

اسارت در چرخه لذت و نفرت

از سریال های سطحی تر کیه ای و رئالیتی شوهای نمایش خانگی که هر هفته قول می دهیم دیگر سرآغشان نرویم تا پیج بلاگرهای پر حاشیه ای که هر بار خودمان را بابت دنبال کردن محتوای سخیف شان سرزنش می کنیم چرا برخی از ما اسیر دنبال کردن چیزهایی هستیم که از آن ها نفرت داریم؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۰ خرداد ۱۴۰۴
۴ ذی الحجه ۱۴۴۶ • ۲۱ می ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۸۲

۳۰۰۱



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار



در زندگی همه ما لحظاتی هست که چیزی را دنبال می کنیم که واقعاً دوستش نداریم؛ یک بلاگر پر حاشیه یا استوری های سخیف، سریالی که قسمت به قسمت عصبی مان می کند یا با داستان سطحی اش به شعورمان توهین می کند؛ یا رئالیتی شوهای سطحی مثل «عشق ابدی» و حتی گاهی از جنس برنامه هایی حول بازی مافیا، رقابت سر پخت شام... که بعد از تماشای هر کدام شان به خودمان قول می دهیم «دیگر تمام!» اما چند روز بعد، دوباره بی اراده سرآغشان می رویم. یعنی می دانیم با تماشای محصولی به دلایلی مثل ضعف محتوا یا هر چیز دیگری وقت مان را هدر می دهیم اما به رغم پشیمانی دفعه قبل، دوباره ذهن مان آن قدر قلقلک می شود که سرآغش می رویم و دوباره پشیمانی و این چرخه مدام ادامه دارد. این پدیده، حالا برای خودش یک اسم تخصصی هم دارد: hate following یا «دنبال کردن از سر تنفر». یعنی چیزی را تماشا یا دنبال می کنی فقط و فقط برای حرص خوردن، تمسخر یا حتی شاید خودآزاری! شاید بپرسید «اصلاً چرا باید چنین کاری کنیم؟»، اما کافی است نگاهی به این روزهای شبکه های اجتماعی ببیند ازیم تا ببینیم چطور کاربران، دنبال کننده کسانی هستند که همزمان زمینه بحث و جنجال و حرص و عصبیت شان را فراهم می کنند. در این پرونده قرار است به شکلی موشکافانه همین عادت جمعی را کالبدشکافی کنیم. از بلاگرهای بحث برانگیز و سریال های ضعیف گرفته تا رئالیتی شوهایی که جیب و وقت و فکرمان را می بلعند؛ بررسی کنیم چرا اسیرشان می شویم، نشانه های این رفتار چیست، چه بلایی بر سر ما و ذائقه مان می آورد و مهم تر از همه، راه هایی برای رهایی از این چرخه بی پایان پیدا کنیم. این پرونده تلاشی است برای این که انتخاب های مان آگاهانه تر باشد و حال دل و ذهن مان آرام تر.

نیروهای پنهانی که مارا اسیر محتوای تنفرآمیز می کنند

هر بار که ناخواسته سمت یک بلاگر اعصاب خردکن یا سریال سطح پایین می رویم، جنگی درونی در ذهن مان شکل می گیرد؛ جنگی بین میل واقعی برای رهایی و قدرت پنهان کنجکاوی، ترس از جا ماندن و نیاز به تخلیه روانی

اگر کمی با دقت دور و برمان را نگاه کنیم، مثل روز روشن است که «دنبال کردن از روی تنفر» چیزی نیست که فقط خصلت افراد یا نسلی خاص باشد؛ حتی آدم هایی که سال ها بی تلویزیون یا بی اینستاگرام زندگی کرده اند هم، نمونه های خودشان را داشته اند. اما حالا با یک تفاوت بزرگ: سرعت و شدت این رفتار، به لطف فناوری و تشنه بودن روح جمعی برای بحث و جنجال، بیشتر شده است. اما چرا این قدر اسیر این عادت جمعی می شویم؟ بیایید با هم، با صداقت و بدون دآوری، دلایلش را مرور کنیم:

۱. کنجکاوی و هیجان منفی

ذهن انسان به محتوا و موضوع هایی واکنش نشان می دهد که با جریان غالب فکر یا باورش وسط منافات دارد. دقیقاً همان حس عجیب و وسط جمع که دوست داری بشنوی درباره این که فلان بلاگر چه گفته یا قسمت جدید آن سریال چه اتفاقی افتاده! این نوع کنجکاوی، هیجان های منفی را می کشد سمت خودش. مغز ما عاشق موقعیت های «غیرعادی» است، حتی اگر اذیت مان کند. این انرژی منفی، گیر می افتد و بی اراده دوباره برمی گردد. سریال ها، رئالیتی شوها و خیلی محصولات دیگر هم به این موضوع واقف هستند؛ به طور مثال ترند برخی محصولات این است که حاشیه ای برای ترغیب کنجکاوی مخاطب ایجاد کنند تا اثرشان دیده شود.

