



**گفت‌و‌گو با دکتر علی صاحبی، روانشناس بالینی درباره شبه‌علم**

# همه چیز در جهان دوبار خلق شده است

مینا نبینی

خبرنگار

انسان مدرن در قرن بیست و یکم با همه خردمندی و تعقلش، از آنجا که در عصر انفجار اطلاعات و در آفتابوس دسترسی بی کرانه غوطه‌ور است، در تمییز سره از ناسره و تشخیص علم از شبه‌علم و خرافه‌های روشنفکرنمایانه گرفتار آمده است. در بازار آشفته این هیاهو، همچون همیشه تاریخ همه سرزمین‌ها، جمعیت ساده‌لوحان عامه‌پسند از فراوانی بیشتری برخوردارند. گویی جهان مدرن نیز جهان توده‌ها است. اینگونه است که فیلم عامه‌پسند یا زرد، موسیقی عامه‌پسند، زردخوانی و توده‌واری و ذائقه توده‌ای همچنان پررونق است.

دکتر علی صاحبی، روانشناس بالینی و مربی ارشد مؤسسه واقعیت درمانی ویلیام گلסدر در سیدنی، چرایی گسترش روانشناسی زرد و شبه علم را بیش از هر چیز، حاصل محدود ماندن روانشناسان علمی به اتاق یا کلاس‌های کوچک دانشگاهی و غافل ماندن از قدرت رسانه مدرن و به رسمیت نشناختن بلندگوهای قدرتمند و طبل‌های توخالی غیرمتخصصان می‌داند. وی می‌گوید: «روانشناسی زرد، آسان و غیرمسئولانه نسخه می‌پیچد و غالباً تعمیم‌دهنده است و توصیه‌های کلی و آنی بی‌استادی دارد که عموم مردم به دنبال آن هستند. حرف‌های عوام‌پسند به ظاهر معقولی که با ضرب‌المثل‌ها و حکایت‌ها و اشعار و جملات روانشناسان بزرگ آراسته می‌شوند تا با ذائقه مخاطب ساده‌اندیش و خرافه پسند دنیای مدرن سازگار باشد. آنچه می‌خوانید حاصل گفت‌وگو با دکتر صاحبی است:

■ **آقای دکتر وجه تمایز «شبه روانشناسی» و روانشناسی علمی به‌زبان ساده چیست؟**
اگر بخواهیم درباره شبه‌روانشناسی سخن بگوییم، ابتدا باید از شبه‌علم بگوییم که در مقابل علم قرار می‌گیرد، علم، معیار دارد. مطالعات جدی، روش‌مند و مبتنی بر اصول آماری و روش تحقیق دارد. نتایجش در نشریه‌های معتبر علمی منتشر می‌شود. توسط منتقدان علمی با شیوه‌های علمی و تجزیه-تحلیل آماری بررسی می‌شود. در این فرایند، اگر نظریه یا ابزار سنجشی، تأیید شد، آنگاه می‌گویند آن نظریه یا ابزار، علمی است. روانشناسی نیز یک شاخه از علم و روش رفتار است و کار آن، تئوری‌پردازی و تبیین رفتار آدمی است. در تعریف رفتار نیز باید بگوییم که رفتار از لحاظ منطقی، یک کل است که از جزئیاتی شامل فکر، احساس، عمل و فیزیولوژی تشکیل می‌شود؛ از این‌رو وظیفه روانشناسی، بررسی و تبیین رفتارهای بهترجار و نابهتجار است؛ چه رفتارهای آسیب‌دیده‌ومرضی چه رفتارهای سالم، خردمندانه، متعالی، سازنده‌و موثر که اصطلاحاً به آنها رفتارهای ارضاکندنده نیازها به‌صورت اخلاقی و درست گفته می‌شود. در واقع ما به آن بخش از روانشناسی‌های روانشناختی، تبیین‌ها، توضیحات و تئوری‌ها یا نظریه‌هایی که هیچ‌نوع مبنای علمی ندارند، شبه‌روانشناسی می‌گوییم و در مقابل روانشناسی قرار می‌گیرند. همان بخش‌هایی که درباره روان، رفتار و تجربیات خصوصی انسان اظهارنظر می‌کنند؛ ولی مبتنی بر شواهد نیستند و هیچ کس در هیچ جا آنها را آزمون نکرده است؛ یا ابزار و روش تحقیق آن برای دیگران روشن نیست. در واقع متحقق باید ابزار و روش خود را در اختیار دیگران هم بگذارد تا آنها هم در سرزمین خود (در موقعیت‌های مختلف آزمون کنند. در علم اصطلاحی است که می‌گویند: did you see what I see? (آیا چیزی که من دیدم شما هم دیدید؟ اگر چیزی که من دیدم، شما هم ببینید، آنگاه تازه یک شاهد داریم؛ یعنی در علم وقتی کسی ادعایی می‌کند، این ادعا را بارها و بارها با جمعیت‌های مختلف در گروه‌های مختلف مورد آزمون قرار می‌دهد، سپس یافته‌های خود را جرح و تعدیل می‌کند و بدون پیشداوری، در اختیار صرف‌کننده می‌گذارد. شبه‌روانشناسی بیشتر تجربه و برداشت‌های شخصی یا گروهی است؛ ولی هیچ‌گاه در موقعیت‌های مختلف و روی جمعیت‌های گوناگون توسط محققان مختلف مورد بررسی قرار نگرفته است و ابطل‌پذیری آنها به معنای اینکه به‌دنبال شواهدی برای رد کردن ادعای خود باشند و برای رد ادعاها معیار یا سنجهی را معرفی بکنند که مثلاً اگر فلان شرایط یا رخداد اتفاق افتاد، دیگر این نظریه ابطل خواهد شد، در



