

بحران شبه‌دانش‌ها

در سال‌های اخیر بازار کتاب‌های روان‌شناسی و انگیزشی زرد، بسیار داغ شده و علت این امر را باید در

یاسمن خلیلی فرد
نویسنده و منتقد

مخاطبانی جست‌وجو کرد که مشتریان پروپاقرص این دسته از آثار هستند و باعث می‌شوند برخی ناشران نیز به چاپ آنها گرایش پیدا کنند.

شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل محبوبیت این دسته از آثار، راحت خوان بودن شان باشد. این کتاب‌ها به لحاظ نثر، نگارش و انتخاب لغات و واژگان بی‌شبهت به مطالب منتشرشده در فضای مجازی نیستند و مخاطب بی‌آن که عمیقاً درگیرشان شود آنها را می‌خواند و تازه خرسند نیز خواهد بود که مطالعه کرده، غافل از این‌که بار علمی چنین مطالبی نازل است و نکات و روش‌های ذکرشده در آنها نیز برگرفته از منابع قابل استناد آکادمیک نیست. این دقیقاً همان مسیری است که ادبیات زرد نیز طی می‌کند. خوراک ذهنی حاضر و آماده و در عین حال دم‌دستی برای مخاطبانی که حوصله درگیر شدن ذهن شان را با ادبیات فاخر، جملات سنگین و مفاهیم ژرف و عمیق ندارند.

در دسترس نبودن منابع قابل اطمینان در کنار فشارهای گوناگون جامعه مدرن امروزی بر انسان‌ها، گرایش مخاطبان را به چنین کتاب‌هایی اجتناب‌ناپذیر کرده اما از تبعات و عواقب مطالعه این دسته از آثار نیز نمی‌توان غافل شد. این دسته از آثار نه تنها راه حل واقعی به مخاطب ارائه نمی‌دهند، بلکه با ساده‌سازی اختلالات پیچیده‌ای همچون افسردگی، اضطراب، فوبیا و... که نیازمند درمان‌های پیگیرانه روانپزشکی هستند؛ می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری را برای سلامت فردی و اجتماعی افراد جامعه در پی داشته باشند.

شوربختانه برخی از این کتاب‌ها خوشبینی افراطی را به خواننده تحمیل می‌کنند و به‌گونه‌ای واکنش‌های طبیعی او را در مقابل مسائل و مشکلات زندگی غیرعادی جلوه می‌دهند. از دیگر تبعات این دسته از کتاب‌ها آن است که برخی از آنها با الگوبرداری از روش‌های غربی که در تضاد با باورهای سنتی، فرهنگی و بومی هر جامعه‌ای هستند مخاطب را دچار تضاد با خویش و باورهایش می‌کنند. در واقع برخی از مطالب ذکرشده در این کتاب‌ها با واقعیت‌های جوامعی چون کشور ما مطابقت ندارد و ممکن است مخاطب را دچار حس ناکارآمدی و بیگانگی بکنند.

این روزها اندک روان‌شناسان تحصیلکرده نیز به واسطه محبوبیت روان‌شناسی زرد و آثاری از این دست، همچون نویسندگان فاخر و متفکر که خود را از فضای ادبی دور کرده‌اند، خود را از حوزه اصلی فعالیت‌شان کنار کشیده‌اند و بعضی نیز اصطلاحاً هم‌زنگ جماعت شده‌اند و حضورشان در رسانه‌ها و ادبیات با پیروی از همین آثار زرد است. آنها نباید از این جریان پیروی کنند، بلکه برعکس باید با حضور پررنگ‌تر و فعال‌تر در فضای مجازی و انتشار کتاب‌هایی سودمند اطلاعات درست و علمی را جایگزین شبه‌دانش‌های زرد رایج کنند.

درست همان‌طور که ادبیات زرد با روایت روابط غیرعادی و مبالغه‌آمیز واقعیت پیچیده‌ای همچون عشق را ساده و فریبنده جلوه می‌دهد روان‌شناسی زرد هم درد‌های عمیق روان انسان را به شعارهایی سطحی و عامه‌پسند تقلیل می‌دهد.

