

**Rolf Dobelli: Ne olvass híreket! Avagy miért mondj le a hírekről a testi és lelki egészség érdekében? Libri Könyvkiadó, 2024; ISBN 9789636042257**

*„Ez a könyvecske bőséges érveket kínál a hírfogyasztás ellen, kutatási eredményeket arról, mit művelnek velünk a hírek, és tippeket arra, miképpen fékezhetjük meg és irányíthatjuk a híréhségünket”*  
– Dobelli könyvbeli bevezetőjéből.

*Dobelli bemutatkozásából, honlapjáról:* „Svájcban született 1966-ban. A St. Gallen Egyetemen szerzett MBA- és PhD-fokozatot filozófiából. Sorozatvállalkozó, gondolkodó és író. Létrehozta A Világ Elméi közösséget, amely magában foglal számosat a világ legkiemelkedőbb gondolkodóiból, tudósaiból és vállalkozóiból, köztük: a Nobel-díjas Joe Stiglitz, Henry Kissinger, a történész Niall Ferguson (A tér és a torony – Hálózatok, hierarchiák és harc a globális hatalomért – I. Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2021/6. sz. és Civilizáció – A Nyugat és a többiek – Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2022/5. sz.), David Petraeus tábornok, a CIA volt igazgatója, és mások. Rendszeres szerzője Európa legrangosabb újságjainak.

*E könyve születését így írja le annak bevezetőjében (kiemelések a recenzió szerzőjétől):* „2013. április 12-én a The Guardian c. újság meghívott, hogy mutassam be a Gondolj bele, hogy ne ess bele! című könyvemet (magyarul Akadémiai Kiadó, 2013 – Osman P.), ami nem sokkal korábban jelent meg angol fordításban. A lap minden héten lehetőséget ad egy szerzőnek, hogy beszéljen a könyvről – most rám esett a választásuk. Alan Rusbridger, a főszerkesztő összecsisztította a szerkesztőség munkatársait. Előtte álltak a világ egyik vezető újságjának legnagyobb munkatársai, én pedig esélyt kaptam arra, hogy néhány gondolkodástudományi észrevételemet megosszam velük. Rusbridger megköszönte a torkát, aztán felállt, és szárazon ennyit mondott: – Épp a weboldalán jártam, elolvastam azt a szemtelen cikkét. Nos, arról beszéljen, ne a könyvről.

*A cikk, amit Rusbridger megtalált a weboldalamon, a legfontosabb érveket szedte össze pontosan az ellen, amit ő és világszerte nagyra tartott profi csapata nap mint nap létrehozott: a hírek ellen.* Hát, jól-rosszul belevágtam, és felsoroltam érveimet, hogy miért is kellene szakmájuk legközkedveltebb termékének, a híreknek a fogyasztását egyszerűen abbahagyni. Próbáltam megőrizni a nyugalمامat, és elviselni a vasvillatekinteteket. Húsz perc alatt felsoroltam az érveimet, és ezzel a mondattal zártam: – Legyenek őszinték, hölgyeim és uraim: az, amit önök csinálnak, alapjában véve szórakoztatás.

*Rusbridger körülnézett a teremben, és azt mondta: – Azt szeretném, ha közzétennék Dobelli érveit. Még ma.* Négy órával később előadásom rövid változata már meg is jelent a The Guardian weboldalán. Pillanatok alatt összegyűlt alatta 450 olvasói komment – ennyi a technikailag megengedett maximum. A „News is bad for you” (A hírek ártanak neked) pa-

*radox módon az év legolvasottabb cikkei közé került.* (Paradox? A cím remek, abszolút profi, figyelemfelkeltő! – Osman P.)

Ez a könyvecske pontosan ezen a 'szemtelen' cikkben alapul. De ennél többet is kínál: további érveket a hírfogyasztás ellen, több kutatási eredményt arról, hogy mit művelnek velünk a hírek, és több tippet arra, miképpen fékezhetjük meg és irányíthatjuk a híréhségünket. A digitalizálással ugyanis a hírek ártalmatlan szórakoztató médiumból az egészséges emberi értelmet fenyegető tömegpusztító fegyverré váltak. Egy olyan veszéllyé, amitől szükségés lenne megvédenünk magunkat.

Egyvalami nagyon fontos: *az, hogy korlátozzuk a hírfogyasztásunkat, nem keserves lemondások sorát jelenti. Épp ellenkezőleg: fejedelmi ajándékot kapunk cserébe: rengeteg időt, és egy új látásmódot, amely segít észrevenni azokat a dolgokat, amelyek igazán fontosak, és amelyek boldoggá tesznek.*

Legyünk igazságosak! A „hírek” már messze a digitalizálás előtt is szolgáltak agyamosó szellemi fegyverként, amióta csak léteznek a tömegeket elérni képes médiumok. A digitalizálás „csupán” meghatványozta a hatékonyságukat, különösképp azzal, hogy mind nagyobb tömegeket érnek el a nap és éj minden órájában, s olyan hírözönnel árasztják el őket, amire a nyomtatott média nem volt képes. Még a televízió sem, hiszen abban is ott vannak a kényeszerű megszakítások, amikor műsorral kell szolgálni.

