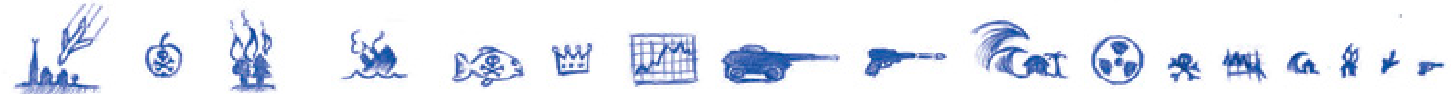
Rolfs Dobelli ir šveiciešu rakstnieks. Viņa 2011. gadā izdotā grāmata "Skaidrās domāšanas māksla" kļuva par pasaules mēroga bestselleru

> Tie, kas regulāri patērē ziņas, noved savu organismu hroniskā stresa stāvoklī

ROLFS DOBELLI

AIZMIRSTIET ZIŅAS! PAR VESELĪGU LASĪŠANAS DIĒTU



ZIŅAS DVĒSELEI ir tas pats, kas cukurs organismam. Ziņas ir apetītlīgas un ārkārtīgi kaitīgas. Mediji mūs baro ar triviālu stāstu uzkodām, kuras neapmierina mūsu izsalkumu pēc zināšanām. Blaknes kļūst jūtamas vēlāk – gluži kā pēc „fast food" baudīšanas. Es jau četrus gadus dzīvoju bez ziņām un varu atklāt šīs brīvības efektu pēc paša pieredzes: skaidrāka domāšana, vērtīgākas atziņas, labāki lēmumi un vairāk laika. Ziņas mūsu galvā rada nepareizu risku karti. Mūsu centrālā nervu sistēma spēcīgi reaģē uz uzsvērtiem kairinājumiem, bet vāji – uz abstraktu informāciju. Ziņu mediji liek akcentu uz intriģējošiem stāstiem, kliedzošiem attēliem un sensacionāliem "faktiem". Viss nemanāmais un fonā esošais ir jāatmet, kaut gan pasaules izpratnei svarīgs būtu tieši šis saturs. Ziņu patērētāji lielāko daļu tēmu izvērtē nepareizi: terorisms tiek pārvērtēts, hronisks stress – novērtēts par zemu. Lidmašīnu katastrofas tiek pārvērtētas, rezistence pret antibiotikām – novērtēta nepietiekami.

Ziņu uzkodas ir nenozīmīgas. Iespējams, ka pēdējos divpadsmit mēnešos esat aprijis 10 000 īso ziņu – 30 vēstījumus dienā. Miniet kaut vienu, kura jums ir ļāvusi pieņemt pareizāku lēmumu! Attiecībā uz to, kam jūsu dzīvē patiešām ir nozīme, ziņas lielākoties ir nesvarīgas. Daudzi iebildīs: "Pastāv vidusceļš – selektīva pieeja." Taču, lai izvērtētu, vai ir vērts lasīt kādu virsrakstu, mums tas ir jāizlasa, un tas mūs piespiež aprīt visu ziņu bufeti. Jūs baidāties palaist garām "kaut ko svarīgu"? Ja notiks kaut kas tiešām svarīgs, jūs to uzzināsiet arī tad, ja dzīvosiet no ziņām izolētā kokonā.

Ziņas ierobežo prātu. Ziņu veidotāji un ziņu patērētāji maldās, faktu savirknējumu jaucot ar ieskatu funkcionālajās kopsakarībās. Taču procesi, kuri vada nozīmīgus kultūras, ekonomikas, politikas un ekoloģijas strāvojumus, lielākoties ir neredzami.

Ziņas ir inde jūsu organismam. Ziņas nedod mieru veģetatīvās nervu sistēmas simpātiskajai daļai. Ja jūs nemitīgi sagremojat ziņas, jūsu organisms izjūt hronisku stresu. Tas izraisa gremošanas un augšanas traucējumus (šūnām, matiem, kauliem), nervozitāti un uzņēmību pret infekcijām, bailes, agresiju un emocionālu nejūtīgumu.

Ziņas pastiprina sistemātiskas domāšanas kļūdas. Mēs ignorējam norādes, kas ir pretrunā ar mūsu aizspriedumiem, un esam pāruzņēmīgi pret ziņām, kuras apstiprina mūsu pārliecību. Rezultātā mēs sākam sevi pārvērtēt, pieļaujam idiotiskus riskus un palaižam garām labas izdevības. Un ziņas saasina vēl kādu kognitīvu kļūdu: stāstu maldīgumu. Mūsu smadzenes ilgojas pēc stāstiem, kuri ir "loģiski". Tas, vai tie ir patiesi vai ne, ir otršķirīgi. Ziņu sižeti lielā mērā sastāv no anekdotēm, kas tiek pārdotas kā analīze. Man ir līdz kaklam šis lētais paņēmiens "skaidrot" pasauli.

ZIŅAS BLOĶĒ DOMĀŠANU. Ilgtermiņa atmiņai ir gandrīz bezgalīga uzglabāšanas kapacitāte, kamēr operatīvā jeb darba atmiņa aprobežojas ar minimālu datu daudzumu. Ceļš no darba līdz ilgtermiņa atmiņai ved garām tādai kā adatas acij. Lai arī ko jūs vēlētos saprast, visam ir jāšķērso šis punkts. Abstraktas informācijas gadījumā tas ir iespējams tikai koncentrējoties. Tā kā ziņas un tām klāt piekabinātā reklāma traucē koncentrēties, tās aktīvi novājina prātu.

