

روانشناسی زرد

+ پرونده‌ی ویژه‌ی روان‌شناسی انتقادی: آتش در نیستان روان‌شناسی
سلیگمن بیشتر برای جامعه مضر است یا هلاکویی؟
ملاک‌های تفکیک روان‌شناس زرد و سبز چیست؟



گفتگوهای ویژه با



دکتر نیما اورازانی
روانشناس اجتماعی



دکتر حمید یعقوبی
دانشیار دانشگاه شاهد

صاحب امتیاز: رضا حکیم‌آذر
دانشگاه صادرکننده‌ی مجوز: دانشگاه اصفهان
مدیر مسئول: امیرحسین قنبری
سردبیر: رضا حکیم‌آذر
صفحه‌آرا: رضا حکیم‌آذر
شماره‌ی مجوز: ۸۸۹۱/۱۴۰۰/ج

، **با تشکر ویژه از:** احسان صالحی، عرفان کلباسی و سارا فتاحی

همکاران این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

امین انتظاری
رضا حکیم‌آذر
مینا جهاندار
علی دستورانی
نسترن رجایی
نقیسه ساده
مهتاب سدهی
احسان صالحی
سارا فتاحی
عرفان کلباسی
پریناز مستوفی‌زاده
نسترن نیرومند
آیدا کلانتری
فائزه پیرمردیان
محدثه مرادی
نگار ملکیان
سارا همت‌زاده

اگر علاقه‌مند به همکاری با فصلنامه‌ی روان‌یار در بخش‌های مختلف اعم از نوشتن متن، صفحه‌آرایی و... هستید، می‌توانید از طریق ایمیل **ravanyarmag@gmail.com** و یا آیدی تلگرام **ravanyarmag** با ما در ارتباط باشید.

Concessionaire: Reza Hakimazar
Licensing University: University of Isfahan
Editor-in-chief: Amirhossein Ghanbari
Managing Editor: Reza Hakimazar
Layout Designer: Reza Hakimazar
License Number: ج/8891/1400

Special Thanks to: ، Ehsan Salehi, Erfan Kalbasi & Sara Fatahi

Contributors to this Issue (Alphabetical Order):

Ali **Dastourani**
Amin **Entezari**
Sara **Fatahi**
Reza **Hakimazar**
Sara **Hemmatzadeh**
Mina **Jahandar**
Ayda **Kalantari**
Erfan **Kalbasi**
Negar **Malekian**
Modadeseh **Moradi**
Parinaz **Mostoufizadeh**
Nastaran **Niroumand**
Faezeh **Pirmoradian**
Nastaran **Rajaei**
Nafiseh **Sadeh**
Ehsan **Salehi**
Mahtab **Sedehi**

روان یار در شبکه های اجتماعی

 [ravanyarmagazine](#)

 [ravanyarpod](#)

به زودی می توانید پادکست
روان یار را نیز از تمام اپ های
پادگیر (مثل castbox) بشنوید.



سخن سردبیر

روان‌شناسی (به‌ویژه در گرایش بالینی)، حرفه و رشته‌ای است که به بهبود کیفیت زندگی انسانها کمک می‌کند. زندگی امروزی در همه جهات سرعت گرفته و انسان را به نوعی از خودبیگانگی دچار کرده است. البته که این ادعایی بزرگ است اما بیراه نیست اگر بگوییم که سربرآوردن سمینارهای موفقیت، توصیه‌های چسب‌زخمی برای مشکلات روانی، سخنرانی‌ها و گردهمایی‌های انگیزشی، از نتایج سرعت گرفتن همه چیز در دنیای امروز است.

انسان امروزی دوست دارد سریع به نتیجه برسد، در کمترین زمان ممکن به موفقیت دست یابد و ره صدساله را یک‌شبه برود. هرچند در برخی حیطه‌های زندگی، مثل رفتارکردن روی مد، سریع عمل کردن و سوار موج شدن، امری است، تا حدی، شدنی اما روان‌انسان چنین نیست. افسردگی و بی‌انگیزگی با گفتن جملات تو می‌توانی، اگر ۸ بار زمین خوردی ۹ بار از جای بلند شو، درمان نمی‌شوند، هرچند این جملات ممکن است به صورت لحظه‌ای مسکن درد روانی باشند.

در این شماره نگاهی خواهیم داشت به عوامل تسریع‌کننده‌ی این شتاب در حیطه‌ی روان‌شناسی. اگر این موضوع را یک طیف در نظر بگیریم، از روان‌شناسی زرد و ادبیات خودیاری شروع می‌کنیم و در نهایت نوک پیکان انتقاد را به سوی خود علم روان‌شناسی برمی‌گردانیم. پرونده‌ی ویژه‌ی این شماره روان‌شناسی انتقادی است که احتمالاً ایده‌های مرکزی آن شما را شگفت‌زده، عصبانی و یا منزجر کند!

در نهایت باید از جناب آقای مهندس ابراهیم احمدی به دلیل حمایت‌های بی‌چشم‌داشتشان از نشریه تشکر کنم. اگر پشتیبانی ایشان نبود روان‌یار به صورت چاپی انتشار نمی‌رسید.

روان‌شناسی زرد

۱۴ | سارا فتاحی

تخت خوابت را مرتب کن!
نگاهی به کتاب‌های خودیاری

۲۲ | نسترن نیرومند

مثبت‌نگری سمی
زمانی که خوش‌بینی مشکل‌ساز می‌شود

۲۸ | نسترن رجایی

سنگ محک
چگونگی تشخیص روان‌شناس زرد

۳۴ | آیدا کلانتری

طبل تو خالی
روان‌شناسی زرد و علل محبوبیت آن

۴۰ | سارا همت‌زاده

روان‌شناسی زرد
روان‌شناسی عامیانه، شناخت و انواع آن

۴۴ | احسان صالحی

بسترِ ناامن، زمینه‌ی پاتالوژیک، زمانه‌ی زرد
روان‌شناسی زرد، زمینه و زمانه‌ی آن؛ با گریز به وضعیت کنونی ایران

۵۷ | مینا جهاندار

سرابی از واقعیت

مغز اقتصادی و پاسخ‌های دم دستی

۶۲ | فائزه پیرمردیان

مخاطب، دانشگاه، درمان

سه‌گانه‌ی روان‌شناسی زرد

۶۷ | احسان صالحی

درمان زردی

سیاستی برای حذف یا کنترل محتوای زرد

۷۵ | محدثه مرادی

زرد زنگی

روان‌شناسی زرد و گسترش آن

۸۰ | مهتاب سدهی

درمانگر زرد و راهکارهای فست‌فودی

مثبت فکر نکنید!

۸۴ | نگار ملکیان

فنگ شویی

مخاطبان، عوارض و پیامدها

۹۳

| علی دستورانی و نفسیه ساده

امیدی که توزرد از آب درآمد...!

زاویه‌ی دید دانشجوی روان‌شناسی

پرونده‌ی ویژه؛ روان‌شناسی انتقادی

۱۵۱

| احسان صالحی

روان‌شناسی شبه‌پاتولوژیک

نگاهی انتقادی به روان‌شناسی جریان اصلی

۱۱۳

| رضا حکیم‌آذر، احسان شمائلی، آتوسا قیصری، پریناز مستوفی‌زاده

«مثبت» در «مثبت»، منفی

چگونه تمرکز بر شادی و مثبت‌گرایی به همه چیز ضررمی رساند

کافه گفتگو

۱۴۰

| از پرونده‌ی روان‌شناسی زرد

مواجهه‌ی روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی زرد

گفتگو با دکتر حمید یعقوبی؛ دکترای روان‌شناسی بالینی

۱۵۲

| از پرونده‌ی روان‌شناسی انتقادی

روان‌شناسی انتقادی چیست؟

گفتگو با دکتر نیما اورازانی؛ دکترای روان‌شناسی اجتماعی

۱۷۴

| از پرونده‌ی روان‌شناسی زرد

روان‌شناسی زرد؛ یک نگاه گذرا

گفتگو با ساسان حبیب‌وند؛ پژوهشگر حوزه‌ی روان‌شناسی، فلسفه و عرفان

۱۷۹

گفت‌وگوی ویژه

مصاحبه با مهندس ابراهیم احمدی، صنعتگر روان‌شناسی خوانده!

کیوسک

۱۸۵

| رضا حکیم‌آذر

از تعمیر سریع تا دیوانه در آمریکا

معرفی کتاب و پادکست

منابع

۱۸۹

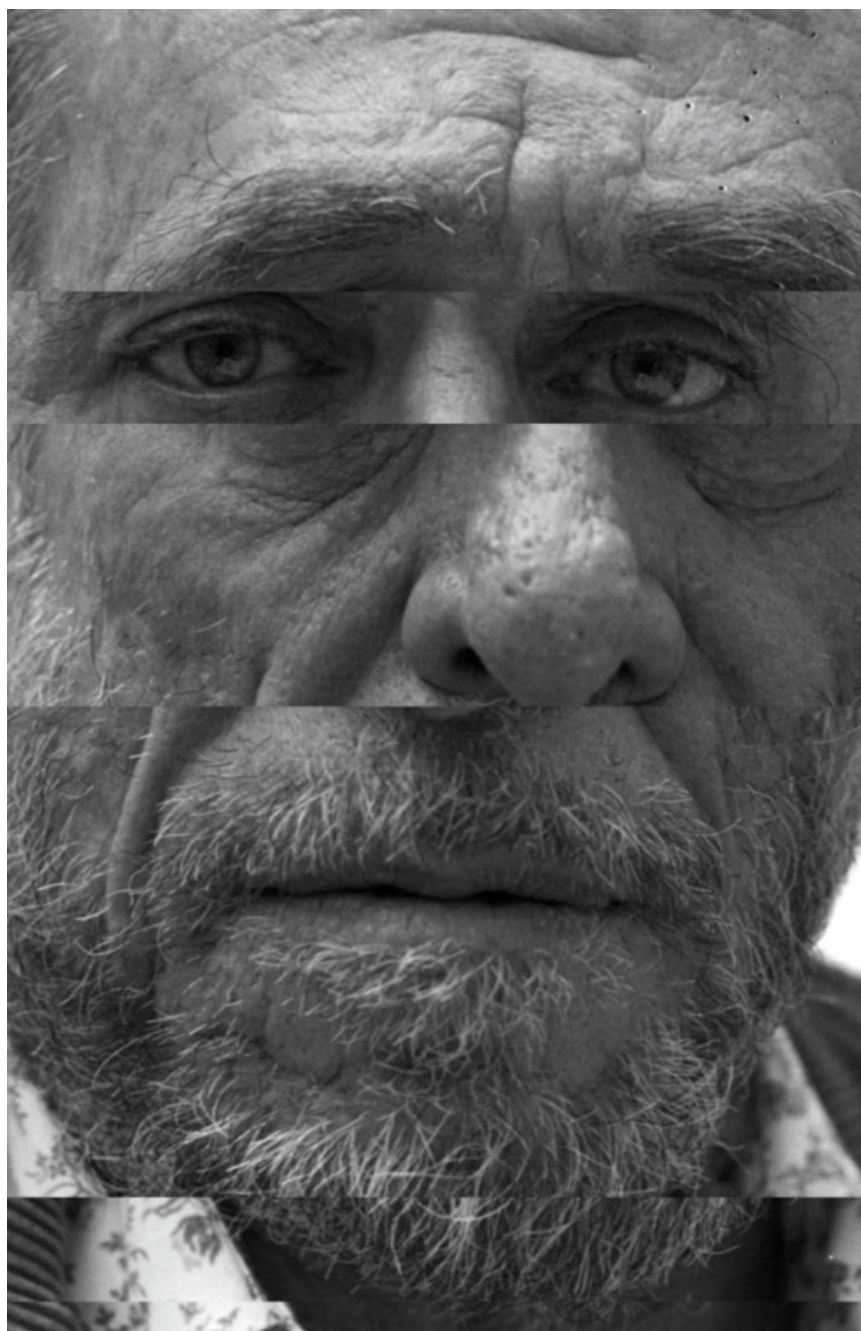
فهرست منابع

اگر علاقه‌مند به همکاری با فصلنامه‌ی روان‌یار در بخش‌های مختلف اعم از نوشتن متن، صفحه‌آرایی و... هستید، می‌توانید از طریق ایمیل ravanymag@gmail.com و یا آیدی تلگرام [ravanymag](https://t.me/ravanymag) با ما در ارتباط باشید.

این شماره با حمایت شرکت اطلس پمپ سپاهان منتشر می‌شود.

هر روز مردانی را می بینم که دور و برم
ترور می شوند. در میان اتاق های مردگان
راه می روم، خیابان های مردگان،
شهرهای مردگان؛ مردانی بدون چشم،
مردانی بدون صدا؛ مردانی با احساسات
مصنوعی و واکنش هایی استاندارد؛
مردانی با مغزهای روزنامه ای، روح های
تلویزیونی و ایده های دبیرستانی.

چارلز بوکوفسکی



تخت خوابت را مرتب کن!

نگاهی به کتاب‌های خودیاری

بخش بزرگی از انتشارات عامه‌پسند به موضوع روان‌شناسی عامه‌پسند و خودیاری اختصاص دارد که در پاسخ

سارا فتاحی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
sfatahisara
@gmail.com



عطش جامعه به آگاهی روان‌شناختی و رشد شخصی ارائه می‌شوند و اغلب بر راه و روش شاد زیستن و اصول موفقیت در کمترین زمان ممکن اصرار می‌ورزند. نویسندگان این کتاب‌ها مشاوران و سخنرانانی هستند که نه به دلیل تحصیلات دانشگاهی بلکه به دلیل تصویری که از خود نشان می‌دهند، روان‌شناس شناخته می‌شوند و بنابراین انتظار می‌رود ماهیت این کتاب‌ها کاملاً علمی نباشد و حتی توأم با کج‌فهمی یا سوء تفسیر باشند (حریری و کرکوتی، ۱۳۹۴). بعضی پژوهش‌ها نتایج متناقضی در مورد مفید یا غیرمفید بودن کتاب‌های خودیاری نشان می‌دهند (برگسما، ۲۰۰۷) اما نتایج تحقیقات دیگر از سودمندی این کتاب‌ها حکایت دارد (آرکوویتز و لیلینفلد، ۲۰۰۶؛ ریچاردسون، ریچاردز و بارکام، ۲۰۱۰). اما از طرفی به روش پژوهش‌هایی که به این نتایج ختم شده انتقاد شده است، برای مثال به جمعیت نمونه، بررسی مشکلاتی که اختلال روانی محسوب نمی‌شوند و غیره اشاره شده است (آرکوویتز و لیلینفلد، ۲۰۰۶) و همچنین در پژوهشی دیگر ذکر شده استفاده از کتاب‌های خودیاری بدون حمایت و راهنمایی یک متخصص اثربخش نیست و همچنان باید برای اصلاح این کتاب‌ها کوشید (ریچاردسون، ریچاردز و بارکام، ۲۰۱۰).

یافته‌های پژوهشی، نشان داد که علل گرایش به کتاب‌های روان‌شناسی عامه‌پسند از هر دودسته علل اجتماعی و فردی سرچشمه می‌گیرد و مهم‌ترین عامل اجتماعی مطالعه

کتاب‌های روان‌شناسی عامه‌پسند، مطالعه این گونه کتاب‌ها از سوی اعضای خانواده و بعد از آن رسانه‌های جمعی بوده است (حریری و کرکوتی، ۱۳۹۴). از دیگر دلایل گرایش به کتاب‌های خودیاری و ادبیات عامه‌پسند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

هزینه: هزینه کتاب‌های خودیاری در مقایسه با خدمات مشاوره و روان‌شناسی پایین‌تر است.

در دسترس بودن: این دست کتاب‌ها به راحتی در دسترس هستند و می‌توانید تقریباً در هر زمان و مکانی آن‌ها را مطالعه کنید.

حریم خصوصی: یک راه‌حل (نوشته شده) برای مشکلات شما که بدون نیاز به عمومی کردن مشکل و بدون نیاز به روان‌شناس و پزشک می‌توانید از آن استفاده کنید.

هیجان: کتاب‌های خودیاری اغلب جزء پرفروش‌ها حساب می‌شوند و خواندن آن‌ها ممکن است به شما حس «عضو گروه» بودن را بدهد (برگسما، ۲۰۰۷).



چرا نباید به سراغ کتاب‌های خودیاری برویم؟

فلورین تیدمن (۲۰۲۰)، متخصص روان‌شناسی بالینی از دانشگاه اوترخت هلند، در انتقاد به کتاب‌های خودیاری این گونه می‌نویسد: به دلایلی ما اغلب به اشتباه فکر می‌کنیم که کتاب‌های خودیاری باهدف کمک به مانوخته شده‌اند؛ درحالی‌که این صنعت میلیاردری، تنها یک ابزار مارکتینگ دیگر است. افراد این صنعت عمدتاً برای تبلیغ سخنرانی‌ها و وب‌سایت‌هایشان کتاب می‌نویسند، زیرا علاوه بر اینکه منبع درآمد بزرگ‌تری هستند، به‌عنوان «نویسنده کتاب...» نیاز دارند. قبل از خرید کتاب‌ها از فروشگاه‌های اینترنتی یا کتاب‌فروشی، باید با نگاه به عکس ادیت شده روی جلد آن‌ها مکث کنید؛ آیا این کتاب، حتی اگر از پر فروش‌های نیویورک تایمز باشد، ارزش پول و مهم‌تر از آن وقت شما را دارد؟ منظورمان این نیست که تمام کتاب‌های خودیاری فاقد ارزش هستند؛ همیشه استثناهایی وجود دارد، چیزی که ما بیان می‌کنیم این است که شما باید در مورد اینکه چگونه این کتاب‌ها باعث صدمه به شما، برای نفع خود می‌شوند، آموزش ببینید؛ سپس به صورت موردی برای انتخاب هر کتاب تصمیم آگاهانه بگیرید. از دلایلی که خواندن کتاب‌های خودیاری توصیه نمی‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱. هدر دادن وقت!

ممکن است اقرار به اینکه مطالعه کتاب می‌تواند وقت شما را تلف کند، طعنه‌آمیز به نظر برسد اما اصل ماجرا این است که کتاب‌های خودیاری به طور غیرضروری از کلمات پر می‌شوند، شاید برای بعضی حکایتی از شرایطی که نویسنده به این ایده رسیده است، جذاب باشد، ولی اغلب این‌طور نیست. نویسندگان این کتاب‌ها هرگز اصل مطلب را بیان نمی‌کنند بلکه ساعت‌ها پیرامون موضوع صحبت می‌کنند و سپس چیزی را که شما از قبل می‌دانستید به شما تحویل می‌دهند که البته اکنون با ۸ عبارت جدید آنها را

می شناسید! اکثر کتاب‌های خودیاری را می‌توان در الگوی زیر خلاصه کرد:

Lowest point in your life > Changed this on thing > Look at me now, you can be this too!

۲. راه‌حل سطحی بدون اثر طولانی

این نقد بیشتر به ما، به عنوان خواننده کتاب‌های خودیاری وارد است تا نویسندگان آنها. ما با خواندن کتاب خودیاری، خود را ملزم می‌کنیم از همان مسیر ذکر شده عبور کنیم و فکر می‌کنیم که این کار به منزله خودبه‌سازی و رشد است؛ به سادگی خواندن یک کتاب! شاید فهرستی از سپاسگزاری تهیه و «نه» گفتن را شروع کنیم و فکر کنیم در نیمه‌های راه هستیم، در حالی که این طور نیست.

«تنها کاری که باید انجام دهید تا بهترین خود شوید!»

«تنها با اعمال این تغییر، ظرف یک سال ثروتمند شوید.»

بزرگ‌ترین مشکل کتاب‌های خودیاری این است که افراد را از جست‌وجوی کمک حرفه‌ای، مراجعه به متخصص و دریافت درمانی که شدیداً به آن نیاز دارند بازمی‌دارند. شما نمی‌توانید افسردگی، ضربه روحی و اضطراب را با یک کتاب درمان کنید، شاید درمانگر شما کتابی در رابطه با افسردگی به شما پیشنهاد کند، اما این در کنار درمان است نه به جای او.

۳. کمبود اعتبار علمی

با در نظر گرفتن موارد استثنا، بسیاری از نویسندگان کتاب‌های خودیاری، هیچ آموزش مربیگری زندگی، آموزش روان‌شناسی یا اموری از این دست ندیده‌اند. با این حال با استفاده از موضع قدرت خود، نامنی‌های مردم را طعمه و ادعای کنند همه پاسخ‌ها را می‌دانند. این واقعاً می‌تواند خطرناک باشد زیرا مردم تحت تأثیر قرار می‌گیرند و هرآنچه شما می‌گویید

باور می کنند. به عنوان دانشجویان روان شناسی به شما می گوئیم که برای همه سال های یادگیری و آموزش، دلیلی وجود دارد، زیرا شما وارد موضع قدرت می شوید، جایی که هر چیزی می گوئید، ریسکِ بدتر شدن آسیب را به دنبال دارد. به همین دلیل است که بعضی از افراد گرایش ((بالینی)) را برای ادامه تحصیل انتخاب نمی کنند. شما نمی توانید این گونه بپندارید که هر چیزی به شما جواب می دهد برای دیگران نیز مفید است. استفاده از تجربه تان تنها در کنار آموزش و یادگیری قبلی مؤثر است. از لحاظ اخلاقی دادن قولی که نتوانید به آن پایبند باشید یا بیان حرفی بدون اعتبار علمی، نادرست است.

۴. دارونما!

بیشتر ما فکر می کنیم که کتاب های خودیاری، اغلب کارآمدند و ما را نجات می دهند اما متأسفانه، چیزی که باعث حال خوب ما شده، توصیه های ابتدایی و برخاسته از عقل سلیم نیست، بلکه ما الآن به چیزی توجه می کنیم که قبلاً نمی کردیم؛ این آمادگی ما برای پیشرفت، حس بهبودی به مامی دهد. در حقیقت خرید کتاب ما را به حرکت درمی آورد نه خواندن آن.

۵. بدون اثر

ممکن است از خواندن کتاب های خودیاری لذت برده باشید (آن طور که از عمل خواندن لذت می برید) ولی به این معنا نیست که کتاب، کارآمد بوده است. اغلب توصیه های آن ها ناشی از عقل سلیم و ساده انگارانه است. چیزهایی که به کرات شنیده ایم اما زمانی توجه می کنیم که بایک جلد پر زرق و برق به ما عرضه شده باشد. تا کنون چند کتاب خودیاری به اهمیت اعتماد به نفس اشاره کرده اند؟ ما فقط زمانی به این موضوع توجه می کنیم که به ما گفته شده باشد اعتماد به نفس همه چیز را درست می کند؛ رویکرد اغلب کتاب های خودیاری:

fake it till you make it

۶. امید کاذب

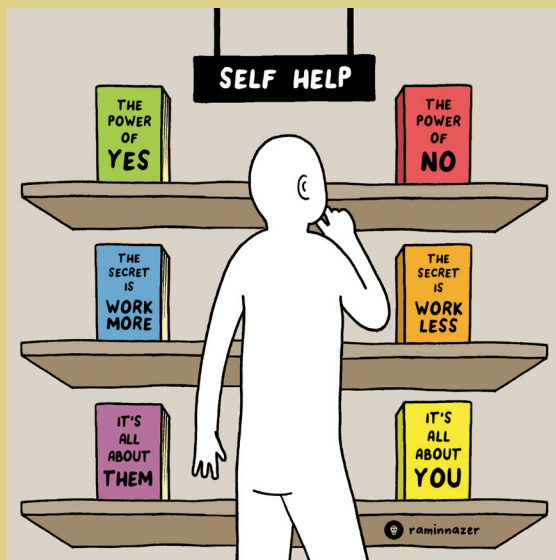
تنها چیزی که بدتر از صرف هزینه بابت این کتاب‌های بی اثر است این است که شمار را به این باور می‌رسانند که واقعاً اثر دارند! آن‌ها با وعده‌های دروغین شما را در معرض ناامیدی قرار می‌دهند و با ساده‌انگاری، انتظارات غیرواقع‌بینانه و ارتباط کم با موقعیت‌های دنیای واقعی، در شما امید کاذب ایجاد می‌کنند.

۷. تضاد

در دنیای خودیاری اولین و اساسی‌ترین گام برای رشد، این است که بپذیرید آن‌طور که هستید؛ خوب هستید و به کمک دیگران نیازی ندارید. این یک باور اولیه است و به شما امکان کنترل موقعیت را می‌دهد. در این صورت شما هیچ نیازی به کلاس‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی یا یک نظام پشتیبان ندارید. حال این سؤال مطرح می‌شود که در این صورت، چرا باید این کتاب‌ها را تهیه کنید (تیدمن، ۲۰۲۰).

در زمان‌های تردید و عدم اطمینان، بسیاری از مردم، در جست‌وجوی تشویق، راهنمایی و تأیید خود، به کتاب‌های خودیاری روی می‌آورند. خود اظهاری مثبتی که در این کتاب‌ها پیشنهاد می‌شود، مانند «من دوست داشتنی هستم» یا «من موفق خواهم شد»، برای رفع عزت‌نفس پایین افراد و سوق دادن آن‌ها به فعالیت‌های مثبت طراحی شده است؛ با این حال طبق مطالعات اخیر، این اظهارات می‌تواند تأثیر معکوس داشته باشد (ساینس دیلی، ۲۰۲۲). به طور گسترده‌ای، باور بر این است که خود اظهاری مثبت، تأثیر بسزایی در افزایش خلق و عزت‌نفس دارد، اما اثربخشی آن ثابت نشده است. حتی طی بررسی‌هایی این خود اظهاری مثبت، بی‌اثر یا خطرناک پنداشته شده‌اند. (وود، پرونوویچ و لی، ۲۰۰۹). در پژوهشی، وود و همکاران (۲۰۰۹) از شرکت‌کنندگان با عزت‌نفس پایین و گروهی با عزت‌نفس بالا خواستند که این عبارت کتاب‌های خودیاری را تکرار کنند: «من یک

فرد دوست داشتنی هستم). سپس پژوهشگران، خلق و احساسات لحظه‌ای دو گروه را اندازه‌گیری کردند و مشخص شد که افراد دارای عزت نفس پایین، بعد از تکرار این جملات، احساس بدتری داشتند. گروه با عزت نفس بالا، فقط اندکی احساس مثبت



داشتند. در یک طرح فالوآپ، روان‌شناسان به شرکت کنندگان اجازه دادند تا افکار منفی خود را همراه با افکار مثبت فهرست کنند. به طور متناقضی، دریافتند که شرکت کنندگان با عزت نفس پایین، زمانی که به آنها اجازه داده می‌شد افکار منفی داشته باشند، خلق بهتری نسبت به زمانی که از آن‌ها خواسته می‌شد تنها روی افکار مثبت تمرکز کنند، داشتند.

روان‌شناسان بیان می‌کنند که همانند تعریف و تمجید بیش از حد، خود اظهاری مثبت مانند «من کاملاً خودم را می‌پذیرم»، می‌تواند افکار متناقضی را در افراد با عزت نفس پایین برانگیزد و می‌تواند بر افکار مثبت غلبه کند (ساینس دیلی، ۲۰۲۲). تکرار خود

اظهارات مثبت، ممکن است برای افراد خاصی مانند افراد به عزت نفس بالا، مفید باشد اما برای افرادی که بیشتر به آنها نیاز دارند نتیجه معکوس خواهد داشت (وود، پرونویچ ولی، ۲۰۰۹).

چه باید کرد؟

- ۱) کتاب‌ها را بر اساس تحقیقات یا اصول روان‌شناختی معتبر انتخاب کنید.
- ۲) بررسی کنید که آیا نویسنده برای حمایت از ادعای خود به تحقیقات منتشر شده ارجاع می‌دهد یا نه.
- ۳) اعتبار نویسنده را بررسی کنید زیرا صرفاً خود را متخصص نامیدن کافی نیست.
- ۴) از خرید کتاب‌هایی که آشکارا وعده‌هایی که نمی‌توانند به آنها پایبند باشند می‌دهند دوری کنید، مثل درمان فوبیا در پنج دقیقه یا بهبود یک ازدواج ناموفق در یک هفته! به طور معمول این کتاب‌ها بر اساس تعصبات شخصی و ترجیحات نویسنده هستند، تا بر اساس اصول روان‌شناختی معتبر.
- ۵) مراقب نویسندگانی باشید که یک راه‌حل برای همه مشکلات ارائه می‌دهند، مثلاً کتابی که به شما می‌گوید همیشه عصبانیت خود را بر همسران ابراز کنید، در در نظر گرفتن پیچیدگی‌های روانی یک شخص یا ویژگی‌های به خصوص یک ازدواج، شکست خورده است!
- ۶) و در آخر اگر درگیر مشکلات جدی همچون افسردگی بالینی، اختلال وسواس اجباری یا دیگر اختلالات هستید، روان‌درمانی و کمک یک متخصص بیشتر از کتاب‌های خودیاری به شما پیشنهاد می‌شود (آرکوویتز و لیلینفلد، ۲۰۰۶).

مثبت‌نگری سمی

زمانی که خوش‌بینی مشکل‌ساز می‌شود.

چند سالی می‌شود که با پررنگ شدن نقش فضای مجازی در جامعه، بین گروهی خاص که معمولاً تحت تأثیر

نسترن نیرومند

دانشجوی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
nastaranniroumand
@gmail.com



روان‌شناسی زرد قرار دارند نوعی خوش‌بینی متعصبانه به وجود آمده است که طی این تفکر، افراد بر خوب بودن بدون استثنای شرایط پافشاری دارند و معتقدند با نگاه داشتن طرز تفکری مثبت، می‌توان بر مشکلات فائق آمد. عقیده این افراد که البته بخش بزرگی از جامعه را تشکیل می‌دهند، این است که با توجه «بیش از اندازه» بر مشکلات و سختی‌ها، ما خود را در معرض بیماری‌های روانی قرار می‌دهیم.

اما علم روان‌شناسی در این باره چه می‌گوید؟

انتقادی که منتقدان به این نوع طرز فکر وارد می‌کنند، بحث «بازداری هیجانی» و بروز اختلال در روند تنظیم هیجان است. صد سال پیش، فروید معتقد بود بازداری هیجانی علت بروز بسیاری از بیماری‌های روان‌شناختی است و بر این اساس، درمانی برای رهاسازی «عاطفه خفه شده» طراحی کرده بود (برویر و فروید، ۱۸۹۶/۱۹۵۷). اما موج‌های جدیدتر از روان‌شناسان معتقدند بازداری هیجانی، در واقع یک گام بزرگ در روند رشدی انسان است؛ این دیدگاه با این تصور سازگار است که بزرگسالان سالم اغلب باید (به درجات مختلف) ابراز احساسات مداوم خود را مهار کنند (کاپ، ۱۹۸۹؛ سارنی، ۱۹۹۰). بدیهی است که حد وسطی بین این دو دیدگاه وجود دارد؛ دیدگاهی

1. strangulated affect

که بر این باور است که سطح بهینه‌ای از تنظیم هیجانی وجود دارد: جایی بین خفه کردن کامل و بیان کاملاً بدون محدودیت هیجانات. با این حال، نکته‌ای که ما می‌خواهیم در این جا بر آن تأکید کنیم، نقش بسیار مهمی است که بازداری هیجانی به طور تاریخی در نظریه بالینی ایفا کرده است.

و حال، برگردیم به موضوع اصلی: مثبت‌نگری سمی. ما مثبت‌نگری سمی را به عنوان تعمیم بیش از حد یک حالت شاد و خوش بینانه در همه موقعیت‌ها تعریف می‌کنیم. فرآیند مثبت‌گرایی سمی منجر به انکار، به حداقل رساندن اهمیت مشکلات مهم و بی‌اعتبار شدن تجربه عاطفی اصیل انسانی می‌شود (سوئیفت، ۲۰۲۱).

درد، چه جسمی باشد و چه روحی توجه ما را به خود وادار می‌کند، نادیده گرفتن آن دشوار است و اکثر افکار دیگر را مختل می‌کند. تلاش برای منحرف کردن توجه از درد شاید ناخودآگاهانه و غریزی‌ترین استراتژی مابرای مقابله با آن باشد. منطق پشت این تلاش این است که ناراحتی و درد ما کمتر آزار خواهد داد، اگر سعی کنیم به آن فکر نکنیم. ممکن است در این راه، واقعا تسکین تجربه شود، و یا اگر درد ما ادامه یابد، ممکن است تصور



کنیم که تلاش های ذهنی ما به اندازه کافی نیرومند نیست و آن ها را دو برابر کنیم.

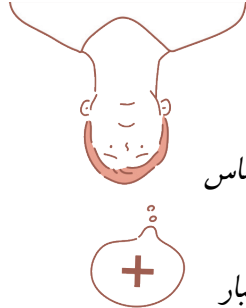
بی توجهی به درد، حداقل از نوع فیزیکی اش، موضوعی است که تاکنون بارها مورد بررسی قرار گرفته شده است. علیرغم این باور که توجه به احساسات ناخوشایند عاقلانه نیست، یافته های تجربی نسبتاً دوسویه هستند. از یک طرف، روان شناسان یادآوری می کنند که برای کسی که مثلاً نگران بیماری است، توجه به احساسات فیزیکی می تواند باعث تشدید ناراحتی ذهنی شود یا ممکن است به هیپو کندریا یا همان خودبیمارانگاری دامن بزند (بارسکی و کلرمن، ۱۹۸۳). همینطور یک دوندۀ وقتی بیش از حد به حسی که در زانوهایش دارد توجه کند، ممکن است احساس در آن را نشانه ای از ناتوانی برای ادامه دادن ادراک کند (بندورا، ۱۹۸۶؛ مورگان، هورستمن، سایمرمن و استوکس، ۱۹۸۳).

با این حال، استراتژی های اجتنابی ممکن است هزینه هایی را به همراه داشته باشند، به ویژه زمانی که فرد به دنبال تأثیرات آن ها فراتر از تحمل رفتاری فوری است. تحقیقات در مورد کنترل تفکر مضمونی نشان داده است که افراد در واقع می توانند آگاهی از یک فکر را سرکوب کنند، اما این سرکوب یک اثر بازگشتی ایجاد می کند؛ به عبارت دیگر، این افکار نسبت به حالتی که فرد آن ها را سرکوب نکرده باشد، بعداً با تکرر بیشتری و خارج از کنترل فرد، به ذهن او می آیند (وگنر، اشنایدر، کارتر، و وایت، ۱۹۸۷).

حال سوال جدیدی به ذهن می رسد: در رابطه با درد روانی، از کجا بدانیم دچار مثبت نگری سمی شده ایم؟

در ادامه برخی از عبارات و تجربیات متداول از مثبت نگری سمی که به صورت روزمره با آن مواجه می شویم آورده شده است:

۱. پنهان کردن و سرپوش گذاشتن روی احساسات واقعی خود
۲. تلاش برای ادامه دادن به هر قیمتی و هر طور شده، بارد شدن و بی توجهی به احساسات
۳. احساس گناه برای احساس آنچه که احساس می کنید



۴. به حداقل رساندن اهمیت تجربیات دیگران با نقل قول‌ها یا اظهارات «احساس خوب».

۵. تلاش برای دادن دیدگاه «اوضاع می‌توانست بدتر باشد» به جای اعتبار بخشیدن و واقعی دانستن به تجربه عاطفی اشخاص

۶. شرمساری یا تنبیه دیگران به دلیل ابراز ناامیدی یا هر چیزی غیر از مثبت بودن

۷. پاک کردن چیزهایی که شما را آزار می‌دهد با یک جمله «همین است که هست».

اما چرا این نوع طرز تفکر آسیب‌زننده است؟

مطالعات روانشناختی زیادی خبر از این می‌دهند که پنهان کردن یا انکار احساسات منجر به استرس بیشتر و/یا افزایش مشکل در اجتناب از افکار و احساسات ناراحت‌کننده می‌شود. برای مثال طی یک مطالعه، به دو گروه آزمودنی فیلم‌های یکسانی که در آن‌ها صحنه‌های منجرکننده به نمایش درمی‌آمد نشان داده شد، با این تفاوت که یک گروه می‌توانستند آزادانه به فیلم‌ها واکنش نشان دهند و گروه دیگر نباید واکنشی نشان می‌دادند. بررسی وضعیت هر دو گروه بعد از تماشای فیلم‌ها مشخص کرد گروهی که هیجان‌ات خود را سرکوب کرده بودند، از میزان بسیار بالاتری از برانگیختگی فیزیولوژیکی برخوردار بودند و با اینکه خونسرد به نظر می‌رسیدند، اما استرس بسیار بالایی را در مقایسه با گروه دیگر تحمل می‌کردند (گروس و لونسون، ۱۹۹۷). توانایی گریه کردن، داد زدن، و در کل نشان دادن هیجان‌ات در موقعیت‌های استرس‌زا، بخشی از روند تنظیم هیجان است که پیشتر به آن اشاره شد و نبود آن، قسمت مهمی از فرایند روانی انسان را مختل می‌کند و حتی می‌تواند باعث افسردگی و اختلالات اضطرابی شود (سیوفی و هالووی، ۱۹۹۳).

یکی دیگر از آسیب‌های مثبت‌نگری سمی، احساس خجالت و عذاب وجدان است.

مثبت‌نگری سمی به افراد می‌گوید که احساساتی که دارند غیرقابل قبول هستند و این باعث خجالت می‌شود. از طرفی دیگر این پیام‌رامی فرستد که اگر راهی برای پیدا کردن احساس مثبت پیدانمی‌کنید، حتی در مواقع مواجهه با شرایط خیلی سخت، دارید کاری را اشتباه انجام می‌دهید و در واقع شرایط فعلی خودتان، تقصیر خودتان است. خجالت و عذاب وجدان احساساتی است که همه سعی می‌کنیم از آن دوری کنیم و در حالات شدید، می‌توانند به اختلالات مختلف پاتولوژیک دامن بزنند (تنگنی و فیشر، ۱۹۹۵). مثبت‌نگری سمی حتی بر روابط اجتماعی افراد هم اثر منفی دارد. وقتی فرد نمی‌تواند احساسات خود را به درستی متوجه شده، درک کرده و تنظیم کند، مسلماً نمی‌تواند با دیگران هم رابطه‌ای خوشایند داشته باشد. ما با ایجاد یک دنیای عاطفی جعلی اطراف خودمان، روابط جعلی بیشتری را هم جذب می‌کنیم که نتیجه آن صمیمیت پوچ و دوستی‌های سطحی است.

در مجموع، راهبردهای ذهنی اجتنابی به طور یک‌جانبه در کنترل رویدادهای ذهنی مؤثر نیستند، به ویژه زمانی که این حيله به جای تمرکز بر یک موضوع دیگر، سرکوب یک فکر باشد. اجتناب از درد از طریق انحراف توجه یا سرکوب ممکن است در عوض باعث طولانی شدن آن شود. علاوه بر این، اجتناب از توجه بدون کمک یک حواس‌پرتی متمرکز می‌تواند منجر به این شود که بعداً احساسات بی‌ضرر به عنوان ناخوشایندتر تجربه شوند (سیوفی و هالووی، ۱۹۹۳). جدول صفحه‌ی بعد، شکلی عوض شده از جمله‌های سمی ارائه می‌دهد که هر روز می‌شنویم.

در اینجا، بد نیست بحث را با یک جمله از کارل یونگ تمام کنیم:

"I'd rather be whole than good." - C.G. Jung

— «من ترجیح می‌دهم کامل باشم تا خوب.»

جملات مثبت نگر سمی	جملات غیر سمی
«به اون فکر نکن، مثبت فکر کن!»	«چیزی را که حس می‌کنی توصیف کن، من دارم گوش می‌دهم.»
«نگران نباش، خوشحال باش!»	«می‌بینم که واقعا استرس داری، کاری هست که من بتوانم انجام دهم؟»
«شکست، گزینه‌ای روی میز نیست.»	«شکست بخشی از رشد و موفقیت است.»
«فقط مثبت باش!»	«من در ناراحتی و خوشحالی، در کنار تو خواهم بود.»
«اگر من می‌توانم این کار را انجام دهم، پس تو هم می‌توانی!»	«پیش‌زمینه، توانایی‌ها و محدودیتهای هر کس متفاوت است، و این اشکالی ندارد.»
«هر اتفاقی دلیلی دارد.»	«گاهی اوقات، ما در زندگی بد شانس می‌آوریم. من الان چه کمکی می‌توانم به تو بکنم؟»
«شرایط می‌توانست بدتر باشد.»	«این، شرایط بدی است. متاسفم که تو مجبوری با آن دست و پنجه نرم کنی.»

سنگ محک

چگونگی تشخیص روان‌شناس زرد

روان‌شناسان زرد به دنبال افزایش اقبال مردم، در اکثر عرصه‌های زندگی روزمره یا گذاشته و با چاپ کتاب، حضور در

نسترن رجایی

دانشجوی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
nastaran.rajaei1999
@gmail.com



برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی و تولید محتوا در شبکه‌های اجتماعی، هرکجا که بنگریم ریشه دوانده‌اند. در این جستار، به زنگ خطرهایی پرداخته می‌شود که می‌توانند حاکی از زرد و غیرحرفه‌ای بودن این افراد باشند. تطبیق دادن این موارد با رفتارهای این افراد، قضاوت و نگاه تیزبین مخاطب را در طی زمان می‌طلبد و باید در نظر داشت که همیشه نمی‌توان در یک نگاه به تشخیصی قطعی رسید.

نامشخص و مبهم بودن رزومه علمی

تحصیلات دانشگاهی و فعالیت‌های علمی فردی که خود را به‌عنوان روان‌شناس، مشاور، درمانگر و عناوینی مشابه معرفی می‌کند، باید در دسترس و قابل بررسی باشد. در حرفه‌ای‌ترین حالت، این اطلاعات در قالب یک رزومه برای مخاطبان قابل دستیابی هستند. در یک رزومه دقیق باید زمان آغاز و پایان هر مقطع تحصیلی، محل تحصیل، آخرین مدرک تحصیلی، دوره‌های گذرانده‌شده (معمولاً با ذکر زمان و محل برگزاری، مدرس و طول مدت دوره)، سوابق کاری (با ذکر جزئیاتی مانند زمان آغاز و پایان و سمت یا مسئولیت فرد) مقالات و کتب (شامل ویژگی‌های جزئی تراز جمله اسامی نویسندگان، عنوان، سال پذیرش یا چاپ، نام انتشارات برای کتب و نام همایش و ژورنال



برای مقالات) باشد.

بنابراین جملاتی کلی و بدون جزئیات در آنچه فرد به عنوان رزومه خود ارائه می دهد، همانند نمونه های زیر، می تواند زنگ خطری برای غیر علمی بودن فرد باشد:

- نویسنده و مترجم چندین کتاب روان شناسی (چه کتبی؟ از چه انتشاراتی؟ در چه سالی؟)

- ارائه مقالات متعدد در زمینه های روان شناختی (چه مقالاتی؟ چاپ شده در کدام ژورنال؟ ارائه شده در کدام همایش؟ در چه سالی؟)

- همکاری با مراکز مشاوره و روان درمانی (کدام مراکز؟ در چه زمانی؟ در چه سمتی؟)
- ۲۰ سال سابقه کار روان درمانی (با چه مدرک تحصیلی ای؟ آیا سابقه کار درمانی فرد با زمان پایان مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد یا دکترای وی مطابقت دارد؟)

- دعوت شده به همایشی در آمریکا برای ارائه مقاله (چه همایشی؟ در چه سالی؟ ارائه چه مقاله ای؟)

- برگزاری دوره های آموزشی (چه دوره هایی؟ در چه محل و با چه مخاطبانی؟ در چه زمانی؟)

علاوه بر این، گاهی برخی امتیازات و سوابق ذکر شده در رزومه در ظاهر معتبر به نظر می رسند، اما نیازمند بررسی دقیق هستند. برای مثال، فردی که خود را دانش آموخته دانشگاهی در خارج از کشور معرفی می کند، ممکن است با شرکت در سمیناری چندساعته یا دوره ای چندروزه که برای عموم در یک دانشگاه معتبر برگزار شده، شرکت و مدرکی بابت حضورش دریافت کرده باشد و سپس خود را باتکیه بر همین مدرک دانش آموخته این دانشگاه معرفی کند. عضویت در کانون ها، مؤسسات و انجمن های روان شناسی ذکر شده در رزومه نیز ممکن است با پرداخت مبلغی ناچیز امکان پذیر باشد. با جست و جویی ساده در سایت این مؤسسات علمی و انجمن ها، می توان اطلاعاتی را

درباره نحوه عضویت یا دریافت مدرک و هزینه آن به دست آورد رزومه افراد را از لحاظ صداقت و بار علمی مورد سنجش قرار داد.

DANGER ZONE • WARNING • DANGER ZONE • WARNING • DANGER ZONE

تشخیص گذاری خارج از اتاق درمان

با گسترش محبوبیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ظهور افرادی که خود را روان‌شناس و مشاور معرفی می‌کنند، تشخیص گذاری در قالب یک پست، استوری، لایو اینستاگرامی و یا گفت‌وگوی تلفنی به امری فزاینده تبدیل شده است. مخاطبان نیز برای رسیدن به پاسخی قطعی با صرف کم‌ترین زمان و هزینه، از طریق ارسال پیام یا تماس تلفنی، به سرعت تشخیصی دریافت می‌کنند. این در حالی است که مطابق کتاب معیارهای اخلاقی روان‌شناسان (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۱۹۵۳) ارائه خدمات روان‌شناختی در قالب نمایش‌های عمومی، برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی یا رسانه‌های دیگر با هدف تشخیص گذاری و درمان غیراخلاقی است. در روان‌شناسی بالینی علمی، رسیدن به تشخیص قطعی درباره یک مراجع نیازمند مصاحبه بالینی، اجرای آزمون‌های روان‌شناختی، بررسی دقیق و همه‌جانبه مسئله است و ممکن است تا چند جلسه به طول بیانجامد.

وعده‌های پوشالی

بر کسی پوشیده نیست که اغلب انسان‌ها، به خصوص افرادی که از اختلالات مربوط روان‌آزردگی رنج می‌برند، به دنبال یافتن راه‌حل مشکلات خود در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستند، و این همان دامی است که روان‌شناسی زرد برای مخاطبان ناآگاه خود پهن می‌کند. وعده‌هایی مانند مثال‌های زیر، غیرواقع‌بینانه، غیرقابل دستیابی و غیر حرفه‌ای هستند:

- حل مشکل اهمال کاری در ۳ روز
- درمان افسردگی با استفاده از پکیج شادمانی در پنج روز
- رفع مشکلات زناشویی فقط با یک ترند زنانه / مردانه
- رفع کامل لجبازی کودک طی یک هفته فقط با این روش تربیتی

بنابر اصول روانشناسی علمی، درمان اختلالات روان‌شناختی و یا مسائل مربوط با سلامت روان، بسته به نوع، شدت، بستر خانوادگی و فرهنگی، فیزیولوژی، توانمندی فرد، رویکرد درمانی، حتی زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی و بسیاری عوامل تأثیرگذار دیگر، نیازمند بررسی، مشخص کردن طرح درمانی و اجرای آن در طی جلسات متعدد روان‌درمانی هستند و استفاده از روش‌های زرد - اگر تأثیر معکوس نداشته باشد و منجر به احساس بی‌کفایتی و ناتوانی فرد در بهبود خود نشود - بی‌تأثیر و یا درخوش‌بینانه‌ترین حالت ممکن تنها برای زمان کوتاهی اثربخش است.

• DANGER • DANGER • DANGER • DANGER • DANGER • DANGER • DANGER •

کلی‌گویی و نادیده گرفتن فردیت افراد

روان‌شناسی زرد به دلیل نداشتن پشتوانه علمی و برای راضی نگه داشتن مخاطبش، مجبور است دست به ارائه حکم‌های کلی بزند؛ احکامی که فردیت انسان‌ها را زیر سؤال می‌برند. از آسیب‌های این کلی‌گویی، شکل‌گیری نگاهی ساده‌انگارانه نسبت به اختلالات روان‌شناختی و نادیده گرفتن پیچیدگی‌های شخصیتی افراد و برچسب زدن به افراد تنها بر اساس چند رفتار یا مشخصه است. جملات زیر، نمونه‌هایی از این کلی‌گویی هستند که در سخنان روان‌شناسان زرد و غیر حرفه‌ای شنیده یا خوانده می‌شوند:

- افرادی که این رفتار را انجام می دهند، فلان اختلال را دارند.
 - اگر در کودکی فلان اتفاق بیفتد، فرد در بزرگسالی چنین و چنان می شود.
 - مردان/زنان دو دسته اند: ...
 - کسانی که این کار را انجام ندهند، فلان مشکل را دارند.
- همان طور که پیش تر گفته شد، سبب شناسی و تشخیص اختلالات روان شناختی امری چندبعدی و بس پیچیده است، بررسی همه جانبه روان شناختی را می طلبد و تنها یک ویژگی رفتاری یا شخصیتی، نمی تواند معیاری مناسب برای برچسب زدن بر روی افراد یا قراردادن آن ها در دسته بندی های کلی باشد.

تحقیق، تمسخر و نگاه از بالا به پایین

فردی که خود را روان در مانگر، مشاور، روان شناس و یا با عناوین مشابه معرفی می کند، زمانی که در قالب حرفه اش فعالیت می کند، مطابق اصول روان شناسی نباید از لحن توهین آمیز، تمسخر آمیز و یا همراه با سرزنش استفاده کند. چنین فردی اجازه ندارد مشکل دیگری را به سخره بگیرد، قربانی نکوهی کند، اختلال کسی را با الفاظ غیر حرفه ای و منفی توصیف کند و فرد را بر اساس سن، نژاد، هویت و گرایش جنسی، مذهب و... مورد تبعیض و بد رفتاری قرار دهد. جملاتی مانند نمونه های زیر از لحاظ اخلاقی و حرفه ای به هیچ عنوان قابل پذیرش نیستند و می توانند برای افراد مبتلا به اختلالات روان شناختی، بار روانی سنگینی به همراه داشته باشند:

- مبتلایان به این اختلال دست و پا چلفتی و احمق به نظر می رسند.
- ابتلا به این اختلال روان شناختی فرد را تنبل و تن پرور می کند.
- فقط یک انسان کم عقل این تصمیم را می گیرد.
- تقصیر توست که دیگری با تو بد رفتاری می کند.

- اگر عزم خود را جزم می‌کردی، به همه اهداف می‌رسیدی.

عدم رعایت رازداری و حریم شخصی مراجعه‌کنندگان



روان‌شناسان اجازه ندارند اطلاعات مربوط به مراجعان خود را به نحوی که هویت فرد قابل تشخیص باشد، در نوشته‌ها، سخنرانی‌ها و سایر رسانه‌ها از جمله شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند. نقض این کد اخلاقی، می‌تواند چراغ خطری برای غیرحرفه‌ای بودن فرد باشد. تصور کنید که یک

روان‌درمانگر شرح حالی از یکی از مراجعان خود را بدون ذکر نام، اما همراه با دیگر مشخصات فردی از جمله جنسیت، سن، رشته تحصیلی، شغل، تأهل یا مجرد و تعداد فرزندان، در صفحه اینستاگرام خود به اشتراک بگذارد. بدیهی است که اطلاعاتی در این حد شخصی و همراه با جزئیات، می‌تواند حریم شخصی مراجع را به خطر بیندازد و ناقض حقوق وی باشد.

برای اینه که به آدم
دست و پاچلفتی و
وابسته هستی!

همیشه گیر
رابطه‌های سمی
می‌افتم...





طبیل تو خالی

روان‌شناسی زرد و علل محبوبیت آن

روان‌شناسی زرد به روان‌شناسی غیر علمی و غیر تخصصی اطلاق می‌شود و مانند یک داروی قلبی می‌تواند زندگی افراد را

آیدا کلانتری

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
ayda.kalantari81@gmail.com



تحت تأثیر قرار دهد. اگر هر چیز جعلی مشتری نداشته باشد، بعد از مدتی از بین می‌رود. اینکه روان‌شناسی و روان‌شناسان زرد وجود دارند و پررونق هستند به این دلیل است که مشتریان خاص خود را دارند. در روان‌شناسی زرد استثناها مورد توجه قرار می‌گیرند در حالی که در روان‌شناسی علمی در مورد قاعده‌های علمی صحبت می‌کنند. زمانی که یک ذهن غیر علمی داشته باشیم، استثناها را به قاعده تبدیل می‌کنیم. نباید دیوار زندگی را بر اساس استثناها بنا کرد. روان‌شناسی علمی می‌گوید با توجه به شرایط باید تلاش کرد و متناسب با همان شرایط به موفقیت رسید. زمانی افراد به سمت روان‌شناسی زرد می‌روند، سطح انتظارات از خود، شرایط و محیط فراتر می‌رود و اگر سرخورده شوند، به شدت سقوط می‌کنند.

