

الفصل السادس

الاعتماد على التلفزيون والمشاهد الخليعة

television dependence and pornography

أولاً : الاعتماد التلفيزيوني

- طريقة تسجيل الخبرة الذاتية
- التلفزيون والفراغ والملل
- كيف تتكون عادة الاعتماد السيكلوجي على التلفزيون
- بعض الشواهد المستخدمة لمعرفة الادمان
- التحكم في عادة مشاهدة التلفزيون

ثانيا : الاعتماد على المشاهد الجنسية الخليعة

ثالثا : الحاجة إلى التربية الدينية الإعلامية

الفصل السادس

الاعتماد علي التلفزيون والمشاهد الخليعة

Television Dependence and Pornography

نعرض في هذا الفصل ما يعرف بالاعتماد السيكلوجي علي التلفزيون وكيفية اكتشافه في الطفل في ضوء بعض الشواهد السيكاترية المستخدمة في تشخيص العادات الخاصة بالمشاهدة ، وكيف يمكن للناس أن يتحكموا فيما يشاهدونه ، وسوف يتم التركيز بصفة خاصة علي الأطفال ، ونعرض في هذا الفصل أيضا الاعتماد علي المشاهد الخليعة أو الإباحية وآثاره علي الشباب والنشئ .

اولا : الاعتماد التلفزيوني :

يعتقد كثير من الناس اليوم أن : مشاهدة التلفزيون يمكن أن يدمنها الشخص ، ففي الدراسات المسحية التي أجريت لإستطلاع رأي الناس حول إمكانية وجود هذا الإدمان أقر من ٢% إلي ١٢,٥% من عينة الدراسة وكانوا من الراشدين من مكان أحدي المدن الأمريكية في ولاية كاليفورنيا - بأنهم مدمنون علي مشاهدة التلفزيون كما اعتقد من ٦٥% إلي ٧٠% من هؤلاء الراشدين أن هناك أشخاصا يعانون بالفعل من الإدمان التلفزيوني (ماكلورث McIlwraith ١٩٩٠) .

ولفظ إدمان هذا قد يغري بعض الناس علي استخدامه ليشيروا به إلي الأفراد الذين لا يستطيعون الإستغناء عن مشاهدة التلفزيون أو الذين لا تقل ساعات مشاهدتهم له عن ٦٠ ساعة كل أسبوع ، وبالرغم من أن مصطلح الإدمان التلفزيوني television addiction - ينقصه الدقة العلمية - إلا أنه يشيع استخدامه عند بعض الناس ، بل وهناك أيضا من يشبهه بإدمان الخمر أو المخدرات .

ويشير "روبرت كيوبي Robert Kubey (١٩٩٦)^(١) الأستاذ في جامعة "روتجرز" بأن الدليل الأساسي الخاص بالتشخيص النفسي الذي يستخدمه المعلقون النفسيون في كل أنحاء الولايات المتحدة - وأيضاً في شمال القارة الأمريكية كذلك الدليل التشخيصي الإحصائي للإضرابات النفسية الطبعة الرابعة^(٢) الخاص بالجمعية الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association (١٩٩٤) - لا يستخدم لفظ إدمان addiction في طبعته هذه ولا حتى في النسخة التي سبق إصدارها في (١٩٨٧) - وتفضل اللجان العلمية التي تم تكليفها بكتابة الدليل التشخيصي باستخدام لفظ الاعتماد السيكلوجي لتشير به إلى ما يطلق عليه بعض الناس إدمان ، ومع هذا فلا زال بعض الباحثين والسيكولوجيين يستخدمون كلمة "إدمان" وبخاصة فيما يتعلق بالمشاهد التلفزيونية التي تتم عن الفحش أو الخلاعة الجنسية ، ولذا فقد نستخدم هذا المصطلح أحياناً في بعض الصفحات التالية في هذا الفصل على أساس انتشاره في عدد من المجتمعات الأوروبية للتعبير عن كثرة مشاهدة الشخص للتلفزيون ، وسيطرة هذه المشاهدة عليه وصعوبة انصرافه عنها إلى أعمال أخرى قد تكون هامة ، وحيث يبدو الفرد وكأنه في حالة أنغماس مفرط في سرور وهمي يخسر بسببه وقته .

هذا وكثيراً ما يتعرض الأطفال لهذا الأدمان حيث يفضلون مشاهدة التلفزيون على أداء الواجبات المدرسية أو اللعب أو أي نشاط ما آخر.

طريقة تسجيل الخبرة الذاتية :

استخدمت طريقة تسجيل الخبرة الذاتية (ESM) experience sampling method لدراسة الأشخاص ذوي الإعتماد التلفزيوني وأيضاً لمعرفة خبرات الناس الذاتية نحو التلفزيون وكيف يستخدمونه أو وسائل الإعلام الأخرى ، وتتضمن هذه الطريقة أن يقرر الأشخاص الذين تجري عليهم الدراسة (المفحوصون) ماذا يفعلون وما هو شعورهم في أوقات معينة يتصل بهم فيها

(١) يعمل أيضاً مديراً للبحوث والدراسات التربوية والإعلامية في هذه الجامعة وله كثيراً من المؤلفات عن كيفية تشكيل البرامج التلفزيونية لخبرات حياة الإنسان اليومية.

