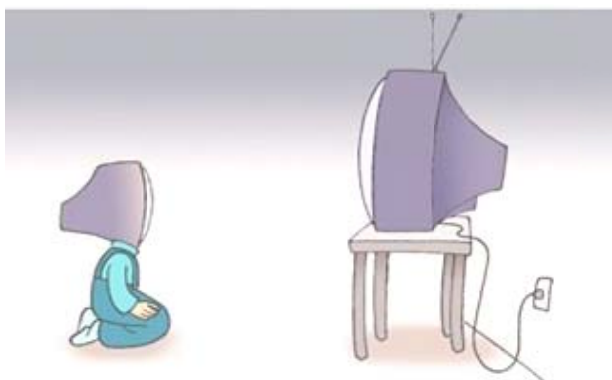




## سلامت انسان و رسانه (۲)

### مقاله دوم: رابطه جهان‌بینی و قدرت مدیریت، مشابه رابطه بستر خاک و درخت

نگارنده: سید احمد ساويز



تقش امروزی رسانه‌ها، از جمله رسانه‌های مانند تلویزیون، با توجه به امکان ارسال حجم بالایی از اطلاعات و نفوذ به عمیق‌ترین زوایای خصوصی خانه‌ها، در تاریخ بی‌سابقه است. به راستی این پدیده جدید تا چه حد با رشد و سلامت انسان سازگاری دارد؟ چگونه به رسانه‌هایی که بر مبنای اهداف و منافع صاحبان خود به دنبال اثرگذاری بر روی مخاطبان و شکل‌دهی دنیای پدیدارشناختی و سبک زندگی ما هستند اعتماد می‌کنیم؟ این رسانه‌ها تا چه اندازه می‌توانند بر ویژگی‌های طبیعی و ارزش‌های اخلاقی رفتاری انسان تأثیر مخرب و منفی بگذارند؟ مکانیزم‌های دفاعی ما برای مقابله با این تخریب گسترده و حفظ سلامت فردی (روانی) و اجتماعی‌مان چیست؟ این مجموعه سعی دارد در شش مقاله پیاپی به اختصار به این پرسش‌ها بپردازد.

در اکثر مراجعینی که به من مراجعه می‌کنند، اولین چیزی که عموماً توجه مرا به خود جلب می‌کند، به هم-ریختگی ساختار مدیریتی آنان است. مدیریت انسان بر خود و محیط اطراف خود، با ویژگی‌هایی مانند هدفمندی در زندگی، نظم ذهنی، و توانایی انتخاب و تصمیم‌گیری و راهبردهای غلبه بر مشکلات رابطه بسیار نزدیکی دارد. در برخی از افراد، شاید اساساً چنین ساختاری مجال بروز نیافته و هنوز به وجود نیامده است. چرا؟ چنانچه این ساختار ذهنی مدیریت خود را همانند درختی در نظر بگیریم که افکار و رفتارهای شخص شاخ و برگ و ثمرات آن هستند، عنصر جهان‌بینی را که در بخش قبل مورد اشاره قرار گرفت به منزله خاک و آفتاب آن می‌دانیم. هر ساختار عقلانی، از جمله ساختار مدیریت خود، در زمینه جهان‌بینی انسان رشد می‌کند و شاخ و برگ می‌گیرد. خاک سالم و مرغوب، درختی سالم و تنومند بارمی‌آورد، و خاک کم‌مایه، درختی ضعیف. به همین نسبت، انسانی که جهان‌بینی ندارد، انسانی رها شده است، که نمی‌داند پایه تصمیم و عمل خود را غیر از تمایلات آنی و غریزی، بر چه چیز باید بگذارد. به همین دلیل است که افراد باری به هر جهت نه مؤلد اندیشه سالمی هستند و نه بهداشت روانی مناسبی دارند. در واقع این افراد فاقد یکی از ویژگی‌های مهم سلامت روان، یعنی انسجام شخصیت و فلسفه انسجام بخش در زندگی هستند.

افرادی که افکارشان تحت یک شاکله واحد انسجام نیافته است، در رفتارهای خود نیز فاقد یک الگوی روانشناختی صحیح هستند، و در مهارت‌های ارتباط بین فردی، پذیرش خطاها و ... نقص دارند. اینان انتظارات خود را از دیگران وسعت می‌دهند و کم‌تر از شرایط و امکان برخورد منصفانه و قضاوت صحیح برخوردار هستند. شاید بتوان گفت که هنوز شاکله درختی که بایستی بر مبنای جهان‌بینی آگاهانه رشد کرده و در مواجهه با شرایط گوناگون و تجربیات جدید، شاخ و برگ‌های آن کامل گردد، در این افراد شکل نگرفته است. انسان سالم نگاه مشخصی به جهان دارد که

به او کمک می‌کند مشاهدات خود را تفسیر و درک نماید. او برای زندگی خود در جهان نیز فلسفه‌ای دارد که براساس آن برای زندگی و تلاش خود هدف و برنامه ایجاد می‌کند. همچنین او اصولی در ذهن دارد و برای تشخیص درست یا غلط بودن هر چیز، آن را با اصول پذیرفته شده خود مقایسه می‌کند. این اصول همچنین در یافتن راه حل مشکلات و تصمیم‌گیری بین گزینه‌های مختلف به او کمک می‌کنند.

