

3739

به نام خالق هستی

بیشعوری

راهنمای عملی شناخت و درمان
خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت

خاویر کرمنت

مترجم: طیبه احمدوند

سرشناسه: کرمنت، خاویر - Crement, Xavier

عنوان: بیشعوری

تکرار نام پدیدآور: خاویر کرمنت، مترجم طیبہ احمدوند

مشخصات نشر: قم، یوشیتا، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۷۰-۴ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت عنوان اصلی: Asshol no more: a Self-help yule for recovering assholes - and their Victims

یادداشت عنوان دیگر: بیشعوری: راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت.

موضوع: خودشناسی

موضوع: شخصیت

موضوع: اختلالات شخصیتی - درمان

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷، ۴ ک ۹ / BF ۷۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۳۴۲۴۴

یوشیتا

بیشعوری

نویسنده: خاویر کرمنت

مترجم: طیبہ احمدوند

بازخوانی: محمدجعفر حسن‌زاده

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۷۰-۴

قیمت: ۳۸,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

عطاران، کوچه ۲۳، پلاک ۱۳۴

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

تلگرام: @MarinaBooks

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۹.....	بخش اول: بی شعور چیست و چگونه ممکن است یک نفر بی شعور باشد
۱۹.....	فصل اول: سرگذشت فرد
۲۹.....	فصل دوم: دیگر سرگذشت ها
۴۱.....	فصل سوم: تعریف بی شعوری
۵۱.....	فصل چهارم: ماهیت بی شعوری
۷۵.....	فصل پنجم: شدت بی شعوری
۸۵.....	بخش دوم: انواع بی شعورها
۸۵.....	فصل ششم: بی شعور اجتماعی
۹۱.....	فصل هفتم: بی شعور تجاری
۹۷.....	فصل هشتم: بی شعور مدنی
۱۰۳.....	فصل نهم: بی شعور مقدس مآب
۱۰۷.....	فصل دهم: بی شعور عصر جدید
۱۱۳.....	فصل یازدهم: بی شعور دیوان سالار

فصل دوازدهم: بی شعور بیچاره ۱۱۹

فصل سیزدهم: بی شعور شاکی ۱۲۵

بخش سوم: وقتی جامعه بی شعور می شود ۱۳۱

فصل چهاردهم: تجارت به مثابه بی شعور ۱۳۱

فصل پانزدهم: دولت به مثابه بی شعور ۱۳۷

فصل شانزدهم: بی شعوری به مثابه مذهب ۱۴۳

فصل هفدهم: خواندن، نوشتن و بی شعوری ۱۴۷

فصل هجدهم: بی شعوری در رسانه؛ یک اپیدمی واقعی ۱۵۳

بخش چهارم: زندگی با بی شعورها ۱۵۹

فصل نوزدهم: کار کردن با بی شعورها ۱۵۹

فصل بیستم: وقتی یک دوست بی شعور است ۱۶۷

فصل بیست و یکم: ازدواج با یک بی شعور ۱۷۱

فصل بیست و دوم: بی شعور مادرزاد ۱۷۵

فصل بیست و سوم: فرزندان والدین بی شعور ۱۸۱

بخش پنجم: راه نجات ۱۸۹

فصل بیست و چهارم: مسیر بازسازی و درمان ۱۸۹

فصل بیست و پنجم: وسایل درمان ۱۹۵

سخن پایانی ۲۰۵

بی شعوری

از عجایب بزرگ جهان، مجسمه‌ی ابوالهول و اهرام مصر نیستند؛ بلکه عجیب‌تر از آن، دو چیز است:

۱. چرا بی شعورها تصور می‌کنند که حق دارند، به رفتار منفور خود ادامه دهند.

۲. چرا آنان از این که می‌شان را بگیرد، آزرده خاطر می‌شوند.
امید است که این کتاب آن‌ها را در مسیر بهبود راهنمایی کند.

سنت اراکولیوس

شهید صدر مسیحیت

(حداقل خودش این‌گونه فکر می‌کرد)

لطفاً توجه داشته باشید: «اگر شما جزء آن دسته از کسانی هستید که ده نسخه از این کتاب را از ده شخص مختلف هدیه گرفته‌اید، خواهشمندیم خودتان را به ما معرفی کنید.»
اشخاصی که تعداد زیادی از این کتاب را هدیه می‌گیرند، نام‌شان در نسخه‌ی بعدی، جزء «بزرگ‌ترین بی شعورهای جهان» ثبت خواهد شد.

بی شعوری

یک راهنما برای کمک به خود در امر بهبود بی شعوری را همچنین قربانیان آن است. نام هیچ کدام از اشخاصی که در این کتاب آمده، واقعی نیست. هرگونه شباهت شخصیت‌های کتاب و اشخاص واقعی غیر عمدی و تصادفی است.