(2) Diagnostic and Statistical Manual Disorders (4th ed (DSM-IV).

الباحث عدة مرات خلال اليوم، وقد يحدث هذا الاتصال بواسطة إشارات تليفونية خاصة متفق عليها تتم بطريقة عشوائية تبدأ منذ استيقاظهم من النوم وتتوقف مع بداية نومهم في المساء ، وبعد كل إشارة تصدر إلي المفحوص يملاً بيانات خاصة عن نفسه في كتيب صغير ، ويخبرنا في هذا التقرير عن شعوره وذلك بطريقة كمية دقيقة موضحة في الكتيب ، وقد تم طبع وإعداد هذا الكتيب بحيث يكشف عن النشاط العقلي والحالة المزاجية للشخص خلال فترة زمنية ما .

وقد اتضح فائدة طريقة تسجيل الخبرة الذاتية (ESM) هذه في تشخيص وفهم كثير من الأعراض المرضية النفسية كالشره المرضي وفقدان الشهية وإدمان الخمر والمخدرات ، والفصام (دي فرايس ١٩٨٧ de Vries) وكذا بعض اضطرابات الشخصية (لونيسين وزملاؤه Lowenstien et al ١٩٨٧) .

وقد أمكن بهذه الوسيلة الكشف عما يشعر به الكثيرون عندما يستغرقون مشاهدة التليفزيون حيث يتوصلون إلي حالة من قلة التركيز فيما حولهم من أمور أخرى .

التليفزيون والفراغ والملل :

من المألوف عند الناس، خاصة الطفل والشيخ منهم، أنهم إذا لم يكن لديهم ما يشغلهم من عمل، فإن اللعب، يدويا كان أو عقليا يكون محببا لهما، ولكن إذا طال الفراغ، بلا عمل وبلا لعب أو هواية أو تسلية، فسرعان ما يتسلل الملل إلي النفس، ويضيق الشخص بما حوله وحتى بنفسه، هذا أيضا حدث بالنسبة للقرود الحبيسة في مركز للبحوث في ولاية "جورجيا" بالولايات المتحدة الأمريكية، فلما احضروا إليها أجهزة التليفزيون وشاهدتها القردة كان لهذه التسلية تأثيرها الفعال في ظهور ما يشير إلي سرور القرود واستقرارها النفسي. وقد نجحت تجربة التليفزيون في هذا المركز العلمي والذي كان يضم ١٥ غوريلا، ٣٥ أورنج أوتان، ٨٥ شمبانزي، ويعتني بها جميعا ١٢٥ من البشر، وكانت أحب برامج التليفزيون للقرود هي أفلام الملائكة والمشاجرات، وكان بمجرد مشاهدة القردة لأول لكمه فإنها تطلق صيحات وتبدو مسرورة وهانجة، ويقفز كل واحد منها في مكانه، وقد يتناول شيئا تحت يده، فيقذف به جهاز التليفزيون، والظريف أن القردة سرعان ما تميز "الشرير" الذي

يكثر من ضرب الآخرين، وتحطيم الأشياء، فيبدو عليها السرور كلما عاود الظهور على الشاشة الصغيرة وتهلل له مرحبه به.

وقد لا يصح تعميم نتائج دراسات علم نفس الحيوان animal psychology أيضا علي الإنسان في كل الحالات لما يتميز به من قدرات معرفية كالقدرة علي التفكير والتذكر والتخيل وغير ذلك، ولكن هذه القدرات نفسها قد تكون سر مشقاء الإنسان وتعاسته في ظروف معينة عندما يعاني أيضا من الفراغ والوحده، وهنا يقرر كثير من الباحثين بأن التلفزيون يساعد علي أن يصرف عن الفرد تذكر الأحداث السلبية، ويقصد بها تلك الأحداث التي يعتبرها مسئوله مثلا عن فشله أو تشير إلي مساوئ الناس وظلمهم له. لأن اجتراح الأفكار المعبرة عن هذه الأحداث أي استمرار تذكرها يساهم بدوره في معاناته من مشاعر اليأس أو الغضب أو الكراهية وغير ذلك من حالات مزاجية غير ساره.

وتصف زوجة حياتها المنزلية مع زوجها وأولادهما قبل شرائهم لجهاز التلفزيون فتقول: " كنا نعيش في ملل ولم تكن ندرى ماذا نفعل، وكنت أنا وزوجي نتحدث ونتناقش ثم سرعان ما يتحول حديثنا إلي شجار، ويصرخ كل منا في وجه الآخر، نصرخ أحيانا دون توقف، وكل منا يكيل التهم للآخر، الأطفال أيضا أزعجوني وأغضبوني ولم تعد أعصابي تتحمل، حاولت أن أشغلهم ببعض الألعاب المسلية ولكن دون جدوى.. وعندما أشرينا جهاز التلفزيون انصرف تدريجيا عنا الملل واحبه الأطفال، وكان مثار دهشتنا وإعجابنا، فهو تسلية بلا جهد وأصبح البيت هادئا مريحا (ستينر Steiner ١٩٦٣) .

