«شهروند»، آخرین فهرست به‌روزرسانی‌شده انجمن روانشناسی ایران را بررسی می‌کند

با مشاوره افسرده‌تر شدم!

[حانیه جهانیان] روانشناسی در ایران به عنوان یک رشته علمی و کاربردی، در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. با تأسیس دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی در دهه‌های اخیر، روانشناسی به عنوان یک رشته تحصیلی رسمی شناخته شده است در ادامه با ایجاد مؤسسات پژوهشی و مراکز تحقیقاتی تخصصی در حوزه روانشناسی رشد و توسعه این رشته بیش از پیش جدی گرفته شد. در همین فاصله بود که با ظهور و گسترش شبکه‌های اجتماعی، محتواهای این تخصص به شکلی عمومی منتشر شد. این اقدام از همان ابتدا موافقان و مخالفان بسیاری به همراه داشت. در این گزارش به مناسبت انتشار آخرین فهرست به‌روزرسانی شده سازمان روانشناسی و مشاوره ایران، نگاهی داریم بر محتواهای منتشرشده روانشناسی در فضای مجازی و تشخیص محتوای زرد و مفید این تخصص از یکدیگر. همچنین در ادامه نیز با مریم اخلاقی‌پور، مولف کتاب‌های روانشناسی تربیتی که در انجمن روانشناسی ایران نیز عضویت دارد به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.

ماجرا چه بود؟

همه‌چیز از انتشار فهرست روانشناس‌های قلابی توسط روابط‌عمومی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در بهار ۱۴۰۱ آغاز شد. فهرستی که حسابی خبرساز شد. اما تفاوت فهرست اخیر منتشر شده در زمستان ۱۴۰۳ نسبت به دوران گذشته به‌روزرسانی و اضافه شدن نشانی دقیق صفحات اینستاگرامی تمامی روانشناس‌نماهای یاد شده در فهرست است. از ماهان تیموری تا انوشه!

در بخش انتهایی اطلاعیه نظام روانشناسی و مشاوره کشور آمده است:« به اطلاع مردم عزیز کشورمان می‌رساند، طبق تبصره ۳ ماده ۴ و ماده ۵ قانون تشکیل سازمان، از مراجعه به افراد فاقد شماره نظام روان شناسی و مشاوره جهت مشاوره روان شناسی یا کلاس‌های آموزشی حضوری و آنلاین خودداری نمایید. در ضمن این لیست اولیه است. سایر افراد فاقد مجوز در آینده به روز رسانی خواهند شد...» در ادامه این مسیر با مریم اخلاقی‌پور، روانشناس تربیتی، مولف آثار این رشته و عضو انجمن روانشناسان ایران گپ مفصلی زدیم که می‌خوانید.

••• روان‌شناسان زرد چگونه در فضای مجازی مطرح شدند؟

به تازگی بین عموم مردم ساخت محتوا و به اشتراک‌گذاشتن موضوعات روانشناسی باب شده است. دلیل این استقبال و افزایش تولیدمحتوا، بالارفتن آمار روانشناسی عمومی است. روانشناسی زرد علم روانشناسی را عمومیت می‌دهد. آن هم بدون هیچ بینش و منبع موثقی. جسارت به همه ما داده می‌شود تا تبدیل به روانشناس‌نما بشنویم. به خود اجازه می‌دهیم تا درباره هر موضوع و مسئله‌ای بدون مطالعه پیشینه فرد و رفتارهای او یک نسخه را به تمام افراد تعمیم دهیم و حتی تشخیص و درمان خودسرانه برای مراجعان قائل شویم.

رعایت تعادل در این مرحله اهمیت بالایی دارد. چراکه این اتفاق باعث رشد اعتماد به نفس کاذب و تایید رفتارها و تشخیص روانشناس‌نماها می‌شود. در این مواقع است که این افراد معتقدند مطالعات عمومی آن‌ها برای تشخیص و درمان کفایت می‌کند. حتی معتقدند که باید با عنوان «روانشناس تجربی» از آن‌ها یاد شود.

نباید از یاد ببریم که احساسات طبیعت بشر است و تمامی عواطف و احساسات او ارزشمند و مهم هستند. احساساتی که نباید سرکوب یا دست‌کم گرفته شوند. در صورتی که فرد به احساساتش اهمیت ندهد ناامیدی، خشم و افسردگی او را فرا می‌گیرد.

