

بی شعوری

نویسنده:
خاویر کرمنت

مترجم:
پاران جمشیدی

www.ketab.ir



- نویسنده: خاویر کرمنت
- مترجم: باران جمشیدی
- طراح جلد: مهرشاد بنائی
- نشر: انتشارات پرثوا
- تایپ و حروفچینی: فریبا بادامی
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتو گرافی: فرشیه - بارنگ
- تصحیف: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸-۰۰۲
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر محفوظ است و به هیچ وجه بازطبع یا کپی برداری از آن مجاز نیست.

سرشناسه	Crement, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	بی شعوری: نویسنده: خاویر کرمنت؛ مترجم: باران جمشیدی
مشخصات نشر	مشهد: نشر پرثوا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸-۰۰۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Asshole no more; a self-help guide for recovering from assholes and their victims, c1990
یادداشت	کتاب حاضر در سال‌های مختلف ترجمه‌های متفاوت منتشر شده است.
موضوع	خودشناسی self-perception
موضوع	شخصیت personality
موضوع	اختلال شخصیتی — درمان personality disorders
موضوع	رفتار — تغییر و تعدیل — دستنامه‌ها Behavior modification-Handbook, manuals, etc
شناسه افزوده	جمشیدی، باران، ۱۳۶۷ — مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۷۲۴/۳
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۵۰۱۴۲

پخش بین المللی کتاب راونیز
ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۶۶۴۰۱۵۴۶ - ۶۶۹۶۱۴۹۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۳	بخش اول: بی‌شعور چیست؟ چرا یک نفر بی‌شعور می‌شود؟
۱۵	فصل ۱: داستان نینو
۲۳	فصل ۲: داستانی دیگر
۳۳	فصل ۳: تعریف بی‌شعوری
۴۱	فصل ۴: ماهیت بی‌شعوری
۵۹	فصل ۵: شدت بی‌شعوری
۶۵	بخش دوم: انواع بی‌شعورها
۶۷	فصل ۶: بی‌شعور اجتماعی
۷۱	فصل ۷: بی‌شعور تجاری
۷۵	فصل ۸: بی‌شعور آزادی‌خواه
۷۹	فصل ۹: بی‌شعور عارف‌نما
۸۳	فصل ۱۰: بی‌شعور اداری
۸۷	فصل ۱۱: بی‌شعور درمانده
۹۱	فصل ۱۲: بی‌شعور شاگی

بخش سوم: وقتی جامعه بی شعور می شود.....	۹۵
فصل ۱۳: تجارت به مثابه بی شعور.....	۹۷
فصل ۱۴: منجلاب بی شعوری.....	۱۰۱
فصل ۱۵: خواندن، نوشتن و بی شعوری.....	۱۰۷
فصل ۱۶: بی شعوری در رسانه؛ همه گیری واقعی.....	۱۱۱
بخش چهارم: زندگی با بی شعور.....	۱۱۵
فصل ۱۷: کار کردن با بی شعورها.....	۱۱۷
فصل ۱۸: وقتی دوستان بی شعور است.....	۱۲۳
فصل ۱۹: از راج با انسان بی شعور.....	۱۲۷
فصل ۲۰: بی شعور م زولد شده.....	۱۳۱
فصل ۲۱: فرزندان والدین شعور.....	۱۳۵
بخش پنجم: جاده بهبودی.....	۱۴۱
فصل ۲۲: مراحل بهبودی.....	۱۴۳
فصل ۲۳: ابزار بهبودی.....	۱۴۹
سخن پایانی.....	۱۵۷

مقدمه

بدون هیچ تعارفی، من هم مثل هر شخص دیگری روزهای زیادی را با بی‌شعوری گذرانده‌ام. چراکه در جامعه‌ای زندگی می‌کردم که مثل همه جهان، درگیر بیماری بی‌شعوری است. البته که بهتر است به خود بقبولانیم که بی‌شعوری یک بیماری نیست، بلکه نوعی ایراد شخصیتی است که می‌توانیم از شدت آن آسته‌ریا آن را از بین ببریم.

با تمام جان، ذات یک بی‌شعور را درک می‌کنم. اعتیاد به این معضل، دقیقاً مثل اعتیاد به الکل و سایر مواد مخدر است. بیماری بی‌شعوری بیشتر افراد را درگیر کرده، اما اکثر مردم از بیماری خود اطلاعی ندارند و این موضوع برای من هم صادق بود. با خشم بسیار کلنجار رفتم تا بتوانم با بی‌شعوری‌ام کنار بیایم.

