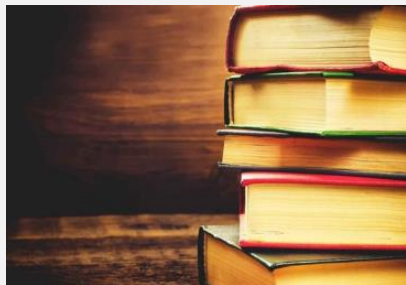


## آیا کتاب‌های خودیاری، کمکی به ما می‌کند؟

ماریان پاور در آستانه ۴۰ سالگی یک روزنامه‌نگار معمولی بود و از شرایط زندگی‌اش رضایت نداشت.



ماریان پاور در آستانه ۴۰ سالگی یک روزنامه‌نگار معمولی بود و از شرایط زندگی‌اش رضایت نداشت. ماریان مجرد بود و ناراضی، بدهکار بود و اطرافش پر از دوستانی که ظاهراً همه موفق‌تر از او بودند، اما در همه سال‌های جوانی ماریان برای مشکلاتش فقط یک راه حل داشت: خواندن کتاب‌های خودیاری بیشتر. پاور از ۲۴ سالگی درگیر خواندن کتاب‌های خودیاری شده بود و بدون عمل کردن به حتی یکی از توصیه‌ها فقط سراغ کتاب بعدی را می‌گرفت، تا اینکه یک روز تصمیم گرفت زندگی‌اش را تغییر دهد. چه می‌شود اگر هر ماه از دستورات یک کتاب خودیاری پیروی کنم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: پاور پیش از آنکه در پی خودبهبودی برود، کتاب‌های خودیاری را چون خوراکی خوشمزه و خاطره‌انگیز می‌دانست. پاور روزبه‌روز به ۴۰ سالگی نزدیک‌تر می‌شد، مجرد بود و ناراضی، بدهکار بود و اطرافش پر از دوستانی که ظاهراً همه موفق‌تر از او بودند. در این شرایط، او کم‌کم احساس نقصان می‌کرد. چه می‌شد اگر مأموریتی عینی و قابل اندازه‌گیری را آغاز می‌کرد، اینکه زندگی‌اش را اصلاح کند، نه بخشی کوچک از آن، بلکه تمام زندگی‌اش را برای همیشه؟

بیشتر عناوین انتخابی پاور تغییراتی بزرگ و سریع را وعده می‌دهند. او برنامه یک‌ساله‌اش را با اثر کلاسیک سوزان جفرز آغاز کرد؛ «ترس را احساس کن و هرطور شده انجامش بده.» برای ماریان عمل کردن به این کتاب به معنای چتربازی، مدلینگ و ترسناک‌تر از همه گفت‌وگو با غریبه‌ها بود. در دوره‌های درمانی تونی رابینز از میان زغال‌های داغ عبور کرد، برای خود چک‌های کلان نوشت، با این امید که با توجه به قدرت «راز»، پول واقعی به دستش برسد، سعی کرد با فرشته‌ها مرتبط شود و همچنین تلاش کرد تمام اضطراب‌هایش را پشت سر بگذارد. کتاب‌های خودیاری‌ای که ماریان انتخاب کرده بود از آن دست کتاب‌هایی بودند که وعده می‌دادند هر چیزی را توضیح بدهند و میلیون‌ها طرفدار پر و پا قرص خود را به رخ می‌کشیدند، همان کسانی که احتمالاً در مهمانی دوست‌ندارید کنارشان بایستید، اما کسی از دست پاور فرار نمی‌کرد، در عوض، «از افراد موفق ایمیل‌هایی دریافت کردم که می‌گفتند من خیلی با این مسئله مواجه می‌شوم یا من با این مسئله درگیرم.» پاور اخیراً در بازدید از یک کتابفروشی در مرکز لندن دید که بخش کتاب‌های خودیاری به تنهایی اندازه کل کتابفروشی بود.

مأموریت پاور این بود که در دریای تبلیغات شناور بماند و راه خود را باز کند. در نهایت راهکار او همان درمان‌های قدیمی بود. پاور می‌گوید: «فکر می‌کردم اگر کسی به سراغ درمان برود یا باید مشکلات جدی و واقعی داشته باشد یا کابوس لذت. عادت پنهان کردن احساسات هنوز در میان بریتانیایی‌ها و ایرلندی‌ها رایج است. یا این عادت که با نوشیدن احساسات خود را بیرون بریزند.»

درمانگر پاور بود که کمک کرد، بفهمد چرا پروژه‌اش با شکست مواجه شد و چرا ممکن نیست «خود را با همان مغزی درمان کنید که برایتان مشکل ایجاد کرده است.» پاور در نهایت دریافت که تمرکز همه‌جانبه روی خودش به بررسی بیرونی هم نیاز دارد. او می‌گوید: «فکر می‌کردم هرچه بیشتر درباره خودم بیندیشم پاسخ‌های بیشتری می‌یابم، اما این طور نشد. هرچه بیشتر به خودم می‌اندیشیدم مشکلات بیشتری می‌دیدم و بیشتر با خودم درگیر می‌شدم و از مردم جدا می‌افتادم.» دوستان و خانواده او ابتدا حامی‌اش بودند، اما تردید داشتند و نمی‌فهمیدند چرا کسی که آن قدر دوستش داشتند مجبور بود این قدر سخت روی خود کار کند تا مشکلاتی را حل کند که فقط خودش می‌دید.

