توصیه‌های روانشناسی زرد در مطب‌های اینستاگرام

به دیوار آرزوهایت زل بزن

ترانه‌بنی‌یعقوب
گزارش نویس

یکی قرار بود توی صفحه اینستاگرامش آموزش نقاشی بدهد. آن یکی هم بیشتر روی آشپزی متمرکز بود و آن یکی بیشتر مدل مو آموزش می‌داد. چند پست هم گذاشتند، اما همه‌شان بعد از مدت کوتاهی سرنوشت مشابهی پیدا کردند و تبدیل شدند به صفحاتی که پندهای روانشناسی می‌دهند و دیگر از هدف اصلی‌شان خبری نیست.

صفحاتی پر از جملات انگیزشی و انرژی مثبت، مثل اینها: «انرژی مثبت برای چیزهایی که نیاز داری بفرست. وقتی ماه کامل است برای اطرافیانت انرژی مثبت بفرست. مقداری هم انرژی آرامش بخش برای مردم آسیب‌دیده و جنگ‌زده دنیا کنار بگذار. در زندگی هیچ لذتی بزرگ‌تر از غلبه بر سختی نیست. لذت یعنی عبور از یک پله و رفتن به پله بعدی. آرزوهای جدیدت را روی دیوار بچسبان و هر روز ۱۵ دقیقه به آنها خیره شو. بهترین نسخه خودت باش.»

اگر بخواهم پندهایشان را برایتان ردیف کنم مثنوی هفتاد من کاغذ خواهد شد اما هرچه هست اداره‌کنندگان این صفحات فالوئر زیاد دارند و کسب و کارشان را به همین پندها بدهکارند وگرنه از هدف اصلی خود این همه دور نمی‌افتادند و یک‌شبه متخصص نمی‌شدند. کارشناسان از رواج این نوع روانشناسی به عنوان «روانشناسی زرد» یاد می‌کنند.

■ **تغییر زندگی در یک شب**

احمد احمدی‌پور، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران در این باره می‌گوید: «روانشناسی زرد به عنوان شبه علم تلقی می‌شود. این مدل از روانشناسی نه تنها پایه علمی ندارد که جنبه اثربخشی آن هم زیر سؤال است. متأسفانه این نوع روانشناسی چنان گسترشی پیدا کرده که خیلی‌ها حتی متوجه به دام افتادن در چنین تله‌ای نمی‌شوند یا دیر به این نتیجه می‌رسند که از روش ناکارآمدی استفاده می‌کنند. در پس این روش‌های تبلیغی، مقاله و کتاب معتبری وجود ندارد و استاندارد و مرجع نیستند. این مدل کسب و کار با خلق و خوی مردم نه تنها ارزشمند نیست که غیراخلاقی نیز است. در روانشناسی زرد می‌گویند، می‌توانیم به سرعت حال خوب داشته باشیم، احساس خوشبختی کنیم و ثروتمند شویم و خاطرات تلخ گذشته را به کل فراموش کنیم. قوی باشیم، مدیر باشیم، استثنایی باشیم و... آیا با پرداختن به چنین مسائل و ناکامی‌ای که نسبت به نتیجه ایجاد می‌شود فرد بیش از گذشته احساس یأس و درماندگی، تنهایی، فقر و ضعف نخواهد کرد؟ این ساده‌انگارانه است که فکر کنیم برای حل مشکلی که ایجادش سال‌ها طول کشیده گفتن یک جمله و تمرین فوری کافی است. در کل هرگونه توصیه یا روش درمانی که به افراد قول بهبود آنی بدهد، زیر سؤال است و باید درباره آن شک و تردید داشت.»

به گفته او روانشناسی زرد بیش از حد تأکید دارد که مسائل پیچیده و نیاز به نقد و بررسی بالا را به زبان خیلی ساده بیان کند. این ساده‌انگاری باعث مشکلات بعدی می‌شود. ساده انگاشتن مفاهیم روانشناسی قابل درک و هنر درمانگر است اما به شرط اینکه ماهیت موضوع جوری تغییر نکند که اثر معکوس روی مخاطب بگذارد. روانشناسی زرد تغییر خلق و خوی یک شبه را تبلیغ می‌کند و افراد فکر می‌کنند حرف‌های انگیزشی چوب جادویی خواهد بود که موجب تغییر پایداری در آنها می‌شود. مخاطبان هم گول این‌گونه تبلیغات را می‌خورند و وقتی نتیجه‌ای نمی‌گیرند سرخورده‌تر از گذشته به زندگی ادامه می‌دهند.

