за прочитанные книги, учителя нагружают списками литературы, успешные блогеры выставляют стопки прочитанных томов на фото. Чтение стало маркером интеллектуальности, пропуском в клуб «умных людей».

Но за этой всеобщей похвалой мы перестали задавать главные вопросы: *Что именно?* и *Как именно?* мы читаем. Мы путаем процесс с результатом. Мы путаем поглощение букв с развитием личности. Мы путаем уютное времяпрепровождение с тяжелой работой над собой.

Эта книга родилась из личного опыта и многолетних наблюдений.

Я (и вы, если честно признаетесь себе) знаю людей, которые прочитали сотни книг, но так и не научились строить отношения, управлять финансами или понимать самих себя. Я знаю «книжных червей», которые на удивление негибки в спорах, боятся принимать решения и пасуют перед жизненными вызовами. Как так вышло? Ведь они столько читали!

А вышло так, что чтение для них стало **зоной комфорта**. Приятной привычкой, за которой они спрятались от реальной жизни. Вместо того чтобы решать проблемы, они читали о том, как их решают другие. Вместо того чтобы творить, они созерцали чужое творчество. Вместо того чтобы напрягать мозг и мучительно искать собственный ответ, они наслаждались чужими готовыми формулировками.

И вот здесь мы подходим к самому главному, что я хочу сказать в этом предисловии.

Чтение — это не добро и не зло. Это топливо. А топливо, как известно, может работать по-разному. Залить бензин в трактор и пахать землю — польза. Залить бензин в костер и стоять вокруг него, глядя на пламя — бесполезное и опасное времяпрепровождение. И в том, и в другом случае вы использовали бензин, но эффект диаметрально противоположный.

Моя цель при создании этой книги — не отбить у вас любовь к литературе. Боже упаси! Я хочу, чтобы вы полюбили её ещё сильнее, но любовью зрячего человека, а не слепого фаната. Я хочу научить вас различать:

— *Когда чтение лечит и развивает*, превращая вас в личность с широким кругозором и острым умом.

— *А когда чтение усыпляет и тормозит*, создавая иллюзию деятельности, за которой скрывается застой.

Первая часть книги — это гимн чтению. Мы разберем его нейробиологическую пользу, магию воображения и ценность для досуга. Мы отдадим должное этому великому изобретению человечества.

Вторая часть — это отрезвляющий холодный душ. Мы честно посмотрим на то, как чтение может превратиться в зависимость, как оно мешает нам совершать ошибки (а без ошибок нет развития) и как создает ловушку для тех, кто хочет казаться умнее, не прилагая к этому настоящих усилий.

И в конце мы соединим эти две части в один простой рецепт. Рецепт осознанного чтения. Такого, при котором вы берете от книги всё, что она может дать, но не позволяете ей занять место вашей собственной мысли, вашего собственного действия и вашей собственной жизни.

Итак, откройте эту книгу не для того, чтобы успокоиться, а для того, чтобы задать себе неудобные вопросы. Возможно, ответы на них изменят ваше отношение к каждой книге, которую вы возьмете в руки после этого.

Приятного и *очень* непростого чтения.

Часть 1. ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ

Глава 1. Топливо для ума

Интро к подглаве 1.1. Нейробиология букв

Когда мы читаем, мозг не просто узнает символы. Он создает новые нейронные связи. Чтение — это аэробная тренировка для серого вещества. В отличие от пассивного просмотра картинок, при чтении мозг вынужден достраивать реальность, угадывать смыслы и удерживать в памяти десятки сюжетных линий. Это держит наш интеллект в тонусе до глубокой старости.

Подглава 1.1. собственной персоной. Нейробиология букв

Представьте, что вы берете в руки обычную книгу. Бумага, шрифт, переплет. Никаких кнопок, экранов и спецэффектов. Вы открываете страницу и видите... всего лишь черные палочки, крючочки и кружочки, сложенные в ряды. Но в тот самый момент, когда ваш взгляд скользит по этим рядам, в вашей голове начинается настоящий фейерверк. И это не поэтическое преувеличение. Это нейробиология.