پاسخ کاملاً مشخص و روشن وجود ندارد. علم، بی‌تعارف و شفاف است؛ از چیزهایی صحبت نمی‌کند که مردم خوششان بیاید. چیزهایی را بیان می‌کند که مردم را هدایت و رهبری کند و به آنها هم کمک کند.

■ **شما قانون جذب را هم در شمار شبه‌روانشناسی‌ها برشمردید. آیا تفکر مثبت ودوری از افکار منفی و تمرکز بر آرزوها منافاتی با رسیدن انسان‌ها به اهدافشان دارد؟**

خیر. در واقع خوب است که مثبت‌بیندیشیم و هدف داشته باشیم و سقف آرزوهایمان را بلند بگیریم؛ ولی کسی که هدف و رؤیا دارد، برای رؤیای خود باید استراتژی داشته‌باشد. براساس استراتژی، برنامه‌ریزی کند و براساس برنامه‌ریزی، گام عملی بردارد. قطعاً تا زمانی که ما طرحی نداشته باشیم که به کجا می‌خواهیم برسیم، به جایی نخواهیم رسید. همه چیز در جهان دوبار خلق شده است. اول در ذهن و سپس در واقعیت. بدون خلق ذهنی، خلق عینی امکان پذیر نیست؛ اما اینکه «ایه هرچه فکر کنی، آن را جذب می‌کنی.» تصویر داشته باش و از خانه‌ات تکان نخور و فقط به این تصویر فکر کن. خودت تصویر به سمت می‌آیی، جز توهم چیز دیگری نیست وقانون جذب، که در سراسر دنیا هم گسترش پیدا کرده، شبه علم است. نقطه اوج این تفکر، فیلم و کتاب «راز» بود که افرادی که نه در عرصه علوم انسانی، نه در عرصه علوم اجتماعی و نه در عرصه علوم رفتاری، حتی در عرصه فلسفه هم تحصیلاتی نداشتند، مانند «جان دمارتینی» در این فیلم، فیلسوف معرفی شدند.