او ادامه می‌دهد: «خیلی از افرادی که از این روش استفاده می‌کنند اصلاً مدرک تحصیلی ندارند. درحالی که پرداختن به بحث سلامت روان یک حوزه تخصصی و گاه فوق تخصصی است. افراد غیرمتخصصی که از این روش استفاده می‌کنند، بیشتر درحال مطرح کردن خودشان و توجه‌طلبی از سوی جامعه هستند و اصلاً هم برایشان مهم نیست که واقعاً حال مخاطب در برابر چنین توصیه‌هایی خوب می‌شود یا نه؟ حتی ممکن است مخالفان جدی و انتقادهای جدی در پیج خودشان داشته باشند اما آنچه برایشان ارزشمند است توجهی است که می‌گیرند و مثبت و منفی‌اش مهم نیست. این افراد سلبریتی‌های کاذبی هستند که می‌خواهند یک شبه معروف شوند و فکر می‌کنند با معروف شدن، حرفی برای جامعه خواهند داشت. عده‌ای هم فقط می‌خواهند مشهور شوند، کسب درآمد کنند و با سلامت مردم کاسبی راه بیندازند. اما متأسفانه افراد تحت فشار هم چون اغلب صبر و حوصله‌شان سرآمده می‌خواهند به جای اینکه دنبال درمان بلند مدت بروند با این روش به نتیجه برسند.»

> روانشناسی زرد روی ترس‌های ما کار می‌کند و روانشناسان زرد این اصول را دانسته یا نادانسته به کار می‌برند. مثلاً به ما می‌گویند دیوار آرزو بسازید یا هر روز یک ساعت تمرکز کنید. شاید بپرسید ضررش کجاست و چه آسیبی به فرد می‌رساند؟ روانشناسان زرد با پندهای نادرست‌شان انرژی روحی شما را می‌گیرند و در نهایت سرخورده می‌شوید

■ **تلاش نکن، راحت باش**

علی بذرافشان، روانشناس هم این وضعیت را این‌گونه تحلیل می‌کند: «از روزی که انسان بوده، روانشناسی هم بوده اما از دویست سال قبل سؤالاتی درباره سلامت روان و روانشناسی مطرح شد که روانشناسی را بشدت علمی کرد. اما روانشناسی زرد هیچ بویی از این اصول علمی نبرده است. بخشی از روانشناسی زرد می‌گوید تلاش نکن، دعا کن، بلکه مراقبه کن و تابلوی آرزوها برای خود درست کن تا به چیزهایی که دوست‌داری برسی. اینها راحت‌ترین کارهای ممکن برای تغییر است و روانشناسی زرد تبلیغ‌کننده راحتی و تلاش نکردن است.»

او ادامه می‌دهد: «روانشناس زرد می‌گوید احساس خوبی داشته باش تا رفتار خوبی داشته باشی اما من روانشناس می‌گویم اول باید فکرت را اصلاح کنی تا احساست تغییر کند و اصلاح شود. وقتی احساست تغییر کرد، رفتارت هم تغییر می‌کند. بلاگرهای مختلف و اینفلوئنسرها بیشتر روی اینها کار می‌کنند که اگر ما دنبال پولدار شدن و خرید خانه، مشهور شدن و خوش‌تیپ و خوش‌اندام شدن هستیم، چکار باید کنیم؟ آنها از اصلاح فکر می‌گویند اما این را بدانید که اصلاح فکر ما به این راحتی‌ها اتفاق نمی‌افتد و هرکدام از این موارد تلاش‌های خودش را می‌خواهد. با نشستن و زل زدن به تابلوی آرزوها اتفاقی نمی‌افتد و فقط خود اینفلوئنسرها و فروشندگان این ایده‌ها پولدار می‌شوند. کسانی که امید می‌فروشند و پول می‌گیرند و خریدار امید را اتفاقاً به پوچی می‌رسانند. آن وقت مثلاً دنبال کننده این صفحات فکر می‌کند لابد طرف درست تمرکز نکرده. گاهی آنها از اصطلاحات علمی استفاده می‌کنند اما نه در جای درست خودش، مثل استفاده از مدیتیشن و تمرکز اما نحوه استفاده‌شان غلط است.»

به گفته این روانشناس، قانع کردن افرادی که دنبال روانشناسی زرد هستند واقعاً سخت است چون ذهن انسان اساساً دنبال آسان‌ترین راه‌ها می‌گردد. تغییر ذهن تنبل سخت است و روانشناسی زرد آسانترین راه برای خواسته‌های ذهن تنبل است. در این شرایط ذهن فاکتورهای دیگر را برای رسیدن به هدف نادیده می‌گیرد و فکر می‌کند با انرژی مثبت می‌تواند خیلی چیزها را تغییر دهد. درحالی که فاکتورهای دیگر هم برای رسیدن به هدف مهم هستند مثل این است که یک نفر سرطان بگیرد و فکر کند فقط با تمرکز خوب می‌شود. این از خطاهای روانشناسی زرد است.