Когда мы читаем, наш мозг не просто «узнает символы». Он **создает новые нейронные сети**.

Дело в том, что чтение — навык не врожденный. Эволюция не готовила нас к тому, чтобы расшифровывать значки на плоскости. Мы не рождаемся с «центром чтения» в голове, как мы рождаемся с центром зрения или слуха. Чтение — это *культурный трюк*, которому мозг вынужден учиться, перестраивая себя. И когда мы читаем, он буквально перекраивает свои провода. Зоны, отвечающие за зрение, слух и речь, начинают работать в единой связке, создавая новые, доселе не существовавшие связи. Это похоже на то, как если бы вы прорубили новую тропинку в густом лесу. Чем чаще вы ходите по этой тропе, тем шире и удобнее она становится. Именно так формируется интеллектуальная выносливость.

Почему же чтение называют «**аэробной тренировкой для серого вещества**»?

Вспомните, что происходит с телом во время кардиотренировки. Учащается пульс, кровь быстрее бежит по сосудам, клетки насыщаются кислородом. Примерно то же самое происходит с мозгом во время активного чтения. Функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ) показывает, что при чтении у человека загораются (активизируются) сразу несколько отделов коры головного мозга одновременно:

- **Затылочная доля** (обрабатывает зрительные образы букв).
- **Височная доля** (отвечает за распознавание речи и звучания слов).
- **Лобная доля** (отвечает за понимание смысла, прогнозирование и удержание внимания).

Мозг работает как самый сложный оркестр, где каждая группа инструментов вступает в нужный момент.

А теперь самое интересное: **в чем принципиальная разница между чтением и просмотром картинок или фильмов?**

Когда вы смотрите на фотографию или видеоряд, мозг получает *готовый визуальный продукт*. Ему не нужно ничего достраивать. Стимул понятен, ясен, он лежит на поверхности. Это как получить готовый ужин, который осталось только разогреть. Мозг затрачивает энергию, но экономно, в «энергосберегающем режиме».

Когда же вы читаете текст, особенно художественный, мозг попадает в совершенно иные условия. Он получает лишь **коды** (буквы), а расшифровать их и превратить в образы — его собственная задача. Именно здесь происходит чудо:

— **Достраивание реальности.** Автор написал: «Комната была залита теплым оранжевым светом заходящего солнца». Ваш мозг не видит эту комнату. Он *создает* её. Он подбирает из вашей памяти знакомые образы: какой оттенок у «теплого оранжевого»? Как пахнет в этой комнате? Как лежит тень? Мозг становится архитектором, художником и режиссером одновременно.

— **Угадывание смыслов.** Во время чтения мы постоянно предвосхищаем события. Мы додумываем концовку фразы, предугадываем реакцию героя, строим гипотезы о том, кто убийца. Это делает чтение интерактивным диалогом, а не пассивным потреблением.

— **Удержание десятков сюжетных линий.** Попробуйте проследить за тем, что делает ваш мозг, когда вы читаете «Войну и мир» или качественный детектив. Вы держите в голове имена 10—15 персонажей, их внешность, мотивы, их родственные связи, временные линии и географию событий. Это колоссальная нагрузка на рабочую память. Ваш мозг тренирует «оперативную память» так же, как шахматист, просчитывающий партию на 10 ходов вперед.

Что мы получаем в итоге?

Регулярное чтение — это лучшее средство профилактики когнитивного старения. Нейробиологи утверждают, что люди, которые читают хотя бы 15—20 минут в день, в пожилом возрасте значительно реже сталкиваются с болезнью Альцгеймера и деменцией. Более того, их речь богаче, мышление гибче, а способность к адаптации в новых ситуациях выше.

Чтение — это не просто «проведение времени». Это **инвестиция в нейропластичность** вашего мозга. Каждая прочитанная страница оставляет в вашей голове невидимый, но реальный след — новую синаптическую связь, новую дорожку, по которой ваша мысль сможет пробежать завтра или через 30 лет.

Мозг, приученный к чтению, — это мозг, который никогда не заржавеет. Он всегда в тонусе, всегда готов к решению нестандартных задач. И в этом — его главная, базовая, очевидная польза.

