نگاهی به روان‌شناسی های رایج در فضای مجازی

چگونه با روان خود بازی کنیم؟

با پیشرفت علم و نیاز جامعه، گویی در این عصر پذیرفته‌ایم همان‌طور که وقتی جسم ما دچار امراض مختلف می‌شود به پزشک متخصص مراجعه می‌کنیم، برای درمان روح و سلامت روان نیز باید نزد روان‌شناس برویم. این پذیرش و باور ناخودآگاه، رجوع عامه مردم را به روان‌شناس بیشتر کرده است و توجه گسترده به روان‌شناسی باعث به‌وجود آمدن پدیده‌ای به نام روان‌شناسی زرد شده است. اصطلاحی که این روزها بیشتر از همیشه شنیده می‌شود اما گوش شنوایی برای جمع کردن روان‌شناس نماها یا ترجمه‌های بی‌کیفیت کتاب‌های درجه دهم بازار روان‌شناسی نیز وجود ندارد. به‌راستی مخاطب از کجا و به چه صورت باید تشخیص دهد این کتاب یا روان‌شناس فلان صفحه مجازی اصالت اطلاعات دارد یا همه چیز یک هجمه تبلیغاتی بدون پشتوانه علمی است.

مهسا جلوه

روزنامه نگار

هیچ عادتی در ما یک‌شبه به وجود نیامده که یک‌شبه هم برطرف شود. روان‌شناسی زرد اغلب راه‌حل‌های سریع با تضمین بهترین نتیجه‌ها را نوید می‌دهد. شاید به‌عنوان کتاب‌هایی نظیر اعتماد به‌نفس در هفت روز، عزت نفس در بیست روز، تحول شخصیت در پنج روز و هزاران کتاب دیگر که عادت‌هایی را که سرمنشأ طولانی دارند را قرار است برای ما در چند روز حل کنند، برخورد کرده باشید. اما روان‌شناسی زرد از کجا آغاز شد؟ و اگر مخاطبان هوشیاری لازم را در سنجش صحت اطلاعات ارائه شده نداشته باشند روان‌شناسی زرد به کجا خواهد رفت؟

مهم‌ترین تعریف روان‌شناسی به اصلاح زرد روان‌شناسی بدون کاربرد و کارایی است که برای مشکلات پیچیده و ریشه‌دار راه‌حل‌های کپسولی ارائه می‌دهد که در نهایت هیچ‌کدام از این راه‌حل‌ها صرف‌نظر از نداشتن بار علمی لازم ما را به جایی نمی‌رساند. فیلسوفانی مثل دکارت و جان لاک از بنیانگذاران اصلی این قسم روان‌شناسی‌ها بودند که از دانش و فهم شخصی خود استفاده کرده و راهکارهای مختلف را به مخاطبان خود ارائه می‌دادند. بعد از آن اریک فروم در دهه ۹۰ میلادی با کتابی به نام فرار از آزادی به ترویج هرچه بیشتر روان‌شناسی زرد پرداخت. مضمون این کتاب در ارتباط با یوگا و عرفان‌های کاذب شرقی است که رهایی از تمامی مشکلات روان‌شناسی و رفتاردرمانی را به یوگا و بودا پیوند می‌دهد که هیچ منبع علمی و روان‌شناسی برای تالیف این کتاب وجود ندارد.

اما در سال‌های گذشته باور عامه مردم به این سمت سوق داده شده است که رجوع به کتاب‌هایی با مضامین غالبا جذاب می‌تواند زندگی فردی را متحول کند غافل از این‌که صرف‌نظر از نبودن بار علمی در نگارش این گونه کتاب‌ها این نسخه‌پیچی‌ها از فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فردی دیگر کاملا متفاوت است. کتاب‌هایی مانند رازهایی درباره مردان، رازهایی درباره زنان، مردان مریخی و زنان ونوسی از پرفروش‌ترین کتاب‌های روان‌شناسی زرد محسوب می‌شود که طبق مقدمه مؤلف کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی، آنچه در این کتاب به رشته تحریر درآمده تجربیات شخصی نویسنده از ازدواج‌ها و طلاق‌های پی در پی خود است که در قالب تفاوت‌های زن و مرد ارائه شده است. این کتاب فاقد جنبه‌های علمی روان‌شناسی است و انگار یک رشته اطلاعات شخصی از نویسنده به سمت مخاطب سرازیر می‌شود.

اثرات بلند مدتی که روان‌شناسی‌های زرد برجای می‌گذارند

از بارزترین ویژگی‌های روان‌شناسی زرد ارائه راهکارهای سریع و فانتزی است که با اصل روان‌شناسی در تضاد است. ریشه روان‌شناسی و رفتاردرمانی بر مبنای تغییر عادات و رفتار فردی و جایگزینی رفتارهای صحیح است که همین ریشه‌یابی نیازمند زمان، بررسی شخصیت فرد و اصلاح عادت‌های اوست اما آنچه در روان‌شناسی زرد با آن مواجه می‌شویم نسخه‌ای از قبل پیچیده شده برای تک‌تک افراد است که قرار است در رویایی‌ترین شکل ممکن و بدون واکاوی آنچه اتفاق افتاده آینده‌ای فوق‌العاده را برای ما رقم بزند.