A *The Guardian* kemény felütéssel indítja Dobelli érvelésének közlését: „A tízezer hírekkel szolgáló történet közül, amelyeket az utóbbi 12 hónapban olvashattok, akadnak akár csak egy is, amely segítette, hogy jobb döntést hozzon élete egy fontos dolgában – kérde Dobelli.” Ő pedig a mondandóját – amelyet e könyvében részletez, ott ezzel zárja: „A társadalomnak szüksége van az újságírásra, de másként: az oknyomozó újságírás mindig helyénvaló. Szükségünk van olyan tudósításokra, amelyek biztosítják intézményeink korrekt működését, és feltárják az igazságot. Immár négy éve nem fogyasztok híreket, s látom, érzem, és első kézből jelenthetem a hatásait ennek a szabadságnak: kevesebb ziláltság, kevesebb aggódás, mélyebb gondolkodás, több idő, több éleslátás. Nem könnyű, de megéri.”

Könyvében Dobelli így vág bele a lényeg kifejtésébe: „A hír az a szellemnek, ami a cukor a testnek” (fejezetcím).

„A hírműfaj – mondjuk, a könyvekkel összehasonlítva – viszonylag új találmány. Alig háromszázötven éves. Az első napilap 1650-ben jelent meg, ez a lipcsei Einkommende Zeitung volt. Pár évtizeddel később azonban már napilapok százai árasztották el Európát. A hírből végérvényesen üzlet lett. Ettől kezdve a kiadók mindent megjelentetésre érdemesnek minősítettek, ami csak feltűzelte az olvasók érdeklődését, és ezzel növelte a példányszámot, teljesen függetlenül attól, hogy az valóban fontos volt-e, vagy sem. És ez az alapvető csalás – hogy ami új, az egyszerűen fontos is – máig semmit sem változott. Májig ez maradt a domináns modell, és teljesen egyre megy, hogy nyomtatott újságról, online híradásról, a közösségi médiában megjelenő hírekről, rádió- vagy tévéhíradóról van-e szó.

*Ami az első újság óta felerősödött, az a gátlástalanság, a vehemencia, a hangerő, amellyel az újdonságot fontosnak állítják be. Az utóbbi húsz évben pedig, az internet és az okostelefonok elterjedésével, a hírek utáni vágy veszedelmes mániává erősödött. Már szinte el sem lehet menekülni a hírek elől. És legfőbb ideje, hogy átgondoljuk a hírátadathoz való hozzáállásunkat. Legfőbb ideje, hogy a hírfogyasztásunk betegességét felismerjük, és elvonókúrára vonuljunk.*

A következő fejezetekben bemutatom, hogy miképp lehet megszabadulni a toxikus hírcsoktól. Ami kétségtelen: a napi kishírfogyasztás nemcsak tökéletesen értéktelen, hanem egyenesen káros is. Az utóbbi évtizedekben már sok olyan veszélyt felismertünk, amelyek a rossz táplálkozással hozhatók összefüggésbe: az inzulinrezisztencia, a túlsúly, a gyulladásoos betegségekre való hajlam és a fáradtság. Azt is tudjuk, hogy mindez korai halálhoz vezethet. Megtanultuk megváltoztatni az étrendünket, ellenállunk a cukor és a hasonló szénhidrátok csábításának. A hírfogyasztás tekintetében ma ott állunk, ahol a cukor és a gyorséttermi ételek szempontjából húsz éve voltunk – ugyanis a hír az a szellemnek, ami testünknek a cukor. A hírek étvágygerjesztők, könnyen emészthetők, ám ugyanakkor hihetetlenül kártékonyak. A médiumok apró falatkákban etetik velünk a triviális történetkéket, azokat az apró csemegéket, amelyek a tudásszomjat csekély mértékben sem csillapítják. Ahogy egy könyv vagy egy jól felépített, alaposan előkészített újságcikk esetében jóllakottságot, kielégülést érzünk, a hírfogyasztással ezt sohasem érzük el. Ezekből mérhetetlen mennyiséget el tudunk nyelni, ám csak annyi a hatásuk, mint az olcsó cukorbonbonoknak. És itt is megmutatkoznak a mellékhatások, akárcsak a cukor, az alkohol, a gyorskaják és a dohányzás esetében – csak éppen kicsit lassabban.

