



سالانه میلیاردها دلار کتاب خودیاری به فروش می‌رود

کتاب‌های پر حرف و حدیثی که از خواندنشان دست نمی‌کشیم!

کتاب‌های خودیاری همه جای دنیا از محبوب ترین و پر فروش ترین‌ها هستند؛ همان کتاب‌هایی که می‌خواهند مشکلات فردی واجتماعی‌مان را برطرف کنندو نسخه‌ای برای «خوب زندگی کردن» بی‌پینند. هر ماه چاپ جدید می‌خورند و همیشه بهترین جاها را در ویترین کتابفروشی‌ها اشغال می‌کنند اما این کتاب‌ها رفته رفته تبدیل به وصله ناچوری شده‌اند که نخبگان از آن دوری می‌کنند. خوانندگان دوست ندارند اعتراف کنند مشتری این کتاب‌ها شده‌اند و نویسندگان هم تمایل دارند در این دسته طبقه‌بندی نشووند. چرا! این کتاب‌ها را مبتذل می‌دانیم اما از خواندنشان دست نمی‌کشیم؟

■ ■ ■

فریخته‌ای که سفارش به خواندن کتاب خودیاری کرد

در میان بیست‌گمان آدم جاافتاده و تحصیلکرده‌ای می‌شناسم که در دانشگاه فلسفه اخلاق درس می‌دهد، مردی آداب‌دان و تا حدی سنتی. پر حرف و بذله‌گوست و همیشه هم یک مقدار لفظ‌قلم صحبت می‌کنند.اتو کشیده و منظم لباس می‌پوشد و حرکاتش آرام و مستین است. هر از گاهی که همدیگر را می‌بینیم، سر صحبت را درباره کتاب‌ها، مجلات، ترجمان و این چیزها باز می‌کند. چند سال پیش، در یکی از دید و بازدیدهای نونوزی صحبت از کتاب شد و پیشنهادی داد که جا خوردم. آن روزها کتابی سر زبان‌ها بود که به واسطه مترجم سرشناسش هفته‌به‌هفته و پشت‌به‌پشت چاپ جدید می‌خورد. در جشن امضاهایش جای سوزن‌انداختن نبود و در کتابفروشی برای خریدن آن صف می‌کشیدند. شنیده بودم همین مسئله عده‌ای را وا داشته که ترجمه را نقد کنند و به عوام‌گرای ناشرینتازند. بیشتر به نظر می‌رسید آدم‌ها برای دیدن مترجم به کتابفروشی رفته‌اند و شاید کتاب را فقط برای این خریده‌اند که از مترجم امضا گرفته باشند. آن روزها کمتر کسی از فرهیختگان بود که برای تاختن به زوال فرهنگ و تأسف‌خوردن به سلیقه‌مردم، این کتاب و ماجراهایش را مثال زند.الغرض، آنجا که صحبت‌مان با آن دانشمند فریخته‌به حکمت زندگی روزمره کشید، کتشر را اور کشید و تگانی در جایش خورد و به عنوان جمع‌پنیدی بحث نصیحت‌م نکرد.بسه خواندن هنر شفاف‌اندیشیدن یا ترجمه عادل فردوسی‌پور.

پیشنهاد او پوزخندی به لبم نشاند که بی‌دلیل نبود. هنر شفاف‌اندیشیدن از کتاب‌های است که در دسته خودیاری می‌گنجد. کتاب‌های خودیاری طیف گسترده‌ای از کتاب‌ها یا موضوع‌های متنوع هستند که هر کدام به طریقی تلاش می‌کنند تعریفی از زندگی خوب ارائه کنند و راه‌حلی عملی و اخلاقی برای غلبه بر مشکلات شناختنی و روان‌شناختی یا بهبود عملکرد شخصی و شغلی پیش‌رویمان بگذارند. هم آن کتاب‌هایی که درباره فلسفه زندگی روزمره یا معنای زندگی هستند در این دسته می‌گنجد و هم آنهایی که از درد جاقی و اعتماد‌نفس کم و مثل شیر در برابر مشکلات غریدن می‌گویند.

