

(29)

أطفئ التلفاز

تعد مشاهدة التلفاز عملية سلبية لأجسامنا وعقولنا. بخلاف أي شيء آخر قد نمارسه في حياتنا، فهي لا تتطلب منا التفكير أو العمل. لها التأثير نفسه على عقولنا مثل تأثير الجلوس على الأريكة على أجسامنا. أطفئ التلفاز، خاصة عندما لا يوجد أي شيء محدد ترغب بمشاهدته، اذهب ومارس أي شيء آخر. ستصبح صحتك أفضل.



كانت تعاني وهي تنتظر احتمالية تحسين عملها، وتقضي جودي Jody على الأقل عشر ساعات كل يوم وهي تشاهد التلفاز. والبرامج كانت تقريباً متشابهة: مقابلات تلفزيونية حتى الظهر، ثم الأخبار، وبعد ذلك تشاهد قدر ما تستطيع من حلقات معادة لسلسل Law & Order. كان التقليب بين القنوات في إجازة نهاية الأسبوع هو التمرين الوحيد المتوفر لديها.

تدرك جودي أن تعلقها بمشاهدة التلفاز من عدة جوانب أمر خطير. وتعلم أنها لا يمكن أن تسمح بأن يصبح التلفاز النافذة الوحيدة لها على العالم. ولكن في الوقت الذي يحين فيه أجلها،

تحسب جودي المدة، تكون قد قضت على الأقل ربع عمرها وهي جالسة أمام هذا الجهاز.

أصبحت حالتها تسبب لها الإحباط باستمرار. "أريد الآخرين أن يعرفوا فقط: لا تجلس فقط على الأريكة معتقداً بأن كل شيء سيكون على ما يرام يوماً ما. هكذا انقضت حياتي، وأنا أشعر بالندم الآن."

تقلب جودي في بعض صورها القديمة، وتتأمل في كل الوقت الذي ضيعته وهي تشاهد التلفزيون في غرفتها. "لا يمكنني استعادة ولو جزء بسيط من ذلك الوقت، تقول جودي: "كان بإمكانني فعل الكثير، كنت أحب بالفعل لو استفدت أكثر من هذه الحياة."



إن الإفراط في مشاهدة التلفزيون في منتصف العمر يضاعف خطر الإصابة بالأمراض الذهنية مثل: الألزهايمر عندما يتقدم الإنسان في السن، نقلاً عن الأطباء في كلية الطب في جامعة كيس ويسترن ريسيرف.