Подглава 1.2. Эффект «Двойного зрения»

Интро

Интересный феномен: во время чтения мы «видим» дважды. Физически — строки на бумаге. Ментально — целые миры. Читая детектив, мы не видим буквы «у», «б», «и», «й», мы видим темный переулок и плащ сыщика. Мозг создает 3D-изображение в нашей голове, используя только черные значки на белом фоне. Это чудо инженерии развивает воображение сильнее любого кино.

Сама подглава

Мы привыкли думать, что зрение — это процесс исключительно физический. Свет попадает на сетчатку глаза, преобразуется в электрические сигналы, и мозг создает картинку. Всё просто. Но когда мы берем в руки книгу, с нашим зрением происходит нечто странное и почти мистическое. Мы начинаем **видеть дважды**.

Попробуйте прямо сейчас прочитать любое предложение вслух. Скажем: *«Грозовое небо разорвала ослепительная молния, и на мгновение весь мир стал белым»*.

Что вы *видите* в этот момент? Вы видите черные буквы на белой странице. Это первый, физический слой зрения. Его фиксируют ваши глаза. Но одновременно с этим — в вашей

голове — вспыхивает яркая картина: темное небо, резкая световая вспышка, контрастные тени. Это второй, **ментальный слой зрения**. И он в тысячи раз сложнее и удивительнее первого.

Именно этот феномен — способность мозга превращать абстрактные символы в живые объемные образы — и называется **эффектом двойного зрения**.

Как это работает с точки зрения науки?

Когда вы читаете слово «яблоко», ваш мозг не думает о буквах «я», «б», «л», «о», «к», «о». Он мгновенно вызывает из хранилищ памяти образ: красный круглый плод, глянцевый бочок, характерный хруст, кисло-сладкий вкус. Задействуются не только зрительные зоны коры, но и те участки, которые отвечают за вкус, осязание и даже обоняние. Вы *переживаете* слово всем своим прошлым опытом. Буквы — это всего лишь триггеры, спусковые крючки, которые запускают в вашей голове целую симфонию ощущений.

А теперь самое важное отличие от кино. Когда вы смотрите фильм, вы видите *чужую* картинку. Режиссёр уже решил за вас, как выглядит герой, какие у него глаза, как падает свет и какой у него голос. Ваш мозг получает всё в готовом виде и потребляет это пассивно. Вы — зритель, вы — гость в чужом мире.

Когда же вы читаете книгу, вы — **соавтор и режиссёр**.

Прочитав: «*Она была одета в длинное шелковое платье цвета морской волны*», — вы не просто фиксируете факт. Вы лезете в свою память, выбираете тот самый оттенок «морской волны», который кажется вам красивым, представляете фактуру шелка, его мягкий блеск и то, как он струится при движении. Вы создаёте этот образ заново, из кусочков вашего собственного жизненного опыта. Именно поэтому книга, прочитанная в 20 лет и в 40 лет, — это **две разные книги**. Вы достраиваете её своими новыми знаниями, эмоциями и воспоминаниями. Она меняется вместе с вами.

У этого феномена есть потрясающее нейробиологическое объяснение. Исследования с использованием томографии показали, что при чтении художественной литературы активируются те же зоны мозга, что и при реальном переживании событий.

Представьте: в книге герой бежит по коридору, спасаясь от опасности. Мозг читателя *не отличает* это воображаемое бегство от реального. У него активируется моторная кора, отвечающая за физическое движение. Когда герой чувствует страх, у читателя активируется миндалевидное тело — центр эмоций. Мы *проживаем* историю буквально, на физиологическом уровне. Наше сердце может биться быстрее, дыхание становится глубже, а на глазах может выступить слеза, хотя на самом деле мы просто сидим в кресле и смотрим на бумагу.

Это удивительное свойство чтения тренирует нашу **эмпатию** — способность понимать чувства других людей. Каждая прочитанная книга — это десятки чужих жизней, прожитых вами заочно. Вы побывали в шкуре римского легионера, одинокой девушки из XIX века, капитана звездолета, сыщика и преступника. Ваш мозг накапливает этот социальный опыт, делая вас более чутким и понимающим в реальной жизни.