هیچ‌کس نمی‌خواهد نقاب‌هایی که اشتباه‌ها را عیب او را آشکار می‌کند، از چهره بردارد. برای نوشتن این کتاب یک صحبت درباره موضوع‌های مرتبط با آن، بسیار مردد بودم. نمی‌خواستم هر دنیا بعد از خواندن کتابم، بدانند که من هم یک بی‌شعور هستم؛ اما در نهایت وجدانم، دوستانم و بیمارانم من را متقاعد کردند که کل جهان از بی‌شعوری من مطلعند و برای همین بهتر است با بازگو کردن داستان زندگی‌ام، هدیه‌ای به مردم دنیا دهم. با این کار، افراد دیگر نیز به

بی شعوری شان پی برده و ممکن است قدمی برای بهبودی شان بردارند. برای همین، با فروتنی کامل تصمیم گرفتم داستان غم انگیزِ اعتیاد به بی شعوری و راه سخت مبارزه با آن تا بهبودی ام را با تمام جهان به اشتراک بگذارم.

تمام سال هایی که بی شعور بودم و مسیر بهبودی ام، غم ها، رنج ها و کشمکش هایم با این بیماری را در خاطر دارم. برای همین تجربه دوباره این مسیر را دوست ندارم؛ چشم باز می کنی و می فهمی که یک بی شعوری، دیر یا زود همه مردم مجبور به مقابله با مسائلی در زندگی می شوند که هر یک بیشتر بی شعور بودن را به آنها یادآوری می کند. بی شعور را کنار می کنی، باورش نمی کنی، بدوی راه می گویند، جیغ می زنید، حقه می زنید، اجازه التماس می کنید، نفرینش می کنید تا ثابت کنید بی شعور نیستید، اما واقعیت این است که باید این موضوع را بپذیرید و زندگی کنید و با تسلیم مسائل شوید.

با اندوه بسیار اعتراف می کنم سال های زیادی را بی شعور بودم و اطرافیانم از بیماری من عذاب می کشیدند و من به راحتی آنها را نادیده می گرفتم، حتی بیمارانم از این رفتارهای نامناسب و پادرازی های بسیار من در گلیم کوچکم، ناراحت بودند. آرزو می کردم ای کاش خیلی پیش تر به بیماری ام پی می بردم و خیلی دردها و رنج ها را تحمل نمی کردم.

«نه آن قدر زود است و نه آن قدر دیر که نشانه های بی شعوری را در خودتان ببینید و باور کنید و عادت های بدتان را که دوستتان را دور و دورتر، شغلتان را خراب و رابطه هایتان را پایان می دهد، کنار بگذارید.» تا چهل سالگی به بی شعوری ام پی نبرده بودم؛ مثل بیشتر بی حورها، آدم پر قدرتی بودم و تقریباً به همه خواسته هایم رسیده بودم. در دبیرستان؛ مهارت ساکت نگه داشتن وجدانم را به دست آوردم و یاد گرفتم احساس گناه نکنم، در دوران تحصیل پزشکی با تهدید دیگران به هدفم می رسیدم و همیشه هم موفق بودم و مردم کاری را که من می خواستم؛ انجام می دادند و

در دورانی که به شغلم سروسامان دادم، پرخاشگری و مکر را آموختم. باور کرده بودم این خصوصیات، نقاط قوت من است. در دوران کارآموزی‌ام، بارها تست روحی و روانی از خودم گرفتم. نتایج تست‌ها؛ من را فردی قوی، محکم و با اعتمادبه‌نفس نشان می‌داد. در آزمایش‌ها، رتبه بسیار خوبی در تحمل سختی‌ها می‌گرفتم. انسانی متمرکز، قاطع، رُک و ارزشمند بودم. هیچ‌کس نمی‌توانست من را ناراحت کند و اگر هم ناراحت می‌شدم، حتماً تلافی می‌کردم و قانون جنگل را عیمقاً باور داشتم که «بخور تا خورده نشوی».

این افکار باورها به من قدرت بیشتری می‌داد. پزشک مشهور و ثروتمند من شدم. با زنی جذاب ازدواج کردم و صاحب دو فرزند شدم. در نزد همکارانم محترم بودم و پستی مهم در بیمارستان و جامعه پزشکی داشتم و زندگی‌ام به ظاهر زیبا و حسادت‌برانگیز بود.