*Az egészséges táplálék fontos a szervezetnek, de épp olyan fontos az egészséges szellemi táplálék is. Ezt a kis röpiratot ellenprogramnak szánom a napi hírátadat svédasztala ellenében. Egyébként pedig: akinek ezt a könyvecskét sikerül végigolvasnia, máris boldog lehet. Akkor ugyanis még nem tartozik a hírfüggők közé, akik már annyi apró hírt fogyasztottak, hogy elvesztették az összpontosító képességüket. Kitartás! Egy elvonókúra mindig kemény. De megéri végigcsinálni!”*

A *World of Books* az Egyesült Királyság legnagyobb használtkönyv-kereskedője számos kritikát idéz az ajánlójában. Ezekből:

- Dobelli világosan, intelligensen és meggyőzően ír – Gerhard Schröder.
- Kihívó, ám az újságírás jövőjére mutathat – Sydney Morning Herald.
- Dobelli művei informatívak, éleselmjűek és jól érthetők. Az ostoba celebek korában ő egy valódi értelmiségi a nyilvánosságban – Lou Marinoff, a City College of New York filozófiaprofesszora.
- Dobelli kimagasló tehetséggel ötvözi az eszméket. Szellemességgel, elegánsan és precízen vegyíti a tudományt és a művészetet a bölcsességnek ebben az örömteli keresésében – Joshua Greene, a Harvard University pszichológiaprofesszora.
- Dobelli briliáns, ahogy a tudományos kutatás megállapításait gyakorlati lépésekké alakítja, amelyek a személyes eredményeket javítják – Robert Cialdini, az Arizona

State University emeritus pszichológia- és marketingprofesszora, a Stanford University marketing, üzlet és pszichológia visiting professzora. Előhatás – A meggyőzés forradalma c. könyvéről az Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2017/5. számában szóltunk.

*Nézzünk egy kicsit bele, hírekről szólva, miről is beszélünk!*

*Dobelli meghatározása:* „De pontosan mik is azok a hírek ('news')? A legegyszerűbb meghatározás: 'Rövid híradások a világ minden tájáról.' Buszszerecsétlenség Ausztráliában. Földrengés Guatemalában. A állam elnöke találkozott B állam elnökével. C színésznő elvált D-től. Olaszországban átalakították a kormányt. Észak-Korea rakétát indított. Egy app minden rekordot megdöntött. Egy texasi férfi ötkilónyi élő kukacot evett meg. Egy világcég kirúgta a vezérigazgatóját. Egy politikus tweetje. Az ENSZ-nek új főtitkára van. Egy ember leszúrta a nagyanyját. A Nobel-díj várományosai. Egy békemegállapodás. Egy cápa leharapta egy bűvár lábát. Kína új repülőgép-hordozót épít. Zsarolási botrány. Az Európai Központi Bank recesszió közeledésével fenyeget. A G7, G8, G20, G87, G123 csúcstalálkozója. Argentína fizetéképtelen. Egy vállalkozó börtönbe vonul. Egy kormány megbukik. Puccs. Hajószerecsétlenség. A Dow Jones záróárfolyama. A média ezeket a rövid híreket nagyvonalúan 'rendkívüli hírek' vagy 'legfontosabb híreink' címmel vezeti be. Ám ez mit sem változtat azon, hogy ezek a mi saját világunkban jórészt teljesen irrelevánsak. Sőt, *akár abból is kiindulhatunk: minél inkább 'rendkívüli' valami, annál kevésbé fontos.*”

*Encyclopaedia Britannica:* „Újságírás: hírek és kapcsolódó kommentárok, valamint a témát jellemző anyagok gyűjtése, feldolgozása és közreadása olyan nyomtatott és elektronikus médiumok révén, mint az újságok, magazinok, könyvek, blogok, internetes közvetítés, podcastok, közösségi hálók alkalmazása és közösségimédia-oldalak, továbbá emailek, szintúgy rádió, film és televízió útján. Az újságírás szót eredetileg a folyó eseményekről nyomtatott formában, különösképp újságokban történő tudósításokra használták, de a rádió, televízió, majd az internet 20. századi beköszöntével a kifejezés használata kibővült minden nyomtatott és elektronikus kommunikációra, amely folyó ügyekkel foglalkozik.”

*A Britannica kapcsolódó szócikkből:* „Sárga újságírás: szenzációhajhász jellemzők és szenzációként tálalt hírek alkalmazása az újságokban az olvasók bevonására és a példányszám növelésére. (Az interneten ma ez a kattintásvadászatnak mondják – Osman P.) A kifejezést az 1890-es években alkották arra a taktikára, amelyet az egymás közti vad versengésben alkalmazott két New York City-i újság, a World és a Journal.”

*Mi is valójában a hír?* „A hír szent, a vélemény szabad”, ámde a hír csak akkor lehetne „szent”, ha megfelel a döntő követelménynek: „az igazságot, csak az igazságot, és a teljes igazságot!” Ugyanakkor milyen általános érvényű, objektív kritérium létezik arra, hogy mi számít a „teljes igazságnak” (található ilyen valahol is? – Osman P.), és ki van birtokában mindannak az információnak, amelyek valóban kiteszik a teljes igazságot? Olykor pedig még az is nézőpont – vagy épp értelmezési tartomány – kérdése, mi is az igazság.

