

# روانشناسی در پرده ابهام

سید حمید رضا طباطبائی  
ویرایش دوم

**متاسفانه بدلیل نامعلومی ، ایمیل از دسترس خارج شد  
و مجبور شدم برای ارتباط با شما ، ایمیل جدید همچنین  
ویرایش جدید (دوم) را پیش از موعد ، منتشر کنم . از  
همه شما خوانندگان عزیز این نوشتار دعوت می کنم  
نظر بدهید و تجربیات خودتان را با من در میان بگذارید . با  
سپاس**

نام نوشتار : روانشناسی در پرده ابهام

تالیف : سید حمید رضا طباطبایی

نشر : اینترنتی رایگان

تاریخ انتشار : زمستان ۱۳۹۳

ویرایش دوم - شماره دوم

موضوع : روانشناسی

تماس با نویسنده :

tabatabaei۱۶۱@gmail.com

## فهرست عناوین

۴	روانشناسی در پرده ابهام !!! (مقدمه)
۴	علوم انسانی
۵	روانشناسان زیاد صحبت می کنند
۵	شکست در روان‌درمانی
۵	روانشناسی و امید واهی
۶	روانشناسی و کمبود راه حل
۶	روانشناس بد
۷	به حاشیه رفتن روانشناسی
۷	روانشناسی و نظریه ها
۸	کتاب ها و منابع روانشناسی
۸	پالایش نظریه ها
۸	نقد دکتر وین دایر بر روانشناسی
۱۱	نقد دکتر حسن عباسی بر روانشناسی
۱۲	مشکل روانشناس با مراجع
۱۳	اخلاق و روانشناسی
۱۴	فاصله علم و عمل
۱۴	هزینه های سنگین برای مراجعین
۱۴	روانشناسی و دور شدن از هدف اصلی
۱۶	روانشناسی و فلسفه
۱۶	پیشرفت علم و روانشناسی
۱۷	روانشناسان خود مشکل دارند !
۱۷	فشار روانی جامعه و روانشناسی
۱۸	از جزئیات به کلیات
۱۸	سخن پایانی

روانشناسی در پرده ابهام !!! (مقدمه)

از آن جایی که رشته روانشناسی می خوانم و به شدت به این رشته علاقمند هستم شروع به بررسی کلی روانشناسی کردم . به همین دلیل این نوشتار ابهامات درباره ی روانشناسی و روانشناسان را بررسی می کند . لازم است که در این باره همه ی دوستان مرا یاری دهند که در سال های آینده و شماره های آینده کتاب بهتر و کامل تری را ارائه بدهیم . هدفم از نوشتن این نوشتار کمک به از بین بردن بد بینی نسبت به روانشناسی است . بنابراین با دید انتقادی علم روانشناسی امروز را مورد بررسی قرار دادم و به نتایج جالبی رسیدم . همچنین لازم به ذکر است ادعایی از نوشتن این کتاب ندارم و صرفاً یک کار پژوهشی است بنابراین ، به مشکلات روانشناسی ، که هم در خود روانشناسی و هم در روانشناس دیده می شود و ارائه راهکارهایی که با پژوهش و تحقیق بدست آمده ، می پردازد و بسیار خلاصه شده نوشته شده است.

### علوم انسانی

بزرگترین نقص در علوم انسانی این است که از یک مطلب برداشت های بی شماری می توان داشت . یا به زبان ساده تر برعکس علوم ریاضی ، دو دو تا چهار تا نمی شود .

فرض کنید دو فرد در یک دانشگاه در رشته ی روانشناسی ، فارغ التحصیل می شوند هر دو این ها در یک دانشگاه درس خوانده اند یک مراجع به صورت مشترک به آن ها مراجعه می کند . ولی به احتمال زیاد نحوه ی برداشت و روش درمانی آن ها با هم متفاوت است <sup>۱</sup> . این مشکل در رشته های دیگر علوم انسانی نیز دیده می شود .

---

<sup>۱</sup> به این مشکل در کتاب آسیب شناسی روانی ؛ دیویسون یل و کرینگ نیز اشاره گردیده است

### روانشناسان زیاد صحبت می کنند

یکی از عمده ترین ، مشکلات روانشناسی زیاد صحبت کردن روانشناسان است . روانشناسان زیاد صحبت می کنند ولی در عمل صحبت های آن ها کاربرد زیادی ندارد . به همین دلیل شخص مراجع کننده از تعداد زیاد جلسات و همچنین به کار نیامدن صحبت های روانشناس خسته می شوند و از ادامه مراجعه دست می کشند . برای حل این مشکل باید جلسات در تعداد معدود ، برگزار شود و بصورت فشرده «راهکار» ارائه شود .