رسیدن به یک جهان‌بینی منظم نیازمند افزایش دانش و تفکر است و در طول زمان شکل می‌گیرد. افرادی که فاقد جهان‌بینی منظم و راهبردهای مدیریتی<sup>۱</sup> هستند، آسان‌تر فریب می‌خورند و بیشتر مستعد آشفتگی‌های روانی همچون افسردگی و منفی‌نگری هستند [۱]. گرایش به منفی‌نگری آسان است چرا که نیازمند دانش کمی است، هیچ چیز کامل نیست و نقائص کوچک و بزرگ هر چیز معمولاً در اولین نگاه‌ها قابل تشخیص است. علاوه بر این، چند عامل دیگر نیز گرایش منفی<sup>۲</sup> را در ما تقویت می‌کنند:

۱- ذهن ما به اطلاعات منفی شدیدتر از اطلاعات مثبت عکس‌العمل نشان می‌دهد. صحنه‌های تهدیدآمیز، نسبت به صحنه‌های دل‌پذیر، بیشتر توجه ما را به خود جلب می‌کنند، زیرا امنیت ما را به مخاطره می‌اندازند. وقتی ذهن درگیر کاری نباشد، در وضعیت شناور به سر می‌برد، تا آن که فکری جریان آن را بر هم زند. در این حالت ذهن متوجه آن فکر و هیجانانگیزی از آن می‌گردد. به خاطر واکنش شدید ذهن به افکار منفی، تصاویر و افکار منفی می‌توانند تأثیر مخربی بر نگرش‌های ما داشته باشند.

۲- به علت فشار رسانه‌ها و تعاملات اجتماعی، منفی‌گرایی به یک سبک ارتباطی رایج تبدیل شده است. به دلایل مختلف اجتماعی، افراد در مکالمه اخبار خوب را نگاه می‌دارند و اخبار بد را بیان می‌کنند و هر موضوع داغ در گفتگوهای روزمره، ناگزیر لحنی منفی دارد و شامل شکوه و گلایه است. گاه ما تمایل به بیان شکایت‌هایمان، شنیدن شکایت‌های دیگران و تأیید و همدردی با شکایت‌کننده داریم. به این ترتیب هر گفتگویی نیز می‌تواند مجال باشد برای آن که ذهن ما طعمه منفی‌گرایی شود.

۳- معمولاً دریافتن و به خاطر سپردن نواقص و عیب‌های هر چیز ساده‌تر از دیدن و به خاطر سپردن محاسن و درستی‌های آن است. این امر به تعمیم‌های بدبینانه (و غلط) منجر می‌شود، مانند: "همسرم هیچ وقت نمی‌خواهد آن چه را که من دوست دارم انجام دهد." اما داستان به همین جا ختم نمی‌شود: وقتی از کسی یا چیزی برداشت منفی می‌کنیم، نگرشی منفی شکل می‌دهیم که خود به خود ما را به برداشت‌های منفی بیشتری می‌رساند، زیرا ذهن به طور خودکار به دنبال شواهدی برای تایید برداشت اولیه و نگرش برآمده از آن می‌گردد. در نتیجه در هر تجربه، ویژگی‌های منفی بیشتر از جنبه‌های مثبت به چشم می‌آیند و به تحکیم دیدگاه منفی کمک می‌کنند. این چرخه می‌تواند تا جایی ادامه یابد که فرد را به سوی بدبینی و احساس درماندگی سوق دهد.

۴- به علت گرایش منفی ذهن، طراحان تبلیغات بازرگانی و تهیه‌کنندگان برنامه‌های تلویزیونی برای جلب توجه ما دائماً از واکنش طبیعی ما به احساس خطر و تهدید سواستفاده می‌کنند. نمایش فریاد و خشونت برای مهیج کردن فیلم‌های تلویزیونی به امری رایج تبدیل شده است. در نتیجه فضای ما پر از امواجی است که حامل ساعت‌ها برنامه یأس‌آور و بدبین‌کننده هستند. متأسفانه سازندگان این برنامه‌ها از تمام ابزار و فناوری روز نیز بهره می‌گیرند، تا ما

<sup>1</sup> Management and Coping Strategies

<sup>2</sup> Negative Bias

را مدت زمان بیشتری پای صفحه تلویزیون نگاه دارند. به این ترتیب جهان بینی کج و معوجی به ما انتقال می‌یابد که دنیا را جایی خطرناک، و افسرده‌کننده نشان می‌دهد.

افکار منفی، انرژی حیاتی ما را می‌بلعند، قوت و عزم ما را تخلیه می‌کنند، و استعدادها و توانایی‌های ما را به ضعف می‌کشانند. اکثر مسیرهایی که به تفکر منفی ختم می‌شوند در صورت به کارگیری قدرت تفکر قابل پرهیز هستند. در نقطه مقابل منفی‌نگری، مثبت‌نگری عاقلانه و نگرش مسئولانه قرار دارد که مستلزم تفکر و برآورد نکات منفی و مثبت و سنجیدن آن‌ها نسبت به هم است. به همین دلیل گرایش به نگاه منفی اغلب می‌تواند نشانه کم‌کاری تفکر و محصول کم‌دانشی باشد.

منابع مورد اشاره در متن:

1. R. Merkle, "Wenn Das Leben zur Last Wird", PAL Verlag, Mannheim, 2010.