

Ədəbiyyatın populyar janrları siyahısında sarsılmaz mövqeyə yiyələnmiş özünüinkışaf kitabları, həqiqətən də, insanların inkişafına təsir göstərə bilirmi? Mütəxəssislər deyir ki, bu kitabların aludəçisi olmaq oxucunun reallıq hissini itirməsi ilə nəticələnir. "listlist.com"-da yayımlanmış məqalədə son səkkiz ildə inkişaf kitablarının sayındakı sürətli artımın müsbət bir nəticə vəd etmədiyi, yararları, zərərliyi, çoxoxunma səbəbləri haqqında danışılır.

"8 dəqiqədə milyarder olmaq istəyirsiniz?", "Qadınlarla ünsiyyət qura bilmirsiniz? Tanışlıq məqsədilə çıxdığınız tətillərdən də əliboş qayıdırınız? 12 hiylə ilə Adriana Lima belə divanəniz olacaq", "Dostlarınız sizi yaxın çevrələrində görmək istəmir? Öyləncəli məkanların arzuolunmazsınız? Artıq dəyişmək vaxtıdır". Daxili problemlərinin öhdəsindən heç bir üsulla gələ bilməyənlər üz qabığında bu sual-

daha dərinə sarsılır. Bu vədləri olduqca ciddi qəbul edib, sözün əsl mənasında "mədət uman"-lar 300000 nəfərdə özünü doğruldan sistemin ona gəldikdə iflasa uğramasını yenə birbaşa "bəxtsizliyi", "müflisliyi" ilə əlaqələndirir. Beləcə, peşəkar psixo-nevropatoloqun və ya maliyyə məsləhətçisinin köməyi ilə düzə çıxması mümkün olan vəziyyət labirintə düşür. Bəs, bu kitabların həqiqətən işə yaradığını iddia edənlərdə proses necə gedir? Bu kitablar həqiqətən də problemlərdən çıxış yolu, fərdi inkişaf proqramıdır? Suallara cavab vermək üçün satış rəqəmlərinə yox, elmin iddialarına qulaq vermək lazımdır.

Hər bazar ertəsi pəhrizə başlamaq kimi geniş yayılmış, yarımçıq qalmaq məşhurlaşmış, nəticə verməyən vərdiş var. Bizə sədaqət və iradəni unuduran, verdiyimiz sözləri pozdurmağa and içmiş yeni il planları var. Hər ad günündə

kimi qəbul ediləndir. Amma bəzi suallar konkret cavablar istəyir və bu mübahisəli məsələlərdə elmin yekun qərar verməsi gözlənilir. Elm isə belə ikibaşlı davranmağı seçəndə ehtimallar sıralanır. Çünki araşdırma qruplarının da bir hissəsi bu kitabların yararlı olduğu, digər bir qismi isə tamamilə zərər verdiyi nəticəsini açıqlayır.

Bu kitabların ən çox satan müəllifləri isə problemin özünüinkışaf prosesində yox, verilən vədlərdə olduğunu iddia edirlər. "Emotional Beyin" kitabının müəllifi Danielle Qoleman: "Mən marketing mütəxəssisi deyiləm, psixoloqamsa, deməli, mən işim haqqında kitab yazmalıyam. Burada əlbəttə ki, araşdırmalardan, nəticələrdən, nəzəriyyələrdən, pasiyentlərim arasında rast gəldiyim maraqlı patologiyalardan və illərdir topladığım təcrübənin qənaətlərindən danışmalıyam. Eyni problemlə müalicə alan 20 nəfərin 18-də eyni nəticə

artımı, sosial düha olmaq kimi fəaliyyətlərin vəd edildiyi kimi 10 dəqiqədə reallaşmasının qeyri-mümkünlüyünü təsdiqləyir. Bəli, bəlkə də müəyyən addımları, tövsiyələri izləyərək, qeyd olunan hədəflərə çata bilənlər çoxdur. Amma bu qətiyyətlə 10 dəqiqə, 10 gün içində baş verməyən: "Bu bir mərhələdir və bütün planların reallaşması müəyyən mərhələ və zaman tələb edir". Alimlər özünüinkışaf kitablarının mahiyyətindən çox, mexanizminin yanlış olduğu qənaətinə gəlir. Çünki insan beyninin hansısa bir yeni fikrə, ideyaya, duyğuya uyğunlaşması üçün belə bəzən aylar lazım olur. Qəti, kəskin dəyişikliklər birinci elə beynin funksionallığı ilə tərs mütənasibdir. İnsan orqanizmi isə beynin komandaları ilə işləyir.

Qolemanın əksinə, həmkarı "BetterHelp" onlayn psixoloq xidməti proqramının tərəfdaşı Ceyson Adams isə bu nümunələrin təcrübəsiz və ya zədəli psixoloji vəziyyətdə olan oxucudan birdən-birə, yəni, qeyri-sağlam və müvəqqəti şəkildə "eqoist" yaratdığını iddia edir: "Bu sahədə yazılan kitablarla beynini, emosional stabilliyini alt-üst edən çox pasiyentlə rastlaşmışam. İş o həddə gəlib çıxırdı ki, bunların çoxunu özüm də oturub oxuyurdum ki, xəstəyə yaxınlaşa bilim. Bu kitabların çarə, çıxış yolu kimi təklif etdiyi üsullar insanı sosial-mədəni çevrədən qopub, ancaq özü ilə maraqlanan, özünə qayğı göstərən, özünə qapanan, yaxın çevrənin yaxşı-pis tövsiyələrinə qulaq verməyən, asosial üzvə çevirir. İnsanlar isə çox qərribə formada həkim resepti kimi burada yazılanları dərhal tətbiq edirlər. İctimai məsuliyyətini unudan insan nə qədər sağlam, uğurlu ola bilər?! Bu kitablar sehri deyil, sadəcə qısamüddətli xoşbəxtlik hormonlarıdır. Əminəm ki, bu müəlliflər xeyir verdikləri insanları sahibləndikləri qədər, zərər vurduqlarına da cavabdeh dursalar, ikinci dəfə bu tip kitab yazmazlar. Süni özünəinam, süni uğur vədi, süni xoşbəxtlik duyğusu, süni mənəvi arınma - insanı nəinki psixoloji olaraq, sarsıdır, onu fizioloji mütənasiblikdən də çıxarır".

