

«فوضى في الجسم وخطأ في التفكير يغذي بعضها بعضاً، هذا ما ندعوه بالخيال الحقيقي».

ألان (1868م - 1951م)، نظام الفنون الجميلة.

الفصل الثالث

الآثار الحسية للتلفاز

إن الفصول الأربعة التالية التي تعالج تأثيرات الشاشة الصغيرة على الأطفال حُصرت ضمن حدود بطريقة اعتباطية نوعاً ما، فمن العبث محاولة إقامة حدود واضحة بين ما يخص الجسد أو النفس أو المجتمع أو الثقافة، وإذا كنا قد تبيننا هذا الفصل، فإنما يعود ذلك لأسباب عملية، وليس بقصد تبني نظرة مجزأة للطفل، وسيقوم القارئ عفوياً بإعادة توحيد هذه المجالات الأربعة، لعلمه بأن كل واحدة منها تتفاعل باستمرار مع الأخرى، وأن الموضوع الذي نعرضه يمكن له أن يوجد في هذا الفصل أو ذاك من الكتاب غير الذي وضعناه فيه..

بعد توضيح هذا، يجب توجيه تحذير آخر قبل تهيئة محاكمة التلفاز، وانعكاساته على صحة الأطفال، من خلال تسليط الضوء على هذه الوسيلة الإعلامية، فإننا سنكتشف بالتأكيد بعض الأمور المرعبة التي كان من الممكن ألا ترى النور، لنحاكم بمنتهى العدالة الآثار المدمرة الممكنة للتلفاز، فيجب علينا أن نخضع وسائل الإعلام الأخرى، وكل نشاطات الأطفال لنفس إجراءات التحقيق، وسنلاحظ عندها أن المطالعة واللعب والمدرسة والرياضة ربما تحتاج إلى مُساءلة أيضاً..

حبل القنص الإلكتروني

لا بد أن كل بالغ راشد قد لاحظ هذا التناقض العجيب: فالصبي المزعج دائم الحركة، الذي يذهل أهله بنشاطه المفرط، وخياله الجامح، وطاقته غير المحدودة، وإبداعه الكامل في وضع والديه ومعلميه وطبيب الأطفال في حالة استنفار، هذا الصبي تجده عندما يجلس أمام التلفاز ساكناً بلا حركة، وكأنه جهاز تنفس اصطناعي قُطع عنه التيار الكهربائي. وأحياناً يكون هذا مصدر راحة كبيرى للأشخاص المذكورين، مُسترخٍ كلعبة مصنوعة من قطع القماش، وبنظرات ذابلة، يبدو أن كل حركة يقوم بها ستكلفه جهوداً جبارة، إن تقلب مزاجه الأسطوري الذي يجبره على تغيير فعالياته باستمرار، قد استبدل بسكون مُقلق، إن مستطيلاً وامضاً استطاع فجأة أن يُشبع رغبات عجز العالم بأسره عن إرضائها، تستطيع الأم الآن وبمعجزة أن تتفرغ لاهتماماتها دون أن تجد صغيرها الهائم بين ساقها، ويمكن للمدرسين في المدرسة أن يتحاوروا بسلام، ويسود صمت مُريب في صالة انتظار عيادة طبيب الأطفال.

موقف جميل جداً ليكون صادقاً حقيقياً!

لا بد من التأمل في حالة التنويم المغناطيسي هذه التي يقع تحت تأثيرها مشاهد التلفاز، إنه تأثير مُريب جداً لأنه يغير سلوك الطفل المعتاد. وسندرس أولاً أسبابه العضوية ثم آثاره.

آلة تحرض موجات ألفا

لندخل قليلاً في طب الجهاز العصبي، فدماغنا له مستويات مختلفة من النشاط يعبر عنها إصدار موجات ذات طول معين يمكن تسجيلها على

جهاز تخطيط الدماغ الكهربائي، ودون الدخول في التفاصيل، فيمكننا أن نميز الموجات بيتا التي تمثل نشاط المخ في حالة الصحو، وموجات ألفا الأكثر طولاً التي تميز حالة وسطاً بين النوم والصحو.

