

تفکر، احساس و عکس‌العمل ما را تغییر شکل داده و می‌دهد. به برکت صفحات غول‌آسای تلویزیون‌های مدرن و صدایی که ما را احاطه می‌کند، مغز ما وقایع فیلم را به گونه‌ای پردازش می‌کند گویی در واقعیت برای ما اتفاق افتاده است. زیرنویس‌های خبری نواحی مغز را که درگیر احساس و بیان عواطف زندگی واقعی است، فعال می‌کند.

زمانی که شاهد شرح بصری رنج و درد و اجساد انسان‌ها هستیم، فعالیت مغز از سمت چپ منطقی و بر مبنای زبان به سمت راست تغییر جهت می‌دهد که مختص پردازش عاطفی و کدبرداری خاطرات بصری است. به همین علت تماشا کردن، فشار عاطفی قوی‌تری نسبت به خواندن ایجاد می‌کند. با فزونی فشارها، مغز با کاهش میزان حساسیت موجب بهت‌زدگی ما در مقابل رگبار خشونت می‌شود.

رستاک می‌گوید: «با خواندن خبری پیرامون حادثه‌ای غم‌انگیز در روزنامه، اطلاعات بیشتری در مورد حادثه نسبت به کسی که همان خبر را در تلویزیون می‌بیند، به دست می‌آورم. مشاهده‌ی تصاویر پس از وقوع زلزله در یک تلویزیون ۲۵ ساله قدیمی می‌تواند خاطرات دیگر حوادث مشابه و کشته شدن افراد بی‌گناه را به ذهن متبادر سازد اما تأثیر آن چندان شدید نیست. حال اگر تلویزیون من یکی از غول‌های امروزی با صفحه‌ای کمی کوچک‌تر از پرده‌ی سینما باشد، خون، صداهای دلخراش، و چهره‌های اندوهگین و مضطرب چنان است که گویی فاجعه به خانه‌ی من هم اصابت کرده است.»

مشاهده مداوم چنین تصاویری تماشاگران

را بهت‌زده کرده، موجب می‌شود

واکنش آنها نسبت به فجایع

واقعی چنان باشد که

گویی فقط فیلم تماشا

می‌کنند. حتی اگر

مشاهده‌ی اخبار ارسالی

از حادثه‌ای دوردست بدون

احساس گناه یا همدردی باشد،

واکنشی منفعل نسبت به فجایع نزدیک و پیش

رو را به همراه خواهد داشت.

ملاحظه می‌کنید مطالعه اخبار نوشتاری خشونت و تمرکز روی حقایق حادثه منطقی‌تر است، درحالی‌که تماشای اینگونه خبرها به ویژه به تنهایی، تأثیرات منفی به دنبال خواهد داشت البته بودن در جمع دوستان و فامیل تفاوت زندگی «واقعی» و «خیالی» را گوشزد می‌کند.

در شرایطی که با مشاهده‌ی تلویزیون، اخبار ناخوشایند سراسر دنیا هر لحظه ما را مورد حمله قرار می‌دهد، می‌توان تلویزیون را خاموش کرد تا خود را هم از شوک عاطفی و هم کاهش میزان حساسیت مصون بداریم تا بتوانیم مشکلات موجود در حیطه‌ی کنترل خود را بررسی و حل نماییم. اگر عواطف شدید متأثر از رسانه‌ها ما را از پای دنیاورده و حساسیت ذهنی ما را کاهش نداده باشند، می‌توانیم برای کمک به دیگران آستین‌ها را بالا بزنیم. ■



تراژدی روی پرده شیشه‌ای

تصاویر ده‌ها نفر از مردم عراق که با انفجار بمب در بغداد کشته یا زخمی شده‌اند، اتاق‌های خانه را در می‌نوردند. اما همین تصاویر کابوس‌مانند در میان آنچه تقریباً هر روزه از پرده نمایش شیشه‌ای خانه‌ها پخش می‌شود چون قطره‌ای در میان دریاست. درک برخی از این وقایع بسیار سخت و جانگداز است، مانند زمین‌لرزه شدیدی که در بم، ۲۱۰۰۰ نفر را به کام مرگ فرستاد. اکثر افراد در مواجهه با چنین تصاویر دلخراشی یا از شدت حزن و اندوه از پا در می‌آیند یا بهت‌زده بر جای می‌مانند و دیگر نمی‌توانند هیچگونه احساس و عکس‌العملی از خود نشان دهند.

ریچارد رستاک (Richard Restak)، روانپزشک، در کتاب خود «چگونه عصر جدید، ذهن جدیدی برایتان می‌سازد» معتقد است تکنولوژی، نحوه‌ی