

به نام خدای نوآور



روان‌شناس مستقل

چطور با کمک هوش مصنوعی
برند اخلاقی خود را بسازیم؟

نویسنده: بهمن یعقوبی

چاپ اول - ۱۴۰۵



سرشناسه: یعقوبی، بهمن، ۱۳۷۷ -
عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناس مستقل: چطور با کمک هوش مصنوعی برند اخلاقی خود را
بسازیم؟ / بهمن یعقوبی.
مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان دیگر: چطور با کمک هوش مصنوعی برند اخلاقی خود را بسازیم؟.
موضوع: هوش مصنوعی - کاربردهای روان‌شناسی
Artificial intelligence - Psychological applications
رده بندی کنگره: BF۱۷۶/۲
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۹۳۰۲۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۵۹۲۸۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

روان شناس مستقل

نویسنده: بهمن یعقوبی

طراح جلد: بهمن علی یعقوبی

چاپ و صحافی: متخصصان

فرایند آماده‌سازی اثر (ویراستاری و صفحه‌آرایی) از سوی مؤلف صورت پذیرفته است.

نوبت چاپ: اول (۱۴۰۵)

قیمت: ۶۹۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۷۹۹-۸۶-۲

www.bahmanyaghobi.com

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

تهران: نشر متخصصان؛ ۱۴۰۵.

نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان دماوند، نرسیده به میدان امام

حسین(ع)، نبش کوچه طباطبایی، پلاک ۲، ساختمان نگین، طبقه

دوم، واحد ۶.



تلفن: ۰۲۱ - ۹۱۰۹۱۱۲۸

وب سایت: www.motekhassasan.com

تقديم به درمانگران الهام بخش هم‌نسل‌م

فصل ۱: اقتصادِ هوشمندِ کارآفرینی انفرادی و مالی درمانی

۱۹ باتریِ یک بار مصرف: وقتی فنجان روان شناس خالی است!

۲۰ پرولتاریای دکتری دار در تله ی پلتفرم ها

۲۱ سقوطِ بُتِ فقر: استقلال مالی به مثابه اخلاق

۲۲ شبیه سازِ قاطعیت: مذاکره ی ۸۰۰ هزار تومانی با ماشین

۲۳ میثاقِ بیداری: خشتِ اولِ امپراتوریِ تو

فصل ۲: جایگاه سازی اخلاقی و کشفِ گوشه ی دنج بازار

۳۵ فریادِ بی صدا در استادپویمِ صد هزار نفری

۳۶ زبان هشتگ ها: ترجمه ی دردهای خاموشِ نسل زد

۳۷ مشتری همه، مراجعِ هیچ کس! (افسانه ی استادِ همه چیزدان)

۳۸ جاسوسِ شرافتمند: کالبدشکافی بازار با هوش مصنوعی

۳۹ شجاعتِ خط خوردن: انتخابِ یک درد، درمانِ یک نسل

فصل ۳: معماری پیام اصیل و مرزبندی با شبه علم

۴۹ فست‌فود روانی و سرابِ کویرِ اضطراب

۵۰ آناتومیِ نئوشارلاتان‌ها: هک‌های دوپامین و کورتیزول

۵۲ همدلی به جای وحشت: مرز باریکِ اصالت و تجارت

۵۴ فیلتر CHI و پرامپت داستان‌گوی علمی

۵۶ طنینِ صدای تو: روحی که ماشین نمی‌شناسد

فصل ۴: بخشندگیِ مسئولانه؛ طراحی ابزارهای بینش‌بخش

۶۱ فنجان چای گرم در مطبِ شیشه‌ای!

