*Rolf Dobelli, İsviçreli bir yazar. 2011'de yayınladığı Açık Seçik Düşünme Sanatı adlı kitabı dünya çapında çok satanlar arasına girdi.*

» Durmadan haber atıştıran, vücudunu kronik bir stres durumuna sokar.

**ROLF DOBELLI**

# HABERLERİ UNUTUN, SAĞLIKLI BİR OKUMA PERHİZİNE GİRİN. YATAY DEĞİL, DERİNLEMESİNE BİLGİLENİN.

**ZİHİN İÇİN HABER,** vücut için şeker neyse odur. Haberler iştahı kabartır ve son derecede zararlıdır. Yayın organları bize habire adi hikâyeler yedirir. Ama bunlar bilgi açlığımızı gidermez. Yan etkileriyse, fast food'da olduğu gibi, sonradan ortaya çıkar. Dört yıldan beri güncel haber almadan yaşıyorum ve bu özgürlüğün etkilerini size birinci elden anlatabilirim. Daha berrak bir düşünüş, daha değerli görüşler, daha yerinde kararlar, daha çok zaman diyebilirim.

Haberler kafamızda yanlış bir riziko haritası oluşturur. Merkezi sinir sistemimiz çarpıcı uyaranlara güçlü, soyut bilgilere ise zayıf bir tepki gösterir. Medya insanı etkileyen hikâyeleri, çığlık çığlığa bağıran görüntüleri ve sansasyonel olguları vurgular. İnce farklarla derine inen bilgileriyse, dünyayı anlamamız için daha büyük önem taşıyan içerikler oldukları halde dışarıda bırakır. Haber tüketicileri konuların çoğunu yanlış değerlendirir: Terörizmi olduğundan büyük, kronik stresi olduğundan küçük görürler. Uçak kazalarını olduğundan büyük, antibiyotiklere karşı bağışıklığı küçük görürler.

Bize haberlerle yutturulan lokmaların önemi sıfırdır. Şu geçen 12 ay içinde 10 bin kısa haberi, yani günde 30 haberi gövdeye indirmiş olabilirsiniz. Haberler, hayatınızda gerçekten önemli olan şeyler bakımından, çoğunlukla hiçbir şey ifade etmez. Birçok kişi diyecektir ki: "Ama bir de orta yol var: içerikler arasından iyi bir seçim yapmak." Fakat manşetlerin okumaya değip değmeyeceklerine karar verebilmek için, önce onları bir okumamız gerekir, ki bu da bizi önümüze serilen bütün bir haber sofrasını silip süpürmeye zorlayacaktır.

Önemli bir şeyi kaçırmaktan mı korkuyorsunuz? Gerçekten önemli bir şey oluyorsa haberlerden korunmuş kozanın içine çekilmiş biri olarak yaşasanız da bunun farkına varırsınız.

Haberler vücudunuz için zehirdir. Haberler sempatik sinir sisteminizi aktif halde tutar. Durmadan haberle beslenmiyorsanız vücudunuz kronik bir stres altında olacaktır. Bu da sindirim ve büyüme (hücrelerin, saçların, kemiklerin büyümesi) bozukluklarına, sinirliliğe, enfeksiyonlara karşı dirençsizliğe, endişeye, agresifliğe ve duyarlık kaybına yol açar.

Haberler sistematik düşünme hatalarını pekiştirir. Haberler onaylanma yanılgısını besler. Önyargılarımızla çelişen hususları gözardı ederiz. Düşüncelerimizi doğrulayan haberleri algılamaya ise aşırı yatkınızdır. Sonuç kendimizi olduğundan daha fazla önemli görme ye eğilim gösterir, ahmakça risklere girer, iyi fırsatları da kaçırırız. Ve haberler bir düşünüş hatasına, hikâye yanılgısına yol açar. Beynimiz anlam taşıyan hikâyelere özlem duymaktadır. Bunların gerçeğe uyup uymadıklarıysa başka bir konudur. Haberlerde anlatılanlar, büyük ölçüde bize analiz görüntüsü altında satılan anekdotlardan ibarettir.

**HABERLER DÜŞÜNMEYİ ENGELLER.** Uzun vadeli belleğin neredeyse sonsuz bir saklama kapasitesi vardır. Oysa iş belleği az sayıda, düz veriyle sınırlıdır. İş belleğinden uzun vadeli belleğe giden yol bir tür iğne deliğinden geçer. Anlamak istediğiniz ne varsa bu ince kanaldan geçecektir. Buysa, soyut bilgiler sözkonusu olduğunda, zihnin yoğunlaşmasıyla olur. Haberler ve bunlara eklenen reklam konsantrasyonu bozduğundan, anlamayı etkin biçimde zayıflatırlar.