ویژگی‌های روان‌شناس زرد

کسانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند، با عنوان روان‌شناس یک روش سطحی و غیر علمی را در پیش گرفته‌اند. روان‌شناسان زرد معتقدند که موفقیت و بهبودی یک شبه اتفاق می‌افتد و به افراد چنین القا می‌کنند که با چند ساعت تریپی و صحبت می‌توانند مشکلات روحی و روانی از جمله افسردگی، اضطراب، عدم عزت نفس و... را درمان کنند. اما در واقع این دسته از راهکارها به طور موقتی درد را تسکین می‌دهد و مشکل را از

ریشه حل نمی‌کند. می‌توان گفت که روان‌شناسی زرد مانند مواد اعتیادآور است. زمانی که فرد برای اولین بار مواد مخدر مصرف می‌کند، حس خوبی در فرد به وجود می‌آید. اما به مرور زمان فرد به حالت اولیه بازمی‌گردد و برای به دست آوردن آن حس خوشایند، مواد را مکرراً مصرف می‌کند. روان‌شناسان زرد نیز راهکارهایی را ارائه می‌دهند که در فرد وابستگی ایجاد می‌کند و مشکل را برای همیشه حل نمی‌کند؛ جملاتی مثل تو می‌توانی، سعی کن همیشه حالت خوب باشد، تو از همه بهتری و اگر تلاش کنی به همه‌ی آرزوهایت می‌رسی پایه علمی ندارند و مشکل شخص را برای مدتی کوتاه حذف می‌کند. اما پس از مدتی، در مواقعی که فرد حال روحی و روانی خوبی ندارد به شنیدن این جملات نیاز دارد تا بتواند حال خود را بهبود بخشد.

روان‌شناسان زرد به دلیل اینکه نمی‌توانند واقعیت را مشاهده کنند و به عمق مسئله و مشکل مراجع پی ببرند، صرفاً راهکارهایی موقتی ارائه می‌دهند و هیچ زمان فرد را با واقعیت روبرو نمی‌کنند. شنیدن واقعیت همیشه برای همه خوشایند نیست و افراد ترجیح می‌دهند که واقعیت را نادیده بگیرند، بار مسئولیت را بر دوش دیگران بیندازند و مشکل را از دید آن‌ها ارزیابی کنند؛ به همین دلیل افراد برای رفع مشکل خود به روان‌شناسان زرد رجوع می‌کنند و هر چه که آن‌ها بگویند را می‌پذیرند. هر چه قدر میزان آسیب‌ها عمیق‌تر باشد، میزان انکار در پذیرش واقعیت در اشخاص هم بیشتر خواهد شد و زمانی که این دو عامل یعنی استمرار آسیب و انکار به مدت طولانی ادامه پیدا کند، ذهن می‌تواند به سمت تفکرات جادویی حرکت کند و یک ناجی بیرونی برای خودش بسازد. تفکر جادویی به آنها اجازه می‌دهد تا باور کنند که حتی اگر واقعیت زندگی خود را بپذیرند، باز هم معجزه‌های رخ خواهد داد.

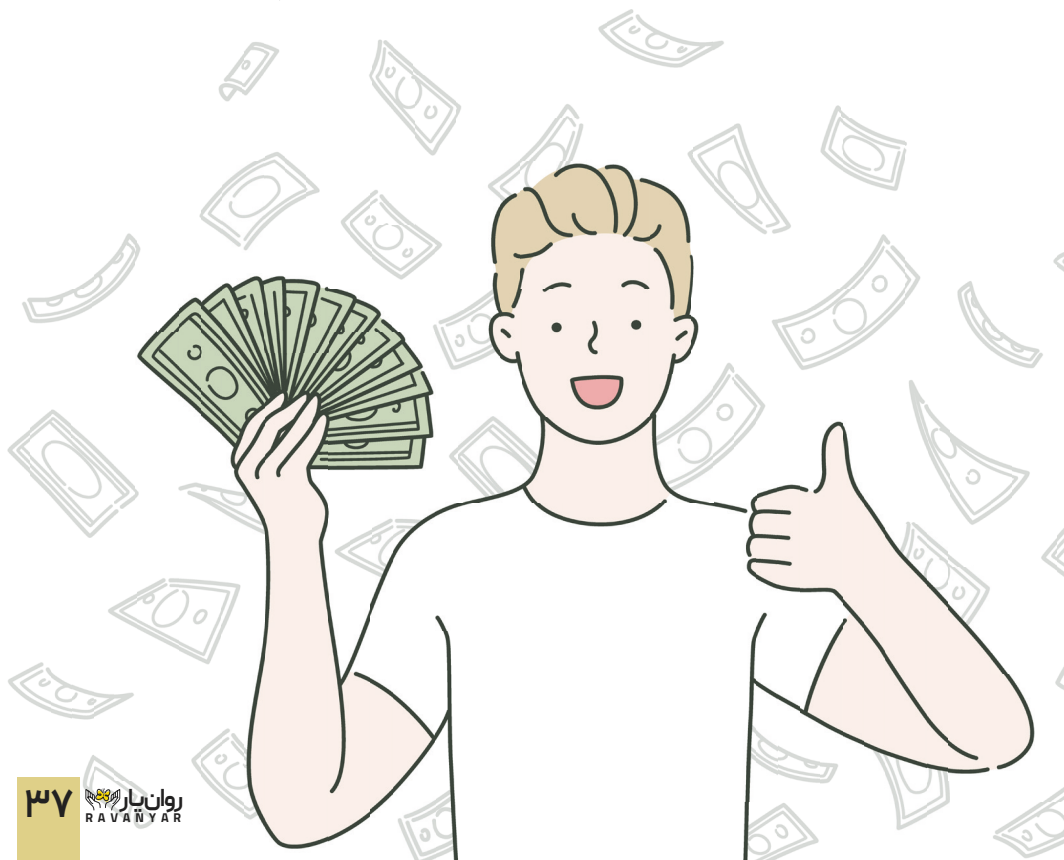
محتوای زرد به طور معمول راهکارهایی ارائه می‌دهد که بیش از حد رؤیایی‌اند و خوب به نظر می‌رسند. گاهی هم روش‌ها آن قدر بد و غیر کاربردی‌اند که می‌توان فهمید پایه و

اساسی علمی در کار نیست. روان‌شناسی زرد حرف‌هایی بی‌پایه و اساس می‌زند و از نظر علمی توجیه و تفسیر ندارد. ویژگی‌هایی مثل ساده‌لوحی، تلقین‌پذیری و تفکر انتقادی ضعیف، باعث می‌شود افراد هر اطلاعاتی را باور کنند و حتی راجع به آن‌ها متعصب شوند. شخصی که تفکر انتقادی فعالی داشته باشد، می‌تواند متن یک کتاب را زیر سؤال ببرد و دنبال شواهد علمی بگردد. کسانی که دوست دارند با کمترین تلاش و خیلی زود به نتیجه‌های بزرگ برسند، از کتاب‌های زرد روان‌شناسی استقبال می‌کنند و ترجیح می‌دهند راه اصلی درمان را دور بزنند که متأسفانه در تله محتوای غیرعلمی، گیر می‌افتند. اگر می‌خواهید در کوتاه‌مدت، رنج‌های زندگی‌تان را تسکین دهید، احتمالاً به کتاب‌های روان‌شناسی زرد، چراغ سبز نشان می‌دهید. اما آیا حاضر هستید پیامدهای ناخوشایندی که در افکار، هیجان‌ها و رفتارهایتان به جامی گذارد راهم بپذیرید؟

پرفروش، پول‌ساز و محبوب

پرفروش بودن یک کتاب، برای بعضی از افراد دلیل محکمی است تا به یک کتاب اعتماد کنند. کتاب‌هایی مثل راز و قانون جذب زبان ساده و قابل فهمی دارند، مثال‌هایی می‌زنند که در زندگی شخصی شما هم مصداق دارد، راه‌حل‌ها را برایتان ساده می‌کنند و خلاصه، همان چیزی را به شما می‌گویند که دوست دارید بشنوید. دقیقاً شبیه کاری که فالگیرها انجام می‌دهند. همه ما از شنیدن خبر سفر و پول و خوشبختی استقبال می‌کنیم اما هیچ کدامشان با تفکر بدون تلاش به دست نمی‌آیند. روان‌شناسی علمی، راه دشوارتری را پیش روی مخاطب‌ها می‌گذارد و به آن‌ها می‌گوید برای زندگی کارآمدتر، لازم است خودتان هم تلاش کنید و مسئولیت‌پذیر باشید. بدیهی است که برای خیلی از افراد این‌طور عمل کردن سخت است اما واقعیت این است که روان‌شناسی علمی، هرگز به شما آسیبی نمی‌زند. در حالی که کتاب‌های زردی مانند قانون جذب، شما را

گمراه می‌کنند و بعد از مدتی، راجع به روان‌شناسان هم دیدگاه منفی و ناکارآمدی پیدا می‌کنید و کتاب‌های بازاری را جایگزین مراجعه به متخصصان می‌کنید. در این صورت، مشکلات روان‌شناختی شما مزمن و درمانشان هم سخت‌تر خواهد شد. کتاب خواندن بسیار جذاب است و مزایای زیادی دارد. اما ضرر خواندن بعضی از کتاب‌ها از فواید آن بیشتر است. قبل از خواندن کتاب باید آن را از جنبه‌های مختلف بررسی کرد تا مطمئن شد که کتاب زرد نباشد. کتاب‌هایی با عنوان چند پله تا خوشبختی، چند گام تا ثروتمند شدن و چند قدم تا چیره شدن بر همه چیز سعی می‌کنند تا مخاطب را خیلی زود به جواب برسانند، به آن‌ها راهکار بدهند و بگویند که رمزیک زندگی موفق را می‌دانند. تعداد این کتاب‌ها بسیار زیاد است؛ چون کسانی که هیچ مدرک معتبری ندارند، تنها به دنبال کسب درآمد هستند؛ بنابراین بر روی هیجان، امید، ترس و آرزوهای مردم دست می‌گذارند و



راهکارهای نادرستی را ارائه می‌دهند. چون نیازهای روان‌شناختی افراد ارضامی شود، این کتاب‌ها را می‌پسندند و به جای اینکه برای تحقق آرزوهایشان به شیوه درست تلاش کنند، در دام بعضی از الفاظ قرار می‌گیرند اما سرانجام مأیوس می‌شوند و آسیب می‌بینند.

روان‌شناسی زرد در اصل به دلیل ایجاد مسیری برای بقا و کسب درآمد شکل گرفته است. روان‌شناسانی که عمیقاً باور دارند که هیچ‌گاه نمی‌توانند به عمق احساسات افراد نفوذ کنند، طرفدار روان‌شناسی زرد هستند. این افراد هیچ‌گاه نخواسته‌اند که تحلیل عمیقی از شخصیت خود داشته باشند، چون این تحلیل عمیق باعث روبرو شدن روان‌شناس با واقعیت تلخی خواهد شد که سعی در فراموش کردن آن داشته است. در نتیجه برای توجیه این عدم توانایی در شناخت خود و دیگران، مجبور می‌شوند روان‌شناسی را از سطوح پیچیده تحلیل شخصیت به مفاهیم پیش‌پاافتاده تنزل بدهند تا بتوانند در سایه این سطحی‌نگری درآمد و شهرتی کسب کنند.

طعمه‌ی آسان

دلایل قابل‌درکی وجود دارد که چرا حوزه روان‌شناسی توسط افرادی که ذهن‌ها و احساسات بیمار را شکار می‌کنند مورد هجوم قرار می‌گیرد. حرفه روان‌شناسی به قدری جوان است که کار آن برای عموم مردم کم‌تر قابل‌درک است. اگرچه این حرفه به سرعت در حال رشد بوده است، با دو برابر شدن تعداد روان‌شناسان در هفت سال گذشته، پزشکان واجد شرایط هنوز کمیاب هستند. اخیراً برخی از ایالت‌ها شروع به حمایت از مردم با قوانین کنترل روان‌شناسی کرده‌اند و قوانین موجود در کتاب‌ها به سختی اجرا می‌شوند. برای یک فرد جعلی آسان است که کلمات پرمخاطب را از کتاب‌ها بیابد، خودش را بی‌حساب کند و از کارشناسان دیگر خبره‌تر به نظر برسد. در نهایت، و شاید مهم‌تر از همه، افرادی که مشکل دارند، خواهان پاسخ‌های دقیق هستند. روان‌شناسی مشروع به‌کندی

و با احتیاط کار می‌کند. روان‌گردان‌ها تشخیص‌های فوری، سیاه‌وسفید ارائه می‌دهند و نوید درمان‌های سریع را می‌دهند. اتفاقاً، افراد قلبی اغلب خود را روانپزشک نمی‌کنند، زیرا این افراد باید تحت کنترل قوانین پزشکی باشند. روان‌شناسان دارای مدرک تحصیلی هستند اما مدرک پزشکی ندارند.

یکی از دلایل روانی که باعث می‌شود افراد به سمت خدمات فالگیرها و رمال‌ها کشیده شوند، مکانیسم تعجیل است که نوعی پاسخ روانی برای پاک کردن صورت مسئله اصلی است، یعنی فرد به دلیل منفعل بودن، نداشتن عملکرد کافی برای خارج شدن از ناکامی و شکست‌هایش، به طور ناگهانی تصمیم به ایجاد یک تغییر بزرگ می‌گیرد، تغییری که تأثیر گذاری آن هیچ اهمیتی ندارد چرا که فرد از نظر روانی هر اتفاقی در این روند را به عنوان تغییرات عمیق و مثبت در نظر خواهد گرفت. مکانیسم تعجیل راهی برای فرار از شکست نیست بلکه یک سیکل تکراری تجربه ناکامی‌های بیشتر است؛ یعنی فرد آن قدر نسبت به تغییرات شرایطش واکنش مناسب نشان نمی‌دهد که ناگهان وارد یک چالش بزرگ برای تغییر می‌شود ولی در نهایت باز هم یک شکست دیگر به کارنامه عملکردش اضافه می‌شود و این بازی روانی بارها ادامه پیدا می‌کند.

با وجود تمام آسیب‌هایی که شبه علم یا علم زرد به افراد وارد می‌کند، متأسفانه امروزه به دلایل مختلف برخی از افراد که حتی تحصیلات دانشگاهی روان‌شناسی دارند هم به شبه علم روی آورده‌اند و به جای استفاده از روش‌های علمی مبتنی بر شواهد، از روش‌های غیرعلمی و مبتنی بر به چیزهای خوب فکر کن یا دنیا در دستانتوست و مواردی مشابه استفاده می‌کنند. هرچند که این موضوع آسیب‌زننده است، اما ممکن است به دلیل ناآگاهی مردم، خطاهای شناختی و بسیاری از موارد دیگر، بازار علم زرد داغ‌تر از روش‌های علمی مبتنی بر شواهد باشد.

روان‌شناسی زرد

روان‌شناسی عامیانه، شناخت و انواع آن

شاید شما هم عبارت روان‌شناسی زرد را در فضای مجازی خوانده یا شنیده باشید. روان‌شناسی علمی است که با استفاده از

سارا همت‌زاده

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
hemmatzadesara
@gmail.com



روش علمی به پژوهش و مطالعه‌ی روان (ذهن)، فرایند ذهنی و رفتار در موجودات زنده می‌پردازد.

روان‌شناسی زرد یا شبه روان‌شناسی، هیچ ادعای علمی ندارد و از روش علمی پیروی نمی‌کند. در واقع روان‌شناسی یک روش علمی است و روان‌شناس برای پیش‌بینی، از روش‌ها و قواعد علمی استفاده می‌کند که این روش‌ها بر اساس کدهای اخلاقی تعیین شده است. اما روان‌شناسی شبه علمی یا زرد از اصول و معیارهای علمی استفاده نمی‌کند. تفاوت روان‌شناسی علمی و زرد در مواردی مانند روش‌های استفاده، قواعد، ساختار و زمان ارائه مشاوره مشخص می‌شود. این روزها موضوع روان‌شناسی زرد در جامعه به‌خصوص در فضای مجازی از اهمیت و رونق بالایی برخوردار شده است.

– عزیزی من! من اینجام تا بهتون یاد بدم چطور تنها در ۱۰ روز بله در ۱۰ روز، زندگیتون رو متحول کنید، احساس‌های بد و ناکامی‌ها رو از خودتون دور کنید، مشکلاتتون رو حل کنید و بر ویژگی‌های بدی که ژن‌ها برای شما ایجاد کرده‌اند غلبه کنید

صحبت‌های بالانه لطیفه و شوخی، نه حرف‌های زرد انسان‌های بی‌سواد و نه صحبت‌های یک زن یا مرد تیغ‌زن و سوءاستفاده‌گر است، این فرمایشات، برشی کوتاه از سخنرانی و صحبت‌های روان‌شناسان زرد است!

روان‌شناسی عامیانه چیست؟

بسیاری از دانشمندان معتقدند روان‌شناسی عامیانه یک چارچوب مفهومی یا شبکه‌ای اصولی است که افراد معمولی از آن برای فهم، تبیین و پیش‌بینی رفتار و حالات ذهنی خودشان و دیگران استفاده می‌کنند. در واقع، اصطلاح روان‌شناسی عامیانه به ظرفیتی اشاره می‌کند که افراد عادی رفتار دیگران و شرایط ذهنی خود را توصیف، تبیین و پیش‌بینی می‌کنند. در جایگاهی دیگر روان‌شناسی عامیانه معمولاً به نظریه‌ای ضمنی که مستقیماً در دسترس شناخت و آگاهی است تکیه می‌کند و خود را در پوشش یک نظریه می‌بیند که افراد عادی از طریق آن بر ذهن و رفتارهای دیگران اثر می‌گذارند. در ایران کتب فراوانی در این مقوله در مؤسسات و انتشارات گوناگون و در چاپ‌های متعدد و متنوعی با عناوینی همچون موفقیت، اعتماد به نفس در ده روز و غیره به گونه‌ی فزاینده‌ای چاپ می‌شود و از سوی عموم نیز مورد پذیرش در خور توجهی قرار می‌گیرد.

روان‌شناسی زرد

رنگ زرد می‌تواند در ذهن ما تداعی‌های مختلفی را ایجاد کند، یکی از این معانی که برگرفته از فصل پاییز است؛ فصلی که رنگ زرد بیشتر از هر زمانی در طبیعت نمایان می‌شود. این رنگ در فصل پاییز تداعی‌کننده به پایان رسیدن و شوک موقت به فرایند رشد طبیعت است.

اما در روان‌شناسی رنگ زرد معنای متفاوتی دارد و تداعی‌کننده‌ی نگاهی غیر تخصصی و غیر علمی است.

در روان‌شناسی شخصیت یکی از روش‌های کاربردی که افراد برای توجیه رفتارهای نابهنجار خودشان استفاده می‌کنند «عقلانی‌سازی» نام دارد. به این معنی که ما صورت مسئله‌ی هر واقعیتی که تمایلی به پذیرش نداریم، پاک می‌کنیم. در اصل روان‌شناسی

زرد برای ایجاد مسیری با هدف کسب درآمد و بقا شکل گرفته است. روان‌شناسانی که معتقدند هیچگاه نمی‌توانند به عمق احساسات افراد نفوذ کنند طرف دار روان‌شناسی زرد هستند، این افراد اغلب تمایلی به شناخت دقیق‌تر شخصیتشان ندارند؛ چون این تحلیل عمیق باعث روبه‌رو شدن روان‌شناس زرد با واقعیت تلخی می‌شود که می‌خواهد آن را کتمان کند. رد نتیجه برای توجیه عدم توانایی در شناخت عمیق خودش و دیگران مجبور می‌شود روان‌شناسی را از سطح پیچیده‌ی تحلیل شخصیت به مفاهیم پیش‌پاافتاده تنزل دهد تا بتواند در سایه‌ی این سطحی‌نگری، شهرت و درآمد هم کسب کند.

آیا راهی برای شناخت روان‌شناسان زرد وجود دارد؟

در واقع برای تشخیص و شناسایی روان‌شناسان زرد نیازمند اطلاعات گسترده در حوزه‌ی روان‌شناسی است.

۱. در مرحله اول باید متوجه شویم آیا فرد مدعی، تلاش برای فروش یک جنس یا محصول دارد؟ در واقع باید هدف فرد را شناسایی کنیم که در این مرحله بسیار حائز اهمیت است. اگر تشخیص دهیم فرد از این ادعایی که دارد می‌خواهد سود ببرد، با روان‌شناسی زرد روبه‌رو هستیم. زیرا هدف فرد این است که بر اساس ادعای انجام شده بتواند یک محصول را به فروش برساند.

۲. در مرحله دوم باید به این نکته توجه داشت که صحبت‌های فرد مدعی برای دفاع از ادعاهای شخصی خود است؟ در واقع طرف‌داران روان‌شناسی زرد در تلاش هستند تا ایده‌های خود را بدون استفاده از روش‌های علمی و رسمی، تحت عنوان علم به فروش برسانند. البته این افراد نسبت به انتقادات و واکنش مناسبی نشان نمی‌دهند و به طور معمول سعی می‌کنند اشتباهات خود را به شکل منطقی جلوه دهند.

۳. افرادی که در حوزه روان‌شناسی زرد فعالیت دارند به طور معمول ادعاهای خارق‌العاده

بیان می کنند. به طور مثال ادعا می کنند یک شبه می توانند شخصیت و زندگی شما را متحول کنند. این در صورتی است که این افراد با بازاریابی، به هدف خود یعنی فریب مخاطب و کسب درآمد نزدیک می شوند.

انواع روان شناسی زرد

روان شناسی زرد در قالب های مختلفی دیده می شود؛ کتاب های خودیار که از جمله کتاب های پر فروش در کشورمان هم هستند (چند قدم تا سعادت، یک راز برای پول دار شدن، اعتماد به نفس در دو ثانیه و...) این دست از کتاب ها عموماً ایراد های انسان ها را بیان می کنند و راه حل هایی هم برای برطرف ساختن ایراد ها ارائه می دهند ولی لزوماً همه آن ها علمی و قابل اجرا نیستند.

برخی از سخنرانی و توصیه هایی که از طریق شبکه های اجتماعی و رسانه های چاپی منتشر می شوند؛ و حقایقی که در بین عامه می مردم رایج است و ممکن است صحت و واقعیتی نداشته باشد را بیان می کنند.



بسترِ ناامن، زمینه‌ی پاتولوژیک، زمانه‌ی زرد

روان‌شناسی زرد، زمینه و زمانه‌ی آن؛ با گریز به وضعیت کنونی ایران

نوشتار پیش رو، بخشی است از نوشتار بلند روان‌شناسی زرد، زمینه و زمانه‌ی آن؛ با گریز به وضعیت کنونی ایران که می‌توانید با اسکن کردن کیو آر کد زیر به متن کامل آن دسترسی پیدا کنید.



احسان صالحی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
esalehi7997
@gmail.com



آسیب و ناامنی، زمینه‌ساز اقبال نسبت به محتویات زرد

وقتی شخص یا انسان‌های کشوری، احساس ناامنی کنند، تلاش خواهند کرد که از آن ناامنی فاصله بگیرند. آن‌ها برای فاصله گرفتن از مواجهه با آن ناامنی‌ها، نیاز به توانایی خاصی دارند. این توانایی همان داشتن قدرت مطلق است. در واقع آدمیزاد، زمانی که با تهدید بیرونی سروکار دارد، در خود نیز توانایی مواجهه با آن را فرض می‌گیرد؛ و هرچقدر تهدید را بزرگ‌تر ادراک کند، توانایی خود را نیز برای مواجهه با آن تهدید، بیشتر در نظر خواهد گرفت. اگر چنین نکند، دچار اضطراب فروپاشی می‌شود. آنچه در نتیجه، رخ می‌دهد این است که هرچقدر احساس قدرت مطلق داشتن، به دلیل حضور تهدید بیرونی، بیشتر باشد، مرز بین خود و غیر خود کمتر پدیدار می‌شود، چراکه در این شرایط، آدمی خود را واجد قدرت مطلق و همه‌توانی فرض کرده و گویی او به تنهایی همه چیز را در بر می‌گیرد؛ همچون کودکی که هیچ تمایزی میان خود و مادرش برقرار نمی‌کند و برایش، همه چیز خلاصه می‌شود در خود او. در واقع انسان، هرچقدر فرافکنی بیشتری بکند، (یعنی هرچقدر تهدید و ناامنی بیشتری را تجربه کرده و در نتیجه به صورت مداوم، ناامنی و تنش را به جهان بیرونی فرافکنی کند، و در واقع جهان را به شکلی ناامن

و تهدید کننده معنا کند)، به همان میزان باید همه‌توانی بیشتری در خود فرض بگیرد، و باز به همان میزان، واقعیت‌سنجی فرد کم می‌شود. تو گویی ظرفیت واقعیت‌سنجی، مشروط است بر تجربه‌ی امنیت. به عبارت دیگر، انسان‌هایی واقعیت‌را بهتر درک می‌کنند که در دنیای امن‌تری زندگی کنند و چه بسا واقعیت چیزی جز پذیرش ناتوانی و پذیرش اینکه (من) «قدرت مطلق نیستم، نمی‌باشد. آدمی تنها زمانی می‌تواند این مؤلفه را بپذیرد که دنیایش امن باشد. پس گویی هر چقدر ناامنی بیشتر باشد، ارضای موهوم و احساس قدرت مطلق داشتن بیشتر خواهد بود. به تبع همین نکته، کشوری می‌تواند واقعیت را ببیند و محدودیت‌های خودش را بپذیرد و در نتیجه‌ی در دام محتویات زرد (محتویاتی که جز بخشیدنِ قدرتی موهومی به انسان و دادن شعار «بخواه، می‌توانی») کار دیگری نمی‌کنند) نیفتد که وضعیت امن‌تری دارد. چنین کشوری، برخلاف ایران کنونی، هیچگاه به قدرت مطلق، قهرمان یا مرجع قدرت، روان‌شناسی زرد موهومی و زیستن در دنیایی فانتزیک به جای جهان واقعیت، نیاز ندارد.

سه دسته‌ی متفاوت در ایران

اگر دقیق بنگریم، انسان‌هایی که در ایران، به سوی محتویات زرد و فعالیت‌هایی همچون بازاریابی‌های شبکه‌ای (که از بزرگ‌ترین بانیان گسترش محتویات زرد در میان مردم است) کشانده شدند، خود سه دسته‌اند. دو دسته‌ی نخست کسانی هستند که مستقیماً تحت تأثیر بستر فرهنگی ایران قرار گرفته‌اند. یعنی یا واجد ویژگی‌هایی نارسیسیستیک هستند و خواهان این‌اند که خود به قدرت برسند. در نتیجه بدل به شاخ‌های روان‌شناسی زرد اینستاگرامی، سخنرانان انگیزشی یا رهبران تیم‌های بیزینس مارکتینگ می‌شوند که هر چند روز یک بار کلیپی از آن‌ها منتشر می‌شود که در آن به‌زعم خودشان به‌روزترین تحقیقات را در مورد داشتن هدف در زندگی و داشتن اندیشه‌ای پول‌ساز در پس ذهن،

تحت موشکافی قرار می دهند! یا اینکه
واجد ویژگی های هیستریونیک هستند و
خواهان چسبیدن به مراجع قدرت. در نتیجه
تبدیل می شوند به سینه چاکان دسته ی اول و
فالوورهای دوآتشی دسته ی نخست!

اما دسته ی سوم، انسان هایی هستند که به هر
شیوه ای، اعم از پشت سر نهادن رشدی نسبتاً سالم یا
حضور در محیط هایی کمتر نابهنجار، از سلامت روانی نسبی
برخوردارند. برای فهم اینکه چنین افرادی با وجود داشتن ظرفیت روانی بالا برای
مواجهه با واقعیت و نقصان های خود و دیگران، و نیز با وجود داشتن سلامت روان و
مسئولیت پذیری نسبی، چگونه در دام محتویات زرد یا مؤلفه های مربوط به آن می افتند،
بہتر است ابتدا آزمایشی اجتماعی را به عنوان مثال مطرح سازم - آزمایش زندان استنفورد.
جایی که از دانشجویان عادی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، خواسته شد تا
عده ای به عنوان زندانی و عده ای به عنوان زندانبان ایفای نقش کنند. در کمال شگفتی
دیده شد که زندانبان ها بعد از ۳-۴ روز چنان در نقش خود فرو رفته اند که به شدیدترین
شیوه های ممکن زندانبان را شکنجه می کنند.

اوضاع آزمایش بعد از مدت اندکی آن چنان وخیم شد که به کلی مُلغی اش کردند. مسئله ی
مهم این است که این اشخاص همه دانشجویان مردم عادی بودند، نه مجرم یا سایکوپاٹ.
ولی تو گویی قدرت و آزادی ای که به آنها توسط یک نیروی برتر و اتوریته (آزمایشگر)
داده شده، نفرت و خشم و فانتزی های بدوی آنان را بیدار کرده و آن ها را به این سمت
کشانیده. این مسئله ی غریب را در تاریخ آزمایش های این چنینی، بارها شاهد بوده ایم. مثال
دیگر، آزمایش استنلی میلگرام است که در آن نیز چنین رخداد غریبی به وقوع پیوست.

حتی یادمان باشد که آیشمن در محاکمه‌اش می‌گفت من فقط به دستورات مافوق خود عمل می‌کردم! به‌زعم فروید در «روان‌شناسی توده»، در چنین مواقعی، انسانی که از تئوریه و قدرت برخوردار است، به‌جای سوپرایگوی تک‌تک افرادِ گروهش قرار می‌گیرد. سپس تنها کافی است به‌زعم داستایفسکی در رمان شیاطین، به آنها یک «هدف کلی» بدهد، آنگاه زمین و آسمان را خواهند درید، هرچند تاکنون آزارشان به یک مورچه هم نرسیده باشد! انگار این فانتزی در ذات انسان است تا مسئولیتِ انسان بودن را از سر خود باز کند و بر عهده کسی واگذار کند که به او سوپرایگوی خود را قرض داده است و در عوض تئوریه و قدرت را از او قرض گرفته است. گویی نیروی شدیدی همواره آدمی را به این سو می‌کشاند.

حال برگردیم به دسته‌ی سوم از انسان‌هایی که تحت تأثیر محتویات زرد یا مؤلفه‌های مربوط به آن قرار می‌گیرند. این انسان‌ها گرچه از سلامت روان و ظرفیت مواجهه با واقعیت برخوردارند، اما درست در میانه‌ی جامعه‌ای قرار گرفته‌اند که مدام در آن، شعارهای نارس‌سیستیک و هیستریونیک سر داده می‌شود و محتویات زرد به جولان دادن مشغول‌اند. در چنین شرایطی باید هم انتظار داشت که فانتزی‌های قدرت آنان سر برآورد و همچون آزمودنی‌های آزمایش زندان استنفورد یا استنلی میلگرام، مسئولیتِ مواجهه با واقعیت یا مسئولیتِ خودآیین بودن و مستقل بودن را از سر خود باز کنند و خود را به دست محتویات زرد یا مراجع قدرتی بسپارند که به این فانتزی‌ها آری می‌گویند، محتویات و قدرت‌هایی که برای هر انسانی می‌تواند شدیداً خوشایند باشد، چراکه اولاً به آنها وعده‌ی داشتن قدرت مطلق می‌دهد و ثانیاً به‌جای آن‌ها تصمیم‌گیری کرده و خوشبختی و سعادت را تعریف می‌کند.

از همین روست که ویلهلم رایش، از روانکاوان نسل اول و از شاگردان اولیه‌ی فروید، به ما گوشزد می‌کند که ایدئولوژی حاکم بر یک جامعه، نه‌تنها برخی از انواع تایپ‌های

شخصیتی رابه وجود می آورد، بلکه قلابش را بر دیگر تایپ های شخصیتی نیز می اندازد و آن ها را بعضاً به شکلی جبرگون، با جریان غالب، همسو می سازد.

جامعه ای در تنش، مردمانی یک دست

با این توضیحات، یعنی با دانستن اینکه انسان ها در جامعه ای چون ایران، فارغ از محیطی که در آن رشد کرده اند و بستر شخصیتی ای که در آن تحول یافته اند، تقریباً همگی واجد رفتارهایی یکسان هستند و در اغلب موارد دارای رفتارهای پاتولوژیک اند، سخن اتو کرنبرگ برای ما فهمیدنی می شود. او از آموزه های در روانکاوی بهره می جوید و نتیجه ای ارزشمند می گیرد. این آموزه به ما می گوید که یک کودک، زمانی که آماج ناامنی یا پرخاش از سوی والدینش قرار می گیرد، بدی های مراقبیش را درونی کرده و به جای تویخ کردن مراقبیش، در خود به جست و جوی گناهی که نکرده می پردازد. این فرایند از این رو توسط کودک (هرچند به صورت ناهشیار) انجام می پذیرد تا جهان پیرامونی او کماکان امن و قابل زیستن بماند. در همین باره، رونالد فیبرن پاره ای چشمگیر دارد که مضمون آن چنین است: برای آدمی بهتر است که در جهانی زندگی کند که خدایی قادر و خیرخواه مطلق بر فراز آن باشد و خودش گناهکار باشد، تا اینکه در جهانی زیر دستان قدرت شیطان زندگی کند. کرنبرگ از این موضوع بهره می جوید

و اذعان می دارد که وقتی جامعه ای مدام در تنش و ناامنی و اضطراب قرار داشته باشد، انسان هایی در آن رشد می کنند که همگی شبیه به همدند، چراکه همگی بدون آنکه خود بخواهند، مشحون اند از بدی ها و ناامنی هایی که درونی کرده اند و سال ها



و بلکه قرن‌ها نیاز است تا شاید از پس حل و فصل این ناامنی‌ها بر بیایند؛ آنگاه تازه می‌توانند در مورد خود شکوفایی و خودآیینی خود تصمیم بگیرند.

این قائله در ایران کنونی، به‌وضوح قابل رویت است، چرا که اگر خوب بنگریم خواهیم دید که اگرچه ساکنین این کشور در ظاهر به فعالیت‌ها و رفتارهای مختلفی مشغول‌اند، اما در باطن، تمامی آن‌ها در حال کنار آمدن با خشم و نفرتی هستند که بدون آنکه خود بخوانند یا حتی بدون آنکه خود بدانند، در وجودشان درونی شده است و به همین علت هم هست که وقتی عنصری، اعم از اخبار کذب، محتویات زرد، بازاریابی شبکه‌ای یا هر چیزی دیگری در میان گروهی زباز می‌شود، به شکل گسترده‌ای در اکثر نقاط ایران پراکنده شده و تقریباً هر انسانی را چه سالم باشد یا نورو تیک و یا حتی واجد ساختار شخصیتی مرزی (همچون تایپ شخصیتی هیستریونیک یا نارسیسیستیک)، درگیر خود می‌کند.

و باز مهم‌تر از مصادیقی که گفته شد، به همین علت است که حتی در مجامع علمی و دانشگاه‌ها، انسان‌هایی کاملاً یک‌دست و یک‌شکل تربیت می‌شوند و خود شکوفایی و تغییر و فراتر رفتن از چارچوب‌های تعریف شده، حتی در محیط‌های آکادمیک، موضوعی است نپذیرفتنی؛ و چه بسا خود شکوفایی و فراتر از چارچوب‌ها رفتن، به‌خودی‌خود مقوله‌ای است بسیار نادر، چرا که به همان دلایلی که ذکر شد، دانشجویان و سوادآموزان در محیط‌های آکادمیک، و حتی در محیط‌های غیر آکادمیک، یعنی در کلاس‌های گوشه‌و کنار شهرها (همچون کلاس‌هایی که در مورد روان‌شناسی‌های زرد برگزار می‌شود)، اغلب اساتید خود را به‌عنوان پدران و مراجع قدرتی می‌نگرند که سخنشان حقیقت مطلق است و نباید از آن‌ها عدول کرد. این مسئله، همان مثالی را می‌طلبد که فیلسوف دانمارکی، کیرکگارد در کتاب «یوهانس کلیماکوس» خود در مورد مقوله‌ی شک می‌زند: وقتی استادی توصیه به لزوم شک کردن [به‌عنوان شرط لازم هر گونه یادگیری] می‌کند، باعث

می‌شود شاگردان بنا به اعتقادی که به استاد دارند به این لزوم برسند، درحالی که اساساً مقوله‌ی شک، مستلزم نوعی گسست با هرگونه داده‌ی معرفتی است، چه داده‌ی حسی باشد، چه داده‌ی مفهومی و زبانی از جانب کسی که لزوم شک درهمه چیز را به زبان می‌آورد. با درک نکته‌ی گفته‌شده، می‌توان فهمید که چرا علم‌گرایان و روان‌شناسی‌های انگیزشی و موفقیت‌گرایان، هر دو با اندیشه‌هایی کاملاً تعصب‌گون و جزم‌گرایانه، یکدیگر را به نوبه‌ی خود تخریب می‌کنند و به هیچ‌گفتمان و گفت‌وگویی مجال شکل‌گیری نمی‌دهند.

ملاکی مشخص برای تشخیص محتویات زرد

باری؛ اینکه چه چیزی روان‌شناسی زرد است و چه چیزی روان‌شناسی معتبر، ملاک‌های متفاوتی دارد. یکی از ملاک‌ها، علمی بودن در برابر شبه‌علمی بودن است. ملاک دیگر، هرآن چیزی است که ابزار دست سیاست‌شود و قس‌علی‌هذا. همچنین هرکدام از این ملاک‌ها، خود نیازمند بررسی دقیق است. به‌عنوان مثال بایستی به شکل دقیق مشخص کرد که چه چیزی علم، و چه چیزی شبه‌علم است. کارل پوپر ملاکی را معرفی کرده است، توماس کوهن ملاک دیگری را و دیگران

معیارهای دیگری را.

باتوجه‌به آنچه در این مقاله آمد، به نظر می‌رسد که می‌توان از یک ملاک جدید سخن گفت، برای تمیز دادن روان‌شناسی معتبر از روان‌شناسی زرد یا اگر نه برای تفکیک این دو از یکدیگر، حداقل برای مشخص کردن اینکه چه چیزی محتوایی



زرد است. آن ملاک این است که روان‌شناسی زرد، محتوایی است که آرزواندیشانه است؛ یعنی هرآن چیزی که به جای پرداختن به نکات منسجم، دقیق و در پی حقیقت بودن، در باطن خود، نوعی تسلی بخشی است. این آرزواندیشی در اغلب موارد منتج به یک تفکر متعصب و بنیادگرای شود که هدفش ارضای قدرت است و نه حقیقت. البته همان گونه که بارها در متن اشاره کردم، منظور من از قدرت، همان قدرت مطلق است که کودک در بدو تولد خود را واجد آن ادراک می‌کند. یعنی میل و آرزو و خواست خود را با ارضای آن میل و آرزو، یکی ادراک می‌کند و نیز در دنیایی کاملاً خوش بینانه، فکر می‌کند که همه کارهای زندگی خودش است، در کم‌ترین زمان ممکن می‌تواند به خواسته‌اش برسد، و می‌تواند دیگران را کنترل کرده یا لاف‌تحت تأثیر قرار دهد و نیز گویی روان‌شناسی زرد، همچون چیزی شبیه جادو، تلاشی است برای بازیابی قدرت مطلق که از دست رفته است، از طریق توهم خود کفا بودن در همه‌ی وجوه آن. بدین معنا که آدمی با خود می‌گوید: من کافی و خود کفا هستم؛ برای آنکه هر چه می‌خواهم را انجام می‌دهم و نیز بدون آنکه به شخص دیگری نیازمند باشم، از پس تمامی ناامنی‌ها و تهدیدات دنیا، برمی‌آیم.

در عین حال، باید توجه کرد که محتواهای زرد، برای اثبات مدعاهای خود مدام دست به یک مغالطه‌ی رایج می‌زنند: «پس از این، پس به خاطر این!». در واقع در کتب روان‌شناسی زرد و موفقیت، به مثال‌های بسیاری اشاره می‌شود که در آنها، یک یا چند انسان، بر اساس آن اصول زرد زندگی کرده‌اند و به موفقیت هم رسیده‌اند. در نتیجه آن اصول زرد را، به عنوان حقیقت، به تمامی موقعیت‌ها و انسان‌ها تعمیم می‌دهند. اما این یک مغالطه است. به دو علت: یکی اینکه اگر برای مثال، من به چیزی بیندیشم و دو ساعت بعد آن را داشته باشم، نمی‌توانم ادعا کنم که صرف‌اندیشه‌ی من، مرا به موفقیت رسانده است. عوامل و علل مختلفی در هر نتیجه‌ای دخیل‌اند که نمی‌توان آنها را به یک دلیل، آن هم دلیلی آرزواندیشانه و نه مطابق با واقع تقلیل داد. دیگری اینکه جهان پر است از انسان‌هایی که

بر اساس اصول زرد زیستند اما موفق نشدند و یک کتاب زرد، هیچگاه مثال‌هایی برای ردّ اصول و نظریاتِ خودش و تردید در آن‌ها نمی‌آورد، برخلاف منابع معتبر و علمی که همواره کاستی‌ها و محدودیت‌ها را هم ذکر می‌کنند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که در روان‌شناسی زرد (و همه چیزهای «زرد» دیگر) هدف، اقناع است در حالی که در منابع معتبر، هدف، آموزش و آگاهی بخشی است.

با این نگرش به چِستیِ روان‌شناسی زرد، چنین محتوایی را نمی‌توان به‌تنهایی و به‌صورت مستقل و متمایز از بسترهای فرهنگی-تاریخی و شخصیتی جوامع و انسان‌ها به بررسی گرفت، چرا که روان‌شناسی زرد، یکی از صدها تجلیِ استفاده یا بهتر است بگوییم سوء استفاده‌ی انسانِ مدرن از بی‌معنایی، بی‌خدایی و عدم حضور یک قادر مطلق است تا به آدمیزادگان راه و روش زندگی و خلق معنا را بیاموزد یا به انسان قدرتی را ببخشد که در واقع واجد آن نیست. روان‌شناسی زرد چیزی نیست جز یک ابزار در میان صدها ابزاری که انسانِ امروز خلق کرد، تا به او توهم قدرت مطلق بودن را تزریق کرده و او را همواره تأیید کند. گویی روان‌شناسی زرد برای انسانِ امروز، همچون عروسکِ کوچکِ مستر بین در انیمیشن‌های اوست. مستر بین، با عروسکش به گونه‌ای سخن می‌گفت که انگار آن عروسک جان دارد. آنگاه تمامی افکار، باورها، نیازها و خواسته‌های نارسای سیستمیک خود را از زبان آن عروسک تشریح و سپس تأیید می‌کرد. انسانِ امروز هم تمامی باورهای آرزوندیشانه و نیازهای قدرت‌طلبانه خود را با به‌کارگیری روان‌شناسی زرد به‌صورت بیانی‌هایی جاندار، بیان و تأیید می‌کند. تو گویی انسان‌های امروز، خصوصاً آن‌هایی که در کشورهای شبیه ایران زندگی می‌کنند و نتوانسته‌اند نیازها و درونیاتِ خود را به بیان بیاورند، اکنون، بیانِ کودک‌منشانه و التماس‌گونه‌ی نیازهایشان را در محتویات زرد جُسته‌اند. اما، نمی‌توان از این نکته گذشت که محتویات زرد، مثال همان «آقا دزده» ای هستند که بچه‌ها را، یعنی کسانی را که اندیشه‌ای خودساخته ندارند و کماکان نیازمند

مرجع قدرتی برای تکیه به او هستند، با جملات زیبا و شکلات فریب می دهد و انگشتر آن‌ها یا هر چیز ارزشمندی را که دارند از آنان می ستاند و فرار می کند. این انگشتر و چیزهای ارزشمند، همان روان آدمیزاد هستند. به بیان دیگر، غرق شدن در محتویات زرد و شعارهایی که می دهند، اگرچه تا مدتی خوشنودکننده است، اما در دراز مدت، تنها یک نتیجه دربر خواهد داشت، و آن از خود بیگانگی است.

مردگان زر خرید

اما در پایان این مطلب، از خوانندگانم می خواهم که با توجهی دوچندان، تکه‌ی نهایی این مقاله را از نظر بگذرانند:



نقاشی *la decalcomanie* اثر رنه ماگريت

نیکلای گوگول که بسیاری، او را تحت عنوان پدر رئالیسم در ادبیات روسیه می‌شناسند، رمان تحسین شده‌ای دارد که نامش را «نفوس مرده» گذاشته. شخصیت اصلی این رمان که «چیچیکف» نام دارد، شخصی است بسیار خودمحور که سعی دارد با نمایش دادن چهره‌ای فرهیخته و قدرتمند از خود، در ذهن و قلب بزرگان یک شهر نفوذ کرده و به هدفی کاملاً شخصی و خودمحورانه دست یابد. گوگول در آخر رمان خود، توصیفی دقیق از شخصیت داستان خود به دست می‌دهد و سپس پاره‌ای بسیار مهم را درباره قهرمان داستانش نقل می‌کند. به نظر، در این پاره، می‌توان به جای قهرمان داستان گوگول یا همان «چیچیکف»، عبارت «روان‌شناسی زرد» را قرار داد و یک بار دیگر، جملات ارزنده‌ی گوگول را بازنویسی کرد. این پاره به‌قرار زیر است:

«چیزی که مرا ناامید می‌کند این نیست که خوانندگان از قهرمان من ناراضی باشند، بلکه بیشتر آن‌جهت است که تقریباً اطمینان کامل دارم که اگر در زندگی واقعی با چنین مردی برخورد کرده بودند بسیار خرسند می‌شدند [همان‌گونه که گفتیم، مردی که برای نیل به هدفش، خودش را به ظریف‌ترین و مناسب‌ترین نقاب‌ها مجهز می‌کند تا در اذهان دیگران جای باز کرده و چه‌بسا اولویت زندگی آنان گردد. حال شما به‌جای این مرد، روان‌شناسی زرد را قرار دهید.]. اگر من به اعماق روح او نپرداخته بودم، و اگر همه چیز

را از اعماق تاریخ آن بیرون نکشیده یا چیزهایی را که در غیر این صورت از بررسی و کشف به‌دور می‌ماندند برملا نکرده بودم، اگر من نهانی‌ترین افکار او را - افکاری که هیچ انسانی هرگز اعتماد ابراز آن را به دیگری ندارد - آشکار نساخته بودم، یا اگر او را همان‌طوری معرفی کرده بودم که خودش، خود را به تمام شهر و به همه اشخاص معرفی کرده بود [و در نسبت با آن، همان‌گونه که خود بانیان روان‌شناسی زرد آن را به مردمان



معرفی می کنند]، همه خیلی دوستش می داشتند و او را به عنوان شخصی بسیار جذاب می پذیرفتند. ولی اگر از کاوش در اعماق درون او خودداری می کردم، واقعیت بخشیدن به چنین چهره‌ای و خلق چنین شخصیتی [یا در نسبت با آن در این نشریه، پرداختن به محتویات زرد]، چه فایده‌ای می داشت؟ برای چه؟ که خواننده پس از خواندن کتاب من، بی تشویش به بازی ورقش که در تمام روسیه چون مُسکَن به شمار می رود بازگردد؟ بله خوانندگان عزیز، من می دانم شما اشتیاقی ندارید که جلوه‌ای از ذایل ضمیر بشر برایتان نمایانده شود. شما خواهید گفت: «نیازی به این کار نیست. مثل اینکه ما خودمان نمی دانیم که بسیاری از چیزهای ناقابل و کوچک در زندگی وجود دارد، و همه‌ی ما در مناسبت‌های بسیار در معرض دیدن چیزهایی هستیم که ما را افسرده می کند و بهتر است برایمان چیزی عرضه شود که زیبا باشد، چیزی که ما را سرحال و شاید نماید. بهتر است چیزهای ناخوشایند را برای مدتی به فراموشی سپاریم... باری، این مطلب همانند آن است که مَلّاکی به مباشرش چیزی از این قبیل بگوید: چرا آمدی به من می گی وضع ملکم خرابه؟ خودم می دونم. مطلب دیگری برای صحبت نداری؟ تنها درخواستم از تو اینه که بگذاری همه‌ی این چیزهای نامطبوع را فراموش کنم، بهشون فکر نکنم؛ آنوقت می تونم خوشحال باشم! و بعد حتی پولی که می توانست به وضع ملک سر و سامانی بدهد، صرف راه‌های مختلفی برای فراموش کردن واقعیت می شود [همچون کسانی بسیاری از انسان‌هایی که با انکار کردن فشارهای خردکننده واقعیت‌های اجتماعی، همه چیز را ایده‌آل می پندارند، شرایط را مطابق میل در نظر می گیرند و در همان محتویاتی که روان‌شناسی زرد، به شکل آرزواندیشانه ارائه می دهد، خود را غرق می کنند] و لذا مغزی که می توانست راه حل بسیار خوبی پیدا کند، خود را به خواب می زند، و بعداً خواهیم شنید که ملک را [شما بخوانید روان صاحبش را!] به حراج گذاشته‌اند و مالک سابق، تبدیل به آدم خانه‌به‌دوشی گردیده که برای خود کشتی که قبلاً حتی تصورش او را به وحشت می انداخت، آماده شده است...»

باری؛ نوشته‌ی خود را با یک پرسش به فرجام می‌برم، سؤالی که در هر صورت، طرح آن ارزشمند و پرسیدن آن از شخصِ خودمان ضروری است:

حال که چنین نیاز عمیق و گسترده‌ای به محتویات زرد وجود دارد، چگونه می‌توان آن را از انسان‌ها ستاند؟ آیا صرفِ حذفِ آن از جوامع انسانی، کاری از پیش می‌برد؟ من که این‌طور فکر نمی‌کنم!

سرابی از واقعیت

مغز اقتصادی و پاسخ‌های دم دستی

روان‌شناسی، علمی است که با استفاده از روش علمی به پژوهش و مطالعه‌ی روان، فرایندهای ذهنی و رفتار در موجودات

مینا جهاندار

دانشجوی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
minajahandar1380
@gmail.com



زنده می‌پردازد. به‌طور کلی روان‌شناسی رامی‌توان این‌چنین تعریف کرد: مطالعه‌ی علمی رفتار و فرایندهای روانی‌حال که فهمیدیم روان‌شناسی چیست، باید بگوییم روان‌شناسی زرد چیست و شناختن آن چه اهمیتی دارد.

روان‌شناسی زرد به رویکردی گفته می‌شود که اغلب به دنبال ارائه راه‌حل‌های سریع برای حل مشکلات بسیار مهم و دشوار در زندگی است. روان‌شناسی زرد به معنای نگاهی غیرعلمی و غیرتخصصی به پدیده‌ها و مفاهیم تخصصی حوزه روان‌شناسی است. این روش به‌طور معمول از سوی پژوهش‌ها و جامعه علمی مورد تأیید نیست اما متأسفانه می‌توان شاهد بود که بسیاری از انسان‌ها به سمت این روش جلب می‌شوند. کسانی که به دنبال حال خوب هستند، به‌منظور رسیدن به هدف خود، به‌جای استفاده از یک روان‌شناس خوب یا مراکز مشاوره مورد تأیید و یا استناد به مطالب علمی، از روان‌شناسی زرد استفاده می‌کنند.

متأسفانه امروزه به دلایل مختلف افراد به شبه‌علم و محتویات زرد روی آورده‌اند و به‌جای استفاده از روش‌های علمی مبتنی بر شواهد، از روش‌های غیرعلمی و مبتنی بر (به چیزهای خوب فکر کن)، «دنیا در دستان توست»، «مثبت‌اندیش باش» و مواردی مشابه استفاده می‌کنند.

بررسی دقیق‌تر

در علم، می‌توان یافته‌ها را به چالش کشید و یافته‌های جدید را به یافته‌های قبلی اضافه کرد و در صورت لزوم یافته‌های قبلی را مردود اعلام کرد. شبه علم یا همان علم زرد اما با هیچ یک از ویژگی‌های علم همخوانی ندارد. افرادی که به آن باور دارند متعصبانه از باورهای خود دفاع می‌کنند و در عین حال این باورها و ادعاها نه قابل آزمودن با روش‌های علمی هستند، نه تکرارپذیر هستند و نه در بلندمدت پایایی دارند. طالع بینی، کف بینی، قانون جذب و برخی از سخنرانی‌های انگیزشی، نمونه‌های بارزی از شبه علم هستند.