هذا ويذهب البعض إلي أن دور التلفزيون لا ينحصر فقط في الحد من الضغط النفسي والتوتر العصبي بل إنه قد يساهم أيضا في تخفيف ما يعانيه الفرد من ألم في أسنانه عقب خلعها أو علاجها (سيريك وكورا وباس Seyrek, Corah & Pace ١٩٨٤) .

إن هذا التغير في الحالة المزاجية يمكن أيضا ملاحظته أحيانا علي الطفل الصغير، فقد يكون عابسا مستاءا من شيء ما وعندما نضعه أمام جهاز التلفزيون سرعان ما تتغير ملامحه تحت تأثير الصور المضيئة والأصوات والثرثرة التي تشد انتباهه .

كيف تتكون عادة الإعتماد السيكلوجي علي التلفزيون :

يقرر بعض الناس أنهم عندما يستغرقون في مشاهدة التلفزيون يشعرون بحالة من الإسترخاء مصحوبة براحة جسمية وعقلية يصعب معها أن يوقفوا الإرسال أو يتوقفوا عن المشاهدة، وهذه الحالة قد يشعر بها البعض من سن ١٠ سنوات وحتى ٨٢ سنة، وقد أمكن التعرف عليها من دراسات أجريت علي أشخاص من أعمار مختلفة من جنسيات أمريكية وكندية وألمانية وإيطالية، ولا تتوقف هذه الحالة من الإسترخاء أو السلبية بمجرد إيقاف الجهاز أو إنتهاء المشاهدة وإنما قد تستمر مع الفرد فترة زمنية قصيرة بعد ذلك .

ويقرر بعض الناس عن نفسه أنه مع توقف المشاهدة يشعر بحالة من عدم الرضاء ويجد صعوبة في التركيز فيما حوله ، كما أن الأعمال التي اعتاد أن يؤديها بسهولة تبدو له وكأنها صعبة وذلك كلما طالت المدة التي (سبق أن) قضاهما في مشاهدة التلفزيون قبل توقف المشاهدة (كيوبي Kubey ١٩٨٤ ، وكيوبي وزملاؤه ١٩٩٠) .

وقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الراشدين الذين يشعرون بعد عودتهم من أعمالهم إلي المنزل باستياء يلجأون إلي مشاهدة البرامج التلفزيونية ساعات أطول من الذين يشعرون بسرور ، وقد قرر معظم هؤلاء الذين يشعرون بسرور أنهم لا يشاهدون التلفزيون إلا ساعات قليلة وقد لا يشاهدونه بالمرة، فهناك الكثير من الناس يستخدمون التلفزيون للهروب من حالاتهم المزاجية غير السارة، وقد قال معظم الأشخاص الذي يعتبرون أنفسهم "مدمنين" للتلفزيون أو يشاهدونه كثيرا أنهم يقبلون عليه للتخلص من استيائهم بسبب ما يشعرون به من وحده أو حزن أو قلق أو غضب (ماكلوريث McIlwraith ١٩٩٠) .

وتشير نتائج معظم الدراسات إلي أن الأفراد الذين قد تولدت لديهم عادة الإعتماد التلفزيوني يشاهدون التلفزيون بقصد دفع الملل عن أنفسهم أو لتجنب الأفكار والذكريات والإنفعالات غير السارة ، ويرى عالم النفس "ايزنك" Eysenck (١٩٧٨) أن الإعتماد السيكلوجي علي التلفزيون ليس قاصرا علي الأشخاص الإنطوائيين بل أن الأفراد المنبسطين أيضا يمكن أن يتعرضوا أيضا لحالة الإعتماد التلفزيوني لأنهم لا يستطيعون تحمل الملل أو الضجر كما أنهم في حاجة للإثارة

التي يمكن أشباعها ايضا عن طريق التلفزيون ، كما أن أي شخص ما يشعر بالقلق بسبب وحدته سيتحول إلى مشاهدة التلفزيون وينجذب نحوه إذا لم يكن هناك من شئ ما يعمل أو يشغله ، وعند إنشغاله في المشاهدة سيقل شعوره بالقلق والوحدة ، ويصرف عن نفسه أجترار الأفكار السيئة ، لأن التلفزيون ميسر الانتباه إلى مجال جديد وتتغير تبعاً لذلك حالته المزاجية والانفعالية .

ويرى سميث Smith (١٩٨٦) وما كلوريت (١٩٩٠) أن هناك حلقة مفرغة خاصة بالأعتماد التلفزيوني ، فالأشخاص الذين يعانون من هذا الأعتماد (أو الإدمان) قد يعانون ايضا من شرود الذهن mind wandering والضجر وعدم التركيز وأحلام اليقظة والحالة المزاجية غير السارة والأفكار السلبية وبخاصة عندما يجلسون بمفردهم، ولكنهم يتخلصون من هذه المشاعر بسهولة وسرعة بمجرد إندماجهم في مشاهدة التلفزيون .