### شکست در رواندرمانی

برخی مراجعین با این مشکل مواجه هستند که به روانشناس مراجعه می کنند و روانشناس به آن ها راهکارهایی نشدنی ارائه می دهد مثلاً به فرد گفته می شود "محل زندگی تو عوض کن !" . فرد می داند که تغییر محل زندگی ، بخش زیادی از مشکلاتش را حل می کند ولی هزینه آن را ندارد . روانشناس باید واقعیت های زندگی افراد را در نظر بگیرد . سپس راهکار ارائه دهد .

### روانشناسی و امیدواری

گاهی مراجع مشکلات عمیق مادی دارد که موجب شده است دچار بیماری های روانی شود مثلاً : مشکل در ازدواج یا مشکل مسکن ، فرزند و . . . دارد . این مشکلات باعث به هم خوردن حالات روحی و روانی افراد می گردد . گاهی دیده می شود روانشناسی با دادن امیدواری افراد را

نسبت به روان شناسی بد بین می کنند . بدین ترتیب که در ابتدا فرد بهتر می شود ولی پس از مدت کوتاهی فرد ناکارآمدی این روش ، پی می برد و دوباره مشکل روانی فرد با شدت و قدرت بیشتری باز می گردد . به نظر می رسد بهترین راه حل این است که به مراجع آگاهی لازم داده شود تا با مشکلات و حقایق زندگی فعلی ، سازگاری یابد .

#### روانشناسی و کمبود راه حل

بارها سر کلاس های روانشناسی پیش آمده است ، وقتی سوالی از استاد پرسیده می شود استاد از دانشجویان می خواهد که برای پیدا کردن راه حل و پاسخ های بهتر از دانشجویان یاری می خواهد . سالهاست که روانشناسی به شناسایی بیماری ها پرداخته است . بیشتر حجم کتاب ها درباره علائم بیماری و یا خصوصیات رفتاری فرد بیمار می پردازد . برای کمبود راه حل این نیاز احساس می شود که سازمان مستقل پژوهشی با پشتیبانی دولت و حمایت و همکاری مردم تاسیس گردد که با تشکیل وسازماندهی گروهی از روانشناسان به پژوهش و بررسی برای پیدا کردن راه حل و روشهای درمانی جدید پردازد امیدوارم این پژوهشگاه در کشور ما تاسیس شود .

#### روانشناس بد

یک روانشناس بد کسی است که با سوء استفاده از منصبش باعث می شود عده ی زیادی از مردم نسبت به روانشناسی بد بین شوند .

### به حاشیه رفتن روانشناسی

مطلب دیگر به حاشیه رفتن روانشناسی است. ابر قدرت ها همیشه از سیاستی استفاده می کنند که به آن ((اهرم فشار)) می گویند. که به هر وسیله ای اعم از مسائل فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، نظامی و حتی محیط زیست! به کشورهای معارض خود فشار وارد می کنند و به مسائل داخلی آن ها دخالت می کنند. مثلاً: از مسئله ی همجنس گرایی که یک مسئله فرهنگی است. برای فشار وارد کردن به کشورهای معارض خودشان استفاده می کنند. برای بهره برداری از این مقوله از علم روانشناسی استفاده می کنند. جالب این جاست که تنها دو درصد از جمعیت یک جامعه را افراد همجنس گرا تشکیل می دهد.<sup>۲</sup> بدیهی است این اقدامات باعث حرکات رفلکسی و واکنشی از سوی طرف مقابل می شود که روانشناسی را اساساً به حاشیه می برد. استفاده ابزاری ابر قدرت ها از روانشناسی جای نگرانی دارد و علمی بودن روانشناسی را زیر سوال می برد.<sup>۳</sup>

### روانشناسی و نظریه ها

وقتی به مطالعه روانشناسی می پردازیم متوجه می شویم که روانشناسی دانشی است که پر از نظریه هایی است که نمی توان درستی یا نادرستی آن را تایید کرد این نقص بزرگی است چرا که باعث سردرگمی روانشناس می شود تنوع نظریه ها و حتی تناقض بعضی از آن ها با هم دیگر؛ روش های درمانی زیادی بوجود آورده است. که از چارچوب خاصی پیروی نمی کند بارها پیش آمده که وقتی سر کلاس برخی از اساتید می نشینم از ابتدا تا انتهای مبحث نه تنها نقطه ی مشترکی وجود ندارد بلکه تناقضات زیادی هم وجود دارد.