ونحن نعرف بدقة الآن، وبفضل الأبحاث المُجرّاة، ومنها دراسات ميرلين وفريد إيمري من الجامعة الوطنية الأسترالية بأن موجات ألفا المشهورة تظهر بعد عشرين دقيقة من مشاهدة الرائي، وهذا بغض النظر عن محتوى ما يُشاهد، وكلما طالت مدة مشاهدة الرائي، كلما أصبحت الموجات أكثر طولاً، وإن النتيجة الأساسية لهذه الحالة الدماغية هي القابلية العالية لقبول الاقتراحات، وحساسية الشخص المفرطة للرسائل المُتلقاة، وبقدر ما هي مُجدية الاستفادة من هذه الحالة، وتسخيرها في اليوغا والتنويم المغناطيسي لأعراض علاجية، بقدر ما هي خطيرة ويمكن لها أن تدفع الإنسان ليسلك سلوكاً سيئاً وربما مدمراً، وسنعود لهذه الفكرة في الفصل التالي عندما نتكلم عن العنف.

إشعاعات مؤذية

توجد حالياً شكوك كبيرة حول سلامة الإشعاعات الصادرة عن الشاشة الصغيرة وبانتظار ظهور أدلة لا تُدحض بشأن ضررها، فإننا ننصح بالابتعاد عن جهاز التلفاز، وباستخدام راشح (مصفاة) بين الشاشة والمشاهد، وألا ننام في غرفة الحكم فيها للتلفاز، أدلة غير كافية لتحذيرات مشابهة لتلك التي توضع على علب لفاقات الدخان؟ ربما، ولكنها مثيرة للقلق وتدفعنا إلى الحذر، وأن نتابع باهتمام تطور الأبحاث في هذا الموضوع.

التأثير على النوم

بداية يشاهد التلفاز مساءً، ومن ثم فإنه يأكل من الوقت المخصص للنوم الذي نعرف مدى أهميته لتطور الطفل الجسدي والعقلي، وواضح أن المشاهد المُلتَهمة في ساعات متأخرة من الليل سوف تسبب تأخراً في النوم، وأحياناً أرقاً حقيقياً عند المشاهد الصغير، كلما كانت عنيفة، عدائية، مخيفة أو بكل بساطة مثيرة، وإذا كان مدمن التلفاز الصغير يستيقظ في الساعات المبكرة من الفجر لئلا يفوته برنامجه الصباحي المفضل، فإن الأمر لا يحتاج إلى محاسب كبير ليحسب مقدار النقص الذي يصيب ساعات النوم، هذه الظاهرة دُرست من العام 1979م في بلجيكا من قبل شارل كابو المختص بطب العمل والصحة النفسية.

ولكن الخطر الأكبر لا يكمن في الناحية الكمية بقدر ما هو في الناحية النوعية.

إننا نعرف اليوم أن خلال النوم العجائبي تحصل تطورات عملية النضج، وكذلك التذكر، والحالة هكذا، فبحسب رأي طبيب الأطفال الفرنسي بيير روابيه تسبب المبالغة في مشاهدة التلفاز اضطراباً في هذه المرحلة من النوم، ويظهر بيير لولور معتمداً على تخطيط الدماغ الكهربائي، أن الموجات الدماغية والنظم التنفسي تضطرب عند النائم الذي تعرض قبل نومه لرؤية مشاهد عنيفة أو مثيرة للعواطف، وتحصل هذه الاضطرابات أثناء الأحلام، ودون القدرة على التأكيد على خطورة حقيقية للظاهرة، فبإمكاننا القول إنها مشبوهة، وخاصة عند شخص في أوج تطوره برأينا. وعلينا ألا ننسى أن المشكلات الليلية تؤدي إلى مشكلات نهارية، إن الشعور

بالتعب، ونقص التركيز، والكفاءات الضعيفة (ذاكرة، قراءة) التي يشكو منها العديد من المدرسين يمكن تفسيرها بالليالي القصيرة التي ينامها الصغار المدمنون على المشاهدة.

التأثيرات على البصر

شارل كابو المذكور آنفاً يذكرنا بأن القواعد الأساسية للصحة البصرية غير مُتبعة عند مشاهدة التلفاز. وكما يمكن لكل شخص أن يلاحظ، فإن الأطفال يقتربون كثيراً من التلفاز، وهذا يُجبر العضلات الهدبية المسؤولة عن تحذب الجسم البلوري على القيام بجهد أكبر، وإن التعب البصري الذي ينجم عن ذلك يُضعف قدرة العين على تغيير قطر العدسة، وهذا قد يؤهب لحدوث خلل مزمن في الرؤية.

وإن الإنارة الخارجية غير الكافية يمكن أن تكون لها كذلك آثار سيئة على تأقلم العدسة الذي يصبح بطيئاً في العتمة.

فالحدقة تتوسع كثيراً وتسمح للإشعاعات التي يرسلها الجهاز بالمرور بحرية أكبر، هذه الإشعاعات التي لم تُثبت براءتها.

