



کلاس‌های بازاری روان‌شناسی و سمینارهای موفقیت

سؤال خیلی‌هایمان باشد. در کنار اینها توسعه و رشد فردی هم یکی از هدف‌های زندگی‌مان است. اما شاید همه این خواسته‌ها در کلاس‌های چند ساعته و چند روزه پاسخ نگیرند. یکی از دلایل روی آوردن افراد به روان‌شناسی زرد، ساده و عامه‌پسند بودن محتوای این کارگاه‌هاست. این روش‌های زرد در روان‌شناسی، همان کاربرد فال‌گیری را برای مردم دارند. در این همایش‌ها مقداری اطلاعات کلی، علائم و نشانه‌هایی ارائه می‌شوند که بعضی از آنها ممکن است درست باشند. اما این درست بودن به معنای آن نیست که برای همه می‌توان تجویز کرد و در مورد همه جواب می‌دهد. این به اصطلاح استادان از ویژگی‌های کلی صحبت می‌کنند که در میان همه افراد مشترک است و همه دوست دارند این ویژگی‌ها را داشته باشند. ممکن است بخشی از آنها هم درست باشند اما، این محتواها بر اساس مستندات علمی نیست و هیچ دلیل علمی برای اثبات آنها وجود ندارد. از عوامل اصلی گرایش مردم به این کتاب‌ها، همایش‌ها و کارگاه‌های دسترسی آسان به آنهاست. در واقع دسترسی آسان و زبان ساده گرایش افراد را به سمت این بازار بالا برده و بهتر است که مادر این دام نیفتیم.

گاهی اوقات کلاس‌های روان‌شناسی زرد چنان با خرافات آمیخته می‌شوند که حتی تشخیص آنها از علم روان‌شناسی دشوار می‌شود؛ مباحثی آمیخته با خرافات و کلیشه‌های رایج که می‌خواهد به هر نحو ممکن مردم را جذب کند. آنچه تحت عنوان‌های عجیب و غریب یا عقاید عجیب این کلاس‌ها و همایش‌ها به مردم ارائه می‌شود، روان‌شناسی بازاری است که روان‌شناسان و مدرّس‌های واقعی روان‌شناسی تحصیل کرده آن را قبول ندارند. بسیاری از این افراد اساساً از رشته‌های دیگر آمده و مطالب را از جاهای مختلف جمع کرده و در قالب روان‌شناسی به مردم تحویل می‌دهند. حضور در این کلاس‌ها یا کارگاه‌ها فقط در کوتاه مدت و زمان حضور در کلاس مفید است و امکان دارد خلق و خوی شرکت‌کننده را همان موقع بهبود ببخشد و احساس خوبی ایجاد کند، یعنی فقط به یک نیاز مقطعی پاسخ دهد و فرد واقعاً مهارتی نیابد. ولی مهم است بدانیم که با شرکت در یک یا چند کارگاه چند ساعته یا یک‌روزه کسی نمی‌تواند به شکوفایی برسد. شاید خیلی از ما علاقه‌مند باشیم تیپ شخصیتی‌مان را بشناسیم. این که برای چه به دنیا آمده‌ایم و که هستیم، ممکن است

روان‌شناسی زرد با روان‌شناسی علمی چه فرقی دارد؟

در روان‌شناسی علمی دستورالعمل‌ها و فرمول‌های تغییر رشد و درمان پایه علمی و پژوهشی دارند و بر اساس دیدگاه نظریه‌پردازان روان‌شناس و روان‌درمانگرانی که در این رشته تحصیل کرده‌اند بنا شده‌است. همین امر باعث می‌شود در طول زمان و با افزایش خودآگاهی و ریشه‌یابی مشکل، حالتان خوب شود و بتوانید بر حل مشکلاتان مسلط شوید و مهم‌تر از همه تغییر رفتار یا بهبود به کمک کتاب‌های خودیاری علمی یا مشاور و روان‌درمانگر صورت می‌گیرد. روان‌شناسان و نماها و کتاب‌های زرد شبه علمی بیشتر از این که کمک‌کننده باشند، فرد را نسبت به تغییر خود ناامید و حتی پشیمان می‌کنند، اما روان‌شناسی علمی، هرگز به شما آسیبی نمی‌زند.