<sup>۲</sup>. روانشناسی عمومی

<sup>۳</sup>. تنها دو تا سه درصد از جمعیت یک جامعه را افراد همجنس گرا تشکیل می دهد سوال اینجاست مسائل جنسی ۹۷ درصد جامعه جهانی حل شده است؟! بدیهی است همجنس گرایی خود موضوع ابهام آلودی است، که در حوصله این کتاب نمی گنجد.

### کتاب ها و منابع روانشناسی

کتاب ها و منابع روانشناسی نیز بسیار گسترده است . گستردگی روانشناسی نیز مشکل دیگری است . نظریه های مطرح شده است ، که درستی و نادرستی آن ها مشخص نیست و به همین دلیل باعث سردرگمی روانشناسان می شود . در واقع باید جمع بندی صورت بگیرد و علم روانشناسی تا حد زیادی خلاصه سازی و فشرده سازی شود . به عبارت دیگر عصاره ای از علم روانشناسی در اختیار دانشجویانی که بعداً روانشناس می شوند قرار بگیرد . باید با پژوهش هایی عمیق روش هایی که بیشترین جواب را داده است تدریس و به کاربرده شود . بنابراین عصاره گیری و پالایش روانشناسی نیز یک هدف مهم است . برخی از اساتید مُتبحر از این روش استفاده می کنند .

### پالایش نظریه ها

همان طور که می دانید نظریه های مختلفی در روانشناسی وجود دارد که درستی و نادرستی آن ها به طور دقیق مشخص نیست . بنابراین نیاز هست که روشهایی برای پالایش و تفکیک آن ها ایجاد شود . یک روش که به ذهن من می رسد این است که حتی اگر یک استثناء در نظریه های روانشناسی وجود داشته باشد آن نظریه را کنار بگذاریم و یا استفاده از آن را محدود کنیم . مثلاً : موردی می بینیم که خلاف نظریه روانکاوی است از استاد می پرسیم چرا چنین موردی وجود دارد؟! استاد پاسخ می دهد : خُب ؛ همیشه استثنائاتی وجود دارد ! " استثنائات همیشه وجود دارد " پاسخ خوب و قانع کننده ای ، نیست

### نقد دکتر وین دایر بر روانشناسی

نقد جالبی درباره روانشناسی توسط دکتر وین دایر روانشناس و نظریه پرداز آمریکایی که در کتاب زنده باد خودم برداشت کردم .

یکی از غم انگیزترین اظهار نظرهای مربوط به روانشناسی دانشگاهی و حرفه ای این است که تا حد زیادی با استفاده از تئوری های روانشناسی تفکر بیرونی را تشویق می نماید ، در حالی که در زمینه بازگشت مردم به تماس و ارتباط با اشارات درونی خود و اعتماد به خویشتن ، کمکی نمی کند درمانگران روانی غالباً مراجعه کنندگان خود را به آنجا می رسانند که بیش از والدین همسر و فرزندان روسا یا کسان دیگر متکی به تایید خود آنها شوند و این پیام را به آنها انتقال می دهند که هرگز به طور کامل آمادگی حل مشکل خویش را پیدا نخواهند کرد .

درمانگران این کار را به عمد نکرده در واقع غالباً به تفصیل راجع به مشکلات انتقال و اتکاء صحبت می نمایند . به عقیده من آنها نمی دانند که تا چه حد تئوری ها ، نام ها و برچسب هایی که در مورد احوال بیماران به کار می برند تمامی روش های بیرونی روانشناسی به عنوان یک نظام تحقیقاتی ، مانع از آن می شود که مراجعه کنندگان بتوانند اعتماد مستقیم به اشارات درونی خویش را بازیافته ، به وحدت راستین شخصیت ، سلامت یا سلامت ذهنی برتر دستیابند . به جای اینکه خود راه درک تشویش خاطر ، آرزوها ، تخیلات و حتی رویاهای خویش را بیاموزند چنان راهنمایی می شوند که احساس می کنند تنها در صورتی حقیقت راستین وجود خویش را کشف خواهند کرد که یک متخصص روانشناس علایم درونی آنها را برایشان تفسیر کند یا پس از سالها مطالعه روانشناسی و اخذ مدارج مربوطه خود روانشناس شوند (حتی کسانی هم که این راه را دنبال کرده اند به ندرت مدعی هستند که قواعد روانشناسی آنان را یاری داده تا اشخاص به راستی شادی شوند .)