Régi tanmese volt a hírek erejére a következő: „Görög szabadságharc a törökök ellen. A görögök mindenütt veszítenek. Egy francia újságíró felkeresi a vezetőjüket: – Főméltóságú Uram, ha akarják, én napi tízezer frankért biztosítom Önöknek a győzelmet. – ??? – Nézze, Főméltóságú Úr, én számos világlap tudósítója vagyok. Beszéljünk nyíltan: olvasóik mit sem tudnak az itteni történésekről, csak amit a lapokban olvasnak róluk. Történjék bármi, én azt írom meg, hogy Önök dicsőséggel harcolnak és győznek.

És a világ sokáig úgy tudta, hogy a görögök győztek, csúfos vereséget mérve a törökökre.”

Ma már persze ez nem működne, hiszen a világ a közlések özönében fuldoklik – ami az *ellenkező problémát hozza magával*: kirostálni a magokat a pelyva tengeréből.

Érdemes azon is elgondolkodni, miként juttathatók el modern korunkban a hírek a célközönséghez, s milyen óriási anyagi ráfordítást igényelnek ennek intézményes eszközei, mechanizmusai. Korunkban, amikor az egyik legfőbb „szentség” a befektetések nyereséges megtérülése, épp a hírszolgáltatás lenne kivétel ez alól? Meghatározó, hogy miként, mi által teljesül be a megtérülés.

„Eladó az egész világ” – kezdődik Mefisztó rondója Gounod operájában, mai modern társadalmakban pedig ez úgy működik, hogy lényegében mindenben kőkemény verseny megy a „vevőkért”, a hagyományos kereskedelembe éppúgy, mint a közéletben, s a hatalom egyéb piacain. Az embereket rá kell venni, hogy a versengő kínálatból mit vegyenek meg a fogalom közvetlen értelmében – fogkrémtől az ingatlanokig, járművekig, a szórakozás, üdülés lehetőségeiig és minden másig, amire rávehető – ahogy átvitt értelemben is, különösen, hogy milyen erőket és képviselőiket válasszanak maguknak a politikában és a különféle képviseleti szinteken. A befolyásolás egyik legerősebb és -hatékonyabb eszköze ebben hírekbe csomagolt ráhatás, ha el tudják juttatni a célközönséghez – lehetőleg úgy, hogy az észre se vegye, hogy épp manipulálják. A „csomagolástechnika” kritikus jelentőségű lett a tömegmédiában.

*Hír, eredj, légy pártharcos!* (Bocsáss meg, József Attila!) Igazából gyakran segít eligazodni, hogy egy-egy hír pusztán tartalmából már meglehetősen egyértelmű, a szembenálló politikai oldalak közül melyik adhatta közre.

A tömegmédiát híradóit is a maga képére formálta a piacgazdaság, a nézettségi mutatók gazdasági jelentősége, és ezzel megjelent az *infotainment*, gyakran a hitelesség rovására. S a hírek sajátos természete megjelenik a szólásmondásokban is.

*A Goodreads ajánlójából*: „E könyv létfontosságú eszközkészlet, hogy a hírek özönében, a káosz és bizonytalanság idején is megtaláljuk a lelki egyensúlyunkat és megőrizzük nyugalunkunkat. 2013-ban Dobelli nagy felzúdulást keltett újságírók között a kijelentésével, hogy ő már nem olvas híreket. A bestseller *Gondolj bele, hogy ne ess bele!* – A hétköznapi gondolkodás 52 csapdája (Akadémiai Kiadó, 2013) szerzője végre részletesen is kifejti filozófiáját. S ő teszi is, amit mond: tíz éve nem olvas híreket.

Ez *Dobelli kiáltványa az információk legmérgezőbb formája, a hírek ellen*. Megmutatja, milyen kárt okoznak a koncentrációnknak és a jólétünknek, és – ami a legfontosabb –, útmutatást kínál, miként éljünk hírek nélkül, s élvezzük ennek sok lehetséges nyereségét: kevesebb ziláltságot, aggodást, több időt, zavartalanabb éleslátását a dolgoknak. A növekvő zűrzavar és bomlasztás e világában e könyv a nyugalom és bölcsesség üdvös hangján szól.”

A *Goodreads 14 idézetet emel ki a könyvből*. Ezek egy részét már fentebb említettük. A továbbiakból:

- „Akik a napirendet meghatározzák, hatalmukba kerítik a megbeszélést és vitát. Ha engeded, hogy a híreket közlő újságírók döntsék el, min gondolkodsz, túlságosan nagy hatalmat adsz nekik az életed felett.”
- „A hírekkel a mentális egészségünket célozzák. Ki kell térnünk az útjuktól.”
- „Mindezekért, mielőtt nekiállnék egy könyvnek vagy hosszabb cikknek, pár percre megállok, és kényszerítem magam, hogy végig gondoljam a saját álláspontomat a kérdéses témában.”
- „Ha engedjük, hogy elárasszanak az új kulturális jelenségek, mint a hírek özöne, ez átalakítja a mentális apparátusunkat, s szó szerint átmosza az agyunkat.”
- „Agyunk mintegy nyolcvanhét milliárd idegsejtből áll, amelyeket több mint százbililió szinapszis köt össze egymással. A tudomány hosszú időn át abból indult ki, hogy agyunk a felnőttkort elérve nem fejlődik tovább. Ma azonban már tudjuk, hogy állandó alakulásban van. Az idegsejtek rutinszerűen szakítják szét a régi kapcsolatokat, és újakat alakítanak ki. Ha hagyjuk, hogy az olyan új kulturális jelenségek, mint például a híráradat, elárasszanak bennünket, akkor átformálódik a gondolkodásunk is. Ez szó szerint agymosást jelent. A hírözönhöz történő alkalmazkodás valóban a biológiai szinten zajlik. A hírek áthuzaloznak bennünket. Ennek következményeképpen elménk másképp fog működni, mint eddig, még akkor is, ha abbahagyjuk a hírfogyasztást. Másképp – és ugye sejtethető –, nem jobban.”
- „A hírek folyamatosan készenlétben tartják a szimpatikus idegrendszert, a vegetatív idegrendszer egyik részét. Amikor híreket fogyasztunk, stressznek tesszük ki a szervezetünket. A krónikus stressz emésztési és növekedési gondokhoz vezet (a sejtek, a haj és a csontok szintjén), továbbá idegessé tesz, és fogékonyabbá a fertőzésekkel szemben. A hírfogyasztás további esetleges mellékhatásai lehetnek a félelemérzet, a megnövekedett agresszivitás, a csóllátás és az érzelmi tompultság. Röviden: a hírek veszélyeztetik a testi és lelki egészségünket. Az American Psychological Association egy kutatása értelmében a felnőttek mintegy fele szenved olyan stresszhatásoktól, amelyeket a hírek fogyasztása eredményez.”
- „Szakmai sikereket manapság már csak egy kis területen érhetünk el (néhány kivételtől eltekintve). És minél nagyobb a szaktudásunk ezen a kis területen, és minél jobb képességekkel rendelkezünk ezen a területen, annál nagyobb sikereket fogunk ott elérni. Ha pedig mi vagyunk a legjobbak azon a bizonyos területen, akkor el is értük a célt.”

Ezt az idézetet érdemes folytatnunk: „Ez azzal a bizonyos 'a győztes mindent visz' elvvel áll szoros kapcsolatban, amiről az Egy jobb élet művészete című könyvemben írtam. Röviden és tömören *a választás így szól: vagy szakbarbárokka válunk – vagy vesztesé.* Az első pillantásra a 'szakbarbár' szó förtelmesen hangzik. De nevezhetjük úgy is: a szakma mestere. Ez már szebben hangzik, nemde? Beethoven is szakbarbár volt, de milyen! Világelső volt, ha szimfóniák komponálásáról volt szó. Ha szigorúan meghúzzuk a kompetenciakörünk határait, hamar eldönthetjük, hogy mely híreket engedjük be az elménkbe, és melyeket hajítsuk a kukába. Ha szívsebészek vagyunk, akkor nyilvánvalóan fókuszba kell kerülniük bizonyos szakmai folyóiratoknak. Esetleg még a csapatvezetői szakcikknek és könyveknek, ha egy csapatot irányítunk. Minden egyebet nyugodtan átgorhatunk. Nem kell tudnunk, melyik államfő melyik másikkal fogott kezét. Azt sem kell tudnunk, hogy valahol a világon épp egymásba rohant-e két vonat. Hiszen már amúgy is tele van az agyunk. És minél inkább megterheljük fölösleges információkkal, annál kevesebb hely marad a valóban fontosak számára.”

- „Mindannak, ami az életünkben fontos lehet, semmi köze a hírecskékhez. Ezek a legjobb esetben is csak szórakoztatóak, ám egyébként haszontalanok. Ennek a gondolati lépésnek a megtételéhez nagy elszántságra van szükség, és sokan nem is képesek rá. Persze most biztosan lesznek, akik ezt gondolják: 'Nem lehet ennyire feketén-fehéren látni a dolgokat. Biztosan létezik középutas megoldás: a tartalmak megválogatása. Csak azokat a híreket kell elfogyasztani, amelyek valóban értékesek, s a többit a szemétre dobni.' Ez rendben is volna, de vajon meg tudjuk-e állapítani egy hír értékét az elfogyasztása előtt? Hiszen el kell olvasnunk ahhoz, hogy ezt megítélhessük – és máris rághatjuk át magunkat az egész hír-kásahegyen. Vajon átengedhetjük-e a hírek szelektálását a profiknak? Mennyire jók az újságírók a tényleg fontos események kiszűrésében? Az első internetes keresőmotor 1993. november 11-én került piacra – valószínűleg ez volt a huszadik század legtöbb következménnyel járó találmánya, mindjárt az atombomba után. Feltalálásának híre nem jutott el a hírcsatornáig. Tehát sem a hírek írói, sem a hírek olvasói nem rendelkeznek hatodik érzékkel, amellyel egy esemény relevanciáját felmérhetnék. Sőt, a relevancia és a médiamegjelenések között kifejezetten fordított az arány: minél harsányabb egy hír, valószínűleg annál kevésbé fontos. Az évek során arra a meggyőződésre jutottam, hogy gyakran épp az a fontos hír, amiről nem számolnak be.”
- „A relevancia igen személyes ügy. Senki sem adja meg a definícióját, sem az állam, sem a pápa, sem a főnökeink vagy a terapeutáink. (Valójában lehetetlen is lenne! A relevancia nem valami általános érvényű tulajdonsága az adatnak vagy információnak. A következő pontban jön Dobelli vonatkozó meghatározásvázlata – amint abból is világosan kiérződik, céltól, helyzettől, többnyire nagyon sok külső és belső tényezőtől és összefüggéstől függ, épp mennyire releváns egy-egy adat, információ, azt jól-rosszul

