

الفصل الثاني والثلاثون

أطفئ التلفاز

لا شك في أن مشاهدة التلفاز عملية أحادية الجانب، يتم فيها تلقي المادة الحسّية، بغض النظر عن نوعيتها. ما من نشاطٍ آخر يتيح تلقي هذا الكمّ من المواد، من دون أيّ فائدة تُرجى منه.

ماري وين

في كتابه الفيض: سرّ السعادة، يحكي ميهالي سيكزنتميهالي عن أبحاثه التي دامت سنوات في مجال "التجارب المثالية"، أي تلك اللحظات التي تجعل الحياة تبدو للناس جديرة بأن تُعاش. وفقاً لدراسات سيكزنتميهالي، نحن نمرّ بهذه التجارب مبدئياً في الحالة التي يصفها بـ "تجربة الفيض" - حالة من التركيز المطلق تمنحنا شعوراً بالتحالي. يميّز سيكزنتميهالي بين "الفيض العالي" و"الفيض المنخفض". يتطلب الفيض العالي قدراً أقصى من التركيز، ويكون الشخص المعني مستغرقاً كلياً في النشاط الذي هو بصدده. إذاً، من غير المستغرب أن تدرج مشاهدة التلفاز ضمن الأنشطة ذات الفيض المنخفض.

تؤكد هذه الدراسة نظريتي التي مفادها أن مشاهدة التلفاز تلتهم طاقتنا بمعنى الكلمة. هل سبق لك أن أطفأت التلفاز قائلاً: "فلأكتب الآن رواية!"؟ هل تشعر بأيّ شيءٍ أصلاً، بعد أن تطفئ التلفاز؟ ينطبق هذا على ألعاب الحاسوب والفيديو كذلك. بعد أن مسكتَ دفترًا للوقت (الفكرة رقم 31)، بتّ تعلم كم تقضي من الوقت أمام التلفاز.

تعود مشاهدة التلفاز إلى الإدمان، مثلها مثل الكافئين أو الكحول أو

العقاير الأخرى. بيد أن مشاهدة التلفاز ليست من أشكال الإدمان المقبولة اجتماعياً وحسب، بل إن المجتمع يشجّعها أيضاً. حتى لو لم تكن مشاهدة التلفاز تروق لك بشكل خاص، فأنت تفعل ذلك لمجرد أن الجميع يشاهدون التلفاز. يقضي المواطن الأمريكي النموذجي أمام التلفاز ست ساعات يومياً. هذا يعني 42 ساعة في الأسبوع، وهو وقت كافٍ نظرياً لتولّي وظيفة أخرى بدوام كامل! ألا تزال ترى، عزيزي القارئ، أن وقتك ضيق؟ قم بإهداء جهاز التلفاز، وسوف يتسع وقتك على نحو لم تعهده من قبل.

أحد زبائني اعتاد أن يشاهد برنامجاً إخبارياً حينما يكون على أهبة الذهاب إلى العمل، معتبراً هذا انطلاقة مفيدة في الصباح، ذلك أنها تتيح له الاطلاع على الحدث العالمي بصورة عامة. طلبت إليه، من باب التجربة، أن يتخلّى عن هذا الطقس الصباحي طوال أسبوع. فإذا به لم يكن أشد اثراً وحسب، بل أمكنه أن ينظّم يومه بصورة أفضل بكثير. صحيح أنه خشي أن تفوته الأخبار، ولكن خشيته لم تكن في محلّها. على العكس تماماً: فقد بات يستمتع بالهدوء صباحاً، وأصبح أقلّ كرباً بكثير.

جوان، سيدة مطلقة حديثاً، في أواسط الأربعينيات من عمرها، شكّت لي من أنها تفتقد إلى مواعيد مع الرجال. سألتها عمّا تفعله مساءً، ولم يفاجئني أنها كانت تُمضي أمسياتها أمام التلفاز. حتى عندما تخرج من المنزل، كانت تترك جهاز التلفاز مفتوحاً، كي لا يتملّكها الشعور، عندما تعود إلى البيت، أنها تدخل منزلاً خاوياً. وهذا هو خطر التلفاز تحديداً. فهو يوهننا أننا على صلة بالآخرين، فنحن في النهاية نشاهد الآخرين ونسمعهم بطبيعة الحال. غير أن هذه الحال مُحبطة للغاية بمرور الزمن، ذلك أنها تفتقد إلى أيّ نوع من أنواع التفاعل. من هنا طلبت إلى جوان عدم تشغيل التلفاز طوال أسبوع. ولكنها ببساطة لم تقدر على ذلك. لذلك اخترنا الخطة B. طلبتُ إليها تدوين كل الأمور التي طالما أرادت القيام بها، بيد أن الوقت لم يُسعفها. كانت تريد، على سبيل المثال، أن تلتزم اجتماعياً، وأن تأخذ دروساً في الرقص، وأن تشارك في سباق ماراثون. لذا انتسبتُ إلى نادٍ يقوم على التدريب على سباقات الماراثون، ويحوّل مساهمات المشتركين إلى منظّمة خيرية. على هذا النحو استطاعت تحقيق أهدافها الثلاثة في وقتٍ واحد (فقد أرادت أيضاً أن تستعيد قوامها أخيراً). ثم سجّلت في دورة رقص، ولو أن المشتركين الذكور لم يثيروا إعجابها بنوع خاص. ولم تفتقدُ إلى مشاهدة التلفاز إطلاقاً، بل كان لها

حياتها الخاصة من جديد. وقد تمتعتُ بطاقةٍ لم تعهدها منذ زمنٍ طويل. حتى أنها تجرّأتُ على الردّ على إعلان تعارف. ولما تاهتُ، وهي في طريقها إلى مواعدها الأول، فقد دلّها على الطريق إيطاليان شديداً الجاذبية، وسألها عن رقم هاتفها، ودعواها إلى حفلةٍ في اليوم التالي. وفي هذه الحفلة تعرّفتُ من جديد إلى منتج سينمائي وسيم للغاية، وهي تعيش معه اليوم علاقة سعيدة.

أنت أيضاً، عزيزي القارئ، خفّف من مشاهدة التلفاز! حدّد بدقة عدد الساعات التي تريد فيها مشاهدة التلفاز كل أسبوع، والتزم بذلك. تذكر أن مشاهدة التلفاز تكلفك أكثر بكثير مما تعتقد، وتقيّد إمكاناتك بشكل كبير في تحقيق الأشياء التي ترغب فيها.