بر حسب بدنام خودیاری!

خودیاری به مرور تبدیل به برجسی بدنام شده که عموماً نویسندگان آن جوآن آثار را مجبور می‌کنند در مقدمه کتاب یا مصاحبه‌هایشان تلاش کنند هر طور شده از دایره خودیاری بیرون بروند. نزاع دانشگاهیان با این قبیل آثار فقط مختص ایران نیست. رامی گابریل به دانشیار روانشناسی در کلمبیا کالج‌شیکاگو ونویسنده کتاب «ذهن عاطفی» است. معتقد است: کتاب‌های خودیاری امروزی رنگی از خرافات روزگار قدیم را دارند؛ کتاب‌هایی پر از توصیه‌هایی که صرفاً در تجربه شخصی نویسنده ریشه دارند و هیچ تحقیق روشمند علمی آنها را تأیید نکرده است، با این‌حال، ساده‌ترین کار از نظر گابریل این است که در نقد چنین ژانری به همین اشکالات بسنده کنیم یا میلیون‌ها خواننده آن را جدی نگیریم. او در پی این است که بفهمد کتاب‌های روانشناسی عامه و خودیاری چه کمکی به

برطرف کردن نیازهای خوانندگانش می‌کنند که اینچنین محبوب و مورد رجوع هستند، البته کسانی هم هستند که تقصیر را گردن خود دانشگاهیان می‌اندازند. آلن دویاتن در نوشتار «در دفاع از خودیاری» می‌گوید: «هر که می‌خواهد اعتبار فکری خود را با یک حرکت خدش‌دار کند، فقط کافی است کار مساده‌ای انجام بدهد و به خواندن کتاب‌های خودیاری اعتراف کند.» دویاتن ادامه می‌دهد: «به مدت ۲هزار سال در تاریخ غرب، بیشتر فلسفه و سنت مسیحیت از جنس خودیاری بوده است.» وی شکل‌گیری نظام

دانشگاهی مدرن در قرن نوزدهم میلادی و سکولاریزاسیون تدریجی و روزافزون جامعه مدرن را دو عامل اصلی در افت تدریجی منزلت کتاب‌های خودیاری می‌داند. از نظر او امروز نیز برای زندگی کردن همچنان به راهنمایی نیاز داریم، پس فرهنگی که نقشی است برای راهنمایی قائل است می‌تواند با وارد کردن فیلسوفان وخبگان به مسائل زندگی روزمره اعتبار را به کتاب‌های خودیاری بازگرداند و در برابر چرب‌زبانی وعده‌های توخالی این آثار مقاومت کند.

۳روزه کتاب را تمام کردم

چند روزی بعد از آن میهمانی، در این فکر بودم که چطور آدمی تحصیلکرده و فریخته اینطور خلاف جریان رفته و چنین کتابی را پیشنهاد کرده است. بعد از مدتی هم موضوع کلاً فراموش شد. مطمئن بودم چیزی در این جور کتاب‌ها نیست. قبل از عید امسال، در یکی از آخرین برنامه‌های «کتاب‌باز» سروش صحت، دوباره حرف آن کتاب شد. این بار تصمیم گرفتم کتاب را بخوانم. فردای آن روز با یکی از دوستان سر صحبت را باز کردم و چند روز بعد خودش لطف کرد و کتاب را خرید و به من هدیه داد. روز سوم تعطیلات عید شروع کردم و سه روز بعد خواندنش تمام شد. کتابی بود دلنشین، پر کشش و جذاب که سخت



هنر ظریف‌رهایی از خودیاری

مارک منسن، نویسنده کتاب‌های خودیاری، وبلاگ‌نویس و کار آفرینی است که به لطف بیش از ۱۰ ترجمه از یکی از کتاب‌هایش به فارسی، یعنی هنر ظریف بی‌خیالی، این روزها در ایران حساسی شناخته شده‌است. منسن به مکتبی از راهنماهای خودیاری تعلق دارد که آن‌ را «زندخودخواری» می‌نامند؛ جریانی که تمایل دارد نسبت به دستورالعمل‌های کتاب‌های خودیاری برای بهبود شخصی یا به‌اصطلاح «خودبهبودسازی» تردید کند. منسن که خودش نویسنده پرفروش کتاب‌های خودیاری است، می‌گوید: صنعت خودیاری مبتنی بر نیازهای بازار است نه پژوهش و تحقیق.