Но есть один нюанс. Эффект двойного зрения работает только в том случае, если вы читаете *вдумчиво*. Если вы скользите взглядом по строчкам, механически перелистывая страницы, не останавливаясь для создания образов, — чуда не случается. Вы видите только буквы. Первое зрение есть, а второго нет. В этом случае чтение превращается в пустую трату времени.

Настоящий читатель — это тот, кто умеет *тормозить* в нужных местах. Тот, кто может закрыть глаза после красивой сцены и «посмотреть» мысленное кино, которое родилось внутри его головы. Тот, кто чувствует запах дождя в книге, слышит звон шпага и ощущает холод ночного ветра на своей коже, сидя в теплом кресле.

Вот он, настоящий эффект двойного зрения: ты смотришь на буквы, но видишь миры. И именно эта способность делает чтение уникальным, незаменимым и абсолютно волшебным инструментом развития человеческого сознания.

Краткое резюме подглавы:

- Чтение задействует оба слоя восприятия: физический (буквы) и ментальный (образы).
- Мозг читателя становится творцом, достраивая детали из своего опыта.
- В отличие от фильма, книга даёт пространство для воображения и индивидуальной интерпретации.
- Эффект двойного зрения тренирует эмпатию и делает нас более чувствительными к окружающим.

Глава 2. Кладезь знаний и досуг

Подглава 2.1. Абсолютный накопитель

Сначала интро

Книги — это сжатый опыт тысячелетий. Прочитав книгу по истории или физике, мы усваиваем информацию, на сбор которой у автора ушла целая жизнь. Это самый быстрый способ получить готовые знания без необходимости наступать на все грабли лично.

Теперь сама подглава

Представьте себе человечество без книг. Как бы мы передавали знания? Только через устную речь — рассказы от отца к сыну, легенды, песни, наставления старейшин. Но у устной передачи есть три##ных недостатка. Во-первых, информация искажается. Вспомните детскую игру «испорченный телефон»: через десять передач исходное предложение превращается в нечто неузнаваемое. Так же и с устной историей — факты обрастают вымыслом, даты путаются, имена забываются. Во-вторых, объем устной информации ограничен. Человеческая память не может вместить и сотой доли того, что содержит одна толстая книга. В-третьих, устная традиция привязана к месту: у каждого племени свой набор знаний. И если это племя исчезает — исчезают и его знания.

Книга решила все эти проблемы раз и навсегда.

Книги — это **абсолютный накопитель**, сжатый опыт тысячелетий. Это консервы человеческой мысли. Тысячи лет назад какой-то грек, китаец или араб записал свои наблюдения, и через две тысячи лет ты, сидя в метро или в уютном кресле, читаешь его слова. Время перестало быть преградой. Смерть перестала быть концом. Мыслитель умер, но его мысли продолжают жить в твоей голове. Какая другая технология может похвастаться таким?

Давайте посмотрим на это с практической стороны.

Когда вы берете книгу по истории, скажем, о падении Римской империи, вы усваиваете информацию, на сбор которой у автора ушла, возможно, вся жизнь. Он провел годы в архивах, перерыл тонны документов, изучил сотни источников, проанализировал археологические находки. А вам достаточно двух-трех вечеров, чтобы получить сжатый, структурированный, проверенный результат его трудов. Это колоссальная экономия времени и сил.

То же самое — с физикой, астрономией, биологией. Исаак Ньютон потратил десятилетия на то, чтобы сформулировать законы движения и тяготения. А современный школьник изучает их за один урок. Не потому, что школьник гениальнее Ньютона, а потому что знания уже *упакованы* и ждут своего читателя. Книги позволяют нам стоять на плечах гигантов. Мы не начинаем каждый раз с нуля, как наши пещерные предки. Мы стартуем с того места, где остановился предыдущий мыслитель.

И самое удивительное: читая книгу, вы не просто получаете набор фактов. Вы получаете **систему мышления** автора. Вы видите, как он строил свою аргументацию, как связывал причины и следствия, как делал выводы. Вы учитесь думать так, как думал лучший ум своей эпохи. Это не просто информация — это передача инструментов познания.