قرار گرفتن تئوریهای روانشناسی مابین مراجعه کننده و علایم درونی وی در حد افراط ممکن است موجب شود که وی سالیان متمادی همه ی هفته به درمانگران مراجعه کرده ، شاید پولی بیش از توانایی مالی خویش بپردازد (دلیل دیگری برای اضطراب) که به تنهایی می تواند گواه آن باشد که درمانگر به نحوی یک اتکاء ناسالم بیرونی را تقویت کرده است اگر قضیه بر این منوال باشد هنگامی که بیمار به فکر ترک درمان می افتد ممکن است مکالمه ای به صورت زیر پیش آید:

مراجعه کننده : فکر می کنم که دیگر می خواهم مراجعه برای درمان را خاتمه دهم الان سالهاست که به اینجا می آیم .

درمانگر: به نظر خشمگین و سرخورده می آید.

مراجعه کننده: قدری سرخورده هستم. این همه سال ، واقعاً نمی دانم روانشناسی چه کاری برای من کرده است .

درمانگر: از من عصبانی هستید ، این طور نیست ؟

مراجعه کننده : بله ، به نظرم همین طور است . واقعاً می خواهم بروم می خواهم مشکلاتم را خودم حل کنم .

درمانگر: این ثابت می کند که برای خاتمه ی درمان آماده نیستید ، هنوز نمی توانید جلوی خشم خودتان را بگیرید . این مسئله انتقال باید قبل از اینکه بروید حل شود .

ممکن است مشخره بیابد ، اما این واقعاً رونوشت جلسه ای است که در آن مراجعه کننده پس از هفت سالها درمانگر خود راجع به ترک درمان سخن می گوید . شخصی که احساس می کرد کاملاً به دام افتاده و واقعاً می خواست درمان را ترک گفته ، بر اشارات درونی خود اتکاء نماید . اما نمی توانست بدون اجازه درمانگر به این کار راضی شود ! وقتی در این باره با من صحبت کرد به او گفتم نمی فهمم چه وظیفه ای نسبت به درمانگر خود دارد . اگر احساس می کند نیازی به درمان ندارد ، این دلیل کاملاً کافی است که درمان را قطع نماید ، و می تواند فقط به وسیله ی یک نامه ساده یا یک تلفن او را از تصمیم خود آگاه سازد .

او از این کار اکراه داشته و می ترسید زیرا تا وقتی که درمانگرش اجازه نمی داد معلوم بود چیزی درباره ی او می داند که خود نمی دانست . و اگر قبل از تایید «آمادگی» وی از طرف درمانگر کار را ترک می کرد ، در آینده آن چیزی به سراغش آمده و آزارش می داد.

این نوع درمان وابستگی پرور آن قدر در «روانشناسی» فرهنگ برونگرای ما معمول بوده و به قدری اندیشه ی ضرورت وجود درمانگر حرفه ای برای کمک در حل مشکلات ما حاکم است که وقتی زمان تصمیم گیری در مورد نیاز به درمانگر می رسد برای بسیاری از مردم هیچ اراده ی آزادی نمی ماند و احساس می کنند که چیزی بیش از وقت و پولی که صرف کرده اند به درمانگر خویش مدیون اند.

درمانگران می توانند در کلیه ی مراحل تشخیص و درمان با اتکاء بی اندازه بر اطلاعات آزمایشی روانشناسی بیرونی ، که صحت آن بسیار مورد تردید است ، تفکر و رفتار بیرونی را تشویق نمایند . اگر تشویق می شوید که باور کنید که علل مشکلات شما در نحوه ی تولد ، رفتار والدین ، دوران نوزادی یا کودکی ، موقعیت اجتماعی یا اقتصادی ، شخصیت پدر ، رقابت

بین خواهران و برادران یا هر گونه منبعی خارجی از وجود شما ریشه دارد اگر مجبور می شوید در گذشته ی خود سیر کرده چنین می اندیشید که فقط یک درمانگر آموزش دیده می تواند شما را در این عبور بازگشتی راهنمایی نموده و کمک کند شبکه ی پیچیده ی آثار مخرب آن را که هنوز هم بر وجود شما نفوذ دارد از هم بگشایید در این صورت اساساً به نحوی آموزش می بینید که به جای درون از بیرون هدایت شده و در عوض اینکه تشویق شوید که مسئول حالات خود بوده ، مهار زندگی خویش را به درست گیرید ، اصولاً به درمان اعتیاد پیدا می کنید .