جست‌وجوی نویدمانه خودبهبودسازی

گروهی از نویسندگان هستند که درباره فایده‌داشتن یا نداشتن کتاب‌های خودیاری دست از نظریه‌پردازی برداشته و سراغ تجربه عینی و ملموس خودشان

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



خودیاری به مرور تبدیل به برجسی بدنام شده‌است که عموماً نویسندگان این جور آثار را مجبور می‌کنند در مقدمه کتاب یا مصاحبه‌هایشان تلاش کنند هر طور شده از دایره خودیاری بیرون بروند. نزاع دانشگاهیان با این قبیل آثار فقط مختص ایران نیست. رامی گابریل، دانشیار روانشناسی و نویسنده کتاب «ذهن عاطفی» معتقد است: کتاب‌های خودیاری امروزی رنگی از خرافات روزگار قدیم را دارند؛ کتاب‌هایی پر از توصیه‌هایی که صرفاً در تجربه شخصی نویسنده ریشه دارند و هیچ تحقیق روشمند علمی آنها را تأیید نکرده‌است

رفته‌اند. شاید چندان عجیب نباشد که از میلیون‌ها نفری که کتاب‌های خودیاری می‌خوانند، کمتر کسی جسارت دارد تجربه شخصی‌اش را بازگو کند، چون غالباً آدم‌ها از صحبت کردن درباره ضعف‌ها و ترس‌هایشان شرم‌نگین می‌شوند اما دو استاد دانشگاه، کارل سیدرستروم و آندر اسپایسر در اقدامی جسورانه تصمیم گرفتند از دفتر کارشان بیرون بیایند و به جای آنکه فقط تلاش‌های

مردم برای بهینه‌سازی خود را تحلیل کنند، به میانه آتش بیروند. آنها بدون توجه به طعمه و کنایه‌های دانشجویان و همکاران یا ترس از نابودشدن منزلت علمی‌شان، نمونه آزمایشی خودشان شدند و بازار گذاشتند. یک سال تمام، هر ماه یک مورد از دستورالعمل‌های خودیاری را روی خودشان امتحان کنند. نتیجه یک سال پیروی بی‌وقفه از دستورهای متنوع خودیاری کتاب «جست‌وجوی نویدمانه خودبهبودسازی» است که تلاش این دو استاد دانشگاه برای بهترشدن را ثبت می‌کند. ی‌جور کفرنامه از تجربه‌هایی که این دو در عرصه‌های مختلف خودیاری داشته‌اند؛ از مهارت جسمانی و فکری گرفته تا معنویت، اخلاقیت، ثروت و لذت. اسپایسر و سیدرستروم می‌گویند: «این کتاب نظریه‌ای نمی‌دهد که چطور می‌توان آدم

بهتری شد، بلکه بازتاب‌نویسدی و سرخوردگی و آن درام و طنزی است که در ذات جست‌وجوی خودبهبودسازی وجود دارد.» این کتاب در مطلبی با عنوان «یک مسال برای بهتر شدن: رؤیایی که به کابوس تبدیل شد» به قلم پیتر بلوم به تفصیل بررسی شده است. ماریان پاور، نویسنده کتاب «کمکم کن» نمونه دیگری از افرادی مثل سیدرستروم و اسپایسر است که شیامت به خرج داده و تجربه‌شان از خودیاری و توسعه شخصی را ثبت کرده‌اند. «هیچ کشف بزرگی در کار نیست» گفت‌وگو- گزارشی است که در آن درباره مسیر نامووار مواجهه پاور با کتاب‌های خودیاری می‌خوانیم. تجربه پاور از جهاتی شبیه اسپایسر و سیدرستروم است چراکه او هم با خودش قرار می‌دهد یک مدت یک سال هر ماه از دستورات یک کتاب خودیاری پیروی کند.

