

بی شعوری

راهنمای عملی شناخت و درمان
خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت

نویسنده:

دکتر خاير كرم‌نت

مترجم:

پری راد



سرشناسه	کرمنت، خاویر Crement, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	بی‌شعوری: راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت/ نویسنده خاویر کرمنت؛ مترجم پری راد.
مشخصات نشر	تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۱۷۵؛ ۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۲-۲۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Asshole no more : a self-help guide for recovering : عنوان اصلی: assholes-- and their victims , c1۹۹۰.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «کتاب سوم بی‌شعوری توطئه بی‌شعوری» ترجمه مجید شریفیان توسط انتشارات شبگیر در سال ۱۳۹۴ منتشر و سپس در سالهای مختلف تحت عناوین گوناگون توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع	موضوع : خودشناسی Self-perception
موضوع	موضوع : شخصیت Personality
موضوع	موضوع : اختلالات شخصیتی -- درمان Personality disorders -- Treatment
موضوع	موضوع : رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامه‌ها
موضوع	موضوع : Behavior modification -- Handbook, manuals, etc.
شناسنامه رده	راد، پری، ۱۳۵۷-، مترجم
رده بندی کتب	۳/۷۲۴ BF
رده بندی دهی	۲/۱۵۵
شماره شناسایی ملی	۵۹۷۰۱۵



بی‌شعوری

نویسنده:	دکتر خاویر کرمنت
مترجم:	پری راد
ناشر:	انتشارات نیک ورزان
طراح جلد:	جمال سرور
صفحه آرا:	شادی حمیدی
چاپ اول:	۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۶۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۲-۲۱-۱

فهرست

مقدمه نو بنده	۵
بخش یک: بی شعور کی کسی است؟ دلیل بی شعوری او چیست؟ ۱۵	
فصل اول: ماجراهای درد	۱۷
فصل دوم: ماجراهای بگرا	۲۵
فصل سوم: تعریف بی شعوری	۳۱
فصل چهارم: ماهیت بی شعوری	۳۹
فصل پنجم: میزان بی شعوری	۵۵
بخش دوم: انواع بی شعورها	۶۷
فصل اول: بی شعور اجتماعی	۶۵
فصل دوم: بی شعور تجاری	۷۱
فصل سوم: بی شعور مدنی	۷۵
فصل چهارم: بی شعور عصر جدید	۸۱
فصل پنجم: بی شعور دیوان سالار	۸۳
فصل ششم: بی شعور درمانده	۸۹
فصل هفتم: بی شعور شاکی	۹۳

بخش سوم: وقتی جامعه بی شعور می شود..... ۹۷

فصل اول: بی شعوری در تجارت در یک نگاه ۹۹

فصل دوم: بی شعوری در دولت در یک نگاه ۱۰۳

فصل سوم: خواندن، نوشتن و بی شعوری..... ۱۰۹

فصل چهارم: بی شعوری در رسانه: اپیدمی واقعی ۱۱۵

بخش چهارم: زندگی با بی شعورها..... ۱۲۱

فصل اول: همکاری با بی شعورها..... ۱۲۳

فصل دوم: دوستی با بی شعورها..... ۱۲۹

فصل سوم: ازدواج با بی شعورها..... ۱۳۳

فصل چهارم: بی شعور مادران..... ۱۳۷

فصل پنجم: فرزندان والدین بی شعور..... ۱۴۳

بخش پنجم: راه درمان..... ۱۴۹

فصل اول: مراحل درمان..... ۱۵۱

فصل دوم: ابزارهای درمان..... ۱۵۷

کلام آخر..... ۱۶۵

مقدمه نویسندہ

تقریباً مثل خیلی‌ها، با افراد بی‌شعور زیادی در زندگی‌ام سروکار داشته‌ام، اصلاً هم به شعوری را بیماری نمی‌دانستم، فقط آن را به‌عنوان یک شخصیت معیوبی در نظر می‌گرفتم که می‌توان با اراده اصلاح و یا حذفش کرد.

در حال حاضر، توانم ماهیت بی‌شعوری را درک کنم. به نظرم بی‌شعوری مثل الکل و دیگر مواد مخدر به شکل عادت بدی عمل می‌کند که به راحتی می‌تواند تأثیر مخربی بر ری اجماع بگذارد.