او تأکید می‌کند: «روانشناسی زرد روی ترس‌های ما کار می‌کند و روانشناسان زرد این اصول را دانسته یا نادانسته به‌کار می‌برند. مثلاً به ما می‌گویند دیوار آرزو بسازید یا هر روز یک ساعت تمرکز کنید. شاید بپرسید ضررش کجاست و چه آسیبی به فرد می‌رساند؟ اتفاقاً این پروسه آسیب‌زاست چون هر فردی همان‌طور که یک میزان انرژی جسمی در طول روز دارد، همان‌قدر هم انرژی روحی دارد. روانشناسان زرد با پندهای نادرست‌شان انرژی روحی شما را می‌گیرند و در نهایت سرخورده می‌شوید.»

باید بدانید روانشناسی زرد نقطه مقابل روانشناسی علمی است. به گفته روانشناسان معتبر هر تغییری با درد همراه است. روانشناس با روش‌های علمی و تمرین‌هایی که به شما می‌دهد این تغییر را انجام می‌دهد. لازمه موفقیت و زندگی بهتر تغییر کردن در احساسات و رفتار ماست و هر تغییری هم با سختی و تلاش اتفاق می‌افتد نه با خیره شدن به دیوار آرزوها، فرستادن انرژی مثبت، مراقبه یا...

جدول سودوکو ۳۷۸۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

			۲		۶	۴		
	۳		۶		۹			۱
۶		۲	۱	۷			۹	
	۱	۶			۲	۵		
	۷				۱		۷	
		۸	۴			۱	۳	
۲				۸	۳	۴	۶	
۲			۵			۱		۹
	۴	۵		۹				

متوسط

		۴		۸	۱			
۸			۷			۱		۴
	۷				۴		۳	
۴			۵	۶			۹	
۹		۷				۳		۶
	۲			۹	۷			۱
	۴		۸			۷		
۵		۲			۳			۹
			۲	۱		۵		

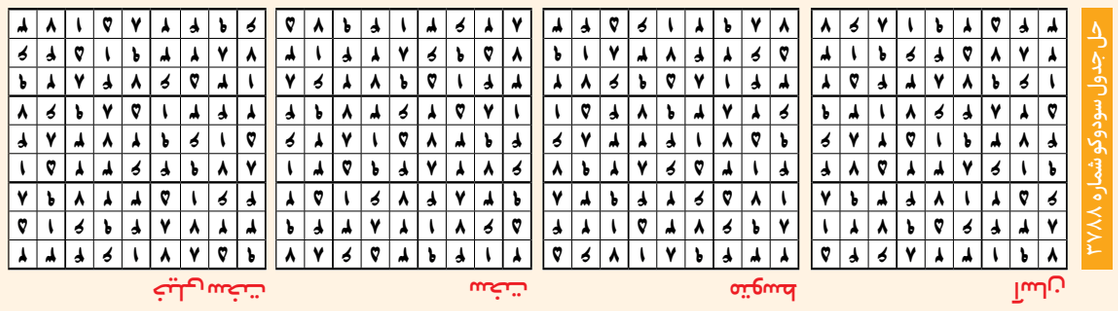
سخت

۲							۸	
			۱		۸	۳		۹
			۴					
	۷							۱
۴		۳	۷		۱	۸		۶
۱							۹	
		۱			۷			
۷		۹	۶		۲			
	۲							۵

خیلی سخت

						۴	۳	
	۲	۷					۱	
۴	۶	۱	۵					
۸				۶	۳	۲		
		۳	۱	۵				۷
					۴	۸	۲	۹
	۸					۵	۴	
	۹	۴						

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۸۸



یک جدول با دو شرح ۷۷۵۷

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- یکی از اصول لازم برای موفقیت که شامل انتظار نتایج مثبت از تمام چالش‌ها و اتفاقات روزانه است- فرجه

۲- همان «تاتار» است- خدمتکار پیر- شهر «پرتقال» در استان فارس

۳- پدر تاریخ- واحد پول «گرجستان»- شکافته و جدا شده

۴- برگه بزرگ‌تر از A۴- عنوان امیر قبیله- شیوه رفتار- سرزمین «دالایی لاما»