كما أن قضاء ساعات طويلة في مشاهدة التلفزيون لسنوات عديدة قد لا يمكن بعض الناس من أن يتدربوا التدريب الكافي علي تحمل قضاء الوقت بمفردهم أو حتى علي إمكانية السيطرة الذاتية علي أنفسهم والتحكم في أفكارهم مما يؤدي إلي أن تعاودهم هذه المشاعر السابقة من شرود في الذهن والملل وعدم التركيز وغير ذلك ، إذا ما حرموا من المشاهدة ويصف كيوبي (١٩٩٦) هذا الأعتماد بقوله أنه " كلما طالّت المدة التي يقضيها الشخص الذي يكون عادة الأعتماد التلفزيوني في مشاهدة التلفزيون إزداد ايضا احتمال إقباله فيما بعد علي مشاهدته أي أن المشاهد تؤدي إلي المزيد من المشاهدة وهو ما يلاحظ لدي بعض الأشخاص في حالة التدخين أو تعاطي المخدرات أو المسكرات ، فكلما إزداد تناول الفرد لجرعات من هذه المواد إزداد أيضا احتمال إقباله عليها بشكل أكبر .

أن عملية التدعيم^(١) كما هو معروف تزيد من قوة العادة السلوكية ومن الرغبة في تكرارها ، والتدعيم هو المشاهد المسلية التي قد يجدها المرء بعد تشغيله

(١) عن طريق عملية التدعيم استطاع العالم سكنر أن يعلم الحيوانات (فئران، حمام) أنواعا معقدة من السلوك، والتدعيم هنا نوعان: إيجابي ويتمثل في المشاهد المميلة التي يجدها الفرد في التلفزيون، وسلبي ويبدو في تخلصه من المشاعر المؤنية كالقلق والتوتر والملل والوحدة...إلخ.

للجهاز، وهو أيضا تخلصه الموقت من الهموم وحصوله على الإسترخاء ، وذلك بتحويل أفكاره أو إنتباهه من أمور مؤلمة إلى أخرى مسلية، وهو يضطر إلى تحويل أفكاره تحت تأثير المشاهد التي يراها أو يسمعها وتشد أنتباهه رغما عنه attentional inertia ، حيث ينصاع الفرد لضروريات ومتطلبات موقف الانتباه الجديد المسلي، لذلك يقول كثير من الناس بأنهم بعد دقائق من جلوسهم وتشغيلهم للجهاز يشعرون بالراحة ، وهنا يحدث أيضا ارتباط بين مجرد الجلوس والمشاهدة والإحساس بالراحة .

ويقرر "كيوبي" (١٩٩٦) حدوث تعلم بالإستراط الإجرائي operant conditioning في مثل هذه الحالة- إذ أنه بمجرد تشغيل الفرد للجهاز أو جلوسه أمامه للمشاهدة (سلوك) -يلقي التعديم وهو الراحة والإنشغال السار الذي يبعده عن الألم ولأن التعديم وهو الإسترخاء يحدث بسرعة فالشخص يتعلم أن يربط بينه وبين المشاهدة، لذلك تزداد العادة السلوكية رسوخا ونموا- وهي المشاهدة- مع هذه السرعة في التعديم، ونتيجة للتكرار وبمضي الزمن تزداد حاجة الفرد إلى التلفزيون واعتماده عليه، ويصبح لا يستطيع ان يدفع عن نفسه الملل والقلق والكآبة تلقائيا وإنما عن طريق التلفزيون، وهكذا تكتسب عادة المشاهدة التي قد يكون من الصعب علي المدمن التغلب عليها.

ويقارن بعض الباحثين بين الاعتماد التلفزيوني - أو كما يسميه البعض إدمان (وليست له آثار فسيولوجية بالمره) - وبين تعليم الإدمان الحقيقي كإدمان العقاقير المهدئة أو المخدرة الذي قد تكون له آثار فسيولوجية مؤذية علي المدى الطويل للإنسان، ويقولون بان سرعة رد الفعل السار الممزوج بالاسترخاء الذي يعقب تعاطي الجرعة المخدرة هو الذي يساعد علي استمرار التعاطي ويدعم سلوك الإدمان بصرف النظر عن قوة التخدير ، وتختلف قوة الأدمان باختلاف هذه السرعة في تأثير العقار، فكلما كان المخدر تأثيره سريعا اكتسب قوة في تعاطي الفرد له .

ففيما يتعلق بالعقاقير المهدئة مثلا يمكن تقسيمها من حيث تأثيرها المهدئ إلى نوعين أساسيين : البنزوديازيبينز benzodiazepines ومنها " الفاليوم " valium

والترانكسين tranxene الكلورازيبات clorazepate، والوقت الذي يستغرقه الفاليوم لأحداث أثره في تقليل القلق أقل من الترانكسين ، ولأن الفاليوم أسرع في أحداث الأسترخاء فإن الناس أكثر عرضه لإدمانه من الترانكسين ، لذلك فإن كثيرا من الأطباء يصفون الترانكسين لتهدئة مرضاهم أكثر من الفاليوم كي لا يكونوا عرضة للإدمان .