شناسایی این موضوع اهمیت دارد که انسان لزوماً نیازی به درمانگر وابستگی پرور ندارد که وی را برده ی روانشناسی خویش کند . روانشناسی برونگرا آنقدر در فرهنگ ما رایج است که شخصیت انسان را « زوال » می کشاند . شخص می آموزد که برای کشف علل مشکلات خویش به جستجوی عوامل بیرونی رفته و آنها را سرزنش کند . یا مشکلاتش را بر اساس عقده ی ادیپ ، حقارت ، نیروهای خارج از اختیار و غیره تجزیه و تحلیل نماید . از این رو ضرورت حیاتی دارد که هر گاه بی اختیار در جستجوی راه حل های روانشناسی به دنبال علل سوی علایم درونی خویش می روید ، مچ خودتان را بگیرید . اگر مشغول درمان هستید و درمانگر شما برای محو و ابستگی شما به تعیین کننده های بیرونی گیشرفت به سوی بی نیازی از درمان ، قرص و غیره ، و اتخاذ تصمیمات نو و درونی کمکی نمی کند ، توصیه می کنم که یا درمان را رها یا درمانگری را جستجو نمایید که از زمره ی برونگرایان نباشد . و بسیار درمانگرانی وجود دارند که علاقمندند شما را یاری دهند تا به درون خویش روی آورید . فقط باید مصرانه به جستجوی آنها پردازید .<sup>۴</sup>

#### نقد دکتر حسن عباسی بر روانشناسی

دکتر حسن عباسی ، متخصص علوم استراتژیک و نظریه پرداز ایرانی هستند که نقدهایی بر علوم انسانی دارند و خواهان بومی سازی علوم انسانی هستند . در یک برنامه زنده تلویزیونی به نام حذف و اضافه در

<sup>۴</sup> دکتر وین دایر ؛ زنده باد خودم ؛ انتشارات دایره صفحات : ۴۱۰ - ۴۱۴

تاریخ ۲۶ مهرماه ۱۳۹۳ شرکت کردند . خلاصه ای از نظرات ایشان در این قسمت بیان شده است .

ایشان بیان داشتند ، فاصله جامعه و دانشگاه ؛ در علوم انسانی چندین سال نوری است . اما قسمت جالب توجه سخنان ایشان که درباره این کتاب هم هست نقد روانشناسی بود .

دکتر حسن عباسی بیان می کند : آقای فروید یهودی بود ولی نگاه کرد ، وقتی دید مردم می روند در کلیساها در اتاقک اعتراف می کنند حالشان خوب می شود و اعتراف کردن اساس روانشناسی فرویدی را تشکیل داده است . که این سبک و سبک های دیگر قاطبه و یا تمام ، مشکلات مردم را حل نمی کند . در این برنامه تلویزیونی پرسشی جالب مطرح شد : علوم رایج در دانشگاه ها را تا چه اندازه در خدمت حل مشکلات جامعه می دانید ؟ که در پایان این برنامه طبق نتیجه نظرسنجی برنامه ۷۲ درصد از مخاطبان ، علوم رایج در دانشگاه ها را به میزان کمی در خدمت حل مشکلات جامعه دانستند<sup>۵</sup>.

#### مشکل روانشناس با مراجع

زمانی که فرد به روانشناس مراجعه می کند یک روانشناس خوب باید مشکلاتش را حل کند . یا به زبان ساده تر ایرادات افراد را به آنها بگوید . قبلاً گفتم روانشناسی که به مراجع امید واهی می دهد بعد از مدت کوتاهی مشکلات فرد نمایان می شود و حتی مشکلاتش ، عود می کند .

حل مشکلات یا فرآیند روان درمانی می تواند مانند یک عمل جراحی ذهنی باشد که مثل عمل جراحی واقعی ؛ دارای عوارض جانبی است . بدیهی است که بیاد آوردن مشکلات مراجع ممکن است شخص را به هم بریزد و عصبانی کند . افراد منطقی هم حتی با شنیدن انتقاد دچار ناراحتی می شوند ولی سعی می کنند خودشان را کنترل کنند . در واقع انتقاد آزار دهنده است . این هم مشکل دیگری است که روانشناسان امروز با آن درگیر هستند . راهکار خوبی که در این مورد می توان استفاده کرد مثال هایی از زندگی شخصی خود روانشناس ، و یا داستان های

<sup>۵</sup> برگرفته از سایت : <http://dr-abbasi.ir>

ساختگی توسط روانشناس است . مثلاً روانشناس بگوید من هم خودم همین مشکل را در خانواده ام داشتم و با این راهکار حل کردم . . .