در روان‌شناسی زرد یا بازاری تغییر و موفقیت یک‌شبه رخ می‌دهد، به شما القا می‌شود که با مطالعه کتاب‌هایی، یک‌شبه اعتماد به نفس، ثروت و شهرت را جذب می‌کنید و در عرض چند دقیقه از افسردگی و اضطراب رها می‌شوید. چنین کتاب‌هایی عمدتاً پایه و اساس علمی ندارند و مبتنی بر پژوهش‌های علمی نیستند. این نوع روان‌شناسی موقتاً و برای مدت بسیار کوتاهی شاید حالتان را خوب کند ولی بعد از مدتی دوباره سروکله مشکلاتان پیدا می‌شود. اما در روان‌شناسی علمی، تغییر رفتار، رشد و درمان فرآیندی مداوم، مستمر و طولانی مدت است. لازمه روش درمانی صحیح، تلاش و خودنگری و خودسازی دائمی است و این فرآیند گاهی می‌تواند تلخ و دردناک باشد.

چرا بعضی افراد، شیفته روان‌شناسی زرد می‌شوند؟

ویژگی‌هایی مثل تلقین‌پذیری و تفکر انتقادی ضعیف، باعث می‌شود افراد هر اطلاعاتی را باور کنند و حتی راجع به آن تعصب پیدا کنند. شخصی که تفکر انتقادی درستی داشته باشد، می‌تواند متن یک کتاب روان‌شناسی زرد را زیر سوال ببرد و دنبال شواهد علمی آن بگردد ولی کسانی که دوست دارند با کمترین تلاش و خیلی زود به نتیجه‌های بزرگ برسند، از کتاب‌های زرد روان‌شناسی استقبال می‌کنند و ترجیح می‌دهند راه اصلی درمان را دور بزنند و متأسفانه در تله محتوای غیرعلمی، گیر می‌افتند.

این افراد دوست دارند در کوتاه مدت، رنج‌های زندگی را تسکین دهند. روان‌شناسی زرد مثل قانون جذب، شما را گمراه می‌کند و بعد از مدتی، راجع به روان‌شناسان هم دیدگاه منفی و ناکارآمدی پیدا کرده و کتاب‌های بازاری را جایگزین مراجعه به متخصصان می‌کنید. در این صورت، مشکلات روان‌شناختی شما مزمن و درمان‌شان هم سخت‌تر خواهد شد.

طناب پوسیده کتاب‌های روان‌شناسی زرد

اغلب مردم در کشف راه‌های موفقیت یا درمان سرخوردگی‌هایشان در زندگی سردرگم‌اند و با مراجعه به این کتاب‌های زرد روان‌شناسی یا عامه‌پسند، بیش از مشاور انتظار حل مشکلات خود را دارند. هنگامی که صحبت از مخاطبان کتاب‌های روان‌شناسی به میان می‌آید در واقع سخن از قشری می‌شود که بیشتر در معرض آسیب قرار دارند. یکی از دلایل روی آوردن افراد به این کتاب‌های روان‌شناسی، ساده و عامه‌پسند بودن محتوای این کتاب‌هاست. در حالی که این محتواها بر اساس مستندات علمی نیست

و هیچ دلیل علمی برای اثبات آنها وجود ندارد. نویسندگان این کتاب‌ها برای مشکلاتی که افراد سالیان دراز با آنها مواجه هستند راه‌حل‌های ضرب الاجلی ارائه می‌کنند و همین باعث می‌شود افراد به سمت آنها متمایل شوند. دلیل دیگر این است که افراد علاقه دارند خودشان به خودشناسی دست بزنند و این کتاب‌ها با بیان ویژگی‌های کلی و زبان بسیار ساده مرجع خودشناسی افراد شده‌است. در حالی که در «کتاب درمانی» به شیوه صحیح افراد می‌توانند زیر نظر روان‌شناس، با کمک گرفتن از کتاب برای درمان مشکلات روانی تلاش کنند.

البته این روش تفاوت زیادی با خواندن کتاب‌های غیرعلمی سبک موفقیت دارد. روش کتاب‌درمانی، راهی علمی برای کاهش استرس و آسیب‌های روانی است که جامعه به افراد وارد می‌کند و مثل فروش کتاب‌های سبک موفقیت بازاری گمراه‌کننده نیست که می‌تواند موجب افزایش مشکلات بیمار شود.



سس مایوپینو جدید

سس مایونز حاوی هالپینو

Mayopino

محصولی از صنایع غذایی بهروز