ويلاحظ أيضا أنه كلما كان العقار المهدئ والمضاد للإكتئاب tranquilizer and antidepressant أسرع في ترك الجسم أحس المريض بالحاجة إليه مرة أخرى وذلك لأن حالة الإستياء والقلق أيضا تعود إليه بسرعة ، وبالنسبة للتليفزيون فإن الشخص يظل شاعرا بالهدوء والإسترخاء طالما كان يشاهده، ولكنه سرعان ما يعود إلي حالته المزاجية التي كانت سائدة عندما يتوقف عن المشاهدة، (وهذا التغير السريع يساعد أيضا علي إدمانه للمشاهده .

ويدرك بعض الأشخاص من ذوي الاعتماد السيكلوجي علي التليفزيون بأنه قد يحد من علاقاتهم الإجتماعية بالآخرين أو من نشاطهم الرياضي أو ربما يعوقهم عن أداء بعض أعمالهم ، ولذا فقد يعتبرونه في مثل هذه الحالات أنه قد أصبح ضارا بهم .

وقد اتضح من بعض الدراسات أن الأطفال والمراهقين الذين يشاهدون البرامج التليفزيونية كثيرا هم أكثر سمنة من المشاهدين المعتدلين، كما أن هناك بحوثا جديدة تؤكد بأن جلوس الطفل فترات زمنية طويلة يشاهد فيها التليفزيون يمكن أن يقلل من العمليات الحيوية في خلايا جسمه (الهدم والبناء أو الأيض) metabolism مما يعرضه لزيادة الوزن ، كما أثبت ماكلوريث (١٩٩٠) أن الأشخاص المعتمدين سيكولوجيا علي التليفزيون يستهلكون كميات أكبر من الطعام^(١) عن غير المعتمدين، ويلاحظ أن بعض الناس قد أقرروا بأنهم يشعرون بالخمول وقلة الإكثارات والسلبيه بعد جلوسهم لمشاهدة التليفزيون فترة وأنهم لا يعترفهم مثل هذا الشعور قبل المشاهده، وهذا الخمول أو السلبيه يقلل من احتمال اقبالهم علي أية أنشطة عملية أو إجتماعية حتى وأن كانت مفيدة لهم (كيوبي ١٩٨٤) .

(١) الطعام غير المتوازن وغير المفيد للجسم Junk Food بالرغم من أن كمياته قد تكون كبيرة.

ومن الصعب أن نجد أسره في أيامنا هذه دون جهاز تليفزيون، بل أن هناك كثيرا من الأسر لديها أكثر من جهاز تليفزيوني وقد درس وينيك Winick (١٩٨٨) أيضا حال بعض سكان إحدى المدن الذين أرسلوا أجهزتهم التليفزيونية للإصلاح الذي استغرق أكثر من أسبوعين، وقد لنا هذا الوصف :

كانت الثلاثة أو الأربعة أيام الأولى هي أصعب الأيام بالنسبة لكل فرد في الأسرة ، واضطرب نظام عملها اليومي في المنزل ، وانتشرت بعض مظاهر القلق والعدوان في معظم الأسر ، وساد الضجر والملل لدى الأفراد المقيمين بمفردهم، واستمر هذا الحال من الإضطراب لدى أكثر من أربعة أخماس السكان حتى اليوم الخامس ، ومن بعد اليوم الخامس وحتى بداية الأسبوع الثاني بدأ معظم السكان يتكيفون مع الموقف الجديد ، وهكذا فالاعتماد علي مشاهدة التليفزيون فترة طويلة قد يسبب عند الفرد ضмор قدرته علي أن يسلي نفسه بنفسه او حتى من خلال وجوده مع أسرته "

وفي دراسة علي مدينة المانية لاحظ الباحثون وجود اشتباكات عدوانية لفظية وبدنية بين أفراد الأسرة بعد حرمانهم من أجهزة التليفزيون ويقرر الباحثون أنه إذا كان أفراد الأسرة قد اعتادوا علي مشاهدة البرامج التليفزيونية سنوات ثم حرموا فجأة من الجهاز فإن الأمر قد يحتاج إلي أيام أو أسابيع كي يتكيفوا مع الوضع الجديد، وبخاصة وأن طول الفترة الزمنية التي يقضيها أفراد الأسرة في مشاهدة التليفزيون تجعلهم أقل قدرة علي المباداه واختيار أنشطة جديدة لقضاء الوقت مع بعضهم البعض (أفرا ١٩٩٨) .

