



## تلویزیون: آشفته‌گی ذهن و تغذیه ناسالم روان

نگارنده: سید احمد ساويز



تلویزیون در یک لحظه دارد برای ما یک فیلم پلیسی خشن نشان می‌دهد، با فاصله کمی شما چند قتل مشاهده می‌کنید. سپس یک فیلم عشقی می‌آید، و صحنه‌های بعدی مربوط به کوه پیمایی تا قلّه‌های هیمالایا است. سپس تبلیغاتی می‌بینید که در آن تحریک ذائقه ما به غذاست، بعد اخبار است و صحنه کشتار فجیعی را که اخیراً در کشور همسایه رخ داده است، به ما نشان می‌دهد. کانال را عوض می‌کنیم، یک مستند درباره پرندگان جنگل‌های استوایی پخش می‌شود...

صرف نظر از مزایای خبررسانی، ما امروز کمتر متوجه آسیب‌رسانی روانی تلویزیون هستیم که به واسطه جریان بی‌وقفه اطلاعات و عدم وجود مجال تفکر و تحلیل و انتخاب رخ می‌دهد. یک مثال می‌تواند این آسیب‌زایی را نشان دهد: اگر قرار بود ما تغذیه خود را به همین صورت انجام دهیم چه بر سر سلامت ما می‌آید؟ اگر این ملغمه ناهمگون صحنه‌ها و پیام‌های آشکار و پنهان، که هر یک احساسی متفاوت را در ما تحریک می‌کند یا مطلبی متفاوت را تداعی می‌کند، در قالب خوراک تجسم می‌یافت، چگونه غذایی پدید می‌آید؟ احتمالاً این غذا مانند قابلمه‌ای بزرگ خواهد بود که بر سر اجاق خانه ماست، اما محتویات آن را کسی دائماً دارد از طریق یک شوت از بیرون خانه در آن تخلیه می‌کند، و کاری به میل و ذائقه ساکنین خانه ندارد و از همه بدتر، او پیاز و نان و سبزی و گوشت و خامه و میوه و شیرینی را همزمان و به صورت درهم در دیگ ما خالی می‌کند. همه این موارد با هم دارد روی آتش اجاق خانه ما می‌پزد، و نهار و شام هر روز ماست... اکنون پرسش آن است که خوردن این غذا با سلامت ما چه می‌کند؟

در زندگی طبیعی، مانند تغذیه طبیعی، ما فرصت توجه به نیاز خود و انتخاب داریم. پس از صرف غذا نیز، دست از خوردن می‌کشیم و به معده خود فرصت هضم می‌دهیم. ذهن ما نیز مانند جسم ما، نیازهایی دارد. وقتی در کتابخانه حضور پیدا می‌کنیم تا پاسخی برای یک نیاز یا سوال خود پیدا کنیم، فرصت انتخاب داریم، تنها به مطالب مرتبط به نیاز

خود می‌پردازیم و به ذهن خود فرصت می‌دهیم تا با ارتباط دادن مطالب به یک بینش کلی و وسیع برسد. علاوه بر این، می‌توانیم روی مطلبی که می‌خوانیم مکتب کنیم، تفکر کنیم، و وقتی آگاهانه مطلب را تحلیل کرده، و پذیرفتیم یا رد کردیم، به مطالعه ادامه دهیم. اما تلویزیون با جریان ممتد و بی‌وقفه اطلاعات ناخواسته و ناسازگار، نه فرصتی برای انتخاب به ما می‌دهد، نه مجالی برای تفکر باقی می‌گذارد، و نه بینشی کلی و پیوسته در ذهن ما پدید می‌آورد. ما به صورتی منفعل دریافت‌کننده اطلاعات فراوانی هستیم که بدون تحلیل شدن در ذهن ثبت می‌شوند، مانند اداره‌ای که به علت تراکم پرونده‌های ورودی، ناگزیر است خیلی از پرونده‌ها را بدون بررسی صحت و سقم آن‌ها به بایگانی (حافظه) بفرستد.

مشکل کجاست؟ اطلاعات وارد شده در ذهن ما، پس از ورود در ذهن ما جولان می‌دهند و بخشی از انرژی ذهن ناهشیار ما را به خود اختصاص می‌دهند. آشفته‌گی و عدم انسجام این اطلاعات خود نوعی بدحالی در ما ایجاد می‌کند، که شاید بایستی آن را "رودل اطلاعاتی" بنامیم. کافی است پس از دیدن چند ساعت تلویزیون، چشمان خود را ببندیم، و به آن چه در لایه زیرسطح هشیار در ذهن ما جریان دارد توجه کنیم. هر یک از اطلاعات ورودی احساسی متفاوت را برانگیخته و مطالبی متفاوت را از حافظه ما فراخوانده است، اکنون تصاویری متراکم و آشفته یکی پس از دیگری در حال بازخوانی است، گویی ذهن ما در سطح ناهشیار می‌کوشد با اتصال دادن اجزای این مجموعه نامرتب معنایی برای کلیت آن جستجو نماید.