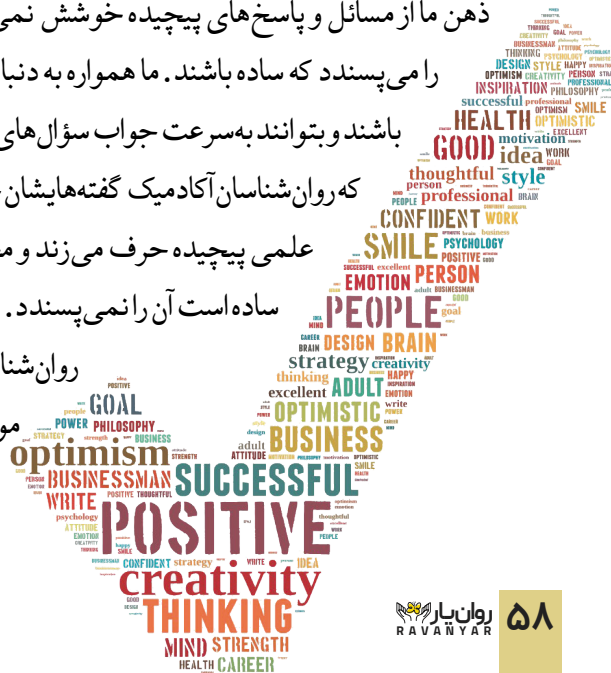
اما به دنبال علتی برای فهم گرایش انسان‌ها به سوی محتویات زرد، می‌توان به این نکته نیز اشاره کرد: زمانی که جوامع انسانی، توسعه پیدا کرده و مدرن شدند، مردم کشورهای پیشرفته که ظاهرآ در رفاه زندگی می‌کردند، به مرور عادداشتند که حالشان خوب نیست. در این زمان، عده‌ای با رویکرد شبه علمی، شروع به تولید محتوایی کردند که به مشکلات افراد، پاسخ‌های قطعی و آرزوآفرینانه می‌داند اما آسیب زیادی نیز به همراه آوردند. آن‌ها به سؤال‌های پیچیده، جواب‌های خیلی ساده می‌دادند.

ذهن ما از مسائل و پاسخ‌های پیچیده خوشش نمی‌آید و بالعکس، مطالب و اطلاعاتی را می‌پسندد که ساده باشند. ما همواره به دنبال چیزهایی هستیم که ساده و راحت باشند و بتوانند به سرعت جواب سؤال‌های ما را بدهند. به همین دلیل هم هست که روان‌شناسان آکادمیک گفته‌هایشان چندان فراگیر نمی‌شود؛ روان‌شناسی علمی پیچیده حرف می‌زند و مخاطب به این دلیل که به دنبال پاسخ ساده است آن را نمی‌پسندد.

روان‌شناسی زرد به سؤالات انسان‌ها در

مورد عملکرد روانی پاسخ‌های ساده

و دم‌دستی می‌دهد، پاسخ‌هایی که



در حد زیادی کلیشه‌ای هستند. روان‌شناسی زرد اصلاً به این نمی‌پردازد که هر انسان یک فرد خاص و جدا از دیگران است و بایستی راه‌حل خاص خودش را مستقلاً بیابد. این در حالی است که یکی از اصول بنیادین روان‌شناسی این است که به هیچ‌عنوان راه‌حل و نسخه‌ای یکسان به همه‌ی انسان‌ها داده نشود. روان‌شناسان معتبر به خوبی می‌دانند که هر موضوع روانی، به نوبه خود باید ریشه‌یابی شده و چه بسا به شکل عمیق مورد ارزیابی واقع شود، فرآیندی که پیچیده و بعضاً مشکل است.

اما مشکل اینجاست که بسیاری از افرادی که به دنبال پیدا کردن راهی برای التیام زخم‌های روان خود هستند، در قدم اول سراغ این محتواها، یعنی محتویات زرد می‌روند.

روان‌شناسان زرد غالباً نظریه‌های ثابتی را بیان می‌کنند. به این معنا که اگر سخنرانی‌ها و موضوعات چند سال قبل آن‌ها را با حرف‌های امروزشان قیاس کنیم متوجه می‌شویم که هیچ‌گونه حرف جدیدی نزنند و تغییراتی در صحبت‌های آنان پیدا نخواهیم کرد. در اصل این‌گونه روان‌شناسان، اگر سخنان مخرب و آسیب‌زا نزنند، در بهترین حالت ممکن، حرف‌های سطحی و ساده‌ای را می‌زنند که هر کسی ممکن است آن‌ها را بداند، و فقط باهدف کسب درآمد بیشتر، روش جدیدتری را اتخاذ می‌کنند. در حالی که علوم انسانی و روان‌شناسی علمی هر روز دیدگاه جدیدی از شگفتی‌های بشر را نشان می‌دهد و روش‌های نوینی برای تشخیص و درمان و ارزیابی بیماری‌ها ارائه می‌دهد.

روان‌شناسان زرد مدعی‌اند که با چند تکنیک ساده می‌توانند تحولات شگرفی در زندگی افراد ایجاد کنند و مشکلات حل‌نشده‌ی آن‌ها را حل کنند.

به هر حال روان‌شناسی زرد یا شبه‌علمی در بین مردم به دلایل مختلفی از محبوبیت بالایی برخوردار است.

شاید بتوان به این نکته اشاره کرد که روان‌شناسی زرد مطالبی را بیان می‌کند که مردم دوست دارند آنها را بشنوند، فارغ از اینکه چقدر با واقعیت همخوان هستند یا خیر. روان‌شناسی

زرد یا همان شبه علم، همیشه راه‌های آسان را پیشنهاد می‌کند و با جملات انگیزشی برای مدت کوتاهی، آنچه مردم می‌خواهند را به آنها می‌گوید.

تمام این موارد باعث محبوبیت روان‌شناسی زرد در بین مردم می‌شود، از دل آن کتاب‌های متعدد بیرون می‌آید و تمام آنها به مردم قدرت می‌دهند تا پدیده‌های پیچیده را با نظریات ساده تبیین کنند و چون قابل فهم و ساده است، مورد استقبال قرار می‌گیرند؛ این گونه می‌شود که روان‌شناسی زرد گسترش می‌یابد.

یک آزمایش

در پژوهشی به دو دسته از افراد یک فیلم مضحک و بد را نشان دادند و سپس از آن دو گروه خواستند که به دیگران توصیه کنند تا این فیلم را ببینند. به یک گروه مبلغ زیادی بر فرض مثال ده میلیون و به عده دیگر مبلغ خیلی کمتری مثلاً ده هزار تومان دادند. از این دو گروه علی‌رغم اینکه به هیچ‌عنوان از این فیلم خوششان نیامده بود، خواسته شد تا برای دیگران از این فیلم تعریف کنند و آنها را ترغیب به تماشای این فیلم نمایند؛ یعنی کاری را انجام دهند که برخلاف چیزی است که خودشان معتقد هستند. در اینجا یک ناهماهنگی شناختی اتفاق افتاد. در هر حال، گروهی که به آنها ده میلیون داده شده بود معتقد بودند که فیلم بدی بوده ولی باز هم دیگران را ترغیب می‌کردند، اما گروهی که ده هزار تومان گرفته بودند، معتقد بودند فیلم واقعاً بد است.

در این مثال کسانی که ده میلیون گرفته‌اند، چون دروغ گفتن برایشان می‌ارزیده، هیچ لزومی نمی‌بینند که باور دروغینشان را نسبت به فیلم تغییر دهند، ولی گروهی که ده هزار تومان گرفته بودند چون برایشان نمی‌ارزیده نگرششان را کلاً تغییر نداده‌اند؛ بنابراین در گروه نخست، فرد باور خود را کلاً تغییر می‌دهد تا هزینه دروغی که گفته کم کند، گویی که اصلاً دروغی نگفته است.



همان‌طور که در آزمایش، یکسری پول گرفتند و فیلم بد را خوب جلوه دادند، در عالم انسانی هم افرادی که به سمت روان‌شناسی زرد می‌روند، عملاً سود هنگفتی می‌برند و آن سود این است که آرزوها و خواسته‌های بچگانه و نیازشان به یافتن راه‌حل مشکلات، سریع ارضا می‌شود. آنگاه اصلاً جنبه‌های منفی آن را نمی‌بینند و آن را کاملاً خوب جلوه می‌دهند.

به یک عبارت دیگر، در مواجهه با روان‌شناسی زرد، فرد با وجود اینکه آسیب می‌بیند باز هم آن را ادامه می‌دهد و اذعان می‌کند: درست است که اشتباهاتی داشته است، ولی همه‌اش بد نبوده و چیزهای خوبی نیز داشته. در واقع چون فرد به خاطر روان‌شناسی زرد هزینه داده است، لذا باور و نگرش خود را تغییر می‌دهد.

مخاطب، دانشگاه، درمان

سه‌گانه‌ی روان‌شناسی زرد

امروزه شاهد گسترش روان‌شناسی

شبه‌علمی یا بانام‌معروف روان‌شناسی زرد

هستیم. اما زمانی که برای پیروی کنندگان

از روان‌شناسی زرد سخن از غیرعلمی بودن آن به میان می‌آوریم شاهد طرفداری آن‌ها با

جملاتی: خب که چه بالاخره مرحمی بر دردمان است؛ یا ولی ما نتیجه از آن گرفته‌ایم

و ... مواجه می‌شویم. اما چرا با وجود غیرعلمی بودن عامه مردم بازهم از روان‌شناسی

زرد طرفداری می‌کنند؟ دلیل این جبهه‌گیری‌ها چیست؟ عمده این مخاطبان چه کسانی

هستند و دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

فائزه پیرمردیان

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
faezeh.pirmoradian27
@gmail.com



ویژگی‌های مخاطبان روان‌شناسی زرد

عدم تفکر انتقادی

زمانی که افراد با دید انتقادی نسبت به مسائل نگاه نمی‌کنند و توجهی به منابع و

میزان اعتبار آن ندارند خوراک روان‌شناسان زرد هستند؛ چراکه همه چیز را بی‌چون و چرا

می‌پذیرند و تأملی به هنگام پذیرش آن‌ها به خرج نمی‌دهند.

پایین بودن مطالعه سرانه

وقتی افراد مطالعه نمی‌کنند یا دست کم منابع معتبر را مطالعه نمی‌کنند، منبع مقایسه

درستی برای تشخیص محتوای علمی از غیرعلمی در دست ندارند، پس هر داده‌ای را

می‌پذیرند.

حرکت از مسیر میان بر

مناسب کسانی که طالب رسیدن به نتیجه‌های بزرگ با کم‌ترین تلاش هستند. تغییر دردناک است، دردی حاد اما کوتاه و گذرا که به مراتب سودمندتر از ماندن در خطایی است که همواره مقادیر قابل توجهی از درد مزمن را تزریق می‌کند. نمی‌توان یک شبه به شرایط ایده‌آل رسید.

پس روان‌شناسی زرد با زیبا تشریح کردن مشکلات و ارائه راه‌حل‌های کوتاه و ساده به اصطلاح کپسولی به راحتی مخاطبان خود را جذب می‌کند؛ در این روان‌شناسی یک راه را مناسب همه می‌دانند و آن را به همه نسبت می‌دهند؛ اما اگر مخاطب با دید انتقادی به مطالعه منابع علمی به منظور کسب آگاهی بیشتر بپردازد می‌داند که لازمه تغییر سه راه برای آرامش و ده راز موفقیت نیست و اینها تماماً جنبه تبلیغاتی برای جذب مخاطبان ناآگاه است.

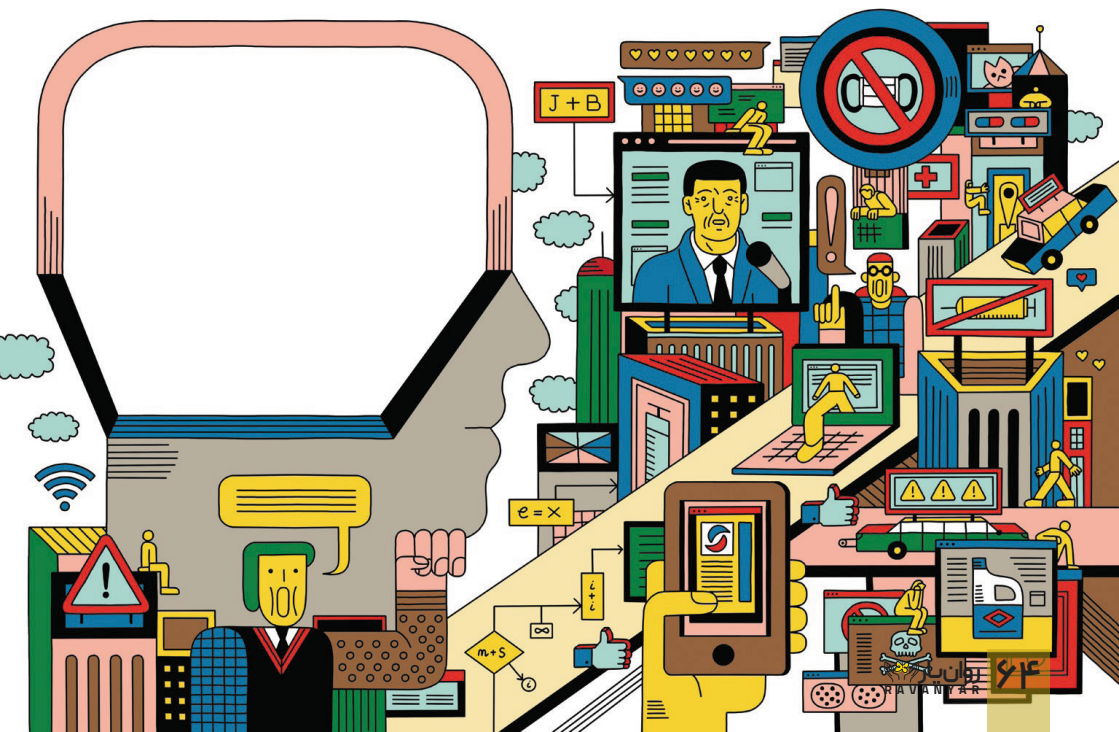
دکتر علی فیضی در گفت‌وگو با خبرگزاری ایسنا بیان کرد: تا زمانی که ایجاد فضایی برای ترویج علم تشویق و تقویت نشود و بازار مصرف یافته‌ها و خدمات علمی مشخص نشود، اذهان ناآماده که نمی‌توانند تفاوت بین علم و شبه‌علم را تشخیص دهند، خریدار فروشندگانی هستند که سخنان ضد علمی خود را در بسته‌بندی‌های زیبا به مردم می‌فروشند. با توجه به گفته ایشان از عوامل چرایی جذابیت روان‌شناسی زرد در واقع عدم گسترش و آگاهی مردم نسبت به روان‌شناسی علمی است؛ و روان‌شناسی فیک دقیقاً همان حرف‌هایی را به مردم تحویل می‌دهد که آنان تشنه‌ی شنیدنشان هستند؛ از کم‌کاری روان‌شناسی علمی در این زمینه نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. ما نیازمند پایه‌هایی برای گسترش روان‌شناسی علمی هستیم تا آگاهی عموم جامعه نسبت به روان‌شناسی علمی با در دسترس قرار گرفتن آن در خدمت عموم جامعه گسترش دهیم. دکتر فیضی با تاکید بر این که باید فضایی برای ترویج علم باز شود، خاطر نشان کرد: تجربه‌های دیگر کشورها به ما نشان می‌دهد افرادی که شبه علم را رواج می‌دهند به هر طریقی فضایی برای

بیان سخنانشان پیدا می کنند؛ یعنی تازمانی که خریدار وجود دارد، فروشنده نیز هست. اگر برخورد سلبی با این افراد شود اتفاق خاصی نمی افتد؛ چون بستر برای وجود این سخنان فراهم است؛ بنابراین امکانی که قوانین بالادستی می توانند ایجاد کنند، این است که فضا را برای ترویج علم، آزادی علمی و تربیت مؤثر علمی باز کنند.

نقش روان شناسی علمی در گسترش علاقه به روان شناسی زرد

– فضای مجازی دارای محبوبیت زیادی است اما تعداد کمی از استادان دانشگاه در این فضا حضور دارند. در نتیجه زمینه برای گسترش روان شناسی زرد مهیا می شود و عموم جامعه با این روان شناسی مواجه می گردند.

– روان شناسی دانشگاهی (سبز) تلاش کمی در برای آگاهی بخشی به عموم مردم در زمینه تفاوت روان شناسی علمی و غیر علمی انجام داده اند و بیشتر خود را در دانشگاه یا





کلینیک محصور کرده‌اند که موجب تعامل حداقلی آن‌ها با مردم شده است. در نتیجه عموم جامعه توان کافی برای تشخیص روان‌شناسی علمی و غیرعلمی را کسب نکرده‌اند و به سوی روان‌شناسی غیرعلمی کشیده می‌شوند.

- روان‌شناسان زرد معمولاً با دست گذاشتن روی مسائل پرطرفداری مثل روابط انسانی و مسائل جنسی اقدام به جذب مخاطب می‌کنند. جذابیت این مسائل برای مردم حاکی از نیاز آن‌ها در این زمینه است و وقتی ما به این نیاز پاسخ ندهیم، مردم برای رفع این نیاز خود خواه ناخواه به سمت روان‌شناسان زرد کشیده می‌شوند. خیلی از روان‌شناسان دانشگاهی خود را وقف موضوعات بالینی و آموزش مهارت‌ها که یکی از نیازهای اصلی جامعه است، غافل می‌کنند.

- خیلی از روان‌شناسان دانشگاهی متمایل به رویکردهای درمانی تحلیلی تر و بینشی تر هستند. اما مردم اصولاً عملگرا هستند و دنبال راه‌حل می‌گردند، و از سوی دیگر درمان‌های تحلیلی تر و بینشی تر به جلسات بیشتر و در نتیجه هزینه بیشتری نیاز دارند و مردم به دلیل تنگناهای اقتصادی توان پرداخت چنین هزینه‌هایی را ندارند. اما روان‌شناسان زرد اقدام به ارائه راه‌حل به مردم می‌کنند که بیشتر هم نادرست هستند؛ بنابراین جادارد که روان‌شناسان در شرایط فعلی از رویکردهای عمل‌گرایانه‌تر بیشتر استفاده کنند؛ زیرا حل شدن نسبی مشکل بسیار بهتر از حل نشدن آن یا تشدید آن است.

- بعضی از روان‌شناسان دانشگاهی به دلایل مختلفی از جمله نداشتن دغدغه‌های اجتماعی، احساس درماندگی و یا مصلحت‌اندیشی‌های بی‌مورد، هیچ واکنشی در برابر روان‌شناسان زرد از خود نشان نمی‌دهند.



ویژگی راه‌حل‌های روان‌شناسی زرد

بشر در طول تاریخ متحمل رنج‌هایی می‌شود که باید به گونه‌ای به حل این رنج‌ها و مشکلات بپردازد؛ در روان‌شناسی زرد راه‌حل یا کلیدی برای برطرف کردن این مشکلات ارائه می‌دهد هر چند که در طولانی مدت و با مشکلات اساسی کارساز نیستند اما آرامشی ظاهری ایجاد می‌کند؛ این راه‌حل‌ها ویژگی‌هایی را دارا هستند:

۱. بشر به طور ذاتی تحمل عدم اطمینان را برای امور خود ندارد، و تمام امور خارجی دارای ویژگی عدم اطمینان هستند به عبارتی دارای احتمالات هستند یعنی چیزی صد درصد یا صفر درصد رخ نمی‌دهد؛ اما مغز ما به گونه‌ای است که یاد گرفته سریع واکنش دهد و امور را دسته‌بندی کند خوب یا بد که این رایج و ویژگی تکاملی هم می‌توان نامید اما برای انسان امروزه ما نیازمند تحلیل بیشتری هستیم پس عده‌ای از افراد با ایجاد بازه‌ی زمانی برای موفقیت و... این نیاز را پاسخ ظاهری می‌دهند.



۲. انسان‌ها به دنبال راه‌حل جادویی مشکلاتشان هستند، اما واقعیت تلخ حاکی از آن است که راه‌حل جادویی وجود ندارد و لازمه‌ی حل مشکلات و مسائل حل مسئله و تحلیل آن‌ها، درگیری آرام‌آرام با احساسات و... است به عبارتی زندگی پرورسه‌ای آرام‌آرام است و یک شبه نمی‌توان به نتیجه رسید.

درمان زردی

سیاستی برای حذف یا کنترل محتوای زرد



حال که چنین نیاز عمیق و گسترده‌ای به محتویات زرد وجود دارد، چگونه می‌توان آن را از انسان‌ها ستاند؟ آیا صرف حذف آن

احسان صالحی

دانشجوی روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
esalehi7997
@gmail.com



از جوامع انسانی، کاری از پیش می‌برد؟ این پرسشی بود که نوشته‌ی پیشین خود را تحت عنوان «روان‌شناسی زرد، زمینه و زمانه‌ی آن» با آن به انتها بردم.

در باب چیستی این نیاز عمیق در آن نوشته به تفصیل سخن گفتم. به شکل خلاصه، در آنجا اشاره کردم که کشور ایران در روزگار کنونی، به علت تجربه‌ی تنش‌ها و تروماهای بسیار و در سایه‌ی کم‌رنگ شدن تفکر دینی که خود مایه‌ی آرامش لاقابل‌ظاهر مردم بود، تبدیل به کشوری با فرهنگ نارسایستیک - هیستریونیک شده است که احساس حقارت بسیاری را تجربه می‌کند و در نتیجه به دنبال مرجع قدرت و منجی‌ای می‌گردد تا او را از منجلاب ضعیف و سستی برهاند، یا به او توهم قدرت مطلق داشتن ببخشد. روان‌شناسی زرد که آن را خصوصاً با روان‌شناسی موفقیت و محتویات انگیزشی بازمی‌شناسیم، به علت توهم قدرت و همه‌توانی‌ای که به شخص می‌دهد، به یکی از مهم‌ترین مصادیقی تبدیل شده است که این نیاز آرزوآندیشانه و بنیادین اغلب ایرانیان امروزی را راضا می‌کند. با این اوصاف، بدون تغییری در وضعیت و بستر سیاسی - فرهنگی، نمی‌توان محتویات زرد را از مردم ستاند، همان گونه که نمی‌توان عروسک یک کودک را بدون هیچ مقدمه و بسترسازی، از او گرفت.

باری؛ در مقاله‌ی حاضر سعی خواهیم کرد تا راه‌حلی ایده‌آل و سپس راه‌حلی نزدیک‌تر به واقع، برای مقابله با محتویات زرد ارائه دهیم. به طور خلاصه، راه‌حل اول که بسیار ایده‌آل

است، منجر به حذف محتویات زرد خواهد شد و دومی، منتج به کنترل آن در بستر جامعه. برای ارائه‌ی راه‌حل نخست، ابتدا باید مسئله را به طریق دیگری مطرح کنیم: چگونه می‌توان بستر فرهنگی - سیاسی این جامعه را تغییر داد و از بستری نارس سیستمیک - هیستریونیک که دائم در تنش و تروما قرار دارد، به بستری سالم نقل مکان کرد؟ در واقع باید پرسید: آخر چه چیزی جامعه‌ی ما را از نابهنجاری نجات خواهد داد؟

گروه‌های بیونی

چنان که گفتم، کشور مادر شرایط کنونی اش، جایی است مملو از تنش، تروما و آسیب‌های گاه‌وبیگاه، و نتیجه‌ی گریزناپذیر این شرایط چیزی است که می‌بینیم: سستی، ضعف و احساس حقارتی که لااقل بر سر ۶۰ الی ۷۰ درصد مردمان این اجتماع آوار شده است. به نظر همین کافی است تا اغلب مردمان این جامعه را وادارد که بی‌وقفه به دنبال یک مُنجی باشند که قدرت از دست رفتشان را به آنها بازگرداند. این نیاز بنیادین به ظهور یک ناجی و قهرمان را ویلفرد بیون، روان‌کاو سنت روابط موضوعی، در نظریه‌ی بدیعی که در باره‌ی گروه‌ها می‌دهد به‌خوبی تشریح می‌کند. او معتقد است که همان گونه که در دنیای درون‌روانی یک انسان هم ساحت هشیار وجود دارد و هم ساحت ناهشیار، یک گروه نیز واجد ساحت هشیار و نیز ساحت ناهشیار است. بیون در ادامه اذعان می‌دارد که گروهی از سلامت بیشتری برخوردار است که وجه هشیار آن بر وجه ناهشیار غلبه کند. او چنین گروهی را اصطلاحاً «گروه کاری» می‌نامد. در چنین گروهی، قواعد و اهداف مشخصی وجود دارد و رفتار اعضا با یکدیگر هماهنگ است. در چنین گروهی، هر یک از اعضای گروه فعالیت و نقش مشخصی دارد و به یک بیان، نقش کسی با دیگری خلط نمی‌شود و کسی در نقش دیگری دخالت نمی‌کند. به همین دلیل ساده هم هست که در کشوری همچون ایرلند یا حتی برخی کشورهای دیگر اروپایی، بی‌خبری مردمان

جامعه از اینکه فلان وزیرشان کیست یا بهمان مقام بلند پایه‌شان چه کسی است، به سان بی خبری مردمان ایران است از اینکه کلبه‌های اسکیموها در قطب چه ابعادی دارد! این بی خبری نشان از این نکته دارد که وقتی گروهی از سلامت نسبی برخوردار باشد و هر کسی عهده‌دار وظایف مشخص خویش باشد، دیگر کسی به نقش و وظایف دیگران کاری ندارد و چه بسا برایش فاقد اهمیت است که از دیگر نقش‌ها مطلع باشد. اما گروهی که وجه ناهشیار آن غلبه دارد، گروهی است بی ساختار که به جای آنکه قواعد مشخص و جزئی آن را به پیش ببرد، فرض‌هایی پایه یا فرض‌هایی نهفته بر آن حاکم است و اعضای گروه به جای آنکه فعالانه در تصمیم‌گیری‌ها و انجام نقش‌ها فعال باشند، چشم به قدم‌ها و فرمان‌ها سرده‌تهی گروه دارند. بیون این گروه‌ها را گروه‌های «فرض پایه» می‌نامند. او گروه‌های فرض پایه را به سه نوع تقسیم می‌کند و نکته‌ی مهم اینجاست که جامعه‌ی کنونی ایران، واجد ویژگی‌هایی از هر سه نوع گروه فرض پایه است. این سه نوع گروه فرض پایه، به قرار زیرند:

۱. گروه درمانده و وابسته: گروهی که در آن، اعضا و اشخاص، عزت نفس پایینی دارند و احساس ناتوانی می‌کنند. چراکه در درازمدت و به صورت سیستماتیک ناکام شده‌اند، فقیرند و یا به دلیلی احساس حقارت می‌کنند. این انسان‌ها با دهنانی باز رو به سرده‌ته‌اند تا آنان را از وضع موجود نجات دهد، و به بیان دیگر این انسان‌ها به دنبال ناجی و قهرمان‌اند. سؤال بنیادین آن‌ها این است که: کسی پیدا نمی‌شود که ما را نجات دهد؟

۲. جنگ-گریز: زمانی شکل می‌گیرد که گروه از درون به واسطه اقلیت و از بیرون به واسطه گروه‌های دیگر تهدید می‌شود. حال این تهدید می‌تواند واقعی باشد یا خیالی. اگر تهدید داخلی باشد، شعار این است که: پدر اقلیت‌ها را درمی‌آوریم! (مانند یهودی‌ها در آلمان نازی) و اگر بیرونی باشد، باز شعار همان است: به هیچ عنوان به آنها رخصت نفوذ نخواهیم داد، جنگ سردشان را، خنثی خواهیم کرد و پدرشان را درمی‌آوریم! اعضای این گروه نیز

نیاز به سرده‌ای دارند که آنان را از تهدید نجات دهد. برای به پیش بردن چنین گروهی، یک آدم مقتدر نیاز است که وعده‌ی نجات و بیشتر وعده حفظ هویت گروه بدهد. نتیجه‌ی شکل‌گیری چنین گروهی، معمولاً ایجاد رژیم‌هایی توتالیتر است. در اینجا نیز نقش سایکوپاتی پررنگ است. شخصیت سایکوپا در این موقعیت، اضطراب را کم می‌کند؛ به‌سان پدری قلدر و مقتدر است در خانواده‌ای در معرض تهدید. پرواضح است که در این موقعیت بیشتر به قدرت نیاز است تا فرهنگ و سلامت روان! به یک عبارت دیگر، در چنین گروه یا جامعه‌ای، هیچ اندیشمند یا فرزانه‌ای نمی‌تواند دست به اندیشه‌ورزی و روشنگری بزند، چراکه به یک قول قدیمی، شکم گرسنه، نه به کتاب که به غذا نیاز دارد!

۳. جُفتی یا حمایتی (به زبان عامیانه‌تر، تملق‌گرایانه): ویژگی بنیادین چنین گروهی این است که یکی از افراد گروه، سعی می‌کند به سرده‌ی گروه نزدیک شده و با او یک زوج تشکیل دهد. حال اعضای دیگر گروه به این زوج امید بسته و معتقد می‌شوند که همکاری این زوج نه‌تنها می‌تواند برای گروه مفید باشد، بلکه ضروری است. معمولاً کسی که به سرده‌ی نزدیک می‌شود، واجد شخصیت نرسی سیستمیک یا سایکوپا

است. پس گویی منظور از جفت شدن، نوعی ائتلاف است. بیون اذعان می‌کند که نتیجه‌ی چنین زوجی، شکل‌گیری تصویری از یک منجی است، نوعی تفکر مسیحایی.

دکتر علی شریعتی در کتاب «بازگشت» خود نکته‌ای را مطرح می‌کند: «علت ناکامی انقلاب مشروطه‌ی ما جز این نبود که رهبران بی‌آنکه به مردم آگاهی اجتماعی و بینایی سیاسی داده باشند، به هدایتِ خلق و راه‌حل



نهایی پرداختند و یکبار دیگر (همچون پیش و پس آن) دیدیم که ثمره‌ی تحمیل انقلاب بر جامعه‌ای که به آگاهی نرسیده و فرهنگ انقلابی ندارد، جز مجموعه‌ای از شعارهای مترقی؛ اما ناکام نخواهد بود.»

از سوی دیگر، اندیشه‌ی روشنگرانه نیز به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد. ساده بگویم: مردمانی که شکمشان گرسنه است و قدرت و عزتشان از آنها ربوده شده، و به جایش ضعف و سستی قرار گرفته، هیچگاه نخواهند اندیشید. در واقع از این شیوه نیز در نهایت یک چیز بر خواهد آمد: دانشجویان و فرهیختگان پخته و ناپخته و سالم و ناسالمی که در فواصل ۲۰ کیلومتری می‌نشینند و اندیشه‌های مختلف را در وسط دود سیگارشان، قرقره می‌کنند!

باری؛ همانگونه که گفتیم، این راه حل، راه حلی است بسیار ایده‌آل. در واقع اگر چشم به راه یک وضعیت فرهنگی سالم، همچون وضعیت جاری در اروپا هستیم، احتمالاً باید همان قدری که میان قرون وسطی و عصر حاضر فاصله هست به انتظار بگذرانیم. اما راه حلی را نیز، منتها نه برای حذفِ محتویات زرد که برای کنترل آن، می‌توان پیشنهاد داد. برای طرح این راه حل، بایستی به این نکته که در نوشته‌ی قبلی خود نیز بدان اشاره کردم، توجه کرد:

در حوزه‌های مختلف تخصصی، همچون روان‌شناسی، یا عرضه‌ای وجود ندارد (چراکه به درستی شناخته نشده است و به دلیل وجود مشکلات متعدد اقتصادی-سیاسی، اصلاً بهزیستی روانی، اولویت نخست متخصصین نیست). یا اگر وجود دارد، تقاضا کم است. کم بودن تقاضا خود می‌تواند دو دلیل داشته باشد.

۱. مصادیقی همچون روان‌درمانی در ایران، هیچ‌گاه ذیل پوشش بیمه نرفتند. یا به دلیل مشکلات فرهنگی و اقتصادی متعدد، هیچ‌گاه آن‌طور که باید، بدان‌ها توجهی نشده است.
۲. در بستر یک فرهنگ نارسایستیک-هیستریونیک، بیش از اینکه به حقیقت نیاز باشد،

به چیزی نیاز است که همچون قانون جذب، به مردم قدرت نداشته‌شان را بدهد. یعنی:

- به آنها بگوید که همه چیز یک فکر است؛ همه چیز یک هدف در ذهن است؛ هر کسی قادر مطلق است، هر کسی خالق زندگی خویش است؛

- و نیز به چیزی نیاز است که به انسان‌ها به جای خودشان بگوید چه باید کرد و سعادت چیست،

- و یا به آنها راه‌حل‌های سهل الوصول و اغلب خوش‌بینانه برای مشکلات و پرسش‌ها بدهد!

به همین دلیل اغلب مردم ایران کنونی، بیش از آنکه متخصص و دانشمند بخواهند، به روضه‌خوان نیاز دارند؛ منتها نه روضه‌خوان‌های سنتی، بلکه روضه‌خوان‌هایی این بار با برچسب دکتر و روان‌شناس. در نتیجه حتی تعداد قابل توجهی از روان‌شناسی خوانده‌ها، در عوض پیگیری گرایش‌ها و مسیرهای تخصصی و چه بسا پیچیده و سخت، راه روان‌شناسی زرد و کتاب‌های موفقیت را در پیش می‌گیرند، مردم را به سوی خود جذب می‌کنند، در پیج‌های اینستاگرامی خود به شاخ! تبدیل می‌شوند و پول‌های هنگفت به جیب می‌زنند.

در این بین به نظر نمی‌رسد که بتوان برخی از مسائل را همچون هزینه‌های هنگفت روان‌درمانی در ایران و ذیل بیمه نرفتن آن، برطرف کرد. اما انجام لااقل دو کار به طور موازی، تا حدی شدنی است.

یکی آنکه اشخاصی که با لقب روان‌شناس، به طرح محتویات زرد پرداخته و از این راه به دنبال سودجویی هستند، شناسایی شده و مورد توبیخ قرار گیرند. البته این راه‌حل، چند وقتی است که توسط انجمن روان‌شناسی ایران پیگیری می‌شود و امید است که به نتایج قابل قبولی منجر شود.

و اما شیوهی مهم‌تری که می‌توان پیش گرفت

نخست باید به شکلی دقیق و وسواس گونه، شناختی مناسب از روان‌شناسی به دست دانشجویان این رشته در دانشگاه‌ها داد. یکی از معضلات بزرگ روان‌شناسی دانشگاهی در ایران، این است که دچار علم‌زدگی، آن هم به معنای پوپری آن شده است و تقریباً تمامی تعاریفی که از علم در کتب درسی دانشجویان روان‌شناسی حضور دارد، به تعریف کارل پوپر از علم خلاصه شده‌اند. از این رو، دانشجویان این رشته، اولاً هیچ شناخت صحیحی نسبت به تمایز محتویات زرد از محتویات معتبر کسب نمی‌کنند، و ثانیاً تنها در زمینه‌هایی تحصیل می‌کنند که مربوط به رفتارگرایی و بعضاً روان‌شناسی شناختی و علوم اعصاب است. تقریباً هیچ جایگاهی برای گرایش‌های روان‌کاوانه و حتی اگزستانسیال و انسان‌گرایانه، در آکادمی‌های معتبر ایران وجود ندارد و چه بسا اساتید دانشگاه‌ها نیز چندان سوادى در این زمینه‌ها ندارند. در نتیجه اکثر دانشجویان این رشته، یا به شکلی علم‌زده و با صرف تکیه بر ملاک پوپری، شیفته‌ی علوم شناختی و علوم اعصاب یا درمان‌های شناختی-رفتاری می‌شوند تا اعتبار خود را از دست ندهند؛ یا برعکس، بدون کسب شناخت کافی از چیستی روان‌شناسی، و یا در نتیجه‌ی اثرپذیری از مدعیان روان‌شناسی‌های انگیزشی و موفقیت، بر ملاک پوپری می‌شورند و اذعان می‌دارند که کشور ما دچار علم‌زدگی شده است و اتفاقاً، محتویاتی که دیگران زرد می‌نامند، در عمل بسیار کاربردی تر هستند! (این مسئله یکی از نمودها و تجلیات تعصب، در مقابل طغیان علیه باورها و اندیشه‌های رایج است.)

در ثانی، به‌عنوان یک پیشنهاد عملی برای کنترل محتویات زرد، بایستی پس از اصلاح پایه‌های روان‌شناسی آکادمیک، روان‌شناسی زرد را به بدنه‌ی اصلی روان‌شناسی پژوهش محور وارد کرد و از این راه آن‌را نیز مورد مطالعات دقیق و روشکافانه قرارداد. در واقع بایستی:

۱. ملاکی را برای تشخیص و تمیز روان‌شناسی زرد از روان‌شناسی معتبر معرفی و تشریح کرد.

۲. توجه کرد که بسیاری از مفاهیمی که سبقه‌ی ژرفی در روان‌شناسی مدرن دارند، امروزه به شکلی سطحی و بعضاً سخیف، مورد استفاده‌ی روان‌شناسان موفقیت و انگیزشی قرار گرفته‌اند، همچون «عزت نفس» یا «زندگی در زمان حال». در واقع از آن‌ها تنها یک اشتراک لفظی باقی مانده است. پس بایستی تعریف دقیقی از اصطلاحات و مفاهیم درج شده در روان‌شناسی به دست داد تا تعاریف تحریف شده و زرد از آن‌ها، بیش از این، دستمایه و بازیچه‌ی روان‌شناسان موفقیت و انگیزشی نشود.

۳. تحقیقات منسجمی در زمینه‌ی چپستی دلایل محبوبیت روان‌شناسی زرد در ایران صورت بگیرد و خلأهایی که باعث شده مردم به سوی محتویات زرد سوق پیدا کنند (عدم اطلاع از روان‌شناسی‌های معتبر، فریب توسط بانیان روان‌شناسی زرد، یا نیاز مبرم مردم جامعه به گریختن از اضطراب و تنش یا توسل جستن به پاسخ‌هایی سریع‌النتیجه و ساده‌انگارانه به مشکلات و پرسش‌ها که یکی از وجوه ممیز محتویات زرد از دیگر محتویات است)، پر شود.

۴. همان‌طور که می‌دانیم، یکی از مظاهر و نتایج شکل‌گیری بستری نارسیستیک - هیستریونیک در ایران، نیاز به تجمل‌گرایی و مصرف‌زدگی بوده است. از همین رو یکی از مهم‌ترین مصادیق استفاده از محتویات زرد، استفاده از آن در امور بازاریابی شبکه‌ای و شغل‌های کارآفرینی - محور دیگر است که به انسان‌ها نوید سودهای کلان و ثروت‌های هنگفت می‌دهند. پس بهتر است تحقیقات گسترده‌ای نیز در این زمینه صورت بگیرد که بازاریابان و بعضاً کارآفرینان (که بسیاری شان مجازی هستند!)، به چه شیوه‌هایی، از این محتویات بهره می‌جویند تا مردم را به سمت خود سوق دهند و بعضاً به فریب آن‌ها دست بزنند. **به امید فرداهایی بهتر/ سالم‌تر/ خوشحال‌تر!**

زرد زنگی

روان‌شناسی زرد و گسترش آن

اگر بی حال و حوصله هستید رنگ نارنجی را انتخاب کنید رنگ نارنجی سریع بی حالی شما را از بین می برد. اگر از

محدثه مرادی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه فردوسی
mmohadese380
@gmail.com



کم‌خونی رنج می برید، میوه‌های قرمز رنگ مانند گیلاس و توت‌فرنگی مصرف کنید؛ اما اگر می‌خواهید سطح انرژی‌تان افزایش پیدا کند، سراغ رنگ زرد بروید (علامه فلسفی، ۱۳۹۰). حتی روان‌شناسی غیرعلمی هم گاهی زرد می‌شود تا بدین وسیله در یک روز اعتماد به نفس شما را به سقف برساند، یک شبه شما را اثر و تمند گرداند و تنها با ده‌روش به اهداف بلندپروازانه‌ی شما رنگ واقعیت ببخشد یا رابطه‌ی زناشویی موفق را در بیست راهکار خلاصه کند.

با در نظر گرفتن این مورد که مردم بیشتر اطلاعات و اخباری را قبول می‌کنند که با ایدئولوژی سیاسی، اعتقادی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آنها مرتبط است؛ بنابراین در برخورد با منابع جدید دقت کمتری به خرج می‌دهند و بر باورهای قبلی خود پایدار می‌مانند؛ به عبارتی اساس کار ذهن صرفه‌جویی در منابع است و در مواجهه با داده‌ای جدید، تا حد ممکن آن را به ساخت‌های شناختی مرتبط پیوند می‌دهد و برهم‌ریزی چارچوب‌های ذهنی اساساً شورش و انقلاب محسوب می‌شود. گاهی در اثر تحریف‌های شناختی، افراد سرایی از واقعیت می‌سازند و آن چنان غرق در آن می‌شوند که الگوی مخالف را نمی‌پذیرند و در تشخیص حقیقت دچار تناقض می‌شوند. در جوامع امروزی با دریایی از اطلاعات، بشر قرن بیست و یک با کنجکاوی در پی کشف خویش است و در این بین شاید کورکورانه عمل کند و با ظاهر خوش رنگ و لعاب و فریبنده برخی سایت‌ها و

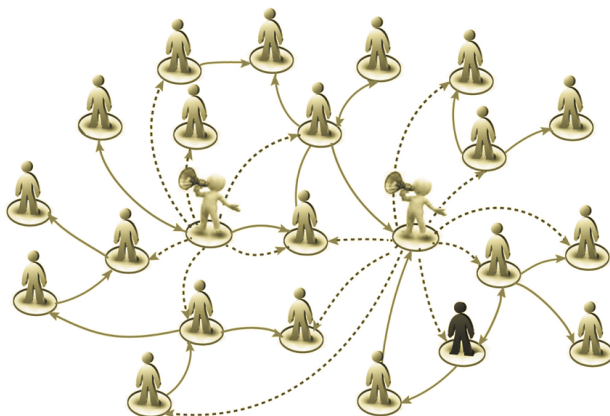
برنامه‌ها گول بخورد (بارلو، ۲۰۱۸).

دام‌گستری و انتشار اخبار نادرست

به نظر می‌رسد یکی از ویژگی‌های برجسته تیتراهای اخبار جعلی در روان‌شناسی زرد این است که آنها اغلب از نظر احساسی برانگیخته هستند. یعنی اخبار جعلی اغلب به سمت تحریک شوک، ترس، خشم یا عواطف خوشایند مثل احساس مثبت مربوط به موفقیت و اعتماد به نفس، تنظیم می‌شود. این مهم است زیرا افرادی که گزارش می‌دهند در ابتدای کار احساسات بیشتری (مثبت یا منفی) را تجربه کرده‌اند، احتمال بیشتری دارد که اخبار نادرست (اما نه واقعی) را باور کنند. (مارتل، ۲۰۲۰). افراد ممکن است در این دام‌های جعلی گیر بیفتند و از آن بدترین است که محتوای نادرستی که در ذهن خود به آن رنگ واقعیت بخشیدند، با دیگران به اشتراک بگذارند. در این صورت زنجیره‌ای بی‌انتها از انتشار اکاذیب ایجاد می‌شود.

انتشار اطلاعات نادرست آنلاین هم یک معمای علمی و هم یک چالش عملی را به همراه دارد. توجه به صحت و منبع اطلاعات ارائه شده باعث افزایش کیفیت اخباری می‌شود که مردم در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. رویکردهایی با این ماهیت، از جمله ارائه نکات سواد رسانه‌ای، در واقع، می‌توانند برای به حداکثر رساندن کارایی افراد در تشخیص مطالب علمی موثق، با انتشار آن در منبع عمومی ترکیب شوند. استدلال، زمانی که به‌درستی و به‌دوراز مغالطه اعمال شود، می‌تواند مرهم قدرتمندی در برابر فریب اطلاعات نادرست باشد. با این وجود، بسیاری از سؤالات مهم در این زمینه هنوز بی‌پاسخ مانده‌اند و تلاش محققان را می‌طلبند. بررسی اطلاعات جعلی و نادرست در حوزه روان‌شناسی و علوم شناختی از اهمیت بالایی برخوردار است. بررسی مطالب روان‌شناسی زرد و سایر اشکال اطلاعات نادرست آنلاین، یک زمینه تحقیقاتی قدرتمند و معتبر برای ارزیابی نظریه‌های روان‌شناسی شناختی، اجتماعی و سیاسی است. توجه و علاقه کافی برای به اشتراک گذاشتن مطالب غیرعلمی در رسانه‌های اجتماعی تنها بخش کوچکی از مؤلفه‌های موجود در این زمینه است. با کمک علم روان‌شناسی می‌توان

علل زیربنایی این مسئله را درک کرد. در حال حاضر، حوزه مربوطه، یک زیرشاخه مهم و نوظهور در روان‌شناسی است. به علاوه در حوزه‌های دیگری مانند علوم کامپیوتر، علوم سیاسی ارتباطات و بهداشت عمومی، نیز نگرانی در مورد اطلاعات نادرست وجود دارد. پرداختن به این سؤالات به روان‌شناسان این فرصت را می‌بخشد تا قدرت و تأثیر دنیای واقعی نظریه روان‌شناسی را نشان دهند.



افراد ممکن است در دام‌های جعلی گیر بیفتند و از آن بدتر این است که محتوای نادرستی که در ذهن خود به آن رنگ واقعیت بخشیدند، با دیگران به اشتراک بگذارند. در این صورت زنجیره‌ای بی‌انتهای از انتشار اکاذیب ایجاد می‌شود.

نباید روان‌شناسی زرد را با روان‌شناسی مثبت‌نگر اشتباه گرفت. روان‌شناسی مثبت‌نگر شاخه جدیدی است که در اواخر دهه هزار و نهمصد و نود مطرح شد و تمرکز آن بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد است تا جست‌وجو در نقص‌ها و ضعف‌های او. موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر تحقیق درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، خودمختاری، استعداد، خلاقیت، ابتکار، عشق، دوراندیشی، خرد، مسئولیت، وجدان‌کاری، نوع‌دوستی است (ملیحه‌سرابندی، ۱۳۹۶). در واقع روان‌شناسی مثبت‌نگر علم است و روان‌شناسی زرد، جعلی و غیرعلمی.

چرخه‌ی باور، پذیرش و نشر اکاذیب

در ادامه به بررسی گسترش و تغییر رفتار افراد می‌پردازیم که در چرخه‌ی باور، پذیرش و نشر اکاذیب مؤثر است. نظریه‌های گوناگون هر کدام با عینک علمی خاص خود به بررسی این مسئله می‌پردازند. شناختی‌ها شکل‌گیری رفتار را مبتنی بر پردازش اطلاعات در ذهن و فعالیت‌های درونی در نظر می‌گیرند. مکتب گشتالت را می‌توان نماینده‌ی این حوزه دانست. آنها کل را بیشتر از مجموع عناصر سازنده‌ی آن می‌دانند و بردستیابی به معنا و درک زمینه و همچنین تمامیت بخشی بر ناتمام‌ها تاکید می‌کنند. رفتارگرایی ارائه‌محرك و وجود تقویت و پاداش را مستلزم ایجاد پاسخ و پایداری آن می‌دانند و نقش محیط و تربیت را پررنگ می‌کنند. رویکرد یادگیری مشاهده‌ای آلبرت بندورا از منظر مشاهده رفتار دیگران و تقلید به منظره‌ی رفتار می‌نگرد. به‌طور کلی می‌توان گفت بخشی از پذیرش یک رفتار به دلیل ماهیت و ذات خودش است و بخشی از آن مربوط به موضوع سرایت از دیگران است. یعنی هم خود ما برای آن رفتار ارزش قائل هستیم و هم بروز و سرایت رفتار را در دیگران مشاهده می‌کنیم. نبود هر یک از این دو بخش موجب کاهش احتمال ظهور آن می‌شود. هراندازه رفتار با تقویت منفی و تنبیه همراه شود و تلاش و هزینه بیشتری طلب کند فرد از انجام آن خودداری می‌ورزد.

برای ارزیابی صحت احتمالی یک ادعا، مردم در نظر می‌گیرند که باورپذیری آن در دیگران به چه صورت است. این معیار جمعی (فستینگر، ۱۹۵۴) در بسیاری از فرایندهای نفوذ اجتماعی در مرکز ماجرا قرار می‌گیرد و گاهی از آن به‌عنوان اصل «اثبات اجتماعی» یاد می‌شود (سیالدینی، ۲۰۰۹). همان‌طور که مطالعات متعدد نشان داده‌اند اگر مردم به باورهای خود اطمینان بیشتری داشته باشند آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. (نیوکمب، ۱۹۴۳؛ ویسر و میرابیل، ۲۰۰۴)، و هم چنین احتمال بیشتری دارد که اگر بسیاری از افراد دیگر نیز چنین موردی را تجربه کردند، آن پیام را تأیید کنند (سیالدینی، ۲۰۰۹). اگر دیگران به‌طور مشابه مطلب به اشتراک گذاشته شده را به‌خاطر بسپارند، به‌آنچه به یاد می‌آورند اعتماد بیشتری دارند (هریس، هان، ۲۰۰۹؛ راس، بوهلر و کار، ۱۹۹۸). برعکس، ادراک فرد اگر در جهت مخالف مفهوم پیام باشد، پذیرش آن را تضعیف می‌کند و گزارش‌های واقعی یا ساختگی مربوط به موضوع مورد نظر را ایجاد و منتشر می‌کند.

برای ارزیابی میزان توافق جمعی بر یک مسئله، مردم ممکن است به روش های مشورت، نظرسنجی و پرسش از دوستان نزدیک و ملاک های مرجع درونی روی بیاورند؛ به علاوه احتمال دارد به میزان «آشنا بودن مرجع ارسال کننده پیام» اعتماد کنند و البته پس از روبرو شدن با باور های رایج مربوطه، اغلب به باور های مورد توافق و پذیرش دیگر افراد جامعه بیشتر از باور های نامحبوب که توسط افراد کمی برگزار می شود، بها می دهد. خواندن، درک و به خاطر سپردن اطلاعات آشنا آسان تر از اطلاعات ناآشنا است. در نهایت، اعتماد افراد به یک باور در کنار سهولت پردازش، با میزان حمایت افزایش می یابد. متأسفانه این جریان ممکن است گمراه کننده باشد؛ اگر اطلاعات نادرست و دروغین به راحتی به دلیل تکرار بی پایان یا بسیار واضح و به یاد ماندنی به ذهن برسند، به اشتباه فرد به این نتیجه می رسد که حمایت و پشتیبانی قوی از آن مطلب وجود دارد. در کنار کسب اعتبار کاذب در ذهن و توجه به سهولت انجام کار اغلب منجر به نتیجه گیری و استدلال های متنوعی می شود و هر چه استدلال ها بیشتر باشد، اطمینان بیشتری نسبت به موضوع حاصل می شود.

صرف نظر از اینکه افراد از کدام معیارهای ارزیابی حقیقت استفاده کنند، اطلاعاتی که به راحتی پردازش می شوند نسبت به اطلاعاتی که پردازش آنها دشوار است از مزیت بیشتری برخوردار هستند. اساس کار ذهن مبتنی بر صرفه جویی انرژی روانی است؛ پس به مطالب آشناتر، سازگارتر با باور های فرد، با حمایت اجتماعی بهتر بها می بخشد و خود را درگیر اطلاعات ناسازگار با دانش موجود نمی کند. این استنباط ها منعکس کننده این مورد است که اطلاعات آشنا و مواجه مکرر با آنها خصوصاً موارد منسجم و سازگار با دانش فرد باورپذیری و تمایل به نشر را افزایش می دهند، هر چند منبع مورد نظر موثق و علمی نباشد.

درمانگر زرد و راهکارهای فست فودی

مثبت فکر نکید!

«ارزهایی برای یک شبه پولدار شدن»

، «افزایش اعتماد به نفس» ، «ارزهای

موفقیت» و جملاتی همچون مثبت

مهتاب سدهی

دانشجوی مشاوره دانشگاه شهردک
mahtabsedehi80
@yahoo.com



بیندیش! بیش از حد به موانع فکر نکن چون این کارزمین گیت خواهد کرد! خوش بین باش و بر چیزی تمرکز کن که می خواهی به دستش بیاوری، آینده‌ی مسرت بخشی را تصور کن که در آن پرکار و فعالی و ... تنها تعداد محدودی از عناوین و جملات قصاری هستند که اغلب مدعیان روان شناسی به کار می برند.

درحالی که همگان از افت شمارگان کتاب در ایران سخن می گویند اما آمار فروش کتاب های شبه روان شناسی همچنان بالاست، کتاب های زرد روان شناسی که نه تنها سودی ندارند بلکه ضمن ایجاد بدبینی نسبت به روان شناسی اثرات سوء و مخربی را بر مخاطبان بر جای می گذارند (رئیس، م. ۱۳۹۵).

تعریف معتبر یکتایی در رابطه با چیستی روان شناسی وجود ندارد اما اشتراکاتی بین تعاریف به وضوح یافت می شود، روان شناسی علمی است که با استفاده از روش علمی به پژوهش و مطالعه روان (ذهن)، فرایند ذهنی و رفتار موجودات زنده می پردازد.

در نتیجه روان شناسی زرد (fake psychology) به تمام مقالات، کتاب ها، سخنرانی ها و محتوایی که در دایره روان شناسی علمی نمی گنجد، اطلاق می شود. نویسندگان این گونه محتواها نه تنها روان شناس نیستند که نوشته هایشان نیز با نتایج تحقیقات و پژوهش های علمی در تضاد است.

کتاب ها و سخنرانی های شبه روان شناسی و غیر علمی که اغلب راهکارهای فست فودی

به شما می دهند و در بهترین حالت ممکن است، صرفاً چند روز حال خواننده را خوب کنند؛ البته در اکثر مواقع هم خوانندگان این محتواها به مثبت اندیشی رو می آورند و شکست می خورند و ناامیدتر، افسرده تر و خسته تر از پیش می شوند.