۲. حس برتری اخلاقی

خودت را بگذار جای کسی که از بلاگرها انتقاد می کند اما زیرپوستی، با هر بار تماشای استوری یا کلیپ جدیدش به خودش یادآوری می کند: «من از تو بهترم!» من این جوری زندگی



۳. میل به قضاوت و تخلیه روانی

بین چند بار شده یک سریال یا پیج را نگاه کنی صرفاً برای آن که بعداً راحت تر بتوانی درباره اش نقد کنی یا حین بحث با دوستان انتقاد و شوخی راه بیندازی! بخشی از این «دنبال کردن از روی تنفر» حکم یک «تخلیه روانی جمعی» دارد و آدم را برای چند لحظه سبک می کند، ولی در بلندمدت هیچ داستان خوشایندی نمی سازد.

۴. وابستگی به ترندها و گفتنمان غالب

شبکه ای از آدم ها و کانال ها و پیج هایی که اگر دنبالش کنی، حس می کنی از قافله عقب مانده ای و موقع بحث حرفی برای گفتن نداری. تعداد زیادی از نوجوانان و حتی بزرگترها، فقط برای این که «در جریان» باشند، راهی این محتواهای آزاردهنده می شوند. خلاصه این که گاهی موج به راحتی ما را همراه می کنند حتی اگر درباره آن محتوا حس خوبی نداشته باشیم.

۵. شرایط روانی مثل FOMO (ترس از جا ماندن)

آخرین و شاید مهم ترین دلیل، ترسی است که حالا در همه نسل ها رسوخ کرده: جا ماندن از دنیا. FOMO، یا همان ترس از دست دادن چیزی که ممکن است بعداً مهم شود، باعث می شود حتی سریال های سطحی و محتواهای بدر از ترس این که «نکنند نکته ای بروند و من ندانم» دنبال کنیم. در واقع، hate following نه نشانه بی ارزشی مخاطب است و نه فقط مختص یک قشر خاص؛ ترکیبی است از هیجان، عقب نماندن از قافله، نیاز به ابراز وجود و ترسی پنهان در عصر زندگی دیجیتال. شناخت این دلایل، قدم اول برای مدیریت و درمان این رفتار فراگیر است.

ردپای نفرت در سبذ فرهنگ ما

در دنیای امروز که الگوریتم های شبکه های اجتماعی می دانند چطور اسیرمان کنند، تشخیص این که واقعاً چرا و چگونه یک نفر یا محتوا را دنبال می کنیم سخت تر شده است؛ گاهی فقط یک کلیک بین علاقه و تنفر فاصله می افتد. این بخش کمک می کند با نشانه های «دنبال کردن از روی نفرت» آشنا شویم؛ تأثیرات پیدا و پنهانی که همین عادت بر زندگی و ذهن ما برجای می گذارد.

• پای الگوریتم ها در میان است

الگوریتم های شبکه های اجتماعی طوری طراحی شده اند که دقیقاً همان چیزهایی که خوب بلندند اعصاب را به هم بریزند، جلو چشم ردیف می کنند. هرچه بیشتر روی چیزی مکت، واکنش یا حتی ناراحتی نشان دهی، همان قدر برایت



• اسارت در چرخه!

اگر همیشه اولین چیزی که درباره یک بلاگر یا برنامه می گویی، عصبانیت، تمسخر یا حتی تحقیر است، اما همچنان پیگیر جدیدترین

محتوایشان هستی، این نشانه اول اسارت در این چرخه است. خیلی وقت ها جوری در باره آن ها انتقاد می کنی که انگار دارند بخشی از فضای ذهنت را اشغال می کنند. بدتر این که این بحث های منفی، پای ثابت جمع دوستان و خانواده هم هست، اما باز همان اسم ها و همان صفحات را در فید و مرورگر خودت می بینی.

• هر بار با خشم «ایپزود بعدی» را می زنی

یک نکته مهم: اگر حتی با علم به این که باز البته خیلی از محصولات، فیلم ها، سریال ها و به خصوص بلاگرها هستند که از فرمول «بدنامی بهتر از گمنامی است» استفاده می کنند؛ یعنی حاضرند منفور باشند اما دیده و لذت، اسیر یک عادت عصبی و خودزنی فرهنگی شده ای!