إن ضبط جهاز التلفاز له دور كذلك، فالصور العالية الإضاءة وإن كانت مرغوبة من قبل الناس، تضع الشبكية على المحكّ، ويحصل نفس الشيء مع الألوان شديدة التمييز التي يمكن لها أن تؤذي مخاريط الشبكية، إن التعرض الطويل للتلفاز يسبب أعراضاً معروفة تتراوح بين احمرار العيون والدُماع والشقيقة، مروراً بكل درجات التعب البصري والصداع.

الطفل كمستهلك للتلفاز

بعض الأرقام المتعلقة بمشاهدة الرائي

منذ عمر السنتين: يدير الطفل الجهاز بنفسه.

في عمر 3 سنوات: %50 من الأطفال يشاهدون التلفاز كل يوم

في ألمانيا الاتحادية

من 3 - 7 سنوات: ساعة في اليوم.

من 8 - 13 سنة 1.5 ساعة: في اليوم.

بريطانيا

من 5 - 11 سنة ساعتان في اليوم.

12 - 14 سنة ساعة في اليوم.

فرنسا - قرية من سويسرا

أقل من 7 سنوات: 1.5 ساعة في اليوم.

7 - 12 سنة: 2.25 ساعة في اليوم.

في الإجازات: 4 ساعات في اليوم.

800 ساعة في السنة.

وتوجد فروق واضحة في ساعات المشاهدة بين الشتاء والصيف،

وبين أيام الدوام المدرسي والإجازات، وبين البنين والبنات.

هذه المعطيات مأخوذة من محاضرة للدكتور كارين بوتشي

طبيب ملحق بإدارة الخدمات الصحية في قسم التعليم الحكومي في

مقاطعة جنيف.

Locarno, Octobre 1990

قلة النشاط الجسمي والحركة

إن مشاهدة طفل مدمن على الرائي فاقد للحيوية والنشاط تنبئ أكثر من كل كتب المختصين الذين كتبوا عن الموضوع، مُرتخ، خائر القوى، وذائب في أريكة تعبة، يستنشق هواءً فاسداً، يضيع الطفل أجمل لحظات طفولته السعيدة، إنه يعرض صحته للخطر عندما يكتفي بالإعجاب بعضلات بطله المفضل بدل أن يطور عضلاته الخاصة به، إنه معجب للغاية بالحركات البهلوانية لشخصياته المفضلة، ولكنه لم يتعلم كيف يتسلق على شجرة، إنه يُخزن العنف الذي يراه في مسلسلاته المفضلة بدل أن يعبر عن عنفوانه الخاص من خلال منافسة أقرانه بشرف، إنه يحلم بصورة خيالية لعوالم رائعة، ولكنه عاجز عن فهم سر الضوء في غابة في فصل الخريف، إنه يجمع عوزه إلى اللياقة والقوة والنشاط وسرعة البديهة والاستيعاب، إلى ضعف ذكائه العملي، إن استقلاب جسمه ضعيف، وينام قليلاً، ويتغذى دون نظام، ويهضم بصعوبة، ويزيد وزنه، إن نقص الهواء وعدم التعرض للحرارة والبرد والعوامل الطبيعية يضعف مقاومته للأمراض، فخطوط دفاعه المناعية ضعيفة، ونتائجه الدراسية سيئ، وعلاقاته مع الآخرين مُتردية.

هل هذه صورة مبالغ فيها؟ لا شك بأن هذه الآثار لا تظهر كلها، أو أنها لا يتزامن ظهورها في وقت واحد، ولكن الأمر الأكيد هو أن أي نشاط غير مشاهدة الرائي أصبح غير مرغوب به، والرائي وإن كان محتواه جيداً، فإنه لا يتعامل إلا مع جزء صغير جداً من الكائن الحي، والإنسان الذي هو في طور البناء المتمثل بالطفل، وإننا باسم الحفاظ على الإنسان وشخصيته نقرع ناقوس الخطر، إن الأطفال بحاجة لأن يتنفسوا ويركضوا ويلعبوا،

وأن يكتشفوا العالم ويتعاملوا مع الأشياء ويلمسوها ويحسوا بها، ليطوروا كل الإمكانيات الكامنة فيهم، وإن أفضل المحطات التلفازية عاجزة تماماً عن القيام بهذه المهمة، إن لم تكن تسيء إليها.