فیلسوفان از خودشدن صحبت می‌کردند نه خودبودن

جریان خودت باش که آخرین منزلگاه جریانی است خودیاری است، از فضا همانی است که به زعم بعضی، از دوران باستان موضوع بحث فلسفه و حکما بوده است. اما فیلسوفان از خودشدن صحبت می‌کردند نه خودبودن و آن را کاری شاق می‌دانستند که از طریق فرآیند پرزحمت محاسبه نفس و خودشناسی حاصل می‌شود. لیا فینینگ در نوشتار «خودت باش، توصیه مزخرفی است» می‌گوید: بهترین نصیحت این است که «کمتر خودت باش». کنایه او به انبوه کتاب‌هایی است که توصیه قدیمی خودشناسی را تبدیل به بازیچه امروزی خودیاری کرده‌اند. فینینگن مجموعه‌ای از تجربیات شخصی‌اش در تغییر رفتارهای ناشایست و زندهه را با رویکردهای فلسفی می‌آمیزد و سراغ متفکران مهم امروزی می‌رود و از آنها می‌خواهد توصیه دیگری به جای خودت باش بگویند. سوندد برینگمن، استاد روانشناس دانمارکی در کتابی با عنوان «حکم بایست: مقاومت در برابر هجمه خودبهبودسازی» پیشنهاد می‌کند در برابر هر گونه توصیه‌ای مقاومت کنیم و به جای خودبودن یا خودنبودن رویکردی سنجده‌تر و باثبات‌تر در پیش بگیریم.

در این چند ماه، فرهنگ خودیاری یکی از دغدغه‌هایم بوده است. گاهی خودم را جای سیدرستروم و اسپایسر تصور کردم و حالا می‌بینم که با نقده‌های برینگمن و بروکس همدلی دارم. راستش فکر می‌کنم «خودت باش» توصیه مزخرفی است، چه دختر باشی چه پسر. اما هنوز مطمئن نیستم به خواهر همسرم که چند روز پیش با شوق و ذوق کتاب ریچل هالیس را خریده‌است چه باید بگویم.

«نقل و تلخیص از: ویسایت ترجمان/نوشته: مرتضی منتظری مقدم

سیک‌ارتباط



زندگی‌مان با فضای مجازی گره خورده است

نیاز و زمان‌مان را در شبکه‌های اجتماعی مدیریت کنیم

فاطمه نوروزی

آدم‌ها در دنیای رسانه‌ای امروز، از زمانی که از خواب بیدار می‌شوند تا زمانی که دوباره به خواب می‌روند، در معرض بمباران اطلاعاتی مجازی هستند، به همین خاطر برخی از انسان‌های امروزی شده‌اند آدم‌هایی با محاسبات الکترونیکی و دوستی‌های مجازی؛ آدم‌هایی که نه تنها اعضای خانواده خود را فراموش بلکه خودشان را هم در دریای بیکران مجازی غرق کرده‌اند. این در حالی است که قبل از ظهور شبکه‌های اجتماعی، خانواده در اجتماعی شدن فرد نقش اصلی اساسی داشت، اما امروزه اتصال آدم‌ها در سراسر دنیا با گسترش شبکه‌های اجتماعی نظیر واتس‌آپ، اینستاگرام، تلگرام، وایبر، یوتیوب و وی‌چت به طور غیرقابل‌تصوری افزایش یافته است، با وجود این به باور جامعه‌شناسان، روانشناسان و رفتارشناسان، کاربران شبکه‌های اجتماعی این روزها نسبت به قبل تر‌ها، تنها تر و کمی هم خودشیفته‌تر شده‌اند؛ آدم‌هایی تنها در تار و پور شبکه‌ها! این گوشه‌گیری، افسردگی، سرخوردگی و انزوا ی روزافزون همراه با زیاده‌روی حضور در فضای مجازی، کاربران را دچار نوعی از اعتیاد اینترنتی کرده است. البته با توجه به کارکردهای بی‌شمار اینترنت و فضای مجازی دیگر امکان حذف آن از زندگی وجود ندارد، پس باید آن را مدیریت کرد.