آشتی دادن و پیوند دوباره جامعه با آثار ادبی و روان‌شناسی اصیل باعث می‌شود انسان سالم بتواند درد‌هایش را بپذیرد، پیچیدگی‌ها را انکار نکند و بی‌فریب خویش به دنبال راه حل‌هایی منطقی و صادقانه بگردد.

حوزه روان‌شناسی، وظیفه داریم از همین فضای مجازی برای آگاه‌سازی استفاده کنیم؛ برای این‌که به افراد کمک کنیم تفاوت بین محتوای علمی و غیرعلمی، واقعی و دروغین، را تشخیص دهند. لازمه این آگاهی، رشد «خود بالغ» در افراد جامعه است. خود بالغ بخشی از شخصیت ماست که قدرت حل مسئله دارد، می‌تواند افکار خودکار منفی را تشخیص دهد و آنها را به چالش بکشد. فردی که رشد کرده باشد، می‌داند که نباید صرفاً نکات مثبت یا منفی را ببیند، بلکه هر پدیده‌ای را به عنوان یک مجموعه کامل بررسی می‌کند. نه دچار فیلتر ذهنی می‌شود، نه پیشگویی‌های غیرمنطقی می‌کند، نه سریع قضاوت و نه خود یا دیگران را بی‌دلیل سرزنش می‌کند.

قدرت حقیقی در آگاهی است

این کارشناس می‌افزاید: برای آن‌که از روان‌شناسی زرد در امان باشیم، باید در خود سه نوع ارتباط را تقویت کنیم؛ ارتباط سالم با خود (خودشناسی و افزایش آگاهی)، ارتباط سالم با دیگران (روابط بین فردی)، ارتباط آگاهانه با جهان پیرامون (درک درست از واقعیت). با این رشد، می‌توانیم نسبت به محتوایی که در فضای مجازی می‌بینیم، تفکر انتقادی داشته باشیم و هر حرفی را به راحتی نپذیریم. باید برای خود معیارهایی داشته باشیم مثلاً: آیا گوینده فردی متخصص و تحصیلکرده در حوزه روان‌شناسی است؟ آیا حرف‌هایش بر پایه یک نظریه علمی مطرح شده است؟ آیا می‌توان آن را در رویکردهایی مانند شناخت درمانی رفتاری، واقعیت درمانی یا روان درمانی مبتنی بر شواهد ریشه‌یابی کرد؟ اگر چنین نیست، پس نباید به آن استناد کرد، هرچند ممکن است جذاب و انگیزشی به نظر برسد. تأثیرات روان‌شناسی زرد بر زندگی واقعی خانواده‌ها گاهی فاجعه‌بار است. تصمیمات ناپخته، توصیه‌های غلط یا امیدهای بی‌پایه می‌توانند زندگی‌ها را از هم بپاشند. بنابراین، مردم باید بیاموزند که قدرت حقیقی در آگاهی است و در شناخت درست از منابع معتبر و تفکیک حرف علمی از غیرعلمی. تنها در این صورت است که فضای مجازی به جای تهدید، به فرصتی برای رشد تبدیل خواهد شد.

وی می‌گوید: روان‌شناسی زرد در فضای مجازی می‌تواند روابط انسانی را به شدت تخریب کند. بسیاری از توصیه‌هایی که در قالب جملات زیبا و انگیزشی منتشر می‌شوند، نه تنها کمکی به حل مسائل نمی‌کنند بلکه فرد را از واقعیت دور می‌کنند و او را به سمت تصمیم‌گیری‌های هیجانی و غیرمنطقی سوق می‌دهند. رفتارهای القا شده توسط روان‌شناسی زرد، فرد را به جای مواجهه سالم با مسائل، به استفاده از مکانیسم‌های مقابله‌ای ناپایدار و سطحی هدایت می‌کند. برای مثال به جای پذیرش واقعیت و کار کردن روی احساسات منفی، به او توصیه می‌شود که همه چیز را رها و فقط مثبت فکر کند یا این‌که اگر حال خوبی ندارد، حتماً مشکلی در خودت هست! این نگاه نه تنها منصفانه نیست، بلکه آسیب‌زا نیز بوده به‌ویژه در روابط عاطفی، خانوادگی و زناشویی که در آنها نیاز به پذیرش، همدلی و تحلیل واقع‌بینانه وجود دارد.