ومن المفيد أن نعرف أن بعض الأفراد الذين اعتادوا أدمان المخدرات كالهروين والكوكاين والخمور يلجأون إلي التليفزيون كوسيلة مأمونه قد تساعدهم علي الهروب من هذه الشرور ، ويرى "كوبي" (١٩٩٦) أن التليفزيون يمكن أن يكون أحد الوسائل العلاجية ذات القيمة لبعض حالات ادمان الخمر أو المخدرات لأن هذا الإدمان التليفزيوني هذا لا يعتمد علي مواد ضارة بجسم الإنسان مثلها أو مثل سائر العقاقير الكيميائية المهدنة ، حيث أنه ثبت علميا بأن المخ البشري يحتوي علي مواد مخدرة طبيعية في مجموعتين من هذه المواد هما : مجموعة الأندورفين endorphins ، ومجموعة الإنكفالين enkephalins ، وهذه المواد المخدرة الطبيعية - توجد ملتصقة علي مناطق معينة من سطوح الخلايا العصبية في مراكز

للدماغ وبخاصة مراكز الألم - والإنفعالات ، ومادامت هذه المواد موجودة تغطي أسطح الخلايا العصبية فإن دماغ الإنسان هادئ يعمل بروية وحكمة ، وعندما يتعاطي الإنسان العقاقير المخدرة أو المهدنة يتوقف تدريجيا أفرار هذه المواد الطبيعية حسب شدة المخدر ، وتقص هذه المواد يؤدي إلي اضطراب الإنسان وتعرضه إلي الأزمات النفسية ولا يهدأ إلا إذا تناول المخدر أو المواد الصناعية المخدرة ويصبح عبدا لها. أما في الإدمان التليفزيوني فمن الطبيعي أنه ليست له أية آثار كيميائية علي مخ الإنسان .

بعض الشواهد المستخدمة لمعرفة الإدمان :

يعرض كيوبي Kubey (١٩٩٦) بعض الشواهد التي تساعد علي تشخيص الإدمان بصفة عامة ويمكن الاستفادة منها في التعرف علي الإدمان التليفزيوني وهي :

١- يستهلك الإنسان من المادة او الشيء موضوع الإدمان أكثر مما كان ينبغي بمضي المدة .

حيث يقرر بعض المشاهدين أنهم شاهدوا برامج أكثر من تلك التي كانوا ينوون مشاهدتها، ولا يمكن الإعتماد علي هذا البند وحده في التشخيص لأنه شائع بين الناس، فكثيرا ما نسمع مثلا من يقول " طالما أن الجهاز يعمل ويعرض برامجه فلا أستطيع أن أمنع نفسي عن مشاهدته" أو يقول " بمجرد الانتهاء من تناول العشاء أجلس لمشاهدة التليفزيون بصرف النظر عن نوع البرنامج" .

٢- يوجد عند الشخص رغبة مستمرة واصرار علي بذل الجهد من أجل التحكم في استخدام المادة أو الشيء أو منع هذا الاستخدام ولكن جهده هذا يبوء بالفشل .

ويبدو هذا واضحا عند الأشخاص الذين يقررون انهم يحاولون التوقف عن المشاهدة ولكن دون جدوي أو أنهم أصبحوا لا حيلة لهم أمام البرامج التليفزيونية .

٣- قضاء وقت طويل في استخدام المادة أو الشيء أو في الأنشطة التي يمكن أن تهين له هذا الاستخدام .

وليس هناك معيار ثابت لتحديد الإدمان فيما يتعلق بهذا البند حيث تختلف ظروف مده الملاحظة التلفزيونية من بيئة لأخرى وبإختلاف العوامل الشخصية كالسن والجنس ونوع وطبيعة مهنة الفرد ، وتشير معظم الدراسات إلى أن الفترة التي يقضيها الأطفال المدمنون للبرامج التلفزيونية في الملاحظة تتجاوز أربع ساعات يوميا أو ثلاثون ساعة تقريبا أسبوعيا .

٤- إيقاف الشخص عن أنشطته الأخرى الإجتماعية والمهنية أو الحد منها ، وقد ينسحب من حياته الأسرية ويترك هواياته نظير استخدامه للشيء أو المادة موضوع الإدمان .

وتشير هنا معظم الدراسات إلى أن التلفزيون يساعد علي جميع أفراد الأسرة معا لمشاهدته ومع هذا فهو يقلل من اتصالاتهم ببعضهم البعض، بل وهناك اشخاص يعتمدون مشاهدة التلفزيون كي يتجنبوا التحدث إلى أفراد أسرهم ، كما اتضح أن إدمان التلفزيون قد يحرم الأطفال أحيانا من المشاركة في الأنشطة الرياضية والإجتماعية والهوايات .

٥- معاناة الشخص من الانسحابية withdrawal وسوء التكيف الإجتماعي :

وتبدو هذه المعاناة في أحجام الطفل عن الأنشطة الإجتماعية والرياضية بما في ذلك الأنشطة المدرسية أو العملية (إفرا ١٩٩٨) .