tartalmazó hír – Osman P.) És nem összekeverendő a média által kiemelt ügyekkel! A média számára minden releváns, ami felkeltheti a figyelmet. Az egész zsurnalisztáiparág üzleti modelljének ez a hazugság képezi a gerincét. Olyan hírekkel tömik tele a fejünket, amelyek egyáltalán nem fontosak. A fontosság az újdonsággal szemben – ez a mai ember alapvető harca.”

- „Nézzük, pontosan mit is jelent a relevancia! Van itt két definíciónk. Szorosabb értelemben akkor tekinthetünk relevánsnak valamit, ha az hozzájárul ahhoz, hogy jobb döntéseket hozzunk. Tágabb értelemben mindent relevánsnak tekinthetünk, ami lehetővé teszi, hogy jobban megértsük a világ összefüggéseit. A következőkben mindkét definíciót alkalmazni fogom. Nem is érdekes, melyik tűnik jobb meghatározásnak. A hírek ugyanis sem az egyik, sem a másik meghatározás szerint nem férnek bele a releváns dolgok körébe. Vagyis akár így, akár úgy, de mindenképp megéri megszabadulni a hírektől.”

*Egy furcsa tétele: „A hírek hatékony ellenszerei a hosszú olvasmányok: nagylélegzetű újság- és folyóiratcikkek, esszék, feature-ök, riportok, dokumentumműsorok és könyvek. Ezek sok értékes új felismerést vagy háttér-információt tartalmaznak.” – Vajon miért is ne lehetne ezekben ugyanúgy ártalmas tartalmakat eladni, mint a hírekben? Még jobban el is lehet bújtatni azokat. Másrészt, az ilyenek hatóköre messze-messze elmarad a hírekétől, hiszen amíg az utóbbiakat az ember felkapja, mint egy szem cukorkát, netán egyszerűen ráragadnak, mint a bogáncs, a hosszú olvasmányokhoz idő kell, energia és lelki elszántság, hogy az ember akár keményebb gondolkodás árán is birtokba vegye a tartalmukat. Ma épp ellenkező irányba megy a világ, s erre szoktatja az embereket – mindent könnyen és azonnal, erőfeszítés nélkül vehessünk birtokba! Jellemző példa erre az eredetileg igen komoly mondanivalójú elemző művek képregénnyé átdolgozott kiadása, ami ugyebár sokkal kevésbé dolgoztatja meg az olvasó elméjét! Vajon a célközönség mekkora hányada olvas még hosszabb tanulmányokat, horribile dictu komoly mondandójú, netán elemző könyveket? Dobelli a következőképp folytatja:*

„Ám vigyázat: ezek a formák önmagukban még nem jelentik azt, hogy fontosak is. Mindaddig, amíg olyan médiumokban jelennek meg, amelyek legfőképp reklámból tartják fenn magukat, fennáll annak a veszélye, hogy az újdonság értéke (vagy a reklámbevétel! – Osman P.) felülírja a fontosságát. És ha nem akarom minden egyes esetben hosszas fejtérés árán eldönteni, hogy egy hosszabb cikk fontos vagy nem fontos, akkor teljes egészében lemondok az újságolvasásról, akár nyomtatott, akár online újságról van szó, valamint a rádióról és a tévéről is. Arról nem is beszélve, hogy a legtöbb hosszú cikket hözivatarként kavargatja körül egy csomó tartalmatlan ’kis színes’ – másképp fogalmazva, ezek ’hírfertőzötték.”

Előttünk a klasszikus kérdés: „mit tegyünk?” Dobelli javaslata a 4. fejezet címével „*A radikális hírdiéta*”.



