

این روزها که همه ما پیوسته در محاصره خبرهای بد و ناگوار قرار گرفته ایم، دو عملکرد کلی در رویارویی با آن‌ها بسیار به چشم می‌خورد؛ عده‌ای از هر نشان و اشاره‌ای به آن روی برمی گردانند و عده‌ای با وسواس و مشتاقانه به دنبال همه اخبار بد و جزئیات آن می‌روند. بسیاری از ما داریم به روش دوم پناه می‌بریم. در واقع تعداد کسانی که به این روش گرایش دارند، آن قدر زیاد است که حالا دیگر واژه‌ای نیز برای آن تعریف شده است؛ شوم‌گردی.

### شوم‌گردی یعنی چه؟

دواصطلاح «Doomscrolling» و «Doomsurfing» واژه‌های جدیدی هستند که به تازگی به برخی فرهنگ‌های لغت زبان انگلیسی اضافه شده‌اند. بخش اصلی تشکیل دهنده این دو اصطلاح، واژه «doom» به معنای «سرنوشت شوم» است. بخش دوم «scrolling» و «surfing» به معنای «پیمایش» و «گشت زنی» نیز از واژه‌های از پیش آشنای اسکروول کردن یا پیمایش صفحات اینترنتی و وب‌گردی می‌آید. با توجه به آنچه گفته شد، واژه «شوم‌گردی» در این متن، به عنوان معادل پیشنهادی ما برای واژه «doomscrolling» انتخاب شد.

بر اساس آنچه در فرهنگ لغت «وبستر» در توضیح این مفهوم آمده است، از این واژه برای توصیف گرایش افراد به جست‌وجوی مداوم اخبار بد، با وجود اینکه این خبرها غم‌انگیز، ناامیدکننده یا ملال‌انگیز هستند، استفاده می‌شود. اگرچه شوم‌گردی پیش از شیوع کووید ۱۹ نیز (دست کم در عمل، و نه در قالب یک اصطلاح) وجود داشت، فرهنگ لغت «وبستر» یادآور می‌شود که این مفهوم در این دوره بیش از پیش قوت گرفته است. اما دامنه آن به هیچ‌وجه فقط محدود به اخبار مربوط به ویروس نبوده است. شوم‌گردی درباره موضوعات دیگر، از قبیل نابرابری‌های نژادی و نرخ بیکاری نیز بسیار متداول است. در اصل، هرگونه اخبار بد یا ناخوشایندی می‌تواند موضوع و خوراک مناسبی برای شوم‌گردی باشد.

### چرا شوم‌گردی می‌کنیم؟

مغز ما به یافتن چیزهای منفی تمایل زیادی دارد. به گفته دکتر کن ییگر (Ken Yeager)، روان‌پزشک مرکز پزشکی و کسنر در دانشگاه ایالتی اوهایو، در مصاحبه با مجله «Health»: «ما انسان‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده ایم که اول چیزهای منفی را ببینیم و توجه‌مان به سمتشان جلب شود. زیرا این چیزها می‌توانند جسمی به ما آسیب برسانند.» او تکامل رادلیل توجه انسان‌ها به چیزهای منفی می‌داند. زیرا اگر نیاکان ما می‌توانستند اطلاعات کافی درباره هر موجود خطرناک و آسیب‌رسانی به دست آورند، می‌توانستند از سرنوشتی که در رویارویی با آن در انتظارشان بود، جلوگیری کنند. ییگر می‌گوید: «ما می‌توانیم خطر را احساس کنیم. زیرا این به بقای ما کمک می‌کند.»

در دوره مدرن، بیشتر مردم حتی متوجه نمی‌شوند که هنوز دارند این کار را انجام می‌دهند. دکتر تاگلاگر (Thea Gallagher)، مدیر مرکز مطالعه و درمان اضطراب در مدرسه پزشکی پرلمن در دانشگاه پنسیلوانیا، در مصاحبه با «Health» می‌گوید: «مردم سؤال‌هایی دارند و به دنبال پاسخی برایشان هستند و فکر می‌کنند یافتن این پاسخ‌ها سبب می‌شود حالشان بهتر شود. برای همین در اینترنت می‌گردند و می‌گردند. خیلی‌ها ایشان فکر می‌کنند این کار کمکی به آن‌ها می‌کند، اما در نهایت احساس بدتری خواهند داشت.»

ییگر می‌گوید: «شوم‌گردی می‌تواند نحوه نگاه شما به جهان را به چالش بکشد. مردم تمایل به شوم‌گردی دارند، چون احساس می‌کنند از این طریق قادر به کنترل اخبار بد خواهند بود. اما شوم‌گردی فقط سبب می‌شود که احساس عجز کنند. به طور کلی شوم‌گردی می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر افراد بگذارد، اما احساس اضطراب بیش از حد، افسردگی و تنهایی چیزی است که بیشتر افراد در نتیجه آن تجربه می‌کنند.»

