

اعتنایی ندارند. بسیاری از آنها این روزها در قسمت پخش زنده اینستاگرام با مخاطبان‌شان سخن می‌گویند بی‌آنکه کسی بداند که آیا مدرکی در حوزه روانشناسی دارند؟ آیا کار درمان کرده‌اند؟ آیا با یک افسرده واقعی گفت‌وگو کرده‌اند و آیا می‌دانند حملات هراس چیست؟ و هزار آیا و پرسش دیگر که بی‌جواب می‌ماند. شاید به علت آنکه وقتی صحبت از روابط عاطفی و زناشویی یا بحث از ارتباط مادر و پدر با فرزندشان شود، دغدغه تخصص و روانشناس بودن رنگ می‌بازد و چه جایی بهتر از اینستاگرام. گاه موفقیت را تبلیغ می‌کنند، گاه با نشاط و انرژی فریاد می‌زنند دوست من محور این جهان تویی و گاه از بحث‌های روان‌شناختی می‌گویند.

اختلاط میان شبه علم و علم باعث شده حتی مخاطبان شبکه‌های اجتماعی هم گاهی سره را از ناسره تشخیص ندهند. پیش ازاین محمدمهدی تندگویان معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در نامه‌ای به معاون دادستان کل کشور در امور فضای مجازی خواستار مقابله با این افراد و ممنوعیت کار آنها شده بود. براساس تقاضای تندگویان بود که جواد بابایی معاون دادستان کل کشور در امور فضای مجازی و دبیر کارگروه تعیین مصادیق محتوای مجرمانه، به دادستان عمومی و انقلاب تهران دستور داد که با هماهنگی و اخذ گزارش‌های تکمیلی از معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، «روانشناس‌نماها» شناسایی شوند و از فعالیت و اقدامات مجرمانه آنها جلوگیری شود.

روان‌درمانی اینستاگرامی به بهبودگی درمان تلفنی ذات‌الریه است

مرحان محمدیان که دکترای روانشناسی بالینی دارد و سال هاست در حوزه روان‌درمانی کار می‌کند، درباره تبعات رونق مشاوره‌های بی‌ضابطه در شبکه‌های اجتماعی هشدار می‌دهد: «به عنوان روانشناس می‌گویم دیگر نمی‌دانیم با این پدیده چه کنیم و تبعات هولناکی بر سلامت افراد دارد.» از نظر محمدیان درمان اختلالات روانی از اینستاگرام یا به صورت تلفنی همان قدر بیهوده است که معاینه تلقی پزشک از سرطان ریه. «به طور کلی چه در بیماری‌های جسمی و چه در اختلالات روانی به هیچ عنوان نمی‌توانیم بدون معاینه فرد برای او درمانی در نظر بگیریم.»

با این حال گاه شرایطی هم پیش می‌آید که مراجعه حضوری امکان ندارد. شرایطی که به قول محمدیان روانشناسی برای آن اصولی حرفه‌ای تعریف کرده است. «برای مثال امروز کرونا هست و فرد نمی‌تواند رفت‌وآمد کند. در این صورت تلفنی مشاوره می‌گیرد اما نکته بسیار مهمی در این میان وجود دارد که هر فرد نسخه خاص خودش را دارد یعنی نمی‌توانم در موضوعی یا بیماری یا اختلالی که نیاز به مداخله دارد به صورت کلی برای بقیه صحبت کنم بلکه همه افراد منحصربه‌فردند.» اینکه هر فرد فرزند چندم خانواده است، اعضای خانواده‌اش سابقه چه اختلالات روانی داشته‌اند، حرکات دست، صورت و چشمانش به چه نحو است و در ناخودآگاهش چه می‌گذرد، مواردی نیست که بتوان از پشت تلفن آنها را فهمید. نکته‌ای که محمدیان هم روی آن دست می‌گذارد. «هر کدام از افراد باید به صورت انفرادی و جامع و کامل، روندی از درمان را بگذرانند. این روند شامل تاریخچه و شرح حال کنونی و علامت‌های فرد است که درمانگر را به تشخیص می‌رساند تا چگونه مسأله را مدیریت و فرد را درمان کند...»