„Ha már ennyi is elég volt, hogy felébredjünk, akkor akár le is tehetjük ezt a könyvecskét. Ám amit most azonnal meg kell tennünk, az a következő: számúzzuk az összes hírt az életünkből! Oldozzuk el magunkat! Radikálisan. Amennyire csak lehet, nehezítsük meg a hírportálokhoz való hozzáférést. Jelentkezzünk le minden híroldalról, hírlevélről. Most rögtön töröljük az összes hírapport a mobilunkon és a tabletünkön is. Adjuk el a tévénket (még hozzá minél hamarabb), mert a jövőben nemigen vesznek már tévét az emberek. Töröljük ki a keresőmotorunk kedvenc listájából és a könyvjelzőkből is az összes hírportált. És semmiképp se ilyet válasszunk kezdőoldalnak! Helyettük valami olyasmit keressünk, ami nem változik; minél kevésbé látványos, annál jobb. Az enyém például a Wikipédia.

Ha mindenképpen fenn akarjuk tartani a jólétesültség illúzióját, azt javaslom, hogy fussuk át hetente egyszer a The Economist heti kétoldalas összefoglalását, a 'The world this week'-et. Ez hetente pontosan öt percünket veszi el. Én is ezt csinálom. És néha le is mondok róla. (Amiben benne van a feltevés, hogy a The Economist mindig az igazat, csakis az igazat írja, kötődés és részrehajlás nélkül. Vajon ez igaz? Egyáltalán, van ilyen? Volt valaha is? – Osman P.)

*Mindenekelőtt a legfontosabb: ne riadjunk vissza az olyan könyvek vagy folyóiratok olvasásától, amelyek a maga komplexitásában mutatják be a világot, és amelyek alaposan körül is járnak a témát.* Értékesek még az úgynevezett szakfolyóiratok, tehát az olyan újságok és folyóiratok, amelyek szakemberek hozzászólásait gyűjtik össze egy-egy témában. A világ nagyon összetett dolog. *Próbáljunk meg minden héten elolvasni egy könyvet.* (A szóban forgó, tartalmas és új tudással szolgáló, azaz komoly szellemi ráfordítást igénylő művek esetén, a mai szokásos munkaterhelés mellett ez nem kis feladat. Mintha nem teljesen passzolna az átlagember lehetőségeihez, akinek ebben a mai világban kell megkeresnie a maga, s gyakran részben-egészben az övéi napi megélhetését, még jó életet is szeretne maguknak, ami nem kevésbé költséges, no meg emberi kapcsolatokat és némi szórakozást – Osman P.) Ám ha az húsz oldal elolvasása után nem befolyásolta a világlátásunkat, nem tágitotta vagy változtatott meg a látókörünket, vagy más módon sem kötötte le a figyelmünket, akkor nyugodtan tegyük le. De ha olyan könyvre bukkanunk, amely szinte minden második oldalon valami érdekes meglepetéssel szolgál, olvassuk csak végig! És akár kétszer is olvassuk végig egyhuzamban, ne iktassunk közbe más olvasmányt. A másodszori olvasás hatékonysága nem kétszerese az elsőnek, hanem – tapasztalataim szerint – kereken tízszerese. Persze a hosszú cikkek elolvasására is vonatkozik ez a javaslatom.

Néha-néha tankönyveket is olvassunk. Nincs is ennél jobb szellemi táplálék. A jó tankönyv olyan intenzív és tápláló, mint egy egyetemi alapvizsga-felkészítés. Hiszen mindenkinek szüksége van egy olyan stabil alapra, amelyből kiindulva megértheti a világot. Erre pedig a tankönyvek igencsak alkalmasak. Tudom, nem hangzik túl szexinek, de akkor is így van. *Csak azokat a dolgokat értjük meg, amelyeket hozzá tudunk kapcsolni az általunk már tudott, megértett dolgokhoz.*

Hát persze, a Google-keresés egyáltalán nem tilos! Az internet tele van elsőrangú tudásforrásokkal. Amikor itt keresgélünk, óhatatlanul is rá fogunk bukkanni egy-egy híroldalra. Ez önmagában még nem tragédia. Csak vigyázzunk, nehogy a hírfolyam magával ragadjon minket, mert az bizony mindent elkövet, hogy magára vonja a figyelmünket. Ám mi határozzuk meg, hogy mit keresünk. Ne engedjük át a hírmédiuumoknak az irányítást! *Tíz éve folyamatosan alkalmazom a hírdiétát. Hatása az életminőségre és a döntéseimre egyszerűen látványos.*

„Reducing to practice” – avagy a módszer gyakorlati megvalósításához

„A harmincnapos program” (az előzőekre következő fejezet címe)