۶۲ بحرانِ اعتماد و مرگِ فرم‌های کلاسیک

۶۸ بخشندگیِ هوشمند و جادویِ «قیمت صفر»

۷۱ دژِ روان‌سنجیِ دیجیتال و مهارِ رباتِ توهّم‌زده

۷۵ ایمن‌سازیِ دروازه‌ها پیش از دعوتِ مهمان

فصل ۵: سیستم محتوایی تاب‌آور و مهار توهّم الگوریتمی

۷۸ استادِ مست: فاجعه‌ی اعتماد به ماشینِ بی‌روح

۸۰ فرار از برده‌داریِ الگوریتم در زمستانِ فیلترینگ

۸۴ فرمول دانشمند: خلق ۳۰ روز آگاهی در یک روز طلایی

۹۰ کارگردانیِ ماشین: از پرامپتِ معکوس تا فتح الگوریتم

۹۴ روز طلایی تو: استعفای رسمی از کارگری اینستاگرام

۹۵ فصل ۶: پیش‌بینی‌پذیری و ساختار امن در فضای دیجیتال

۹۶ دعوت به خانه‌ی بی‌قفل: تراژدی پیام‌های نیمه‌شب

۹۸ کالبدشکافی ابهام: آثر قرمز در سیستم عصبی مراجع

۱۰۰ بهترین سیاست: صداقت بی‌رحمانه

۱۰۳ معماری آغوش دیجیتال: قرارداد پویا و ربات حمایت‌گر

۱۰۷ اعلام اقتدار: بازیابی مرزهای شکسته‌شده

۱۰۹ فصل ۷: دژ سایبری؛ استقرار ارتش تک‌نفره‌ی درمانگر

۱۰۹ باتلاقِ زمان و حراجِ اسرار تاریک

۱۱۱ زلزله‌ی ابری: بهای سنگینِ کلینیک‌های ناامن

۱۱۳ مالی‌درمانی عملی و رباتی که «گلسر» می‌خواند!

۱۱۵ ارتش تک‌نفره: از بی‌چهره‌سازی تا گاو صندوق NAS

۱۲۱ مهاجرت به امنیت: تو کارگردانی، نه تایپيست!

فصل ۸: دارایی‌های خرد آموزشی؛ تکثیر آگاهی بدون تله زمان

۱۲۳ جعبه کمک‌های اولیه‌ی روانی در ساعت ۳ نیمه‌شب

۱۲۷ اقتصادِ لنگراندازی و قحطیِ پهنای باند شناختی

۱۳۰ تکثیر آگاهی، نه درمان: مرز باریکِ روابطِ دوگانه

۱۳۱ پالایشگاهِ صوت و مگا-پرامپتِ زنجیره‌ی تفکر

۱۳۸ شکستنِ تله‌ی زمان: فلکی برای آینده‌ی تو

فصل ۹: اکوسیستمِ هم‌تا؛ معماری شبکه‌ی ارجاع اصیل

۱۴۰ چوبِ امدادی و تجارتِ کثیفِ اضطراب

۱۴۲ بیمارفروشیِ دیجیتال در برابر اقتصادِ اعتماد

۱۴۴ پایانِ جزیره‌ها: اسکناس را بده، اعتبار را بگیر

۱۴۷ شبکه‌ی اصیل: از انتقال گرم تا دیتابیسِ هم‌تایان

۱۵۱ مانیفستِ پایان: تولدِ روان‌شناس مستقل

کلام پایانی: تجلیِ درمانگرِ مقتدر در عصر هوش مشترک

۱۵۳

مقدمه

کتابی که در دست دارید، یک راهنمای سنتی یا مجموعه‌ای از اندرزهای عمومی برای موفقیت نیست؛ این اثر، مانیفستِ عصیان و نقشه‌ی مهندسی‌شده‌ی خروجِ نسل جدید درمانگران از چرخه‌ی استثمار، کارِ منزوی و فرسودگی شغلی است. در این مقدمه، فونداسیون فکری پارادایم «درمانگر ارتقایافته» را پی‌ریزی می‌کنیم. هدف ما تنظیم دقیق قطب‌نمای حرکت و ارائه‌ی یک قولِ قطعی و دگرگون‌کننده است: این کتاب به شما متعهد می‌شود که با استقرار در لایه‌ی «هوش مشترک»، پهنای باند شناختی شما را از زنجیرِ کاغذبازی‌های اداری آزاد کند، امنیت اسرار مراجعانتان را در برابر باج‌گیران سایبری بیمه سازد و سقف درآمدی شما را از مدلِ فرساینده‌ی ساعتی، به یک موتورِ هوشمندِ تولیدِ دارایی‌های مقیاس‌پذیر تبدیل نماید.