نباید زمینه‌های تخصصی در روانشناسی را فراموش کرد

از نظر محمدیان کسانی که در اینستاگرام مطلبی به اشتراک می‌گذارند یا از طریق تماس‌های گروهی سخنرانی می‌کنند، اگر روانشناس حرفه‌ای باشند، به خوبی می‌دانند که روند درمان نیاز به مراجعه حضوری دارد. «نمی‌توانیم به‌طور قاطع بگوییم مشاوره از راه دور کاملاً غلط است اما اگر رشته تخصصی فردی روانشناسی باشد، قطعاً اخلاق حرفه‌ای را خوانده است و قطعاً در همان برنامه این نکته را به مخاطبان‌ش گوشزد می‌کند که می‌توانم به سوالات پاسخ دهم اما در نهایت هر کسی با توجه به اختلالات خود باید به فلان متخصص رجوع کند، در اصل چنین کارهایی نوعی پاسخ به سوالات ابتدایی است و در پاسخ به سوالات هیچگاه درمان اتفاق نمی‌افتد.» داستان پدیداری روانشناسان مجازی نکته‌ای نیست که امروز و دیروز پدید آمده باشد، مثل هر علمی دیگر روانشناسی هم گرایش‌های متفاوتی دارد و به نظر محمدیان یکی از مشکلات علم روانشناسی همین در نظر نگرفتن گرایش‌های متفاوت در کار درمان است. «همکاران ما در همه امور دخالت می‌کنند یعنی فرد دکترای مشاوره دارد اما کار بالینی انجام می‌دهد یا فرد روانشناس بالینی است و زوج درمانی می‌کند.»

در مواقعی مثل همه‌گیری کرونا سازوکار کارگروه‌های روان‌درمانی مسأله دیگری است که محمدیان بر آن انگشت تأکید می‌گذارد. «خوشبختانه ستاد ملی مقابله با کرونا کارگروه‌های روان‌شناختی هم ایجاد کرده است، چرا که باید در هر بحرانی خواه سیل و خواه پاندمی یک ویروس، همیشه گروه پزشکی در کنار گروه روان‌درمانی باشد اما نکته بسیار مهم این است که تیم روان‌درمانگر فقط روانشناس نیست بلکه متشکل از روانشناس، جامعه‌شناس و روان‌پزشک است. چون جامعه‌شناس باید ایده‌هایی بدهد که از نظر اجتماعی چه اتفاقاتی افتاده و درمان‌گر بر اساس این تحلیل‌ها بتواند اختلالات را پیش‌بینی کند و همچنین براساس این تحلیل‌ها متخصصان گرایش‌های متفاوت روانشناسی فعالیت‌شان را آغاز کنند. برای مثال اگر بحران کرونا، مسائل اقتصادی را پیش می‌کشد و روابط زوجین دچار اختلال می‌شود، حضور یک زوج‌درمان الزامی است و نه کسی دیگر.»

به نظر این روان‌درمانگر، پدیداری روانشناسان اینستاگرامی، مسأله‌ای نیست که بشود با مجازات‌های قانونی و ورود پلیس آن را رفع کرد. «گره به دست نهادهایی مثل رسانه‌ها می‌تواند تا حد خوبی باز شود. اینکه ما بگوییم پلیس بیاید و جریمه کند، امکان‌پذیر نیست چون تعداد چنین افرادی زیاد است اما اگر مردم بدانند معنای علم روان چیست و روانشناس دقیقاً چه می‌کند و چطور باید روانشناسان معتبر را پیدا کرد، می‌توان از وجود روان‌درمانی اینستاگرامی هم آسوده خاطر بود.»

از نظر محمدیان بسیاری از مدعیان روانشناسی در شبکه‌های اجتماعی به نوعی کارآفرین هم به حساب می‌آیند: «گویی موفقیت را می‌فروشند. برای همه نسخه‌ای کلی دارند و عباراتی مثل زنان قدرتمند، مردان ثروتمند و چگونه موفق شویم، جای علم روانشناسی می‌گذارند در صورتی که مسأله علم روان این نیست و نمی‌توان نسخه‌ای کلی برای درمان روان پیدا کرد.» محمدیان تأکید می‌کند روانشناس بالینی ادعاهای کلی برای درمان روان چیزی جز بازار گرمی نیست: «من به‌عنوان یک فرد اگر این را سرلوحه ذهن کنم که روان نسخه کلی ندارد، گول این جور بازار گرمی‌ها را هم نمی‌خورم چون این افراد به فکر پول خود هستند. اگر روان نسخه‌ای کلی داشت امروز همه در یک سطح موفق بودند. در نتیجه این امکان‌پذیر نیست که در نخستین قدم بینشی از خود داشته باشیم و اینکه بدانیم باید از چه کسانی برای رفع اختلالات روانی کمک بگیریم. یعنی دانشگاهیان و کسانی که به‌طور تخصصی مسأله و دغدغه روانشناسی را پی گرفته‌اند.»



