



یک جلد کتاب به درد بخور لطفاً...

در آشفته بازار کتاب‌های خودیار، چه بخوانیم و چه نخوانیم؟



آلن دوباتیان

فیلسوفی در طبقه همکف برج عاج

دوباتیان فیلسوف هم‌عصر ماست و هم اکنون ۵۳ سال دارد. او در مقطع کارشناسی، تاریخ خواند و برای کارشناسی ارشد به سمت فلسفه پیچید. دکترای فلسفه‌اش را هم در دانشگاه هاروارد نیمه تمام گذاشت تا بیشتر، آماج حملات فیلسوفان دیگر قرار بگیرد.

هرچند که سقراط به عنوان اولین فیلسوف، مدام سعی می‌کرد تا مخاطب مردم عادی قرار گیرد و با آنها زندگی کند، اما فلسفه به تدریج راهش را از میان زندگی معمولی و مردم کوچه و بازار جدا کرد و فیلسوفان به جای پرسه‌زنی در شهر تصمیم گرفتند در برج عاج دانشگاهی خود بنشینند و مسائل خیلی بزرگ را که از فرط بزرگی دیگر خیلی دیده نمی‌شوند، حل کنند! از این رو مناقشه‌های میان فیلسوفان درگرفته که آیا باید به مسائل خیلی بزرگ فکر کنیم یا مشکلات کوچک و روزمره؟ و در هر عصر عده‌ای از آنها تصمیم می‌گیرند طریق اولی را پیش بگیرند و عده‌ای طریق ثانی و همیشه آنها که مسائل پیچیده نادیدنی را بررسی می‌کنند، فیلسوفانی را که سراغ مسائل روزمره رفته‌اند را به سخره می‌گیرند و آنها را متهم به سطحی بودن می‌کنند و از آن طرف هم این گروه، آن فیلسوفان مسائل پیچیده را متهم به بی‌خبری و دوری از جامعه و نشستن در برج عاج می‌کنند و گمان این دعوا تا ابد ادامه یابد.

دوباتیان اما از آن دسته فیلسوفانی است که تصمیم گرفته به فلسفه زندگی بپردازد و برای همین برخلاف بقیه فیلسوفان، نامش بر سر زبان مردم افتاده



تئوری انتخاب و پای تصمیماتت بایست!

ویلیام گلسر نظریه‌پرداز هم‌عصر ما محسوب می‌شود. او نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی را بسط داد و مؤسسه تئوری انتخاب را راه اندازی کرد که علی‌صاحبی، استاد دانشگاه فردوسی مشهد، فارغ‌التحصیل این مؤسسه است. کتاب‌های ویلیام گلسر از جمله کتاب‌های پر فروش حوزه روانشناسی در ایران هستند که اغلب علی‌صاحبی آنها را به زبان فارسی ترجمه کرده است.

اما واقعاً «واقعیت‌درمانی» چیست؟

کارها و فکر کردن، آگاهانه است و ما در قبال آن مسئولیت داریم و باید پای تبعات آن بایستیم. در واقعیت‌درمانی یا بهتر بگوییم حین خواندن کتاب‌های ویلیام گلسر چه اتفاقی برای ما رخ می‌دهد؟ در این فرایند با توجه به نیازهای اساسی بررسی می‌شود که مشکل ما چه طور سر برآورده، بعد با بررسی رفتارهای کنونی، مشخص می‌شود که چه طور این مشکل را نگه داشته‌ایم و در نهایت، تصمیم‌های درست و پایبندی به آنها می‌تواند مشکلات را از سر راه بردارد.

اصول کلی نظریه انتخاب همان طور که در ادامه می‌آید به رفتارهای ظاهری و آگاهانه، پذیرش مسئولیت و تأکید بر زمان حال و آینده مبتنی است: ۱- رفتارهای ما همان انتخاب‌های ماست و انتخاب‌های ما موجودیت ما را شکل می‌دهد. ۲- هسته ژنتیکی ما نیازهایی را برایمان به وجود می‌آورد که عبارتند از: بقا، عشق، قدرت، آزادی و تفریح. ۳- رفتارهای ما شامل: انجام دادن کارها، فکر کردن، احساس کردن و رفتارهای مربوط به جسم ما می‌شود که از این چهار قسم، انجام دادن



آنچه را که کتاب‌های خودیاری به لحاظ روان-شناختی تهدید می‌کنند دقیقاً میل به تغییر و امید به ایجاد آن است. شاید چند صباحی را به عشق زندگی در این کتاب‌ها زود بلند شویم و رختخوابمان را مرتب کنیم، اما بعدش چه؟ ناگهان زندگی واقعی خودمان در اتاق را می‌زند و ما در مقابل آن نمی‌توانیم ریچل هالیس باشیم و این سرخوردگی باعث می‌شود امید به تغییر در ما از بین برود



این کتاب‌ها چرا در ایران پر فروش هستند؟

هر جامعه‌ای در تاریخ خود بنا بر فجایی که از سر گذرانده، وارد دورهای می‌شود که دیگر نمی‌تواند مسئولیت مشکلاتش را بپذیرد و نوعی حواله کردن به قضا و قدر در بین مردم به وجود می‌آید؛ مثلاً مردم کشور ما هم پس از حمله مغول‌ها به ایران به این دست مکانیسم‌ها برای تحمل شرایط دست زده‌اند و نقش قضا و سرنوشت را در وقایع پررنگ‌تر می‌دیدند تا مسئولیت شخصی. اما، پس از پایین آمدن تب و تاب اتفاقات و بلاها، نسل بعدی که فاجعه را در تاریخ خود می‌خواند، بهتر می‌تواند سهم عوامل مختلف را در پدید آمدن آن بررسی کند و دوباره تفکر قضا و قدری به حاشیه رانده می‌شود. گرایش کنونی مردم ایران به واقعیت‌درمانی و رویکردهایی که تمرکزشان بر زمان حال است، نیز در همین منطق، قابل فهم است. مردم ایران با خرید کتاب‌هایی از این دست، این پیام را صادر می‌کنند که دیگر زمان آن گذشته که مقصر اصلی مشکلات خودمان را طالع بدی بدانیم که دیگران برایمان نوشته‌اند، بلکه هر کاری که کرده‌ایم ما را به اینجا رسانده است. اما انتقاداتی هم به واقعیت‌درمانی وارد