Конечно, в современном мире у нас есть видеоуроки, подкасты, интернет-статьи. Но ничто не превосходит книгу по глубине и проработанности. Почему? Видео — это поток, который идет в одном темпе. Вы не можете его «потрогать». Книга же — это структура, в которой вы сами регулируете скорость. Вы можете остановиться на трудном месте, перечитать абзац,

вернуться на сто страниц назад, чтобы проверить деталь. Вы можете делать пометки на полях, спорить с автором в уме. Книга позволяет вести с автором **диалог**, а не пассивно потреблять монолог.

Но есть и ещё один важный аспект. **Книги — это оружие против повторения ошибок.**

Вот простой пример. Представьте, что вы хотите построить дом. Вы можете:

а) Изучить книги по архитектуре, механике грунтов и строительным нормам.

б) Начать строить наугад, совершать ошибки, разбирать и переделывать, наступая на все возможные грабли.

В первом случае вы используете опыт миллионов людей, которые строили дома до вас. Вы учитесь на их ошибках, не платя за них своей кровью, деньгами и временем. Во втором случае вы проживаете каждую ошибку лично. Да, это опыт, но какой ценой?

Эйнштейн говорил: *«Глупость — это делать одно и то же и ожидать другого результата»*. А ещё глупее — делать ошибки, которые уже были совершены тысячу раз до тебя, просто потому что ты поленился прочитать книгу.

Книги, особенно хорошие учебники и научно-популярные работы, это **кратчайший путь к компетенции**. Они позволяют вам за несколько месяцев освоить область знаний, на овладение которой у человечества ушли столетия.

Пример из личной жизни:

Вы когда-нибудь сажались за руль автомобиля? Или учились играть на гитаре? А может быть, пытались разобраться в финансах? В любой из этих областей есть сотни книг. И если вы прочитаете одну хорошую книгу по управлению личным бюджетом, вы будете знать о финансах больше, чем 90% вашего окружения. Вы узнаете о сложном проценте, о диверсификации, о налоговых льготах. И всё это — за пару вечеров. Автор этой книги, скорее всего, консультировал миллиардеров или сам прошел через банкротство и выкарабкался. Вы получаете его кровный опыт за стоимость одной чашки кофе в книжном магазине. Это ли не чудо?

Именно поэтому чтение неэнциклопедических, а практических книг — это самая выгодная инвестиция. Вы вкладываете немного времени и получаете знания, которые могут сэкономить вам годы мытарств и миллионы рублей (или долларов) в будущем.

Таким образом, подглава 2.1. показывает нам:

— Книга — это аккумулятор человеческого опыта, который не выветривается со временем.

— Чтение позволяет учиться на ошибках предшественников, избегая собственных трагедий.

— Книга дает не просто данные, а готовые модели мышления, которые можно применить здесь и сейчас.

— В эпоху клипового мышления именно книга остается самым глубоким, самым плотным и самым эффективным способом передачи сложной информации.

Коротко о главном:

Книги — это самая эффективная технология передачи знаний из всех, что изобрело человечество. Они позволяют нам не изобретать велосипед каждые сто лет, а двигаться вперед, используя накопленную мудрость прошлого. Одна книга может сократить путь от невежества к пониманию на годы. И это — её величайшая польза.

Подглава 2.2. Благородный отдых.

В отличие от «отдыха» в соцсетях, который выжигает дофаминовые рецепторы, чтение художественной литературы — это восстановление. Оно переключает внимание, снижает стресс (пульс замедляется уже через 6 минут после начала чтения) и переносит нас в другие эпохи, давая психике необходимую передышку.

Подглава 2.2. Благородный отдых

Мы живем в мире, который постоянно требует от нас напряжения. Работа, дедлайны, новостной поток, социальные обязательства, бесконечные уведомления в телефоне. Наша нервная система работает на пределе, как перегретый двигатель, которому давно пора на техническое обслуживание. Мы устаем, мы выгораем, мы чувствуем себя выжатыми как лимон. И тогда мы ищем отдых. Но какой отдых мы выбираем?