التحكم في عادة مشاهدة التلفزيون :

هناك بعض إجراءات يمكن أن تساهم في الحد من اعتماد الأطفال الكبار أو المراهقين الزائد علي مشاهدة التلفزيون ، وتحتاج هذه الإجراءات أيضا إلى بعض الجهد المصحوب بالإرادة من أجل تحقيقها ، ويمكن إيجازها في الآتي :

١- أن يحاول الفرد أن يغير من المجري الروتيني لعادة الملاحظة ، فإذا كان قد اعتاد مثلا أن يتوجه بعد تناوله للعشاء إلى الجلوس أمام جهاز التلفزيون ، فيمكنه التوجه بدلا من ذلك إلى أنشطة أخرى مثل : اللعب مع الأصدقاء أو

التحدث إليهم ، ألعاب الكمبيوتر ، أداء الواجبات المدرسية ، أعمال منزلية كنظافة الغرفة أو تنظيف الحذاء .

٢- الإضطلاع على صفحة البرامج التلفزيونية بالجرائد اليومية واختيار البرامج المفضلة بحيث لا يتم تشغيل الجهاز إلا وقت حلول هذه البرامج بدلا من الإستغراق في مشاهدة كل البرامج التلفزيونية ، وأن يحاول الشخص أيضا أن يؤدي أية أنشطة أخرى مفضلة لديه فيما بين هذه البرامج .

٣- أن يقلل الآباء انفسهم من ساعات المشاهدة ، ويندمجوا في أعمال مفيدة كالعمل أو الرياضة البدنية كي يقتدي بهم أطفالهم .

٤- قول إحدي المتخصصات في علم النفس ووسائل الإعلام وهي الباحثة "جوان ولكنز" Joan Wilkins (١٩٨٢)- ولها كتاب عن التخلص من عادة المشاهدة التلفزيونية Breaking TV Habit- بأنه توجد اليوم تجهيزات الكترونية خاصة يمكن توصيلها بجهاز التلفزيون بحيث لا يعرض الجهاز إلا برامج خاصة محدده مسبقا، يمكن أن تختار هذه البرامج ربة البيت، كما توصل العلماء في بعض الدول الأوروبية والولايات المتحدة إلي ابتكار رقاقه اليكترونية دقيقة V-Chip سوف تمكن الآباء أو المربون من منع استقبال أي مشاهد لا يرغبون في أن تظهر أمام أطفالهم .

ثانيا : الاعتماد علي المشاهد الجنسية الخفية

dependence on pornography

يري الباحثون الذين تعرضوا حديثا لدراسة هذا الموضوع أن هناك اشخاصا تكونت لديهم عادة قوية تتمثل في الرغبة المستمرة في رؤية المشاهد الجنسية الداعرة سواء كانت في قنوات خاصة تعرض هذه المشاهد أو عن طريق جهاز الفيديو إلي الحد الذي يعتبره بعض الباحثين إدمانا addiction، وبالرغم من أن كلمة "إدمان" هذه غير دقيقة في التعبير عن مثل هذه العادة إلا أن هؤلاء الباحثون يفضلون استخدامها بسبب النتائج السلبية التي يمكن أن تترتب عن مداومة الشخص علي رؤية هذه المشاهد، وفي هذا يقول " كلاين Cline (١٩٩٤) وهو من علماء

النفس المتخصصين في هذا المجال : هناك تقارير وشهادات من المعتاد سماعها من رجال الأمن تفيد بأنهم كثيراً ما يجدون كميات من الصور الجنسية العارية أو شرائط فيديو تمثل أفلاماً جنسية خلية ، وذلك عند تفتيشهم لمساكن الأشخاص المرتكبين لجرائم الاغتصاب الجنسي وبخاصة حوادث الاعتداء الجنسي على الأطفال pedophiles ، كما وجدت أيضاً أدلة تشير بأن هناك أفراداً من هؤلاء الشواذ يستخدمون هذه الصور أو الأفلام قبل أو أثناء اعتداءاتهم الجنسية ، وإن تعود هذه المشاهد الفاضحة قد يؤدي - علي عكس ما كان معتقداً من قبل - إلي ميول جنسية مثلية .

هذه الشواهد وغيرها توحى علي الأقل بوجود علاقة بين تعود رؤية مشاهد الجنس الخلية والسلوك الجنسي الشاذ أو الاعتداءات الجنسية ، ويستخدم أيضاً "Reed (١٩٩٤) - وهو طبيب نفسي - مفهوم إيمان المشاهد الداعره ليشير به إلي الأشخاص الذين اعتادوا رؤية هذه المشاهد، وهو يقول بأن نسبة كبيرة من هؤلاء الأشخاص يعانون من انحرافات جنسية قهرية compulsive sexual deviances وأنواعاً مختلفة من الشذوذ الجنسي ، كما وصف "كلاين" (١٩٩٤) مراحل تكون هذه العادة القوية وكيف يميل الأشخاص إلي تقليد ما يرونه من مشاهد داعرة وكذا الأساليب التي يدعم بها سلوكهم هذا .