یا به مراجع بگوید این که فلان مسئله تو را ناراحت می کند درست می گوئی و «حق با توست» در اینجا روشن است مراجع بیشتر صحبت می کند و بار روانی منفی وی تخلیه می شود . بعد از این روانشناس شروع کند به ارائه روان درمانی . مثلاً روانشناس بگوید : به نظرت بهتر نیست این کار را کرد؟!

در واقع روان درمانی که فرآیندی دشوار است ، در پیکر این روش بیان شده است . ذهن فرد نسبت به مسئله روشن شده و آگاهی پیدا می کند به مشکلاتش پی می برد و رفتارش تغییر خواهد کرد<sup>۶</sup> .

#### اخلاق و روانشناسی

مسئله ی دیگری که قبلاً اشاره کردم این است که ، بی اخلاقی برخی روانشناسان ممکن است منجر شود که ، عده ی زیادی از مردم به کل روانشناسی بد بین گردند . روشن است ؛ همان گونه که پزشکان نماد سلامت جسمانی جامعه هستند روانشناس نیز سکان دار سلامت روانی جامعه هستند . بنابراین نیاز به سازمانی برای گزینش و نظارت بر کار روانشناسان احساس می شود . که برخورد لازم و سریع با متخلفان صورت بگیرد و مهمتر از این فقط ، به روانشناسان که صلاحیت علمی و اخلاقی لازم دارند پروانه داده شود .

<sup>۶</sup> برگرفته از فنون روان درمانی کارل راجرز

### فاصله علم و عمل

ژان ژاک روسو نویسنده و فیلسوف فرانسوی و بنیان گذار علوم تربیتی و روانشناسی تربیتی نوین ، در کتاب خود به نام امیل که داستانی است . در این داستان روسو ، کودکی را تا سنین بزرگسالی بصورت خیالی پرورش می دهد و اصول آموزش و پرورش را می آموزد . ولی زمانی که بصورت حقیقی دارای فرزند می شود از عهده پرورش او ملول شده و آن را به دایه یا پرورشگاه می سپرد . البته این بی عملی را نمی توان پتک کرد و بر سر روسو کوبید ، که نظریات علمی تو هم به خاطر بی عملیت نقض می شود ، این مغالطه است ، ولی خُب جای شگفتی است که اگر نظریه ای در آموزش ، قابل تحقق باشد ، چرا توسط خود صاحب نظریه که به زیر و بم آن آگاه است متحقق نشده است ؟

این مشکل ، در بین فارغ التحصیلان و حتی اساتید روانشناسی دیده می شود که نگران کننده است و نشان دهنده این است که علم امروز بیشتر آرمان گراست تا عمل گرا . در واقع علم امروز جنبه کاربردی ندارد .

### هزینه های سنگین برای مراجعین

گاهی مراجع نیاز به مراجعه مکرر و طی یک دوره روان درمانی دارد . همان طور که می دانید بیشتر افرادی که نیاز به خدمات روان درمانی دارند اقشار کم درآمد و متوسط جامعه هستند . بنابراین نیاز هست که دولت حمایت خودش را با تحت پوشش قرار دادن قشر کم درآمد ، یا تحت پوشش قرار دادن روانشناس برای کمک به سلامت روانی جامعه اقدام کند . بیمه خدمات روان درمانی می تواند مقوله جالبی باشد .

### روانشناسی و دور شدن از هدف اصلی

همه ما زمانی که این رشته را شروع کردیم یک حس مشترک داشتیم و آن حس مشترک کمک دادن به هم نوع مان بود . که این انگیزه خوبی

است برای شروع روانشناسی است . ولی متأسفانه بسیاری از روانشناسان تا حد زیادی پولکی شده اند و فقط به پول و درآمد بالا ، فکر می کنند . مثلاً ممکن است ، یک دکترای روانشناسی که استاد دانشگاه است و نشریه ، چاپ می کند و کارگاه های خصوصی می گذارد و . . . بنابراین درآمد خوبی دارد . ولی هنوز هم به فکر بالاتر بردن درآمد خود هست ! حتی این فرد زحمت یک مقاله رایگان برای جامعه یا یک مطلب اضافه تر از کتاب و کلاس برای دانشجویان را به خود نمی دهد. بنابراین این بد اخلاقی ها سبب دور شدن روانشناسی از هدف اصلی و انسانی خود و همچنین بد بینی جامعه به نظام روانشناسی می شود .