باجوداین، بیشتر این افراد به بی‌شعوری خرد، آگاهی ندارند درست مثل من که واقعاً نمی‌دانستم شخص بی‌شعوری هستم. البته پذیرش ضعف و اشتباهات شخصی کار آسانی نیست. سال‌های پیش به خاطر این‌که نمی‌خواستم دیگران بدانند آدم بی‌شعوری هستم از نوشتن این کتاب، حتی بحث و جدل‌هایی در این زمینه احساس شرمندگی می‌کردم. بالاخره جدیدیت و با کمک دوستان و بیمارانم تصمیم گرفتم نوشتن داستان تلخ بی‌شعوری را شروع کنم تا افراد بی‌شعور مثل ما بتوانند مفهوم بی‌شعوری را درک کنند و راه درمان آن را کشف کنند.

در این لحظه می‌توانم با دید متفاوت‌تری نظاره‌گر دورانی باشم که مثل آدم بی‌شعور زندگی می‌کردم. به‌عنوان شخص بی‌شعور مراحل سختی‌ها، درد، رنج‌ها و حتی درمان آن را درک می‌کنم، هیچ انسان عاقلی نمی‌خواهد آن را تجربه کند. ممکن است به‌طور اتفاقی مثل یک فرد بی‌شعور رفتار کنید و چاره‌ای غیر از این نداشته باشید. دیر یا زود دنیا به شما می‌گوید: شما بی‌شعور هستید.

شما می‌توانید آن را انکار کنید، نفرینش کنید، فریاد بزنید، نادیده بگیرید، قبل از اینکه بی‌شعوری شما را نابود کند خودتان را اصلاح کنید و راه درمان آن را پیدا کنید.

با صراحت و اندوه فراوان اعتراف می‌کنم حدود بیست سالی می‌شود فرد بی‌شعور تمام‌عیاری هستم. خانواده‌ام و دوستانم را با رفتار زشت و بی‌شعوری خودم آزار دادم، در موارد بسیار زیادی آن‌ها را فراری دادم. بیمارانم از رفتار زشت بد من آزاره‌خاطر می‌شدند. تازه فهمیدم تمام این درد و رنج‌ها قابل اجتناب است. ام‌کاش زودتر این حقیقت را درک می‌کردم و در سن پایین‌تر راه درمان آن را پیدا می‌کرده.

برای تشخیص علائم و نشانه‌های بیماری هیچ‌وقت نگویید الان زود است و یا خیلی دیر نشده است. دریافته‌اید به فکر تغییر و اصلاح رفتار مخربی باشید که شما را از دوستانتان دور می‌کند. رابط حرف‌های شغلی شما را به خطر می‌اندازد و توهین و رنجش بی‌شماران را نثارشان می‌کند.

تا اوایل سن چهل سالگی، کوچک‌ترین نشانه و یا علامت بی‌شعوری را در خودم مشاهده نکردم. مثل خیلی از بی‌شعورها، زانکه فرد قوی و نیرومندی بودم و می‌توانستم به تمام رؤیاهایم برسم احساس غرور می‌کردم. اولین بار در دوران دبیرستان یاد گرفتم نباید برای انجام هرکاری احساس گناه کنم. در مدت اقامتم در بیمارستان برای کسب تخصص، با ترساندن مردم و رفتار ترسناک با بیماران به تمام خواسته‌های خودم رسیدم و آن هنگامی که مشغول کار حرفه‌ای و تخصصی خودم بودم، روش‌های تهاجمی و حيله‌گرانه‌ای را در پیش گرفتم. نکته مهم این است، آن موقع فکر می‌کردم تمام این رفتارها مثبت و نشانه اعتماد به نفس بالای من است. به‌عنوان پزشک، تست‌های روانشناسی و روانکاوی زیادی را انجام دادم. این تست‌ها نشان دادند فرد قوی و دارای اعتماد به نفس بالایی هستم که می‌توانم به خوبی از خودم مراقبت کنم. در قسمت خودشناسی

نمره خیلی بالایی کسب کردم.

همچنین من شخص مصمم، با تمرکز بالا و خودسنج بودم و به قولی خود عمل و خودکار بودم؛ به عبارت دیگر هیچ کس به راحتی نمی توانست مرا مورد انتقاد قرار دهد و احمق فرض کند. حتی اگر موفق هم می شدند جوابشان را می دادم. از اینکه می توانستم قاطعانه حرفم را بزنم به خود می بالیدم.