روشن است که طرفداران این قانون هم یا افراد سرخورده به‌دنبال مسکن هستند یا انسان‌های تنبلی که صبح تا شب به‌صورت منفعل رویاپردازی می‌کنند. افراد اهمال‌کاری که حال و حوصله تلاش وسختکوشی ندارند و می‌نشینند فقط به عکس‌ها نگاه می‌کنند. خودشان را در رؤیاهای پشت فرمان بهترین ماشین‌ها و در بهترین خانه‌ها و باغ‌ها در حال قدم زدن می‌بینند. در خیالات بهترین ازدواج‌ها را می‌کنند و دست آخر هم به هیچ چیز نمی‌رسند. اینها همان‌هایی هستند که دست به قمار می‌زنند و به‌دنبال شرکت‌های هرمی و به جست‌وجوی گنج بی‌رنج می‌روند. به این افراد باید گفت کمی فکر کنید. آیا مردم کشورهای در حال توسعه به نظر شما هیچ رؤیا و آرزویی نداشتند که یک کشور آرام، مرفه، زیبا، توأم با عدالت، آزادی و… داشته باشند؟ پس چرا آن را جذب نکردند؟ شما ۶ سال بنشینید روی داشتن یک ماشین لاکچری تمرکز کنید. بی‌تردید به آن نمی‌رسید. عده‌ای می‌گویند که من یک عکس خانه را گذاشتم و فکر کردم که صاحب خانه می‌شوم و ۱۵ سال بعد این اتفاق افتاد. بله. بکنفر! و قطعاً او هم استراتژی داشته‌ولی چند هزار نفر دیگر هم گذاشتند و همین الان پول اجاره خانه هم ندارند.

■ **چه می‌شود که در یک جامعه «شبه‌روانشناسی‌ها» موسوم به «روانشناسی‌های زرد» اوج می‌گیرد و مردم به آن گرایش پدामी کنند؟**

به طور کلی شبه‌روانشناسی در رمه جای جهان وجود دارد. «اسکینر»، روانشناس علمی رفتارگرا، نکته بسیار زیبایی بیان می‌کند: «انسان هر چه بیشتر رشد کرده و مرفه‌تر و در تکنولوژی پیشرفته‌تر شده و بر جهان تسلط بیشتری پیدا کرده؛ اما خرافه‌ها یا پشت سر نگذاشته است؛ تنها خرافه‌های او هم مدرن شده‌اند.» در واقع در جوامعی مثل اروپا که بنیادهای علمی و خردگرایی در آن‌ها بیشتر وجود دارد، روان‌شناسی زرد اوست و گرایش به شبه‌روانشناسی بسیار بیشتر از روانشناسی علمی است. وقتی شخصیتی علمی مثل «استون هیز» یا «اد دایر» جلسه‌ای دارد و درباره هیجانات انسان صحبت می‌کند که «چرا انسان در برخی از موقعیت‌ها خردورانه تصمیم نمی‌گیرد؟» حاکمتر کسانی که در این جلسه حضور می‌یابند، ۲۰۰ نفرند؛ ولی وقتی «تونی رابینز»، که حتی دیپلم هم ندارد، همایش می‌گذارد، که از آتش بگذرد و درباره افسردگی و تغییر رفتار صحبت کند، جمعیت بسیاری حضور می‌یابند. در جامعه ایران هم ما آدم‌هایی مثل آنتونی رابینز بسیار داریم، که با نداشتن تحصیلات و دانش، به اصطلاح، خودشناسی و توسعه فردی درس می‌دهند و درباره رفتارهای آدمی اظهارنظرهای قاطع و محکم می‌کنند.

دلیل دیگر این امر، آن است که پایگاه‌های علمی مبتنی بر شواهد و علم روز، کمتر در رسانه‌ها فعال هستند و این موضوع نقش زیادی در گسترش شبه‌روانشناسی در کشور دارد. شاید بتوان گفت روانشناسان علمی و دانشگاهی ارتباط با مردم را بلد نیستند یا ضرورت آن را احساس نمی‌کنند و تنها در محیط دانشگاهی خود به تعداد محدودی آموزش می‌دهند؛ چرا که بلندگوهای بیرونی را به رسمیت نمی‌شناسند؛ غافل از اینکه افرادی بی‌دانش و بی‌تخصص بسیاری در رسانه‌هایی مانند اینستاگرام درباره استعداد، موفقیت، فرزندپروری و… صحبت می‌کنند و طرفداران و دنبال‌کننده‌های زیادی دارند و این، بسیار مناسب است اما توصیه‌هایی علیه افسردگی چوبیشه تهیه از نزه شیر شغـلال برآیند آنچادلبیر

