

چالش و خطرات کتاب‌های روان‌شناسی زرد را در گفت‌وگو با دکتر حمیرا آزادمنش بررسی کردیم

# روان‌شناسی زرد؛ تله شادمانی

هانا چراغی

روزنامه‌نگار



روان‌شناسی زرد نوعی از محتوای روان‌شناسی است که سطحی، عامه‌پسند و اغلب بدون پشتوانه علمی و تحقیقاتی هستند. این نوع روان‌شناسی بیشتر با هدف جذب مخاطب، فروش بیشتر یا ایجاد احساسات خوب و مثبت موقتی در خواننده تولید می‌شوند و در واقع به دنبال توسعه واقعی دانش یا بهبود پایدار روان افراد نیستند. متأسفانه این روزها

به‌کرات شاهد نشر و توزیع کتاب‌های روان‌شناسی زرد در جامعه هستیم که آسیب‌های بسیار زیادی به بنیان خانواده و سلامت روان مردم وارد می‌کنند. برخی کارشناسان و پژوهشگران این حوزه معتقدند که سادگی بیش از حد، کلی‌گویی و توصیه‌های عمومی همچون عبارت خودت را دوست داشته باش، شعارزدگی مثل استفاده از جملات انگیزشی سطحی شبیه نقل‌قول‌های اینستاگرامی، عدم ارجاع به منابع علمی معتبر و تأکید بر موفقیت سریع و آسان از جمله ویژگی‌های

## فانتزی خطرناک روان‌شناسی زرد

حمیرا آزادمنش، دکترای روان‌شناسی تربیتی و زوج درمانگر و روان‌درمانگر در خصوص روان‌شناسی زرد اظهار می‌کند: روان‌شناسی زرد یا «روان‌شناسی عامه‌پسند سطحی» معمولاً با تکیه بر جملات انگیزشی، توصیه‌های کلیشه‌ای و غیرقابل اجرا و نادیده گرفتن پیچیدگی‌های روان انسان، تصویری آرمانی و غیرواقعی از زندگی و سلامت روان ارائه می‌دهد. در حالی که روان‌شناسی علمی مبتنی بر پژوهش، آزمون‌های تجربی و پذیرش ابعاد تاریک، دردناک و پیچیده روان انسان است. یکی از آسیب‌های جدی روان‌شناسی زرد این است که احساس ناکامی و ضعف را در افراد افزایش می‌دهد؛ چون وقتی فرد نمی‌تواند همیشه مثبت‌نگر باشد، دچار احساس گناه و شکست می‌شود. در واقع، فشار برای خوشحال بودن همیشگی، می‌تواند استرس‌زا باشد. این در

حالی است که روان‌شناسی علمی به فرد می‌آموزد چطور با احساسات منفی کنار بیاید، نه این که آنها را انکار یا سرکوب کند. وی می‌افزاید: روان‌شناسی زرد با ساختن دنیایی غیرواقعی، باعث می‌شود مخاطبان پس از مدتی از تمام علم روان‌شناسی سرخورده شوند، حتی از شکل علمی و مفید آن. روان‌شناسی علمی بر پایه پژوهش، شواهد و اصول علمی بنا شده است. در این رویکرد، ما با نگاهی واقع‌گرایانه به مسائل روانی می‌پردازیم و می‌دانیم که زندگی همواره آسان و خوشایند نیست. تصور این که طبیعت انسان همواره در حالت خوب باشد یا در صورت بروز بدی، حتماً فردی بدشانس هستیم، دیدگاهی ناپخته و غیرواقعی است. روان‌شناسی علمی ما را به سوی بلوغ روانی سوق می‌دهد؛ یعنی افزایش آگاهی و تماس مؤثر با واقعیت، نه فرار به دنیای خیال. در مقابل، روان‌شناسی زرد معمولاً بر پایه شعارها، جملات کلیشه‌ای و وعده‌های توخالی بنا شده است. در این رویکرد، با جملاتی ظاهراً مثبت اما غیرواقع‌بینانه مواجه هستیم. جملاتی که در عمل قابل اجرا نیستند و بیشتر باعث سرخوردگی می‌شوند. روان‌شناسی زرد ما را از درک واقعیت دور می‌کند و با ساده‌سازی افراطی مسائل روانی، به جای حل مسئله، آن را پنهان یا انکار می‌کند.