غیر طبیعی بودن این نوع تغذیه چشم و گوش، زمانی آشکارتر می‌شود که بدانیم قبل از ظهور این وسیله (تلویزیون)، شاید هر کودکی تا زمان بلوغ خود، شاهد تعداد انگشت‌شمار، و گاه هیچ صحنه خشونت‌باری نبود. اما امروزه، بر طبق آمار موجود، هر کودکی تا پایان دوران ابتدائی شاهد ۸۰۰۰ صحنه قتل (اعم از واقعی و ساختگی) از طریق تلویزیون است. این صحنه‌ها با تلاشی که در تکنیک‌های فیلم‌سازی به خرج داده می‌شود، اغلب تفاوتی با دیدن یک صحنه واقعی قتل با جزئیات آن ندارند، و می‌دانیم که دیدن این صحنه‌ها در عالم واقع کافی بود تا هر یک از ما به آن واکنش نشان دهیم، و مدتی و حداقل تا زمانی که پاسخی برای برخی سوالات برانگیخته ذهن خود نیابیم به آن فکر کنیم. اما در حین مشاهده تلویزیون ما داریم تمرین می‌کنیم که به صحنه‌هایی که نوعی واکنش طبیعی را در ما برمی‌انگیزند، واکنشی نشان ندهیم. اما واکنش طبیعی ما ساکت نمی‌شود. احساسات ما تحریک شده و فشار روانی در ما برانگیخته شده، و چنان که جری ماندر در تحلیل خود از تلویزیون و آثار آن می‌نویسد، ما زمانی به آن واکنش نشان خواهیم داد، در حالی که نمی‌دانیم در واقع به چه چیزی داریم واکنش نشان می‌دهیم.

یک مثال: در ماه گذشته فیلمی را مشاهده کرده‌ایم که در آن، افرادی با لباس قهوه‌ای، دست به خشونت می‌زنند. ما مشاهده فیلم را فراموش کرده‌ایم، اما امروز که در اتوبوس مردی با لباس قهوه‌ای مشابه در کنار ما می‌ایستد، احساس بدی نسبت به او می‌کنیم. حتی بدون آن که فیلم را به یاد آوریم، برخی از مفاهیمی که با لباس قهوه‌ای در ذهن ما

متصل شده بود، در ناهشیار ما تداعی می‌گردد. اگر این مرد تنه‌ای ناخواسته به ما بزند، ممکن است واکنش ما به مراتب شدیدتر از واکنشی باشد که به یک همشهری عادی نشان می‌دادیم .

آثار اطلاعات جذب شده در ناهشیار ما در طولانی مدت، خود مبحث دیگری است. بخشی از این اطلاعات که مجال تحلیل شدن نیافته‌اند، در ذهن ما به ذخیره ناهشیار (حافظه) ما افزوده می‌شود و بعداً به عنوان تجربه خود ما مجدداً به سطح هشیاری برمی‌گردد، و مبنای عملکرد خودکار ما قرار می‌گیرد. گاه آنچه را که به یاد می‌آوریم فکر خود می‌پنداریم، در حالی که ما هیچ‌گاه در آن خصوص فکری نکرده بودیم و تجربه‌ای هم نداشته ایم، آن چه در ذهن ماست در واقع در تلویزیون دیده شده و با گذشت زمان منبع آن را فراموش کرده‌ایم. از آن‌جا که ما خود تماسی با واقعیت پدیده نداشته ایم، اولین ذهنیت ما را نسبت به آن پدیده، روایتی ساخته است که تلویزیون به ما رسانده است، و ما بر اساس همین ذهنیت است که تمامی واکنش‌های خود را تنظیم می‌کنیم. این مطلب جای نگرانی دارد، زیرا هیچ تضمینی در دست نیست که روایت تلویزیون از واقعیت، با خود واقعیت منطبق باشد. با این حال ما ذهنیات خود را، صرف نظر از آن که توسط تلویزیون شکل داده شده باشند یا نه، و از صافی تحلیل خود ما عبور کرده باشد یا خیر، افکار خود می‌پنداریم و حتی مصرانه از آن دفاع می‌کنیم.