بنابراین ، جامعه ما نیاز به این دارد که روانشناس خوب پرورش بدهد و روانشناس خوب باید در درجه اول به کمک کردن به افراد بی اندیشد . باید روانشناسان ، بیشتر به کیفیت کارشان توجه کنند و این باعث خواهد شد که ، خود به خود به یک روانشناس خوب و بسیار پر درآمدتر از سایرین مُبدل شوند . به عبارت دیگر : بالا بردن کیفیت مساوی است با بالا رفتن درآمد.

به نظر من دانشجویانی هم که فقط برای پول درآوردن وارد این رشته می شوند روانشناسان خوبی نخواهند شد . روانشناسان خوب ، زیادی را می شناسیم همچون ، دکتر علی محمد کاردان ؛ دکتر محمد نقی براهنی ؛ دکتر علی اکبر سیف ، که روانشناسی امروز مرهون زحمات بی شائبه ، این افراد است .

## ساده سازی روانشناسی

یکی از مهمترین مقوله ها که باید هدف روانشناسی قرار گیرد ساده سازی مفاهیم روانشناسی است . گاهی دیده می شود روانشناسان از مفاهیم و کلمات تخصصی برای مراجع استفاده می کنند . که به گفته ی کارل راجرز به فرآیند درمان آسیب می زند . مهمتر از این دانشجوی روانشناسی باید این مهارت را کسب کند که پس از فارغ التحصیلی بتواند خیلی خوب مفاهیم روانشناسی را توضیح دهد در واقع این جمله از آلبرت انیشتین باید سرلوحه و سرمشق روانشناسان قرار گیرد : « شما هیچ گاه چیزی را یاد نگرفته اید مگر اینکه بتوانید آن را به مادر بزرگتان توضیح دهید. »

### روانشناسی و فلسفه

گفته می شود که در ۱۳۵ سال پیش در دانشگاه شهر لایپزیک آلمان ویلهلم وونت ، روانشناسی را رسماً از فلسفه جدا کرد این هنوز پایان کار نیست و به نظر می رسد هنوز فلسفه به طور کامل از روانشناسی جدا نشده است و هنوز بسیاری از مفاهیم روانشناسی ذهنی هستند و دارای پایه علمی بر اساس یافته های علمی صرف ، نیستند . بنابراین می توان گفت هنوز از فلسفه جدا نشده است . به همین دلیل (ذهنی بودن و مفهومی بودن) نظریه های زیادی در این رشته وجود دارد و شاید بتوان گفت علم نظریه هاست . لازم است که بر پایه یافته های زیستی و آزمایشگاهی شکل علمی تر و بهتری به روانشناسی امروز داده شود . لازم است که روانشناسی در هر زمینه ، از یک الگوی واحد پیروی کند و یا برای آن چارچوب خاصی تعریف شود تا دست کم ، اختلاف نظرهای زیادی که بین خود روانشناسان وجود دارد حل شود .

### پیشرفت علم و روانشناسی

با پیشرفت تکنولوژی و علوم مشکلات بشر هم افزایش پیدا کرده است . می بینیم که گرفتاری های روانی مثل افسردگی ، در همه ی جوامع بشری رشد داشته است . این نشان دهنده عقب افتادن روانشناسی و حتی ، سایر علوم انسانی از پیشرفت تکنولوژی است . بنابراین باید چاره ای اندیشید .

اما فراموش شدن تحرک لازم بدنی نیز می تواند عامل مهمی از بیماری های روانی باشد . اساساً حقیقتی وجود دارد که تکنولوژی سبب راحتی

و آسایش انسان می شود ولی در عوض آرامش را از میان می برد . در واقع تحرک کافی بدنی ، را از افراد می گیرد . پیشرفت وسایل نقلیه در سطح شهر ، مانند مترو ، فرصت پیاده روی سابق را از بین برده است . امروز اثرات ورزش بر روان ؛ بر کسی پوشیده نیست . ورزش یکی از لازمه های زندگی است که حتی در حد پیاده روی ساده هم در طول روز صورت نمی گیرد .

#### روانشناسان خود مشکل دارند !

این جمله ایست که در بین مردم زیاد دیده می شود . مشکل بزرگی است و وجود چنین مشکلی باعث بدبینی به روانشناسی می گردد . به این دلیل که روانشناسان دائم با مشکلات و اختلالات روانی درگیر هستند این مسئله ، ممکن است حقیقت داشته باشد . بنابراین لازم است دانشجویان روانشناسی درس و واحدهایی را بگذرانند که اختلالات احتمالی آنها حل و فصل شود . مثلاً درسی از تلفیق واحدهای عملی و تئوری به نام "سنجش روانشناس" بوجود آید .