شبه‌علم، تنها در حوزه روانشناسی نیست؛ برای مثال در حوزه پزشکی بسیار اتفاق می‌افتد که مثلاً وقتی کسی سرطان دارد، اگر به‌موقع به یک مرکز پزشکی مراجعه کند، به‌موقع هم شیمی درمانی و درمان می‌شود؛ اما گاهی شخص وارد شبه‌علم می‌شود و گیاه‌درمانی و خام‌گیاه‌خواری و… می‌کند یا در همین کرونا دیدیم که چقدر مردم از پرداختن به طبیبان و مسئولیت‌پذیری وجود دارد. یک

نگاهی به یک پدیده مخرب در فضای مجازی

### چگونه از «زرد»ها نباشیم

■ **گروه اجتماعی/** این روزها حضور کرونا کم‌رنگ‌تر شده است. شاید دارد عادی می‌شود. شاید دارد کوتاه می‌آید. شاید اجازه داده کمی نفس بکشیم و از زیر بار فشار روانی و جسمی که بیش از دو سال بر مردم جهان تحمیل کرد خارج شویم. تولید واکسن‌های کرونا و ایجاد ایمنی جمعی در ایجاد این فضا بی‌تأثیر نبوده است اما همچنان متخصصان ویروس‌شناسی می‌گویند کسی چه می‌داند شاید یک جهش و سویه خطرناک‌تری در راه باشد. همه اینها یعنی ابهام. ابهام ارتباط مستقیمی با استرس و اضطراب دارد. در این روزگار بیره نیست که بگوییم اضطراب بیماری قرن است. پیش از کرونا نیز اختلالی فراگیر بود اما حالا چه باید گفت؟ «دگرگونی شوکه‌کننده و غافلگیری که کرونا در تمامی شئون زندگی مردم به وجود آورد، ترس، اضطراب، نگرانی و غم از دست دادن عزیزان، کاهش ارتباطات اجتماعی، اختلال در فرایندهای زندگی و کسب‌وکارها، کاهش میزان درآمد‌ها و بیکاری، تضادها و تعارضات درون‌خانوادگی، گسیختگی نظام خانواده، خشونت علیه زن و کودک، آسیب‌های روانی، کاهش میزان درآمد، تحمیل هزینه‌های سرسام‌آور زندگی و سلامت، کاهش مرادوات اجتماعی، حذف رسوم و قواعد اجتماعی همچون مراسم ازدواج و سوگواری‌ها، تغییر شکل محیط آموزشی و هزاران پدیده دیگر توأمان بر رفتار و ذهن مردم سایه افکند و طی دو سال گذشته به یک دگر‌دییسی اجتماعی منجر شد.»

به بیان دکترمحمدرضا ایمانی روانشناس «شاید بشر هیچ‌گاه نمی‌اندیشید که با یک شوک دیوانه‌کننده و به‌یکباره، چگونه تمامی ارکان زندگی دچار اختلال و انسداد می‌شود. بیماری سهمگین کرونا، فرصتی بود تا از دل تهدید رخ بنماید و میزان تاب‌آوری و دگر‌دییسی جهان را به بوته آزمایش بگذارد. حال پس از دو سال از وقوع نامیوسن کرونا و از دل یک فاجعه عظیم، با جامعه‌ای نوین مواجه هستیم که سر برون آورده و تغییر شکل یافته است. جامعه‌ای شبکه‌ای و مبتنی بر ارتباطات جمعی، افرادی که به‌شدت ایزارمند شده‌اند و از فناوری‌های نوین استفاده می‌کنند. کودکان فراغ از روش‌های مرسوم آموزشی و حضور در محل‌های آموزشی همچون مهدکودک‌ها و مدارس، با سیستم‌های برخط اینترنتی آموزش می‌بینند؛ مدارس به دل خانه‌ها آمده و فضای فیزیکی آن حذف شده است و جانب آنکه فرصت‌های آموزشی در هر جایی و هر زمانی می‌تواند فراهم باشد. همین موضوع موجب تلاش افراد برای یادگیری و ارتقای سطح سواد رسانه‌ای و استفاده از فضای مجازی شده است.»