Haberler beyninizin yapısını değiştirir, zihninizde yeni bağlantılar oluşturur. Ne kadar çok haber tüketirsek, bilgileri üstünkörü gözden geçirme ve çok yönlü çalışma yolundaki bağlantıları o kadar çok geliştiririz. Aynı zamanda, derinlemesine inen okuma ve ilintileri kavrayıcı düşünceyi sağlayan bağlantılar da dumura uğrar. Haber tüketenlerin çoğu uzunca bir makale veya kitap okuma yeteneğini kaybetmiştir. Dört, beş sayfa sonra yorulurlar, dikkatleri dağılır, huzursuzlanmaya başlarlar.

Haberler, zaman kaybıdır. Bu en başta, haberleri okuduğunuz, dinlediğiniz veya televizyonda izlediğiniz zaman sözkonusudur. İkincisi, haberler dikkatinizi çelmeden önce yapmakta olduğunuz işe dönene kadar harcadığınız zamanı kaybedersiniz. Üçüncüsü, haberlerdeki hikâyeler ve görüntüler saatler sonra bile kafanızda dolaşmaya devam eder, düşüncelerinizin akışını kesip dururlar.

**HABERİ GAZETECİLER YAPAR.** İyi gazeteciler bu işe zaman ayırır. Olguların sağlamasını yaparlar, bir konunun karmaşıklığını yansıtmaya, süreçleri sonuna kadar düşünmeye çalışırlar. Fakat birçok gazeteci de haberlerini başka yazarların yazdıklarından devşirir. Bu kopya çekme ve kopyadan kopya çekme işi haberlerdeki hataların çoğalmasına, önemsizliğin büyümesine yol açar.

Haberi verilen olgular bazen, tahminler ise daima yanlış çıkar. Gün geçmez ki uzman tahminlerinin sağnağı altında kalmayalım. Berkeley Üniversitesi profesörü Philip Tetlock 20 yıl süreyle yapılan 82 bin tahmini değerlendirdi. Sonuç medyanın en çok dikkatini çeken uzman tahminleri en çok boşa çıkan tahminlerdi. Peki ne diye bu süprüntüyü tüketmek zorunda kalalım ki?

Haberler bizi manipüle eder. Şu hikâyeyi ele alalım. 15 yaşında Kuveytli bir hemşire olan Nayira ABD parlamentosu karşısında, 1991 Körfez Savaşı arefesinde bir konuşma yapmıştı. Irak askerlerinin Kuveyt'te bebekleri öldürdüğünü gördüğünü anlatıyordu. Neredeyse her yayın organı bu olayı aktardı. Ve hikâye Kongre'nin savaşa onay vermesinde etkili oldu. Daha sonra ise, Nayira'nın tanıklığının planlanmış savaş propagandası olduğu ortaya çıkarıldı.

Haberler bizi edilginleştirir. Hikâyeler bizim üzerlerinde etkili olamayacağımız şeylerden söz eder. Bunların her gün tekrarlanması bizi edilgen hale getirir, sonunda kötümser ve kaderci bir görüş biçimi ediniriz.

Haberler yaratıcılığı öldürür. Sözde bilgi yaratıcılığımızı kısıtlar. Tanıdığım yaratıcı kafalar arasında haber oburu olan tek bir kişi yok. Ne yazar, ne bilimci, ne müzisyen. Öte yandan, yaratıcılıktan alabildiğine uzak bir yığın insan tanıyorum ki, boyuna haber atıştırıyorlar. Haberlerle dikkati çelinen kişi yeni fikir üretemez.

Haberler bize duygudaşlık gösterdiğimiz yanılsamasını verir. Ne zaman haber perhizi yaptığımı anlatırsam şu suçlama geliyor. "O zaman bu dünyanın zavallılarının acılarını hiç paylaşmıyorsunuz." Cevabım: Medya tüketimiyle paylaşmaktan daha büyük bir aldatmaca olur mu? Gerçek paylaşma, eylemdir. İnsanın televizyon haberlerinde depremzedelerin yıkıntılar arasından sürüne sürüne nasıl çıktığını seyredip kendi empatisinde haz duyması düpedüz iğrençtir o kadar.

Bunun yerine yapabileceğiniz şudur: Haberler olmadan yaşayın. TV'nizi satın. Manşetlere göz atmayın. Haber portallerine uğramayın.

Dünyanın karmaşıklığını yansıtmaktan çekinmeyen, uzun makaleler okuyun. Her hafta en az bir kitap okumaya çalışın. Yatay alana yayılmak yerine derine inin. Sizi gerçekten ilgilendiren içeriklerle uğraşın. Zevk alarak okuyun.