••• تفاوت محتوای روان‌شناسی علمی و زرد چیست؟

غالب محتوای روان‌شناسان زرد معطوف به خوش‌بینی بی‌کران، تلاش بی‌وقفه، درخشیدن در محدودیت و کمبود امکانات است. حتی معتقدند که فکر کردن به رخدادهای گوناگون مقدمه و دلیلی بر تحقق آن‌هاست... مجموعه‌ای از همین گزاره‌های بی‌آلایش استقبال بالای دنبال‌کنندگان را به همراه دارد. چرا که مقدمه و اصل چنین اتفاقی تنها «تصور» آن است. یکی از تفکرات اشتباهی که در این میان باب شده است گزاره مشهور:«هرچیزی که تو را نکشد؛ قوی‌ترت می‌کند...» است! هرگز نباید تروماها و آسیب‌های روحی را به حال خود رها کنیم؛ باید درمان به فکر درمان بود و همچنان امیدوار برای حال بهتر تلاش کرد.

••• آیا روانشناسان زرد می‌توانند افراد را از دسترسی به اطلاعات صحیح دور کنند؟

بله. در این مسیر روانشناس‌نماها باعث سوق‌دادن افراد به مدینه فاضله‌ای آرمانی و غیرواقعی می‌شوند. ورود به جهانی مجازی با گزاره‌هایی کلیشه‌ای و غیرعلمی که صرفا روی کاغذ گیرا و جذاب جلوه می‌کنند اما هرگز نه التیامی بر زخم‌ها و امراض مراجع‌اند و نه قرار است به تمام افراد تعمیم داده شوند. قدرتی بی‌کران با گزاره‌هایی که معتقدند حتی غیرممکن هم ممکن است.

••• روش اغلب روانشناس‌نماها برای ادامه این مسیر چیست؟

برگزاری همایش‌ها و نشست‌های میلیونی یکی از علل پذیرش روانشناسی زرد نزد عموم مردم است. از طرفی، وقتی در ایران هزینه خدمات روانشناسی بالاست، توجه افراد به دنبال کردن روانشناس‌نماها و اطلاعات غیرعلمی و رایگان جلب می‌شود. به همین خاطر استقبال از چنین گزاره‌هایی نیز بدیهی‌ست. افراد بدون توجه به این نکته که روان‌شناس‌نما صرفا با این روش‌ها موقتا مراجع را خشنود و راضی می‌کند، به درمان ارزان و غیرعلمی تن می‌دهد. استمرار این دور باطل باعث اعتیاد دنبال‌کنندگان به محتوای زرد شده و تنها راه رضایت مجدد را در پناه بردن به چنین گزاره‌هایی می‌داند. در این مواقع اثربخشی کلام از بین رفته و برآیند چنین مسیری حس ناامیدی و نارضایتی از خود در مواجهه با دیگران است.

به تازگی بین عموم مردم ساخت محتوا و به اشتراک‌گذاشتن موضوعات روانشناسی باب شده است. دلیل این استقبال و افزایش تولیدمحتوا، بالارفتن آمار روانشناسی عمومی است. روانشناسی زرد علم روانشناسی را عمومیت می‌دهد. آن هم بدون هیچ بینش و منبع موثقی. جسارت به همه ما داده می‌شود تا تبدیل به روانشناس‌نما بشویم.

••• رواج روانشناسی زرد چه تبعاتی برای جامعه دارد؟

تبعات چنین تفکر و برخوردی، گمراهی و آزمودن راه‌های غلطی است که هزینه‌های بسیاری بر روان مراجعان دارد. هنگامی که افراد با خوشبینی سمی و همیشگی بازهم نتیجه دلخواه را کسب نکنند دچار ضعف در خودباوری می‌شوند و همچنان خود را در محقق نشدن اهداف مدنظر مقصر می‌دانند. چنین نتیجه‌ای باعث افزایش افسردگی و اضطراب در جامعه می‌شود. درواقع همان رفتاری که برای درمان فرد معرفی شده حالا اختلال تازه‌ای به او اضافه کرده و حتی باعث پیچیده‌تر شدن روند درمان او شده است.

••• به نظر شما راهکار مقابله با روانشناس نماها چیست؟

آگاهی به مردم و رفتار قضایی با تولیدکنندگان محتوای روان‌شناسی زرد در اینستاگرام یکی از راهکارهای مقابله با محتوای آسیب‌زننده بر روان مردم است. اتفاقی که ثروت و شهرت روانشناس‌نماها را به دنبال دارد اما سلامت عموم مردم را هدف گرفته است.