این روان‌شناس تربیتی می‌گوید: حل مسائل روانی در روان‌شناسی علمی، فرآیندی زمان‌بر، پیچیده و نیازمند تلاش است. هیچ راه حل جادویی یا میانبری وجود ندارد. افراد هنگام مواجهه با چالش‌ها، انتخاب‌هایی دارند و می‌توانند در دام افکار منفی بمانند یا با تقویت بخش بالغ روان خود، راه‌حل‌های سازنده‌تری انتخاب کنند. در این مسیر، تحلیل سود و زیان گزینه‌ها و انتخاب مسیری با بیشترین منافع و کمترین آسیب‌ها، از اصول بنیادین حل مسئله است اما روان‌شناسی زرد، چنان وانمود می‌کند که همیشه یک راه عالی وجود دارد و کافی است فقط مثبت بیندیشی. چنین دیدگاهی نه تنها ساده‌انگارانه است، بلکه ما را از مواجهه واقعی با زندگی باز می‌دارد. علت محبوبیت کتاب‌های

روان‌شناسی زرد هم این است که افراد را به دنیایی فانتزی و خیالی می‌برند. وقتی انسان‌ها در این دنیا سیر می‌کنند، ذهن‌شان برای مدتی رها می‌شود؛ شاید بتوان گفت این یک مکانیسم دفاعی ناخودآگاه است که فرد برای کاهش تنش‌ها و اضطراب‌های درونی‌اش از آن بهره می‌گیرد. مثلاً وقتی فردی حال خوبی ندارد یا افسرده یا بی‌انگیزه است، احتمال دارد سراغ کتابی برود که بتواند در لحظه، حال او را بهتر کند یا انگیزه‌ای موقت به او بدهد. در این شرایط، فرد ناخودآگاه به محتوای آن کتاب پناه می‌آورد، حتی اگر آن کتاب از نظر علمی معتبر نباشد. بسیاری از افراد تفاوت بین روان‌شناسی علمی و روان‌شناسی زرد را نمی‌دانند، بنابراین محتوای این کتاب‌ها را بدون آگاهی از اعتبار آنها می‌پذیرند. معتقدم، پناه بردن به کتاب‌های روان‌شناسی زرد، نوعی مکانیسم دفاعی است؛ تلاشی ناخودآگاه برای فرار از واقعیت، کاهش اضطراب و تحمل احساسات منفی.

## کتاب «راز قدرت»؛ تحولی در زندگی انسان‌ها

آزادمنش می‌گوید: به عنوان روان‌شناس معتقدم برخی کتاب‌ها می‌توانند نقش مهمی در انگیزه‌بخشی ایفا کنند. خود من کتابی ترجمه کرده‌ام که بارها برایم ثابت شده چقدر می‌تواند به افراد کمک کند. وقتی مراجعه‌کننده‌ای برای افسردگی، اضطراب، سوگ یا شکست عاطفی مراجعه می‌کند، این کتاب را به او معرفی می‌کنم اما همیشه تأکیدم بر این است که روان‌درمانی باید ادامه پیدا کند. این کتاب مثل یک موتور انگیزشی عمل می‌کند. بارها پیام‌هایی دریافت کرده‌ام (البته مربوط به سال‌های پیش) که گفته بودند این کتاب زندگی‌شان را متحول کرده، به آنها انگیزه و توان حرکت دوباره بخشیده است. محتوای این کتاب بر مبنای مفاهیم غیرعلمی نیست و بیشتر به جنبه انگیزشی توجه کرده اما تأثیر مثبتی داشته. از این جهت، چنین کتاب‌هایی لزوماً مضر نیستند و شاید دلیل محبوبیت‌شان نیز همین باشد.

او ادامه می‌دهد: موضوع این است که ما نباید در «تله شادمانی» گرفتار شویم. یکی از اشکالات اساسی روان‌شناسی زرد این است که وانمود می‌کند حال خوب یک وضعیت دائمی و الزامی است و اگر حال مان خوب نیست، حتماً مشکل از خودمان است. در حالی که این باور اشتباه و خطرناک است. ما باید زندگی‌مان را طوری بسازیم که به انسان ایده‌آل درون مان نزدیک شویم. کسی که زندگی‌اش معنا، هدف و ارزش دارد؛ انسانی که خودش را با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش می‌پذیرد، نه این که فقط به دنبال حال خوب باشد. در مسیر رسیدن به اهداف مان، باید بتوانیم احساسات منفی مان را بشناسیم و با آنها مواجه شویم، نه این که از آنها فرار کنیم. احساسات منفی می‌توانند راهی برای شناخت خودمان و درمان درونی مان باشند. بنابراین، به جای این که



تأثیرات روان‌شناسی زرد بر زندگی واقعی خانواده‌ها گاهی فاجعه‌بار است. تصمیمات ناپخته، توصیه‌های غلط یا امیدهای بی‌پایه می‌توانند زندگی‌ها را از هم بپاشند