إنّ هذه اللوحة الكارثية لا يرسمها خيال المؤلِّفين بدافع أيديولوجي مُعاد للتلفاز، ولكنها مؤكدة من خلال العديد من الدراسات، ديتيز وغورت ماكر يشرحون في المجلة الطبية الأمريكية المعروفة بجديتها «طب الأطفال» أن كل ساعة مشاهدة إضافية للرأي في اليوم تسبب زيادة في الوزن تقدر باثنين في المئة. وفي المجلة «المراهقة» يعمم توكر هذا الرأي بخصوص الوضع الصحي العام للشباب، ويلخص كلامه باستخدام تعبير أحد مدمني التلفاز: «كلما ازدادت مشاهدتي للتلفاز نقصت رغبتني وقدرتني على ممارسة النشاطات العضلية والرياضية، وكلما قلت ممارستي لها زاد هروبي منها ولجوئي للتلفاز»، ورغم حذرنا من أن نلقي كل اللائمة على التلفاز، فإن هذه الدراسات وغيرها لا تدع مجالاً للشك بالنسبة لنقطة واحدة على الأقل يمكننا أن نعبر عنها كالآتي: «إننا لا ندري إلى أي درجة يمكن للتلفاز أن يُسيء، ولكننا متأكدون بأنه لا يفيد».

مشكلات كبيرة يمكن أن يسببها التلفاز

إن الآثار المذكورة حتى الآن ليست مذهلة، وأحياناً غير ملموسة دون الاستعانة بتجهيزات متطورة، وبعضها لا يحدث إلا على المدى البعيد، ومسؤولية التلفاز عنها قائمة ولكنها ليست حصرية، إن العلاقة السببية لم تثبت قطعياً، رغم أن هناك أسباباً وجيهة تدفع للاعتقاد بوجودها. هذه المشكلات رغم كونها جدية لا يبدو أنها تثير قلق الأهل إلى حد كبير.

يشك بعض الباحثين في مسؤولية التلفاز عن حدوث نوبات صرع، دون أن يحددوا إن كان الأمر عبارة عن استعداد لحصول الصرع، أو مجرد حساسية زائدة للمؤثرات الضوئية، أو نتيجة لنزاعات عائلية، وهناك تساؤل عن دور محتوى المشاهد على تحريض حدوث النوبات.

إن مظاهر القلق الأكثر شيوعاً، والتي تبدو علاقتها المباشرة بالتعرض للتلفاز أكثر وضوحاً، قد أثارت فضول العلماء، كونتور ووماتيه وغيرهما حللوا هجمات الجزع التي أحدثتها عرض فيلم «طارد الشياطين»، وكانت استنتاجاتهم غير قابلة للنقاش فيما يتعلق بمسؤولية المشاهد عن حدوثها، ولكن يمكن لأحدهم أن يعترض ويقول بأن مطالعة كتاب مؤثر في جو من العزلة والإنارة الخافتة يمكن أن تكون لها آثار مشابهة.

بعض الكتاب مثل البريطانيين غولد وشيفر عام 1986م لا يترددان في اتهام التلفاز بالمسؤولية عن بعض التصرفات الانتحارية، إن مبدأ التقليد المتهم عدة مرات هو السبب، لأن حوادث الانتحار أو محاولات الانتحار تزداد بشكل ملحوظ خلال أسبوعين من عرض برامج بث تُظهر أشخاصاً ينتحرون، والسؤال الذي يطرح نفسه بطبيعة الحال: هل من يُقدِّمُون على الانتحار هم أشخاص لديهم استعداد للانتحار أم لا؟.

ومهما يكن يبدو أن التلفاز يؤثر بصورة مشبوهة على الناس المستعدين، ونحن نعرف أن المراهقين يشكلون بهذا الصدد مجموعة معرضة لهذا الخطر خاصة.

هل يُؤلِّدُ الرائي تصرفات خاصة فيما يتعلق بالصحة؟

إذا كنا لا نشك بأن مجرد مشاهدة الرائي لا تساعد في الحفاظ على الصحة، فيجب أن نطرح تساؤلات جديدة حول المعتقدات والمواقف التي

يمكن لوسيلة الإعلام هذه أن تخلقها لدى أطفال ذكرنا قبل قليل بقابليتهم الكبيرة للتأثر.

فالرائي يعرض باستمرار رسائل تتعلق بما يجب أن تكون عليه السعادة والصحة وراحة البال، سواء كان ذلك مباشراً عن طريق الدعاية («استعلموا هذا وسوف تشعرون بالتحسن»)، أو غير مباشر بعرض أنماط حياة محددة، فمثلاً تعتبر قيادة سيارة قوية بسرعة أكثر أهمية من مسير هادئ على ضفاف نهر، والوفرة والشعب تُعرض كفضائل بعكس الاعتدال والاكتفاء، وتوجد أدوية لكل الآلام، والصحة والمرض يبدوان نادراً في علاقة مباشرة مع خيارات حياة مسؤولة، وإنما كصراع بين قوى الخير والشر، ويعود النصر للخصم الذي يملك التقنية المتطورة، أو الأدوية الأكثر تطوراً، وهو عادة السلاح الأقوى أو الدواء السحري في إحدى صورهِ.