Чаще всего — инстинктивно — мы тянемся к телефонам и соцсетям. Лента новостей, смешные видеоролики, короткие посты, бесконечный скроллинг. Нам кажется, что это отдых. Мы расслабляемся, мы отдыхаем от сложной работы. И это огромное заблуждение, которое стоит дорого.

Давайте разберемся, что на самом деле происходит с нашим мозгом, когда мы «отдыхаем» в соцсетях, и чем это отличается от чтения хорошей книги.

Отдых №1: Ложный отдых — соцсети (или как мы выжигаем дофаминовые рецепторы)

Представьте себе, что ваш мозг — это печка. Чтобы печка работала, нужно периодически подбрасывать в нее дрова. Дрова — это дофамин, нейромедиатор удовольствия и мотивации. Каждое лайк, каждое новое уведомление, каждый короткий смешной ролик — это маленькое поленце. Печка загорается, становится тепло и приятно. Мы чувствуем себя хорошо.

В чем проблема? Проблема в том, что в соцсетях эти поленья летят с огромной скоростью. Не прошло и десяти секунд, как вы уже переключились с одного видео на другое, с одного поста на третий. Ваша печка постоянно топится, и очень интенсивно. Дофамин выплескивается быстро, ярко, но также быстро и сгорает. Вы снова ждете нового «лайка». Вам становится мало. Чтобы почувствовать то же удовольствие, что и раньше, нужно больше и больше контента. Этот механизм называется **дофаминовой петлей** или **цифровым дофаминовым голодом**.

К чему это приводит?

— К тревожности. Вы не можете выбросить телефон из головы, даже когда отдыхаете.

— К перевозбуждению нервной системы. Вы не расслабляетесь, а просто меняете вид деятельности с рабочей на «информационный шум».

— К ощущению опустошенности. Проведя час в соцсетях, вы чувствуете себя еще более уставшим, чем до этого. Потому что ваш мозг не отдыхал — он работал, обрабатывая сотни разрозненных стимулов.

— К истощению рецепторов. Чем чаще вы стимулируете дофаминовую систему короткими «вспышками», тем труднее вам получать удовольствие от простых вещей: прогулки, вкусной еды, хорошей беседы. Вы как будто «выжигаете» свои рецепторы.

Такой отдых похож на попытку утолить жажду соленой водой. Вы пьете, а жажда только усиливается.

Отдых №2: Настоящий отдых — чтение художественной литературы (благородная тишина)

А теперь представьте себе другой сценарий. Вы садитесь в мягкое кресло, берете в руки книгу. Не бизнес-литературу, не учебник, а художественную книгу. Роман, повесть, рассказ. Вы открываете первую страницу и погружаетесь в историю.

Что происходит в этот момент с вашим мозгом?

Первое: смена темпа. В отличие от бешеного ритма соцсетей, чтение задает медленный, размеренный темп. Вы не переключаетесь каждые 5 секунд. Вы остаетесь с одним текстом, с одной историей. Мозг перестает скакать с темы на тему. Он успокаивается, входит в альфа-ритм — состояние легкой медитации.

Второе: отвлечение внимания. Ваш мозг получает задание: следить за сюжетом. И он переключает всё внимание на этот новый мир. Проблемы на работе отходят на второй план. Неприятный разговор с начальником становится менее значительным. Тревоги о будущем затихают. Вы просто *здесь и сейчас*, в пространстве книги. Это называется «эскапизм» — здоровый побег от реальности. И это необходимо для психического здоровья. Мы не можем думать о проблемах 24/7. Нам нужны передышки.

Третье: реальное физическое расслабление. И вот здесь появляется наука. Исследователи из Университета Сассекса провели эксперимент и выяснили, что **всего через 6 минут после начала чтения уровень стресса снижается на 68%**. Пульс замедляется, мышцы расслабляются, дыхание становится глубже и ровнее. Для сравнения: прослушивание музыки снижает стресс на 61%, прогулка — на 42%, а чашка чая — на 54%. Чтение оказалось самым эффективным способом расслабления, даже более действенным, чем медитация.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.