#### فشار روانی جامعه و روانشناسی

لوینسون دریافت که عدم تقویت اجتماعی مثبت سبب بروز افسردگی می شود . در جامعه ما نه تنها تقویت مثبت دیده نمی شود بلکه تقویت منفی نیز دیده می شود مثلاً فردی که صبح از خانه به بیرون می رود از همسایه خود می شنود که : "چقدر چاق شدی؟! یا چقدر لاغر شدی؟! یا کچل شدی؟! و . . ." فرد خودش نیک می داند که چاق شده است و نیازی ندارد که ما به او یاد آوری کنیم این فرهنگ خوبی نیست که باید به شکل گسترده و از طریق تبلیغات ، رسانه های جمعی حذف شود .

آفت دیگر و فشار روانی که بر دوش روانشناس قرار دارد این است که روانشناس نمی تواند برای خود زندگی کند و دائم باید مراقب رفتار و کردار خود در برابر مردم باشد . توقع زیادی جامعه از روانشناسان خود ایجاد

فشار روانی زیادی بر این قشر می کند . مثلاً : بیشتر مردم فکر می کنند که روانشناس اصلاً نباید عصبانی شود.

#### از جزئیات به کلیات

یکی از بهترین روش های درمانی و کاربردی ، اصلاح کردن جزئیات تا رسیدن به کلیات است . وقتی به بیماریهای روانی ریز می شویم متوجه می شویم بیشتر این بیماری ها از مجموعه از جزئیات بوجود آمده است که یک کل که واحد ، مانند : افسردگی را بوجود آورده است . مثلاً : مهم است که فرد ، بخصوص در دوران بحرانی روحی روانی خود ، چه موسیقی گوش می دهد . مرتب کردن برنامه زندگی روزمره دور بودن از منبع افسردگی ، پناه بردن به ورزش و ارتباط بیشتر با دوستان می تواند مقاومت فرد را افزایش دهد .

#### سخن پایانی

حدود ۱۲۵ سال از تولد روانشناسی می گذرد بنابراین علمی بسیار جوانی نسبت به علوم دیگر است<sup>۷</sup> . برای جهش این علم و از بین بردن فاصله صد ها ساله با سایر علوم نیاز به تغییرات عمیق و بنیادی می باشد . اگر یک روانشناس مانند من و شما ، مطالب یادگرفته شده خودش را جمع بندی کند و روی کاغذ بنویسد متوجه خواهد شد که در مدت کوتاهی چقدر طرز فکرش تغییر کرده است . این مشکل به دلیل ذهنی بودن روانشناسی است در واقع بیشتر ذهنی و فلسفی است تا علمی . بنابراین ما ناگزیر هستیم بیشتر از یافته های علمی و منسجم استفاده کنیم<sup>۸</sup> . همچنین لازم است دارای مهمترین ویژگی در علوم انسانی ؛ یعنی "تفکر انتقادی" باشیم . در این باره دکتر مصطفی ملکیان می گوید: «اگر بخواهیم زیر آوار اطلاعات هر روزه دفن نشویم چاره‌ای جز این نیست که جنگل اندیشه‌ها را با تفکر انتقادی هرس کنیم.» ایجاد چارچوب ها و روش های درمانی ، منسجم برای درمان بیماری های

<sup>۷</sup> قدمت فلسفه به بیش از سه هزار سال می رسد  
<sup>۸</sup> مانند پژوهش های دکتر هلن فیشر

روانی یکی از مهمترین اقدامات است . این اقدامات در گروهی ایجاد پژوهشگاهی است با حمایت دولت و همکاری مردم در پژوهش ها ، که امیدوارم این سازمان در کشور ما ایجاد شود و کشور ما شروع کننده این حرکت بزرگ باشد . سعی کردم این نوشتار را تا حد زیادی خلاصه بنویسم تا مخاطب خسته نشود . امیدوارم در سال آینده که شماره دوم این نوشتار را منتشر می کنم با همکاری شما دوستان ، مطالب عمیق تر و بهتری را منتشر کنیم . بنابراین هرگونه انتقاد پیشنهاد و راهکاری که به ذهنتان می رسد با ایمیل ، نویسنده در میان بگذارید. امیدوارم این نوشتار مفید واقع شود . با سپاس

tabatabaei۴۱۶۱@gmail.com