وقد قدم "ويفر Weaver" (١٩٩٤) أدلة كافية علي أن الرجال الذين اعتادوا علي هذه المشاهد التلفزيونية ينمو لديهم نوع من القسوة تجاه النساء أو عدم الرغبة فيهن sexual callousness ، وهذه القسوة تولد بدورها إتجاهاً عدوانياً نحوهم ورغبة في إيذاءهم ، كما أجري زيلمان وبرايانت Zillmann & Bryant (١٩٨٨) دراسة عن أثر كثرة التعرض لرؤية المشاهد التلفزيونية الداعرة علي رغبة الشبان في تكوين حياة أسرية ، حيث كون هذان الباحثان مجموعتين من الراشدين إحداهما تجريبية كانت تعرض عليها هذه المشاهد من شرائط الفيديو يومياً لمدة ٦ أسابيع - والأخرى ضابطة تعرضت يومياً لرؤية البرامج التلفزيونية العادية طوال هذه الفترة ، وقد وجد هذان الباحثان أن من نتائج هذه الدراسة أن التعرض فترة طويلة للمشاهد الداعرة قد جعل الشباب أقل رغبة في الزواج وتكوين

الحياة الأسرية ، بل ويقول الباحثان أن بعض أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا لرؤية هذه المشاهد كانوا يرون أنه لا ضرورة لإنتاج الأطفال لأن بناء الأسرة أصبح كثير التكاليف ويجبر الشباب علي التضحيات وبذل الكثير من الجهد والوقت ، ولم تظهر مثل هذه الآراء إطلاقا بين أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للرؤية المتكررة للمشاهد الداعرة .

وقد انتشرت الآن هذه المشاهد الجنسية الداعرة في أفلام الفيديو كما تبث أيضا في بعض الشبكات التلفزيونية واصبح يراها الناس من مختلف الأعمار شبابا كانوا أو مراهقين أو أطفال ، واعتمد علي رؤيتها الكثيرون وصارت عندهم عادة أو إدمان وبخاصة في المجتمعات التي لا يعبا أفرادها بالقيم الخلقية الدينية ، والخطورة في هذا أن استخدامها قد وصل إلي صغار السن، فالطفل الذي عمره ١٢ عاما إذا ما تعذر عليه مثلا الحصول علي شريط الفيديو المحتوى علي هذه المشاهد الجنسية يمكنه رؤيتها مباشرة علي بعض الشبكات التلفزيونية أو مع اخيه الأكبر سنا أثناء زيارته لأصدقائه . كما أصبح أيضا كثير من الآباء يقتنون اشربة الفيديو المحتوية علي هذه المشاهد ، ومن الخطأ تعرض الطفل لرؤية هذه المشاهد لأن الجوانب السلبية التي سوف يتعلمها عادة ما تكون أكثر رسوخا وأقوى أثرا مما لو تعلمها وهو شاب ، وعادة ما يكون انطباعة عن المرأة انها ماهي إلا مجرد موضوع جنسي هدفه الأساسي في الحياة هو تلبية الرغبة الجنسية للرجل .

ثالثا : الحاجة إلي التربية الدينية الإعلامية :

أن التطور السريع الذي حدث اليوم في وسائل الإعلام الإلكترونية وهي الراديو والتلفزيون وألعاب الفيديو والحاسب الآلي قد أحدث ثورة في الطرق التي يستخدمها الإنسان للتسلية واستقبال المعلومات وكيفية رؤيته للعالم من حوله، ويرجع هذا التطور بلا شك إلي التقدم العلمي ووجود الأسواق الحرة والدافع إلي الكسب المادي ، ولكن نلاحظ في نفس الوقت انه تطور صناعي غير موزون يمكن أن يسبب مشكلات للإنسان ، شأنه في هذا شأن كثير من الصناعات الأخرى الحديثة التي تطورت بطريقة غير موزونة كالسيارات والطائرات والسفن والآت

المصانع والتي تؤدي إلى تلوث البيئة وأذى للبشر، ناهيك عن التقدم في صناعة السلاح وما يمكن أن تسببه من دمار للبشرية، كذلك يمكن أن تسبب صناعة التليفزيون أيضا كما رأينا في مجالي العدوان والجنس تلوثا لعقول الناس وأضرارا بهم .

وأصبح أطفالنا اليوم في حاجة إلى التربية الدينية الإعلامية كي نعصمهم من الانحراف والإنقياد إلى ما يفد إلينا من الخارج من مشاهد تليفزيونية تحمل في طياتها بذور الاستهتار بالقيم والمقومات التي تقوم عليها أخلاق الفرد والمجتمع. ويفيد بث البرامج الدينية من علماء التربية المتخصصين لتوجيه النشء وفق منهج الإسلام في التربية السلوكية والذي لا يتسامى إليه أى منهج وضعته عقول المصلحين والمربين^(١) .

(١) قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه لأبي عبيدة بن الجراح :

• إنكم كنتم أنل الناس ، وأحقر الناس ، وأقل الناس فأعزكم الله بالإسلام، فمهما تطلبوا العز بغيره يذلكم الله .