أما المنتجات التي تسوق لها الدعاية فلا تتميز عادة بضرورتها أو قيمتها الغذائية، السلع الغذائية المحلاة بالسكر درسها دراسة جديّة كل من غولد بيرغ وغورن وجيبسون في مجلة من مجلات المستهلكين الأمريكيين عام، لقد اختار الأطفال ما يتناولونه من السكر في غذائهم بحسب ما رأوه سابقاً في التلفاز (دعايات للأشياء المحلاة أو معلومات غذائية). هذه الملاحظات لا تكفي بلا شك لإدانة التلفاز من حيث دوره في التغذية، ولكنها تؤكد بالمقابل تأثير الشاشة الصغيرة على سلوك الأطفال، وتبديهِ بطريقة غير مباشرة كوسيلة خطيرة للتلاعب بالأفكار وتكييفها.

وبالعموم تبين في العديد من البلاد (الولايات المتحدة، إنكلترا، فرنسا، المكسيك، البحرين) أن الناس يستقون معلوماتهم وخاصة المشوهة منها

خاصة، والمتعلقة بالتغذية والصحة من الرائي، ففي فرنسا تقرر الأكاديمية الطبية الوطنية وجود تأثير سيئ للتلفاز على تصرفات الطفل الغذائية. واعتماداً على طرق استقصاء مختلفة تصل مختصة التغذية وعلم النفس ماري واتيهيه إلى نفس الاستنتاج، ودراسات أخرى مثل تلك التي قامت بها هيدز نورتون في أستراليا تخرج من حيز الإعلانات لتكشف التصرفات الخطيرة التي تُعرض في المسلسلات ذات الشعبية: التدخين ومعاقرة الخمر والقيادة السريعة بدون استخدام حزام الأمان... إلخ.

العين، الأذن، الدماغ

تعب كبير

(...) بضع كلمات حول خصوصية القدرة على الإدراك الحسي عند الأطفال، وحول انعكاساته عند مشاهدي التلفاز:

1. إن العلاقات بين الكلمة والصورة، والتنقل الدائم بين المعلومة البصرية والمنطوقة تقتضي متطلبات كبيرة: فعند الطفل في سن روضة الأطفال يسبب عدم التوافق بين المعلومة البصرية والسمعية تشتتاً في التركيز، هؤلاء الأطفال هم غير قادرين على إدراك سلسلتين منسجمتين ولكن منفصلتين (واحدة سمعية والأخرى بصرية). بالإضافة إلى أن الانتقال السريع بين الواحدة والأخرى غير ممكن، إن المحطات الكلامية التي تفسر تتابع الصور لا يمكن ربطها بهذه الأخيرة، ويغدو العالم الحي للتلفاز بالنسبة للطفل - العالم المُسلي غالباً - لغزاً من الانطباعات، ولكن المحتوى بعمومه تصبح أهميته ثانوية، وتأخذ التفاصيل ذات الطابع العاطفي القوي الدور الأكثر أهمية.

2. إن تسارع الصور لا يسمح بالتريث على ظاهرة نفهمها، إن صعوبة حل الرموز تجعل الاستيعاب صعباً، ولو من وجهة النظر البصرية وحدها، إن عدم توافر التفاصيل الداعمة يجبر الطفل على إضافة شخصية تجعل الأمر المشاهد ذا معنى (وتخطر ببالي هنا عملية ضبط الصورة) ولكن ليس لدينا الوقت الكافي للتفكير حتى نلجأ إليه، ولذلك إلى كليشات جاهزة، وهذا يؤدي بدوره إلى تقوية التفكير المعتد على الأفكار المسبقة.

3. إن سرعة تتابع الصور يُجبر العديد من الأطفال على التركيز الكامل على مجريات الحدث حتى لا يفوتهم شيء؛ لحظة بلحظة. وهذا متعب جداً، ولذلك نلاحظ أن الأطفال يعودون للعب بعد زمن محدد بين «رضعتين» من التلفاز، ويغدو التلفاز هكذا موزعاً للصور، فإذا سُجل تتابع الحكمة التلفازية في مخيلة الطفل، وحصل أن كانت هذه الحكمة دون نهاية، وهذا يحصل غالباً. فإن هذه الحكمة تبقى غير منتهية في خياله. (...)