آن وقت مشکل ارتباط صمیمی با دیگر افراد پیش آمد. هرچند یافتن شریک زندگی از اهداف همیشگی خودیاری است، پاور برای رسیدن به یک راهنمای ازدواج زمان نیاز داشت؛ کتاب «همسرت را پیدا کن» اثر متیو هوسی که نشان می‌دهد ملاقات با همسر بالقوه از اساس یک بازی اعداد است. او با پیروی از دستورات کتاب دست به کار شد و با غریبه‌ها ارتباط گرفت و قرارهای خسته‌کننده اینترنتی را ترتیب می‌داد اما در مقابل او ادیسه‌ای رمانتیک قرار نمی‌گرفت. پس از ملاقات با غریبه‌ای خوش‌تیپ در یک کافی‌شاپ، به عروسی‌ای در یک جزیره یونانی دعوت شد، اما فکر کرد آن قدر افسرده و شکست‌خورده است که نمی‌تواند برود. امروز او با شگفتی از این باور صحبت می‌کند، باوری که مجرد بودن را نوعی شکست یا ضعف می‌داند. او اکنون معتقد است مسئله اعتماد به نفس یا تدبیر نیست یا هر چیز دیگری که بتوان با یک برنامه پنج‌گامی درستش کرد. مسئله خیلی عمیق‌تر از این است. اینکه احساس کنید ارزش عشق را دارید پروژه‌ای برای تمام عمر است و نه تنها برای یک سال.

از پاور می‌پرسم با توجه به تمام چیزهایی که فراگرفته‌اید آیا زندگینامه خود را نوعی کتاب خودیاری می‌دانید؟ قصدش این نبوده، اما

خوانندگان دیگر کشورها که کتابش در آنها منتشر شده- پرتغال و کره- نظرات خود را به او رسانده اند، اینها کسانی هستند که با داستان او همذات پنداری کرده اند. زنی گفت انگار داستان زندگی خود را می خوانده و «در آخر فهمیده خیلی هم آدم بدی نیست، زیرا من حاضر در کتاب را دوست داشتم». پاور معتقد است (و دیگران هم با او موافقت) که داستان های متواضعانه تر و شخصی تری چون داستان او که درگیری و تردید خود را قبول دارند، روز به روز بیش از کتاب هایی پر از وعده های برنامه ریزی شده رواج می یابند.

حرف آخر آنکه، همه می توانند یاریگر باشند، خاطره نویس ها، فیلسوف ها، ریش سفیدهای ده، کشیش ها، اعضای خانواده. پاور همچنان طرفدار پروپاقرص برنی براون است، نویسنده «زندگی شجاعانه» که می گوید اعتقادی به اصطلاح خودیاری ندارد، «زیرا فکر می کند بنا نیست ما خودمان را یاری دهیم. بناست به یکدیگر یاری برسانیم.» کتاب هایی که او امروز به دنبال آنهاست غالباً با هدف درک زندگی نوشته شده اند. «از نظر من انسان بودن روند دشواری است و همیشه می کوشم کمی بیشتر آن را درک کنم.»

پاور ارزش کتاب های خودیاری را می فهمد، اما از پیشنهاد آنها مبنی بر اینکه ایده آلی وجود دارد، خسته شده است. تک تک روزهای زندگی نمی توانند شاهدهی برای بهترین زندگی آدم باشند، حتی اگر رسانه های جمعی، به ویژه اینستاگرام بخواهند مدام بهترین بخش زندگی خود را برای مخاطب عرضه کنیم و این طور تلقین کنند که اگر زندگی در نظرتان نشستن در حالت یوگا در ساحلی آفتابی نیست، کم و بیش دچار افسردگی هستید. پاور می گوید بیش از یک سال جان کنده تا بتواند عالی باشد و آن وقت فهمیده اصلاً چنین چیزی وجود ندارد.

پس عالی بودن در زندگی ممکن نیست، اما آیا کتاب خودیاری عالی وجود دارد؟ می پرسیم اگر کتابخانه اش آتش بگیرد کدام کتاب را نجات می دهد، سیاستمدارانه می گوید «به نظرم در بسیاری از آنها سخنان عاقلانه پیدا می شود.» اما «قدرت حال» نوشته اکهارت تول این افتخار را دارد که همیشه کنار تختش باشد. «کتاب درباره این مسئله آزاردهنده و شفاف است که باید فقط در لحظه زندگی کرد، نه نگران آینده بود و نه خود را به خاطر گذشته سرزنش کرد.» از همین رو هیچ کشف بزرگی در انتهای کتاب پاور نیست، بلکه مجموعه ای از حقایق معمولی و مهربانانه گردآوری شده اند: صادق باش، مهربان باش، اخم هایت را باز کن، داری خوب پیش می روی. «در آخر به این عقلانیت کسالت بار می رسیم. این طور نیست؟»

نقل از ترجمان / نوشته: جوانا اسکاتز / ترجمه: نجمه رضانی / مرجع: ولچر