رابطه‌ی من با روان‌شناسی، از روزهای شیرین کودکی آغاز شد؛ از همان زمانی که با تمام وجود درک کردم انسان‌هایی در این جهان وجود دارند که کار مقدس آن‌ها، درمان عمیق‌ترین، تاریک‌ترین و پنهان‌ترین دردهای بشری است. این شیفتگی زود هنگام، مرا به اعماق دنیای کتاب‌های روان‌شناسی کشاند؛ از ورق زدن کتاب «روانشناسی افسردگی» اثر دیوید برنز در دوران نوجوانی گرفته تا غرق شدن در شاهکار «تفکر سریع و کند» دنیل کانمن که امروز سنگ‌بنای روان‌شناسی شناختی است. دلیل این غرقگی (Flow) کاملاً شخصی بود: علم روان‌شناسی، دقیقاً همان ناجی بزرگی بود که دردهای سهمگین زندگی مرا درمان کرد؛ بحران‌هایی چون استرس، فرسودگی، تروما، ناامنی، ناامیدی و یک اضطراب مزمن ژنتیکی که بدون کیمیای سلامت روان، هرگز مهار نمی‌شدند.

روانشناسان با درمان این دردها، به الهام‌بخش‌ترین آدم‌های روی زمین برای من تبدیل شدند. دارن هاردی در کتاب «اثر مرکب» تبیین می‌کند که برای موفقیت، باید ارتباطات خود را به سه دسته‌ی «حذف، محدود و گسترش» تقسیم کنید؛ برای من، روان‌شناسان در نوک قله‌ی ارتباطات گسترشی قرار دارند، چرا که هم‌کلامی با آن‌ها، بالاترین سطح رضایت از زندگی را به من هدیه می‌دهد.

اما در این میان، یک تناقضِ دردناک عمیقاً روح مرا آزار می‌داد. چطور ممکن است کسانی که الهام‌بخش جامعه هستند و عمیق‌ترین تروماهای بشری را شفا می‌دهند، خودشان زیر بار سنگینِ کاغذبازی‌های اداری، پورسانت‌های ظالمانه‌ی برخی از کلینیک‌ها (که گاهی تا ۷۰ درصد دستمزدشان را می‌بلعد)، فرسودگی شناختی ناشی از تولید محتوای روزانه و گارد سنگین بی‌اعتمادی مراجعان در یک اقتصاد تورم‌زده در حال له شدن باشند؟ تماشای فروپاشی اقتصادی و روانی این قهرمانان بی‌سپر، برای من یک بیداری بزرگ بود.

وقتی کتاب «انسان در جستجوی معنا» اثر ویکتور فرانکل را در اوج بحران‌های شخصی‌ام مطالعه کردم، فهمیدم که رنج، فضایی برای خلق معناست. ایده‌ی بزرگ من در سال ۱۴۰۴ دقیقاً از همین نقطه متولد شد: روان‌شناسان یک روز دردهای بزرگ مرا درمان کردند، و حالا رسالت من در زندگی این است که با قطب‌نمای استراتژی و تکنولوژی، دردهای ساختاری، مالی و عملیاتی روان‌شناسان هم‌نسلم را درمان کنم.

باید این حقیقتِ عریان را بپذیریم: موجِ هوش مصنوعی یک نسیم ملایم تکنولوژیک نیست؛ این یک «سونامی سایبرنتیک بی‌رحم» است که به سرعت در حال در نوردیدن لایه‌های خدمات تخصصی است.