„Hírdiétánknak az első hete lesz a legrosszabb. Nagy önfegyelmet igényel, hogy ne reüssünk rá a hírekre. Kezdetben abban a feszült várakozásban fogunk élni, hogy bármelyik pillanatban elszalaszthatunk valami világrengetőt. Bizsergést, feszültséget fogunk érezni, mivel úgy gondoljuk, hogy nem készültünk fel a közelgő katasztrófára. Azt gondoljuk majd, hogy a többi emberrel szemben hátrányba kerültünk. Akár úgy is érezhetjük magunkat, mint akit kizártak, sőt kiközösítettek. Minden pillanatban érezni fogjuk a kísértést, hogy csak egy pillantást vessünk valamelyik kedvelt hírportálunkra. De álljunk ellen a kísértésnek! Tartsuk magunkat az eredeti tervhez: a radikális hírdiétához. Élünk harminc napig hírek nélkül. Mondjuk azt magunknak: 'Harminc nap után, ha akarok, visszatérhetek a régi életmódomhoz. De ezt a harminc napot kibírom.' Miért éppen harminc napot? Azért, mert akkor fogjuk először megérezni a belső nyugalmat és az oldottságot. Akkor fogjuk megállapítani, hogy sokkal több lett az időnk, hogy jobban tudunk összpontosítani, és jobban meg is értjük a világot. (Talán inkább arra jövünk rá, hogy hírek nélkül sem érthetetlen a világ – bár itt azért felmerül egy sajátos kérdés: hírek nélkül egyáltalán mit tudunk róla? Még ha fel is emeljük a fejünket és kinyújtjuk a nyakunkat, meddig látunk, s honnan tudjuk, mi van azon túl? Dobelli érdekes magyarázattal szolgál – azzal folytatjuk – Osman P.)

„A harminc nap fontos küszöb. Harminc nap elteltével be fogjuk látni, hogy a hírabsztinencia ellenére sem szalasztottunk el egyetlen fontos eseményt sem – és ezek után sem fogunk. Épp idejében meg fogunk tudni mindent – a szaksajtóból, a barátoktól, az anyóstól, vagy bárkitől, akivel beszélgetésbe elegyedünk. Ha összefutunk a barátainkkal, kérdezzük csak meg őket, történt-e valami fontos a világban. Azt fogjuk tapasztalni, hogy leggyakrabban ez lesz a válasz: 'Nem igazán.'” – A kérdések azért rút makacssággal ütik fel a fejüket? Honnan tudjuk meg, hogy valóban nem szalasztottunk el egyetlen fontos eseményt sem – és ezek után sem fogunk? Ehhez tudnunk kell, mi történt a világban. „Barátoktól, az anyóstól, vagy bárkitől, akivel beszélgetésbe elegyedünk” – s honnan tudhatjuk, hogy a tőlük kapott hírek, információk nem épp abból a szellemi junk foodból valók, amelyet a hatalmas önmegtartóztatással kerülünk, s csak félrevezetnek? Konstruált példákkal: Olvasta a barát, hogy a kínaiaknak sikerült százmillió Celsius fokot előállítani – azt már nem, hogy ez egyszer összejött pár pikosere, s azóta sem. Olvasta, hogy olyan autóakkumulátort

alkottak, amely tízperces töltéssel 500 km útra elegendő energiát vesz fel. Azt már nem, hogy a harmadik töltésnél felrobbant, ill. hogy a sorozatgyártás technológiája még teljesen megoldatlan.

*Zárjuk mindezt a fejezetcímekkel, amelyek a gondolatmenet felépülését is mutatják, jó néhány hajmeresztő állítással (a teljesség kedvéért ismételve a már idézettek is):*

Utam a hírdiétához – 1. és 2. rész / A hír az a szellemnek, ami a cukor a testnek / A radikális hírdiéta / A harmincnapos program / A kíméletes hírdiéta / A híreknek nincs jelentőségük – 1. rész és 2. rész (utóbbi gondolat kísérlet) / A hírek nem tartoznak a kompetenciakörünkbe / A hírek hamisan értelmezik a kockázatokat / A hírfogyasztás időpazarlás / A hírek beszűkítik az értelmet / A hírek megmérgezik a testet / A hírek megerősítenek bennünket a tévedéseinkben / A hírek megerősítik a visszatekintési torzítást / A hírek megerősítik a hozzáférhetőségi heurisztikát / A hírektől fortyogni kezd a véleményvulkán / A hírek akadályozzák a gondolkodást / A hírek megváltoztatják az elménket / A hírek hamis hírnevet hoznak létre / A hírek miatt kisebbnek érezzük magunkat, mint amekkorák valójában vagyunk / A hírektől passzívakká válunk / A híreket az újságírók gyártják / A hírek manipulálnak bennünket / A hírek megölik a kreativitást / A hírek erősítik a vacak-ságot – Sturgeon törvénye / A hírek az együttérzés hamis érzetét keltik bennünk / A hírek támogatják a terrorizmust / A hírek megzavarják a lelki nyugalmunkat / Nem voltam elég meggyőző? / És a demokrácia? – 1. és 2. rész / A „hírlöncs” / A hírek jövője / Milyen érzés / Utószó és köszönet / Visszavonás (!!)

*Aki ezek után híreket olvas, az magára vessen!* Van azonban ebben egy alapvető probléma: a modern társadalomban hosszú hosszú ideje arra vagyunk programozva, hogy nagy legyen az információigényünk. Másokkal való kapcsolatainkban is zavarónak, netán ségelyelni valóknak érezhetjük a „tájékozatlanságunkat”.

*Dr Osman Péter*