این ویژگی ها در وجود من می درخشید. توانستم دکتر موفق و مشهوری شرم. با زن زیبایی ازدواج کردم و صاحب دو فرزند زیبا شدیم. همکارانم به من احترام می گذاشتند و در بیمارستان و محافل پزشکی جایگاه منحصر به فردی داشتم. در اجتماع به من به عنوان فردی که در حرفه اش نفوذ و تأثیر زیادی داشت نگاه می کردند. بر جاییت زندگی من افزوده شد. هم از خودم و هم از زندگی ام بسیار راضی و خرسالم بودم. اما این خصوصیات اخلاقی از نظر دکتر خاویر کرمنت ناخوشایند بود. من خیلی عجیبی داشتم. احساس می کردم تمام همکارانم از روی ترس به من احترام می گذارند؛ اما توانستم خودم را متقاعد کنم، چه فرقی می کند حتماً از بهت من می ترسند. بعضی از همکارانم هنگام گفتگو به سرعت از من دور می شدند و نمی توانستم در بیمارستان به آن ها نزدیک شوم. دوستان صمیمی ام با عذرخواهی مرا نادیده می گزیدند و دور می شدند. در مهمانی ها و هنگام صحبت کردن، بعضی از مردم بدون هیچ عکس العملی به زمین و یا سقف خیره می شدند، مثل اینکه من به حرف های من گوش نمی کردند؛ اما حس می کردم مشکل از خودشان است. شاید بخوابم چیزی یا حتی مشکلات شخصی و خانوادگی خودشان هستند. زمانی هم سرم جشن تولد غافلگیرکننده ای برایم گرفت. چیز عجیبی که خیلی نظرم را جلب کرد این بود که تنها شش نفر در این جشن حضور داشتند، سه نفر از آن ها اعضای خانواده ام بودند، هم سرم و دو فرزندم. البته فکر می کردم آن ها از روی حسادت به جشن تولدم نیامدند چون موفقیت چشمگیری در زندگی ام به دست

آوردم. برای حقارت‌ها و بی‌کفایتی‌هایی که در حق من کردند اظهار تأسف کردم، این اتفاقات را جزء سرنوشت بشر می‌دانستم، از آنجایی که خودم را آدم متفکر و بزرگواری می‌دانستم رفتار زشت آن‌ها را بخشیدم و فراموش کردم.

بعد به‌طور ناگهانی از خواب غفلت بیدار شدم. بعد از جروب‌بحث طولانی با پسر از به‌طور موجه شدم که قصد رفتن به دانشگاه را ندارد و تصمیم دارد در نیروی دریایی ثبت‌نام کند. تنها پسر در مقابلم ایستاد، برایم باورنکردنی بود. از بیست و یک سال من تاکنون کسی جرئت انجام این کار را نداشت، آخرین شخصی که با من ننگید سال‌ها احساس پشیمانی و ندامت کرد.

دوست دادم پسر مثل خودم پزشک موفق و مشهوری شود، اما او پسر خودسر و گستاخی به خیلی عصبانی شدم و به او گفتم حق رفتن به نیروی دریایی را ندارد. پسر به من گفت برای یک پزشک متخصص نباید عمل جراحی کار سختی باشد اگرچه من آن را خیلی ناخوشایند و نامطلوب است و بعد با عصبانیت و محکم در را کوبید و به پدرش گفت نمی‌خواهد جلوی چشمانم باشد. او درست گفته بود، بعد از مدتی در خانه فضاوردی ثبت‌نام کرد. خیلی گیج شدم و از کار او اعصابم به‌هم‌ریخت. دختر و پسر من را دوباره این رفتار زشت پسر با دلخوری پرسیدم، منتظر بودم به من بگویند حداقل پدر خوبی هستم و کار پسرم احمقانه بود.

با چشمانی اشک‌بار گفتم: پسر من را دوست دارم، چه کار زشت را درستی انجام دادم تا شایسته چنین رفتار زشتی باشم؟ منتظر چنین واکنش و پاسخی نبودم. اول دخترم شروع به صحبت کرد، او به آهستگی گفت شما فقط خودتان را دوست دارید. خیلی تعجب کردم، منتظر بودم حداقل همسر من حمایت کند؛ اما او نیز حرف دخترم را تأیید کرد و گفت چند سال است که زندگی‌مان به خط پایان رسیده لطفاً همین امشب برو بیرون.

نمی‌توانستم تصور کنم چه بر سرم آمده است. کمتر از چند ساعت، دنیای

شخصی من روبه زوال رفت. چند روز تمام این اتفاقات را در ذهنم مرور می‌کردم. یقیناً می‌دانستم حرف حق با من است حتی اگر موضوع خشمگینانه‌ای داشتم. انگار کسی از اطرافیانم، تلاش می‌کرد آن‌هایی را که دوستان دارم از من دور کند و علیه من برانگیزد. اگر آن شخص را پیدا می‌کردم حتماً سبیلی محکم به ورش می‌زدم.