خطر فردا این نیست که هوش مصنوعی جایگزین روان‌شناس شود؛ ماشین‌ها فاقد روح و درک بالینی هستند. خطر واقعی و مرگبار این است که شما به عنوان یک درمانگر، توسط روان‌شناسی که مجهز به هوش مصنوعی و سیستم‌سازی است از بازار حذف خواهید شد. پافشاری بر متدهای سنتی و اصرار بر مدیریت دستی و جزیره‌ای مطب، دیگر یک انتخاب بی‌خطر نیست، بلکه شتاب گرفتن در مسیر انقراض حرفه‌ای است.

برای ساختن یک سازه‌ی پایدار، ابتدا باید واژه‌ها را رمزگشایی کنیم. عبارت «روانشناس مستقل» در این کتاب، به معنای انزوا، تک‌روی، یا قطع ارتباط با جامعه‌ی متخصصین نیست (حقیقتی که در فصل پایانی کتاب با کالبدشکافی اکوسیستم هم‌تا به آن پی خواهید برد). مستقل بودن یعنی: «رهايي مطلق از استثمار مالی کلینیک‌ها و پلتفرم‌های واسطه، و مالکیت ۱۰۰ درصدی بر ارزش برند، زمان و هویت حرفه‌ای خودتان».

در اکوسیستم فعلی ایران، درمانگران نسل زد عملاً به کارگران ساعتی تولید ویزیت برای کارفرمایان بزرگ تبدیل شده‌اند. این فشار ساختاری، پهنای باند شناختی شما را با کارهای تکراری پر می‌کند و شما را به سمت تله‌ی روان‌شناسی زرد برای بقای مالی سوق می‌دهد. از سوی دیگر، نشت اطلاعات مراجعان در فرم‌سازهای ناامن ابری، دیوار اعتماد جامعه را ویران کرده است.

این کتاب اینجاست تا قواعد این بازی ناعادلانه را تغییر دهد.

قول قطعی و غایی این اثر به شما در سه محور استراتژیک

خلاصه می‌شود:

- کاهش ۸۰ درصدی زمان کارهای تکراری: واگذاری کامل لایه‌های ادمینی، نوبت‌دهی، و قالب‌بندی پرونده‌نویسی بالینی (SOAP) به اتوماسیون هوشمند، جهت آزاد کردن پهنای باند شناختی برای حضور ناب در اتاق درمان.
- استقرار دژ نفوذناپذیر رازداری: بیمه کردن اسرار و تروماهای مراجعان در گاوصندوق‌های سایبری خودمیزبان محلی، برای تبدیل کردن «امنیت داده» به لوکس‌ترین مزیت رقابتی برندگان.
- تغییر پارادایم از درآمد ساعتی به درآمد اهرمی: تکثیر آگاهی علمی شما بدون مصرف زمان فیزیکی، از طریق طراحی دارایی‌های خرد آموزشی (مایکروپروداکت‌ها) و ایجاد لایه‌های درآمد غیرفعال در پلتفرم اختصاصی‌تان.

برای اینکه سوءتفاهمی شکل نگیرد، من خط قرمز صلاحیت حرفه‌ای را با شفافیتی رادیکال ترسیم می‌کنم: تحصیلات کلاسیک دانشگاهی من تا دیپلم علوم انسانی است و من فاقد هرگونه تخصص بالینی، مدرک دانشگاهی یا پروانه‌ی درمان روان‌شناسی هستم. تمام آنچه در حوزه‌های روان‌شناسی، کسب‌وکار و فناوری آموخته‌ام، حاصل سال‌ها مطالعه‌ی خودآموز بی‌وقفه (حداقل مطالعه‌ی یک کتاب تخصصی در هفته)، گوش دادن به صدها ساعت پادکست، و شاگردی متعهدانه در دوره‌ها و کارگاه‌های اساتید محبوبی چون ژان بقوسیان (مرد پشت پرده مدرسین موفق ایران) بوده است.