مدیریت نیاز با وسیله مطلوب و مناسب برای

موارد مذکور به حساب آیند. شبکه‌های اجتماعی حتی می‌توانند به نسل امروز به خصوص کودکان و نوجوانان در حوزه‌های مختلف آموزش و یادگیری کمک کنند. از شبکه‌های اجتماعی می‌توان برای یادگیری آموزش و تحصیلی خیل عظیمی از کودکان و نوجوانان جامعه کنونی استفاده کرده و بهره برد، البته باید به این نکته نیز توجه داشته باشیم که حضور دائم کودکان، نوجوانان و جوانان در این شبکه‌های گوناگون اجتماعی و فضاهای مجازی به وجود آورنده تأثیرات مثبت و منفی مختلفی بر سبک و سیاق زندگی آنها خواهد بود. مدیریت برخی اختیارات و فرصت‌های آموزشی و ارتباطی در سری و تحصیلی از جمله موارد مثبت، مفید و نمر بخش این گونه فضاهاست اما حضور در این فضاها امکان بروز و ظهور آسیب‌های خانوادگی و دیدگاه‌های رانیز به همراه دارد.

امروزه خانواده‌ها و جامعه ما به شدت از واتس‌آپی شدن، تلگرامی شدن و اینستاگرامی شدن رنج می‌برند و جوانان و نوجوانان ما به طور فزاینده‌ای، مدت‌زمان نسبتاً زیادی از اوقات فراغت خود را صرف گشت و گذار بیپهوده در فضای مجازی می‌کنند و به دنبال آن سبک زندگی آنان از جمله رفتار، گفتار، تفکر، نگرش، اهداف، نظرات و دیدگاه‌های آنان تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی تا حد زیادی تغییر پذیرفته‌است، البته فراموش نکنیم تصاویر و برخی فیلم‌های آموزشی موجود در پلت‌فرم‌های مجازی می‌توانند کمک شایانی به افزایش استعدادها و توانایی‌ها و خلاقیت کودکان و نوجوانان نسل جدید کرده و آنان را به سمت و سوی ارتباطی صمیمی‌تر و دوستانه‌تر با اقوام و دوستان حاضر در این شبکه‌ها هدایت کنند. در این میان نکته مهم این است که این شبکه‌ها وقتی برای کودکان و نوجوانان جامعه ما رخ می‌دهد که والدین و خانواده‌های آنان نیز ابتدا خودشان را مجهز به سواد رسانه‌ای و ملزم به افزایش و بالابردن آن کرده باشند.

جان سخن اینکه یادمان باشد فرزندان امروز، بزرگسالان آینده و سازندگان جامعه فردا هستند و یکی از مؤلفه‌های مهم و اساسی سازنده شخصیت دانش و شناخت بهتر از توانایی هر ابزاری می‌توانیم استفاده بهتری از آن ببریم. از آنجا که وجود ابزاری برای ارتباط، دغدغه همیشگی مردم بوده است، با توجه به سبک زندگی امروز، شبکه‌های اجتماعی



مدیریت نیاز یعنی رفتن سراغ فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی بر اساس نیازهای شخصی و شغلی. مدیریت زمان نیز یعنی اینکه بتوانیم نوع، کیفیت، وقت و میزان زمان حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی را بر اساس روال زندگی‌مان کنترل و مدیریت کنیم

تکامل می‌یابد.