روانشناسی زرد (غیرعلمی)	روانشناسی علمی
از اخبار بد و منفی دوری کن و هر خبری رو دنبال نکن	اخبار رو در زمان مناسب و از طریق منابع معتبر دنبال کن
غم، خشم و ناراحتی رو دور بریز و فقط روی احساسات مثبت متمرکز شو	همه احساسات بشر با ارزش و مهمه
مهم نیست بقیه چی میگن، فقط روی موفقیت خودت تمرکز کن	همدلی با بقیه باعث رشد و ایجاد حس خوب برای خودمون میشه
مثبت نگر باش، نیمه پر لیوان رو ببین	واقع‌نگر باش و به حقیقت بها بده
مسئول نرسیدن به خواسته‌ها و آرزوهات خودتی و تو این ناکامی مقصری	قسمتی از موفقیت مربوط به عملکرد تو و مابقی روند به عوامل و دلایل مختلفی وابسته است

چرا وقتی گرفتار رنج می‌شویم به کتاب پناه می‌آوریم؟!

به عنوان مثال کتابی یا فیلمی شما را تسلی می‌دهد یا حتی می‌توانند راه‌کارهایی را جلوی روی‌تان بگذارند و از هر غمی شما را رها کنند اما خب در واقعیت خیلی از این کتاب‌ها توصیه‌های عجیب و غریب و در بیشتر مواقع محتواهای زرد و بی‌فایده دارند و حتی وعده‌های توخالی می‌دهند.

تصور کنید که گرفتار رنج و مشکلی در زندگی شده‌اید برای روی گردانی از این مشکل به سمت خوانش کتابی می‌روید تا از آن مشکل خودتان را دور کنید.

حالا «الیزابت سوبودا» نویسنده در مقاله‌ای یکسری از این موضوعات را مطرح می‌کند که چرا باید به سمت کتاب‌هایی در این حوزه‌ها برویم و آن را مطالعه کنیم و این نویسنده تجربیات خودش را از نوجوانی تا جوانی می‌گوید که اصلا اهمیت و فایده‌ای دارد که وقتی مشکلی برایتان پیش می‌آید با خواندن کتابی راهکاری برایتان وجود دارد یا نه! که البته برای او این کار خیلی کارساز نبوده است.

کتاب‌هایی که نام «خودیاری» گرفتند

این کتاب‌هایی را که هنگام درد، مشکل، رنج، سختی، دلتنگی و... به سراغش می‌روید عنوان «خودیاری» یا «کتاب درمانی» گرفتند که به گفته افراد بسیاری کتاب خواندن مثل دارو یا گفت‌وگو درمانی برایشان موثر و مفید بوده است. یکی از روانشناسان دانشگاه اسکراتون «جان نورکراس» معتقد است وقتی برای مسائلی همچون روان‌پریشی، خودکشی و موارد اضطراری به فرد توصیه اکید می‌کنیم که به روانپزشک مراجعه کند برای کسانی که مشکلات خیلی ساده‌تر دارند می‌توان «کتاب درمانی» را پیشنهاد دهیم، اما باید بدانیم کتاب نمی‌تواند در کشمکش و رویارویی با برخی آزمون‌ها به ما کمک کند یا اینکه تصور کنیم تنها با خواندن می‌توانیم از رنج بزرگ بیرون بیاییم، شاید اگر به این جمله کافکا بیندیشیم که کتاب می‌تواند تبری برای شکستن دریای یخ زده درون‌مان باشد اما نمی‌تواند خیلی رنج را از میان ببرد.

آینده

ایلان ماسک الگوریتم ایکس را به نفع محتواهای آموزنده و سرگرم‌کننده تغییر می‌دهد

ایلان ماسک در پستی اعلام کرد که الگوریتم ایکس تغییر می‌کند تا کاربران محتواهای آموزنده و سرگرم‌کننده بیشتری ببینند.ایلان ماسک از تغییراتی در الگوریتم شبکه اجتماعی ایکس خبر داده که با واکنش کاربران مواجه شده است. او می‌گوید با این تغییرات، محتواهای آموزنده و سرگرم‌کننده بیشتر از قبل به کاربران نشان داده خواهد شد تا افراد احساس نکنند از زمانی که در این شبکه اجتماعی گذرانده‌اند، پشیمان‌اند. چند روز پس از درگیری‌های ایلان ماسک با مخالفان ویزای H-1B، مالک شبکه اجتماعی ایکس در پستی در صفحه خود نوشت: «به‌زودی تغییراتی در الگوریتم [ایکس] اتفاق می‌افتد تا محتواهای آموزنده یا سرگرم‌کننده را ترویج دهد. ما این تغییرات را به تیم مهندسی ایکس ارجاع می‌دهیم.»