۵- زوبین- ایجادیک طرح- اهالی محل

۶- نام دخترانه- آکنده- شهر ایستاده

۷- چست و فرز- رژ- هنگام

۸- جناح لشکر- ادامه دادن- پرخور

۹- شهر مهم کمان مدیترانه- سومین قله بلند ایران- علفزارها

۱۰- تصدیق عامیانه- حالا- محله شمال تهران

۱۱- لقبی برای جنس مؤنث- ناپاکی- صدای تمسخر

۱۲- خرناس- هرگوشه زمین فوتبال- کچل- کوهه

۱۳- یار کلیله!- اسطوره کشتی ما- نشریات

۱۴- ظرف گل- نیکوروی- اسیر مطلق

۱۵- مرد برفی- یک نوع خورش اصیل ایرانی

عمودی:

۱- افترازدن- انحنای لایه‌های رسوبی کوه‌ها

۲- عروسک جالیز- زیان و نقص- نوعی غذا

۳- بیهوده و بی معنی- شیره چغندر قند- ارتفاع

۴- علامت بیماری- طبل زن- یک ویک- بله شیرازی

۵- شادباش گفتن- کاسه ظرفشویی- نه عامیانه

۶- سربه انگلیسی- لباس جراحان- کشتیبان

۷- پدر رستم- گلر «پرسپولیس»- استعداد استثنائی

۸- فقر و بی چیزی- لکن- زیباماند پری

۹- طبق دستور پزشک مصرف کنید- الکل چوب- جاده فلزی!

۱۰- گلی زیبا- مسابقات سراسری دوره‌ای- ابرغلیظ

۱۱- هالوژن نمک طعام- پرنده‌ای با پاهای بلند- نوشته و گنجانده شده

۱۲- والده- تازه- آب و هوای مرطوب- پول حرام

۱۳- تفت داده شده- کنده کار- یاغی

۱۴- جیره غذای روزانه- نرخ رسمی- آشکار

۱۵- از تابلوهای هشداردهنده راهنمایی و رانندگی- عددی ترتیبی

جدول ویژه

افقی:

۱- یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین چهره‌ها در اقتصاد کلاسیک- دیهیم

۲- اسلوب- وقت- سکه طلای عهد قاجار

۳- اسم پسرانه- نام «فولج» بازیگر اسپانیایی- خوابیده

۴- نوک مثلث- زمان جلوه گری ماه- حنا- نوعی آب نبات

۵- تاکسی پرجمعیت!- وزیر بزرگ- از محلات قدیمی تهران

۶- دودل- طبل زن- لنگه بار

۷- جرم کوچک آسمانی- مریخ- ننگ

۸- دسری منجمد- آتش زنه- گروه خلافکارها

۹- بلادرنگ- به دور تر انداختن- لاغر!

۱۰- پیاپی- ورزش خشن- زمان‌های کوتاه

۱۱- خطاب بی ادب- قضیه علمی- عید سال نوی تنام

۱۲- حفظ ارزش‌های پیشین- پوپک- چهره- کرنا

۱۳- زخمی و خسته- نسب شناس- تباهی‌ها

۱۴- مرض اختلال در کبد- نان آبگوشتی- صفتی برای هوا

۱۵- تلفظی از تشک- سلطان فرمول یک

عمودی:

۱- اخمو- شاخه‌ای از عکاسی

۲- شهری در «چین»- غذای سنتی استان همدان- دیدگاه

۳- سومین ماه میلادی- مادر خودمانی- کلبه

۴- کلمه شرط- رود مرزی- راه شاعران- حرف معرفه

۵- مال چند نفر- سحر- پس ندادنی خسیس!

۶- ضمیر اجتماعی- هوای متحرک- ارجحیت و برتری داشتن

۷- مخفف آواز- ادبار و تیره روزی- وجود

۸- بی دین- پرنده فرخنده فال- سندها

۹- آسمان غرش- شهری در «لیبی»- ابزار باغبانی

۱۰- سازگاری- سوزان- تیشه

۱۱- پسوند نظیر- اقیانوس ساکت- ستمدیده

۱۲- سنگریزه- کسی که دستش معیوب و از کار افتاده باشد- مناسب و بموقع- پسوند رنگی

۱۳- برگه‌های تبلیغاتی- رسم و آیین- والد

۱۴- آگهی مصور- گیاهی در صنعت چرم سازی- میوه‌ای شبیه پرتقال

۱۵- ستاره «لسترسیتی»- سرنوشت

حل جدول عادی شماره ۷۷۵۶

حل جدول ویژه شماره ۷۷۵۶