Ziņas maina jūsu smadzeņu struktūru. Ziņas veido pilnīgi jaunus savienojumus. Jo vairāk ziņu mēs patērējam, jo vairāk trenējam tos neirālos lokus, kas ir specializējušies paviršā informācijas pārskatīšanā un multitāskingā. Vienlaikus atrofējas tie loki, kas ir nepieciešami padziļināta satura uztveršanai un analītiskai domāšanai. Lielākā daļa ziņu patērētāju vairs nespēj izlasīt garākus rakstus un grāmatas. Pēc četrām piecām stundām viņi nogurst, uzmanība zūd, un viņi kļūst nemierīgi.

Ziņas ir laika izšķērdēšana. Pirmkārt, tā laika, kuru jūs izšķiežat, ziņas lasot, klausoties vai skatoties televīzijā. Otrkārt, tā laika, kuru jūs zaudējat, līdz spējat atkal pievērsties darbībai, kuru veicāt, pirms jūsu uzmanību novērsa ziņas. Treškārt, ziņu sižeti un attēli pat vairākas stundas vēlāk spokojas jūsu galvā un nemitīgi pārtrauc domu plūdumu.

Ziņas apdraud attiecības starp slavu un veikumu. Līdz ar ziņām mūsu sabiedrībā ielauzās jēdziens "prominences". Cilvēki kļūst slaveni tādu iemeslu dēļ, kuri ir nenozīmīgi gan sabiedrībai, gan mūsu dzīvei. Šīs prominences aizēno to cilvēku slavu, kuri patiesi paveic kaut ko vērtīgu.

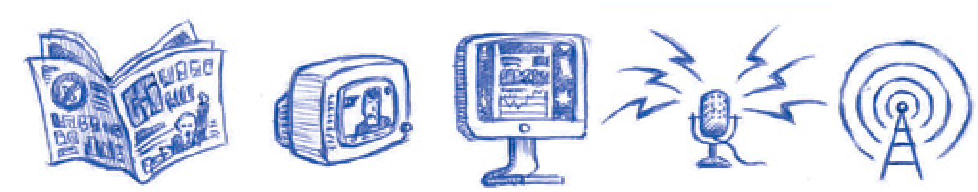
ZIŅAS VEIDO ŽURNĀLISTI. Labi žurnālisti tam atvēl laiku. Viņi pārbauda faktus, cenšas atklāt apstākļu kopainu un pārdomāt visu līdz galam. Taču daudzi reportieri salipina ziņas no citu autoru vēstījumiem. Pārrakstīšana un pārrakstītā pārrakstīšana vairo kļūdas un pastiprina šo rakstu nenozīmīgumu.

Reizēm nepareizi ir fakti, bet prognozes ir nepareizas vienmēr. "Eksperti" mūs ik dienu bombardē ar prognozēm. Bērklija universitātes profesors Filips Tetloks 20 gadu periodā izvērtēja 82 361 prognozi. Rezultāts: sevišķi neuzticamas bija tās "ekspertu prognozes", kuras bija izpelnījušās vislielāko mediju uzmanību. Kāpēc mums jāpatērē šīs drazas?

Ziņas manipulē. Kā piemēru var minēt stāstu par medmāsu Nairu, 15 gadus vecu kuveitieti, kura uzstājās ar runu ASV Kongresa priekšā īsi pirms 1991. gada Līča kara. Viņa apgalvoja, ka ir redzējusi, kā irākiešu karavīri Kuveitā nogalina zīdaiņus. Šo stāstu atrādīja gandrīz visi mediji, un tas palīdzēja Kongresam piekrist uzsākt karu. Nairas liecība vēlāk tika atmaskota kā plānota kara propaganda.

Ziņas liek kļūt pasīviem. Ziņu sižeti stāsta par lietām, kuras jūs nekad nevarat ietekmēt. Ikdienas atkārtošanās padara mūs pasīvus, līdz beigās mēs iegūstam pesimistisku un fatālu skatījumu uz pasauli. Ziņas nogalina radošo garu. Pseidozināšanas ierobežo mūsu radošumu. Es nepazīstu nevienu radošu cilvēku, kurš būtu ziņu atkarīgais. Nevienu rakstnieku, nevienu zinātnieku, nevienu mūziķi. No otras puses, es pazīstu virkni ārkārtīgi neradošu cilvēku, kuri patērē ziņas neiedomājamos daudzumos. Tie, kuru uzmanību novērš ziņas, nevar radīt jaunas idejas.

Ziņas mums sniedz līdzjūtības ilūziju. Kad vien es stāstu par savu ziņu diētu, saņemu pārmetumu: "Bet jūs taču nemaz nejūtat līdzi pasaules trūcīgāko ciešanām." Mana atbilde: "Līdzjūtība, patērējot medijus – vai lielāks pašapmāns maz ir iespējams? Īsta līdzjūtība ir rīcībā. Jūsmot par paša emocijām, ziņu izlaidumā noraugoties, kā zemestrīces upuri rāpjas ārā no drupām, ir vienkārši atbaidoši."

Kas jums tā vietā būtu jādara: jādzīvo bez ziņām. Pārdodiet savu televizoru. Novērsiet skatienu no virsrakstiem. Neapmeklējiet ziņu portālus.

Lasiet garus rakstus, kuri nebaidās atklāt pasauli visā tās sarežģītībā. Pamēģiniet nedēļā izlasīt vismaz vienu grāmatu. Ejiet dziļumā, nevis plašumā. Izvēlieties saturu, kas jūs interesē. Lasiet ar prieku. ■