بسیاری از روان شناس های زرد در برخورد با کسی که می خواهد به آرزویی برسد، می گویند: مثبت بیندیش! این عقیده که اگر تصور کنیم ژرف ترین آرزویمان به حقیقت پیوسته کمکمان خواهد کرد تا به آن برسیم، این روزها رواج بسیاری دارد؛ کتاب های پر فروشی همچون سوپ مرغ برای روح یادمان می دهند که صرفاً با اندیشه مثبت می توانیم باعث شویم اتفاقات خوبی برایمان رخ دهد. (اوتینگن، ۲۰۱۴). علاوه بر این در کتاب راز نوشته ی راندا برن فیلم نامه نویس استرالیایی نیز می خوانیم: «هر کدام از مادر هر کجای دنیا که باشیم همگی با یک قانون سروکار داریم و آن قانون جذب است.» و این قانون همان رازی است که نویسنده کتاب راز بر آن تاکید دارد. همچنین از کودکی و در تمام مراحل زندگی به ما گفته می شود که خودمان را از شر خود گویی های منفی خلاص کنیم و اگر می خواهیم در زندگی موفق باشیم، باید از گودال منفی بافی بیرون بیاییم (اوتینگن، ۲۰۱۴).

در کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین که در واقع محتوای چهار کتاب «بازی زندگی

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

بازی زندگی و راه این بازی
کلام تو عصای معجزه گر تو است
در مخفی توفیق
نفوذ کلام

و راه این بازی»، «کلام تو، عصای معجزه گر توست»، «در مخفی توفیق» و «نفوذ کلام» است؛ عبارت هایی به کار برده شده که از جمله آنها می توانیم به موارد زیر اشاره کنیم: «باتکیه بر عبارات تأکیدی، سعادت را به سوی خود جذب کنید.» - «خود را اثر و تمند تصور کنید تا ناگهان چکی به مبلغ هنگفت به دست آورید.» بر خلاف محتوای کتاب هایی مانند راز، سوپ مرغ برای روح

و چهار اثر از فلورانس، پژوهش‌ها نشان می‌دهد رؤیایپردازان اغلب اهل عمل نیستند؛ و رؤیایپردازی صرف درباره‌ی آینده‌انسان‌ها را از تحقق آرزوهایشان دورتر می‌کند. مارتین ای. پی. سلیگمن، بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت، خوش‌بینی را باورها و انتظاراتی درباره‌ی آینده می‌داند که مبنایشان تجربیات موفق گذشته است. سلیگمن پی برد که زمانی بالاترین خوش‌بینی را داریم که واقعیت را همان‌طور که تاکنون می‌شناخته‌ایم ارزیابی کنیم و نتیجه منطقی این است که آینده هم به همان سیاق خواهد بود. علاوه بر مارتین ای. پی. سلیگمن، آلبرت بندورا نیز رابطه‌ی امیدواری مثبت با کارایی را بررسی کرده و عنوان کرده‌اند چنین امیدواری‌هایی به افزایش تلاش و دستاوردهای واقعی منجر می‌شود؛ اما امیدواری مثبت با رؤیایپردازی متفاوت است و صرف رؤیایپردازی و مثبت‌اندیشی‌هایی که با ارزیابی تجربیات گذشته همراه نباشد به انگیزه‌ای برای عمل در جهت زندگی مسئولانه‌تر تبدیل نمی‌شود و در بلندمدت جلوی پیشرفت انسان‌ها را می‌گیرد و آنها را وارد فضایی همچون خلسه، بی‌حرکتی و سکون می‌کند. (اوتینگن، ۲۰۱۴).

روانشناسان زرد مدعی هستند با بیان چند تکنیک ساده می‌توانند تحولات بزرگی در زندگی افراد ایجاد کنند؛ آنها بدون تکیه بر یافته‌ها و روش‌های علمی تنها بر مبنای تجربیات شخصی یا شنیده‌های دیگران به دادن راه‌حل به افراد می‌پردازند و از واقعیت، سرابی برای افراد می‌سازند (به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان).

از دیگر ویژگی‌های روان‌شناسی زرد و محتوای این گونه آثار می‌توانیم بگوییم:

این گونه محتواها بر اساس اصول علمی روان‌شناسی نوشته نشده‌اند و اغلب نویسندگان این آثار روان‌شناس نیستند یا تحصیلات بالایی ندارند. - بسیاری از این محتواها به صورت اغراق‌آمیز و عده‌ی تغییر در کوتاه‌مدت را می‌دهند.

- این روان‌شناس‌ها اغلب راه‌حل‌هایی کلی و یکسان برای همه‌ی افراد پیشنهاد می‌دهند،

درحالی که افراد شخصیت و مشکلات منحصر به فردی دارند و در نتیجه روند مشاوره و درمان آنها هم از یکدیگر متفاوت است.

باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روان‌شناسی گفته: «ما به طور مشخص در دوران کرونا با چنین پدیده‌ای مواجه شدیم؛ کرونا بیشترین آسیب را به سلامت روان افراد وارد کرد و بر تفکر و جهان‌بینی افراد تأثیر گذاشت. میزان تاب‌آوری، آستانه تحمل و کنترل هیجانات در این دوران تحت تأثیر قرار گرفت که مجموعه این مسائل باعث شد مردم احساس نیاز بیشتری به کنترل و مدیریت هیجانات خود پیدا کنند؛ به همین دلیل به سمت افرادی رفتند که در دسترس‌ترین فضا، یعنی شبکه‌های اجتماعی، ادعای تخصص در حوزه‌ی روان می‌کردند.»

بنابراین عمده‌ی این گونه محتواها به دلیل داشتن عناوین جذاب، راهکارهای سریع و راحت برای مسائل و مشکلات پیچیده و ساده بودن؛ مخاطبین را به خود جذب می‌کنند اما فراموش نکنید گفته‌هایی که در چارچوب روان‌شناسی ارائه می‌شوند، اولاً باید دارای منبع باشند و در ثانی علمی بوده و با روش‌های تجربی و پژوهش‌ها و تحقیقات قابل اثبات باشند.

فنگ شویی

مخاطبان، عوارض و پیامدها

مخاطبان روان‌شناسی زرد

بزرگ‌شدن انسان و کسب یکسری تجربیات باعث می‌شود که بخواهد با

نگار ملکیان

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
negar0malekian@gmail.com



تعمیم نتایج تجربیاتش آن‌ها را به روان‌شناسی مرتبط کند که بسیار خطرناک است. خاستگاه تاریخی غنی پشت روان‌شناسی زرد وجود دارد؛ اما در دنیای مدرن پدیده‌های آمریکایی است در صورتی که در اروپا مخاطب چندانی ندارد و تحلیل علت آن بیشتر اقتصادی و جامعه‌شناختی است تا روان‌شناسی و در واقع باید لایه‌ی روان‌شناختی آن را دیرتر بررسی کنیم.

وجه اشتراک جامعه‌ی ایران و آمریکا، شکاف طبقاتی عمیق است. در نتیجه آن، انسان‌هایی هستند که می‌خواهند به موقعیتی برسند و رسیدنشان از طریق کار، بسیار کار دشواری است. پس دنبال این هستند که یک معجزه‌ای رخ دهد و در واقع روان‌شناسی زرد، در مقابل مفهوم کوشش مستمر هست. زیرا شما دنبال معجزه‌هایی می‌گردید که در کوتاه‌مدت، دستاورد ویژه‌ای داشته باشد.

زمانی که مردم به این باور می‌رسند که از تلاش مستمرشان به جایی نخواهند رسید؛ دنبال چنین راه‌های میان‌بری می‌گردند که به صورت‌های مختلفی خود را بروز می‌دهد. یک جایی می‌شود قانون جذب و... که استقبال شدیدی را به همراه داشته و یک جایی هم می‌شود محتوای سخنرانی‌هایی که حتی برای مسائل روزمره‌ی خانوادگی‌شان و احساس بهتری نسبت به خودشان داشتن، دنبال میان‌بری می‌گردند. این افراد فرضشان بر این هست که با کوشش مستمر، آدم‌ها به موفقیت نمی‌رسند. چیزی که در جامعه می‌بینند

هم تقویت کننده است؛ به گونه‌ای که ارزش بر سرمایه هست نه کار. در اینجاست که روان‌شناسان زرد دنبال این هستند که راه‌حل‌های کوتاه، لحظه‌ای و بایک کلمه به شما ارائه بکنند. مثال رایجی از آن که امروزه در سراسر شبکه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنیم این است که:

۱. این سه «نون» عامل بدبختی ماست!

۲. این سه «الف» رادرزندگی حل کنید، تمام مشکلاتتان حل می‌شود!

و...

انگار که همه چیز باید مخفف و فشرده شود و در این فشرده‌سازی، معناست که از دست می‌رود؛ و این طبیعت روان‌شناسی زرد هست.

از دیدگاه دکتر رفیعی، مخاطبان، خیلی بزرگ‌تر از یک قشر خاص هستند و نسلی رادر برمی‌گیرند.

مادر اطرافیانمان نیز قشرهای مختلفی رادر طبقه‌های اجتماعی مختلف می‌بینیم که در حال گوش دادن به پکیج‌های این کاسبان هستند؛ و در واقع یک جور نوع نگاه به زندگی شده است.

تفاوت روان‌شناسی علمی و روان‌شناسی زرد

روان‌شناسی علمی عبارت است از علم مطالعه‌ی رفتار و مکانیسم‌های ذهنی انسان که به واسطه‌ی علم بودنش انتظار می‌رود مبتنی بر پژوهش باشد؛ بنابراین وقتی که داریم از یک روان‌شناس علمی صحبت می‌کنیم؛ انتظار داریم که یک فردی اگر راجع به موضوعی صحبت می‌کند، بیانش در چهارچوب یکسری پژوهش‌های علمی باشد و یا به روان‌شناسان و محققان بزرگ رفرنس دهد و خودش را بتواند نقد کند و اساساً چیزی که مطرح می‌کند نقدپذیر باشد.

روان‌شناسی زرد، جزء شبه علم حساب می‌شود که در تاریخ دنیا وجود داشته است؛ معمولاً براساس هیچ تجربه‌ای نیست و شامل حال کلی گویی‌هایی می‌شود. به گونه‌ای که اگر از فردی که از یک سخنرانی روان‌شناسی زرد خارج می‌شود پرسیم که تو الان چه چیزی می‌دانی که تا کنون به آن آگاهی نداشتی، معمولاً پاسخی ندارد و یا ممکن است جوابش این باشد که حال من خوب شد و این کفایت می‌کند.

جواب این است که شما با ابتذال حال خود را خوب کرده‌ای زیرا که این سخنان نه ارزش هنری دارند و نه مفهومی. آنچه که روان‌شناس زرد ارائه می‌کند نه از لحاظ فرم غنی است و نه از لحاظ محتوی و تنها دلیلی که می‌تواند حال خوب را ایجاد کند؛ سادگی و امید دهنده بودن آن است. در ساده‌ترین کلمات شما آنچه را که می‌خواهید، از سخنران می‌شنوید و البته که با هیجان زیاد می‌شنوید و این هیجان زیاد که انتقال پیدا می‌کند، به عقیده‌ی بسیاری از روان‌شناسان حالتی از هیپنوتیزم است. یعنی موقعیت مغز از حالت آگاهی معمول خودش معمولاً در چنین سخنرانی‌هایی خارج می‌شود و شما لذتی را تجربه می‌کنید و تا مدتی به واسطه‌ی القاهایی که داشتید؛ برانگیخته هستید و می‌توانید با انرژی کار کنید (رفیعی، ۱۴۰۰).

عوارض روان‌شناسی زرد برای مخاطبان

به واسطه‌ی این سخنرانی‌ها کم‌کم نگرشی را پیدا می‌کنید که با «خواست» به چیزی خواهید رسید و بعد از یک مدتی با موج ناامیدی و واقعیت مواجه خواهید شد. زمانی که واقعیت شروع به سیلی زدن می‌کند؛ چون ما در یک خواب عمیق هستیم آن چنان از خواب می‌پریم که دچار شوک می‌شویم و خود را در یک فاجعه می‌بینیم و اینجاست که انفعال و حال بد زیاد می‌شود.

البته درصدی از افراد نیز به واسطه‌ی تصادف‌های زندگی، تلاش‌های ذاتی و شرایطشان

به موفقیت می‌رسند. در واقع این‌ها مشتی از آدم‌ها هستند، در حالی که خروار دیگری هم هستند که آسیب‌دیده‌ها شده‌اند و کسی به آنها توجهی نمی‌کند. این در حالی است که ممکن است خود این افراد هم متوجه این نباشند که از کجا آسیب‌دیده‌اند (رفیعی، ۱۴۰۰).

فنگ‌شویی

احتمالاً تا کنون صحبت‌ها و تبلیغاتی درباره‌ی فنگ‌شویی (Fengshui) شنیده‌اید یا در آینده خواهید شنید. از کتاب‌های مختلف گرفته تا وب‌سایت‌ها و صفحات اینستاگرامی. چه در ایران و چه در سطح جهان، فنگ‌شویی تبدیل به یک تجارت میلیاردی شده و کاسبان آن وعده‌ی مسائلی مثل کسب موفقیت شغلی، جذب ثروت، سلامت جسمی و درمان بیماری‌ها، موفقیت تحصیلی، شهرت، روابط عاطفی موفق، زیبایی پوست و صورت، کم کردن وزن و... می‌دهند.

فنگ‌شویی در حدود ۵ هزار سال قبل از میلاد در چین شروع شد و گسترش یافت. به طور خلاصه، فنگ‌شویی ادعا می‌کند که انرژی یا نیروی حیاتی به نام «چی» (Chi یا Qi) وجود دارد که بر زندگی انسان‌ها تأثیرگذار است. «چی» از آغاز زمان وجود داشته و با هر چیزی در پیرامون خودش تعاملات علی‌متعددی دارد. به شناسایی، دست‌کاری و استفاده‌ی ابزاری از جریان فراگیر «چی»، فنگ‌شویی گفته می‌شود. هدف فنگ‌شویی این است که محیط‌زیست، خانه، محل کار، مکان‌های تجمعی افراد و حتی خود بدن انسان‌ها در هارمونی با «چی» قرار گیرد تا بدین وسیله سالم‌تر و طبیعی‌تر گردد. گفته می‌شود «چی» بهترین گردش را در فضاهایی دارد که دارای اجسام نرم با لبه‌های گرد هستند. اجسام نامنظم با نقاط یا زاویه‌های تیز می‌توانند جریان چی را مسدود یا مختل کنند که باعث ایجاد «sha chi» می‌شود. «شا چی» یک انرژی منفی است و تأثیر بدی را هم بر

افراد و هم در مکان‌ها دارد. گفته می‌شود برای افزایش جریان «چی» و به حداقل رساندن حضور «شاچی»، پنج عنصر سنتی طالع‌بینی چینی یعنی آب، خاک، آتش، چوب و فلز باید بایکدیگر در تعادل باشند.

بسیاری از مروجان فنگ‌شویی، آن را به‌عنوان یک علم به مردم ارائه می‌کنند. برای مثال، ژانگ می‌گوید: فنگ‌شویی یک علم است، یک علم باستانی بسیار شبیه به علمی که زمانی در شهرهای گمشده‌ی آتلانتیس و دیگر تمدن باستانی فراموش شده که امروزه ما را شگفت زده و بهت زده می‌کنند وجود داشت. تنها تفاوت این است که این علم به نام فنگ‌شویی از پس آزمون زمان برآمده است.

ژانگ سنت ۳۰۰۰ ساله باورهای «چی» شرقی آسیا را به شرح زیر خلاصه می‌کند:

۱. «چی» ماده اولیه است که همه چیز از طریق انعقاد آن تشکیل می‌شود.

۲. «چی» دارای وسعت و عمق است و می‌توان درباره آن صحبت کرد.

۳. «چی» مستقل از ذهن وجود دارد.

۴. «چی» می‌تواند حرکت کند. در واقع، به طور معمول در حال تغییر و دگرگونی است

(ژانگ، ۲۰۰۲).

مترجم کتاب ژانگ به انگلیسی (Edmund Ryden) در مقدمه‌ی این کتاب تا آنجا پیش می‌رود که بهترین ترجمه‌ی «چی» را معادله‌ی اینشتین $E=mc^2$ معرفی می‌کند! سیمون براون، نویسنده‌ی مروج فنگ‌شویی، روایتی از چی شبیه به آنچه در هزاران کتاب محبوب در این زمینه می‌تواند یافت شود می‌دهد: «چی» بارظریف و نافذ انرژی الکترومغناطیسی است که از همه چیز عبور می‌کند و اطلاعات را از چیزی به دیگری حمل می‌کند. «چی» ای که در بدن شما جریان دارد غالباً افکار، باورها و عواطف شما را حمل می‌کند.

سارا راسباخ، نویسنده پرفروش کتاب‌های متعدد فنگ‌شویی بر این باور است که چی نیروی حیاتی است که به حیوانات و گیاهان حیات می‌بخشد، باعث شکل‌گیری کوه‌ها می‌شود و رودخانه‌ها را جاری می‌کند. راسباخ حتی ادعا می‌کند بدون «چی»، درختان شکوفانمی‌شوند و انسان نیز وجود نخواهد داشت (راسباخ، ۱۹۸۴).

الیوت تانزر، از دیگر مروجان فعال فنگ‌شویی، ادعا می‌کند که اگر هدف شما سلامتی و موفقیت در «همه‌ی زمینه‌ها» است، برای شما مفهومی مهم‌تر از «چی» و جریان «چی» برای مطالعه و درک وجود ندارد.

با وجود تمام این ادعاها، هیچ شواهد علمی برای وجود «چی» پیدا نشده است. حتی یک آزمایش نیز وجود ندارد که صرفاً وجود «چی» را تأیید کند. چه برسد به تأیید دیگر ادعایی که مروجان و کاسبان مطرح می‌کنند. مروجان فنگ‌شویی در پاسخ به این نوع انتقادات، می‌گویند که «چی» یک انرژی طبیعی نیست و باوری فراطبیعی است. اما اخیراً فنگ‌شویی، باورهای فراطبیعی نیست. بلکه در مورد ساختار و فرایندهای جهان طبیعی است. هسته‌ی آن به صراحت انرژی محور است. انرژی‌ای که حرکت می‌کند و در تعامل مداوم با اشیاء مادی و موجودات زنده است؛ بنابراین، باید به صورت تجربی قابل آزمایش

3 WAYS TO ADD FENG SHUI



**Kill clutter,
especially in
your room**



**Act like
people are
living with you**



**Add
plants for
inspiration**

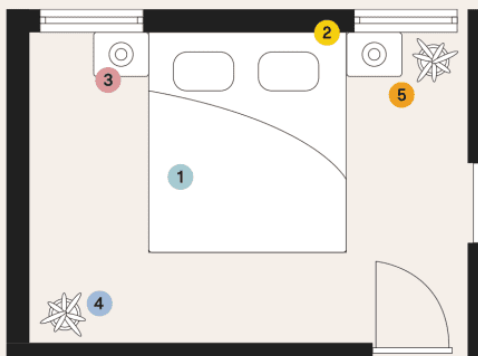
باشد. حتی اگر بر فرض وجود چنین انرژی‌ای در جهان اثبات شده بود، باز این به معنای درستی فنگ شویی نبود. چرا که فنگ شویی بعد از آن می‌بایست برای تمامی ادعاهای خود پیرامون اثرگذاری بر «چی» و اثرگذاری «چی» و «شاچی» بر روی میزان ثروت، سلامتی، روابط عاطفی موفق و... شواهد تجربی قابل قبول بیاورد.

فنگ شویی صرفاً نمی‌گوید که انرژی یا نیروی غیر قابل شناخت و ماورای تجربه انسانی به اسم «چی» وجود دارد، بلکه می‌گوید که شما با انجام کارهای مشخصی، بر آن انرژی تأثیر می‌گذارید و تأثیرات حاصله، نتایج مطلوبی در زندگی شما می‌گذارد. حتی اگر وجود «چی» را نتوان به محک آزمون گذاشت، ارتباط بین انجام توصیه‌های عملی فنگ شویی با نتایج حاصله را می‌توان به محک آزمون گذاشت چون هر دوی این‌ها مادی و قابل تجربه هستند. اگر انجام توصیه‌های فنگ شویی مؤثر باشد، می‌بایست تأثیرات آن بر زندگی انسان‌ها به تأیید علمی برسد.

راهکارهای ساده برای حل مسائل پیچیده و مهمی مانند ثروت، سلامتی، روابط انسانی و... بسیار جذاب‌اند و اگر تا کنون جذب سخنان این کاسبان شده‌اید، ما شما را کاملاً

Feng Shui For The Bedroom

- 1 Bed in command position
- 2 Headboard
- 3 Two side tables
- 4 Not too many houseplants
- 5 NO tv, no heavy paintings, no sharp corners



درک می‌کنیم. اما آیا واقعاً با دانستن اینکه باورهای فنگ‌شویی هیچ‌گونه پشتوانه‌ی علمی ندارند، باز می‌خواهید باور کنید که با قراردادن فلان چیز در فلان جای خانه‌تان، کل سازوکار جهان بزرگ و پیچیده‌ی ما متحول می‌شود تا شما را خوشبخت و ثروتمند کند؟ در این مسیر چیزی جز اتلاف پول (برای خرید پکیج‌های کاسبان) و اتلاف وقت و انگیزه نصیب شما نخواهد شد. البته اگر نگاه واقع‌بینانه داشته باشیم، فنگ‌شویی برخی افراد را پول‌دار می‌کند، اما فقط آن کاسبانی را که این صحبت‌های بی‌اساس و کالاهای مربوط به آن را به قیمت گزاف به مردم می‌فروشند.

برخی از مروجان فنگ‌شویی، وقتی پاسخ علمی می‌گیرند، فنگ‌شویی را متافیزیکی و ماوراءطبیعی معرفی می‌کنند که از علم و تجربه فراتر است! خیر، متافیزیک به معنای ماوراءالطبیعه نیست. متافیزیک یا مابعدالطبیعه، شاخه‌ای از فلسفه است که به مطالعه‌ی مسائلی مثل ماهیت چیزها می‌پردازد. باورهای بی‌اساس و خرافی نمی‌توانند خود را با لفظ متافیزیکی یا فلسفی توجیه کنند چرا که در تمامی حوزه‌های فلسفه ما موظف به پایبندی به اصل دلیل کافی (نسخه‌ی معرفت‌شناختی) هستیم. این اصل به‌سادگی به ما می‌گوید که هیچ‌چیز را نباید پذیرفت مگر با دلیل کافی. در هیچ‌کجای فلسفه، باورداشتن به چیزی بدون داشتن دلیل کافی، موجه نیست. برای پذیرش یک موجود غیرمادی و ماورایی نیز وجود برهان و استدلال معتبر لازم است. این‌طور نیست که بدون شواهد، استدلال و برهان هر چیزی را همین‌طور بپذیریم و تصور کنیم که باور فلسفی و متافیزیکی داریم. در اینجا استفاده از لفظ متافیزیکی یا فلسفی، یک سوءاستفاده برای توجیه خرافات است (نولان، ۲۰۲۱).

باین‌حال با این وجود در پژوهش‌هایی مشخص شده که اصول معماری فنگ‌شویی می‌تواند تأثیرات مثبتی هم بر انسان داشته باشد. در مطالعه‌ای که باهدف بررسی پاسخ‌های روان‌شناختی مختلف در محیط‌های داخلی مختلف Fengshui بود، روش

دلفی فازی (FDM) برای ساخت معیارهای ارزیابی Fengshui داخلی استفاده شد، و با واقعیت مجازی (VR) که در آن دو نوع سناریو Fengshui داخلی ایجاد شد، ترکیب شد. تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) و نمایه حالات خلقی (POMS) برای ارزیابی تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در افراد در محیط‌های مختلف Fengshui داخلی استفاده شد. نتایج نشان داد که اتاقی با در نظر گرفتن Fengshui دارای HRV و POMS مثبت تری است. استنباط شد که فضاهاى داخلی با توجه به Fengshui احساسات مثبت بیشتری ایجاد می کنند و به عنوان محیط راحتی تری تلقی می شوند (جین و جوان، ۲۰۲۱).



امیدی که توزرد از آب درآمد...!

زاویه دید دانشجوی روان‌شناسی

نفیسه ساده

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه فردوسی
nafiseh.sadeh.81
@gmail.com



علی دستورانی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه فردوسی
alidastourani7
@gmail.com



به عنوان دانشجویان روان‌شناسی هر کدام ما احتمالاً با قله‌ای بلند از آماں و آرزو و انگیزه پا به دانشگاه گذاشته‌ایم تا در این پهنه‌ی وسیع به کاوش بپردازیم؛ با این حال اولین بازخوردهایی که از دانشجویان کارکشته‌تر دریافت می‌کنیم عموماً حاوی مضامینی مثل این است: «در دانشگاه چیزی یاد نمی‌گیری!» پرسش اینجاست که مگر چه اتفاقاتی در این سال‌های دانشجویی می‌افتد و چه تجربیاتی چه بلاهایی به سر کاخ امیدهایمان می‌آورد؟ اساساً حد انتظار از دانشگاه کجاست و این انتظار تا چه مقدار واقع‌بینانه است؟ مسئولیت و نقش نهاد آکادمیک روان‌شناسی در ایران امروز چیست و تا چه حد می‌توان به گره‌گشایی آن امید داشت؟!

دو روی سکه‌ی اقبال روزافزون به روان‌شناسی

روان‌شناسی به عنوان شاخه‌ای از علم (Science) در سال‌های اخیر با اقبال روزافزونی مواجه بوده است. به گزارش انجمن روان‌پزشکان آمریکا (APA)، تعداد دانش‌آموزان دبیرستانی که در آزمون تعیین سطح روان‌شناسی پیشرفته (Advanced Placement Psychology Test) شرکت می‌کنند، از ۳۹۱۶ نفر در سال اول



برگزاری این آزمون (۱۹۹۲) به ۳۰۳۰۰۰ نفر در سال گذشته رسیده است. بین ۱/۲ تا ۱/۶ میلیون نفر سالانه در کلاس‌های روان‌شناسی مقدماتی (Introductory Psychology) در دانشگاه‌ها ثبت‌نام می‌کنند. سهم دانشجویان روان‌شناسی در دانشگاه‌های آمریکا تنها در ۱۰ سال مابین دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی از ۴/۵ به ۶/۵ درصد کل دانشجویان رسید و امروزه میان رشته‌های علمی (Scientific) و مهندسی (Engineering) رتبه اول تعداد دانشجویان را دارد. در سال ۲۰۱۴ بیش از ۱۱۷۰۰۰ مدرک کارشناسی روان‌شناسی در آمریکا به محصلان این رشته اعطا شده است. در همین راستا میزان اشتغال هم در میان فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی افزایش قابل توجهی داشته و بر طبق پیش‌بینی هارشدی ۱۹ درصدی را مابین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۴ تجربه می‌کند که بسیار بیشتر از میانگین کلی ۷ درصدی اشتغال فارغ‌التحصیلان است.

در ایران نیز علی‌رغم در دست نبودن آمارهای دقیق، می‌توان به وضوح افزایش اقبال و پذیرش روان‌شناسی را در جامعه دید. ردپای پذیرفته شدن روان‌شناسی به عنوان رشته‌ای که برای تحصیلات عالی انتخاب می‌شود را می‌توان در رتبه‌های کنکوری که آن را انتخاب می‌کنند مشاهده کرد. همچنین استفاده از خدمات روان‌درمانی با سرعت بالایی در حال رشد است که یکی از عوامل این رشد را می‌توان انگ‌زدایی و تابوشکنی‌های مراجعه به روان‌درمانگر در میان جامعه دانست.

با نگاهی به شرایط مذکور، می‌توان انتظار تغییراتی مثبت در جامعه را داشت. این توجه مضاعف به روان‌شناسی به خودی خود نوید جامعه‌ای سالم‌تر را به ما می‌دهد که افراد آن اهمیت بیشتری برای سلامت روان خود قائل هستند. مشکل اما اینجاست که این توجه مضاعف جامعه خود زمینه‌ساز سوءاستفاده‌هایی را فراهم کرده است که در صورت عدم مقابله، می‌تواند سایه‌ی خود را بر سلامت روان جامعه بگسترانند و مانع رشد آن شوند. روان‌شناسی غیرعلمی در هیبت کتب زرد و نامستدل، بلاگرها و افرادی که بدون داشتن

تخصص در این زمینه به اظهارنظر می‌پردازند و پکیج‌ها و سخنرانی‌های انگیزشی و موفقیت و... روزه‌روز پیکری فربه‌تر و مخرب‌تر را پرورش می‌دهند.

در دانشگاه‌ها چه خبر است؟

پرسش اصلی اینجاست که نهاد آکادمیک روان‌شناسی در ایرانی که پتانسیل بسیاری برای پذیرش خرافه‌ها و مطالب غیرعلمی دارد، به‌عنوان سنگر اصلی مبارزه با گسترش باورهای مخرب و آسیب‌زا، چگونه نقش خود را ایفا می‌کند؟

در شرایطی که گسستگی ناراحت‌کننده‌ای میان آنچه دغدغه‌ی اجتماع است و آنچه در دانشگاه به آن پرداخته می‌شود، ناتوانی غیرقابل‌انکار دانشگاه در حل مشکلات آحاد جامعه طبیعتاً به تخریب جلوه‌روان‌شناسی در جامعه می‌پردازد. به نظر می‌رسد دانشگاه از ترجمه یافته‌های خود به زبانی قابل‌فهم برای عموم جامعه عاجز است. مشاهدات روان‌شناسان بنا به آنچه ماهیت علمی آن حکم می‌کند، در چارچوبی از آمار و احتمالات و نیز اصطلاحات علمی با تعاریف دشوار طبقه‌بندی می‌شوند. بدیهی است که کاریست



نیاز به یک سیستم کارآمد آموزشی داریم که بتواند عهده‌دار مسئولیت انتقال این آگاهی به محصلان خود باشد. در زمانی که بسیاری از دانشگاه‌های جهان با تشکیل انجمن‌ها و تشکل‌های مبارزه با گسترش شبه علم، به این وظیفه عمل می‌کنند، چنین اراده‌ای در میان دانشگاه‌های ایرانی دیده نمی‌شود و سیستم آموزشی به‌وضوح بازدهی کافی برای جلوگیری از گسترش شبه علم در جامعه راندارد. در این شرایط، سرخوردگی دانشجویان روان‌شناسی احتمالاً از آنجا ناشی می‌شود که آنچه در دانشگاه می‌آموزند با آنچه در محیط زندگی خود می‌بینند مطابق نیست و در عین حال خود آن‌ها نیز در ایجاد تغییراتی هر چند کوچک، ناتوان‌اند.

مشکل از کجاست؟

بنا به مشاهدات و تجربیات دانشجویی شخصی نویسندگان این یادداشت، عوامل پرشماری را می‌توان در این چرخه‌ی ناکارآمد دخیل دانست:

اولین موردی که به‌طور آشکار در بیشتر محیط‌ها به چشم می‌آید، ناتوانی دانشگاه از ارائه و تثبیت نگرش علمی در دانشجویان است. جایی که لازم است متخصصین و عوامل حاضر در دانشگاه، با نمایش بی‌طرفی و عدم سوگیری، خاصیت ارزش‌گذاری شده نبودن علم (حداقل این‌طور که ادعا می‌شود ارزش‌گذاری نشده است) را به دانشجویان و محصلان انتقال دهند، اما مواجهه دانشجویان با افرادی که از علم برای تأیید مفروضات و اعتقادات قبلی خود استفاده می‌کنند ضربه مهلکی به پیکره‌ی روان‌شناسی علمی وارد می‌کند. در محیطی که بانیان تعلیم و تربیت، مستند و مستدل صحبت کردن را در دستور کار خود قرار ندهند، نمی‌توان انتظار داشت دانشجویان و محصلانش چنین نگرشی را در خود پرورش دهند. درست‌پنداری فرضیه‌های شخصی و محقق دانستن خود در مورد موضوعات آزمایش نشده، اخلاقی است که متأسفانه بسیار در میان قشر دانشگاهی

دیده می‌شود و این آسیب رانه‌تنها در روان‌شناسی که به‌طور کلی در علوم انسانی می‌توان مشاهده کرد. این نگرش با قرار گرفتن در یک چرخه‌ی بازتولید، توانایی انتقال بین نسل‌ها را داشته و تا در جایی متوقفش نکنند، به بازتولید خود ادامه می‌دهد و به تداوم نگرش‌های غیرعلمی و بی‌فایده که گاهی از مشکلات جامعه باز نمی‌کند، یاری می‌رساند. مبارزه با باورهای خرافی در جامعه نیازمند یک اراده‌ی سیستماتیک و نظام‌مند است؛ اراده‌ای که به‌هیچ‌وجه در دانشگاه‌های ایران ردی از آن دیده نمی‌شود و فقدان آن خود احتمالاً به علل بسیاری گره‌خورده است.

در این میان، می‌توان سیاست‌هایی که به دانشجویان دیگر رشته‌ها اجازه می‌دهد تا بدون داشتن پیش‌زمینه‌ی علوم انسانی در مقطع کارشناسی، به ادامه‌ی تحصیل در روان‌شناسی بپردازند نیز در ناکارآمدی سیستم آموزشی مؤثر است. آنچه تحصیلات کارشناسی روان‌شناسی به افراد می‌دهد، بسیار بیشتر و عمیق‌تر از مطالب کتاب‌هایی است که می‌توان با مطالعه‌ی آن‌ها ظرف چند ماه، در کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی قبول شد. در واقع عینکی که تحصیل روان‌شناسی به چشم دانشجویان خود می‌گذارد، ظرف دوره‌ی چهار ساله‌ای از مشاهده رفتار و افکار در جامعه، به آمادگی نسبی محصلان روان‌شناسی برای تبدیل شدن به فردی که در عمل توانایی ایجاد تغییرات مثبت دارد می‌انجامد و این سواد است که نمی‌توان تنها با مطالعه فشرده و کوتاه‌مدت منابع کنکور به آن رسید. پختگی در علوم انسانی فرایندی است که تنها با مطالعه به دست نمی‌آید و مستلزم درگیری مداوم اندیشه با مسائل و دغدغه‌هاست و دادن اجازه تحصیل در مقاطع بالاتر به افرادی که هیچ پایه‌ی آکادمیکی از علوم انسانی ندارند ریسک بزرگی به شمار می‌رود. طبیعتاً چنین قاعده‌ای برای تمام جامعه صادق نیست، اما آسیب‌های جدی و بالقوه‌ای که از این اتفاق ناشی می‌شوند، ارزش این ریسک را زیر سؤال می‌برند.

منشأ دیگری که می‌توان برای سرخوردگی دانشجویان و کاهش انگیزه‌شان قائل شد،

محتوای آموزشی تکراری و ناقصی است که طی ترم‌های متوالی تنها بر خستگی و کلافگی دانشجویان می‌افزاید. وجود واحدهای متعدد فلسفی تنها در صورتی می‌تواند مفید واقع شود که بر عمق درک دانشجویان از چیستی و چرایی علم روان‌شناسی بیفزاید، باین‌حال نگاه‌های سوگیرانه‌ی منابع این دروس و محتواهای سطحی که در کتاب‌ها و بعضاً کلاس‌های آن ارائه می‌شود، با کشاندن اذهان دانشجویان به ورطه جزم‌اندیشی و دگماتیسم، پیامدی جز دریغ شدن فرصت آزاداندیشی از دانشجویان ندارد. علوم انسانی عرصه‌ی پروراز افکار است و ندادن این مجال به دانشجویان در جایی که برای این منظور تعبیه شده، نتیجه خوشایندی نخواهد داشت. دخیل کردن نگاه‌های خاص و مشخص در علمی که همواره پذیرای متضادترین عقاید در تاریخ خود بوده است، نمی‌تواند به خروجی کارآمد و مطلوبی منجر شود.

غناي خروجی دانشگاهی رشته‌های علوم انسانی وابسته به تنوع عقاید و اندیشه‌هایی است که در آن پرورش می‌یابند. ذات این علوم حکم به این تنوع می‌دهند و پیشرفت آن‌ها از دل همین مخالفت‌ها حاصل می‌شود. طبیعتاً در این شرایط نباید منابع در جهت پرورش افرادی با عقاید و اندیشه‌های یکسان صرف شوند و انتظار تربیت محصلانی که نگرش‌های مشابهی دارند خطاست. باین‌وجود انتقال روش صحیح کسب این عقاید و اندیشه‌ها، ضرورتی است که دانشگاه باید به آن عمل کند. بدیهی است که نمی‌توان بازده کاملی در این مسئولیت به وجود آورد و قرار هم نیست که تمام خروجی‌های دانشگاه، مهارت‌های یکسانی در این عرصه کسب کرده باشند یا تمام آن‌ها افراد فعالی باشند که در پی ایجاد تغییرات مثبت در جامعه به پوییش و کوشش بپردازند. نمی‌توان این نگرش را به خیلی از افرادی که نیازی برای آن احساس نمی‌کنند منتقل کرد و ایجاد این احساس نیاز هم در هر کسی ممکن نیست. اما آنچه مبرهن است این است که همواره پله‌ای بالاتر از جایگاه فعلی ما وجود دارد و راه‌هایی برای بهتر شدن و افزایش بازدهی پیش پای ما

هستند. در شرایط فعلی، بسیاری از این احساس نیازها در دانشگاه سرکوب می‌شوند و با چرخاندن نگاهی در جامعه‌ی دانشجویان روان‌شناسی، می‌توان انبوه دانشجویان سرخورده‌ای را دید که مسیر رسیدگی به دغدغه‌هایشان را گم کرده‌اند و دانشگاه از دراز کردن دست یاری به آن‌ها ناتوان است؛ و این خود زمینه‌ساز گرایش بیشتر اجتماع به شبه علم و باورهای خرافی می‌شود، گرایشی که اگر تا به امروز به محیط دانشگاه وارد نشده باشد، قطعاً در پشت درهای آن به انتظار ایستاده است و این در حالی است که مسیر اصلاح، بسیار طولانی و آکنده از موانع گوناگون به نظر می‌رسد.

پرونده‌ی ویژه‌ی روان‌شناسی انتقادی

حال که به درکی کلی از روان‌شناسی زرد رسیدیم وقت آن است که یک سوزن نیز به خودمان بزنیم! روان‌شناسی علمی با جایگاه رفیعی که برای خود دست‌وپا کرده همچنان خالی از ایراد نیست. چه بسیارند انتقاداتی که زیربنای روان‌شناسی جریان اصلی را هدف قرار می‌دهند و ما را به شک و شبهه می‌اندازند که به راستی ادعای علمی بودن قابل استناد است یا پای مسائل دیگری در میان است؟ در این پرونده جهت‌گیری انتقادی به روان‌شناسی جریان اصلی را از ابعاد مختلف بررسی می‌کنیم.



روان‌شناسی شبه‌پاتولوژیک

بررسی روان‌شناسی جریان اصلی از دیدگاهی انتقادی

در دهه‌ی ۱۹۶۰ چیزی در مسقط‌الرأس

فرهنگِ مدرنِ غربی شکست. این را

عبدالکریم رشیدیان، در کتاب بسیار

احسان صالحی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

esalehi7997

@gmail.com



ارزنده‌ای که تحت عنوان «از مدرنیسم تا پست مدرنیسم» جمع‌آوری کرده، در مقدمه‌ی بخش سوم آن نوشته است، یعنی بخش «پست مدرنیسم و ارزیابی مجدد مدرنیته». ایشان این گونه ادامه می‌دهد: «آن‌طور که یک بار یک دوستِ مورخم که در آن دوره در دانشگاه آمریکن ایست کوست تدریس می‌کرد به من گفت: «در دهه‌ی ۱۹۶۸ دنیا عوض شد...»... مسلماً سرشت بشر و قوانین فیزیک تغییر نکرده بود، اما چیزهایی دیگر تغییر یافته بودند... به نظر می‌رسید که حتی مدافعان وضع موجود نیز، ایدئالیسم و [مهم‌تر از آن] یقین اولیه‌شان را از دست داده باشند.»

این تغییر در وضع اندیشه‌ی بشر، نویدبخشِ جنبشی عظیم در عرصه‌های مختلف بشری بود، جنبشی که تفکر سنت را با بستنِ درهای آسمان به روی خدا، پشتِ سر نهاده بود و اکنون از اندیشه‌ای نیز که تحت عنوان اندیشه‌ی مدرن می‌شناسیم‌اش و قرن‌های متوالی بر جهانِ اندیشه‌ی بشری حکمرانی کرده بود، پیشی گرفته است. این جنبش تازه را جنبش پساتجدد گرایانه یا پسامدرن نامیده‌اند. عوامل متعددی در عبور اندیشه‌ی بشری از تجدد گرایی به پساتجدد گرایی دخیل بوده‌اند. یکی از مهم‌ترین علل معرفتی‌ای که این جنبش را پدید آورد، این بود که انسان، دریافت که نمی‌تواند تنها با توسل به یک منبع معرفتی (خصوصاً علم تجربی مدنظر است)، به حقیقت دست یابد، چراکه در این صورت، هم از دیگر وجوه حقیقت (که از چشم‌اندازِ علم تجربی قابل رویت نیستند)،

غافل می ماند و هم اینکه خود علم تجربی نیز، آن چنان که مدعی است، تنها بر مشاهدات دقیق تجربی استوار نیست. به زعم زیگموند فروید در ابتدای مقاله‌ی ۱۹۱۵ خود یعنی «غرایز و فراز و نشیب آن‌ها»: غالباً شنیده‌ایم که علوم باید بر اساس مفاهیم بنیادی روشن و به دقت تعریف شده، بنا شوند. اما در عمل، هیچ‌یک از علوم، حتی دقیق‌ترین آن‌ها هم با چنین تعاریف دقیقی شروع نمی‌شوند. حتی در مرحله‌ی توصیف پدیده‌ها که آغاز هر فعالیت علمی است، به کارگیری برخی ایده‌های انتزاعی در مورد اطلاعات به دست آمده اجتناب‌ناپذیر است؛ ایده‌هایی که از منابع مختلفی حاصل شده‌اند، اما به یقین صرفاً مبتنی بر مشاهدات تجربی نیستند.»

نسبیت‌باوری

به هر حال وجه ممیز اندیشه‌ی پست مدرن را می‌توان با تسامح، در نظریه‌ای بسیار مهم خلاصه کرد. یعنی «نسبی‌گرایی» یا «نسبیت‌باوری»؛ نظریه‌ای که وجود هر نوع امر مطلق را (چه از جنس خدا باشد، و چه از جنس علم تجربی)، انکار می‌کند. در سال ۱۹۹۵، بر روی جلد یکی از شماره‌های مجله‌ی دانشگاه شیکاگو^۲ عکسی از ریچارد ررتی^۳ را چاپ کرده بودند که اعلام می‌کرد: «دیگر هیچ تصویر بزرگی در کار نیست». چنین اندیشه‌ای به راستی در مقابل جهان‌بینی مدرنی ایستاد که تا پوست استخوانش دچار علم‌زدگی شده بود و به جای آن، داعیه‌ی نوعی اندیشه را داشت که به زعم دریدا^۴ نیازمند «سعه‌ی صدر داشتن نسبت به دیگری» و گوش سپردن به یافته‌های دانش‌ها و علوم گوناگون است؛ اندیشه‌ای که در آن، هیچ علم یا دانشی، نه حرف اول و نه حرف آخر آن‌می‌زند.^۵

1. relativism

2. The University of Chicago Magazine

3. Richard Rorty

4. Jacques Derrida

۵. هرچند این سخن هیچ‌گاه بدین معنا نیست که هر سخنی فارغ از هرگونه ملاکی، می‌تواند حقیقت

فیلسوف و منتقد آمریکایی

پسانددگرای فرانسوی و رهبر جنبش قائل به ساخت‌شکنی

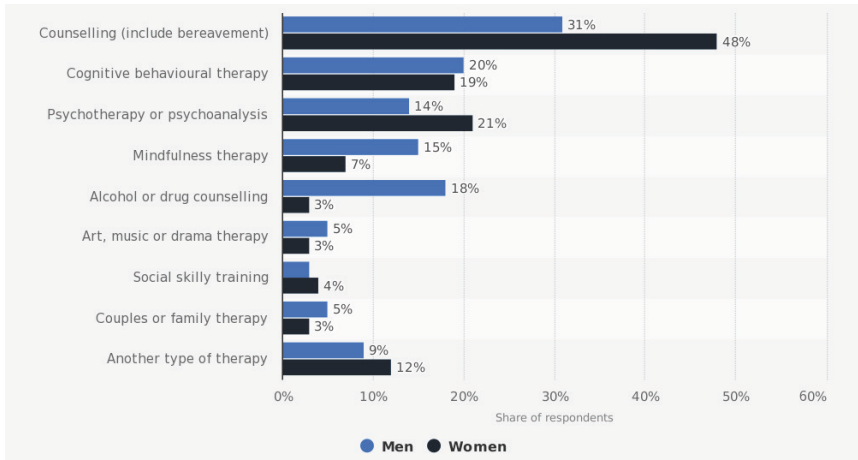
اما در اینجا نکته‌ای باقی می‌ماند، نکته‌ای که شاید از تمام آنچه گفته شد، واجد اهمیت بیشتری باشد. هیوستون اسمیت^۱ در مقاله‌ای تحت عنوان «اهمیت دینی پساتجدد گرایی» می‌نویسد: «تمام آنچه تا اینجا گفته شد، هنوز [تبیین نمی‌کند که چرا غربیان، به جای اینکه پساتجدد شوند، هنوز کمافی السابق متجدد مانده‌اند، زیرا علم، همچنان رکن رکن تفکر غربی است. اگر به کمیت افراد نظر داشته باشیم، احتمالاً بیشتر غربیان هنوز متجددند، اما من متفکران پیشرویی را در مدنظر دارم که نمودار مسیر بشر در دهه‌های آینده را رسم می‌کنند. این متفکران دیگر متجدد نیستند، زیرا فریب جهان بینی به اصطلاح علمی را نخورده‌اند و فهمیده‌اند که این جهان بینی، علمی نیست، بلکه علم زده است. اینان علم را، به پاس آنچه در طبیعت برایمان می‌گوید، همچنان قدر می‌نهند و بر صدر می‌نشانند، اما... می‌دانند که نهایت چیزی که علم می‌تواند نشانمان دهد نیمی از جهان است، نیمی که در آن ارزش‌های هنجاری و ذاتی، معناهای وجودی و نهایی، غایت‌شناسی‌ها، کیفیات، واقعیت‌های غیرمادی، و موجوداتی که از ما برترند (اگر وجود داشته باشند)، خبری نیست.»

در روان‌شناسی معاصر چه خبر است؟

دقیقاً همین مسئله در مورد روان‌شناسی صادق است. امروزه پرارج‌ترین و محبوب‌ترین رویکرد در روان‌درمانی، رویکرد شناختی - رفتاری^۲ است؛ رویکردی که به‌زعم پرچم‌دارانش، از اصول و قواعد علمی پیروی می‌کند و همین نکته کافی است تا نشان دهد که چرا رویکرد شناختی - رفتاری بیشترین بودجه‌ها را برای تحقیق در سراسر جهان

داشته باشد. متفکرین بسیاری، در عین حال که واجد اندیشه‌ای پست مدرن بوده‌اند، ملاک‌هایی را برای اینگونه اندیشیدن وضع کرده‌اند. برای مثال برخی به انسجام درونی گفته‌ها و نظریات، در کنار کاربردی بودن آن‌ها تأکید می‌کنند که ملاکی رایج در میان پست‌مدرن‌ها است.

1. Huston Smith
2. CBT



سهم انواع مشاوره یا روان‌درمانی در انگلستان بر اساس جنسیت در سال ۲۰۱۴

به خود اختصاص داده است. حتی در کشوری مانند آمریکا، درصد اندکی از بودجه‌ای که صرف تحقیقات در زمینه‌ی درمان شناختی - رفتاری می‌شود نیز به رویکردهایی نظیر روانکاوی (علی‌الخصوص گرایشاتی از آن همچون گرایش بین شخصی^۱ که خود را گرایشی پست مدرن و هرمنوتیکی^۲ معرفی می‌کند و معتقد است که اصلاً انسان را نمی‌توان با ابزار علم شناخت)، اختصاص داده نمی‌شود. در عوض می‌توان مشاهده کرد که رویکردهای نوپای دیگری همچون روان‌شناسی مثبت‌مارتین سلیگمن یا تئوری انتخاب ویلیام گلاسر، تنها با داشتن برچسب «علمی» برپیشانی خود، توانسته‌اند مجوز تحقیقات گسترده‌ای را در سطح ایالات متحده کسب کنند.

نکته‌ی قابل تذکر و توجه اینست که [علمی بودن] از نگاه روان‌شناسی‌های علمی رایج، براساس همان ملاکی بررسی می‌شود که فلسفه‌ی پوزیتیویسم و درادامه، کارل پوپر مطرح ساخت، یعنی آزمایش‌پذیری و ابطال‌پذیری. این درحالیست که اندیشه‌ی پست مدرن،

1. Inter-subjectivity

۲. رویکردی که معتقد است روان‌شناسی، ساحت معناجویی است. به عبارت دیگر، باید انسان را به مثابه موجودی معناجو و معناده به زندگی فهمید، موجودی که واجد واقعیت روانی است، واقعیتی که لزوماً با جهان خارج مطابقت ندارد و نمی‌توان و نباید آن را به شکل علمی بررسی و تحلیل کرد.

تعاریف کاملاً دگرگونه‌ای از علم به دست می‌دهد. یکی از معروف‌ترین این تعارف را توماس کوهن بدست می‌دهد. او معتقد است که ملاک علم، آن چیزی است که انسجام درونی داشته باشد و از کارکردی در بیرون برخوردار باشد. حال آنکه روان‌شناسی‌های علمی رایج، همچون شناختی-رفتاری، کماکان بر تعاریف گذشته از علمی بودن پایبندند و هنوز هیچ سیاستی نتوانسته تعاریف پست مدرن را از علم، به جوامع علمی، خصوصاً به روان‌شناسی، وارد کند؛ که دلیل آن شاید همان نکته‌ای است که بدان پرداخته شد؛ یعنی ترس از دست دادن آتوریت در فضای روان‌شناسی و جایگزین شدن دیگر مکاتب با آن‌ها. ما به هیچ عنوان ادعا نمی‌کنیم که رویکردهای رایج دنیای روان‌شناسی، فاقد ارزش اند (که این سخنی کاملاً گزاف است)، اما قصدمان روشن ساختن پاسخ این پرسش است که چرا با وجود گذار جهان‌بینی انسان به پست مدرنیسم و فهم او از اینکه علم زدگی نتایج ناخوشایندی به بار خواهد آورد، کماکان بر موضع خود مبنی بر علمی کردن تمامی یافته‌های روان‌شناختی استوار است.

برای توضیح این مسئله، ذکر مثالی خالی از لطف نیست. در ایران کنونی، یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های محققین حوزه‌ی تربیتی و آموزش و پرورش، حذف کنکور است. فارغ از اینکه چنین فعلی مثبت است یا منفی، بر کسی پوشیده نیست که چنین امری تقریباً محال است، چراکه تا زمانی که مؤسسه‌های بزرگی همچون گاج و قلم‌چی از فرایند کنکور، سودهای هنگفتی به دست می‌آورند، نباید انتظار داشت که حذف کنکور به این سادگی‌ها میسر باشد. روان‌شناسی علمی نیز در زمانه‌ی کنونی، از چنین امری مستثنی نیست. مؤسسه‌های بزرگی که در سراسر جهان، خصوصاً در ایالات متحده آمریکا شکل گرفته‌اند تا تحقیقات مربوط به رویکردی همچون شناختی-رفتاری را پیش برند، به این سادگی‌ها از مواضع خود پاپس نخواهند کشید و به یک عبارت عامیانه‌تر، به گرایش‌های غیر علمی باج نخواهند داد.