الگوریتم ایکس تغییر می‌کند

ایلان ماسک اضافه کرد هدف آن‌ها این است که زمانی را که کاربران بدون پشیمانی در این شبکه اجتماعی سپری می‌کنند، به حداکثر برسانند. مالک ایکس گفت محتواهای منفی بسیار زیادی دست‌به‌دست می‌شود که به‌لحاظ فنی زمان بیشتری از کاربر می‌گیرد اما تمام آن زمان بدون پشیمانی نیست.

ماسک همچنین اعلام کرد ایکس می‌کوشد کنترل‌های بیشتری روی مدیریت فید محتوایی این شبکه اجتماعی در اختیار کاربران قرار دهد.

چند روز پیش، ایلان ماسک پیشنهاد داد ایالات متحده فرآیند ورود مهاجران را تغییر دهد تا استعدادهای برتر را از کشورهای مختلف جذب کند. این پیشنهاد با واکنش تند فعالان جناح راست مواجه شد. آنها اعلام کردند آمریکا کمبود استعداد ندارد و در واقع نیازمند این است که ورود مهاجران را کاهش دهد.

در پی این بحث و کشمکش، عده‌ای از مخالفان مدعی شدند ماسک از دسترسی‌ها آنها را محدود کرده است. درنهایت نیز مالک ایکس با زبان تندی به آنها حمله و علیه‌شان اعلان جنگ کرد. مدتی بعد «ویتالیک بوترین»، خالق اتریوم، از ایلان ماسک خواست خویشتن‌دارتر باشد و از قدرتش برای سانسور مخالفان استفاده نکند. ایلان ماسک نیز در پستی از کاربران خواست محتواهای مثبت و آموزنده‌تر منتشر کنند. به نظر می‌رسد این جنجال‌ها به تغییر الگوریتم ایکس منجر خواهد شد. برخی کاربران باور دارند این اقدام تلاشی برای سانسور بیشتر مخالفان ماسک خواهد بود. به‌علاوه، بسیاری معتقدند خود ایلان ماسک از عوامل ترویج محتواهای منفی در این شبکه اجتماعی است و درخواست‌های اخیرش از کاربران برای انتشار محتواهای مثبت ریاکارانه است.

فناوری

ناکامی هوش مصنوعی در تشخیص بیماری از طریق گفت‌وگو با بیماران

چت‌بات‌های هوش مصنوعی با وجود موفقیت در آزمون‌های حرفه‌ای پزشکی، همچنان در انجام یکی از مهم‌ترین وظایف پزشکان، یعنی تشخیص بیماری از طریق گفت‌وگو با بیماران، با مشکل مواجه هستند.

بدانیم

نشانه‌هایی که به شما می‌گوید زمان مراجعه به روانشناس کودک است

برخی از علائم و شرایطی که ممکن است نشان‌دهنده نیاز به مشاوره با یک روانشناس کودک باشد عبارت‌اند از:

- کاهش علاقه به بازی‌های سنتی و فعالیت‌های تفریحی
- کاهش تمرکز یا مشکلات یادگیری در مدرسه
- رفتارهای غیرطبیعی مانند پرخاشگری، بی‌تفاوتی، یا افسردگی
- مشکلات در خواب مانند insomnia یا nightmares
- مشکلات در روابط با دیگران، از جمله خانواده، دوستان، یا معلمان

نشانه‌هایی از استرس یا اضطراب که ممکن است روی سلامت جسمی و روانی کودک تاثیر بگذارد:

- جست و جوی مداوم اطلاعات
- تغییر در الگوهای خواب
- «چسبندگی» به افرادی که برای کودک «امن» محسوب می‌شوند
- افزایش تحریک پذیری و ناتوانی در مدیریت عواطف
- کناره گرفتن از کارهای مورد علاقه
- تغییر در بهداشت و تغذیه

چگونه یک متخصص بهداشت روان برای کودک خود پیدا کنیم؟

از متخصص اطفال کودک‌تان سوال کنید که کجا را برای مراجعه به روانشناس کودک پیشنهاد می‌دهد. متخصص اطفال احتمالاً فهرستی از منابع ارجاع دارد و می‌تواند شما را در جهت درست راهنمایی کند.

خانه‌های سلامت وزارت بهداشت یا مشاوران مدرسه

می‌توانید با مشاور مدرسه صحبت کنید یا به خانه‌های سلامتی بروید که در سطح شهر خدمات رایگان بهداشتی و درمانی به شهروندان ارائه می‌دهند.