### چطور می‌توان به عادت شوم‌گردی پایان داد؟

این پدیده، برخلاف نامی که بر آن گذاشته شده است، آن قدرها هم شوم نیست. همیشه راهی برای فاصله گرفتن و کاستن از میل

شدید به شیرجه زدن در مگاک شبکه‌های اجتماعی و غرق شدن در اقیانوس اخبار بد هست. متخصصان معتقدند که شوم‌گردی عادت است که می‌توانید با توجه و تلاش کافی، به آرامی و به تدریج از سرتان ببندازید و عادات و الگوهای سالم‌تری را جایگزینش کنید. اگر شما هم به تازگی بیشتر احساس اضطراب می‌کنید و خودتان را در اخبار بد غرق می‌بینید، می‌توانید برای مقابله با عادت شوم‌گردی خود از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:

### ذهن آگاهی

دکتر گلگر معتقد است ابتدا باید متوجه باشید که عادت به شوم‌گردی دارید. اگر عادت دارید که به محض بیدار شدن پیگیر اخبار مربوط به کووید ۱۹ در پلت‌فرم‌های آنلاین شوید، این عادت دقیقاً همان شوم‌گردی است. اگر همیشه به دنبال اطلاعات دست‌اولی درباره نحوه بازگشایی مدارس در جای‌جای کشور هستید، آن هم عادت شوم‌گردی است.

سپس باید بنشینید و فکر کنید که بعد از انجام این کارها چه حسی در شما ایجاد می‌شود. ببینید بعد از خواندن یک مقاله خاص یا وب‌گردی درباره یک موضوع خاص، چه احساسی به شما دست می‌دهد. آیا داشتن این اطلاعات حالتان را بهتر می‌کند و سبب می‌شود احساس توانمندی بیشتری کنید، یا اضطرابتان را بیشتر می‌کند و ناامیدتر می‌شوید؟ اگر احساساتان به گزینۀ دوم شبیه‌تر است، نظر دکتر گلگر این است که بهتر است هر چه زودتر از شر این عادت بد خلاص شوید.

### دوری از فاجعه‌انگاری

فاجعه‌انگاری یعنی زمانی که ذهنتان بلافاصله به سراغ بدترین سناریوها برود. به وقوع پیوستن این دست‌افکار، اگرچه در دایره امکان قرار دارند، خیلی محتمل نیست. در این موارد ذهن شما دارد از نقطه آغازین A ناگهان و بی‌درنگ به نقطه پایانی و نهایی Z می‌رود. بهتر است به جای این کار، نوار افکارتان را که همچون فیلمی از حلقه در رفته است، جمع کنید و به مسیر اصلی و درست بازگردانید. از خودتان بپرسید پیامد محتمل تر و واقع‌گرایانه‌تر موقعیتی که درباره‌اش می‌خوانید، چه می‌تواند باشد.

### متمرکزسازی

متمرکزسازی به معنای محدود کردن یک رفتار به یک زمان و مکان مشخص است. اگر احساس می‌کنید که نیاز دارید از اخبار مطلع باشید، ایرادی ندارد. با اعمال محدودیت‌های این چنینی و پایبندماندن به آن‌ها عاداتتان را در مسیری مشخص و زمان‌بندی مناسبی قرار دهید، که برای خودتان مطلوب‌تر است. به طور مثال، اگر عادت دارید بعد از بیدار شدن از خواب به سراغ گوشی‌تان بروید، حالا آن را در گوشه‌ای دیگر از اتاق قرار دهید تا دیگر نتوانید به محض بیدار شدن یا حتی پیش از بیرون آمدن از تخت، برش دارید و سرتان را گرم آن کنید. اول از تخت بیرون بیایید و بعد کمی چای یا قهوه بنوشید تا پیش از رفتن به سراغ گوشی و اخبار، روزتان را آغاز کرده باشید.

### تمرین توقف اندیشه

توقف اندیشه یک تکنیک شناختی رفتاری است که برای پایان دادن به افکار وسواس‌گونه و اضطرابی استفاده می‌شود. این تکنیک بدین گونه است: وقتی نمی‌توانید اندیشه‌ای را در ذهنتان متوقف (یا به اصطلاح، خاموش) کنید، یک چراغ قرمز برای آن تصور کنید. در اینجا قدرت تخیل به کمک شما می‌آید تا بتوانید افکارتان را مهار کنید.

آگاهانه گوشی‌تان را بررسی کنید، نه از روی وسواس، ناخواسته و بی‌اختیار. هر وقت تلفنتان را برمی‌دارید، اول کمی درنگ کنید و به این فکر کنید که دقیقاً قرار است چه کار کنید. مثلاً برای خودتان ۱۵ دقیقه برای گشت‌زدن در دنیای مجازی تعیین کنید، اما به محض پایان این ۱۵ دقیقه باید تلفنتان را کنار بگذارید و دیگر سراغش نروید. البته اگر حتی همین مقدار هم سبب افزایش استرس شما می‌شود، از خیرش بگذرید.

اگر چراغ قرمز درون ذهنتان کار نمی‌کند و می‌بینید که همچنان وقت زیادی را صرف پرسه‌زدن در فضای مجازی و خواندن اخبار می‌کنید، یک بند دور مچتان ببندید تا به عنوان یادآوری فیزیکی و ملموس برای شما عمل کند. در نهایت اگر نمی‌توانید کاملاً دست از شوم‌گردی بردارید، سعی کنید از سرعتتان بکاهید. بازه تمرکز و توجه انسان بسیار محدود و کوتاه است. وقتی با سرعت در اینترنت گشت می‌زنید، زمان برای شما سریع‌تر می‌گذرد و به کاری که انجام می‌دهید، توجهی نمی‌کنید. به خودتان زمان بدهید و مدام به خودتان بگویید «یواش، ندو».

ریحانه صادقی

چرا مشتاقانه خبرها را دنبال می‌کنیم؟