آزادمنش معتقد است: یکی از دلایل گسترش روان‌شناسی زرد در قالب کتاب و محتوا، نبود نظارت علمی دقیق بر نشر این آثار است. از آنجا که این کتاب‌ها اغلب زبان ساده، سبک داستانی و انگیزشی دارند و مخاطب را به دنیای فانتزی و خیالی می‌برند، با استقبال عمومی مواجه می‌شوند. از سویی، بسیاری از مخاطبان با خواندن چنین کتاب‌هایی، بدون آموزش تخصصی به خود اجازه می‌دهند که نقش روان‌شناس را برای خود یا دیگران ایفا کنند در حالی‌که این کار می‌تواند بسیار خطرناک باشد. بنابراین، ضروری است که جامعه علمی و نهادهای فرهنگی و کاربران فضای مجازی نسبت به تمایز میان روان‌شناسی علمی و زرد آگاه شوند و مسئولانه‌تر با محتوای روان‌شناختی برخورد کنند. ما نمی‌توانیم نظارتی بر فضای مجازی داشته باشیم چون فیلتر کردن را چاره درد نمی‌بینیم، بلکه ما می‌توانیم از فضای مجازی به عنوان فرصتی بهره‌گیریم که افراد را آگاه کرده و ماهیگیری را به آنها آموزش دهیم تا خود به تشخیص افتراقی درستی در مورد مطالب روان‌شناختی دست یابند و سره را از ناسره متمایز کنند.

اما چرا باید احساسات منفی را نادیده بگیریم؟ مهم است که بین احساسات منفی سالم و ناسالم تفاوت قائل شویم. این تمایز، هرچند ظریف، در فرآیند درمان بسیار کلیدی است. مثلاً احساس گناه، اگر ناسالم باشد به خودسرزنش‌گری و کاهش عزت نفس منجر می‌شود اما وقتی سالم باشد، مانند هشداری عمل می‌کند که به ما می‌گوید رفتاری خلاف ارزش‌های مان انجام داده‌ایم و ما را ترغیب می‌کند آن رفتار را تکرار نکنیم. به همین ترتیب، باید غم سالم را از غم ناسالم، خشم سالم را از خشم ناسالم و حتی احساس تنهایی سالم را از ناسالم تشخیص دهیم. این شناخت دقیق به ما کمک می‌کند مسیر بهبودی را برای افراد دچار اختلالات روانی به‌ویژه افسردگی، هموارتر و آنها را به سمت خودمراقبتی هدایت کنیم. از سوی دیگر، نمی‌توانیم به ذهن مان دستور بدیم فکر منفی نکن! چرا که ذهن انسان به‌طور طبیعی و تکاملی، گرایش به پردازش افکار منفی برای بقا و برای سازگاری دارد.

این گرایش یک نوع سیستم هشدار درونی است، پس هرچه بیشتر با افکار منفی بجنگیم بیشتر قدرت می‌گیرند. در عوض، می‌توانیم از روش‌های ذهن‌آگاهی استفاده کنیم. تصور کنیم ذهن مان دو در دارد؛ از یکی افکار منفی وارد می‌شوند و ما صرفاً مشاهده‌شان می‌کنیم، بی‌آن‌که آنها را انکار یا سرکوب کنیم و به آنها اجازه حضور می‌دهیم اما اعتبار نمی‌دهیم.

این رویکرد ما را از گرفتارشدن در تله افکار نجات می‌دهد. او می‌گوید: انسان ایده‌آل، انسانی نیست که همیشه شاد

باشد یا هیچ احساس منفی‌ای نداشته باشد، بلکه کسی است که بتواند در مسیر ارزش‌های درونی‌اش زندگی کند، معنا و هدف را در زندگی‌اش بازتعریف کند و خودش را با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش بپذیرد؛ نه فقط خوبی صرف و نه فقط بدی صرف. قطعاً فضای مجازی نقش

پررنگی در جهت‌دهی به افکار و احساسات مردم دارد، به‌ویژه در شرایطی که افراد دچار آسیب‌های عاطفی یا روانی هستند اما ما به عنوان متخصصان



یکی از اشکالات
اساسی
روان‌شناسی
زرد این است که
و انمود می‌کند
حال خوب یک
وضعیت دائمی
و الزامی است
و اگر حال مان
خوب نیست
حتماً مشکل از
خودمان است