چند سال پیش هم با کسانی مواجه شدم که مخالف ایده‌ها و رفتارهای من بودند. تنها محرک و نیرویی که کمکم کرد شخصیت و شرافت نفس من بود. بود خیلی رود به این نتیجه رسیدم این موقعیت نیز فرقی با موقعیت‌های قبلی ندارد. پیروزی را اعضای خانواده‌ام مهم‌ترین موفقیت من بود؛ اما هر کاری انجام می‌دادم بی‌ثمر بود آن، توجه به من نداشتند حتی با من صحبت نمی‌کردند. نسبت به هم خیلی غریبه‌تر در اوج ناامیدی و افسردگی فهمیدم باید از بیرون به دنبال کمکی باشم.

بنابراین با یکی از همکاران روان‌دش‌کم به صورت رسمی کل ماجرا را برایش تعریف کردم و اشکال کار را از او پرسیدم. چه اتفاق برای خانواده‌ام افتاد؟ آن‌ها بیمار هستند؟ از او خواش کردم حقیقت را به من بگویند. من مرد قوی هستم، هر جوری هست آن را می‌پذیرم.

دوستم کمی مکث کرد و بعد به چشمانم نگاهی کرد و گفت: آن‌ها بیمار نیستند، سالم و تندرست هستند. مدتی طول کشید تا متوجه شدم. تقریباً تحملش سخت بود. به او گفتم: پس من بیمارم. او در جواب گفت: تو بیمار نیستی، فقط بی‌شعور هستی.

یک‌دفعه شوکه شدم. کمی هم عصبانی شدم. به او گفتم: اینجا نیامدم مورد توهین و اهانت قرار گیرم. اگر نمی‌توانی مشکل من را حل کنی، می‌روم و سریع آنجا را ترک کردم.

تا شش ماه بعد هم انگار تمام دنیا برایم جهنم بود یا حداقل جهنمی در

مطب دکتر متخصص دیده می‌شد. هر طور می‌خواهید تصور کنید. برای خودم اظهار تأسف کردم و خودم را قربانی نیروهای ناشناخته دیدم، نیروهایی که باعث شدند عزیزانم مرا نادیده بگیرند، با من بد رفتاری کنند و مرا مجبور به مشورت با دیگران کنند. یک روز عصبی بودم، روز بعد غمگین. هرگز نتوانستم احساس خوشحالی کنم یا حتی خودم را متقاعد کنم. نمی‌توانستم بخوابم. تمام مدت بیخ بودم. هر تعلیق، تأخیر یا پیچیدگی در زندگی‌ام را مثل دشمن اسرارآمیز در مقابل خود می‌دیدم. چگونه بیماران، پرستاران و همکارانم در این مدت مرا تحمّل کردند؟ خیلی ترسناک بودم مثل یک هیولا.

سرانجام، هر یک روز متوجه شدم کنترلی بر زندگی خودم ندارم. فقط با خودخواهی فیزیکی کرده‌ام همه چیز در اختیار من است. بعضی وقت‌ها الهاماتی به من می‌شد و من آن شب بهت از شب‌های شش ماه قبل به خواب رفتم. روز بعد، هنگامی که در آن معاینه پزشکی بودم ناگهان قطعات باقی‌مانده این معما به هم پیوستند و من متوجه حقیقت عجیبی درباره خودم شدم؛ من بی‌شعور بودم...

اصلاً همکار روان‌پزشکم به من توهین نکرد. او تلاش کرد کمک کند. فوراً با او تماس گرفتم و به‌خاطر رفتار زشتی که با او داشتم معذرت‌خواهی کردم؛ و دوباره التماس کردم قرار ملاقاتی با او داشته باشم.

به‌خاطر اینکه یکی از قرار ملاقات‌هایش حذف شده بود، عذر من روز به راحتی نتوانستم او را ببینم. به محض اینکه نشستم نفس نفس‌زنان به این رفتم: حق با شما بود. من بی‌شعور هستم. او فریاد زد: واقعاً! این حقیقت را همه می‌دانند. بعد از من پرسید: حالا چگونه می‌خواهی خودت را درمان کنی؟

به او گفتم: چه چیزی را باید درمان کنم؟

به من گفت: بی‌شعور بودن را. همکارم گفت: بی‌شعوری بیماری نیست، خصلتی است که درمان ندارد.