هرچقدر که با خودم راز می‌گفتم می‌جنگیدم؛ در امپراطوری دکتر کرمنت، کارها خوب پیش می‌رفت. احساسات عجیب و غریبی داشتم، همکارانم به‌ظاهر به من احترام می‌گذاشتند؛ اما درواقع از من می‌ترسیدند، هرچند که حس آن‌ها برای من فرقی نمی‌کرد. بعضی از همکارانم؛ با دیدن من صحبت‌شان را قطع می‌کردند و از من دور می‌شدند یا وقتی از دوستانم می‌خواستم با هم وقت بگذرانیم، شانه خالی می‌کردند. زمان سخنرانی‌هایم، بعضی افراد به سختی بازمی‌زن می‌زدند یا با چیزی مثل مداد یا کتاب و سرگرم می‌شدند و این صحبت‌شان می‌فهمیدم که توجهی به حرف‌هایم نمی‌کنند. اصلاً فکر نمی‌کردم که مسئله‌آنها خودم باشم، فکر می‌کردم مسائل خصوصی خودسان دلیل بی‌توجهی و بی‌قراری آن‌ها است.

یک بار؛ همسر من برای غافلگیر کردنم، برایم جشن تولد گرفت، اما غافلگیری اصلی این بود که از همه مهمانان دعوت شده؛ فقط شش نفر آمدند که البته، سه نفر از آنها همسر و دو فرزندم بودند. با خودم گفتم

دلیل نیامدنشان حسودی به موفقیت‌هایم است و مطمئن بودم از بی‌لیاقتی آنها است که من را از خود می‌رانند و بی‌کفایتی‌شان است که باعث عقب‌ماندگی‌شان شده است. بالاخره، به خودم قبولاندم که این موضوع را فراموش کنم و با خودم کنار بیایم.

تا اینکه؛ توهم‌هایم به واقعیت تبدیل شد و پس از چند ساعت بحث با تنها پسر، به من فهماند که دانشگاه نخواهد رفت و تصمیم گرفته به نروری دریایی بپیوندد. تنها پسر با من می‌جنگید و از دستوراتم سرپیچی می‌کرد و برای منی که در ۲۰ سال اخیر؛ کسی از او سرپیچی نکرده، قبول این ماجرا بسیار سخت بود.

پسر باید غفلت حرفه‌ای مثل من انتخاب می‌کرد، اما او خیلی لجباز و کله‌شق بود. تمام من با قوانین من همخوانی نداشت و همین موجب ناراحتی من شد. به او اجازه‌ی پیوستن به نیروی دریایی ندادم و در جواب به من بی‌احترامی کرد، سم فریاد کشید و با عصبانیت خانه را ترک کرد. از قبل به مادرش گفته بودم، برای اینکه از پدر دور باشم تا حد ممکن از خانه دور می‌شوم. حق را به او می‌دهم، چراکه او را مجبور کرده بودم به دانشگاه هوافضا برود.

از تصمیم و رفتار پسر آشفته بودم و با استراب همسر و دخترم را برای مشورت خواستم. باید می‌شنیدم که من در خیالی هستم و این پسر است که تصمیم احمقانه‌ای گرفته، به آنها دادم «من عاشق پسر هستم. با سرکشی‌های او چه کنم؟» دخترم بلافاصله با خودش جرأت پاسخ داد و گفت: «تنها کسی که عاشقش هستی، خودت هستی. پدر» گیج شده بودم و به آخرین امیدم که همسر بود نگاه کردم. گفت: «حق با فرزندان مان است؛ پنج سال است ازدواج مان هم تمام شده و فقط زیر یک سقف زندگی می‌کنیم، لطفاً همین امشب خانه را ترک کن.»

باور نمی‌کردم؛ ظرف چند ساعت، چه بر سر زندگی‌ام آمد. چند روزی

اتفاق‌های اخیر را در ذهنم مرور کردم. از طرفی؛ واقعاً از کارم راضی بودم و به خودم حق می‌دادم، اما نفرت شدیدی از تعارض و اختلاف‌نظر داشتم؛ انگار کسی، عشقم را از چنگم درآورده و او را علیه من شورانده بود. اگر واقعاً کسی چنین بلایی را بر سرم آورده بود، صورتش را له می‌کردم.