همچنین زمانی که به کشور آمریکا نظری می‌افکنیم - کشوری که مهد روان‌شناسی امروز جهان به حساب می‌آید و مکاتب متعددی را به سراسر جهان صادر می‌کند - با ساختاری نارسای سیستمیک مواجه می‌شویم که تقریباً تمامی ارگان‌ها در آن در پی دستیابی به قدرت هستند. در چنین فرهنگی، مکاتبی توجه بیشتری را به سوی خود مبذول می‌دارند که اولاً بر چسب علمی بودن را بر پیشانی داشته باشند و ثانیاً منطبق شوند بر ساخت نارسای سیستمیک واقع در آن. دو مورد از این مکاتب که در سالیان اخیر سروصدای بسیاری به پا کرده‌اند، یکی روان‌شناسی مثبت سلیگمن است و دیگری تئوری انتخاب ویلیام گلاسر. می‌توان چنین رویکردهایی را در روان‌شناسی، تجلی نارسایی می‌دانست که پیش از این اشاره شد در فرهنگ آمریکا به‌وفور دیده می‌شود. از یک سو جامعه‌ی آمریکا و نیز جامعه‌ی علمی آن یک جامعه بسیار خوش‌بین است. به همین علت است که روان‌شناسان آمریکایی، در زمان فروید چندان از ایده‌های جبرگرایانه و بدبینانه او استقبال نکردند. از سوی دیگر فرهنگ آمریکا فرهنگی کاملاً فردگراست و در نتیجه به دنبال بهره‌جویی از تک‌تک اعضای خود است. پس برایش چندان اهمیتی ندارد که یک انسان چه اندازه نارسای سیستمیک است یا سالم، بلکه برایش اهمیت دارد که این شخص در چه حوزه‌ای و با چه راندمانی می‌تواند انجام وظیفه کند. روان‌شناسی مثبت و تئوری انتخاب هر دو از این اصول پیروی می‌کنند. یعنی هر دو کاملاً خوش‌بینانه هستند و هر دو بدون

مارتین سلیگمن



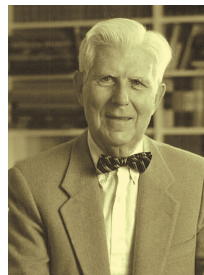
ویلیام گلاسر



آلبرت ایس



آرون تی. بک



نظریه‌پردازان شناختی - رفتاری، تئوری انتخاب و روان‌شناسی مثبت

اینکه بخواهند تغییری در ساخت شخصیتی انسان‌ها انجام دهند تا آنها را به سلامت روان نزدیک‌تر کنند، صرفاً به مهارت‌آموزی صفات و توانایی‌های مثبت، آن‌هم بعضاً صفاتی همچون شجاعت و قدرت، بدون در نظر آوردن وجوه آسیب‌زننده و پاتولوژیک آن‌ها، روی می‌آورند و باز مینه‌های شخصیتی انسان‌ها کاری ندارند (روان‌شناسی مثبت)، یا اینکه می‌گویند همه انسان‌ها کامل و سالم هستند، منتها گنجایش و ظرفیت نیازهایشان متفاوت است، پس با هر کسی باید طبق ظرف نیازهایش برخورد کرد (تئوری انتخاب). به نظر می‌رسد که این تئوری، یک تئوری منطبق بر ساختار نرسی سیستمیک کشور آمریکا است. در واقع برای تئوری انتخاب، یک انسان دارای سازمان شخصیتی نرسی سیستمیک، صرفاً نیاز به قدرتش بیشتر و احتمالاً نیاز به تعلق و دلبستگی‌اش کمتر است که بایستی طبق همین ظرف نیازهایش با او رفتار کرد، نه کم‌تر و نه بیشتر. طبیعی است که چنین شخصی اگر به درمان‌گری با رویکرد واقعیت‌درمانی (که مبتنی است بر تئوری انتخاب) رجوع کند، به جای آنکه با واکاوی شخصیت خود مواجه شده و نسبت به ساخت شخصیتی ناسالم خود هشیار گردد، با روندی مواجه می‌شود که او را به سمت فعالیت‌هایی سوق می‌دهد که مطابق با نیاز به قدرت او باشند، همچون رهبری یک مارکتینگ یا تلاش بی‌وقفه برای تبدیل شدن به یک کارآفرین برتر، تحت این شعار که: «من باید به هدف خود دست یابم و می‌دانم که شکست، مقدمه‌ی هر پیروزی است». در این بین جز تلاشی ملتسمانه برای فرار از خویشتن نمی‌توان یافت که در آن، فرد به صورت مداوم در پی کسب موفقیت‌های بیرونی است تا خلاً درونی خود را پر کند. در چنین رویکردی به سلامت روان، می‌توان مشاهده کرد که سلامت روانی، نه هدف، بلکه ابزاری است برای بهبود فعالیت فردی و در نتیجه بالا رفتن بازدهی او در نظام‌های سرمایه‌داری یا پروپاگاندا.

دو نکته

اما مهم‌تر از تمامی نکاتی که گفته شد، دو نکته باقی می‌ماند. یکی آن است که رویکردهای رایج و تحت پوشش روان‌شناسی اعم از شناختی - رفتاری یا روان‌شناسی مثبت و تئوری انتخاب که ذکرشان رفت، به بسیاری از مؤلفه‌های وجودی انسان توجه نمی‌کنند و زمانی که راه برای مکاتب دیگر روان‌شناسی باز نباشد تا به آن مؤلفه‌های باقی مانده بپردازند، باید بپذیریم که تحقیقات روان‌شناختی به شکل روبه‌رشدی در حال عقیم شدن هستند. این مؤلفه‌ها بسیارند، همچون توجه به فانتزی‌های هشیار و ناهشیار که در مکتب روابط موضوعی در روانکاوی جایگاه مهم و بنیادینی دارد، توجه به بدن و عواطف و هیجانات بدنمند، توجه به اضطراب‌های بنیادینی که در مکاتب اگزیستانسیالیسم مطرح می‌شود و یا مفاهیمی که روان‌شناسی انسان‌گرا در طی سال‌ها پرورانده است. در بین این مؤلفه‌ها، دو مورد را کمی گسترده‌تر توضیح می‌دهیم:

۱. تمایز میان نشانه^۱ و سمبل^۲: رفتارگرایی به خوبی به ما نشان داده است که وقتی یک سگ را به نوری صدای زنگ شرطی می‌کنیم، به این شکل که آن نوری صدای زنگ را با غذا تداومی کند، صرفاً با ایجاد نوری صدای زنگ در محیط، باعث ترشح شدن بزاق دهان سگ می‌شویم. در این فرایند، نوری صدای زنگ، برای سگ همان غذاست. به عبارتی نور برای سگ نشانه‌ی بی‌واسطه‌ی غذاست که جز ترشح بزاق دهان نمی‌توان و نباید به آن پاسخ داد. اما زمانی که سخن از انسان به میان می‌آید، رویکرد رفتاری از یاد می‌برد که انسان موجودی نمادپرداز و سمبل‌پرداز است. برای مثال چراغ قرمز برای انسان نماد ایستادن است، نه خود ایستادن! در همین مثال، می‌توان مشاهده کرد که علت ایستادن یک ماشین پشت چراغ قرمز فشردن پدال گاز است، اما دلیل فشردن گاز، معنایی است که از چراغ قرمز برای شخص راننده متبادر می‌شود. منتها برای سگ، صدای زنگ هم

1. sign

2. symbol

علت و هم دلیل ترشح بزاق دهان است. همین مثال می‌تواند این تردید را ایجاد کند که آیا ساحت شناخت انسان و روان او علیت و علم تجربی است یا خیر؟ دانلد وینیکات زمانی که در این مورد سخن می‌گوید از اصطلاح «فاصله‌ی تأملی» بهره می‌جوید. منظور او این است که بین ارائه‌ی محرک به انسان و پاسخی که او می‌دهد یک فاصله‌ی تأملی وجود دارد که در آن، معنایی که فرد به جهان و رابطه‌ی خودش با آن داده است، عواطفی که در بدن او سر برمی‌آورند و به عبارتی خاطره‌مندی‌ای که در بدن او جاری است، همگی دست‌به‌دست هم می‌دهند تا فرد از محرکی که به او ارائه شده، معنایی را ادراک کرده و بدان پاسخ دهد. در مورد خاطره‌مند بودن بدن می‌توان این مثال را زد که زمانی که شخصی از عزیزی خشمگین می‌شود، متوجه می‌شود که بی‌هیچ دلیلی نمی‌تواند به او آسیب برساند. این فرایند نتیجه‌ی ثبت عواطف و احساساتی است که در بدن او راجع به عزیزش جاری است. باری؛ از این روست که بسیاری از محققین آسیب‌شناسی روانی معتقدند که مطالعات رفتارشناختی در محیط آزمایشگاهی که با کنترل حداکثری متغیرها همراه است جوابگو هستند، اما در اجتماع که متغیرها همگی غیر قابل کنترل‌اند، قضیه کاملاً برعکس است.

۲. تمایز میان بینش^۱ و تجربه‌ی بی‌واسطه^۲: ویلهلم دیلتای، فیلسوف مشهور آلمانی، تمایز دقیقی میان دو مفهوم نام‌برده قائل شد. زمانی که از بینش سخن می‌گوییم، منظور ما کشف و جست‌وجوی حقیقتی است خارج از ما یا حقیقتی که مربوط به ماست اما بی‌واسطه و در لحظه در حال تجربه‌ی آن نیستیم. به یک معنا، یعنی درک و کسب بینش راجع به چیزی، پس از رخ دادن آن چیز. این رویدادی است که در جلسات درمانی شناختی رخ می‌دهد. اما تجربه‌ی بی‌واسطه به معنای فهم چیزی در حین رخ دادن آن چیز است. به تعبیر زبان شناختی، *erlebnis*، از ریشه‌ی *erleben* به معنای زنده‌بودن

-
1. erfahrung
 2. erlebnis

هنگام رخ دادن چیزی، گرفته شده است. این مؤلفه‌ی مهمی است که اکثر روانکاوان پس از فروید بر آن انگشت تأکید نهادند و اذعان داشتند که درمان رخ نخواهد داد، مگر آنکه بیمار بتواند تعارض‌ها یا نقصان‌های خویش را به شکل کامل در جلسه درمان تجربه کرده و از طریق این تجربه‌ی بی‌واسطه، به فهمی عمیق از آن‌ها دست یابد و سپس بتواند تجربه‌ای اصلاحی را پشت سر گذارد. پشت گوش انداختن چنین بینش عمیقی از روان انسان و روش درمانی و صرف توجه به یافته‌های درمان‌های شناختی- رفتاری، به راستی که منتج به اختگی زود هنگام روان‌شناسی‌های فعلاً معتبر، خواهد شد.

میراث گذشته به مثابه دستاورد آینده

امانکته دیگر راجع است که برخی تلاش‌هایی مزبوحانه‌ی رویکردهای شناختی، رفتاری یا دیگر رویکردهای مورد توجه، برای استفاده از یافته‌های دیگر مکاتب روان‌شناسی همچون روانکاوی، به این علت که آن یافته‌ها را سودمند جسته‌اند، اما در عین حال این فرصت را برای عرض اندام چنین رویکردهایی فراهم نمی‌کنند. از این بین طرحواره‌درمانی، مثال عمده و بسیار واضحی است از بهره‌جویی رویکرد شناختی از مکتب روانکاوی. یا همچنین می‌توان به تحقیقات دهه‌ی اخیر محققین روان‌شناسی شناختی بر تروماها اشاره کرد که طبق آن‌ها درمانی ۴ جلسه‌ای را تحت عنوان درمان MEST طراحی کرده‌اند و با توجه به این یافته که تروما باعث تخریب حافظه‌ی اپیزودیک می‌شود، طی آن با ارائه‌ی محرک‌هایی به بیمار، همچون کلمات مختلف، از او می‌خواهند با تلاش فراوان و با به‌کارگیری آن کلمات، خاطرات خود را به یاد آورد و بیان کند. در مورد چنین درمانی دو نکته قابل ذکر است. نخست اینکه این یافته‌ها بسیار پیش از آنکه توسط روان‌شناسی شناختی مطرح شوند، توسط شاگردان فروید اعم از شاندر و فرنتسی مطرح شده‌اند^۱ و نکته‌ی دیگر اینکه

۱. البته این مورد تنها استفاده‌ی روان‌شناسان جدید از مفاهیم پایه‌ای روانکاوی نیست. مفهوم حضور در لحظه‌ی حال مفهومی است نخستین بار، آن‌هم به شکلی دقیق و پیچیده و نه به شکل ساده‌انگارانه‌ی امروزی‌اش، توسط اتورانک مطرح شده. یا درمانی را که امروزه تحت عنوان حساسیت‌زدایی منظم در

چنین درمانی، زمانی که صرفاً به خاطر نداشتن برچسب علمی، بدون توجه به یافته‌های دیگر مکاتب همچون یافته‌های روانکاوانه در مورد تروما و نتایج آن، دست به نظروزرزی می‌زنند، نمی‌توانند بسیاری از مؤلفه‌ها را به دقت بررسی کنند. برای مثال اینکه وقتی فرد مجبور به یادآوری خاطراتی شود که به دلیل تروماتایز شدن فراموش کرده، دست به ساختن خاطرات می‌زند - مسئله‌ای که فروید در دو جا، یکی مقاله‌ی خاطرات پنهانگر خود در ۱۸۹۷ و دیگری در یکی از فصول کتاب مهم خود یعنی «آسیب‌شناسی زندگی روزمره» به دقت به آن پرداخته است - یا اینکه بسیاری از این یادآوری خاطرات، خود موجب تروماتایز شدن مجدد بیمار می‌شوند که خود مستلزم بررسی انتقادی است که آیا به بهبود بیمار کمک می‌کند یا بالعکس، علی‌رغم نتایج مثبت کوتاه‌مدت، نتایج بلندمدت مخربی به همراه دارد.

باری؛ توجه صرف به علم تجربی، آن‌هم علم تجربی با تعریفی که یک قرن پیش کارل پوپر مطرح ساخت و امروزه دیگر چندان اقبالی را حتی در میان فلاسفه‌ی علم بر نمی‌انگیزد، و کنار نهادن یافته‌های عمیق دیگر مکاتب روان‌شناسی تنها به این علت که علمی نبوده‌اند، نه تنها فهم روان انسان را به پیش نمی‌برد و آن را دچار پس رفت می‌کند، بلکه اندک‌اندک خود علم تجربی را به خدا و مذهبی بدل می‌سازد که به مراتب از خدایی که چند قرن پیش در اذهان انسان‌ها مُرد، خطرناک‌تر است. چراکه خدای ادیان در شدیدترین فرم خود به گردن زدن متوسل می‌شد، اما علمی که به خدا بدل شود، گردن روان‌هزاران انسان را یک جا می‌زند، چیزی شبیه نیمه قطع کردن گردن یک مرغ که باعث می‌شود مدت طولانی جان بکند! در این صورت شاید برای محققین تحلیلی و عمیق‌نگر روان‌شناسی چاره‌ای نماند جز آنکه خود روان‌شناسی علمی رایج را نیز از این جهت که برای روان انسان خطرناک و عقیم‌کننده‌اند، در زمره‌ی روان‌شناسی‌های زرد قرار دهند. (هرچند از جهات دیگر نمی‌توان از تاثیر بسیار مثبت آن نیز در فهم کارکردهای روانی انسان غافل ماند).

رفتارگرایی رایج است خود فروید تحت عنوان exposure، در برخی مقالاتش بررسیده است. باید دانست که چنین مثال‌هایی بسیار بیشتر از یکی دو مورد هستند.



دیپماچ، بخش جدید روان یار است که در آن مقاله‌ای به فارسی ترجمه می‌شود تا در حد امکان اتصال خواننده‌ی فارسی‌زبان با منبع اصلی برقرار شود.

«مثبت» در «مثبت»، منفی.

چگونه تمرکز برشادی و مثبت‌گرایی به همه چیز ضرر می‌رساند

احسان شمائلی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
eshmayeli
@gmail.com



رضا حکیم‌آذر

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
rezahakimazarpsy
@gmail.com



پریناز مستوفی‌زاده

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
mostofizadehp
@gmail.com



آتوسا قیصری

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
gheissari4254
@gmail.com



این نوشته ترجمه‌ای است از

Yakushko, O. & Blodgett, E. (2021). Negative reflections about positive psychology: On constraining the field to a focus on happiness and personal achievement. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(1), 104-131.

چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا، به جایگاه پرنفوذی در حیطه‌ی روان‌شناسی و حتی خارج از آن، دست یافته است. اگرچه انتقادهایی در مورد این دیدگاه توسط روان‌شناسان انسان‌گرا، بیان شده است. پژوهشگران علم روان‌شناسی، در مقایسه با رشته‌های دیگر که انتقادهایی در مورد این پدیده در داخل و خارج فضای آکادمیک آنها جریان دارد، کمترین فشار را به اندیشه‌های انتقادی مربوط به این جنبش (روان‌شناسی مثبت‌گرا) اختصاص داده‌اند. با این وصف، مقصود این همکاری این است که انتقادهای نظام‌مند و در حال ظهور در مورد روان‌شناسی مثبت‌گرا که توسط محققان و دانشمندان حوزه سلامت روان و همچنین فلسفه، پزشکی، علوم تربیتی، تجارت و مطالعات فرهنگی در حال انجام است را شرح دهد و همچنین مباحثه‌های فرهنگی-اجتماعی مربوط به جنبش مثبت‌گرا را با کمک نظرات منتقدان فرهنگی، برجسته سازد. قبلاً، ما به عنوان متخصصان مهاجری که به فرهنگ غرب تعلق نداشتند، دیدگاه‌هایی را در مورد روان‌شناسی مثبت‌گرا با تکیه بر نقطه‌نظرهای انسان‌گرایانه و وجودگرایانه ارائه کردیم و همچنین توضیح دادیم که اصول و آزمایش‌هایی که بر اساس روان‌شناسی «مثبت» هستند، ممکن است تأثیرات مضر بر افراد و جوامع به حاشیه رانده شده داشته باشند. این مشارکت، به دنبال این است که گفتمانی انتقادی در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا، درون و بیرون از حیطه مطالعات انسان‌گرایانه - و به طور کلی روان‌شناسی - ترتیب دهد.

روانشناسی مثبت‌گرا، به‌عنوان نیروی پنجم در روان‌شناسی اعلام شده است که از صلاحیت داده شده به نیروهای دیگر در روان‌شناسی، یعنی روان‌تحلیل‌گری، رفتارگرایی، انسان‌گرایی، رفتارگرایی‌شناختی و چندگانگی فرهنگی حمایت کرده است. در معرض دید بودن و عرضه سازی روان‌شناسی مثبت‌گرا چه داخل و چه خارج از علم روان‌شناسی، شگرف و قابل توجه بوده است، محققان و پژوهش‌های مربوط به آن، مشتاقانه توسط رسانه‌ها پوشش داده می‌شوند و برخی مانند برنامه‌ی «دکتر خوش‌بینی» توسط سلیگمن، پروژه‌ی «World's wellbeing» (سایت authentic happiness.org) و برنامه «دکتر شادی» توسط دینرو و سایت «تعقیب شادی» که حتی گواهی‌نامه‌ی کلاس شادی اعطا می‌کند، (pursuitofhappiness.org) حضور قابل توجهی در فضای مجازی دارند.

به نظر می‌رسد تعداد کلی مقالات که توسط محققان سلامت روان با تأکید بر ادغام روان‌شناسی مثبت‌گرا تدوین شده است، در چند سال اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است مانند کتاب راهنمای روان‌شناسی مثبت آکسفورد، مجله مطالعات شادی، مجله روان‌شناسی مثبت، کتابچه راهنمای روان‌شناسی مثبت، تحقق امید، روان‌شناسی مثبت در عمل، ارزیابی روان‌شناختی مثبت، کتاب امید و راهنمای حمایت از رفتار مثبت. به نظر می‌رسد که بسیاری از شماره‌ها و مشارکت‌های مجلات علمی ویژه، پوشش گسترده‌ای درباره «روان‌شناسی مثبت» دارند، و به دنبال «ارتباط» حوزه‌های مختلف مرتبط با روان‌شناسی با جنبش «روان‌شناسی مثبت» هستند. اغلب، این مشارکت‌ها بر جلوه‌گر سازی دانشی متمرکز است که بر سازه‌های روان‌شناسی مثبت مانند بهزیستی، خوش‌بینی، هدف‌گذاری، جریان، مثبت‌اندیشی، رشد پس از سانحه، تشویق و انعطاف‌پذیری تأکید دارد.

چندین محقق و مشارکت‌های ویژه برای رسیدگی به ادغام شکاف‌های تفاوت‌های نظری بین روان‌شناسی مثبت و مکاتب نظری خاص، از جمله روان‌شناسی انسان‌گرا، متعهد شدند. در حالی که برخی از این مشارکت‌ها به دنبال یافتن شباهت بین جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا و دیدگاه‌های انسان‌گرایانه-وجودی و اتحاد میان این دو بودند.

دیگر محققان انسان‌گرا، نقطه‌نظرهای انتقادگرایانه و سؤال برانگیزی را باتوجه‌به این پیوستگی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و دیدگاه‌های انسان‌گرایانه مطرح نمودند. دو نسخه‌ی محدود از کتاب روان‌شناس انسان‌گرا به بحث‌هایی در باب شباهت‌ها و تفاوت‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی انسان‌گرایانه باتوجه‌به جنبه‌های روش‌شناسانه و معرفت‌شناسانه‌ی این دو، می‌پردازد. در این نسخه‌ها همچنین ارزیابی‌های انتقادی‌ای از دینامیک مطلق قدرت در روان‌شناسی مثبت‌گرا ارائه می‌شود. و همین‌طور به همگرایی و تقارب روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی انسان‌گرایانه در رابطه با ارزش‌های انسانی برای یک زندگی مطلوب پرداخته شده است. به‌علاوه، چندین محقق، بقا و مشروعیت علمی روش‌های کیفی و ترکیب آنها با روش‌شناسی کمی در رابطه با مطالعات بر مثبت‌گرایی را مورد توجه قرار دادند.

به نظر می‌رسد که کانون انتقادهای بسیاری از محققان انسان‌گرا نسبت به روان‌شناسی

مارتین سلینگمن
بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت

این مقاله به نقد آرای سلینگمن
و روان‌شناسی مثبت می‌پردازد.

مثبت، به علت فاصله‌ای باشد که روان‌شناسی مثبت، به‌طور عام‌دانه از مکاتب انسان‌گرایانه (علی‌رغم ارزش‌های مشترکشان) گرفته است. این مشارکت‌ها غالباً به فراخوانی برای ادغام دو رشته از نظر روش‌شناسی تحقیقی مورد استفاده‌شان، می‌انجامد؛ برای مثال: استفاده‌ی بیشتر روان‌شناسان انسان‌گرا از مطالعات کمی و همین‌طور دفاع از علمی بودن حوزه روان‌شناسی انسان‌گرا در برابر اتهامات روان‌شناسی مثبت (و برعکس) که احتمالاً به مقبولیت بیشتر این ادغام این دورشته، در جریان اصلی روان‌شناسی منجر می‌شود. هرچند، این بحث‌ها، بسیاری از جنبه‌های مشکل‌زا و بغرنج روان‌شناسی مثبت که توسط محققان رشته‌های دیگر مطرح شده است را مورد غفلت قرار می‌دهند و منحصرأ بر مثبت‌گرایی تمرکز می‌کنند؛ بنابراین این مشارکت، به دنبال هر چه بیشتر زیر سؤال رفتن این جنبه‌های مشکل‌زای روان‌شناسی مثبت گرا به‌عنوان یک جنبش در روان‌شناسی است همان‌طور که پیوستگی میان دیدگاه‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی انسان‌گرایانه - وجودی را مورد سؤال و بررسی قرار می‌دهد.

این مسئله‌سازی‌ها، در نگاه ما باید به وسیله‌ی ملاک‌های میان‌نظریه‌ای، بین‌رشته‌ای و چندفرهنگی و منتقدان اجتماعی - فرهنگی رخ دهند. ما همچنین باور داریم که تأکید بر انتقادهای ارائه شده از سوی محققان انسان‌گرا در مورد روان‌شناسی مثبت، لازم و حیاتی است، برای مثال انتقادهایی که به وسیله‌ی هلد (۲۰۰۴) و اشنیلدر (۲۰۱۱) ارائه شده‌اند. بنابراین خلاصه‌ای از دغدغه‌های رو به افزایش و هشداردهنده در رابطه با جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا، ارائه می‌کنیم که در خارج و داخل حیطه‌ی روان‌شناسی مطرح گشته‌اند. روزنامه‌نگاران، فعالان اجتماعی و نخبگان مطرح، همواره در پی این بودند که دانش عوام در مورد ارزش‌های اجتماعی غالب که ریشه در فرضیات روان‌شناسی مثبت‌گرا دارند، را ارتقا دهند.

اگرچه به نظر می‌رسد که این تلاش‌ها به اندازه‌ای که باید، در حیطه روان‌شناسی مورد توجه قرار نگرفته است. هدف از این مشارکت موقت علمی آگاهی‌بخشی در مورد انتقادهای متعدد، در جهت ایجاد و پرورش گفتمانی است که هم‌جهت با دیدگاه‌های مختلف در حیطه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا باشد که این دیدگاه‌ها شامل دیدگاه‌های جایگزین در

ارتباط با جنبش مثبت‌گرایی در داخل و خارج از رشته‌ی روان‌شناسی هستند.

انتقادات نظام‌مند از روان‌شناسی مثبت‌گرا در سه بعد فلسفی، معرفت‌شناسانه و تجربی

در میان نظام‌مندترین انتقادهایی که به روان‌شناسی مثبت‌گرا شده است، انتقادهایی هستند که فرضیات بنیادی معرفت‌شناسانه آن و چگونگی ایجاد این فرضیات در جهان‌بینی‌های فلسفه‌ی غرب، را تحلیل می‌کنند.

میلر (۲۰۰۸) این نکته را برجسته ساخت که روان‌شناسی مثبت‌گرا دائماً، از مصادره به مطلوب، (برای مثال: هدف یک انسان با عملکرد خوب، باید هدف‌گذاری و هدف‌محور شدن باشد.) همان‌گویی (برای مثال: انسان‌های خوش‌بین، برای رسیدن به خوش‌بینی به احساس بهزیستی ذهنی نیاز دارند)، استنتاج‌هایی که درستی آنها تصدیق نشده است (برای مثال: موفقیت به دست افراد شاد به دست می‌آید) و ارائه‌ی تعمیم‌دهی‌های ناقص (برای مثال: درونی‌سازی‌های مثبت خاصی وجود دارند که می‌توانند هرکسی را به یک انسان خوش‌بین، کارآمد و موفق تبدیل کنند) بهره‌می‌برد. به‌علاوه، ارزش‌های فلسفه‌ی فرد‌گرای آمریکایی، در چهارچوب مفهوم ارزش‌های نئولیبرال غربی (سرمایه‌داری رادیکال) شکل گرفته‌اند که هم موفقیت و هم شکست فرد، را تنها به خود او نسبت می‌دهند که این نکته در میان طرف‌داران روان‌شناسی مثبت، به‌عنوان موضوع اصلی مورد بحث قرار گرفته است.

انتقاد دیگری که از روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌شود، تاکید آن بر یک من‌شخصی است که تصور می‌شود که خارج از زمینه‌ی فرهنگی-اجتماعی‌ای که در آن شکل گرفته است، کارکرد دارد. مصداق این نوع تاکید و بزرگ‌نمایی، ادعاهایی هستند که عاطفه و احساس مثبت را با دستاوردهای مثبت در زندگی (همین‌طور در مورد موفقیت‌های شخصی) مرتبط می‌دانند. این طرز تفکر، از سوی فلاسفه‌ی علم و پژوهشگران روان‌شناسی مورد انتقاد قرار گرفته و غیرقابل دفاع تلقی شده است. این انتقاد بر این پایه استوار است که تاکید بر یک «خود انفرادی» ساختار فرهنگی-اجتماعی همان خود را در نظر نمی‌گردد

و نسبت به دینامیک قدرت کسانی که این ارزش های اجتماعی را شکل می دهند و چرایی آن، بی توجه است.

با در نظر گرفتن برداشت فوق از زبان فنی اصطلاح «خود» که توضیح می دهد چگونه سازمان های اجتماعی نه تنها چگونگی ایجاد یک خود انفرادی را تعیین می کنند، بلکه حتی دستور می دهند که چگونه افراد خود را با توجه به این سازمان ها تنظیم کنند، بکر و مارسک (۲۰۰۸)، این واقعیت را که تعقیب خوشبختی، قدرت و انعطاف پذیری، محرک های اجتماعی ای که در خدمت فلسفه ی فرد گرایانه ی آمریکایی و تعریف آن از خود هستند را نادیده می گیرد را مورد بررسی قرار می دهند.

این نکته قابل توجه است که بسیاری از محققان روان شناسی مثبت گرا، در بسیاری از آثار خود، ارتباطشان با یک ایدئولوژی غربی فرد گرایانه را انکار می کنند. بنظر می رسد که آنها راه خود را از وجه ی عامیانه و پرتعداد روان شناسی مثبت (برای مثال کتاب راز)، جدا می دانند یا در تلاشند که از راه اصرار بر این که تمرکز بر خوشبختی به عنوان بنیاد تمام ادیان جهانی عمل می کند، به خود مشروعیت ببخشند. هر چند که بنظر نمی رسد که اینگونه اظهارات، دارای اعتباری باشند با توجه به اینکه منتقدان اجتماعی و فیلسوفان فرهنگی صریحاً، روان شناسی مثبت گرا و فلسفه ی فرد گرایانه ی غربی - آمریکایی را با یکدیگر مرتبط دانسته اند. (احمد، ۲۰۱۰ - بینکلی ۲۰۱۱ - اهرنریخ، ۲۰۰۹ - فراولی، ۲۰۱۵ - هدلجز، ۲۰۰۹، پین، ۲۰۱۰) به علاوه، بازبینی متون مربوط به فلسفه ی دین، این نکته را برجسته می سازد که این بیشتر رابطه ی آدمی با رنج است که قلب و محور بسیاری از ادیان جهانی شکل داده تا خوشبینی شخصی و دستاوردهای فرد.

راه دیگری که روان شناسی مثبت گرا، به خود مشروعیت می بخشید این ادعا بود که این مکتب، بر پایه ی شواهد تجربی غیر قابل انکار و قابل توجه استوار است. حرکت های جدید روان شناسی از جمله homoprospectus، اظهار می دارند که علاوه بر تحقیقات تجربی در مقیاس بزرگ، روان شناسی تکاملی و مطالعات مربوط به ناخود آگاه به طور قاطع از ادعاهایی مثل بی اهمیت بودن شرایط گذشته و حال بر روی عملکرد انسان و تمرکز صرف بر چشم انداز های مثبت از آینده و یا اجتناب جهان شمول افراد از فکر مرگ،

حمایت می‌کنند.

بدون شک، این شکل از پژوهش‌ها، متعدد بوده‌اند و سرمایه‌گذاری و ملاحظه‌ی زیادی به آنها تعلق گرفته است. هرچند، نقطه‌ی مشترک و متحدکننده‌ی همه‌ی این فرضیات و تحقیقات، به سنت علمی گری در روان‌شناسی بازمی‌گردد که منحصرأز پارادایم‌های علوم طبیعی که به طور عامدانه از بافتار اجتماعی مجزا شده‌اند، استفاده می‌کند. برای مثال، هرگونه تمرکز بر بافتار و شرایط اجتماعی که سلیگمن (۲۰۱۱) آن را به عنوان علم غامض پیش‌رونده شناسایی کرده است، آشکارا مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرد چرا که روان‌شناسی مثبت گرا اصرار دارد که عملکرد مردم، تماماً بر مبنای خوی و وراثت خوب آنهاست.

علاوه بر این، قرار است مشارکت‌های متعدد در تعیین‌کننده‌های فرضی ژنتیکی و تکاملی شادی انسان منجر به پذیرش بی‌چون‌وچرای حمایت بیولوژیکی و برتری مثبت شود. برای مثال، ویس و همکاران (۲۰۰۲)، در مطالعه همبستگی‌های ژنتیکی «سلامتی ذهنی در رفتار غالب» در میان شامپانزه‌ها، گونه‌ای که اغلب توسط روان‌شناسان تکاملی برای توجیه رفتارهای جنسیتی و خشونت‌آمیز که ظاهراً بین انسان‌ها و حیوانات جهانی است استفاده می‌شود، راردیابی کردند. در مقاله‌های علمی مکرر دانشمندان روان‌شناسی مثبت گرا با توجه به وراثت ژنتیکی شادی، استفاده مستقیم آنها از تحقیقات اصلاح نژادی معاصر (مانند مطالعات دوقلوها و فرزندخواندگی، مطالعات حیوانات در قفس) غیرقابل مشاهده است. علاوه بر این، تاریخچه چگونگی استفاده اصلاح طلبان از علوم اصلاح نژادی برای ترویج ایدئولوژی‌های نژادپرستانه، جنسیتی، بیگانه‌هراسی و طبقه‌گرایانه در مشخص کردن اینکه سلامت، هوش و خوش‌بینی ارثی هستند نیز وجود ندارد. انکار زمینه اجتماعی یا اشکال بیرونی ظلم همراه با تأکید بر شخصیت اخلاقی خوب به عنوان شواهد تناسب تکاملی، سنگ بنای جنبش اصلاح نژادی است که به طور قابل توجهی بر تحقیقات روان‌شناسان متکی است.

تحقیق با روش‌های کیفی یا ترکیبی نه‌تنها در علوم روان‌شناسی مثبت گرا نادیده گرفته می‌شود، بلکه انسان‌گرایی به حداقل می‌رسد. برای مثال، کتاب راهنمای روش‌های

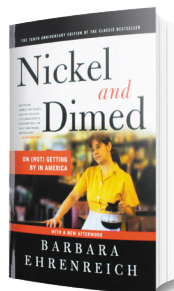
روان‌شناسی مثبت آکسفورد هیچ اشاره‌ای به تحقیق با روش‌های کیفی یا ترکیبی ندارد. اونگ و ون دولمن در پیشگفتار خود پیشنهاد می‌کنند که هدف علوم روان‌شناسی مثبت گرا اجتناب از برجسب («نرم و ملایم») است. آنها بیان می‌کنند که تنها آینده قابل دوام برای روان‌شناسی مثبت، تبدیل شدن آن به یک «علم سخت» از طریق استفاده از آخرین فناوری، اسکن fMRI، ژنتیک و چندین تکنیک روش‌شناختی است که حتی از پرسش‌نامه‌های خود گزارش‌دهی اجتناب می‌کنند، زیرا کارکرد این ابزارها از بین رفته است. علاوه بر این، مفاهیم و زبان اخلاقی و مذهبی برای مشروعیت بخشیدن به موقعیت ممتاز مثبت‌اندیشی و خوشبختی در تجربه انسانی استفاده می‌شود، علی‌رغم شواهد قابل توجهی که از بسیاری از سنت‌های الهیات دینی برخلاف آن وجود دارد. علم مربوط به شادی به طور قابل توجهی و به طور سیستماتیک توسط محققان نه‌تنها در زمینه روان‌شناسی، بلکه در رشته‌هایی مانند پزشکی، تجارت و آموزش مورد سؤال قرار گرفته است، آنها استدلال کرده‌اند که شواهد تجربی قابل توجهی با ادعاهای روان‌شناسی مثبت در تضاد است. برای مثال، چندین دانشمند نگران، هزینه‌های منفی ترویج تفکر مثبت و احساسات مثبت در پزشکی را مورد بحث قرار دادند.

در میان سرسخت‌ترین منتقدان روان‌شناسی مثبت، کسانی هستند که به تأثیر منفی قابل توجه مداخلات مثبت در میان افرادی که تحت درمان سرطان قرار می‌گیرند یا با سایر بیماری‌های تهدیدکننده زندگی سروکار دارند، پرداخته‌اند. پژوهش آنها نه‌تنها به شواهدی مبنی بر اینکه افراد شاد در درمان‌های پزشکی سالم‌تر یا منصفانه‌تر نیستند، اشاره می‌کند، بلکه به این نکته نیز اشاره می‌کند که اصرار بر تفکر خوش‌بینانه در طول درمان‌ها می‌تواند منجر به چالش‌های مهمی مانند شک به خود، سرزنش خود، و مراقبت ضعیف از خود شود. به‌عنوان مثال، بر اساس نتیجه مطالعه بیماران مبتلا به سرطان ریه، اسکوفیلد و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند که تشویق بیماران به مثبت بودن تنها ممکن است بر بار ابتلا به سرطان بیفزاید و درعین حال سود ناچیزی را به همراه داشته باشد. کوین، و تنن (۲۰۱۰)، با بررسی شواهد تجربی، روان‌شناسی مثبت در مراقبت از سرطان را به‌عنوان علوم بد، «ادعاهای اغراق‌آمیز» و «پزشکی اثبات‌نشده» توصیف کردند (ص ۱۶). فراتر

از سرطان، برای افراد در سراسر دنیا با فرهنگ های مختلف که علائم بیماری قلبی عروقی و التهاب داشتند، احساس خشم به ویژه برجسته کردن هزینه های منفی سرکوب خشم، با پیامدهای سلامتی بهتر مرتبط بود.

میلر (۲۰۰۸)، پیشنهاد کرد که تحقیقات ادعا شده در مورد روان شناسی مثبت در محیط های آموزشی را می توان به عنوان نوع خاصی از شخصیت دانش آموز (خوشحال، برون گرا، هدفمند، جویای موقعیت) به جای مطالعه تغییرات واقعی در میان دانش آموزان بر اساس مداخلات مثبت، خلاصه کرد. برخلاف پیشنهادهای مبنی بر اینکه دانش آموزان شاد به بهترین شکل یاد می گیرند، شوارتز و بلس (۱۹۹۱) نشان دادند که بررسی های سیستماتیک دانش پژوهی نشان می دهد که افراد شاد تمایل به یاد گیری عالی ندارند (مثلاً تمایل به بی توجهی، تمرکز بر خود و بی فکری دارند). در حالی که افرادی که حالات منفی را نشان می دهند، به نظر می رسد یاد گیرندگان دقیق تر و متمرکزتری هستند. بلس و همکاران (۱۹۹۶) تأیید کرد که حالات عاطفی منفی به جای مثبت، افراد را به سمت ظرفیت شناختی و انگیزه پردازش بیشتر در طول موقعیت های یاد گیری سوق می دهد. کریستیانسون (۲۰۱۲) تأکید کرد که اگرچه شواهد تجربی از مداخلات مثبت در مدارس مختلط و در بهترین حالت آزمایشی است و این یافته ها مورد تردید قرار نمی گیرند، اما همچنان به لفاظی های دیرینه دامن می زنند که از لحاظ تاریخی مشاجراتی را در سیستم آموزشی نشان می دهد به عنوان مثال، تئوری های آموزش و پرورش تأکید انحصاری بر برخی ویژگی ها یا فضایل دانشجویی که از نظر اجتماعی ساخته شده اند نه متغیرهایی که می توان آنها را تغییر داد.

یافته های کپس، شوورر و اوتینگن (۲۰۱۲)، ثابت کردند القای خیال پردازی های مثبت در مورد نتایج در میان دانش آموزان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی آنها می شود. برنامه های درسی شادی و آموزش سرگرمی نیز توسط وینتیمبلا (۲۰۱۴) به دلیل پتانسیل برای اجتماعی کردن کودکان از دوران کودکی برای تبدیل شدن به «سوژه های نئولیبرال»، افرادی که مطیع و مصرف گرا باقی می مانند و به جای عدالت جمعی به دنبال رفاه



ذهنی هستند مورد انتقاد قرار گرفت. گرینوی، فرای و کروویز (۲۰۱۵) همچنین نشان دادند که احساسات مثبت بیشتر دانش آموزان در مورد آینده خود با افسردگی قابل توجهی مرتبط است و آرزوهای بالاتر برای دستیابی به افسردگی بالاتر هم در زمان تعیین هدف و همچنین در پیگیری ۵ ساله (حضور در دانشگاه) پیش بینی می شود. روان شناسان صنعتی-سازمانی و محققان کسب و کار نیز شروع به بحث در مورد آسیب آنچه کالینسون (۲۰۱۲) «رهبری پروزاک» نامیده است که برای دستیابی به اهداف تجاری به تأکید نکات مثبت نیاز دارد، پرداخته اند. نشان داده شده است که رفتار خوش بینانه و مثبت فرضی کارگران به موفقیت ضعیف ترجمه می شود.

در محیط های گروهی، مانند محل کار، القای هدف گذاری مثبت نشان داده شده است که منجر به عدم همدلی و مراقبت از دیگران می شود. مثبت بودن همچنین به مشارکت مدنی کمتر کمک می کند: مثبت با کاهش احتمال اهدا به سازمان های خیریه مرتبط بود. پرز-آلوارز (۲۰۱۳) پژوهشی را خلاصه کرد که نشان داد افرادی که خود را شاد معرفی می کنند، در هنگام ارزش گذاری یا جستجوی شادی مربوط به خود شخص به عنوان یک هدف، به احتمال زیاد متکبر، خود خواه و حتی غمگین هستند. زمانی که سیاستمداران لحن مثبت به خود می گیرند، حتی اقتصاد نیز آسیب می بیند: مطالعه توسعه اقتصادی در مقیاس ملی توسط سوینسر، واگنر، کالولاژ و اوتینگن (۲۰۱۴) نشان داد که سخنرانی های خوش بینانه رئیس جمهور آینده محور و گزارش های رسانه ای ظاهراً کود اقتصادی را پیش بینی می کند. برعکس، دانش از ضرورت احساسات منفی و حالات عاطفی و مشکلات ایجاد شده با تأکید انحصاری بر احساسات مثبت پشتیبانی می کند. هلد (۲۰۰۴) خاطر نشان کرد که بی توجهی به حالات انسانی منفی منجر به چیزی می شود که در چندین زمینه آن را ظلم مثبت گویی نامیده اند. اشتایدر (۲۰۱۱) پیشنهاد کرد که تأکیدات روان شناختی مثبت، به دلیل تأکید قابل توجه آنها بر تبیین های بیولوژیکی، شناختی و رفتاری انسان، اساساً تمرکز بر تجربه انسانی و کلیت آنچه که زندگی تشکیل می دهد به جای عملکرد رانفی می کند. خلاصه ای از تحقیقات تجربی پرز آلوارز (۲۰۱۳) که از «چیزهای خوب در مورد عاطفه منفی» حمایت می کند که نشان



باربارا ارنوایش، نویسنده، روزنامه‌نگار و محقق اجتماعی

می‌دهد مزایای احساسات منفی مانند حافظه بهتر، قضاوت دقیق‌تر، زودباوری کمتر، کاهش کلیشه‌ها و همچنین بهبود توانایی ایجاد انگیزه و ارتباط برقرار کردن با دیگران است. به طور مشابه، هلد (۲۰۰۴) تأکید کرد که احساسات منفی برای درک انسان از واقعیت شخصی و اجتماعی ضروری است. محققانی مانند دیویس (۲۰۱۲) و گیبسون (۲۰۱۵) مفهوم رنج انسانی را بررسی کردند و تأکید کردند که ممکن است برای دگرگونی و معناسازی انسان ضروری باشد. برخلاف اظهارات روان‌شناسان مثبت‌گرا مبنی بر اینکه ادیان مثبت‌اندیشی را آموزش می‌دهند، اکثر دانشمندان دینی تأکید می‌کنند که رنج فردی و جمعی در قلب تجربه معنوی قرار دارد. علاوه بر این،

سنت‌های مذهبی که بر عدالت اجتماعی و رهایی تمرکز دارند، جنبش‌های مذهبی را که بر مثبت بودن و شادی تأکید می‌کنند،

به طور فعال زیر سؤال می‌برند. بل (۲۰۰۶) اظهار داشت که رویکردهای رهایی‌بخش در دین، با خودداری از نادیده گرفتن رنج به‌منظور همبستگی با مردمی که به حاشیه رانده شده و تحت ستم هستند، مشترک است. آخرین، مشارکت‌های ویرایش شده جامع در مورد اهمیت احساسات منفی بیشتر نشان داد که به اصطلاح احساسات منفی مانند

اضطراب، خشم، شرم و حسادت دارای کارکردهای

انطباقی چندگانه و پیامدهای اجتماعی و ارتباطی

ارزشمندی هستند. مطالعات تجربی در مورد حالات

عاطفی منفی نیز اهمیت این حالات عاطفی را نه تنها

بر اساس معیارهای عینی بلکه بر اساس واکنش‌های

ذهنی شرکت‌کنندگان نشان داده است. به‌عنوان مثال،

احساس پشیمانی که اغلب به‌عنوان منفی در نظر

گرفته می‌شود، دارای اثرات مثبت بسیاری است، و

خود افراد پشیمانی را به‌عنوان یک احساس ارزشمند

و مورد نیاز انسان ارزیابی می‌کنند. از نظر جهان‌بینی

نظری و درمانی، روان‌شناسی مثبت‌گرا منعکس‌کننده

یک رویکرد روان‌شناختی شناختی-رفتاری منحصراً

تک‌فرهنگی یا تک‌نظری برای درک تجربه انسانی

است: فرض می‌کند که احساسات، نگرش‌ها و رفتارها کاملاً آگاهانه و تحت کنترل فرد

هستند که حالات عاطفی خاصی همیشه بر دیگران ارجحیت دارد. در واقع، سلیگمن

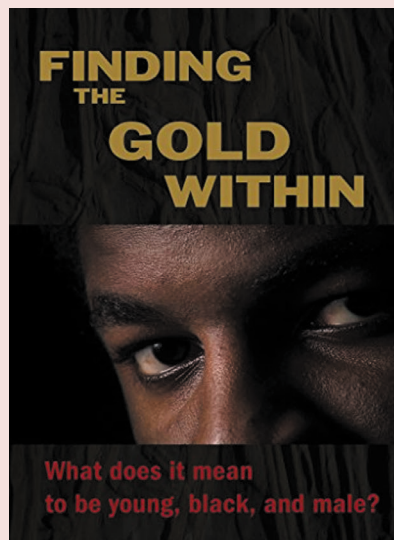
(۲۰۰۶، ۲۰۱۱) تأکید کرد که درمان شناختی-رفتاری (CBT) و مداخلات پزشکی

روان‌پزشکی که از نظر تجربی پشتیبانی می‌شوند، مثبت و موفق هستند و تنه‌های

روان‌شناختی قابل قبول برای درمان اختلالات یا پریشانی روانی هستند.

سلیگمن (۲۰۰۶، ۲۰۱۱؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶) آشکارا تمام سنت‌های دیگری را

یافتن گنج درون: این که جوان، سیاه‌پوست و مرد باشی چه معنایی دارد؟



که بر اهمیت گذشته (به ویژه روانکاوی) یا تمرکز بر فناپذیری (سنت های انسان گرایانه - وجودی) تأکید دارند، تحقیر می کند. مطابق با مفروضات CBT، روان شناسی مثبت ادعا می کند که تجربه درونی انسان می تواند متمایز (خوش بینی به عنوان یک حالت درونی کاملاً گسسته)، غیر متنی (کاملاً درونی) و غیر متناقض (حالت های درونی ناسازگار یا متضاد به حداقل برسد) باشد. هلد (۲۰۰۴) بیشتر در مورد جدایی روان شناسی مثبت از سایر جهت گیری های درمانی، مانند انسان گرایی، با آنچه که «منفی گرایی کردن درباره منفی گرایی» می نامد، از جمله تمرکز سایر جهت گیری ها بر رنج، دگرگونی و معنا، بحث کرد؛ بنابراین، ما استدلال می کنیم که روان شناسی مثبت رویکردی یکپارچه یا متقابل نظری نیست، همان طور که اغلب ارائه می شود، بلکه ارزش ها و عملکردهای یک جهت گیری خاص در روان شناسی، یعنی CBT را منعکس می کند. ارزش های درمانی روان شناسی مثبت گرا مورد تردید قرار گرفته است. به طور خاص، سرکوب عمدی احساسات منفی با پیامدهای منفی سلامت روان مرتبط است.

گارساید و کلیمز - دوگان (۲۰۰۲) دریافتند که سرکوب احساسات منفی، به ویژه بر اساس ایده آل های اجتماعی شدن جنسیتی در مورد نحوه بیان چنین احساساتی (مانند ابراز خشم توسط زنان و دختران)، با شاخص های پریشانی روان شناختی بیشتر مرتبط است. فرویوم (۲۰۱۰) در مطالعه تنظیم هیجانی در میان دختران نوجوان آفریقایی آمریکایی که به آنها آموزش داده شده بود احساسات منفی خود را مدیریت کنند تا با نژادپرستی در زندگی خود مقابله کنند دریافت که چنین تلاش هایی تا حد زیادی باعث ترویج تمکین عاطفی، در نتیجه ایدئولوژی های نژادی، طبقاتی و جنسیتی را تقویت می کند. ویلکینز (۲۰۱۲)، در یک مطالعه قوم نگاری بر روی مردان کالج آمریکایی آفریقایی تبار که به دنبال مهار خشم خود بودند، به ویژه خشم مربوط به حوادث نژادپرستانه، دریافت که مردان تمایل دارند نژادپرستی را رد کنند و احساسات خشم خود را به دیگران، به ویژه زنان سیاه پوست نشان دهند. علاوه بر این، محققان لکانی و پسااستعماری، مانند هوک (۲۰۰۷، ۲۰۰۱) و رایت (۲۰۱۴)، حوزه روان شناسی را به چالش کشیدند تا گفتمان ها و فعالیت های غالب آن را بررسی کنند تا نقش آن را در سیستم های سرکوب موجود شناسایی کنند و نیز تأمل کردن

در شیوه‌های فعلی مانند درمان و تحقیق که بر روی ایدئولوژی‌های مسلط ساخته شده و از آنها حمایت می‌کنند.

هوک (۲۰۰۱، ۲۰۰۷) پیشنهاد کرد که ارزیابی موارد مثبت و مطلوب، به شدت تحت تأثیر ذهنیت‌های فردی (به‌ویژه درمانگران) است که به نوبه خود توسط فناوری‌های روان‌شناختی موجود مانند خود مداخلات درمانی شکل می‌گیرد؛ بنابراین، باتوجه به اقتدار و قدرتی که مشاوران و روان‌شناسان دارند، مهم است که نسبت به شیوه‌هایی که ساختارهای درمانی بر آنچه که این حوزه به‌عنوان تجربیات انسانی مثبت و منفی تلقی می‌کنند و آنها را شکل می‌دهند، تأثیر می‌گذارند و کنترل می‌کنند، تأمل و انتقاد کنیم. رایت (۲۰۱۴) در نقد قاطع خود از مطالعات شادی و بهزیستی، استدلال کرد که مطالعات روان‌شناسی مثبت و شادکامی از نظر ایدئولوژیکی بر اساس اصول سرمایه‌داری مصرف و تولید ساخته شده است که می‌تواند اندازه‌گیری، ردیابی و اصلاح شود. باتوجه به رایت (۲۰۱۴)، به نظر می‌رسد که صنایع بهداشت روانی و پزشکی فعلی مسائل و شکایات روانی را از نظر سود و زیان زمان کار ارزیابی می‌کنند. رایت (۲۰۱۴) معتقد است که مطالعات شادی و بهزیستی «رویکرد هزینه - فایده» را برای سلامت روانی تقویت کرده و به آن کمک می‌کند (ص. ۷۹۷). این کارکرد با زیان رویکردهای مختلف درمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نشان داده می‌شود، از جمله آنهایی که ادعا می‌کنند عناصر درمان وجودی را در خود جای داده‌اند (مروک، ۲۰۰۸).

انتقادات چندفرهنگی^۱ روان‌شناسی مثبت

مرتبط با نقدهای فوق، تحلیل چندفرهنگی راجع به مرکزیت جهان‌بینی و سیاست فردگرایی در روان‌شناسی مثبت است. این مفروضات نه تنها دیدگاه‌ها و نیازهای جوامع مختلف را منعکس نمی‌کنند، بلکه ممکن است به جای نهادها یا فرهنگ‌هایی که افراد را به طور سیستماتیک به حاشیه رانده و سرکوب می‌کنند، مسئولیت خود شکوفایی و شادکامی را به گردن افراد بیاندازند. پريلتنسکی (۲۰۱۳)، یک روان‌شناس انتقادی جامعه^۲، بیان

1. multicultural

2. critical community psychologist

می کند که هدف روان شناسی باید تأکید بر انصاف و عدالت اجتماعی به عنوان پایه ای برای به زیستی باشد، که به نظر او با تأکید بر مثبت بودن که به صورت فردی تعیین می شود و به دست می آید، متناقض است. طرفداران روان شناسی مثبت برای جهانی بودن نقاط قوت روانشناختی و همچنین کیفیت هایی که منجر به سازگاری با محیط و «دنبال کردن یک زندگی بهتر»^۱ می شود، بدون توجه به تأثیر ظلم و به حاشیه راندن افراد یا این فرض که همه افراد از فرصت های برابر برای انجام چنین «دنبال کردن هایی» برخوردارند یا خیر، دلیل می آورند. اگرچه نقش و تأثیر فرهنگ فرد بر باورهای مانند شادی یا امید توسط متخصصان روان شناسی مثبت تصدیق شده است اما به جای تمرکز بر پرداختن به سیستم های ظلم و ستم که باعث رنج می شوند، تأکید [روان شناسی مثبت] بر شناسایی مداخلات «مثبت» خاص برای کمک به افراد مختلف برای «بهبود»^۲ زندگی شان باقی می ماند.

