

## قسمت سوم

زرد قصد دارد بخش عمده‌ای از واقعیات زندگی را سانسور کند و تصویری دوست‌داشتنی و رؤیایی از زندگی به نمایش درآورد؛ تصویری که در آن محدودیت‌ها، احساسات منفی و نواقص ما جایی ندارند. همین امر حس خوشایند کاذبی را در مخاطب به وجود می‌آورد که او را به پذیرش روان‌شناسی زرد ترغیب می‌کند. در مقابل روان‌شناسی زرد، روان‌شناسی «اکت» که مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز نامیده می‌شود، تمامی احساسات فرد را به رسمیت می‌شناسد و قصد دارد به فرد کمک کند با آگاهی احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را بپذیرد تا در قدم بعد فرد را متعهد کند الگوهای رفتاری و فکری خود را تغییر دهد تا سرانجام بتواند بر افکار و عواطف منفی خود غلبه کند؛ بدون اینکه بخواهد به‌طور مستقیم با آن‌ها روبه‌رو شود و آن‌ها را سرکوب کند.

در ادامه قصد داریم با بیان مجموعه‌ای جمله، با تفاوت‌های روان‌شناسی زرد و روان‌شناسی اکت بیشتر آشنایتان کنیم. روان‌شناسی زرد معتقد است، چنانچه تو در راه رسیدن به هدف تمام تلاشت را بکنی و به آن باور داشته باشی، حتماً به آن هدف دست خواهی یافت. ولی روان‌شناسی اکت می‌گوید، تو باید در آغاز بپذیری که ممکن است تمام تلاشت را هم بکنی، ولی شکست بخوری و به خواسته‌هایت نرسی. اما می‌توانی به خودت تعهد بدهی که با کسب آگاهی و بررسی جوانب کار تمام تلاش خودت را برای دسترسی به اهداف انجام دهی.

روان‌شناسی زرد می‌گوید تو همیشه باید شاد باشی و نباید غمی در وجودت نهفته باشد. چنانچه غمگین باشی، این نشان‌دهنده ضعف توست. ولی روان‌شناسی اکت احساسات به اصطلاح منفی از جمله غم را به رسمیت می‌شناسد و معتقد است تو هرچقدر احساسات خودت را انکار کنی و فقط در تلاش برای رسیدن به شادی باشی، غمگین‌تر و در عین حال از شادی دور می‌شوی.

روان‌شناسی زرد می‌گوید، افکارت را مثبت کن و اجازه ورود فکرها منفی را به خودت نده، ولی روان‌شناسی اکت می‌گوید، برخی از افکار در اختیار ما نیستند و ما نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم، ولی می‌توانیم رفتار مناسب‌تری نسبت به آن‌ها داشته باشیم و آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیریم و با آن‌ها نجنگیم.

روان‌شناسی زرد می‌گوید تو باید بی‌عیب و نقص باشی و به‌طور دائم سعی دارد تصویری ترمیم‌شده از خود واقعی شما به نمایش بگذارد، ولی روان‌شناسی اکت می‌گوید، خیلی از نقص‌ها را همان‌طور که هستند، باید بپذیری و امید واهی به خودت ندهی و با واقعیات‌های خودت آشنا شوی.

روان‌شناسی زرد می‌گوید، تو همان افکارت هستی؛ یعنی هر چیزی را که به آن فکر می‌کنی، تویی، ولی روان‌شناسی اکت می‌گوید روزانه هزاران فکر وارد ذهن ما می‌شود. خیلی از این افکار واقعیت و اصالت ندارند و در اختیار ما نیستند و این به معنای آن نیست که ما همان افکار خودمان هستیم.

روان‌شناسی زرد می‌گوید همه چیز در اختیار توست و تو هستی که می‌توانی با باورهای خودت هر کاری را انجام دهی.

هر جمله‌ای که مثل توپ صدا کرد را نپذیریم

## در باغ سبز روان‌شناسی زرد

در دو شماره قبیل درباره محتوای زرد و راه‌های شناختشان صحبت کردیم. امروز قصد داریم به یکی از حوزه‌هایی بپردازیم که این روزها با محتویات زرد خیلی مورد عنایت قرار گرفته و زندگی ما را هم تحت تأثیر قرار داده است.

بعد از دو جلسه صحبت در رابطه با مباحث زرد، بر کسی پوشیده نیست که داده‌های زرد در دنیای امروز تا چه حد گسترش یافته‌اند و چه آثار زیان‌باری بر زندگی فردی و اجتماعی ما وارد کرده‌اند. این داده‌های زرد زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند که شیوه نگرش ما به زندگی را مورد هدف قرار دهند، چرا که همه چیز ابتدا از نحوه نگرش ما به پدیده‌ها شروع می‌شود. از قدیم هم گفته‌اند: خشت اول چون نهاد معمار کج، تا ثریا می‌رود دیوار کج. این دسته از محتویات زرد معمولاً از طریق مباحث مربوط به روان‌شناسی که تحت عنوان روان‌شناسی زرد شناخته می‌شوند گسترش پیدا می‌کنند. صفحه‌ها و کانال‌های متعددی که بدون هیچ پشتوانه علمی تأییدشده‌ای در زمینه روان‌شناسی فعالیت می‌کنند و بعضاً همایش‌های کلانی به‌خصوص در زمینه روان‌شناسی موفقیت برگزار می‌کنند. روان‌شناسی زرد مثل بقیه داده‌های زرد ظاهری زیبا، عوامانه و فریبنده دارند که با تحت تأثیر قراردادن احساسات و هیجانات افراد به اهداف خود دست پیدا می‌کنند. در روان‌شناسی زرد، احساسات و عواطف منفی به رسمیت شناخته نمی‌شوند و به روش‌های متفاوت سرکوب می‌شوند. در واقع روان‌شناسی

بهترین  
هستی!

مثبت  
باش

زرد باش!

اطلاعاتی که تحت عنوان روان‌شناسی در رسانه‌های گوناگون این دست و آن دست می‌شوند، حساسیت به خرج دهیم و مبدأ و مقصد آن را بررسی کنیم. یعنی نسبت به صحت آن حساس باشیم و از معتبربودن مبدأ آن اطمینان حاصل کنیم. در ضمن، به‌عنوان نسل جوان و تحصیل‌کرده جامعه، هر جمله زیبا و به اصطلاح روندی (ترندی) را نپذیریم و تحت تأثیر هیجانات و ظاهر فریبنده آن قرار نگیریم. یا حق.

پی‌نوشت

درمان مثبتی بر پذیرش و تعهد

فقط کافی است به آن اعتقاد داشته باشی. اما روان‌شناسی «اکت» می‌گوید، خیلی چیزها خارج از اختیار ماست و چون نمی‌توانیم تغییرشان دهیم، در نتیجه هر چقدر به دنبال تغییر و در اختیار گرفتن آن‌ها باشیم، سرخورده‌تر می‌شویم. بسیار خوب، تا اینجا سعی کردیم بیشتر با روان‌شناسی زرد آشنا شویم، ولی معرفی کلی روان‌شناسی زرد و بررسی تک‌تک جمله‌های آن در این مجله امکان‌پذیر نیست. لذا اول از همه از باید بدانیم که مباحث مربوط به روان‌شناسی بخش مهمی از زندگی امروز ما را تشکیل می‌دهند. بنابراین، خواندن چند کتاب اصولی و به اصطلاح پدر و مادرار از روان‌شناسی، خالی از لطف نیست. دوم اینکه نسبت به