در گذشته از رفتار و عقاید زیاد انتقاد شنیده بودم، اما قدرت ذاتی‌ام به حفظ وقارم کمک کرده بود. ولی، بالاخره فهمیدم باید این مسأله را حل کنم. داشتن خانواده و عشق آنها بزرگ‌ترین پیروزی‌ام بود، اما هر تلاش می‌کردم بیشتر در منجلا ب فرو می‌رفتم. انگار من را نمی‌دیدند و با من حساب نمی‌زدند. هر روز از یکدیگر دورتر می‌شدیم. اینجا بود که فهمیدم نگران از دست رفتن می‌آید و نیاز به مشاور دارم.

با یکی از همکارانم که مشاور خانواده بود، صحبت کردم. ماجرا را شرح دادم و از او پرسیدم: «ک‌بای کار عیب دارد؟ چه بر سر خانواده‌ام آمده؟ آیا خانواده‌ام بیمار هستند؟» مشاورم خواهش کردم حقیقت ماجرا را رک و پوست‌کنده ب‌رایم ب‌گوید. به او یادآوری کردم که مردی قوی هستم و با واقعیت هرچقدر هم که ناخوش باشد، کنار می‌آیم.

مشاورم صحبت‌م را قطع کرد و گفت: «خانواده‌ات مریض نیستند؛ بلکه کاملاً طبیعی هستند.» درک این موضوع برای چند لحظه شوکه‌ام کرد. با صدایی لرزان به مشاور گفتم: «منظورت این است که من بیمارم؟» در جوابم گفت: «شما هم مریض نیستید؛ بلکه بی‌شعورید.»

جواب گستاخانه‌ای بود. بسیار عصبی و متعجب شدم و گفتم: من برای توهین کردن به خودم اینجا نیامده‌ام؛ اگر نمی‌توانید مسئله من را حل کنید، بهتر است مطب‌تان را ترک کنم. شش ماه گذشت و همه‌جا ب‌رایم جهنم شده بود. برای خودم متأسف بودم و خودم را قربانی ماجرا می‌دانستم. کسانی را که به آنها عشق می‌ورزیدم، نادیده‌ام گرفته بودند و قدر من را نمی‌دانستند.

یک روز غمگین بودم، روز بعد عصبانی، اصلاً خوشحال نبودم. حتی حوصلهٔ جروب‌بحث با کسی را نداشتم. خوب نمی‌خوابیدم و همیشه مضطرب بودم. هر مسئلهٔ کوچکی را علیه خودم تفسیر می‌کردم. نمی‌دانم چطور بیماران و کارمندانم مرا تحمل می‌کردند در حالی که واقعاً من یک هیولا بودم.

یک روز عصر، متوجه شدم که دیگر کنترل زندگی‌ام را از دست داده‌ام. شاید از اول کنترل‌ی نبوده و صرفاً بلندپرواز بودم. این اعتراف و نتیجه‌گیری به من کمک کرد تا بعد از شش ماه سرِ راحت بر بالش بگزارم. خوبم. روز بعد، این حقیقت را کشف کردم که من واقعاً بی‌شعور هستم و تکه‌های پازل زندگی‌ام دوباره به هم چسبید.

از مشاورهٔ من رفقا نامناسب چند ماه پیش عذرخواهی کردم و از او درخواست وقت مشاوره کردم. مشاور هم؛ چون یک وقت کنسل شده داشت، بعد از ظهر همان روز برایم جلسهٔ مشاوره ترتیب داد. به محض اینکه جلسهٔ مشاوره شروع شد با صدای من بسته به او گفتم: «تو حق داشتی، من بی‌شعورم.» خمیازه‌ای کشید و گفت: «منم می‌دانم که تو بی‌شعوری!» پرسیدم: «چطور درمانش کنیم؟» در پاسخ گفت: «چه چیز را درمان کنیم؟» - بیماری بی‌شعوری‌ام را.

- این بیماری نیست، فقط یک حالت شخصی است و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. خیلی از مردم بی‌شعور هستند مشکل حادی نیست، مثل کسی که چپ‌دست است.

خیلی شکسته پرسیدم: «پس روان‌پزشکی چه فایده‌ای برای بی‌شعوری دارد؟» ادامه داد: «این بیماری نیست، فقط استعاره‌ای از یک حالت است. از روان‌پزشکی کاری ساخته نیست. حتی اکثر روان‌پزشکان خودشان بی‌شعور هستند.»