علاوه بر این به نظر می رسد، تنها تمرکز بر «تاب آوری»^۳ و تغییرات مثبت برای افراد یا جوامع به حاشیه رانده شده بر تبعیض و سرکوب گروه های حاشیه نشین می افزاید. بنه و همکاران (۲۰۱۲) بررسی جامعی از چگونگی تأثیرپذیری مفاهیمی مانند «تاب آوری» در رابطه با تلاش با جوامع متأثر از فقر و جنگ ارائه کرد. آنها خاطرنشان کردند که «تاب آوری»، که در کار با جمعیت های به حاشیه رانده شده به مرکز توجه تبدیل شده است، اغلب شکل جدیدی از «استبداد» را برای همین جوامع به کار می بندد، که منعکس کننده تمایل «آرمان شهری» دانشمندان و فعالان غیرحاشیه ای [جریان اصلی] برای «رفع مشکلات» است به جای این که مشکلات زیربنایی پیچیده یا پویایی های قدرت را نشان دهد. بررسی آنها مشخص کرد که در شرایط خاص تأکید بر «تاب آوری» می تواند مشکل ساز باشد و به ایجاد مشکلات، بیشتر از حل آنها کمک کند.

پینتو (۲۰۱۱) تأکید مداوم بر موفقیت و خودشکوفایی دختران را از طریق عبارت فرهنگی - آموزشی «قدرت دخترانه»^۴ مورد بحث قرار داد، که به نظر او به جای به چالش

1. pursuit of a better life
2. improve
3. resilience
4. girl power

کشیدن هنجارهای مردسالارانه، به آن‌ها کمک می‌کند. پینتو تاکید کرد که اگر دختری در عرصه‌ی انتخابی خود به «موفقیت» دست پیدا نکند، آموخته است که این شکست را به دلیل نبود نگرش خوش بینانه، جهت‌گیری به سمت هدف و پشتکار شخصی خود بداند (یعنی فقدان «قدرت دخترانه» در او). در واقع، سلیگمن (۲۰۱۱) به جای به رسمیت شناختن ساختارهای مردسالارانه‌ی جنسیت‌زده‌ای که به صورت مداوم برابری زنان را انکار می‌کنند، ادعا می‌کند که عدم موفقیت زنان به دلیل فقدان خودکنترلی است. در حقیقت، در مثال‌هایی درباره جنسیت، سلیگمن (۲۰۰۶) به دخترانی «طلایی»^۱ اشاره می‌کند که، به نظر او ظاهراً بدون هیچ دلیل قابل شناسایی به افسردگی مبتلا می‌شوند و با تمرکز بر اسنادهای درونی و خودکنترلی از طریق آموزش کوتاه‌مدت به آنها کمک می‌شود. با توجه به واقعیت تداوم مردسالاری، نژادپرستی، بیگانه‌هراسی، و سایر اشکال ستم و سلطه و امتیاز دادن به گروه‌های خاص نسبت به گروه‌های دیگر، چنین تأکیدی بر «مثبت‌گرایی» شخصی به عنوان اساسی برای «موفقیت» قطعاً مشکل‌ساز است. یاکوشکو (۲۰۱۸) خاطر نشان می‌کند که روان‌شناسی مثبت اغلب نقش ستم اجتماعی یا خشونت اجتماعی را انکار می‌کند یا دست کم می‌گیرد و در عین حال افرادی که هدف این اشکال به حاشیه‌رانی هستند را به دلیل نداشتن اسناد درونی، خودکنترلی و جهان بینی خوش بینانه، خوار می‌شمرد. همانطور که قبلاً ذکر شد، مطالعات روی زنان و مردان آفریقایی آمریکایی نشان داد که سرکوب عمدی یا تغییر جهت احساسات «منفی»، به ویژه احساسات مرتبط با تجربیات نژادی و جنسیتی، ممکن است منجر به چالش‌های بزرگ‌تر و همچنین فراقکنی احساسات پر در دسر به دیگران شود (به عنوان مثال، فراقکندن خشم توسط مردان به سمت زنان). پژوهشگران دیگری که از دیدگاه‌های غیر غربی نوشته‌اند، تأکید کرده‌اند که مفروضات روان‌شناسی مثبت‌گرا اغلب نه تنها به عنوان انگاره‌هایی جهانی، بلکه قابل اجرا برای افراد در «همه‌ی زمان‌ها و همه‌ی مکان‌ها» ارائه می‌شوند، در حالی که این مفروضات بازتابی از ارزش‌ها و باورهای فرهنگی بسیاری از گروه‌های فرهنگی نیستند. به طور خاص، روان‌شناسی مثبت‌گرا تأکید غربی‌ها بر شکاف ذهن -

1. golden

بدن-روح را ادامه می‌دهد، که با بسیاری از دیدگاه‌های بومی ناسازگار است: در بسیاری از فرهنگ‌ها، حالات و نگرش‌های ذهنی جدا از به‌زیستی جسمانی یا معنوی تلقی نمی‌شوند.

چالش‌ها و مصیبت‌های شخصی به‌عنوان اشکال ارتباطی به ارث رسیده از نیاکان، درس‌های معنوی، ورود به جایگاه اجتماعی خاص، یا نشانه‌هایی از ناهماهنگی در نظر گرفته می‌شوند. تلاش برای کنترل یا تغییر این حالات بدون توجه به معنا و اهمیت آنها در زندگی شخصی یا جمعی اغلب مشکل‌ساز است. علاوه بر این، جوشنلو و ویرز (۲۰۱۴) بیان کردند که در بسیاری از سنت‌های جهانی غیر غربی و غیر یهودی-مسیحی، «بیزاری از خوشبختی^۱»، نگرش‌ها نسبت به خود شکوفایی شخصی را بسیار دقیق‌تر توصیف می‌کند. به‌طور خاص، این نویسندگان عمدتاً باورهای فرهنگی-مذهبی و اجتماعی فرهنگ‌های آسیایی و خاورمیانه را شرح می‌دهند، که حالت‌های «خوشبختی» شخصی و قصد دنبال کردن آن را به‌عنوان آسیب‌رسان اجتماعی، در تضاد با ارزش‌های معنوی و منعکس‌کننده نقص‌های شخصیتی می‌دانند. به‌عنوان مثال، واترز (۲۰۱۰) در نقد خود از جهانی شدن مداخلات بهداشت روانی غربی و روان‌داروشناسی، خاطر نشان کرد که حالت‌هایی مانند مالیخولیا و رنج، که معنایی در آن‌ها وجود دارد، نه تنها از نظر فرهنگی قابل قبول هستند، بلکه در بسیاری از فرهنگ‌های غیر غربی مطلوب نیز هستند. به‌طور مشابه، ساندارا اراجان (۲۰۰۸) تأکید کرد که مفهوم بودایی چینی از «خود خالی^۲» و همچنین الزام اخلاقی برای متصل ماندن مداوم به رنج خود و دیگران مستقیماً با اصول اصلی روان‌شناسی مثبت در تضاد است. در نهایت، تأکید روان‌شناسان بر تاب‌آوری، نقاط قوت و انگاره‌ی «رشد پس از سانحه^۳» گهگاه با اشکال خاصی از عدالت اجتماعی و رویکردهای کنش‌محور اجتماعی، مانند روان‌شناسی‌های بخشی^۴، مشابهت می‌کند. برخلاف این دیدگاه‌ها که به‌ویژه از نظریه‌های انتقادی، به‌ویژه مارکسیسم استفاده می‌کنند، نوشته‌های روان‌شناسی مثبت به دلیل تکیه‌ی آنها بر ظلم و ستم بیرونی که اغلب

1. aversion to happiness
2. Empty self
3. posttraumatic growth
4. liberation psychology

توسط کسانی که هدف خشونت اجتماعی هستند درونی می شود. مملو از خوار شمردن چنین نظریه‌هایی هستند. بدون شک، رویکردهای آزادی‌بخش، انتقادی و پسااستعماری اهمیت روایات و کاربردهای مفهوم فرهنگی مرتبط با به‌زیستی^۱ را برجسته می‌کنند. با این حال، این که وضعیت‌های به‌زیستی همیشه در چارچوب تأکید مداوم بر مبارزه برای تعیین سرنوشت در مواجهه با بی‌عدالتی مورد بحث قرار می‌گیرند، قابل توجه است. در واقع، اکثر رویکردهای عدالت اجتماعی بر نقش حیاتی تعارضات یا پرسش‌های رادیکال تأکید می‌کنند که با اندوه، خشم، سردرگمی و سایر حالت‌های به اصطلاح «منفی» مشخص می‌شوند. به عنوان مثال، واتکینز و شولمن (۲۰۰۸) تأکید کردند که روان‌شناسی‌رهایی‌بخش می‌تواند منجر به «شکستن قلب‌های ما» در نتیجه‌ی آگاهی، افزایش هشیاری و کنش شود. علاوه بر این، پذیرش بی‌چون و چرای ارزش‌های فرهنگ مسلط، از جمله حالت‌های «شادی» و «رضایت»، نشانه‌های ناآگاهی از وضعیت ظالمانه و استعمار تلقی می‌شود. به طور مشابه، مدل‌های توسعه‌ی هویت برای افراد جوامع به حاشیه‌رانده شده، که توسط محققان فرهنگی و روان‌شناسان ارائه شده است، بر حرکت از حالت‌های اولیه ناآگاهی و پذیرش ناخودآگاه تعریف‌های ظالمانه از خود (یعنی راضی بودن و خوشحال بودن از وضعیت موجود) به سمت سردرگمی، خشم و مقاومت (به‌ویژه حالت‌های «منفی») تأکید می‌کند. محققان خاطر نشان کرده‌اند که از آنجایی که ستم اجتماعی همچنان در جوامع غربی رشد می‌کند، نیاز به توسعه اشکال مختلف مقاومت فردی و اجتماعی و نیز حرکت در مراحل مختلف رشد هویت (یعنی حالت‌های «منفی») به قوت خود باقی خواهد ماند. یاکوشکو (۲۰۱۸) استدلال کرد که تأکید تک‌هیجانی^۲ در روان‌شناسی بانگ‌رش‌های تک‌فرهنگی^۳ موازی است که تجربیات انسانی را از بافت اجتماعی و سیاسی خود دور می‌کند. به طور خلاصه، به نظر می‌رسد روان‌شناسی مثبت گرا اهمیت حیاتی این مراحل «منفی» رشد و عملکرد را در افراد و جوامع به حاشیه‌رانده شده کوچک می‌شمرد. در واقع، ارتباط تلویحی یا صریح مبنی بر

1. well-being
2. monoemotional
3. monocultural

اینکه اراده قوی شخصی و تفکر خوش بینانه حاصل دستاوردهای شخصی است که منجر به شادی و موفقیت می شود، می تواند به عنوان نوعی از ظلم تلقی شود.

نقدهای فرهنگی روان‌شناسی مثبت‌گرا

نویسندگان خارج از روان‌شناسی، و سواس آمریکایی‌ها را در مورد فردی بودن موفقیت خود^۱ و بهبود خود^۲ مورد نقد قرار داده‌اند. مایر (۱۹۹۸)، مورخ، افزایش تمایلات توده‌پسند را از روزهای اولیه استعمار قاره آمریکا و بیانیه استقلال مرور کرد. «جستجوی خوشبختی» آمریکایی‌ها (به بیان دیگر، مردان مرفه سفیدپوست) را ترغیب کرد تا از افکار مثبت و رفتارهای خود به منظور ایجاد ثروت، تضمین سلامت و موفقیت در تمام زمینه‌های شخصی یا تجاری خود استفاده کنند. در واقع، چندین قرن است که تأکید بر مثبت‌اندیشی به عنوان تضمینی برای سعادت در میان فیلسوفان، بازرگانان، رهبران مذهبی و شفا دهندگان^۳ محبوب مستقر در ایالات متحده وجود داشته است. در چند دهه گذشته، ادبیات رو به رشد خودیاری، و سواس فرهنگی بهبود مستمر به سمت شادی و رضایت از خود را سرمایه قرار داد. بروکنر (۲۰۱۱) مطرح کرد که فرهنگ معاصر غرب شادی را به عنوان یک وظیفه یا تعهد شخصی و اخلاقی می‌نگرد. باربارا ارنرایش، روزنامه‌نگار و محقق اجتماعی، در کتاب‌های Nickel and Dimed (۲۰۰۱) و چماق و هویج^۴ (۲۰۰۶) بر وضعیت بد فقر در ایالات متحده تمرکز کرد و یکی از نظام‌مندترین بررسی‌ها و نقدهای اجتماعی درباره تفکر مثبت و روان‌شناسی مثبت را ارائه داد. ارنرایش (۲۰۰۹) در کتاب پرفروش خود، نیمه‌ی پر: چگونه مثبت‌اندیشی آمریکا را تضعیف می‌کند، روش‌هایی را مورد بحث قرار داد که در آن «علوم» مثبت، از جمله روان‌شناسی مثبت، در آسیب رساندن به شیوه‌های تجاری، سیاست، مراقبت از سرطان، اقتصاد و غیره نقش دارند. بررسی‌های او از روان‌شناسی مثبت، از جمله مصاحبه با مارتین سلیگمن،

1. self-achievement
2. self-betterment
3. healers
4. Bait and Switch
5. Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America

بنیانگذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، نشان می‌دهد که میل زیاد برای «علوم» روان‌شناختی مثبت به همان اندازه که میل به بهبود زندگی مردم است، مبتنی بر جستجو برای جایگاه مناسب و سودآور است. منتقد فرهنگی دیگر، روزنامه‌نگار و فعال برنده جایزه پولیتزر، کریس هجز (۲۰۰۹) در کتاب خود به نام امپراتوری توهمات^۱، یک فصل کامل را به نشان دادن سهم جنبش «مثبت‌اندیشی»، و به‌ویژه جنبش روان‌شناسی مثبت، در احساس ضعف فرهنگی، عدم تمایل به مشاهده یا رسیدگی به بی‌عدالتی و حفظ اشکال شدید کنترل اجتماعی توسط اقلیت کوچک ثروتمند اختصاص داد. هجز ابراز شگفتی می‌کند که چگونه حرفه‌های اصلی سلامت روان، تحت تأثیر تمرکز بر مثبت‌اندیشی و خودکنترلی، در ایجاد جامعه مشارکت می‌کنند. جامعه‌ای که مایل به پذیرش بنیادگرایی، سلطه اجتماعی، به‌ظاهر ضروری بودن جنگ‌ها، فرافکنی به «دیگران بد» و قوم‌گرایی افراطی است. اگرچه ما به عنوان روان‌شناس ممکن است چنین نقدهای فرهنگی را نادیده بگیریم یارد کنیم، افشاگری‌های اخیر به‌طور خاص در مورد روان‌شناسی، از جمله مشارکت در بازجویی‌های رفتاری عذاب‌آور یا استفاده‌ی بی‌چون و چرا از تکنیک‌های مواجهه رفتاری در درمان سربازان بازگشته از جنگ باعث جلب توجه عموم و همچنین بسیاری از مشاوران و روان‌شناسان شده است. ما بر این باوریم این که حوزه روان‌شناسی به چنین تحلیل‌های بیرونی پاسخگو و هوشیار باقی بماند و پیوسته درگیر بازتابی از خود در مورد اینکه چگونه به صورت جمعی (به عنوان حرفه) و به صورت فردی (به عنوان محقق یا متخصص) می‌تواند به جای حفظ وضع موجود در موقعیت اجتماعی و سیاسی نقش داشته باشد، حیاتی است.

تأملات منفی شخصی در مورد روان‌شناسی مثبت

به عنوان پژوهشگران و بالینگران روان‌شناسی و همچنین مهاجران متأخر که به سنت‌های وجودی، انسان‌گرا، پسااستعماری، لکانی و روانکاوی و یونگی علاقه‌مند هستند، ما به نحوه‌ی رویکرد جریان اصلی روان‌شناسی در آمریکا توجه داریم. در تجربه ما، روح زمان

1. the Empire of Illusions

روان‌شناختی ایالات متحده در درجه اول به دیدگاه‌های شناختی-رفتاری و رفتاری امتیاز می‌دهد، که بر عقلانیت، کنترل، و بهبود خود به جای تقدم رهایی شخصی و جمعی، معنا یا ارزش‌های انسان‌گرایانه تأکید می‌کند.

ما با نوشته‌هایی چون «ما» (ای زامیاتین (۱۹۲۰-۱۹۲۱) همدلی می‌کنیم. نویسنده‌ای که از متقدمین کسانی بود که نیاز حکومت‌های توتالیتر برای «خوشبختی» شهروندانشان را در برابر حق آن‌ها برای انتخاب، عشق و یا آزادی با جزئیات به قلم آورد. باین حال در آموزش و کارمان (هم بالینی و هم آکادمیک)، ما شاهد پدیدار شدن تمرکز بر رویکردهای «مثبت» زیرپوشش رویکردهای مداخله‌های «قدرت‌محور»، شیوه‌های مراقبت با تمرکز بر درمان سریع و تشویق به تمرکز بر «راه‌حل‌ها در برابر «مشکلات» بوده‌ایم. بسیاری از این رویکردها بازماندگان ایدئولوژی‌هایی هستند که شاهد استفاده از آن‌ها در کشورهایمان به عنوان ابزار آلتی برای تحکیم قدرت سیاسی و یا کنترل مخالفت بودیم. با اینکه ما به کار و ترمیم بزرگ شدن در برهه سرکوب استعماری و ارزش‌های سرکوبگرانه (هر دوی ما اجدادی داریم که به دلیل خطرناک بودن برای حکومت معدوم شدند) ادامه می‌دهیم، به روش‌هایی که در آن‌ها همان پیغام‌های کلونیزاسیون (مثل، تفکر یارفتار درست یا نادرست، اصرار بر خوش بینی و مثبت اندیشی) که بر ما تأثیر گذاشت حساسیم. ما با خشم در برابر سرکوب همدلی می‌کنیم (مثال، واکنش به خشونت علیه رنگین‌پوستان)، با غم در برابر رنج کشیدن همدلی می‌کنیم (مثال، بحران پناه‌جویان)، با خشم به جنگ طلبی و واکنش می‌دهیم (مثال، حمله سایر کشورها)، یا با ترس به آینده واکنش می‌دهیم (مثال، بحران محیط زیستی جهانی). ما همچنین می‌بینیم که قصه‌ها، شعرها یا سایر شیوه‌های خلاقیت ورزی انسان، اهمیت بزرگی را به رنجش انسان، زیبایی پیچیدگی احساسات انسان و لزوم ناکامل بودن انسان اختصاص می‌دهند. ما قویا باور داریم که این احساسات «منفی» بیش از هر حالت درونی دیگری ما را به سمت درک کردن، فعالیت و آگاهی خالصانه از زنده بودن جهت بخشی می‌کنند. همگام با نقاد فرنگی و فیلسوف لکانی اسلاوی ژیزک، اخلاقیات این ایدئولوژی خوشبختی که به نظر می‌رسد بیشتر بر پایه خیالات ساخته شده است رازیر سؤال می‌بریم.

پیشنهادهای مثبت برای بازگرداندن منفی‌گرایی به روان‌شناسی

این مقاله قرار بود یک دیدگاه واگرا درباره روان‌شناسی مثبت معاصر (امروزی) ارائه بدهد. دید ما بی‌شک نقادانه و با جدیت است. ما نمی‌خواهیم که حضور آنچه به‌عنوان احساسات، خصایص یا رفتارهایی که بخشی از طیف تجارب پیچیده انسانی‌اند و «مثبت» تلقی می‌شوند را رد یا بی‌ارزش بپنداریم. مانند هلد (۲۰۰۴) و اشنایدر (۲۰۱۱) می‌توانیم ارزش دیالوگ برقرار کردن و همکاری‌ای را تصدیق کنیم که این طیف از تجربه، شامل وضعیت‌های هیجانی مثبت یا اعمال خود - محور را می‌بیند و به آن ارزش می‌دهد. باین‌حال می‌خواهیم بر نیاز حیاتی به مضمون کردن دیدگاه‌های نظری و عملی مختلف در مقابل تک دیدگاه نظری روان‌شناسی مثبت غربی، تأکید کنیم تا هژمونی‌ها، فرضیات و ارزش‌ها در همه سنت‌ها به نقد و بررسی گذاشته شود. ما با اطمینان می‌دانیم که «روان‌شناسی مثبت» که همین‌الان نیز در روان‌شناسی و همچنین سایر حوزه‌های سلامت روان که شامل روان‌شناسی انسان‌گرا هستند، ریشه‌هایی عمیق دوانده و تأثیرگذار خواهد بود. دیدن محققانی همچون لوماس و یوتسان (۲۰۱۶) که در بحث پیچیدگی هیجان‌ات انسان وارد می‌شوند و بر گفتگوهای بین هیجان‌ات مثبت و منفی در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت تأکید می‌ورزند. امیدواریم که روان‌شناسان مثبت به اصطلاح موج دوم آگاهی بیشتری از تأثیرات «منفی» خود که مربوط به فرضیات و ارزش‌های فرهنگی است و همچنین از پتانسیل آن برای تأثیرات آسیب‌زا، مخصوصاً با ارائه دادن اصول خود به‌صورت غیر قابل پرسش و بر پایه حقایق علمی و شواهدی که از لحاظ ارزشی بی‌طرف‌اند و متناسب با فرهنگ هستند کسب کنند.

جایگزین‌های بسیاری برای کاربردهای روان‌شناسی مثبت موجود است. برای مثال مداخلات در جهت انعطاف‌پذیری، خوشبختی و قدرت می‌توانند در موضوعاتی چون عدالت اجتماعی و انصاف مورد بازپرسی قرار بگیرند. رنجیدن از «مشکلات» و وضعیت‌های «منفی» می‌تواند پرمعنی و ارزشمند تلقی شود. (ببینید گیسون، ۲۰۱۵، برای بحث). برای مثال، دکتر کوامه اسکروگزر که هم در روان‌شناسی و هم در اسطوره‌شناسی تعلیم دیده‌است از بازگویی افسانه که معمولاً پراز کشمکش‌های انسانی

و چالش است، برای آموزش به پسران نوجوان شهری آفریقایی - آمریکایی استفاده می‌کند تا با رنجش، خشم و در نهایت با تمامیت انسانی‌شان ارتباط برقرار کنند. در سال ۲۰۱۲ سازمان دکتر اسکروگ، آلمکی، جایزه Nation Arts و Humanities Youth Program را از آن خود کرد. فیلم مستند کارینا اپرلین، یافتن گنج درون، منظره‌ای از برنامه‌های مداخلاتی آلمکی به نمایش گذاشت. این فیلم نوجوانان آفریقایی - آمریکایی و روش‌هایی که در آن یک فضای پرمعنی و متحول‌کننده می‌سازند تا خشم، غم، ترس و سایر هیجانات را که معمولاً به تجربه‌شان از نژادپرستی و سرکوب مربوط است، ابراز کنند. (یافتن گنج درون، ۲۰۱۶).

یالوم (۱۹۸۰) در روان‌درمانی اگزیستانسیال تأکید داشت که جهت‌گیری‌های انسان‌گرایانه در روان‌شناسی به دنبال اجتناب یا رد شدن از مسائل مهم اگزیستانسیالی که انسانیت با آنها هم به صورت فردی و هم جمعی رودرروست، نیستند. علاوه بر جنبه‌های وضعیت انسان مانند آزادی یا انتخاب، مهم است که تنهایی و میرایی نیز با اهمیت شمرده شوند. آگاهی از مرگ و میرایی که آشکارا در اثر سلیگمن و دیگران، Homo Prospectus، به سخره گرفته شده است، یکی از مهم‌ترین بل سخت‌ترین اعمال زندگی انسان شناخته شده است. یالوم (۱۹۸۰) می‌نویسد که «انسان‌ها باید مداوم و مستقیم با واقعیت رودررو شوند، واقعیت در ماندگی ما و میرایی ما؛ واقعیتی که در آن با وجود رسیدنمان به ستاره‌ها، سرنوشتی فانی انتظار ما را می‌کشد» (ص ۱۲۷). یالوم هنگام نوشتن درباره ارتباط غیرقابل انکار بین زندگی و مرگ در تجربه انسان، اشاره می‌کند که بیشتر فیلسوفان و غول‌های ادبیات تأکید کرده‌اند که «در نظر گرفتن مرگ در طول لحظات زندگی آن را نه فرسوده بلکه غنی می‌کند» (ص ۳۰).

همان‌طور که توسط کسانی که درگیر آزادسازی و روان‌شناسی پسااستعماری بودند پیشنهاد می‌شود، اشاره به تأثیر روان‌شناختی عدالت اجتماعی باید شامل تلاش پیاپی در راستای پروسه وظیفه‌شناسی به وسیله شروع ایجاد فضا برای خشم، غضب، بی‌اعتمادی و ناراحتی باشد. ابراز این به اصطلاح احساسات منفی نه تنها برای شناختن مشکلات

مربوط به طبقه، نژاد و سرکوب جنسی مهم است بلکه کمک می کند که بفهمیم چگونه آن‌ها هرروزه بر افراد تأثیر می گذارند تا به افراد بگوییم از مشاوره یا روان شناسی استفاده کنند تا به آن‌ها یاد بدهد چگونه با ساختارهای کاپیتالیستی طبقه متوسط و بالای سفید پوست سازگار شوند. توانایی مردم در احساس کردن، ابراز و استفاده از غضبشان به سمت سرکوب یا ساختن یک آنالیز از ساختارهای قدرت ظاهراً ابزار به درد بخورتری در طول زندگی برایشان بوده تا توانایی انتخاب افکار یا رفتارهای «مثبت» در مقابل «منفی».

در واقع فانون (۱۹۵۲/۲۰۰۸)، پدر نظریه و عمل پسااستعماری که به عنوان یک روان‌کاو در آفریقای شمالی در زمان آزادسازی آن از سرکوب استعماری اروپایی کار کرد، دید افرادی سال‌ترند که غضبشان را در راستای درگیر ماندن در جنگ سیاسی با سرکوب استعماری ابراز و تجربه کردند تا اینکه موضوع را با «خشنود بودن» حل کنند.

یکی از مشکلات در آموزش و پژوهش سلامت روان به طور کلی کمبود توجه به تاریخچه، فلسفه و تئوری سیاسی است. فاکس و دیگران، ۲۰۰۹؛ پین، ۲۰۱۴ که مشمول در سنت‌های انسان‌گرایانه و اگزیستانسیال است. آموزش روان‌شناسی باید فعالانه تأکیدی بر فلسفه علم، تفکر نقادانه و تحلیل اجتماعی بگذارد تا به دانشجویان بیاموزد که به صورت نقادانه به فرضیات پایه تحقیق و عمل بالینی توجه کنند. این حوزه همچنین می‌تواند دوباره وارد این دیالوگ شود که چگونه چارچوب نظری تک‌فرهنگی در روان‌شناسی (برای مثال، رفتار منطقی - مبتنی بر دیدگاه روان‌شناسی شناختی رفتاری، رفتاری و «مثبت») بر روی حرفه ما به وسیله زبان غیر قابل پرسش «شواهد تجربی» یا عدم پاسخگویی به نیازهای متنوع جوامع تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین امیدواریم که «منفی‌گرایی» هم به سمت روان‌شناسی به عنوان یک رشته و هم به آن ارزش‌های اجتماعی‌ای که در ایالات متحده به موجودیت خود ادامه می‌دهند در تلاش روان‌شناسی برای اشاره به رنجش و همچنین شفابخشی کمک کند.

ما علاقه داریم تا این همکاری را با صدای نقش اول کتاب دنیای قشنگ نوهاکسلی (۱۹۴۶)، جان، که در واکنش به اوج گرفتن رفتارگرایی و سایر فرم‌های تئوری‌های کنترل در ایالات متحده نوشته بود، خاتمه دهیم. کتابی که دو نویسنده در کشورهای خود از

طریق «بازارهای زیرزمینی» خوانده بودند چون مانند بسیاری از کتاب‌های دیگری که بر ناخشنودی اجتماع تاکید داشتند سانسور شده بود. خوشبختی و کنترل بر خود مسائل دولت بودند که انطباق سیاسی و فرهنگی را تضمین می‌کرد. به شیوه‌های مختلفی، انکار به رسمیت شناختن واقعیت و اهمیت رنجش انسان، رنج و منفی‌گرایی هنگامی که خوش بینی و موفقیت به عنوان انتخاب ارجح فردی و یک «فضیلت» نشان داده می‌شود، هنوز ابزارهایی در جهت نگهداری وضعیت افراد و اجتماعات حتی در جوامع به اصطلاح دموکراتیک و باز هستند.

در کتاب هاکسلی (۱۹۴۶)، جان با یکی از کنترل‌گرهای جهانی دولت به نام مصطفی ماند^۱ که اصرار داشت «ثبات دولت نیازمند خوشبختی فردی و جمعی است» وارد بحث می‌شود.

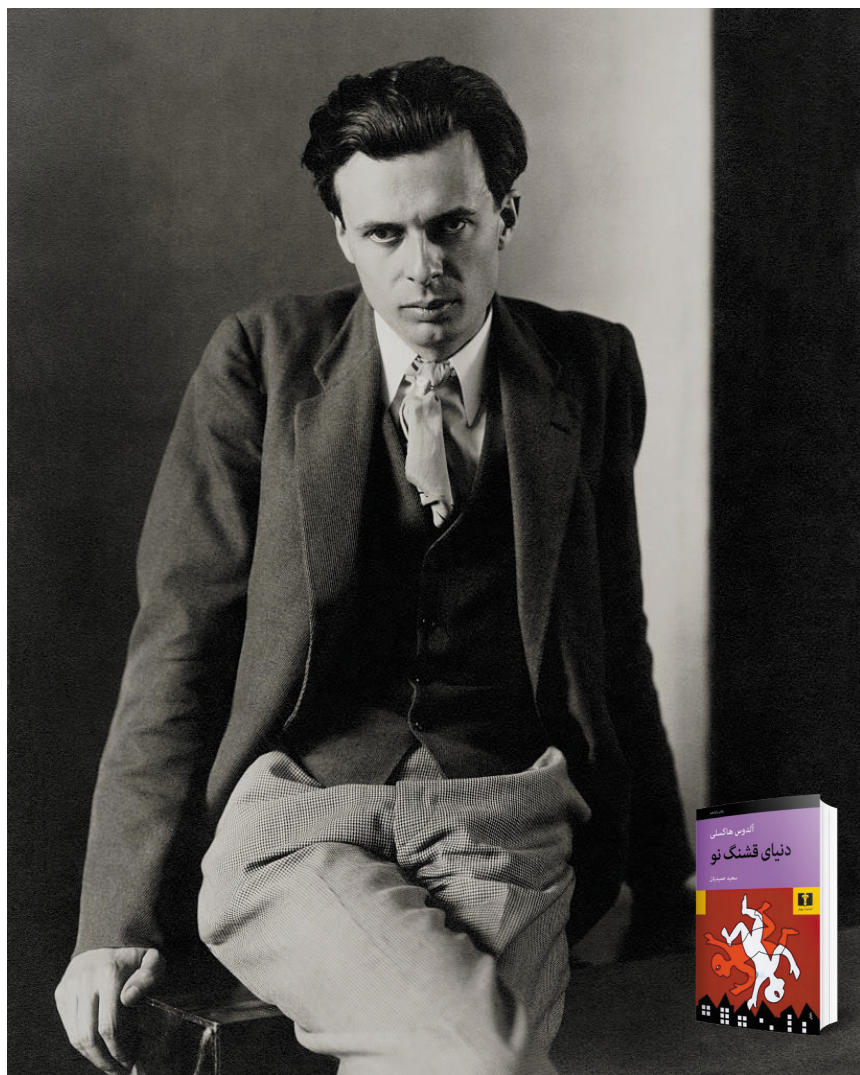
- ولی من راحتی نمی‌خواهم. من خدارا می‌خواهم، شعر
می‌خواهم، خطر واقعی می‌خواهم، آزادی می‌خواهم،
خوبی می‌خواهم. من گناه می‌خواهم.
مصطفی موند گفت: در واقع، تو مدعی حق ناراضی
بودن هستی.

- خوب پس، جان با سرکشی گفت، من حق دارم ناراضی
باشم.

ناگفته نماند حق پیری و زشتی و ناتوانی؛ حق ابتلا به
سیفلیس و سرطان؛ حق داشتن خیلی کم برای خوردن؛
حق بد بودن؛ حق زندگی در دلهره دائمی از آنچه ممکن
است فردا اتفاق بیفتد. حق ابتلا به حصه؛ حق شکنجه
شدن با دردهای ناگفتنی

سکوتی طولانی برقرار بود.

جان در نهایت گفت: من همه‌ی آن‌ها را مطالبه می‌کنم.



آلدوس هاگسلی، نویسنده‌ی کتاب دنیای قشنگ نو

کافه گفت و گو

در کافه گفت و گو با متخصصین پیرامون جنبه های مختلف موضوع هر شماره ی روان یار صحبت می کنیم.



گفت‌وگو پیرامون روان‌شناسی زرد

ریشه‌ها، جذابیت‌ها و راهکارها

عرفان کلباسی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
kalbasi.erfan@gmail.com



دکتر حمید یعقوبی

روان‌شناس بالینی و دانشیار دانشگاه شاهد
dr.hamid_yaghubi



معرفی کوتاهی از خودتان ارائه دهید و اینکه در چه حیطه‌هایی فعالیت تخصصی دارید.

من دکتر حمید یعقوبی هستم. دانشیار روان‌شناسی بالینی، عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه شریف و در حال حاضر عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران. پیش از این نه سال مدیرکل مشاوره وزارت علوم و به مدت حدود ۱۰ سال رئیس مرکز مشاوره دانشگاه شاهد بودم.

موضوع این شماره از نشریه‌ی ما درباره روان‌شناسی زرد است. سؤال اول را این‌طور شروع می‌کنم: روان‌شناسی زرد چیست و تفاوت آن با روان‌شناسی علمی در چیست؟

روان‌شناسی علمی مبتنی بر یک سری تجربه‌ها آزمایش‌ها، پژوهش‌ها و تحقیقات است و زمانی یک ادعایی را مطرح می‌کند که در بوته آزمایش سنجیده شده و اثبات شده باشد و بر اساس فرضیه آزمایی، یک سری اصول و نظریه‌هایی را مطرح می‌کند و اگر کاربست درمانی هم داشته باشد از آن اصول برای درمان و کمک به حل مشکلات مردم استفاده می‌کند. آنچه که به‌عنوان روان‌شناسی زرد در جامعه معروف است، معمولاً مشاهدات، حدسیات، توصیه‌ها و مواردی که به نظر خودشان جذاب بیاید یا درست می‌باشد را

به‌عنوان نکات روان‌شناسی مطرح می‌کنند ولی معمولاً از بوته آزمایش گذشته است. شاید تنها تفاوت اساسی روان‌شناسی علمی و روان‌شناسی زرد در این باشد که روان‌شناسی علمی مبتنی بر تجربه ادعا می‌کند و نه صرفاً برحسب حدسیات یا مشاهدات یا گمانه‌زنی‌ها؛ شاید این مهم‌ترین تفاوتشان باشد. ولی خوب، روان‌شناسی زرد معمولاً حرف‌ها، توصیه‌ها و صحبت‌هایی را مطرح می‌کند که برای شنونده جذابیت دارد بدون اینکه آیا آن صحبت مبتنی بر تجربه هست یا نیست. همین که مخاطب می‌پذیرد یا گوینده آن را قبول دارد برایش کفایت می‌کند که آن را به‌عنوان یک فکت، به‌عنوان یک واقعیت، به‌عنوان حقیقت به شنونده منتقل کند. از این منظر گفته می‌شود که روان‌شناسی زرد ضرورتاً مبتنی بر یافته‌های علمی نیست.

با این وجود معایب و آسیب‌های روان‌شناسی زرد در جامعه چیست؟

وقتی ما ادعایی داریم که اثبات نشده، ممکن است که آن ادعا را دیگران بپذیرند چون جذاب و فریبنده به نظر می‌آید و از آنجایی که اثبات نشده ممکن است که آسیب بزند و گاهی بی‌تأثیر باشد پس نمی‌توانیم بگوییم صرفاً هرآنچه که روان‌شناسی زرد می‌گوید آسیب می‌زند، نه ممکن هم هست آسیب نزند ولی ادعاهایی که هست در سنگ آسیاب آزمایش‌های علمی محک نخورده و به این دلیل ممکن است که ادعاهایی باشد که گاهی اوقات باعث آسیب به مردم بشود، مردم را به مسیر اشتباه بکشاند، باعث بشود مخاطب زندگی‌اش، رفتار و کردارش را براساس یک گفته‌هایی بنا بکند که آن‌ها مبتنی بر اصول علمی نیستند. از این منظر می‌تواند آسیب‌زا هم باشد. بعضی صحبت‌ها هم ممکن است آسیب‌زا نباشد و صرفاً صحبت‌های انگیزشی، مثبت، خوشایند، دلنشین و جذاب باشد و موقتاً هم ممکن است

که باعث تسکین افراد بشود. ممکن است موقتاً حتی روحیه‌شان را بهتر کند و حس کنند که عجب صحبت‌هایی شنیدم، چقدر جذاب، چقدر خوب، چقدر عالی! ولی معمولاً اثرات کوتاه‌مدت و تسکینی دارد تا اینکه واقعاً بخواهد یک تغییر بنیادین و اساسی را در افکار و رفتار و احساسات فرد ایجاد بکند. از این منظر هم باز می‌توانیم بگوییم شاید نوعی فریب باشد که ما مثلاً یک مسکنی را به مریض بدهیم؛ فعلاً دردش کاهش پیدا می‌کند ولی از بین نمی‌رود.

لذا برخی از صحبت‌های روان‌شناسی زرد که به نظر جذاب می‌آید می‌تواند حکم مسکن را داشته باشد و به اصل مطلب و ریشه مشکل نپردازد. صرفاً فرد خوشش بیاید و حس خوبی داشته باشد. فعلاً تسکین یافته. مثل مواد مخدر که در کوتاه‌مدت فرد را تسکین می‌دهد، به فرد آرامش می‌دهد، نشئگی می‌دهد، لذت می‌دهد اما در درازمدت می‌تواند آسیب‌زا باشد. شاید گفته‌های روان‌شناسی زرد را هم بشود به اعتیاد و به مواد تشبیه کرد که اثرات تسکینی موقت و اثرات تخریبی درازمدت دارد.

با این وجود می‌بینیم که بسیاری از مردم پس از آگاهی از غیرعلمی بودن روان‌شناسی زرد، همچنان به دنبال کردن آن ادامه می‌دهند. علت آن چیست؟

جذاب و خوشایند و شیرین است و انسان ذاتاً به دنبال لذت است و حتی لذت‌های آنی و این صحبت‌های فریبنده و جذاب در کوتاه‌مدت این خصلت پاداش‌دهندگی را دارند. به همین دلیل است که افراد سراغشان می‌روند. چرا یک فرد مواد مصرف می‌کند با وجود اینکه می‌داند مصرف مواد خوب نیست؟ آن لذتی که در آن لحظه دارد آن فرد را می‌کشاند. این صحبت‌های این عزیزان هم چنین حکمی را دارد. جذاب است و مخاطب را جذب

می‌کند. معمولاً هم خوش صحبت و خوش بیان هستند. در یک پوشش زیبایی واژه‌ها مطرح می‌شود و خیلی سطحی و عامه‌فهم، در نتیجه عوام‌پسند است؛ به‌خاطر همین است که مردم دوستشان دارند. خوششان می‌آید. کلی هم طرفدار دارند. به‌طور مثال ما می‌بینیم در خیلی از کشورها مصرف ماده‌ای به نام ماری‌جوآنا یا حشیش یا گل را آزاد کردند و خوب، مردم هم خوششان می‌آید و می‌روند مصرف می‌کنند. اما اینکه واقعاً ماده کمک‌کننده‌ای است یا نه؟ قطعاً نه! اما در کوتاه‌مدت لذت دارد و انسان هم ذاتاً لذت‌جو است.

راهکار جایگزین روان‌شناسی زرد چیست؟

به‌نظرم مهم‌ترین کار این است که ما سواد سلامت روان جامعه را بالا ببریم تا مردم فرق بین دوغ و دوشاب را متوجه بشوند. وقتی دانش پایه روان‌شناسی و سواد سلامت روان در جامعه‌ای بالا برود این افراد کمتر مشتری پیدا خواهند کرد. به عبارتی روان‌شناسی علمی یک مقدار باید خودش را در سطح زبان عامه بیاورد و وقتی که ما بتوانیم مطالب ثقیل و پیچیده روان‌شناسی را ساده‌سازی کنیم درحالی‌که همچنان علمی هست و به مردم ارائه بدهیم، مردم می‌پسندند. ببینید اگر قرار باشد ماتئوری‌ها و نظریه‌های پیچیده روان‌شناسی که سرکلاس صحبت می‌کنیم و در مبحث‌های علمی خودمان، آن‌ها را بیاوریم در سطح عامه مردم مطرح کنیم، مردم خسته می‌شوند. ببینید من و شمایی که الان صحبت می‌کنیم اگر صحبت‌ها برایمان قابل فهم باشد تعاملمان ادامه پیدا می‌کند. اگر شما یا من احساس کنیم حرف‌هایی که طرف می‌زند زیاد نمی‌فهمیم، دیگر توجه نمی‌کنیم. ممکن است آن صحبت‌ها خیلی مهم باشد. خیلی عالمانه باشد اما چون در قوه ادراک شنونده نمی‌گنجد، با آن ارتباط برقرار نمی‌کند. ببینید مثلاً الان یک فیلسوفی بیاید و فلسفه ملاصدرا

را بخواهد برای ما توضیح بدهد. برای مثال برای خانم خانه‌دار و یک کارمند و یک دانشجوی روان‌شناسی و یک دانشجوی مهندسی. اصلاً نمی‌توانم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. چرا؟ چون درکشان نمی‌کنم که بعد بخواهم بگویم که خب این فرد الان این را می‌گوید و احتمالاً بعدش این را می‌خواهد بگوید. وقتی که شما صحبت را می‌فهمید، بعد آن را دنبال می‌کنید. ولی وقتی متوجه نشوید آن وقت دنبال نمی‌کنید.

لذا می‌خواهم بگویم که: یک، اینکه سواد سلامت روان جامعه باید بالا برود. دوم اینکه روان‌شناسان این توانایی را پیدا کنند که بتوانند دانش و نظریه‌های پیچیده روان‌شناسی را به زبان ساده بگویند. وقتی به زبان ساده گفته می‌شود مخاطب با آن ارتباط برقرار می‌کند و وقتی با آن ارتباط برقرار می‌کند پای صحبت می‌نشیند. شما اگر نگاه کنید آنچه که به آن می‌گوییم روان‌شناسی زرد، یکی از رمزهای موفقیت آن این است که ساده هست و مردم با آن ارتباط می‌گیرند.

ببینید؛ مثلاً یک مطلب درسی را یک استاد ساده‌تر می‌گوید، روان‌تر و با زبان شیواتری مطرح می‌کند، دانشجو/دانش‌آموز با آن ارتباط برقرار می‌کند. همان را یک استاد دیگری می‌آید و خیلی سخت و پیچیده و دشوار و با ادبیات کلامی خیلی یکنواخت و مونوتون و خسته‌کننده مطرح می‌کند. در نتیجه مخاطب پای صحبتش نمی‌نشیند. می‌گویند این چه می‌گوید. نمی‌فهمد.

لذا می‌خواهم بگویم ساده‌سازی مطالب پیچیده روان‌شناسی یکی از روش‌هایی است که می‌تواند روان‌شناسی زرد را کنار بزند. ما باید از روان‌شناسان زرد نحوه ارائه درست و ساده مطالب را یاد بگیریم. ما نمی‌توانیم صرفاً آن‌ها و جامعه را محکوم کنیم که شما صحبت‌های غیرعلمی می‌کنید و شماها هم دارید صحبت‌های غیرعلمی می‌شنوید. این کافی نیست.

باید دید که رمز موفقیت آن روان‌شناس یا آن فردی که مدعی روان‌شناسی است ولی روان‌شناس نیست، در چیست؟ رمز موفقیتش در همین است که می‌تواند مخاطب خودش را جذب کند. پس روان‌شناسی علمی اگر می‌خواهد جایگزین روان‌شناسی زرد بشود باید به زبان مخاطب صحبت کند. باید بتواند با مخاطب ارتباط برقرار کند و گرنه اگر آن کانال ارتباطی بین گوینده و شنونده برقرار نشود، شنونده برای تو صبر نمی‌کند.

شما ببینید می‌توانم این طوری مثال بزنم. می‌نشینید پای تلویزیون، می‌بینی شبکه یک، وای چه می‌گوید. برویم دو، اینها چه می‌گویند! می‌رویم شبکه سه، ای بابا اینجا هم که دوباره سریال تکراری! می‌زنیم شبکه چهار، ای بابا چقدر بحث‌های پیچیده! شبکه پنج هم همین‌طور. می‌تندتند کانال را عوض می‌کنید اما یک جا گیر می‌افتید. آنجایی که مطلبی می‌گوید که برای تو جذاب است مورد علاقه تو است. می‌فهمی، با آن ارتباط برقرار می‌کنی؛ لذا این وظیفه روان‌شناسان آکادمیک و علمی است که نظریه‌هایشان را، اصولشان را، نتیجه پژوهش‌هایشان را به زبانی بگویند که آن زبان برای عامه مردم قابل فهم است. قابل درک است و گرنه کانال را عوض خواهد کرد. می‌رود بعدی و فاصله می‌گیرد. یک جایی می‌بیند که جذاب است. چون جذاب است جذبش می‌شود. دیگر به محتوا کاری ندارد. مثل اینکه شما یک فیلم یا سریال به درد نخور را می‌بینید ولی کشش دارد، جذابیت دارد حتی ممکن است مثلاً یک سریالی باشد که سیاسی است و شما آن نگرش سیاسی را قبول ندارید اما آن سریال / فیلم آن قدر جذاب درست شده است که شما می‌نشینید و آن را گوش می‌کنید.

لذا می‌خواهم بگویم که این مهم است که مخاطب‌شناسی، ساده‌گویی و ارتقاء سواد سلامت روان را روان‌شناسی علمی دریابد. ما با سرکوب و سرزنش

روان‌شناسان زرد میدان را برای خودمان نمی‌توانیم باز کنیم. هی بیاییم و آنها را تخریب کنیم. لازم هست ولی کافی نیست. باید خودت را هم تقویت کنی. بدانی که چگونه روان‌شناسی علمی را به مردم بگویی که مخاطب بگوید: آره آره (و جذب آن بشود). خیلی از روان‌شناسان این‌گونه هستند. مثلاً یک دوره‌ای یک خانم دکتری در تلویزیون خیلی طرفدار داشت. چرا؟ چون مطالب را می‌توانست خیلی ساده بیان کند. خانواده‌ها و مردم می‌گفتند خانم دکتر فردوسی کی هست و از کدام برنامه؟ چرا؟ چون در توانش بود. روان‌شناسی زرد نیست روان‌شناسی علمی است. نمونه‌های موفق این تپیی داریم. روان‌شناسانی که خوش بیان‌اند، خوش صحبت‌اند، شیوا صحبت می‌کنند، علمی صحبت می‌کنند، اما به زبان مخاطب. من بازهم تاکید می‌کنم این نکته که زبان مخاطب را باید بشناسیم. و گرنه با سرزنش و سرکوب روان‌شناسی زرد، هیچگاه روان‌شناسی علمی جای خودش را در بین عامه مردم باز نخواهد کرد.

باتوجه به گفته‌های شما، آیا معتقدید کم‌کاری‌هایی در روان‌شناسی علمی وجود دارد که سبب گسترش روان‌شناسی زرد شده است؟

بله. مثلاً الان نشریه‌ای در آمریکا منتشر می‌شود به نام «psychology today» که خیلی طرفدار دارد به‌خصوص در خود آمریکا که زبانش انگلیسی است. مطالب دشوار و ثقیل روان‌شناسی را به زبان ساده می‌گوید و در یک تا سه صفحه مقاله‌ای می‌نویسد که مردم آن را می‌خوانند در نتیجه مردمی (که) تشنه دانش روان‌شناسی هستند به‌خصوص در این دوره و زمانه که مشکلات روان‌شناختی جامعه ما و بقیه جوامع رو به افزایش است می‌روند سراغ روان‌شناسی زرد. چون مردم به دنبال درمان دردها و زخم‌های فراوانی

هستند که این زندگی قرن بیست و یکمی در کشور ما مشکلات و تحریم‌ها و حکمرانی نامناسب بر مردم تحمیل کرده و مردم را گرفتار ساخته است. آنها دوست دارند به یک نسخه شفابخشی دسترسی داشته باشند و وقتی من روان‌شناس علمی نمی‌توانم با مخاطبم ارتباط برقرار کنم؛ یکی می‌آید و جای من را پر می‌کند. بعد من زورم می‌آید و برایم پذیرش آن سخت است، بنابراین می‌گویم روان‌شناسی زرد، روان‌شناسی زرد! آقا تو روان‌شناسی سبزی؟! تو روان‌شناسی سفیدی؟! برو بینم می‌توانی با مخاطب ارتباط برقرار کنی، خوب، وقتی نمی‌توانی او جای تو را می‌گیرد. پس در نتیجه می‌خواهم بگویم دو تا کفه ترازو هست که یک سمتش این هست که ما روان‌شناسی زرد را تضعیف کنیم. به مردم بشناسانیم و نقاط ضعف آن را بگوییم. اما آن هم یک سری نقاط قوتی دارد که باید نقاط قوت آن را هم بگیریم و بیاییم این کفه ترازو را سنگین و وزین کنیم، باید یاد بگیریم مخاطب را بشناسیم، نیاز مخاطب را بدانیم. مثل این است که دانشگاهی نیرویی تربیت می‌کند بعد این (نیرو) بیاید در کارخانه انگار که صفر کیلومتر است. چرا؟ چون بین دانشگاه و صنعت آن ارتباطات نیست، چون شما نمی‌توانید نیاز جامعه را پاسخگو باشید. یک سری کتاب‌ها و تئوری‌ها را خواندید ولی اینها کافی نیست.

لذا می‌خواهم بگویم نباید توپ را صرفاً در میدان روان‌شناسان زرد انداخت یا اینکه بگوییم اشکال از آنهاست و اشکال از مردم است. یک جوالدوز به دیگری می‌زنی یک سوزن هم به خودت بزنی. من فکر می‌کنم که نقطه ضعف روان‌شناسی ایران یا روان‌شناسی علمی کلاً این است که حواسش نیست که همه دانشجوی روان‌شناسی و علاقه‌مند به این مباحث پیچیده نیستند. مردم می‌خواهند یکی دو ساعت به شما گوش کنند و شما به آنها بگوی

که چطوری می‌توانند از پس کمال‌گرایی برآیند. یا وقتی یک تعارضی با همسرشان داشتند چطوری آن را حل کنند؟ حالا شما بگو باید بیست جلسه بیاید پیش من! خیلی خوب، همه که نیاز ندارند بیایند پیش شما. اما یک کسی یک مشکلی دارد و تو هم می‌خواهی یک راه حلی به او بدهی اینجاست که می‌خواهم بگویم روان‌شناسی علمی باید بتواند نسخه‌های عامه‌پسند داشته باشد و البته روان‌شناسی نباید تضعیف بشود، تقلیل پیدا کند به آنچه عامه مردم می‌گویند. ولی روان‌شناسی باید از برج عاجش پایین بیاید و بیند مردم کوچه و بازار را که چه می‌خواهند و نیازشان چیست سپس آن نیاز را برآورده کند. پس مردم نیازمندند و برای خدمات روان‌شناسی متقاضی‌اند وقتی شما روان‌شناس علمی نتوانی آن نیاز و تقاضا را برآورده کنی، یک نفر دیگر پیدا می‌شود که سوء‌استفاده کند.

لذا می‌خواهم بگویم در واقع نقطه ضعف روان‌شناسی این است که ما مخاطب را به خوبی نمی‌شناسیم و نیازش را نمی‌فهمیم و مهم‌تر از همه زبان او را نفهمیدیم. اگر زبان مخاطب را بفهمیم به نظر می‌آید که آن‌ها حرف ما را گوش خواهند کرد. چرا؟ چون حرف ما مبتنی بر پژوهش است. حرف ما درست و مستند است و حرف مستند وقتی به خوبی بیان شود مخاطبان به آن گوش می‌کنند ولی یک حرف غیرمستند چون خوب گفته می‌شود، شیرین و شیوا و جذاب می‌شود و باز هم تأثیر می‌گذارد. مثل یک فیلم بد، یک فیلم ناجور، یک فیلم غیراخلاقی ولی با شکل و شمایل و کارگردانی و بازیگری خیلی خوب مثلاً مردم فیلم‌های هنری را خیلی کم می‌بینند اما یک فیلم سطح پایین هم ممکن است کلی طرفدار پیدا کند. پس باید توجه داشت که زبان ارتباط با مخاطب خیلی خیلی مهم است.

به‌عنوان مخاطب عامه چگونه می‌توان روان‌شناسی علمی را از روان‌شناسی زرد تشخیص داد؟

ببینید در ادعاهای گزاف، مثلاً در آسان‌سازی بیش از حد مشکلات (می‌توان فهمید). وقتی گفته می‌شود آقا انگیزه بگیر! حرکت کن! برو تو می‌توانی!