رودولف بوكمان، صيدليتك في بيتك، كانون الثاني 1993م.

دُرست ظاهرة تناول المشروبات الكحولية بكثير من الاهتمام في العديد من الدراسات، ومنها دراسات ريشتاريك وفيربالك وألين عام 1983م في الولايات المتحدة، تُعرض على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارها بين 8 و 11 سنة مشاهد يحتسي فيها أبطال المسلسل الخمر، وعلى مجموعة أخرى مشاهد لا يوجد فيها شرب خمر، أما المجموعة الثالثة التي استخدمت كمجموعة محايدة للمقارنة لم تشاهد التلفاز بكل بساطة، وكان على

الأطفال أن يختاروا مشروباً بعد ذلك، فأبدت المجموعة الأولى ميلاً واضحاً لاختيار مشروب كحولي، ودراسات أخرى تشير إلى أن أكثر الناس استهلاكاً للكحول هم الذين يشاهدون التلفاز لفترات أطول، أما توكير الاختصاصي بشؤون المراهقين الشهير فلا يتردد بالتأكيد على أن اليافعين الذين لا يشاهدون التلفاز كثيراً يتمتعون بصحة أفضل، وأنهم أكثر توازناً من الناحية العاطفية، وأنهم أكثر ذكاءً وأقل تعقيداً، وخاصة أقل تعرضاً لإدمان المخدرات والكحول، الأمر الذي يجب أن ندرکه كالعادة هو وجود علاقة سببية بين الأمرين، وفي أي اتجاه (إن عدم مشاهدة الرائي تسبب صحة أفضل، أو أن الصحة الجيدة تبعد الإنسان عن الرائي). ولكن ما هو ثابت بالمقابل، أنه لا توجد دراسة واحدة - على حد علمنا - تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة ومشاهدة الرائي.

هل للتلفاز أثر سيئ على الصحة؟

لنخاطر بالابتعاد قليلاً عن أوساط العلم الحرفية، ولنحاول للحظات أن نتطرق في رحلة اكتشاف دون مظلة الدراسات الدقيقة التي يجريها الاختصاصيون المعروفون في الجامعات الراقية.

ما نظريتنا؟

التلفاز يؤذي الصحة بطبيعة برامجه، فهو يُرينا بدون كلل أن العالم من حولنا خطير، وأن جارنا ينتظر اللحظة التي ينقض فيها علينا، ولغة السلاح هي السائدة دائماً، باستثناء الأوقات التي نستعين فيها بنجوم العروض المسرحية لجمع مبالغ من المال، ومساعدة ضحايا الكوراث الطبيعية أو الحروب الغبية أو الأمراض المستعصية على العلاج، وسواء

تعلق الأمر بالأخبار مهما كانت جودتها، أو بخيال المخرجين الأكثر موهبة، يبدو الإنسان وكأنه لعبة في أيدي قوى الشر، ويبدو عجزه جلياً للعيان، ويزيد الطين بلة موقعنا السلبي والمستسلم أمام هذه الصور التي تُؤمنا مغناطيسياً، ماذا بإمكاننا أن نفعل نحن المشاهدون البسيطون ضد الألم والمعاناة والموت، وليس بيدنا سلاح سوى جهاز التحكم عن بعد الذي يسمح لنا بالتقليب إلى محطة أخرى تُرينا أهوالاً أخرى نقف أمامها عاجزين عن فعل أي شيء؟ وإذا وقعت أنظارنا على مشاهد أكثر تشجيعاً، فهي عادة ليست في متناول اليد: القوة والغنى والسلطة السياسية والجمال الجسدي والشباب الدائم والمنعة، كل هذا في مناخ أكثر رحمة ولكن بعيد المنال، أما الطيبة وحب الآخرين فيمثلها الصالحون، والهدف هو جعلنا نئن تحت وطأة أوضاعنا الحالية المتزعزعة، من خلال موكب الصعوبات المادية، والصعوبات في العلاقة مع الآخرين، والمآسي الجسدية الصغيرة والكبيرة وغيرها، منذ عدة سنوات ظهرت بوادر حركة على هامش الطب الرسمي، في منتصف الطريق بين العلم التجريبي والباطنية، تجمع بمرح بين الأبحاث المتطورة، والتقاليد الروحية الكبيرة، وتطرح تساؤلات حول الإنسان في جوانبه المختلفة، ضمن هذه النظرة «الشمولية» تبدو الصحة على أنها تعبير عن عالم المادة والمحسوس وعالم الأفكار والعواطف بأن واحد، وتوجد لدينا في الوقت الحاضر أسباب وجيهة للاعتقاد بأن الأفكار يمكن لها أن تؤثر على عمل الجسم، وعلى بدء المرض وسيره والشفاء منه، وتثبت الدراسات كالتالي أجزاها الطبيب جيرالد إيبشتاين جدوى بعض الأفكار غير المنطقية كالتصور والخيال في تحريض آليات الشفاء.