این روزها کافی است نیم‌نگاهی به صفحات مجازی و پدیده‌ای به نام، برندسازی شخصیتی، تحول فردی و روان‌شناسی زناشویی بیندازیم. افرادی که به‌راحتی در فضای مجازی در رابطه با موارد فوق اظهارنظر می‌کنند فاقد هرگونه تحصیلات مرتبط در حوزه روان‌شناسی هستند و می‌گویند هر آنچه که می‌گوییم تجربیات شخصی ما بوده که در اختیار مخاطبان قرار می‌دهیم بدون هیچ پشتوانه علمی و روان‌شناسی.

یک‌سری دیگر از این دست روان‌شناس‌نماها بدیهیات زندگی را در قالب پادکست، کلیپ یا پست به خود ما باز می‌گردانند. به‌طور مثال در صفحه‌ای میلیونی یکی از این روان‌شناس‌نماها که به‌گفته خودش مهندسی خوانده است و تجربیات منحصربه‌فردش را در اختیار مخاطبان قرار می‌دهد و مخاطب برای هر کدام از دوره‌های فرد مذکور باید مبالغ هنگفتی بپردازد پستی با این عنوان وجود دارد: (در برخورد اولیه با مخاطب هرگز سؤالات شخصی مانند درآمد و شغل خانواده وی را نپرسیم که خلاف ادب است). شاید جمله فوق جزو بدیهی‌ترین آداب اجتماعی، اخلاقی و مذهبی ما باشد که غالب افراد هم از آن آگاهی دارند اما همین بدیهیات به اصطلاح روان‌شناس‌های فضای مجازی، آنها را تبدیل به کاسبانی کرده که از مخاطبان خود لایک و توجه می‌گیرند و دوره‌های میلیونی برگزار می‌کنند بدون توجه به روان آدمی که مهم‌ترین قسمت از وجودی است که خداوند عزوجل در نهاد آدمی به ودیعه گذاشته است.

راه رهایی از رواج روان‌شناسی‌های مجازی ورود و نظارت نهادهای دانشگاهی است

وقتی به ریشه‌یابی جامعه‌شناسانه ترویج روان‌شناسی زرد نگاه می‌کنیم، پایین بودن سران مطالعه، رسیدن سریع به نتیجه مطلوب و گاه الگوبرداری غلط و تحت تاثیر بی‌چون و چرا قرار گرفتن را در صدر دلایل فوق می‌بینیم.

حتی خداوند باری تعالی هم در کلام... مجید مخاطبان را به تفکر و تدبر در آیاتی که نازل کرده دعوت کرده است که کلامی است متقن و بدون هیچ شک و تردیدی. چگونه است که ما امروزه هر خوراک رسانه‌ای را بدون اندکی تحقیق و تدبر می‌پذیریم و به نوعی به ترویج باور غلط و بزرگ شدن افرادی که نباید کمک می‌کنیم.

آنچه به‌عنوان جایگزین و راهکار مقابله با این نوع روان‌شناسی مطرح می‌شود مراجعه به منابع اصیل، فیلسوفان بزرگ و غافل نشدن از مفاهیم اخلاقی و مدبرانه قرآن مجید است که کلیه اصول اخلاقی لازم در زندگی فردی و جمعی را به کاربردی‌ترین شکل ممکن به تصویر کشیده است.

اما روان‌شناسی زرد به کجا خواهد رفت؟ مادامی که نهاد نظارتی برای تشخیص روان‌شناسانی که تحصیلات تکمیلی و دوران کارورزی خود را گذرانده و مورد تایید هستند اقدامی صورت نمی‌دهد. وظیفه فردی ما به‌عنوان عضوی از جامعه آن است که از توجه کردن به روان‌شناس‌نماها و خرید کتب روان‌شناسی زرد خودداری کنیم. با گسترش موج جدیدی از افرادی که در فضای مجازی و گاه مطلب‌های خصوصی به خود اجازه می‌دهند تا اطلاعات و برداشت‌های شخصی خود را به پای علم روان‌شناسی گذاشته و مخاطب را سرگردان کنند وقت آن رسیده که نهاد متولی امر وارد عمل شده تا به نوعی از جامعه روان‌شناسان خبره و روان و سلامت جمعی صیانت کند.

حاصل روان‌شناسی به اصلاح زرد برای جامعه گسترش خشونت، افسردگی، سرخوردگی و بحران هویت است زیرا اساسا در این‌گونه نوظهور از روان‌شناسی، روان‌درمانی به‌عنوان یک علم تعریف نشده که راهکار اساسی را به ما ارائه دهد.