تو از پس این موقعیت برمی‌آیی، آقا چه چیز را من می‌توانم؟! من و یک وزنه صد کیلویی که الان اینجا هست و من ده کیلو را هم به‌زور برمی‌دارم، هرچقدر هم من را تشویق و تأیید کنید ممکن است یک ذره باورم بشود که من می‌توانم ولی (اصطلاحاً) «میرم زیر بار و می‌زام».

در نتیجه روان‌شناسی علمی ادعاهای گزاف ندارد، البته که کلید هر مشکلی را ندارد و دانش آن نامحدود نیست، حرف‌های بی‌پایه‌و‌اساس نمی‌گوید، صرفاً با هیجان و احساسات مردم بازی نمی‌کند. اینجا هست که ما می‌توانیم تا حدی تشخیص بدهیم. ولی البته واقعاً کار سختی است. به‌خاطر این است که می‌گوییم مردم باید سواد سلامت روان،

دانش روان‌شناسی و یا به‌گفته‌انگلیسی‌زبان‌ها «(psychological minded)»، ذهنیت روان‌شناسی داشته باشند. یعنی یک کاری بکنیم که حداقل به‌اندازه



یک کاردانی روان‌شناسی مردم ما و جامعه سواد پیدا کنند و در حد یک کاردان اطلاعات پیدا کنند. وقتی می‌گوییم سواد سلامت روان یعنی به مردم بگوییم افسردگی این است، اضطراب این است، وسواس این است، پنیک این است، اسکیزوفرنی این است، مانیا این است، اختلال شخصیت این است و... مردم اینها را بشناسند و حتی بتوانند تشخیص بدهند و علامت‌های اینها را بشناسند بدانند انگیزه و هیجان و احساس و تعبیرها و تفسیرها و شناخت و سوءتعبیر چیست. ارزیابی درست و نادرست را بدانند، افکار منفی و خودآیند را بشناسند. به طوری که وقتی با آنها صحبت می‌کنیم احساس کنیم با یک دانشجوی ترم سه و چهار روان‌شناسی صحبت می‌کنیم. یعنی جامعه باید به اندازه دانشجوی ترم سه و چهار روان‌شناسی اطلاعات داشته باشد. کم پیش می‌آید که خود روان‌شناسان یا حتی دانشجویان روان‌شناسی فریب روان‌شناسی زرد را بخورند. چرا؟ چون می‌فهمند. آنها سره را از ناسره تشخیص می‌دهند. چون یک اطلاعات پایه را دارند و این اطلاعات پایه باید در مدرسه و دبستان و دبیرستان و دانشگاه و رسانه‌ها و الان فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به اطلاع مردم رساند. وقتی این اطلاعات رسانده شود مثل این است که مردم بفهمند کدام پارچه اصل است و کدام پارچه چینی و بنجل و جعلی است. آنها وقتی بفهمند، تشخیص می‌دهند. شما امکان ندارد بتوانی به یک شمالی نارنگی و پرتقال قلبی، اصطلاحاً کال و نرسیده و ترش و نامناسب بفروشی یا امکان ندارد به یک مشهدی بتوانی خربزه بد بفروشی یا امکان ندارد به یک ساوه‌ای و یزدی انار قلبی بتوانی بفروشی. چون آنها جنس اصل را می‌شناسند. چون اهل یزد هست می‌داند. به طور کلی مثلاً اهالی یزد و ساوه و شیراز به طور میانگین بیشتر از من و تو انار را می‌شناسند. من اگر اهل شهر تربت جام هستم خربزه را می‌شناسم دیگر کسی نمی‌تواند

به من خربزه بد بفروشد. چرا؟ چون دانشش را به طور تجربی پیدا کردم. لذا می‌خواهم بگویم که وقتی ما دانش اصیل روان‌شناسی را به تدریج به مردم منتقل کنیم آن‌ها می‌فهمند که چطوری می‌توان یک هندوانه انتخاب کرد. چطوری می‌شود یک پرتقال خوب انتخاب کرد یا جایی که گردو زیاد باشد اهالی آن زود متوجه جنس آن می‌شوند یا جایی که پسته زیاد است هم همین‌طور؛ لذا از این منظر می‌گویم آن دانش بیسیک و پایه را باید در جامعه بالا برد، آن وقت است که مردم می‌توانند سره را از ناسره تشخیص بدهند و جنس درست را خودشان انتخاب کنند.

از شما ممنونیم که در این مصاحبه شرکت کردید. اگر صحبت پایانی دارید بفرمایید.

برای شما و خوانندگان و شنوندگان شما به خصوص در ایام منحوس کرونا آرزوی سلامتی دارم و انشاءالله این بلیه هرچه زودتر از جهان رخت بریندد و ما بتوانیم نشست‌های حضوری و کلاس‌ها و برنامه‌ها را داشته باشیم و انشاءالله که همه مردم سالم و تندرست باشند.

روان‌شناسی انتقادی

آیا روان‌شناسی همان‌طور است که می‌نماید؟

رضاحکیم‌آذر

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
rezahakimazarpsy
@gmail.com



دکتر نیما اورازانی

دکترای روان‌شناسی اجتماعی از دانشگاه‌های
کارتون و ماساچوست

@nimaorazani



اولین چیزی که به ذهن مخاطبی که با روان‌شناسی انتقادی آشنا نیست می‌آید این است که اصلاً روان‌شناسی انتقادی چیست؟ آیا می‌توان از آن تعریفی داشت؟

تعریف کردن اغلب اوقات کار سختی است زیرا در بین روان‌شناسان انتقادی نیز اختلافاتی وجود دارد اما برای تعریف من یک گام به عقب برمی‌گردم؛ دو نوع رهیافت یا جریان به روان‌شناسی جریان غالب یا mainstream انتقاد می‌کند. یکی از این انتقادها، درونی است؛ یعنی خود روان‌شناسی جریان غالب، انتقاداتی به خودش انجام می‌دهد و دلیل آن هم واضح است؛ زیرا علم به‌طور کلی یک امر خودانتقادگر است؛ بنابراین یک رویکرد انتقادی از داخل این جریان است؛ این رویکرد مبانی فلسفی روان‌شناسی جریان غالب را می‌پذیرد؛ یکی از این مبانی فلسفی این است که روان‌شناسی به معنای مدرن آن علم است، یعنی عینی (objective) است و حقایق جهان را آن‌گونه که هست بر ما آشکار می‌کند، بی‌طرف است (neutral)، ارزش‌دوری‌ها در او راه ندارند (value-free) و رویکردهای سیاسی و دینی در آن دخالت ندارد. برای همین وقتی ما در مکالمات روزمره خویش می‌گوییم «طبق مطالعات و پژوهش‌ها ثابت شده است که...» دیگر کسی با آن مخالفتی نمی‌کند و مطلب را می‌پذیرد؛ ولی اگر کسی در مورد مسائل دینی، سیاسی یا فرهنگی

صحبت کند، بحث همچنان ادامه می‌یابد. از نظر روان‌شناسی جریان غالب که خود را علم می‌داند در مورد پژوهش‌های علمی ما با سیاست و دین و فرهنگ سروکار نداریم. با پذیرفتن چنین مبانی‌ای، روان‌شناسی جریان غالب خود را از درون نقد می‌کند. برای مثال بحران تکرارپذیری (replication crisis) که در روان‌شناسی و البته علوم دیگر رخ داد، انتقادی بود که روان‌شناسان از درون جریان غالب طرح کردند؛ به این رویکرد روان‌شناسی انتقادی نمی‌گویند. روان‌شناسی انتقادی یک رهیافت از بیرون جریان غالب است، یعنی مبانی فلسفی و مبانی نظری روان‌شناسی جریان غالب را قبول ندارد، این مبانی را خیلی جدی نقد می‌کند و به همین دلیل اسم خود را critical گذاشته است. البته این لفظ critical با چیزی که آن را «انتقادی» می‌نامیم فرق دارد. این critical، به یک سنت فلسفی که مربوط به مکتب فرانکفورت است اشاره دارد (جایی که critical theory مطرح شد) و با واژه «انتقاد»ی که ما به صورت معمول به کار می‌بریم متفاوت است. حال گمان می‌کنم سؤال بعدی این باشد که روان‌شناسی انتقادی چگونه مبانی ذکر شده را نقد می‌کند.

نخست اینکه از نظر روان‌شناسی انتقادی روان‌شناسی به معنای مدرن آن علم نیست. یعنی در روان‌شناسی فرهنگ، ساختار سیاسی و اقتصادی و تاریخی که نظریه پرداز در آن قرار داد بر مفاهیمی که وی برای توصیف و تبیین امور استفاده می‌کند تاثیر می‌گذارد. اصلاً اینکه وی چه چیزی را مساله ببیند و چه چیزی را مساله نبیند متأثر از فرهنگی است که وی در آن زیست می‌کند. دوم اینکه روان‌شناسان انتقادی قائل به فرمول فرد + محیط = رفتار نیستند. از نظر ایشان فرد و جامعه یا همان محیط دو چیز نیستند، بلکه فرد تعیین و تبلور جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند. روان‌شناسان انتقادی اساساً معتقدند که فرد از ابتدا در جامعه متولد می‌شود و با جامعه رشد می‌کند. اگرچه زبانی که من با آن

حرف میزنم، فرد و جامعه را تفکیک می کند (دو واژه داریم)، اما روان شناسان انتقادی، قائل به این تفکیک نیستند. اگر بخواهیم از زبان روش تحقیق موجود در روان شناسی جریان غالب استفاده کنیم (که البته از نظر روان شناسان انتقادی زبانی الکن است) باید بگوییم فرد، متغیر وابسته است و فرهنگ و جامعه متغیر مستقل و این جامعه و فرهنگ اند که روان شناسی ما را می سازند. و طبیعتاً چون فرهنگ ها و جوامع مختلف داریم روان شناسی های مختلف داریم نه تنها یک روان شناسی. نکته آخر این که برخلاف روان شناسی جریان غالب، روان شناسی انتقادی به این باور دارد که گرایش های سیاسی، قدرتی که افراد در هر موضع اجتماعی دارند، ارزش هایی که خود پژوهشگر بدان ها باور دارد، تمام اینها بر پژوهش تأثیر میگذارند و بنابراین علم به هیچ عنوان یک دانش بی طرف نیست و همین که علم ادعای بی طرفی می کند، خطر بزرگی است. زیرا وقتی کسی ادعای بی طرفی می کند، جامعه او را به عنوان یک بی طرف قبول می کند، حرف های او را می پذیرد و مخالفتی با او نمی کند در صورتی که در واقع علم بی طرف نیست و این ادعای بی طرفی به طور آگاهانه یا ناآگاهانه، ارزش هایی که پژوهش بر اساس آنها انجام شده را پنهان می کند و خود را به عنوان یک دانش بی طرف به خورد دیگران می دهد. نکته دیگر اینکه مفاهیم تولید شده در روان شناسی اروپا محور (Eurocentric) متأثر از تاریخ و فرهنگ آن هاست و لزوماً به این معنا نیست که ما باید از آن مفاهیم برای توصیف و تبیین خودمان استفاده کنیم یا دست کم مفاهیم تولید شده در آن بستر فرهنگی و تاریخی را بدون تفکر انتقادی برای به کار بردن در فرهنگ خودمان بپذیریم.

در روان شناسی جریان غالب تمرکز، بر فرد است؛ یعنی اگر ما به تاریخ روان شناسی مراجعه بکنیم، روان شناسی در دل یک سنت اصطلاحاً

'WEIRD'، شکل گرفته که این سنت از ابتدای تولد فلسفی اش فردگرا بوده است. روان‌شناسی در کشورهای غربی، تحصیل کرده، صنعتی، ثروتمند و دموکراتیک پا گرفته است. ۹۶٪ پژوهش‌هایی که در روان‌شناسی انجام می‌شود، شرکت‌کنندگانی از این فرهنگ دارد یعنی اروپای غربی و آمریکای شمالی (آمریکا و کانادا) و استرالیا و نیوزلند. جالب است که توجه کنیم این ۹۶٪ که شرکت‌کنندگان پژوهش‌های روان‌شناسی هستند، تنها ۱۲٪ جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند؛ به این معنا که اگر با مبانی خود روان‌شناسی جریان غالب بخواهیم صحبت بکنیم، نتایج پژوهش‌هایی که از این جمعیت به دست می‌آید (۹۶٪)، تنها قابل تعمیم به آن ۱۲٪ است و نه جمعیت‌های دیگر. بگذریم از این که از این ۹۶ درصدی که از جوامع WEIRD می‌آیند، تقریباً ۸۵٪ به آمریکا یا آمریکای شمالی تعلق دارند. به این معنا که باز برای تعمیم دادن اینها به مشکل برمی‌خوریم و باز از این ۸۵٪، تقریباً ۷۰٪ دانشجو هستند. به این اعتبار ما نمی‌توانیم روان‌شناسی حاصل از این افراد را به افراد دیگر تعمیم بدهیم.

حال سؤالی که پیش می‌آید این است که روان‌شناسی انتقادی بیان می‌کند درصد بالای گروه نمونه، از جوامع weird هستند و نتایج به دست آمده متعلق به این جوامع است؛ آیا این موضوع روان‌شناسی جریان اصلی را کلاً زیر سؤال می‌برد یا قائل به وجود طیفی در این زمینه هستند؟

قطعاً در این زمینه طیفی وجود دارد ولی من از یکی دیگر از ویژگی‌های روان‌شناسی انتقادی برای پاسخ به این سؤال استفاده می‌کنم؛ روان‌شناسان انتقادی معتقدند که تولید دانش یک امر بی‌طرف نیست. برای روان‌شناس

انتقادی تاریخ روان‌شناسی بسیار مهم است، چرا؟ چون روان‌شناسی همیشه وجود نداشته است و بستری اجتماعی-فرهنگی-سیاسی باید مهیا می‌شده تا این علم در آن بستر رشد کند. حال رسیدگی به این مساله که این بستر چه بوده و چگونه در تولید روان‌شناسی نقش داشته مهم است چرا که حال امری بریده از گذشته نیست. نکته بعدی این است که روان‌شناس انتقادی

به روان‌شناسی به چشم یک نهاد (institution) نگاه می‌کند، به این معنی که نهادهایی از جمله دانشگاه وجود دارند که دروسی را به عنوان روان‌شناسی تدریس می‌کنند، سیلابس خاصی را به افراد تحمیل می‌کنند، نهادهایی هستند که خود را متولی روان‌شناسی می‌دانند؛ نهادهایی که در آنها قانون‌هایی وجود دارد که راه و روش تمرین، درمان و غیره را نشان می‌دهند، مثلاً برای درمان‌ها پروتکل‌هایی وجود دارد که اگر طبق آنها عمل نکنند، جریمه می‌شوند. این‌ها روان‌شناسی را تبدیل به یک نهاد می‌کند. وقتی شما به روان‌شناسی به چشم یک نهاد نگاه بکنید،

دو سؤال جدی مطرح می‌شود: اول، این نهاد چه زمانی به وجود آمد زیرا همه ما می‌دانیم که روان‌شناسی جریان غالب و روان‌شناسی نوین با کار ویلهلم ونت متولد شد؛ یعنی تا قبل از وونت ما چیزی به نام روان‌شناسی به معنای مدرن آن نداریم. این سؤال مطرح می‌شود که در چه شرایطی و چرا نهادی به نام روان‌شناسی امکان ایجاد پیدا کرد؟ چرا تا پیش از آن نبود؟ این پرسش‌ها، بسیار جدی‌اند و ما دانشجویان روان‌شناسی خیلی کم به این پرسش‌ها می‌



اندیشیم. یکی از دلایل آن هم این است که تصور خطی از تاریخ روان‌شناسی داریم، یعنی تاریخ روان‌شناسی را تاریخ پیشرفت می‌دانیم. حتی اگر اینطور باشد که عده‌ای با چنین رویکردی مخالف‌اند باز هم تاریخ روان‌شناسی مهم است از آن حیث که به ما می‌گوید چه نیازهایی و چگونه منجر به تولید دانشی به نام روان‌شناسی شدند. این مربوط می‌شود به جامعه‌شناسی دانش؛ یعنی در یک بستر تاریخی نهادهایی از جمله نهاد اقتصاد یا سیاست یا غیره، نیازهایی پیدا می‌کنند که این نیازها با چیزی به اسم نهاد روان‌شناسی پاسخ داده می‌شوند و وقتی برویم سراغ نیازهایی که آن نهادها دارند، آن موقع بصیرت‌های خیلی جدی در مورد خود روان‌شناسی به دست می‌آوریم؛ برای مثال در روان‌شناسی اجتماعی یک پیشینه پژوهشی خیلی غنی و متورمی داریم در مورد اقناع (persuasion) یا همان متقاعد کردن دیگران یا همان تکنیک‌های تغییر دادن باور و رفتار دیگران. اگر شما تاریخ نهاد اقتصاد را در کنار نهاد روان‌شناسی بگذارید، می‌بینید به محض اینکه نهاد اقتصاد نیاز به فروختن محصولاتش پیدا می‌کند و بنابراین باید مشتریان را قانع بکند که محصول را خریداری کند، به اقناع نیاز پیدا می‌کند و نهاد روان‌شناسی به طور خیلی جدی به این می‌پردازد که باید از چه تکنیک‌هایی برای فروش محصول استفاده کند؛ بنابراین شما می‌توانید دادوستد این نهادها را با یکدیگر ببینید. اینجا است که یکی از مثال‌های بی‌طرف نبودن علم را می‌توانیم شاهد باشیم. علم (در این مثال علم روان‌شناسی) در تعامل با نهادهای دیگر است و در کنش و واکنش با آن نهادها شروع به تولید یک سری از محصولات می‌کند. این محصولات لزوماً به تقویت جامعه نمی‌انجامد و ممکن است به تقویت نهاد اقتصاد یا سیاست منجر شود. بگذارید با مثال دیگری موضوع را شرح دهم؛ در روان‌شناسی جریان غالب، ما مفهومی داریم به نام خودتعیین‌گری

(self-determination) که در صورت نادیده گرفتن آن توسط خودمان و دیگران دچار مشکلات جدی می شویم؛ حال اگر فرض را بر این بگذاریم که من حدوداً ۸ ساعت سرکار هستم، این خودتعیین گری من در محل کار چه می شود؟ وقتی این خودتعیین گری ارضا نشود، من دچار اضطراب، استرس، افسردگی، بی انگیزگی یا هر چیزی شبیه به این می شوم و به روان شناس جریان غالب مراجعه می کنم که غالبشان رویکردهای فرد گرایانه دارند، یعنی به من میگویند شما باید یاد بگیری تا هیجانانت را تنظیم کنی، باید تفکر مثبت داشته باشی، یا نفس عمیق بکش، ریلکسیشن و ذهن آگاهی داشته باش و غیره. یعنی نهاد اقتصاد یا نهاد سیاست به دلیل نامناسب بودن، به دلیل بیمار بودن، افراد بیمار تولید می کند و از آن سو نهاد روان شناسی با رویکرد کاملاً فردی به انسانها برچسب می زند و بعد آنها را «درمان» می کند بدون اینکه رویکردی اجتماعی داشته باشد و بیماری را نه مشکل فرد بلکه تجلی یک مشکل اجتماعی در فرد ببیند.

چنین رویکرد فرد گرایانه ای که به شدت بر روان شناسی جریان غالب حکم فرماست برای نهاد سیاست و اقتصاد، ایده آل است! چون اصلاً کاری به اصلاح نهادهای بیمار ندارد و دائم در حال دست کاری (manipulation) آدم ها است. اینجا است که روان شناسی انتقادی می گوید شما نمی توانید فرد را از محیطش تفکیک کنید. فرد و محیط در هم تنیده اند، درست است که ما از دو واژه استفاده می کنیم اما دلیل نمی شود که چون در زبان دو واژه داریم در عالم واقع هم دو حقیقت جدا از هم داریم. مشکل روان شناسی جریان غالب این است که فرد را از محیط جدا می کند و به فرمول فرد + محیط = رفتار قائل است! بنابراین اگر به تاریخ روان شناسی نظری بیفکنید و فرایندهایی که از آن رهگذر روان شناسی متولد شده و رشد کرده است را بررسی کنید و به رابطه

روان‌شناسی به مثابه یک نهاد با نهادهای دیگر پردازید، آن زمان می‌فهمید که روان‌شناسی به‌هیچ‌عنوان به معنای جریان غالب، یک امر بی‌طرف و علم به معنای مدرن کلمه نیست.

به عنوان یک مثال دیگر، در حال حاضر روان‌شناسی شناختی (cognitive psychology) و شناخت اجتماعی (social cognition) مد شده‌اند و روان‌شناس انتقادی به این رویکردها هم نقد دارند. مثلاً روان‌شناسی جریان غالب برای تبیین پیش‌داوری یا تبعیض از شناخت اجتماعی و روان‌شناسی شناختی استفاده می‌کند. طبق این رویکرد ذهن انسان به لحاظ شناختی، محدودیت دارد و نمی‌تواند همه اطلاعات محیط را پردازش کند، برای همین دست به طبقه‌بندی و انتظام می‌زند و داده‌ها را دسته‌بندی می‌کند. وقتی دسته‌بندی می‌کند، اطلاعات زیادی برایش قابل پردازش می‌شود. اما این دسته‌بندی با یک مشکل مواجه است و آن از دست رفتن اطلاعات جزئی است. همین سبب پیش‌داوری و تبعیض می‌شود. این تبیین رویکرد شناختی در روان‌شناسی جریان غالب از پیش‌داوری و تبعیض است. از نظر روان‌شناسان انتقادی اشکالی به روان‌شناسی اجتماعی با رویکرد شناختی وارد است. روان‌شناسی انتقادی می‌گوید اگر این‌گونه باشد، دیگر به کسی نمی‌توان خرده گرفت که چرا شما نگاه تبعیض آمیز و پیش‌داوری دارید، چرا؟ چون او به ما پاسخ می‌دهد که من ظرفیت شناختی محدودی دارم و برای پردازش اطلاعات مجبور با طبقه‌بندی هستم و یکی از آفات طبقه‌بندی همین پیش‌داوری و تبعیض است. اگر این‌طور باشد پس ما باید مثلاً تبعیض نژادی، جنسیتی و پیش‌داوری را یک امر طبیعی تلقی کنیم و در همه نیز آن را ببینیم در صورتی که همه دارای پیش‌داوری و تبعیض نیستند؛ پس رویکردهای شناختی هم دچار مشکل‌اند.

هرچه جلوتر می‌رویم پایه‌های مقدسی که بسیار بر آن‌ها تاکید می‌شده، مورد هدف قرار می‌گیرد.

یک نکته اضافه کنم که در ایران ما یک جریان ضد علمی هم داریم که در افراد تندرو دیده می‌شود. البته این جریان ضد علم را فقط در ایران نداریم. با آمدن کرونا جریانهای ضد علم به سطح آمدند و نمایان‌تر شدند و این امر مختص ایران نیست. این گروه‌های تندرو گرایش‌های ضد علم دارند. من این گرایش‌ها را تایید نمی‌کنم و معتقدم چنین گرایش‌هایی به جامعه آسیب می‌زنند. در عین حال نکته مهم این است که ما به عنوان افرادی که عمرمان را در علم گذرانده‌ایم، اگر ما مشعل تغییر و انتقاد از علم را در دست بگیریم، در این صورت این ما هستیم که در جریان تصحیح امور، پیشرو خواهیم بود. به عبارت دیگر نباید به دلیل هراس از به خطر افتادن جایگاه علم یا سوء استفاده عده‌ای محافظه‌کاری پیشه کنیم و دست از نقد علم بکشیم. اینگونه، جریان نقد علم و علم را به دست گرایش‌های ضد علم واگذار نمی‌کنیم. این نکته خیلی مهمی است.

چه کسی بهتر از دانشمندان برای نقد علم؟ ما باید بر این اضطراب اولیه فائق شویم و حتی من به این باور دارم که در کوتاه مدت، این نقدها یک بی‌اعتمادی نسبت به علم به طور کل ایجاد می‌کند. اما از این هم نباید بترسیم چون انجام دادن دو کار مهم است: نخست باید حقیقت را منتقل کنیم و دوم اینکه افق بلندمدت را مدنظر داشته باشیم. اگر ما به طور دائم خودپالایشی انجام دهیم، بعد از مدتی فضای عمومی متوجه می‌شود که این نهاد کارآمد است و اگرچه مشکلاتی دارد اما دائما در حال تصحیح این مشکلات است و در مورد آنها صادق است و دقیقا به همین دو دلیل احساس می‌کند که می‌تواند به آن اعتماد کند. چنین چیزی زمانی رخ می‌دهد که ما دانشمندان، سر نخ امور را به دست بگیریم و از این انتقاد بترسیم.

یک اشاره‌هایی داشتید به مفهوم خودتعیین‌گری در محیط کار و این که روان‌شناسی انتقادی چه نقدی دارد. می‌خواستم نمونه‌هایی بیشتری از این نقدهای روان‌شناسی انتقادی به جریان غالب دارد را بیان کنید و به

گرایش‌هایی غیر از بالینی نیز، اشاره فرمایید.

در حیطه بالینی اشاره‌ای به این موضوع و همچنین روان‌شناسی پاپ شد؛ یا حتی رویکردهای خیلی جدی‌تر مثلاً واقعیت‌درمانی؛ اولین اصل واقعیت‌درمانی این است که آن چیزی که نمی‌توانی تغییر دهی کنار بگذار و خودت را تغییر بده. این رویکرد کاملاً فرد‌گرا است و این هم خیلی مهم است که تاریخ روان‌شناسی، تاریخ فرد‌گرایی بوده است. من خیلی با این طرز فکر مواجه شده‌ام که وقتی نمی‌توانیم محیط را تغییر دهیم پس فرد را تغییر دهیم. حتی اگر این پیشفرض درست باشد (که نیست!) تاریخ روان‌شناسی و پژوهش‌هایی که انجام شده نشان می‌دهد که با وجود پیشرفت‌درمان‌های فردی، CBT، واقعیت‌درمانی و درمان‌های فرد‌گرای دیگر، اتفاقاً تعداد افراد افسرده، مضطرب و با استرس در جوامع دست‌کم پیشرفته، روبه‌افزایش است. دلایل زیادی می‌توانند در کار باشند اما ما قاعدتاً انتظار داریم یک همبستگی منفی بین پیشرفت‌نهاد روان‌شناسی و بهتر شدن حال عموم مردم (بهزیستی روانی؟) وجود داشته باشد. ولی اینطور نیست.

نقد روان‌شناسان انتقادی به روان‌شناسی جریان غالب این است که شما به‌جای اینکه به علت بپردازید، تنها نشانگان یا symptom را رفع می‌کنید؛ این در حوزه بالینی بود. در حوزه شخصیت‌مثالی میزمن زیرا روان‌شناسان انتقادی با مفهومی مثل شخصیت هم مشکل دارند. ما مثلاً چیزی داریم به نام سبک‌های اسناد (attribution style)، در این سبک‌ها اگر اتفاقی برای خود فرد یا دیگری بیفتد، فرد برای تبیین موقعیت، آن را به یک دلیل بیرونی یا درونی نسبت می‌دهد و این دلیل بیرونی یا درونی می‌تواند ثابت یا متغیر باشد؛ و غالباً این سبک‌های اسنادی جزء امور شخصیتی و تقریباً ثابت حساب می‌شوند. بر فرض می‌گوییم شما افسرده‌اید، سبک اسنادی شما درونی (در امور منفی خود را مقصر می‌دانید) و پایدار است. حالا من در خود روان‌شناسی اجتماعی جریان غالب به پژوهش‌هایی اشاره می‌کنم که به انتقادهای روان‌شناسان انتقادی بسیار نزدیک هستند. مایکل کراس (استاد

مدرسه مدیریت دانشگاه بیل) پژوهش‌هایی آزمایشی انجام داده است که در آنها نشان می‌دهد برداشت ما آدمها از اینکه متعلق به چه طبقه اقتصادی - اجتماعی هستیم بر اسنادهایمان تاثیر می‌گذارد.

برای مثال به فرد شرکت‌کننده یک نردبان نشان داده و به وی گفته شد که این نردبان ۱۰ پله دارد؛ بر بالاترین پله (پله ۱۰) ثروتمندان نشسته‌اند و بر اولین پله هم فقیرترین افراد جامعه؛ بعد از یک گروه خواسته شد تا خود را با وضعیت پایین‌ترین پله مقایسه کنند. از گروه دیگر خواسته شد خودشان را با وضعیت بالاترین پله مقایسه کنند. صرف نظر از اینکه به طور عینی درآمد شرکت‌کننده‌ها چقدر باشد، وقتی خودشان را با افرادی که در پله اول (یعنی پایین‌ترین پله) قرار دارند مقایسه می‌کنند، وضعیتشان را بهتر می‌بینند. وقتی هم که خودشان را با پله دهم مقایسه می‌کنند، وضعیت را بدتر می‌پندارند. به این صورت مایکل کراس، برداشت آدمها را از طبقه اقتصادی - اجتماعی شان دست‌کاری کرد. چه اتفاقی افتاد؟ آدمهایی که خود را با افراد بالای نردبان مقایسه کرده بودند و طبیعتاً خود را در قسمت‌های پایین نردبان می‌دیدند، برای تبیین موقعیت‌های پیش‌آمده از اسنادهای بیرونی استفاده می‌کردند. درعین حال افراد گروه دیگر که در مقایسه با افراد پایین نردبان، وضعیت خود را بهتر می‌پنداشتند، از اسنادهای درونی استفاده می‌کردند. اگر من و شما در خانواده فقیری به دنیا آمده باشیم برای بقا باید به نشانه‌های محیطی حساس باشیم چون کوچک‌ترین تغییری در محیط تاثیر زیادی بر ما دارد، بیا علاوه بر آن باید به همکاری با دیگران متکی باشیم، چون درآمد زیادی نداریم و این ارتباط و حمایت‌های اجتماعی بسیار مهم است.

یکی از فاکتورهای دیگری که سنجیده شده بود، همین بود؛ افرادی که خودشان را با طبقات پایین مقایسه می‌کنند و وضعیت خود را بهتر می‌بینند، تکیه کمتری به روابط اجتماعی دارند. فردی که در جامعه‌های باثبات اقتصادی زندگی می‌کند نسبت به فردی که در جامعه‌های بدون ثبات اقتصادی زندگی می‌کند، در آرامش بیشتری به سر می‌برد و همیشه گوش به‌زنگ تغییرات محیط نیست؛ برعکس، فردی که در جامعه‌ی بدون ثبات اقتصادی زندگی می‌کند،

کوچک‌ترین تغییرات محیط، بر زندگی او و بقایش اثر زیادی می‌گذارد. این افراد در مقابل محرک‌های محیطی حساس‌تر، در شناسایی آنها قوی‌تر و با دیگران همدلی بیشتری دارند. در نتیجه فاکتورهایی همچون همدلی، سبک اسناد، تکیه به روابط اجتماعی و... فاکتورهای شخصیتی نیستند! من می‌توانم با بالا و پایین کردن ادراک آدم‌ها از وضعیت اقتصادیشان، این مؤلفه‌ها را تغییر بدهم. روان‌شناسی فردی که در طبقه پایین اجتماع به دنیا آمده باشد در مقایسه با فردی که در طبقه بالای اجتماع زندگی می‌کند، با هم فرق می‌کند، زیرا گروه اول برای بقا نیاز به مهارت‌هایی دارند که افراد متعلق به طبقه بالا به آن مهارت‌ها نیازی ندارند.

این یک مثال در روان‌شناسی اجتماعی بود که نشان می‌دهد اینکه ما سبک اسناد را یک عامل شخصیتی می‌دانیم چندان قابل دفاع نیست. ما وقتی به درمانگر مراجعه می‌کنیم، مثلاً تشخیص می‌دهد که سبک اسنادی ما درونی است در حالی که نباید نگاه فرد گریانه داشته باشد. اجازه دهید به یک پژوهش دیگر اشاره کنم. خانمی هست به نام جنیفر شیهای اسکفینگتون که در زمینه تأثیر محیط روی تصمیم‌گیری مطالعه می‌کند. این پژوهش هم در حوزه جریان غالب انجام شده است، روان‌شناسان انتقادی (دست کم من) از این کارها استقبال می‌کنند چون نشان می‌دهد که آن چیزی که ما غالباً خیال می‌کنیم شخصیتی است، در حقیقت با دست‌کاری متغیرهای محیطی تغییر می‌کند. آن موقع می‌توانند روبه روان‌شناسان شخصیت بکنند و بگویند چیزی که شما فکر می‌کنید الگوی کم و بیش ثابتی دارد، کاملاً قابل تغییر دادن است.

برویم سراغ پژوهش خانم اسکفینگتون. غالباً این‌گونه است که برای دولت‌ها مهم است که شهروندان تصمیمات سلامتی خوبی بگیرند؛ سیگار نکشند، غذاهای سالم بخورند و از این دست تصمیمات و خب خیلی از مداخلاتی که به صورت فردی انجام می‌دهند این است که آدم‌ها را قانع بکنند که سیگار نکشند، غذای سالم بخورند و غیره. خانم اسکفینگتون عقلا نیت را نه یک مفهوم جهان‌شمول و کلی بلکه امری بوم‌شناختی می‌داند، به این معنا که باتوجه به وضعیت اقتصادی نامطلوب افراد فقیر این افراد معمولاً از آینده

خویش اطلاعی ندارند زیرا در شرایط نامطلوب اقتصادی نوسانات زندگی بسیار زیاد است و این نوسانات راحتی نمی‌توان پیش بینی کرد. بنابراین برای مثال اگر من به عنوان فردی فقیر غذایی در اختیارم قرار می‌گیرد، زیاد می‌خورم چون از آینده اطلاع ندارم، یعنی نمی‌دانم که دفعه دیگری که غذا خواهم داشت کی خواهد بود یا سراغ غذاهای ارزان می‌روم که معمولاً کیفیت کمی دارند. بعد همین پژوهش را روی آدمهای ثروتمند انجام دادند و دیدند که چون این افراد از آینده خود مطمئن هستند، به اندازه کافی غذا می‌خورند و به همین دلیل چاق نمی‌شوند.

زیاد خوردن برای افرادی که در موقعیت فقر به سر می‌برند و از آینده خود اطلاعی ندارند، اتفاقاً کاری عقلانی است! به جای برجسب بی‌مسئولیتی و بی‌ارادگی زدن به این افراد که بر اساس رویکردهای فردمحور صورت می‌گیرد، باید بدانیم که این افراد اتفاقاً عقلانیت بومی (ecological rationality) دارند. عقلانیت برای فردی که از طبقه پایین جامعه می‌آید با عقلانیت فردی که از طبقه بالای اجتماعی است، فرق می‌کند؛ بنابراین برای او، عقلانی این است که آن غذایی که الان در دسترس است را کامل بخورد چون از آینده اطلاعی ندارد. طبیعتاً باید از غذاهای ارزان مصرف کند که غذاهای ارزان نیز معمولاً junk food هستند و سالم نیستند. پس اگر رویکرد فردگرایانه داشته باشیم می‌گوییم افرادی که در طبقه پایین اقتصادی زندگی می‌کنند، تحصیلات ندارد، ضعیف و بی‌اراده هستند؛ ولی اگر طبق روان‌شناسی انتقادی بررسی کنیم، می‌فهمیم که روان‌شناسی‌ها محصول محیط‌اند. اساساً در روان‌شناسی فردگرا، فرد متغیر مستقل و رفتارها متغیر وابسته‌اند در حالی که در روان‌شناسی انتقادی، فرد متغیر وابسته است و فرهنگ، خرده فرهنگ و محیط، متغیر مستقل است.

حالا این موضوع را بخواهیم جلوتر ببریم، احتمالاً روان‌شناسی انتقادی با روان‌پزشکی هم خیلی زاویه داشته باشد چرا که روان‌پزشکی کلاً رفتار را به یک سری فعل و انفعالات شیمیایی

تقلیل می‌دهد.

بله در برابر روان‌پزشکی اختلافات خیلی جدی‌تر می‌شوند و خوب مثال معمولی که در این حوزه هست و متأسفانه کم‌اهمیت ارزیابی می‌شود، این است که مثلاً در دوره‌های در جوامع، بر برده‌ای که فرار می‌کرد برچسب تنبلی می‌زدند. جالب اینجا است که اگر به تاریخ مراجعه بکنید، اعضای انجمن روان‌شناسی آمریکا با رأی‌گیری به این نتیجه رسیدند که این بعضی از برچسب‌ها را بردارند. یعنی بر اساس شواهد علمی نبود و بعد از بحث و گفتگو در مورد نظریه‌های مختلف با رأی‌گیری به این نتیجه رسیدند که دیگر نباید یک عده را بیمار بنامند! اجازه بدهید نقل قولی بکنم از الن فرنیس روان‌پزشکی که عضو کمیته بازبینی DSM IV & DSM V بوده است، این نقل قول در کتاب فیلیپس و همکاران (۲۰۱۲) وجود دارد: «ما باید این واقعیت را بپذیریم که طبقه‌بندی‌های تشخیصی نتیجه دو چیز هستند، ۱- تجمیع تاریخی (یعنی یک چیزهایی در طول تاریخ روی هم جمع شده‌اند و بعد وارد DSM شده‌اند) و ۲- اتفاق (یعنی این اختلافات به طور اتفاقی وارد DSM شده‌اند). بدون اینکه این طبقه‌بندی تشخیصی، نظامی خاص یا ضرورت علمی زیربنایی داشته باشد.» علاوه بر آن ادامه می‌دهد «این قواعد و قوانینی که ما بر مبنای آنها تصمیم گرفتیم که فلان اختلال وارد این طبقه‌بندی تشخیصی بشود یا جزء DSM باشد، در طول زمان تغییر می‌کرده است و در نهایت اینکه این قواعدی هم که تغییر می‌کردند، دقیق نبودند. اختلالات ذهنی، چیزی جز یک سری ساختهای اجتماعی (social construct) خطاپذیر نیستند.»

یعنی نتیجه این است که ساخت اجتماعی بیمار، انسان بیمار تولید می‌کند. باز پیرامون انتقاداتی که صحبت شد، به گرایش‌های مختلف روان‌شناسی، من یک نکته‌ای به ذهنم رسید؛ روان‌شناسی انتقادی چه نقدی می‌تواند بر روان‌شناسی تکاملی داشته باشد؟

الآن در ایران، دست کم طبق برداشتی که من از فضای علمی موجود در ایران دارم، روان‌شناسی شناختی، تکاملی، علوم اعصاب، به‌شدت سیری صعودی دارند و مد شده‌اند؛ مثل یک یا دو دهه قبل که نانو تکنولوژی در رشته مهندسی تبدیل به مد شده بود. انتقادی که روان‌شناسان انتقادی به روان‌شناسی تکاملی طرح می‌کنند این است که دستکم بعضی از تفاوت‌های ناعادلانه‌ای که بین مثلا زنان و مردان وجود دارد را تبیین‌های تکاملی می‌کنند؛ یعنی مثلا شما اگر به افرادی مثل جردن پترسون از دانشگاه تورنتو مراجعه کنید، جردن پترسون به این تبیین‌های تکاملی خیلی استناد می‌کند که اگر مثلا شما به کشورهای اسکانندیناوی هم مراجعه بکنید که در آن کشورها تساوی حقوق به‌شدت وجود دارد، ولی همچنان می‌بینید که زنان شغل‌هایی را انتخاب می‌کنند که با همان کلیشه‌های زنانه مطابقت دارند و بعد از این پژوهش‌های بین‌المللی استفاده می‌کند که نشان دهد این شرایط بر اساس تکامل است و نه نابرابری‌های اجتماعی.

اما این در حالی است که ساختارهای سیاسی اقتصادی‌ای که در آن کشورها از جمله کشورهای اسکانندیناوی وجود دارد همچنان در شغل‌های خاصی از زنان حمایت بیشتری می‌کنند تا مردان و به همین دلیل است که حتی وقتی زنان این امکان را دارند که شغل‌های مختلفی انتخاب بکنند باز هم در حقیقت با انتخاب‌های یکسان مواجه نیستند. مثلا در انتخاب شغل پرستاری، نسبت به مردان حمایت بیشتری دریافت می‌کنند و مالیات کمتری پرداخت می‌کند یا چیزی شبیه به این. این انتقاد به طور کل به روان‌شناسی تکاملی از طرف روان‌شناسی انتقادی وارد می‌شود که اختلاف‌های ناعادلانه‌ای که بین گروه‌ها وجود دارد، تبیین‌های تکاملی دریافت می‌کند و بعد آن ساختارهای سیاسی‌ای که باید اصلاح بشود برای برابر کردن این موقعیت‌های نابرابر، از این توجیه استفاده می‌کند و می‌گوید ظلمی به زنان نمی‌شود و این به‌صورت تکاملی وجود دارد. علاوه بر این یک عده‌ای از متخصصان بر این باورند که روان‌شناسی تکاملی علم نیست، از این جهت که قابل ابطال نیست؛ البته بحث در این زمینه همچنان ادامه دارد. ولی قصد من اشاره به این نکته است که خیلی

از امور به بداهتی که ما تصور می کنیم نیستند و در باب مبانی آنها چون و چراهای بسیاری وجود دارد.

یعنی به عبارت دیگر دوباره می‌رسیم به اینکه روان‌شناسی جریان غالب ادعا می‌کند جهان‌شمول است ولی می‌بینیم که واقعاً این‌طور نیست. مورد بعدی پیرامون این موضوع این است که با وجود انتقاداتی که روان‌شناسی جریان غالب وارد می‌شود، چه به روش تحقیق، چه به ارتباطی که با نهاد قدرت دارد، خود روان‌شناسی انتقادی چه تحقیقات در این سنت انجام داده و چه نتایجی در پی داشته است؟ آیا انتقادات روان‌شناسی انتقادی جنبه بیرونی و عینی دارند یا صرفاً انتقاداتی بیان شده است؟

من اشاره می‌کنم به کارهایی که آیزاک پریلتنسکی انجام داده است. آیزاک پریلتنسکی از روان‌شناسان انتقادی است و برای مثال در مورد سلامت یک الگوی نظری دارد و بر مبنای آن یک سری پژوهشی و مداخلات انجام داده است و برای اینکه نشان بدهد سلامت یک امر ذومراتب است، اهمیت زن و خود فرد را در نظر گرفته، اما بر محله و اجتماع نیز تاکید کرده است. اینجا *psychology community* مطرح می‌شود؛ یک مدلی را به نام *ICCOPE*¹ ارائه داده است که در این مدل، شما نه فقط فرد را بلکه محیطی که فرد در آن قرار دارد، تقویت می‌کنید. برای مثال شما می‌توانید یک سری خدمات روان‌شناختی فرد گرایانه در مطب ارائه بدهید، یا به عنوان یک روان‌شناس در فرهنگسرای محله یا مرکز بهداشت محله، آسیب‌های محله را بررسی بکنید، بعد شروع به ارائه خدمات در مرکز بکنید، آموزش بدهید، کلاس برگزار کنید، اتاقی برای گذراندن اوقات فراغت ساکنان محله در کنار هم داشته باشید، برای پیدا کردن کار به افراد مشاوره بدهید و مهارت‌هایی که برای پیدا کردن کار مهم

1. Interpersonal-Community-Occupational-Physical-Psychological-Economic well-being

اند را آموزش بدهید و فعالیتهایی از این دست انجام دهید.

یا اگر فرد بیمار یا افسرده‌ای به شما مراجعه کرد، بلافاصله به او برچسب نزنید و از قدرتی که به‌عنوان یک روان‌شناس دارید استفاده کنید؛ اگر منشأ افسردگی فرد در محل کار است، یک نامه بنویسید برای مدیر فرد و شرایط را توضیح دهید. اینجا دیدن روان‌شناسی به‌عنوان یک نهاد مهم می‌شود، بالاخره سازمان نظام روان‌شناسی، با توجه به نفوذ، اقتدار و اتوریته‌ای که دارد، می‌تواند به نهادهای قدرت توصیه‌هایی بکند، می‌تواند اعمال نفوذ و برای وضع قوانین چانه‌زنی و لابی بکند؛ یعنی از این نظر روان‌شناسی کاملاً یک پروژه اجتماعی - سیاسی است. برخلاف روان‌شناسی جریان غالب که خود را بی طرفی می‌داند (چیزی که اصلاً ممکن نیست)، روان‌شناسی انتقادی می‌گوید من کاملاً سیاسی، کاملاً درگیر مسائل اجتماعی و خواهان تغییر بستری هستم که فرد در آن قرار دارد چون فرد از این بستر اجتماعی - اقتصادی - سیاسی جدا نیست و خیلی از اختلالات فرد نه به دلیل مشکلات فردی بلکه به دلیل مشکلات ساختاری است. مثلاً در Alcoholics Anonymous (AA)، گروهی تشکیل می‌شود از معتادان به الکل، این افراد با هم صحبت و از یکدیگر حمایت می‌کنند، به لحاظ اجتماعی، عاطفی، معنوی یکدیگر را حمایت می‌کنند. در اینجا رویکرد اصلاً فرد‌گرایانه نیست، relation social است و اگر لازم باشد اطرافیان فرد را نیز درگیر پروسه می‌کنند، حتی در محل کار فرد.

این درست کردن یک شبکه حمایتی دور فرد و تغییر دادن محیط او، بهبود بخشیدن محیط، خود به خود موجب بهبود افراد می‌شود، چون ایده اصلی روان‌شناسی انتقادی، این بود که آدم‌ها با محیط، گره خورده‌اند. محیط را درست کن، آدم‌ها تا حد زیادی درست می‌شوند. بالا رفتن مشکلات سلامت روان، افسردگی، آمار خودکشی و اضطراب در نتیجه بی‌ثباتی اقتصادی، مشکلات شخصیتی نیستند! مشکلات زیستی نیستند! مشکلات تکاملی نیستند! مشکلات ژنتیکی نیستند! ما در اینجا نیازی نداریم تا به افراد برچسب بزنیم و آنها را آسیب‌شناسانه نگاه کنیم. این ساختارها هستند (از خانواده، سازمان‌ها، محل کار، محله، شهر، دولت و ...) که باید تصحیح و دستکاری بشوند نه

افراد. ساختارهای اقتصادی - اجتماعی هر چقدر خراب تر بشوند، اختلالات روانی هم بیشتر می شوند. حالا شما هر چقدر روان شناس با تجربه هم داشته باشید که رویکرد فرد گرایانه داشته باشند کار خاصی از دستشان بر نمی آید مگر دست ناخورده گذاشتن همان ساختارهایی که افراد بیمار تولید می کنند.

یعنی روان شناس انتقادی نباید منتظر بیمار باشد خودش به طور خودکار باید دست به عمل بزند؟

هم بله و هم خیر، اساساً من و شمای درگیر در جریان روان شناسی غالب، آنقدر درگیر MBTI، تستهای شخصیتی و غیره و ذلک هستیم که اگر از ما پرسند تجربه روان شناختی فردی که به طبقه فقیر جامعه تعلق دارد چیست و ادراک او از دنیا چگونه است ما پاسخ دقیقی نداریم، داریم؟ تست های شخصیتی چه حرف و امکانی برای به تور انداختن تجربه روان شناختی این افراد دارند؟ از نظر من هیچ! اگر فردی از محله پایین با یک فردی از محله بالا به ما مراجعه کند، ما به هر دو تست شخصیت می دهیم و به هر دو یکی از ۱۶ برجسب یا همان تیپ های روان شناختی را می چسبانیم. در صورتی که تجربه زیسته این دو، به شدت با یکدیگر متفاوت است و روان شناسی جریان غالب کاملاً نسبت به این موقعیت های متفاوت و محدودیت ابزارهای خود کور است! بابت همین است که روان شناسی انتقادی می گوید کار ما به دام انداختن و گرفتن آن تجربه هایی است که افراد به دلیل رشد در محیط ها و ساختارهای مختلف کسب کرده اند. ابزارهای ما باید بتوانند این تجربه ها را به تور خود بیندازند و به همین دلیل ما برعکس آنچه اکنون رایج است را باید انجام دهیم، یعنی به جای اینکه همه را با یک یا دو آزمون شخصیت در حالی که پشت میزمان نشسته ایم بررسی کنیم، بهتر است اقدام پژوهی انجام دهیم، شخصاً به فیلد برویم، شرایط زندگی افراد را مشاهده کنیم چرا که برای مداخلات موثر و درست باید تجربه زیسته آدمها را کشف بکنیم و این تجربه زیسته آنچنان متنوع است که این تست های محدود و کلیشه ای که از فرهنگ های دیگر آمده اند و اصلاً معلوم

نیست مناسب فرهنگ ما هستند یا نه نمی تواند راهگشای ما باشند. مثلاً برای انسان‌ها ۱۶ تیپ روان‌شناسی قائل هستند، بدیهی است که تجربیات درونی آدمی که بسیار غنی و گسترده نیز هستند در ۱۶ تیپ شخصیتی نمی‌گنجد ولی عجیب این است که برای بخش بزرگی از ما روان‌شناسان که قاعدتاً با پیچیدگی‌ها و تنوع تجربه زیسته انسان‌ها سروکار داریم استفاده از این آزمون‌ها تبدیل به امری طبیعی و درست و قابل توجیه شده است.

پس احتمالاً به همین دلیل که روان‌شناسی انتقادی خیلی با تجربه زیسته سروکار دارد، روش تحقیق کیفی در پیش گرفته است.

طیف مختلفی در آن مشاهده می‌کنید، مثل کمی، اما پژوهش‌های کیفی بسیار مهم است.

در مصاحبه‌ای ایان پارکر بیان می‌کرد که من تسلیم می‌شوم و خود اعتراف می‌کرد که نمی‌تواند این جریان غالب را تغییر بدهد. وی همچنین بیان کرد که باید از شر کاپیتالیسم و روان‌پزشکی راحت شویم!

ایان پارکر از رادیکال‌ترین روان‌شناسان جریان انتقادی است (رادیکال نه به معنای منفی آن)

حالا من این نکته را هم بگویم و بعد ادامه بدهیم. انتقاد دیگری است که روان‌شناسان انتقادی مطرح می‌کنند این است که روان‌شناسی کارش فقط توصیف و تبیین و درمان نیست، روان‌شناسی اساساً سوژه (انسان) می‌سازد. وقتی ما به عنوان انسان می‌خواهیم self-reflection داشته باشیم (در مورد کیستی و چیستی خودمان بیندیشیم)، غالباً با مفاهیمی که روان‌شناسی جریان غالب در اختیار ما قرار داده است این کار را می‌کنیم. مفاهیمی همچون عزت نفس یا اعتماد به نفس، موفقیت، شکست، سرکوب، تروما و غیره. پس اگر هنگامی که من می‌خواهم به خودم فکر کنم، در دسترس‌ترین مفاهیم،

مفاهیم جریان غالب باشد، پس کار روان‌شناسی فقط توصیف و تبیین نیست؛ کار روان‌شناسی ساختن هم هست. یعنی همان‌طور که گفتم روان‌شناسی جریان غالب، فقط دست اندرکار توصیف و تبیین انسان نیست، بلکه انسان می‌سازد. انسانی که خود را از رهگذر مفاهین تولید شده در روان‌شناسی جریان غالب معنا می‌کند.

به‌خاطر همین است که افرادی مثل پارکر می‌گویند ما باید از شر مفاهیم روان‌شناسی جریان غالب راحت بشویم، به این معنا است که ما باید خودمان را با یک دسته مفاهیم دیگر بشناسیم. برای مثال بومیان استرالیا که به آنها aboriginal و torres strait islanders می‌گویند، اینها در زبانشان، چیزی مثل «مرسی»، «متشکرم»، «لطفاً»، «مال من» ندارند. به نظر شما اگر زبانی این واژه‌ها نداشته باشد افراد با چنین زبانی و مفاهیمی رشد کنند و «بودن» خود را با این مفاهیم بسازند، در آن صورت این افراد چه درکی از جهان خواهند داشت؟ اصلاً مفاهیم روان‌شناختی جریان غالب، برای آنها اعتباری ندارد. بگذارید من نقل قول دیگری بخوانم از یک روان‌شناس مائوری در نیوزلند: «روان‌شناسی و مخصوصاً روان‌شناسی بالینی به‌طور گسترده‌ای به ناهنجارسازی بومیان مائوری پرداخته (abnormalization)، روان‌شناسی بالینی و DSM، همان قدر برای مائوری‌ها ارزش دارد که من و شما برویم صفحه روزنامه را باز کنیم و بخش مربوط به طالع‌بینی را بخوانیم!». اصلاً مفاهیمی که ما از رهگذر آنها خودمان را می‌شناسیم و معنی می‌کنیم، برای یک فرهنگ دیگر نه تنها اعتبار ندارد بلکه به اندازه طالع‌بینی بی‌معنا و مزخرف به نظر می‌رسد، همین مفاهیمی که ما تصور می‌کنیم جهان‌شمول هستند و برای توصیف و تبیین و خوب کردن حال ما کاربرد دارند.

حال اگر بخواهیم با روان‌شناسی انتقادی بیشتر آشنا بشویم و دقیق‌تر مفاهیم را درک بکنیم، شما چه منابعی را پیشنهاد می‌دهید؟ نه فقط مربوط به روان‌شناسی، بلکه حوزه‌های دیگر

مثل جامعه‌شناسی و غیره.