Gettyimages

در روزهای بهاری سال ۹۹ عده‌ای با ادعای علم روانشناسی شروع به مشاوره مجازی کردند

رونق روانشناسی زرد در اینستاگرام

[امیرحسین احمدی] پایین عکسی از خودش و مردی که احتمالاً نقش همسری را در زندگی‌اش ایفا می‌کند، نوشته است: «چرا وقتی از چیزی ناراحت هستی، سکوت می‌کنی. یا سرتون رو برمی‌گردونید. پوزخند می‌زنید، تیکه می‌ندازید. زیر لب غرغر می‌کنید. در کمال آرامش و با ادبیات مناسب حرفتونو بزنید.» کمی پایین‌تر هم چند ایده برای درمان سریع قهر در زندگی مشترک بیان شده است. «به خوبی‌هایش فکر کنید. بدانید در هر بحث دو طرف مقصر هستند. شما پیش‌قدم بشوید. جزئیات بحث و دعوا را مرور نکنید. به او لبخند بزنید.» و در پایان هم هشتک زده «روانشناسی-همسرانه. این یکی از مطالبی است که فردی در صفحه اینستاگرامی خود گذاشته است. فردی که در بالای صفحه این‌طور خود را معرفی کرده است. «روزمرگی‌های یک دی ماهی بیست‌وپنج ساله، اینجا آموزش آشپزی و شیرینی‌پزی هم داریم. روانشناس.» و دست آخر هم نوشته است: «تبلیغات ارزان.»

جست‌وجوی کلمه «روانشناس» افراد پرشمار دیگری را هم برای دنبال‌کردن پیشنهاد می‌کند. یکی از همین روانشناسان پیش از هر چیز شماره ادمین صفحه‌اش را گذاشته و بعد هم ذکر کرده که اینجا پیج رسمی است. از تحصیلاتش که دکترای روانشناسی دارد، گفته و یادآور شده است که با رویکرد CBT و MBCT اضطراب و افسردگی را درمان می‌کند. جملات کوتاه گفته و از خودش فیلم‌های کوتاه و بلندی درباره مسائل مختلف گذاشته است. در یکی از آنها به مدت یک دقیقه و ۳۰ ثانیه از استرس گفته است. در فیلمی که از خود گرفته است، پشت به یک کتابخانه دارد که در قفسه‌های آن یک تابلو خطاطی است، قفسه دیگر یک گلدان و قفسه پایینی یک دیوان حافظ و یک مثنوی معنوی. هر دو با جلد نفیس. «سلام! امروز می‌خواهم با شما درباره استرس صحبت کنم. وقتی صحبت از استرس می‌شه، ذهن ما می‌ره سراغ اینکه استرس خیلی چیز بدیه و خیلی چیز مضربه و حتی وقتایی که سرچ هم می‌کنیم، فقط آسیب‌های استرس رو پیدا می‌کنیم.»

لبخند از لبانش نمی‌افتد و دستانش دائم بالا و پایین می‌روند. «امروز می‌خوام به شما بگم که به مقداری نگاهمون رو به استرس تغییر بدیم. ما دو بخش داریم؛ یکی استرس مثبت که باعث می‌شه شما در زندگی موفق بشید و حرکت کنید و انگیزه‌ای به شما می‌ده تا مسیر رو طی کنید.» پس از این وقت توصیفش از استرس منفی می‌رسد. «بحث‌هایی مثل اذیت و آزار جسمی به شما دست می‌دهد یا حالت‌های جسمی را در خودتون می‌بینید گاه‌ها و باعث میشه عملکردتون مختل بشه.» توصیفش از استرس منفی هم که پایان می‌یابد، اعلام می‌کند که «می‌خواهم در این پست صحبتیم بیشتر با استرس مثبت باشه.» و با لحنی کشیده و صدایی آرام ادامه می‌دهد: «روانشناسان شناختی اعتقاد دارند که ما باید نگاهمون رو مجدد تنظیم کنیم نسبت به استرس. همه استرس‌ها بد نیستند.»

زیر پستم تجربه‌ها تون رو بگید

و در نهایت از مخاطبان‌ش تقاضایی می‌کند. «دوست دارم زیر این پست تجربیات مثبتتون رو از استرس بذارین. اینکه تا حالا چند بار استرس باعث شده که شما اتفاقاً به موفقیت دست پیدا کنید و یک چالش باشه تو

ن گفته است که «روانشناس است و مشاور و مدرس و سخنران که توسعه فردی و رشد شخصی را آموزش می‌دهد.» در فیلم‌های آموزشی لباس‌های آبی یا سفید یا زرد پوشیده است، زیر یکی از عکس‌های خودش از اسرار روابط عاطفی گفته است. «وقتی بهت میگه نمی‌خواد ازدواج کنه، نمی‌خواد بچه‌دار بشه، نمی‌تونه متعهد باشه، نمی‌تونه به بقیه اعتماد کنه، نمی‌خواد تغییر کنه، هنوز به رابطه قبلیش فکر می‌کنه، به احساساتش دسترسی نداره»