مبدأ تأثير «الدواء الغُفل» معروف منذ عام 1894، وهو يقوم على إعطاء المريض مادة محايدة غير دوائية تشبه الدواء (سكر أو نشاء أو ماء مقطر له المظهر الخارجي للدواء). إن هذه المادة البديلة «الغُفل» تعطي في كثير من الأحيان أثراً قريباً من أثر المادة الفعالة بمجرد الإيحاء بالشفاء، بالمقابل يعرف الأطباء والمعالجون ورجال الدين... إلخ. الذين يرافقون المرضى المصابين بأمراض خطيرة أن الأفكار السوداء والضعيفة والتشاؤم يمكن لها أن تحرض حدوث الأمراض وتفاقمها، وربما تُسرّع نهاية الإنسان، وهنا يمكننا أن نتكلم عن الأثر الضار أو المؤذي للصحة. أبحاث أخرى حديثة (آلان روبرتس، لاشو، ولوموان) تؤكد بقوة وجود هذه الظواهر التي يمكن أن تطال حتى 70% من الحالات، فنحن نعرف الآن أن دماغنا يفرز مواد ثابتة الوجود، ومحددة الهوية تماماً، تؤثر على جسمنا بشكل مادي محسوس: حاسة الكظر والأدرينالين والنورأدرينالين والكورتيزول.... إلخ.

في زيورخ وصلنا حقاً

لمراتون مشاهدة الشاشة الصغيرة

المسابقة سوف تكافئ ذلك أو تلك التي ستمضي أطول وقت أمام التلفاز دون نوم.

ولكن المتسابقين هم أكثر مقاومة من المتوقع.

كان من الممكن أن نسمي اللعبة «آخر من ينام هو الفائز». ومبدؤها بسيط: على المتسابقين أن يشاهدوا التلفاز أطول مدة ممكنة، والفائز سيستلم كما توقعتم جهاز تلفاز.

وكلما أرادوا الخروج من صناديقهم فعلى المتسابقين أن يطلبوا الحكم ليضبط على ميقاتيته الوقت الذي قضوه خارج صناديق

المشاهدة، ويحق لهم ساعتان راحة في اليوم، وخلال هاتين الساعتين يمكنهم أن يأكلوا وأن يريحوا سيقانهم، وأن يستحموا أو يناموا قليلاً، وبحسب أقوال منظمة المسابقة إيفا زورير فإن المشاركين في الماراتون لا يخاطرون: «إنهم يصمدون بشرب عصير الفاكهة أو أكل الخضار، وهي أشياء طبيعية، فلقد منعناهم من تناول الأدوية أو المنشطات، فلا بد لهم في النهاية من النوم بطبيعة الحال».

بدأت المسابقة يوم الجمعة في الساعة الرابعة عصراً، وفي مساء يوم الأحد في الساعة الثامنة مساءً كان ثلاثة مايزالون صامدين: أنتونيا مينينغ وستيفان ليدر وميشيل شلابفر، «إذ استمروا في صمودهم حتى الساعة التاسعة صباحاً عندما يفتح المركز التجاري أبوابه، فمن الممكن أن تُوَقَّف المسابقة بقرار يتخذه حكم المباراة». ويخشى المنظمون أن يصاب المتسكعون بالذعر عند مشاهدة المتسابقين الصغار وقد أصابهم الإجهاد والإعياء بعد خمس وستين ساعة من مشاهدة التلفاز؟ «تماماً» تجيب إيفا زورير. بيير غروجان، مقتطفات من مقال نشر في المجلة اليومية الجديدة «نوفوكوتيديان»، في عددها الصادر في 20 شباط 1994م.

الفائز هو الشاب ستيفان ليدر، وعمره 18 عاماً من مدينة لاجنتال، وقد أعلن فوزه بعد استسلام أنتونيا مينينغ للنوم بعد مرور 64 ساعة و16 دقيقة، وكانت الساعة الثامنة وست عشرة دقيقة صباح يوم الإثنين!

ولتبسيط الأمر قليلاً، يكفي أن نعلم أن مشاهد إيجابية تُنشط آليات الشفاء والحماية، وتُفعل دفاع الجسم، بينما تُضعف الأفكار السوداء قدرة الجسم على المقاومة.