است، نظریه‌پردازان روانشناسی می‌گویند واقعاً هم این طور نیست که بتوانیم مسئولیت تمامی رفتارهایمان را بپذیریم. بیماری‌های مادرزادی، اخلاقیات ارثی و از آن مهمتر کشور، شهر و خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم همگی به انتخاب ما نبوده است و امکان ندارد رفتارهای کنونی ما به هیچ کدام از این عوامل وابسته نباشد. در واقع از نظر اکثر روانشناسان، ما نمی‌توانیم پای تمام تصمیماتمان بایستیم!

در نهایت تصمیم با شماست که کتاب‌های گلسر را بخوانید یا خیر اما من پیشنهاد می‌کنم اگر می‌خواهید مسأله‌ای را درون خودتان حل کنید و به دنبال کتاب‌های روانشناسی هستید که براساس رویکردی علمی و مشخص نوشته شده‌اند و البته اگر از آن دست آدم‌هایی نیستید که همه مشکلات جهان را تقصیر خودشان می‌دانند، یکی از این کتاب‌ها را امتحان کنید.

کتاب‌های ویلیام گلسر را انتشارات سایه سخن منتشر کرده است: تئوری انتخاب و مدیریت زندگی، معلم مدرسه کیفی، عاشقی از منظر تئوری انتخاب، تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان



ریچل هالیس باش دختر!

ریچل هالیس، نویسنده دو کتاب پر فروش چند سال اخیر، بلاگر و سخنران موفقیت‌آمیزی است که هم اکنون ۴۰ سال دارد. «خودت باش دختر» و «شرمندگی‌های دختر» دو کتابی هستند که او نوشته و پس از ترجمه، در ایران نیز بسیار پر فروش بوده‌اند. نکته جالب راجع به کتاب‌های هالیس این است که نظرات در مورد آن به دو دسته «خیلی کتاب خوبی بود، زندگی‌ام را متحول کرد!» و «چرت و پرت محض» تقسیم می‌شود که گویا با یک حساب سرانگشتی، نظرات دسته دوم غالب است! ریچل هالیس در این کتاب‌ها سعی می‌کند با الگو قرار دادن خود به عنوان نمونه‌ای موفق در اغلب حوزه‌ها، دیگران را راهنمایی کند تا خودشان را با نقص‌هایشان بپذیرند و از جا بلند شوند و کاری برای خودشان بکنند. تا این جای کار شاید بتوان گفت کتاب‌های او ممکن است برای افرادی، راهگشا باشند. اما!

چرا خواندن کتاب‌های هالیس به لحاظ روانشناختی مضر است؟

می‌دانند: «اگر صبح زود بیدار شوی، موفق میشوی.» آنچه را که کتاب‌های خودیاری به لحاظ روانشناختی تهدید می‌کنند دقیقاً میل به تغییر و امید به ایجاد آن است. شاید چند صباحی را به عشق زندگی تصویر شده در این کتاب‌ها زود بلند شویم و رختخوابمان را مرتب کنیم، اما بعدش چه؟ ناگهان زندگی واقعی خودمان در اتاق را می‌زند و ما در مقابل آن نمی‌توانیم ریچل هالیس باشیم و این سرخوردگی باعث می‌شود امید به تغییر در ما از بین برود: «تنها راه موفقیت، راه ریچل است! من هم که با او هزار فرسنگ فاصله دارم، پس...» در نظرات مثبت در مورد این کتاب چیز اینکه توانسته بود رخوت را در خواننده از بین ببرد نکته دندانگیر دیگری مشاهده نمی‌شود، از بین بردن رخوت و ملال خوب است اما به شرطی که موقتی بودنش باعث نشود ملال بیشتری برآید! در نهایت، اگر دوست داشتید این کتاب‌ها را تورو کنید و در نهایت کتاب خودیاری خودتان را بنویسید!



همه ما نقص‌ها و قوت‌های خودمان را داریم. در این راستا به کمک روان‌درمانگر یا به صورت شخصی می‌توانیم الگویی برای مواجه شدن با آنها و پذیرفتن‌شان ایجاد کنیم. برای آنکه این الگو و برنامه بهبود صفات شخصی، واقعاً بتواند در طولانی مدت کار کند، دقیقاً باید با توجه به خود ما تنظیم شده باشد. کتاب‌های خودیاری از این دست، الگویی برای پذیرش و تغییر شخصی برای همه صادر می‌کنند که در بهترین حالت برای خود نویسنده مناسب است. (درست است که چاق هستی و زشت، اما عیبی ندارد. بپذیر و خودت را تغییر بده، درست مثل من که توانستم خوش تیپ و پولدار باشم!) در دنیای این کتاب‌ها خوشبختی یک مدل معین دارد: رابطه خوب مشخصی با همسر، فرزندان با ویژگی‌های مشخص، قیافه‌ای تعیین شده، معمولاً قلد بلند و لاغر، سفید پوست و موهای بلوند و در نهایت سطح مالی بالا. علاوه بر اینکه این کتاب‌ها مدل یکسانی از خوشبختی را برای همه تجویز می‌کنند، آن را بسیار نزدیک