Məsələdə mütəxəssislərin də rəylərini nəzərə alsaq, yekun nəticə olmadığı qənaətinə gəlirik. Lakin bütün günahı müəlliflərdə axtarmaq da tərəzinin bir gözünü bilərəkdən ağırlaşdırmaq olar. Özünə kömək olacaq üsullar axtaran hamı əvvəlcə problemini və həll üçün nəyə ehtiyacı olduğunu bilməlidir. Əgər sizi bir boşanma sarsıdıbsa, qarşı tərəfi peşman etmək yolları axtarmaqdansa, özünü bu sarsıntıdan xilas etməklə məşğul olun. Bu halda elə özünüz də özünü kömək etmiş olacaqsınız. Ən azından ilkin tibbi yardım göstərəcəksiniz. Bir sözlə, bütün tövsiyə yazılarında dediyimiz kimi - məlumatlı oxucu olmaq şərtidir.

İngilis dilindən tərcümə edən:
Elcan Salmanqızı

Xoşbəxtlik kitabları



ları gördükləri kitabları bir ümidlə alır və ilk səhifədən etibarən həyatlarından dəyişiklik gözləyirlər. Amma bu kitabların vəd etdikləri sadələşdirmə qədər sadə problemlərin həllindən ibarət deyil. Çox vaxt oxucuya utopik dəyişikliklərin, uğurların vədi edilir. Populyar mədəni təbəqənin də "balon" effektilə bu nümunələrin satış göstəriciləri zirvəyə dirənir. Alıcı isə əlindəki kitabın 300000 ədəd satıldığını görəndə 300000 nəfərin işinə yarayan kitabın ona da kömək olacağına inanır. Halbuki bu nümunələrdə verilən vədlər zəif karakterli, psixoloji eniş-yoxuşlarda olan oxucu üçün ən böyük stress mənbəyidir. Belə ki, birdən-birə həyatın sirrini çözmüş, yüz minlərlə insan tərəfindən "müdrük" qəbul edilmiş, özünü Zərdüş, Freyd nəzəriyyələri ilə "bəzəmiş" yazarın tövsiyə etdiyi "gedişlər" oxucunun işinə yaramadıqda, onsuz da ümitsizliyə düşər olmuş psixoloji, mənəvi statusu

arzuladığımız nəsnelərin mahiyyətinin kəçilməsinə səbəb olan mistik atmosfer var... Ədəbiyyat adamları iddia edir ki, uğur, yeni başlanğıc, mənəvi dinclik tapmaq, başqa bir insana çevrilmək vədi verən özünüinkışaf kitablarında da, əslində, belə qara magiya var. Bu kitablar magiyadır, yoxsa mafiyadır ona özünüz qərar verin.

Mütaliə vərdişinin 1-5 illik keçmiş olanlar bu auranın təsirinə daha tez düşürlər. Bu mərhələdə oxuduqca dayanıb, ruhən dincəlmək istəyəcəyi kitablar axtarışına çıxır və gözüne daha tez-tez dəyən bu "inkışafedirici" mafiyanın caynağına keçir.

İliona Universitetinin sosioloqları da məsələ ilə bağlı 2018-ci il Frankfurt Kitab Festivalında açıqladıkları hesabatda müasir elmin "qətilikdən uzaq durmaq" əmrinə tabe olaraq, bu kitabları birmənəli şəkildə yararlı və ya zərərli elan etmədi. Bu, professional etik norma

alırımsa, deməli, mən bunu mənə əli çatmayan başqa bir 18 nəfərlik qrup üçün bölüşə bilərəm. Yəni, sizin özünüinkışaf kitablarında axtardığınız zərərli cəhətlər mənim peşəm və təcrübələrimlə əlaqəli deyil. Özünüinkışaf kitablarında müəlliflər tərəfindən verilən birmənəli vədlərdir. Biz isə hətta yuxarıda qeyd etdiyim 20 nəfərlik qrupun 21-ci pasiyentində belə xəstəyə əlimizdəki nəticələrə görə yox, onu dərinə müşahidə etdikdən sonra yol göstəririk. Elmdə fərdilik bütün ümumiləşdirmələrin və istisnaların üstündədir".

Əslində alimlər də hardasa elə məhz bu iddianın üzərində dayanırlar. Yəni, problem kitabların oxucuya vəd etdiyi "Sindirella sindromu" - yəni, arzulanan şeyin 10 dəqiqədə, 10 addımda, 6 dəqiqə 31 saniyədə və s. baş verəcəyinə inandırmaqdadır. Elm birmənəli şəkildə xarakter analizi, yolagətirmə, başdançıxarma, liderlik, maaş