• حس شرم، اما باز گشت دایمی

ناخنک زدن به این محتوا تقریباً همیشه با کمی

حس شرم یا وقت تلفی همراه است؛ یک «چرا این جوری شدم؟» که پیش خودت نگهش می داری. اما جالب است: هفته بعد، یا حتی روز بعد، با اولین ترند یا بحث جمعی باز سرآغ همان محتوا برمی گردی. این تکرار، شاید یکی از واضح ترین نشانه های این اعتیاد باشد.

• مرور فهرست عجیب!

آخرین نشانه: اگر تعداد قابل توجهی از دنبال شوندگانت یا صفحات دیده شده ات فقط باعث خشم، ناامیدی، یا بحث بی ثمر می شوند، وقت آن است جدی تر فکر کنی. این فهرست را مرور کن؛ چند نفر واقعاً دلخوشی یا الهام بخشی برایت دارند و چند تا فقط سوخت منفی مصرف ذهنت هستند؟ خلاصه اگر چند مورد از این نشانه ها را داری، وقت آن رسیده که رک و صادقانه با خودت روبه رو شوی. الگوریتم ها را مهار نمی کنی اما می توانی رفتار خودت را رصد و اصلاح کنی؛ هرچه زودتر، بهتر.

چطور ذهن مان را از اعتیاد به محتوای سمی نجات دهیم؟

ترک این عادت، ساده نیست؛ اما با تمرین عملی و تغییر چند عادت ساده، می شود کنترل را دوباره به دست گرفت و به ذهن و زمان خود احترام گذاشت رهایی از هیبت فالوینگ یک تصمیم شجاعانه است؛ تصمیمی که به تدریج کیفیت زندگی، اعتماد به نفس، آرامش و حتی روابط روزمره فرد را بازسازی می کند



• گام اول: قبول کن!

تا لحظه ای که خود اعتراف نکنیم گرفتار این عادت شده ایم، هیچ راه رهایی واقعی وجود ندارد. بخش زیادی از مردم دنیا در گیر این موضوع هستند پس چیز عجیبی نیست با آن مواجه باشیم؛ اما ماندن در این وضعیت خوب نیست. در اولین گام بعد از پذیرش کافی است بی خیال بلاگرها، سریال ها و رئالیتی شوهایی شویم که حس خوبی به ما نمی دهند.

• گام دوم: الگوریتم را هک کن

چه دوست داشته باشیم چه نه، الگوریتم ها عادت های ما را هم می سازند هم رصد می کنند. کمی که تحمل داشته باشیم و پیج های متفاوت، چنل های یوتیوبی مفید و... را دنبال کنیم انگار الگوریتم ها را هک کردیم تا محتوایی با جنس متفاوت به ما بدهند.

• گام سوم: قانون «سه سوال» قبل از هر کلیک

در لحظه و سوسه برای تماشای یک محتوای عصبی کننده، تلاش کن سه سوال ساده از خودت بپرسی: این محتوا قرار است به من چیزی اضافه کند یا فقط اعصابم را خرد کند؟ بعد از تماشا، انرژی روانی من بهتر می شود یا بدتر؟ فردا از این که الان وقتم را برای این صرف کردم، احساس خوبی خواهم داشت؟ اگر جواب حداقل دو سوال منفی بود، کوتاه بیاورد شو!

• گام چهارم: یاد بگیر «نه» بگویی؛ به خود و جمع

ترک این عادت از تنها unfollow کردن شروع نمی شود. گاهی باید وسط جمع، بحث تکراری درباره فلان بلاگر یا رئالیتی شو را قطع کنی و مسیر حرف را عوض کنی. «نه» گفتن شاید اولش سخت باشد اما هر بار که موفق تر حرف را عوض می کنی، عزت نفس و آرامشت را ذخیره کرده ای.

• گام پنجم: تصمیم جمعی

اگر خانواده یا جمع دوستان هم این عادت را دارند، با هم یک تجربه «ترک جمعی» امتحان کنید: برای یک بازه کوتاه، هیچ کس درباره آن پیج ها یا سریال های اعصاب خردکن حرف نزند، هیچ کلیکی سمت آن ها نباشد. تجربه بسیار رهایی بخش و انرژی آفرین است و در خیلی از موارد با شوخی و حمایت جمع، موفقیت آمیز هم می شود.