من یک درمانگر نیستم؛ من یک «استراتژیست تکنولوژی و هوش مصنوعی» هستم. اما دقیقاً همین زاویه دید بیرونی (Out-box-the-of) است که به من اجازه می‌دهد تا بدون سوگیری‌های سنتی آکادمیک، به کالبدشکافی ساختار بیزینس درمان بپردازم. تشخیص استراتژیک من شفاف است: راهکار نجات روان‌شناسی، تسلیم شدن در برابر استثمار کلینیک‌ها یا سقوط به دره‌ی روان‌شناسی زرد نیست؛ بلکه مجهز شدن به پارادایم «هوش مشترک» (Intelligence Shared) است.

در پارادایمِ هوشِ مشترک، ما به دنبال جایگزینی انسان با ماشین نیستیم. هوشِ مشترک یعنی سپردنِ «هوشِ سخت، لجستیکی و محاسباتی» به ربات‌هایِ ضدتوهم، برای آزاد کردنِ «هوشِ نرم، شهودی، عاطفی و معناگستر» درمانگرِ انسانی. در دنیایی که پاسخ‌هایِ ریاضیِ ماشین‌ها به ارزان‌ترین کالای زمین تبدیل می‌شوند، «اخلاق و حضورِ گرم و خطاپذیرِ انسانی شما» به گران‌بهاترین و لاکچری‌ترین دارایی در بازار سلامت روان فردا تبدیل خواهد شد. ما با هوشِ مصنوعی ساختار را سیستم‌سازی می‌کنیم تا فضا را برای تجلیِ انسانیتِ شما در اتاق درمان مهیا سازیم.

این کتاب قرار نبود در میان این حجم از بحران‌های درهم‌تنیده‌ی جنگی، دیجیتالی، اقتصادی، سیاسی و حتی بحران‌های سلامتی (مانند اضطراب مزمن ژنتیکیِ خودم) نوشته شود. راستش را بخواهید، تا پیش از مطالعه‌ی کتاب «انسان در جستجوی معنا»، من نیز در دریایِ تاریکِ ناامیدی غرق بودم. اما وقتی با ویکتور فرانکل و شرایطِ هولناکی که اثرش را در آن خلق کرد آشنا شدم، تصمیم گرفتم از این انفعال بیرون بیایم. تصمیم گرفتم تحت هر شرایطی برای «اثرگذاری» بجنگم. بزرگ‌ترین الگوی من در کار و زندگی «علم» بوده است و تا به امروز، تنها با قطب‌نمایِ علم مسیرم را پیدا کرده‌ام.

هم‌مسیر من، درمانگرِ دغدغه‌مند و با‌اصالتِ نسل جدید؛
بزرگ‌ترین آرزوی زندگی من در بخش یادگیری این است که
روزی در دانشگاه‌های بزرگ، روان‌شناسی را عمیق‌تر بیاموزم؛
چرا که کارِ شما را الهام‌بخش‌ترین رسالتِ بشری می‌دانم. اما
امروز، من با افتخار در نقش استراتژیستِ تو ایستاده‌ام تا
ابزارهای حکمرانیِ مستقلت را تقدیمت کنم.

این کتاب یک شرطِ بزرگ با تو دارد: تفکرِ انفعالی و تئوری‌بافی
صرف را همین‌جا، پشتِ درب‌های این مقدمه دفن کنی. چرخه‌ی
رشدِ ما در این کتاب بر پایه‌ی فرمول «۲۰ درصد یادگیری، ۸۰
درصد اقدام و بهبودِ مدام» استوار است.

اقدامِ صفرم: ورق بزن و با اقتدار وارد فصل اول شو. با خودت
میثاق ببند که تمریناتِ عملیاتیِ تک‌تکِ فصل‌ها را روی سیستمِ
مطبِ خودت پیاده‌سازی کنی.

پروانه اشتغال تو، نمادِ مالکیتِ تو بر تخصصت است؛ اجازه نده
هیچ کلینیک یا پلتفرمی، ارزشِ انسانیِ تو را به یک پورسانتِ
ناچیز تقلیل دهد. زمانِ آن رسیده که دژِ هوشمند، مستقل و
اخلاقیِ خودت را بنا کنی. حرکت کن؛ جهانِ فردا منتظرِ تجلیِ
صدایِ اصیلِ توست.