۱. کتاب «برساخت‌گرایی اجتماعی» نوشته خانم ویوین بر، این کتاب به فارسی توسط اشکان صالحی ترجمه شده و توسط نشر نی انتشار یافته است.
۲. کتاب «ساخت اجتماعی واقعیت»، راجع به جامعه‌شناسی شناخت است که توسط پیتر البرگر و دیوید لاکمن تألیف شده است.
۳. کتاب «نقدی بر روان‌شناسی از نظریه کانت تا نظریه پسااستعماری» که آقای تورج سلحشور ترجمه کرده است.
۴. کتاب دیگری هم هست از ایان پارکر «روان‌شناسی انتقادی؛ نگاهی به روان‌رشته‌ها و روان‌حرفه‌ها»، ترجمه شده توسط حمیدرضا غریبی و محمدعلی امینی تهرانی.
۵. کتاب «علم چیست؟» نوشته آقای چالمرز، به ترجمه دکتر سعید زیباکلام، چاپ جدید این کتاب به انگلیسی هست اما به فارسی ترجمه نشده اما به دلیل اهمیت موضوع فلسفه علم، و واجب بودن خواندن کتابی در این زمینه برای دانشجویان روان‌شناسی، این کتاب را پیشنهاد می‌کنم.
۶. کتاب «فلسفه علم» نوشته سمیرا و کاشا ترجمه شده توسط هومن پناهنده.
۷. کتاب دیگری در زمینه تاریخ روان‌شناسی است (به دلیل اهمیت تاریخ روان‌شناسی برای روان‌شناسان انتقادی)، «putting psychology in its place» است که به زبان فارسی ترجمه نشده و کتاب خوبی در زمینه تاریخ روان‌شناسی است. یکی دیگر از ضعف‌های ما دانشجویان روان‌شناسی این است که تاریخ رشته‌ای که می‌خوانیم برایمان جدی نیست. تصورمان بر این است که تاریخ گذشته و پیشرفت صورت گرفته و نیازی به رجوع به تاریخ نیست. این تصور به شدت اشتباه است.
۸. کتاب دیگری که بنده خیلی روی آن تاکید دارم، کتاب «our psychiatric future» تألیف آقای نیکولاس رُز است، کتاب روان و در عین حال عمیقی است، راجع به مسائل مختلفی صحبت می‌کند از جمله مشکلات جامعه امروزی در حوزه روان‌پزشکی، تاریخ DSM و اینکه DSM با چه بحران‌هایی

مواجهه بوده و هست، آمار رو به افزایش بیماران مضطرب و افسرده و غیره.

به عنوان نکته پایانی ما روان‌شناسان وظیفه اخلاقی و اجتماعی داریم، که روان‌شناسان انتقادی بر خلاف روان‌شناسان جریان غالب به هیچ وجه این را جدای از روان‌شناسی نمی‌دانند چون اساساً معتقدند که ما بر اساس یک سری ارزش‌هایی کار می‌کنیم (چون انسان به فرهنگ گره خورده، مفاهیمی که برای تبیین رفتار انسان‌ها تولید می‌کند، از دل همان ارزش‌ها بیرون می‌آید و اصلاً علم به این ارزش‌ها گره خورده است، دست کم در روان‌شناسی). آن وظیفه‌ی اخلاقی این است که بتوانیم تجربه زیسته انسان‌ها را به نحو مطلوب و تا آنجا که ممکن است، به تور خویش بیندازیم و درک کنیم. از این نباید هراس داشته باشیم که جریان غالب را نقد بکنیم، درگیر نام‌ها، اسم‌ها، مفاهیم قدیمی و جدید، انتساب به فلان دانشگاه و از این دست امور نشویم. مهم این است که متدولوژی یا همان روش‌شناسی ما تا چه حد از پس این انتقاداتی که گفته شد، برمی‌آید. من تا چه حد می‌توانم با ابزاری که در اختیار دارم، تجربه روانی فردی را که کل روز درگیر پیدا کردن نان شب است به دست بیاورم؛ همچنین است در مورد فردی که در رفاه اقتصادی زندگی می‌کند. بحث بر این نیست که آدمها را انسانیت‌زدایی بکنیم و آنها که در رفاه اقتصادی هستند را ملامت کنیم و به آنها برچسب بزنیم. بحث در این مورد است که ما با طیف وسیع و متنوعی از تجربیات انسانی مواجهیم که به اسم علم نمی‌توانیم این تجربه‌ها را به مثلاً ۱۶ تیپ روان‌شناختی تقلیل بدهیم، یا خیالمان را با سازه‌هایی همچون شخصیت و تکامل و ژن و زیست‌شناسی راحت کنیم. این رویکرد سطحی در روان‌شناسی، رویکرد تقلیل‌گرایانه است و انسان‌ها را به یک چیز خیلی سطحی تقلیل می‌دهد؛ از این نقد نباید بترسیم.

روان‌شناسی زرد

یک نگاه گذرا

احسان صالحی

دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
rezahakimazarpsy
@gmail.com



ساسان حبیب‌وند

بژوهشگر عرفان، فلسفه و روان‌شناسی
@sasanhabibvand



معرفی کوتاهی از خودتان ارائه دهید و اینکه در چه حیطه‌هایی فعالیت تخصصی دارید. با سلام و سپاس. من ساسان حبیب‌وند، متولد ۱۳۵۴ معلم، محقق و نویسنده حوزه‌ی روان‌شناسی، فلسفه و عرفان هستم.

اگر بخواهید تعریف و تبیین مشخصی از روان‌شناسی ارائه دهید، آن چه خواهد بود؟ و آیا روان‌شناسی را حوزه‌ای علمی می‌دانید؟ اگر نه، برای آن چه وصف دیگری قائل هستید؟ اگر بله، کدام تعریف را از علم دقیق‌تر می‌دانید؟

می‌گویند روان‌شناسان روی همه چیز توافق دارند به جز یک چیز و آن هم تعریف کار خودشان است: روان‌شناسی! با این حال می‌توان گفت روان‌شناسی علم شناخت و بهینه‌سازی ادراک، احساس و رفتار آدمی است. روان‌شناسی دارای یک وجه علمی و یک وجه فلسفی است. آنجا که سروکار ما با ترشح هرمون، اندازه‌گیری شدت اضطراب با پرسش‌نامه یا شناخت بخش‌های مختلف مغز است، مشغول روان‌شناسی علمی هستیم و موقعی که از مسائلی چون معنای زندگی، تعریف رابطه یا زندگی سالم، خوشبختی و عزت نفس صحبت می‌کنیم در وادی روان‌شناسی فلسفی گام می‌زنیم. در عین حال، بعد فلسفی روان‌شناسی (مانند علوم دیگر) پایه و اساس بعد علمی آن را تشکیل می‌دهد. به نظر خود من بزرگ‌ترین جذابیت روان‌شناسی همین است ایستادن در تقاطع علم و فلسفه.

کنون با توجه به این پرسش، چه گرایشانی را از روان‌شناسی، معتبر می‌دانید؟ همچون روانکاوی، رفتارگرایی، آگزیستانسیالیسم، شناختی و... و گرایشانی جدیدتر همچون روان‌شناسی مثبت، تئوری انتخاب و یا روان‌شناسی ترانسپرسونال

همه این شیوه‌ها دارای نقاط ضعف و قوت خودشان هستند و هیچ‌یک را نمی‌توان مطلقاً قبول یا رد کرد. در عین حال، هریک از این رویکردها به انواع یا ابعادی از مسائل انسان بیشتر تمرکز دارند و لذا برای هر درمان‌جو یا مراجعی یک یا چند شیوه مناسب‌تر یا مؤثرتر است، اما من از جایی که انسان را موجودی به‌غایت اندیشه‌گرا و فلسفی می‌دانم بیشترین گرایش را به مسأله شناخت و شناخت‌درمانی (cognitivism) دارم. به قول مولوی «ما همه اندیشه‌ایم».



در ادامه‌ی سؤال پیشین، اگر بخواهید ملاکی را برای تشخیص و تمیز روان‌شناسی زرد از روان‌شناسی معتبر معرفی کنید، به چه ملاکی اشاره می‌کنید؟ و آن را به شکل خلاصه شرح بفرمایید. آیا می‌توان برخی از گرایش‌های رایج در روان‌شناسی را نیز زرد نامید؟

ما در این دنیا چیزهای «زرد» بسیار داریم: مجله زرد، علم زرد، خوشبختی زرد، عقاید زرد، عرفان زرد، فلسفه زرد و... روان‌شناسی زرد هم مثل

سایر چیزهای زرد با خصوصیات از قبیل سطحی بودن، تبلیغاتی بودن و در پی مخاطب ساده‌اندیش یا کم‌آگاه بودن قابل توصیف است اما شاید بتوان همه اینها را در یک جمله خلاصه کرد، این که روان‌شناسی زرد، نقد را بر نمی‌تابد یعنی فقط تا جایی معنا و جذابیت دارد که در بوته نقد و تحلیل و سنجش علمی -

منطقی قرار نگرفته باشد و به محض آن که چنین شود، بی‌پایگی یا کم‌مایگی آن بر آفتاب خواهد افتاد. به تعبیر دیگر نقد‌گریزی و فقدان اساس علمی - منطقی خصوصیت بارز همه چیزهای زرد است و طبیعتاً راه تشخیص آن از شیوه معتبر و علمی هم همین است - توجه بفرمایید که در اینجا کلمه «علمی» را به معنای وسیع آن استفاده می‌کنم که شامل هم فلسفه و هم علم تجربی می‌شود.

بسیاری از مفاهیمی که سبب‌ی ژرفی در روان‌شناسی مدرن دارند، امروزه به شکلی سطحی و بعضاً سخیف، مورد استفاده‌ی روان‌شناسان موفقیت و انگیزشی قرار گرفته‌اند، همچون "عزت‌نفس" یا "زندگی در زمان حال". در واقع از آن‌ها تنها یک اشتراک لفظی باقی‌مانده است. به نظر شما چه مفاهیم دیگری به چنین سرنوشتی گرفتار شدند و دلیل این امر چیست؟

حق با شماست. مفاهیمی مثل «خوشبختی»، «موفقیت»، «خودباوری» و حتی «خودشیفتگی» و «خودخواهی» و مانند آن از دیگر نمونه‌های این روند تأسف آور است - بنده یک کتاب کامل با عنوان «بیا بید خود خواه باشیم» را به همین موضوع یعنی واشکافی مفاهیم به‌ظاهر ساده اختصاص داده‌ام تا نشان بدهم که کلمه «خودخواهی» دارای معنایی بسیار عمیق و فراتر از تصورات سطحی و عامیانه رایج است.

به گمان من در این مورد خود مردم هستند که مهم‌ترین نقش را دارند. مردمی که اهل مطالعه و تحقیق باشند اذهان آگاه و سنجش‌گری خواهند داشت که به سادگی قابل فریب‌دادن و خوراندن هر چیز کم‌ارزشی به اسم علم و درمان نیست.

به نظر شما دلیل محبوبیت روان‌شناس‌های موفقیت و کتاب‌های انگیزشی در جهان چیست؟ همچنین دلیل محبوبیت آن در ایران. همچنین آیا گرایش

انسان‌ها به مفاهیمی که امروزه زرد می‌نامیم، گرایش صرفاً مدرن است یا در قرون پیشین و اعصار قبلی نیز وجود داشته است؟

گرایش به چیزهای زرد و کم‌مایه همیشه وجود داشته و اختصاص به عصر ما ندارد. آدم‌های ساده‌نگر و کم‌آگاه همواره جذب چیزهای مشعشع و درعین حال توخالی شده‌اند. علت آن است که این قبیل پدیده‌ها از حیث روانی نیازهای کهن و ریشه‌داری را در آدم‌ها رضاء می‌کنند، نیاز به امنیت، نیاز به جذابیت، میل به ارزشمندی، میل به شگفتی و تجربه چیزهای عجیب و توضیح ناپذیر.

در ادامه‌ی سؤال پیشین، به نظر شما چگونه می‌توان اقبال مردم را به سوی محتویات زرد کاهش داده و آنان را به سوی مفاهیم معتبر سوق داد؟

راه این کار، آگاهی بخشی است، از دو راه، اول با آموزش تفکر نقاد و علمی و دیگر با ارائه محتوای اصیل و مفید. اما به‌عنوان یک توصیه، چنان که در آثارم هم آورده‌ام عرض می‌کنم که یک راه مفید و آسان در تشخیص روان‌شناسی زرد از علمی و معتبر، آن است که شخص حداقل یک یا دو منبع معتبر و علمی مقدماتی را مطالعه کند تا با اصول، روش، مباحث و تعاریف روان‌شناسی علمی آشنایی پیدا کند. پس از این کار خواهد توانست کتب و محتویات معتبر را از موارد بی‌اساس تشخیص بدهد. همین روش را درباره هر فن یا دانش دیگری می‌توان بکاربرد از جمله فلسفه، پزشکی، دین‌شناسی، تاریخ و غیره.

آیا امکان آن وجود دارد که محتویات زرد را بی‌هیچ تغییری در ساختارهای فرهنگی و شخصیتی انسان‌ها، حذف کرد؟ و آیا اگر به نظر شما امکان حذف چنین محتویاتی وجود ندارد، چگونه می‌توان آن‌ها را کنترل کرد؟

سؤال بسیار مفیدی است. خیر نمی‌توان. هیچ چیز مضر را نمی‌توان بدون آگاه‌شدگی و خواست خود مردم از آنها گرفت، چنان که هیچ چیز مفیدی را هم

نمی‌توان به طور یک طرفه به مردم تحمیل کرد. چنین روشی اگر زورگویی و تحقیر عموم نباشد، دستکم عقیم و بی‌نتیجه است. مردم وقتی با محتوای اصیل و مفید آشنا شوند، دیگر فریب چیزهای خوش ظاهر و کم‌مایه را نخواهند خورد.

در کل، موضع شما نسبت روان‌شناسی زرد چیست؟

جواب این سؤال قبلاً عرض شد. تنها یک نکته را عرض کنم. این که روان‌شناسی زرد غیر از روان‌شناسی مردمی (پاپ سایکالوجی ۲) است. مورد دوم ادعای آکادمیک بودن یا علمی بودن ندارد و ممکن است آموزه‌های مفیدی در آن باشد ولی روان‌شناسی زرد، اغلب مدعی علمی بودن است در حالی که از پشتوانه علمی، تحقیقی و حتی منطقی چندانی برخوردار نیست.

گفت‌وگوی ویژه

مصاحبه با مهندس ابراهیم احمدی، صنعتگر روان‌شناسی خواننده!

زمان، خواهر و برادرهای زیادی داشتیم، بعد از مهاجرتی که داشتیم می‌توان گفت زندگی را دوباره از نقطه صفر آغاز کردیم. بعد از آن، همان سالی که بنده مدرک دیپلم را اخذ کردم، پدر من در اثر سانحه از دنیا رفت و به نوعی زندگی را به این نحو ادامه دادیم. زمان ورود به دانشگاه با انقلاب فرهنگی مصادف شد و در نتیجه تعطیلی دانشگاه‌ها، جزء اولین ورودی بعد از انقلاب فرهنگی محسوب می‌شدیم، سال ۶۴-۶۵. سال ۱۳۶۹، من و برادرم هر دو در رشته روان‌شناسی بالینی دانشگاه اصفهان فارغ‌التحصیل شدیم و باز هر دو ما در رشته مدیریت ادامه تحصیل دادیم؛ بنده در مقطع کارشناسی و برادرم در مقطع دکترا.

خب گریزی زدیم به بحث دانشگاه و رشته روان‌شناسی؛ چطور شد که شما در مقطع لیسانس (کارشناسی) در رشته روان‌شناسی تحصیل کردید؟

جالب است که من زیرگروه‌های

هدف مصاحبه ما این است که شما به‌عنوان یک کارآفرین موفق و نمونه در سطح کشور، در مورد اتصالی که شما به روان‌شناسی دارید کمی صحبت کنیم. اما در ابتدا مایلیم پیش‌زمینه‌ای از شما و فعالیت‌هایتان داشته باشیم.

بنده ابراهیم احمدی هستم، متولد ۲۰ شهریور ۱۳۳۹، و جالب این است که این روز در تاریخ میلادی مصادف با ۱۱ سپتامبر است و تقریباً ۶ ماه بعد از واقعه ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، وقتی که قصد رفتن به آلمان داشتیم، این تشابهی که بین تاریخ تولد من و واقعه سال ۲۰۰۱، باعث شک پلیس آلمان شد و حدود ۶-۷ ساعت در فرودگاه تحت نظر بودم بعد از استعلام از ثبت احوال شهر کرد، مشکل رفع شد! بنده دوران تحصیل خود را در یکی از روستاهای استان چهارمحال و بختیاری به نام دستگرد و دوران راهنمایی خود را در شهر فرخ‌شهر در همان استان سپری کردم. سپس دوران دبیرستان و دانشگاه را در شهر اصفهان گذراندم. مثل همه خانواده‌های قدیمی آن

انتخاب کردم، اما از آنجا که برادرم مرخصی ۶ ماهه داشت، هر دو با هم تحصیل را در سال ۶۵ شروع کردیم.

فرمودید که با گذراندن کارشناسی، به سراغ رشته مدیریت رفتید؛ چه اتفاقی افتاد که شما روان‌شناسی را رها کردید و پا به عرصه صنعت گذاشتید؟

من قبل از آن هم به دلیل اشتغال به کار فنی در دوره تعطیلی دانشگاه‌ها، وارد حیطه صنعت شده بودم و هم‌زمان با تحصیل، به این حرفه ادامه دادم. بعد از اتمام تحصیل، آن زمان بر خلاف این دوره، قبول شدن کارشناسی ارشد و دکترا، کمی مشکل بود و یک سری از دوستان من در خارج از کشور، مثل هند یا آمریکا، تحصیلاتشان را ادامه دادند. افرادی که در کشور ماندگار شدند، در آموزش و پرورش یا دانشگاه مشغول به کار شدند و یک سری از آنها با تأسیس کلینیک این راه را ادامه دادند.

این سؤال برای من مطرح شد که چقدر این رشته روان‌شناسی، چقدر در کار شما به عنوان یک صنعتگر، اثرگذار بوده است؟

قطعاً اثر زیادی داشته، من چه در این حوزه فعالیت می‌کردم و چه یک مغازه کوچک

دانشگاهی‌ام، در درس تاریخ و جغرافیا، نفر اول کشور بودم اما به دلیل تعطیلی دانشگاه‌ها و انقلاب فرهنگی، به کار فنی پرداختم، همین کاری که الان ادامه دادم تا به اینجا رسیدیم. بعد از باز شدن دانشگاه‌ها و مسائلی که پیش آمد مثل اخراج یک سری از افراد از دانشگاه، برادرم قبل از من روان‌شناسی را انتخاب کرده بود، من



نیز به دنبال برادرم، این رشته شیرین و علمی را انتخاب کردم به نظرم هر کسی در دوران زندگی‌اش باید دوره کارشناسی روان‌شناسی را بگذراند! در اصل انتخاب روان‌شناسی به واسطه انتخاب برادرم بود و بنده به دلیل مشکلاتی که داشتم، رفتن به دانشگاه برای من با تأخیر ۶ ماهه مواجه شد و سپس من نیز به دنبال برادرم این رشته را

که مرا پیش می‌برد، نه «خودم»، یعنی نوع برخورد و شخصیتی که سعی کرده بودم نشان دهم و ارتباطی که با کارشناسان، مدیران و معاونین، بر اساس جایگاهشان و شخصیتشان برقرار کرده بودم، خود به خود مرا جلو می‌برد. اگر موفقیتی بوده به دلیل تأثیرات همین رشته هست، درست است که به تربیت خانوادگی و وراثت نیز باید توجه کرد اما قطعاً تأثیرات روان‌شناختی نیز سهم قابل توجهی داشته است.

به‌عنوان صحبت آخر، اگر توصیه یا نکته‌ای برای کسانی که این مصاحبه را می‌خوانند، به خصوص دانشجویان حوزه روان‌شناسی دارید، بفرمایید.

اگر با عینک روان‌شناسی بخواهیم نگاه کنیم، اولین چیزی که مانع حرکت ما می‌شود، آن گره‌های شخصیتی هستند که به وجود می‌آیند؛ یا همراه خودمان می‌آید یا تجربه‌های دوران کودکی و محیط. این گره‌ها بزرگ‌ترین مانع‌هایی هستند که اجازه نمی‌دهند ما روابط خوبی با دیگران داشته باشیم، مهم‌ترین اصلی که باید رعایت شود این است که هیچ تیغی برنده تر از راستی نیست، بخش بزرگی از این اصل با تربیت خانوادگی و به صورت اکتسابی حاصل می‌شود؛ اما تمرین نیز، سهم زیادی در رعایت این اصل دارد. وقتی شما

را مدیریت می‌کردم، به نظر خودم موفق می‌شدم! به دلیل اینکه شما اولین درسی که در روان‌شناسی می‌خوانید و حتماً باید در این زمینه مطالعات گسترده‌ای داشته باشید، بحث روابط اجتماعی و تعاملات اثرگذار است؛ این که بتوانید رفتار طرف مقابل را آنالیز و بررسی کنید و این بر تصمیم‌گیری شما در مورد پرسنل محل کار و همچنین مشتریانی که با آن‌ها تعامل دارید، تأثیر می‌گذارد. اگر یک نیرویی روی روی شما ایستاد و در مورد مطلبی صحبت کرد و در کلام خود ۵ بار یک عبارتی را تکرار کرد، شما ممکن است نتیجه بگیرید که گره‌ای روانی در این مورد وجود دارد. یا حتی اگر بخواهیم بر اساس هرم مزلو صحبت بکنیم، زمانی که مشتری به شما مراجعه کرد، شما می‌توانید برآورد کنید که فرد اکنون در چه جایگاهی از هرم ایستاده و چگونه با فرد باید برخورد کرد و بر چه جنبه‌هایی از نیازهای او باید توجه کرد. علم روان‌شناسی برای من در موفقیت در رشته خودم بسیار تأثیرگذار بوده و حتی در روابطی که با مشتریان خود داشتم، یکی از برگ‌های برنده من این رشته بوده است؛ زمانی که با شرکت‌های بزرگ همکاری می‌کردم این «اسمم» بود

است که من آدم پیچیده‌ای نیستم؛ اگر کسی ایرادی داشته باشد یا من ایرادی داشته باشم، خیلی راحت بیان می‌شود. نیروی خدمه من، خیلی راحت می‌تواند از من انتقاد کند و حتی اگر من از کسی انتقاد کنم، برداشت اشتباهی نمی‌شود و طرف مقابل من دقیقاً

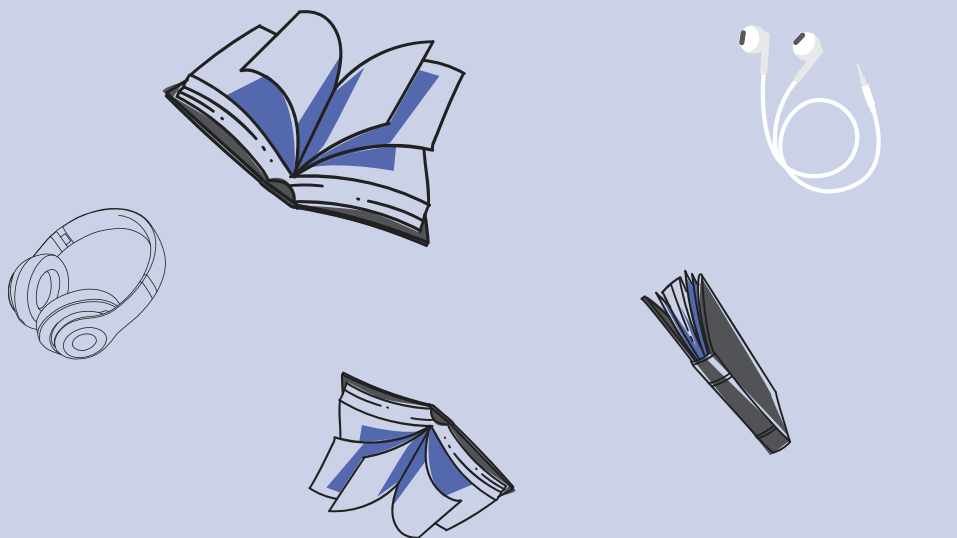
با اطرافیان و گروهی که با آن‌ها کار می‌کنید، روراست باشید و صادقانه و بدون نقاب برخورد کنید، در شخصیت شما گروهی ایجاد نمی‌کند و باعث می‌شود که شما خیلی راحت‌تر با هر مسئله‌ای برخورد کنید و پیش بروید. اگر شما بنیان ارتباط با گروهی



می‌داند که من به او چه می‌گویم و چه انتظاری دارم. حاصل این روزگاری که طی شده، نزدیک به ۴۰ سال، برای من راستی بوده است. مورد بعدی که مسیر را برای من هموار کرده، عشق و علاقه من به ادبیات بوده است و خیلی وقت‌ها کمک‌کننده من بوده است، زمان‌هایی که تحت فشار روانی سنگینی بودم، از جهت کار یا مشکلات دیگر، با خواندن چند بیت از شاهنامه یا آثار شعری دیگر، از آن

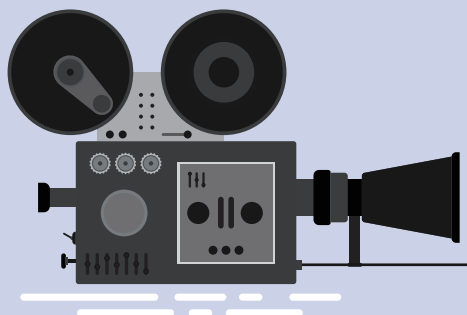
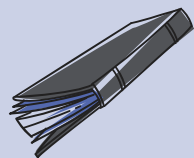
را با دروغ بنا کنید، دروغ‌های پشت سرهم، گره‌های بیشتری ایجاد می‌کند و اینجاست که معنای عبارت «دروغ، دروغ میاره!» مشخص می‌شود و این وضعیت باعث می‌شود که هیچ‌گاه نتوانید بر اساس همان چیزی که هستید تصمیم بگیرید و انرژی بسیاری را از دست بدهید. در طول این چند سال، بزرگ‌ترین برگ برنده بنده، بر اساس برداشتی که پرسنل قدیمی تراز من دارند این

جبری که به وجود آمده بود، بیرون می آمدم یا اینکه در خیلی از جلسات کاری بزرگ، به راحتی با یک ضرب المثل، بیت شعر یا یک حکایت، توانستم منظور خود را به راحتی برسانم و تسلط خوبی بر جلسه داشته باشم. یکی از مواردی که در کنار روان شناسی، تأثیر خوبی در مسیر زندگی من داشته، آشنایی من با ادبیات است. به همین دلیل بر مطالعه بسیار تأکید می کنم، نه اینکه تنها خودشان را با روان شناسی ایزوله نکنند. شما ببینید در هر رشته ای وارد شوید، رد پای روان شناسی قابل مشاهده است همان طور که رد پای ادبیات است، ولی در کنار اینها افراد خودشان باید مطالعه بیشتری در حوزه ادبیات، تاریخ جهان و ایران و رمان های کلاسیک داشته باشند. خیلی از زمان هایی که در کار دچار بحران می شوید، می توانید خود را جای قهرمان داستان بگذارید و ببینید او چگونه خود را از بحران رها می کند زمانی که کلید را از بهمن دولت آبادی می خواندم، با قهرمان این اثر همانند سازی می کردم که چگونه وضعیت سخت را پشت سر گذاشته است. اگر به دنبال موفقیت در زندگی هستید، میزان ثروت شما اهمیت زیادی ندارد، البته منظورم این نیست که پول اصلاً چیز بدی است، اگر می خواهیم این مسیر را طی کنیم و به پیش ببریم، یکی از بال های اساسی راستی و درستی است و بال دیگر، مجهز بودن به علم روز است، نه فقط یاد گیری کامپیوتر و اختراعات جدید، بلکه باید به بنیان های کلاسیک نیز توجه فرمود و تاریخ، ادبیات، جغرافیا و روان شناسی را نیز از یاد نبرد.



کیوسک

در کیوسک، خوراک فرهنگی سفارش می‌دهیم!





رضا حکیم آذرا در این شماره راجع به روان‌شناسی انتقادی

بحث به گفتگو نشستیم و مقاله خواندیم. حال نوبت آن است که به فرم‌های قابل دسترس تر و عمومی تری بپردازیم که افق دید ما را در این رابطه گسترده‌تر می‌کند. پاد کست «دیوانه در آمریکا: بازاندیشی

سلامت روان^۱»، پاد کستی است با محتوای روان‌شناسی انتقادی، روان‌پزشکی انتقادی و برابری اجتماعی. اکثر قسمت‌های این پاد کست شامل گفتگو با صاحب‌نظران این حیطه است. یکی از قسمت‌های این پاد کست گفتگویی است با ایان پارکر، روان‌شناس انتقادی رادیکال، با عنوان «روان‌شناسی آن چیزی که شما فکر می‌کنید نیست!». در این قسمت، پارکر به معرفی روان‌شناسی انتقادی پرداخته و از آن چه که روان‌شناسی انتقادی قادر به انجام آن است می‌گوید. شنیدن این پاد کست برای کسانی که دوست دارند باورهایشان به روان‌شناسی آکادمیک و آن چه که در دانشگاه خوانده‌اند، لرزان شود، خالی از لطف نیست! این پاد کست جالب را از [گوگل پادکستس](#) گوش کنید.

حال که با ایان پارکر آشنا شدیم، وقت آن است که با روان‌شناسی انتقادی به شکل عمیق‌تری ارتباط برقرار کنیم. نگاهی به منابع فارسی در این باره به ما نشان می‌دهد که چیز زیادی ترجمه نشده است اما جستجویی در گوگل ما را به کتاب «روان‌شناسی انتقادی؛ نگاهی به روان‌رشته‌ها و روان‌حرفه‌ها» می‌رساند. کتاب را ایان پارکر نوشته و حمیدرضا غریبی و محمدعلی امینی تهرانی آن را ترجمه و نشر ارجمند منتشرش کرده است. شما می‌توانید این کتاب را از [اینجا](#) مشاهده کنید.

کتاب دیگری که خواندن آن خالی از لطف نیست، «محکم بایست؛ هنر مقاومت در برابر جنون خودبهبه‌سازی» است. این کتاب را سوند برینکمن، روان‌شناس و استاد دانشگاه دانمارک نوشته است. انتشار آن را نیز انتشارات ترجمان بر عهده دارد. این کتاب مروری دارد به فرهنگ خودیاری و شتاب و جنون برای بهبود هر چه بیشتر خود. محکم بایست، کتابچه‌ای است که ما را دعوت به فکر کردن خارج از



1. Mad in America: Rethinking Mental Health

چارچوب مرسوم خودبهبهسازی می کند تا در نهایت بتوانیم مقاومت خود را در برابر این موج عظیم بالاتر ببریم.

فلسفه‌ی رواقی از بنیان‌های اصلی این کتاب است و راهکارهای ارائه‌شده ریشه در این سنت فکری دارند. کتاب با مقدمه‌ای درباره‌ی زندگی در این دوران پرسرعت شروع می‌شود.



راهکارهای این کتاب در عین حال که بسیار جالب هستند، می‌توانند بسیار بحث‌برانگیز باشند. برای مثال یک بخش از آن «احساسات خود را سرکوب کنید» است یا در بخش دیگر می‌خوانیم که «در زندگی‌تان بر جنبه‌های منفی تمرکز کنید». در مجموع این کتاب مختصر و مفید را می‌توان در زمره‌ی کتاب‌هایی دانست که دانش عملی ما را برای ایستادن در برابر سلطه‌ی روزافزون صنعت خودیاری، غنایم بخشد.

برگرفته از اینستاگرام دکتر آدرخش مکرئ

آموزنده که شاید بتوان نام آن را «تعمیر سریع» ترجمه کرد، نگاهی انتقادی به مداخلات به اصطلاح روان‌شناسی زرد یا بازاری دارد. این اثر که فکر نمی‌کنم هنوز به فارسی ترجمه شده باشد آخرین کتاب جسی سینگال ژورنالیست و منتقد علمی آمریکایی است. او در

فصل‌های مختلف نگاهی به برخی مفاهیم مشهور در روان‌شناسی مدرن

که از مسیر خود خارج شده و دستمایه تبلیغات قرار گرفته‌اند دارد. فصل

اول به اشتغال افراطی به مسئله عزت نفس در چهار دهه اخیر می‌پردازد

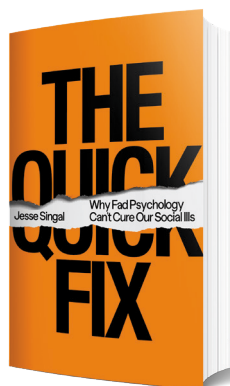
و اشاره دارد که چگونه توجه به آن بدون آنکه پایه مستحکم علمی داشته

باشد، سرلوحه بسیاری از مداخلات قرار گرفت و عده‌ای از کتاب‌ها

و تکنیک‌های خودیاری نوید اصلاح سریع آن را به مخاطب دادند.

نگاه به نظریات سطحی درباره جرم و رفتار مجرمانه با تکیه سوگیرانه

بر یافته‌های علمی، محور بخش دوم کتاب است. اینکه چگونه عده



۱. این متن را خود دکتر مکرئ در صفحه‌ی اینستاگرامش (@azarakhshmokri) نوشته‌اند.

ای با استنتاج‌های نادرست هشدار جامعه‌ای از هم گسیخته و نوجوانانی یاعی و سرکش را در آینده نزدیک می‌داند: پیش‌بینی‌هایی که نه تنها محقق نشد بلکه جریان عکس پیمود. نگاهی به ژست‌های بدنی و تکنیک‌های ضربتی برای افزایش حس خوب بودن و اعتماد به نفس که آن‌ها هم از بوته پژوهش‌های بیشتر، سربلند بیرون نیامدند فصل سوم کتاب است. در فصل بعدی نگاهی منصفانه به تکنیک‌ها و روان‌شناسی تفکر مثبت دارد و شواهدی ارائه می‌دهد که متأسفانه بسیاری از متون خودیاری با تکیه بر روان‌شناسی مثبت از جاده علمی بودن خارج شده و امید به دستاوردهایی اثبات نشده به خواننده می‌دهند. او حتی در فصل پنجم به مقوله سرسختی و پشتکار که توسط آنجلا داکورث بسیار فراگیر و مشهور شده، اشاره کرده و دیدگاه افزایش قدرت اراده و سرسختی را دارای شبهه می‌داند. سینگال در فصل‌های بعدی متذکر می‌شود که تکرارپذیری بسیاری از یافته‌های سال‌های اخیر بعنوان مثال آزمایش‌های مربوط به تکنیک‌های زمینه‌سازی و اثر آن بر تغییر وسیع رفتار دچار اشکال است و به همین دلیل هنگام برخورد با آن‌ها باید همواره جانب احتیاط را حفظ کرد. من در مبحثی تحت عنوان چالش اعتماد به نفس به این کتاب اشاره کردم و بنظرم ارزش خواندن و ترجمه به فارسی را دارد. به‌ویژه اینکه نویسنده با وجود اینکه خود پژوهشگر تخصصی نیست اما ژورنالیستی توانا و بی‌طرف است و در کتاب او نشانی از هتاکی، افترا یا تمسخر دیده نمی‌شود و به مخاطب با مستندات معتبر و جدید نشان می‌دهد که بخش زیادی از ادعاهای اصلاح و درمان سریع مشکلات روان‌مبانی علمی ندارد.

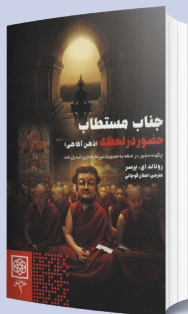
معرفی‌شده در اینستاگرامِ دکتر علیرضا طهماسب‌ا

«جناب مستطاب حضور در لحظه» کتابی درباره یکی از دکان‌های پردرآمد دنیای امروز است. صاحبان و ذینفعان این دکان که مردم روزگار را اسیر افسردگی و یأس دیده‌اند، با در هم آمیختن ظواهر آیین بودایی و ترفندهای فریبنده شبه‌پزشکی، تشکیلات پرطمطراقی به نام «حضور در لحظه یا ذهن‌آگاهی» را به راه‌انداخته‌اند که گردش مالی سالانه آن تنها در

۱. این متن برگرفته از پشت جلد و مقدمه‌ی کتاب است.

ایالات متحده به میلیاردها دلار می‌رسد و نوعی ابزار تخدیر ذهنی و فریب خمودگان و سرگشتگان است تا به آنها بقبولانند که راه نجات در خلوت و نادیده گرفتن کاستی‌های دنیای بیرون است و هر چه هست «از قامت ناساز ذهن توست». حضور در لحظه، چنان که نویسنده دانشمند این کتاب افشا می‌کند، علاوه بر آنکه از جنس دین نیست و از پارسایی و روح آیین بودایی در آن اثری به چشم نمی‌خورد، علم هم نیست و در عمل به نجات افسردگان و اصلاح اوضاع جامعه نمی‌انجامد. این دکان در اصل چیزی جز فروش «توهم» با وعده دستیابی به آرامش و موفقیت نیست. باشد که ما در این سوی فقیر دنیا، از حرف‌های نویسنده درس بگیریم و این اندک پول و هشیاری را که در جیب و روح مان باقی مانده است، به فریبکاران تسلیم نکنیم.

سده‌های بیست و بیست و یک با ظهور فرقه‌های جدید شبه‌عرفانی، شمایل عجیبی پیدا کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در آغاز قرن بیست و یکم فقط در آمریکا بیش از ۳۰۰۰ فرقه‌ی نوظهور شبه‌عرفانی ظهور کرده‌اند. این گرایش به عرفان‌های پست‌مدرن برآمده از هندوئیسم، بودیسم متأخر و امثالهم، تبدیل به یکی از عارضه‌های هزاره‌ی سوم شده است. بازار بزرگ و مکاره‌ی روان‌شناسی زرد، کتاب‌های موفقیت، معجزه‌گران، قورباغه‌های در گلو، پنیرهای بی‌جا و مکان، راهبان بی‌فراری و همه‌ی آنها که قرار است عرض چند ساعت میلیاردرمان کنند، بالای جان انسان متمدن طراز نوین متولد شده در عصر منفعت‌طلبی و منفعت‌طلبان شده است! کتاب «جناب مستطاب حضور در لحظه (ذهن‌آگاهی)» به بخشی از همین ماجرا می‌پردازد.



این کتاب را انتشارات طرح نو به چاپ رسانده است.



منابع نوشتار تخت خوابت را مرتب کن

Arkowitz, H., & Lilienfeld, S. O. (2006). Do self-help books Help?. Scientific American Mind, (17)5, 78-79.

Association for Psychological Science. (2009, July 3). The Problem With Self-help Books: The Negative Side To Positive Self-statements. ScienceDaily. Retrieved February 10, 2022 from www.sciencedaily.com/releases/2009/07/090702110503.htm

Bergsma, A. (2007). Do self-help books help?. Journal of Happiness Studies, (9)3, 341-360.

Richardson, R.; Richards, D. A. & Barkham, M. (2010). Self-Help Books for People with Depression: the Role of the Therapeutic Relationship. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, (38)1, 67-81.

Tideman, F. Symptoms of Living. (2020). Stop Reading Self-help Books. Retrieved February 10, 2022 from <https://symptomsofliving.com/blog/stop-reading-self-help-books/>

Wood, J. V., Perunovic, W. Q., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: power for some, peril for others. Psychological science, 20(7), 860-866.

حریری، نجلا و کرکوتی، سارا (۱۳۹۴). علل گرایش به مطالعه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی عامه‌پسند مطالعه موردی: کتابخانه‌هایی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران. تحقیقات اطلاع‌رسانی و کتابخانه‌های عمومی، (۲۱)۲، ۱۹۹-۲۱۵.

منابع نوشتار مثبت‌نگری سمی

Gross, J.J., & Levenson, R.W. (۱۹۹۷). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, ۱۰۳-۹۵, (۱) ۱۰۶ .

Swift, J. (۲۰۲۱). Toxic Positivity?: Rethinking Respectability, Revaluing Pleasure. *South Atlantic Quarterly* ۶۰۸-۵۹۱, (۳) ۱۲۰ ; ۱

Cote, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (۲۰۱۰). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion (Washington, D.C.)*, ۹۳۳-۹۲۳, (۶) ۱۰.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., ۳rd, & White, T. L. (۱۹۸۷). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, ۱۳-۵, (۱) ۵۳.

Tangney, J. P. (۱۹۹۹). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. ۵۶۸-۵۴۱). John Wiley & Sons Ltd.

Cioffi, D., & Holloway, J. (۱۹۹۳). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۲۸۲-۲۷۴, (۲) ۶۴.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (۱۹۹۷). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, ۱۰۳-۹۵, (۱) ۱۰۶.

منابع نوشتار طبیل توخالی

فیض آبادی، ن. (۱۳۹۸، ۱۴ مرداد). روان‌شناسی زرد می‌شود. برگرفته از لینک
[/۴۷۸۹۲/https://www.migna.ir/news](https://www.migna.ir/news/۴۷۸۹۲/)

روان‌شناسی زرد چیست؟ چرا باید از آن دوری کنیم؟ (۱۴۰۰، ۱۴ بهمن). برگرفته
از لینک [https://delclinic.ir/%D۸%B۴%D۸%A۶%D۹%AV%D۸%A۸%D۹%B۱/](https://delclinic.ir/%D۸%B۴%D۸%A۶%D۹%AV%D۸%A۸%D۹%B۱/https://delclinic.ir/%D۸%B۴%D۸%A۶%D۹%AV%D۸%A۸%D۹%B۱/https://delclinic.ir/%D۸%B۴%D۸%A۶%D۹%AV%D۸%A۸%D۹%B۱/)
<https://delclinic.ir/%D۸%B۴%D۸%A۶%D۹%AV%D۸%A۸%D۹%B۱/>

سالاری، ع. (۲۰۲۱، ۳۱ آگوست). روان‌شناسی قلبی و زرد. برگرفته از لینک
[ofqzBzayQ-https://youtube.com/channel/UCC1kX۹EpST۵r۸](https://youtube.com/channel/UCC1kX۹EpST۵r۸۰fqzBzayQ)

[bonyade_ravancall]. (۲۰۲۱، ۲۱ آگوست). روان‌شناسی زرد چیست،
روان‌شناس زرد کیست و چطور آنها را تشخیص دهیم. برگرفته از لینک
[https://www.instagram.com/p/CS۰۰fTfDRpM/?utm_medium=copy_](https://www.instagram.com/p/CS۰۰fTfDRpM/?utm_medium=copy_link)
[link](https://www.instagram.com/p/CS۰۰fTfDRpM/?utm_medium=copy_link)

منابع نوشتار خطوط قرمز

American Psychological Association, Ethical Principles of
Psychologists and Code of Conduct (Washington, DC: American
Psychological Association, ۲۰۱۷)

Prinstein, M., & Trull, T. J. (۲۰۱۲). Clinical Psychology. Belmont, CA:
Wadsworth.

منابع نوشتار روان‌شناسی زرد

تولی، هاشمی، حبیب، روحانی: پژوهش‌های علوم شناختی رفتاری، شماره دو، ۱۳۹۱

<https://www.migna.ir/news/۵۱۰۹۴/>

<https://www.migna.ir/news/۵۳۱۱۱/>

منابع نوشتار بسترِ نامن، زمینه‌ی پاتالوژیک، زمانه‌ی زرد

Ellenberger, H. F. (۱۹۷۰). The Discovery Of The Unconscious.

FERENCZI, S. (۱۹۲۵). Stages in the development of the sense of reality.

Rank, O. (۱۹۵۰). Will Therapy: And Truth and Reality.

Reich, W. (۱۹۳۳). The Mass Psychology of Fascism.

اعوانی، غ. (۱۳۹۹). فرهنگ فلسفه. تهران: موسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.

داستانایفسکی، ف. (۱۳۹۵). تسخیرشدگان/جن‌زدگان. (ع. ا. خیره‌زاده، Trans.). تهران: نگاه.

شایگان، د. (۱۳۹۹). افسون‌زدگی جدید. (ف. ولیانی، Trans.). تهران: فرزانه روز. کامو، آ. (۱۴۰۰). سقوط. (ش. فرخ، Trans.). تهران: نیلوفر.

کیرکگارد، س. (۱۳۹۷). یوهانس کلیماکوس/باید در همه‌چیز شک کرد. (م. حاجی‌بیگلر، Trans.). تهران: شب‌خیز.

گلاسر، و. (۱۳۹۸). تئوری انتخاب. (ع. صاحبی، Trans.). تهران: سایه سخن.

گوگول، ن. (۱۳۹۸). مردگان زر خرید/نفوس مرده. (ف. مجلسی، Trans.). تهران: نیلوفر.

لیر، ج. (۱۳۹۹). فروید. (ع. طهماسب، Trans.). تهران: فرهنگ نشر نو.

مک‌ویلیامز، ن. (۱۳۹۷). تشخیص روان‌تحلیلی. (غ. جوادزاده، Trans.). تهران: ارجمند.

ملکیان، م. (۱۳۷۸). سنت‌گرایی، تجددگرایی و پست‌تجددگرایی. تهران: انجمن اسلامی دانشگاه شریف.

نیچه، ف. (۱۳۹۶). حکمت شادان. (ج. آ. احمد، Trans.). تهران: مصدق.

نیچه، ف. (۱۳۹۹). تبارشناسی اخلاق. (د. آشوری، Trans.). تهران: آگه.

منابع نوشتار سرابی از واقعیت

رئیس، م. ر.، ۱۳۹۵. بازی با واژه‌ها و بازار گرمی روان‌شناسی زرد، تحلیل معنایی و فراوانی ۸ پرکاربرد در این آثار، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی: تهران

مهرگان، م.، (۱۳۹۹). پادکست روان‌شناسی زرد

روان‌شناسی، محمدتقی فراهانی، رضا کرمی نوری، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، چاپ هفتم، ۱۳۹۳، ص ۸

ریتال ل. اتکینسون؛ ریچارد. س. اتکینسون؛ ارنست ر. هیلگارد، ۱۹۸۳، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، ۱۳۶۶، چاپ هفتم، انتشارات رشد، تهران، صفحه ۳۵

ASSOC, BERNAN (۳۰-۰۱-۲۰۰۸). Parliamentary Assembly, Working Papers: ۲۰۰۷ Ordinary Session (Third Part) ۲۹-۲۵ June ۲۰۰۷. Council of Europe. ISBN ۹۷۸۹۲۸۷۱۶۲۹۰۸

منابع نوشتار مخاطب، دانشگاه، درمان

جعفری، ح. [psy-hanyajafary@]. (۱۳۹۹/۷/۲۷). Pop psychology روان‌شناسی زرد، [عکس]. اینستاگرام.

https://www.instagram.com/p/CFUoANWH۳SX/?utm_medium=copy-link

عباسی، ج [javadabbasijondan@]. (۱۳۹۹/۴/۱۳). نقش روان‌شناسان دانشگاهی در گسترش روان‌شناسی زرد، [عکس]. اینستاگرام.

https://www.instagram.com/p/CCLpc0uhV۵V/?utm_medium=copy-link

فیضی، ع (۱۴۰۰/۱۱/۲۰). شبه علم در روان‌شناسی چه می‌کند؟ در دسترس <https://www.isna.ir/news/۹۹۰۸۲۷۱۸۲۵۴/>

-واعظ، م [mrvaez@]. (۱۴۰۰/۱۰/۵). از مثبت اندیشی تا روان‌شناسی علم یا شبه علم؟! [ویدئو]. اینستاگرام.

https://www.instagram.com/tv/CX۹SdQUKKzX/?utm_medium=copy-link

منابع نوشتار درمان زردی

Bion, W. (۱۹۶۱). Experiences in groups and other papers.

سنت‌کلر، م. (۱۳۹۹). درآمدی بر روابط موضوعی و روان‌شناسی خود. (ع). طهماسب، مترجم) تهران: نی.

شریعتی، ع. (۱۳۹۸). بازگشت. تهران: سپیده باوران.

منابع نوشتار زرد زنگی

علامه فلسفی، احمد، (۱۳۹۰)، اسرار روان شناسی رنگ ها(و خواص درمانی آنها)، تهران، فرا روان شناسی،

بارلو، دیوید اچ. هوفمان، اشتفان گ. وینسنت مارک دیوراند، عبدی، رضا (مترجم). چلبیانلو، غلامرضا (مترجم). جوربنیان، افسانه (مترجم). (۲۰۱۸)، آسیب شناسی روانی "با رویکرد یکپارچه بر اساس DSM-۵"، تهران: انتشارات ابن سینا.

سرابندی ملیحه، بلقان. آبادی مصطفی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر رضایت از تصویر تن دختران نوجوان. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۶؛ ۲(۱۵): ۱۴۱-۱۳۵

حجازی، م.، و آقایی، س.، و جارچی، ع. (۱۳۹۵). مقایسه نگرش‌های ناکارآمد، تحریف‌های شناختی و دشواری تنظیم هیجان در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد و افراد بهنجار. اعتیاد پژوهی، ۱۰(۳۹)، ۲۳۱-۲۴۸.

Martel, C., Pennycook, G. & Rand, D.G. Reliance on emotion promotes belief in fake news. Cogn. Research ۲۰۲۰) ۴۷ (۵). <https://doi.org/10.1186/s3-00۲۵۲-0۲۰-۴۱۲۳۵>

The Psychology of Fake News, Cognitive Sciences, Volume ۲۵, Issue ۵, May ۲۰۲۱, Pages ۴۰۲-۳۸۸, David G. Rand, Gordon Pennycook
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.۲۰۲۱/۰۲/۰۰۷>

منابع نوشتار درمانگر زرد و راهکارهای فست‌فودی

اوتینگن، گابریله (۲۰۱۴). مثبت فکر نکنید. ترجمه: حسین رحمانی. انتشارات ترجمان علوم انسانی

رئیزی، محمد رضا (۱۳۹۵). تحلیل روان‌شناختی دلایل اقبال به کتاب‌های شبه روان‌شناسی؛ «تحلیل محتوای» ۴ کتاب پرفروش ۱۰ سال اخیر. دومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم تربیتی و اجتماعی

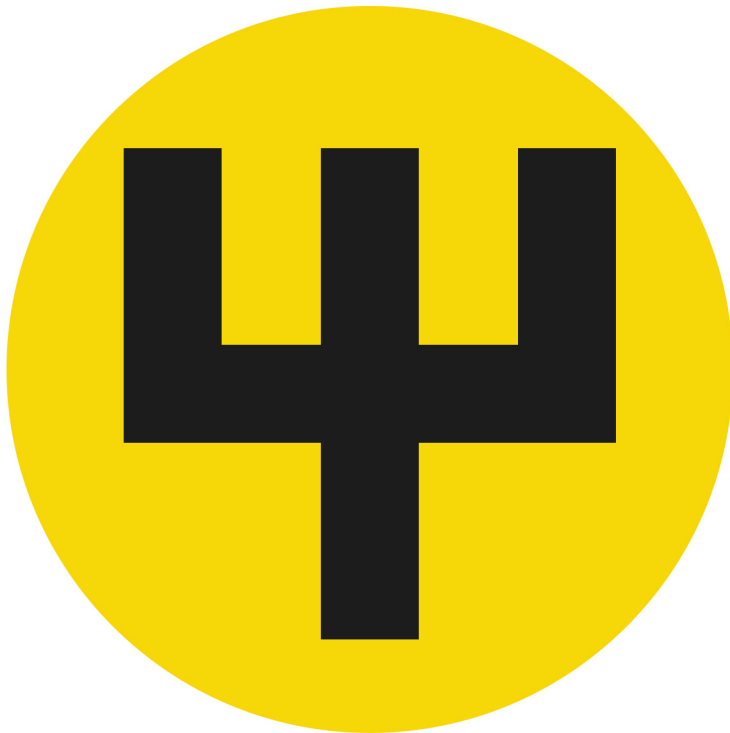
- سایت باشگاه خبرنگاران جوان (<https://www.google.com/amp/s/www.yjc.news/fa/amp/news/۷۹۶۳۷۶۴/>)

منابع نوشتار روان‌شناسی شبه‌پاتولوژیک

رشیدیان، ع. (۱۳۹۸). از مدرنیسم تا پست‌مدرنیسم. تهران: نی.

ملکیان، م. (۱۳۹۵). سیری در سپهر جان. تهران: نگاه معاصر.

نازی‌ها بالای ورودی اردوگاه‌های کار اجباری، عبارت «Arbeit macht frei!» به معنی «کار آزاد می‌کند!» را نصب کرده بودند. همانقدر که کار اجباری برای نازی‌ها رهایی‌بخش است، روان‌شناسی زرد و عامه‌پسند نیز به انسان‌ها آزادی می‌بخشد!



P O P P S Y
M A C H T F R E I !