شاید برای همین است که در این روزگار بیش از هر دوره دیگری نیاز باشد تا نسبت به آنچه هر روزه در فضای مجازی در دسترس است آگاه‌تر باشیم. در تمامی حوزه‌ها از جمله «توصیه‌های روانشناسانه»! این روزها کافی است صفحات اینستاگرام را باز کنید تا در لایه‌های عکس‌های خانوادگی و واکش به رویدادها مرتب با پست‌هایی روبه‌رو شوید که در چند لقمه می‌خواهند گرش شما را تغییر دهند، به شما درباره اضطراب و افسردگی یا روابط‌تان هشدار بدهند یا توصیه کنند! در بسیاری مواقع مشخص نیست پشت این صفحات کدام صاحب‌نظری نشسته است و اساساً آیا یک صاحب‌نظر آنجا نشسته است؟ خیلی‌ها شده‌اند متخصص رابطه درمانی. خیلی‌ها از طرح‌واره‌ها می‌گویند و بسیاری دیگر می‌خواهند ملاک‌های تشخیصی روانپزشکی اختلالات روانی را به شما یاد بدهند و شما اینها را با سرعت از جلوی دیدگان‌شان می‌گذرانید بدون اینکه بدانید چه سودی برایتان دارد اما پس از مدتی در برخورد با این واژه‌ها و توصیه‌ها، احساس کاذب دانایی درباره تصمیم نمی‌گیرد»؛ حاکمتر کسانی که در این جلسه حضور می‌یابند، ۲۰۰ نفرند؛ ولی وقتی «تونی رابینز»، که حتی دیپلم هم ندارد، همایش می‌گذارد، که از آتش بگذرد و درباره افسردگی و تغییر رفتار صحبت کند، جمعیت بسیاری حضور می‌یابند. در جامعه ایران هم ما آدم‌هایی مثل آنتونی رابینز بسیار داریم، که با نداشتن تحصیلات و دانش، به اصطلاح، خودشناسی و توسعه فردی درس می‌دهند و درباره رفتارهای آدمی اظهارنظرهای قاطع و محکم می‌کنند.

دلیل دیگر این امر، آن است که پایگاه‌های علمی مبتنی بر شواهد و علم روز، کمتر در رسانه‌ها فعال هستند و این موضوع نقش زیادی در گسترش شبه‌روانشناسی در کشور دارد. شاید بتوان گفت روانشناسان علمی و دانشگاهی ارتباط با مردم را بلد نیستند یا ضرورت آن را احساس نمی‌کنند و تنها در محیط دانشگاهی خود به تعداد محدودی آموزش می‌دهند؛ چرا که بلندگوهای بیرونی را به رسمیت نمی‌شناسند؛ غافل از اینکه افرادی بی‌دانش و بی‌تخصص بسیاری در رسانه‌هایی مانند اینستاگرام درباره استعداد، موفقیت، فرزندپروری و… صحبت می‌کنند و طرفداران و دنبال‌کننده‌های زیادی دارند و این، بسیار مناسب است اما توصیه‌هایی علیه افسردگی چوبیشه تهیه از نزه شیر شغـلال برآیند آنچادلبیر

شبه‌علم، تنها در حوزه روانشناسی نیست؛ برای مثال در حوزه پزشکی بسیار اتفاق می‌افتد که مثلاً وقتی کسی سرطان دارد، اگر به‌موقع به یک مرکز پزشکی مراجعه کند، به‌موقع هم شیمی درمانی و درمان می‌شود؛ اما گاهی شخص وارد شبه‌علم می‌شود و گیاه‌درمانی و خام‌گیاه‌خواری و… می‌کند یا در همین کرونا دیدیم که چقدر مردم از پرداختن به طبیبان و مسئولیت‌پذیری وجود دارد. یک

<sup>[1]</sup> مینا نبینی

<sup>[2]</sup> خبرنگار