

# بلایه به نام روانشناسیِ زرد!

سرور میرحسینی

گزارش

مغز انسان پر از پرسش‌هایی است که پاسخ روشنی برای آن‌ها وجود ندارد. تقریباً همه ما بارها با خود گفته‌ایم: چرا همیشه کم‌شانس هستم؟ چرا هرچه تلاش می‌کنم نتیجه نمی‌گیرم؟ چرا شغل یا شریک زندگی ایده‌آلم را پیدا نمی‌کنم؟ چرا مثل بعضی‌ها ثروتمند نمی‌شوم؟ پاسخ این پرسش‌ها ساده نیست و شاید صادقانه‌ترین جواب به بسیاری از آن‌ها فقط یک کلمه باشد: «نمی‌دانیم».

پذیرفتن «نمی‌دانم» اما کار آسانی نیست. میزان تحمل ابهام در افراد، بسته به محیط خانواده، فرهنگ، مذهب و تجربه‌های زندگی متفاوت است. کسی که تحمل ابهام پایینی دارد، از ندانستن می‌ترسد و این ترس می‌تواند او را مضطرب، سردرگم و همواره ناراضی نگه دارد. چنین فردی مدام به دنبال پاسخی قطعی می‌گردد؛ پاسخی که شاید وجود نداشته باشد.

در این شرایط، اگر کسی پیدا شود که با قاطعیت وعده بدهد برای همه این پرسش‌ها پاسخ ساده و فوری دارد، به راحتی به مرجع تبدیل می‌شود؛ حتی اگر پاسخ‌هایش غیرمنطقی یا غیرواقعی باشد. برای فردی که از ابهام می‌ترسد، داشتن یک جواب غلط، بهتر از نداشتن هیچ جوابی است.

## لایه‌های تحمل ابهام

تحمل ابهام چند لایه دارد. لایه اول و شاید دشوارترین آن، توانایی گفتن «نمی‌دانم» است؛ پذیرفتن این‌که همه چیز تحت کنترل ما نیست و پاسخ همه پرسش‌ها را در اختیار نداریم. لایه دوم، ساده‌انگارانه نگاه نکردن به مسائل پیچیده است. معمولاً کسانی که موضوعاتی مانند درمان بیماری، ثروتمند شدن، موفقیت یا آرامش روان را بیش‌ازحد ساده جلوه می‌دهند، نیت روشنی ندارند. پیچیدگی واقعی، قربانی شعارهای جذاب می‌شود. لایه سوم، شناخت واقع‌بینانه توانایی‌ها و محدودیت‌های فردی است؛ این‌که بدانیم چه چیزهایی در دسترس ماست و چه اهدافی، دست‌کم در شرایط فعلی، دست‌نیافتنی است. این شناخت، اگرچه ممکن است ناامیدکننده به نظر برسد، اما در بلندمدت از افتادن در دام فریب و امیدهای واهی جلوگیری می‌کند. در نهایت، شاید آرامش روان نه در وعده‌های فوری و نسخه‌های معجزه‌آسا، بلکه در پذیرش ندانستن، صبر در مسیر و نگاه واقع‌بینانه به زندگی نهفته باشد.

جایی نوشته بود اگر در زندگی احساس خوشبختی نمی‌کنی، به این دلیل است که طبق قانون فنگ‌شویی، سنگ نمک را در گوشه شمال‌شرقی خانه‌ات نگذاشته‌ای. در جایی دیگر خواندم اگر برای درمان سرطان یا هر بیماری دیگری تا امروز هزینه‌های زیادی کرده‌ای و به نتیجه نرسیده‌ای، می‌توانی با چند جلسه انرژی‌درمانی و فعال‌سازی چاکراها درمان شوی. این جملات شاید در نگاه اول عجیب یا حتی خنده‌دار به نظر برسند، اما واقعیت این است که چنین ادعاهایی این روزها مخاطبان فراوانی دارند و به راحتی در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شوند؛ آن قدر که برای بسیاری به یک «امید جایگزین» بدل شده‌اند.

## علم، شبه‌علم و فریب مخاطب

از زهره محمودآبادی، دکترای روانشناسی، پرسیدم این مفاهیم از چه زمانی وارد ادبیات عمومی مردم شده‌اند و چطور در مدت‌زمانی کوتاه به این اندازه محبوب شده‌اند؛ تا جایی که کلاس‌ها، کارگاه‌ها، جلسات درمانی و حتی دوره‌های آموزشی متعددی حول آن‌ها شکل گرفته و به منبع درآمد بسیاری از افراد تبدیل شده‌اند.

او مثال می‌زند افرادی که چاکراها و انرژی‌درمانی را به عنوان محور اصلی تدریس خود معرفی می‌کنند و مدعی‌اند از این طریق بیماری‌های لاعلاج چند نفر را درمان کرده‌اند. جالب آن‌که همین ادعاها در قالب کلیپ یا پست، هزاران واکنش مثبت می‌گیرند و کاربران با نوشتن «آفرین» و «احسن» به آن اعتبار می‌بخشند.

سؤال مهم اینجاست که چرا برخی افراد به راحتی چنین اطلاعات غیرعلمی را می‌پذیرند، حتی درمان‌های پزشکی خود را به تعویق می‌اندازند و در برابر کسانی که به این ادعاها باور ندارند، واکنش‌های تند و متعصبانه نشان می‌دهند؟ چرا میل به باور کردن، گاهی از میل به پرسیدن و سنجیدن قوی‌تر می‌شود؟

## تحمل ابهام؛ حلقه گمشده آرامش روان

به گفته زهره محمودآبادی، برای فهم بهتر مفاهیمی مثل فنگ‌شویی، چاکرا، متافیزیک و قانون جذب که طی سال‌های اخیر بازار گرمی پیدا کرده‌اند، باید ابتدا تفاوت سه واژه را روشن کنیم: علم، غیرعلم و شبه‌علم. علم دانشی است که اثبات‌پذیر و تکرارپذیر است؛ یعنی اگر در شرایط مشابه دوباره آزموده شود، به نتایج یکسان می‌رسد.

غیرعلم شامل حوزه‌هایی مانند شعر، هنر یا باورهای مذهبی است که اساساً ادعای علمی بودن ندارند و قرار نیست با معیارهای آزمایشگاهی سنجیده شوند. اما شبه‌علم جایی شکل می‌گیرد که از واژه‌ها و ظاهر علم استفاده می‌شود، بدون آن‌که پشتوانه علمی واقعی وجود داشته باشد. این سوءاستفاده از زبان علم برای اهداف غیرعلمی و گاه فریبکارانه، همان چیزی است که در روانشناسی زرد جای می‌گیرد.

اما چرا شبه‌علم تا این اندازه محبوب است؟ برای پاسخ به این پرسش باید به مفهومی به نام «تحمل ابهام» توجه کنیم؛ مفهومی که فروید آن را یکی از عوامل اصلی روان‌رنجوری می‌دانست.

توانایی در تحمل «نمی‌دانم»