ولنعد الآن إلى الطفل والتلفاز، فرغم أننا لا نستطيع أن نثبت الأمر قطعياً، ولكننا نراهن على حدوث تدهور شامل للحالة الصحية لهذه الشريحة العمرية بسبب رؤية انهزامية للحياة من خلال مشاهد تحط من قيمة الإنسان، إذا كان لابد من اللجوء لإنسان آلي فائق القدرات حتى يحل السلام، فهذا يعني أن الإنسان لا يتقن سوى إشعال الحروب، وإذا كان كائن فضائي هو الوحيد القادر على محاربة الجريمة المنظمة، فذلك لأن سكان الأرض سيئون بفطرتهم، وإذا كانت قمم الدول المتسلطة والغنية يمكنها أن تسمح بالعيش الرغيد والحب والسعادة، فذلك لأننا محكوم علينا بالبؤس والحرمان، وإذا كان من ينبغي لتخفيف آلام هذا العالم لابد أن يكون مبعوثاً من الله، فذلك لأننا كبشر أصبحنا في حزب الشيطان.

وإننا كمدرسين لم نلاحظ قط تحسناً في مقاومة تلاميذنا للأمراض، وإننا نتساءل بجديّة إن لم يكن للتلفاز أثر ضار بالصحة عام ومستمر، يفسر غياب التحسن المتوقع بسبب تقدم الطب، والشروط الصحية وظروف الحياة التي كان يُتوقع لها أن ترفع المستوى الصحي للناس.

حتى لا نتسرع بالاستنتاج

عند مطالعة دراسات العديد من المؤلفين، ومقابلتها بملاحظاتنا الخاصة، يمكننا أن نؤكد حقيقة واحدة على الأقل: لا يُسدي التلفاز أي خير للصحة.

ويبدو هذا الموضوع أكثر ثبوتاً كلما صَغُرَ السن الذي نتعرض فيه للمشاهد المتلفزة، حيث تظهر آليات التحكم لدى الإنسان أقل كفاءة في

التصدي للأذى المتوقع للشاشة الصغيرة، ولكننا مقتنعون بأن الاستسلام غير جائز مهما كان شكله، إنه الإذعان السلبي بالنعيب (لأمر هكذا، إنه هذا الزمان، آه لو...) دون التحرك لفعل شيء، والمبني على سياسة الأمر الواقع، بالمقابل فإن معركة الشرف (لا نريد هذا عندنا، يجب أن تمرروا فوقي لتحقيقه، عاش الإنسان آلاف السنين دون تلفاز) ليست هي الرد المثالي، لأنها تقوم على عزلة متكبرة، وما هو أخطر أنها تعتمد على رفض للواقع لا يقل انحرافاً عن الشر الذي ندعي محاربتة، إن الطريق الوسط المعتدل هو الأصعب ولكنه بنفس الوقت الأفضل ويمكن سلوكه. ونحن ندعوكم لاكتشافه في الباب الأخير من هذا الكتاب.

«أين ينتهي الكسل؟ وأين يبدأ التأمل؟»

جان دوتور، دوسان

الفصل الرابع

التأثيرات العضوية للتلفاز

لنتخيل للحظات وجود مجمع للحكماء يضم مختصين بالتربية وعلم النفس وطب الأطفال وعلم الاجتماع وغيرهم يعكفون على دراسة الآثار المدمرة لاختراع شيطاني قام به جوهانز جنسفليش المدعو غوتبرغ في القرن الخامس عشر الميلادي (الطباعة):

- الكتاب تلك الثمرة الملعونة للمطبعة يشار إليه بإصبع الاتهام باسم الحفاظ على الصحة العقلية للأطفال الذين يخضعون لهذا النوع الجديد من الاستبداد.
- النمو المخيف لنصف الكرة المخية الأيسر مركز اللغة والفكر التجريدي.
- ضمور الجهاز الحركي المأساوي بسبب عدم الحركة الناتج عن المطالعة، والتراجع المرضي للإحساس بالمكان والزمان بسبب العزلة والانكماش على النفس والتفرغ لهذا الكتاب المؤذي.
- الارتباك المحزن في أغنية رولان، والجنس الصريح في نشيد الأناشيد الذي يعرض على عقول الشباب دون احتياط.
- توقفوا! لا تضيفوا المزيد، وامنعوا انتشار هذا المنتج الخبيث، وليحى الناسخون وشعراء الموسيقى حُماة المبادئ الحقيقية والتطور الأصيل للكائن البشري.