آن لحظه بود که فهمیدم باید خودم از پس این موضوع بر بیایم و مشاورم در اشتباه است. بی‌شعوری نابسامانی شخصیتی نیست، بیماری

است. اعتیاد به برخورد خشن و نامناسب که با ناامیدی و غرور افراطی و کم‌طاقتی و پرخاشگری همراه می‌شود.

مسائلی که چند سال در خودم آنها را نادیده گرفته بودم را مورد کاوش قرار دادم تا علاوه بر نجات خودم؛ ثابت کنم آنچه مشاورم دربارهٔ درمان ناپذیری بی‌شعوری گفته، ادعایی نادرست است و ترک بی‌شعوری نیازمند بهبودی ذاتی است. روند بهبودی‌ام به‌خوبی پیش رفت، هم‌سرم برگشت و دخترم نیز من را بخشید. او سال سوم دانشگاه را می‌گذراند. پسرم کاپیتان ناو جنگی شده و به من آموزش کاپیتانی می‌دهد.

حالا خود، روان‌پزشک متخصص درمان بی‌شعوری شده بودم، ولی هنوز مسائلی بی‌شعوری درگیر بودم. با این حال؛ می‌توانستم به افرادی که در مسیر بهبودی آمده‌اند کمک کنم، کاری که از روان‌پزشکی سنتی برنمی‌آمد.

اکنون، پیام من در سراسر کشور پخش شده است: «به درمان بی‌شعوری امید هست». حامی دیگر سخنان معروف موضوع بی‌شعوری شده‌ام و با روان‌پزشکانی همکاری می‌کنم که با معتادان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. کتاب حاضر، فراتر از داستان بهبودی من است. این کتاب، پرتو امیدی برای ترک اعتیاد به بی‌شعوری و اعلاان آزادی از آن است. با خواندن این کتاب؛ دیگر کسی از این بیماری رنج نمی‌برد، زیرا بیماری بی‌شعوری یک بیماری عادی است که با منطق درمان‌پذیر است.

همه می‌توانند در مسیر بهبودی قدم بگذارند و با طی این مسیر هزاران نفر بهبود خواهند یافت. به تنها چیزی که نیاز دارید، اعتماد مشوق برای معتادان بی‌شعوری است. تشویق بی‌شعور، مؤثرترین عامل در این مسیر است.

کالوین استابس؛ از دوستانم که مدیر کلینیک روان‌پزشکی است، از تعریف این داستان لذت می‌برد. او می‌گوید؛ روزی روزگاری، زنی در رشته کوه‌های هیمالیا به جست‌وجوی مفهوم زندگی رفت. بعد از چند سال

جست و جو، مردی را در غاری دید و فکر کرد آن مرد مُرشد است. از مرد پرسید: «روش ارشاد را به من می آموزی؟» مرد غارنشین ساکت بود و پاسخ نمی داد. زن نشست و به فکر فرو رفت. غروب که شد، دوباره از مرد پرسید: «آیا پیشرفتی داشته ام؟» مرد غارنشین سکوت کرد. روز بعد زن برگشت و بیشتر فکر کرد. نزدیک غروب سؤالش را تکرار کرد: «آیا پیشرفت کرده ام؟» مرد ساکت ماند.

روزها و ماه ها به این ترتیب سپری شد و بالاخره زن از انتظار بی نتیجه اش خسته شد و غروب یکی از روزها؛ وقتی جوانی نشنید، فریاد زد: «تو زبیدی! روزهاست که اینجا می نشنیم و منتظر پیشرفت هستم و هیچ پیشرفتی نکرده ام؛ فقط شش ماه از زندگی ام هدر رفته و دیگر چیزی برای من نیست. دهن ندارم، چطور خودت را مرشد می دانی؟» و کوله پشتی اش را به طرف مرد پرتاب کرد.

مرد؛ تنها به کارهای زن دل نهاده بود، حتی نمی توانست روی پای ناتوانش بایستد. اما، بالاخره حرف آمد و گفت: «من مرشد نیستم، به من توهین نکن. اشتباه خودت بود. من را مرشد فرض کردی!» زن که به شدت عصبانی شده بود، پرسید: «پس تیرگی هستی و در غار چه می کنی؟» مرد کشان کشان خودش را روی زمین کشید و گفت: «من جذامی تبعیدشده ای بیش نیستم.»

این کتاب، درباره آگاهی شما از میزان بی شعوری تان است. من به بی شعوری خودم پی بردم، پس شما هم می توانید پی ببرید.