اگر شما از مطالب این کتاب رنجیده خاطر شدید، می‌توانید سه کار را انجام دهید:

۱. از دولت درخواست کنید نویسنده و کتاب را محکوم کند (البته این کار باعث افزایش چشم‌گیر فروش کتاب خواهد شد).
۲. مراسم سوزاندن کتاب برگزار کنید. به این ترتیب، توجه رسانه‌ها جلب خواهد شد و این نیز می‌تواند تبلیغ رایگان باشد.
۳. نامه‌ای به مسئولان بنویسید. این‌گونه آن‌ها خواهند فهمید که شما هم بی‌شعور هستید.

مقدمه

من، شبیه خیلی از اشخاص دیگر، در سراسر زندگی ام با بی‌شعورهای زیادی در ارتباط بوده‌ام. اگرچه در اغلب اوقات، همانند بیشتر افراد جامعه، با ماهایم و تعاریف قدیمی بی‌شعوری درگیر بودم. نه تنها آن را به عنوان بیماری نمی‌شناختم، بلکه به سادگی پذیرفته بودم که آن نقص شخصیتی است و می‌تواند اصلاح یا حتی حذف شود.

اکنون به درک واقعی ماهیت بی‌شعوری دست یافته‌ام. بی‌شعوری نوعی اعتیاد است که می‌تواند از الکل و اعتیاد به مواد مخدر هم بدتر باشد. بزرگ‌ترین مشکل این دسته از افراد این است که بیشتر آنان ذره‌ای از بی‌شعوری آگاهی ندارند؛ البته این همان چیزی بود که درباره‌ی خود من هم صدق می‌کرد. من در کشمکش با خود، از بی‌شعوری‌ام آگاهی پیدا کردم.

اعتراف به اشتباه‌هایم و نشان دادن آن به دیگران هرگز برای هیچ کس کار ساده‌ای نیست.

من در گذشته، برای نوشتن این کتاب یا حتی صحبت درباره‌ی آن تردید داشتم. چون نمی‌خواستم همه‌ی دنیا بفهمند که من بی‌شعورم؛ اما سرانجام، وجدان، دوستان و بیمارانم من را متقاعد کردند که همه دنیا می‌دانند من بی‌شعورم و با به اشتراک گذاشتن سرگذشتم می‌توانم

به کسانی که مثل من بی شعور هستند و شروع به اصلاح خود کرده‌اند، کمک کنم؛ بنابراین، در نهایت فروتنی تصمیم گرفتم داستان دردناک اعتیادم به بی شعوری را با دیگران به اشتراک بگذارم و از سختی‌های مسیر دشوار بهبود برای شان بگویم.

حالا می‌توانم نگاهی به پشت سرم بیندازم و با آگاهی به سال‌های زیادی بنگرم که با بی شعوری درگیر بودم. من غم، درد و مصیبت‌هایی که در روند درمان بی شعوری متحمل شدم را درک می‌کنم؛ به طوری که امکان ندارد دوباره بخواهم قدم در آن مسیر بگذارم؛ اما اگر شما به بی شعوری دچار شوید، حق انتخاب دیگری ندارید. دیریا زود، زندگی‌تان را در مسیری که در پیش گرفته‌ای متوقف می‌کند و می‌گوید: «تویک بی شعوری!» تو تکذیبش می‌دسی، شلاقش می‌زنی، لعنتش می‌کنی، بر سرش نعره می‌کشی، کنکاش می‌زنی، با او بحث می‌کنی، سعی می‌کنی نادیده‌اش بگیری و فحشش می‌دهی؛ ولی زندگی رهایت نمی‌کند. پس قبل از آن که زندگی به حسابت برسد، خودت به حساب خودت برس. از این رو، با صداقت کامل و اندوه بسیار اعتراف می‌کنم که من بیشتر از بیست سال، یک بی شعور تمام عیار بودم. در استان و خانواده‌ام از بی شعوری من رنج می‌کشیدند. در بسیاری از موارد آن‌ها را از خودم فراری می‌دادم؛ حتی بیمارانم از گستاخی و خودپسندی بیش از حد من آزرده‌خاطر می‌شدند. حالا می‌توانم تشخیص بدهم که همه این دردها و رنج‌ها را می‌توان پیش‌گیری کرد.

اگر زودتر این حقیقت را می‌فهمیدم، سال‌ها پیش، زمانی که جوان‌تر بودم، خودم را اصلاح می‌کردم.

این را از من قبول کنید: «هیچ‌گاه برای تشخیص نشانه‌های بی‌شعوری دیر یا زود نیست. هرگز برای اصلاح عادت‌هایی که باعث می‌شود دوستان‌تان از شما بیزار شوند یا روابط تجاری و کاری‌تان خراب شود و به توهین و جرو بحث با یکدیگر منجر شود، خیلی دیر یا خیلی زود نیست.»

خود من، تقریباً تا چهل سالگی، ذره‌ای از نشانه‌های بی‌شعوری در خودم نیافته بودم. من همانند خیلی از بی‌شعورها به این‌که آن قدر قدرتمند هستم که هر چه بخواهم به دست می‌آورم، افتخار می‌کنم. وقتی به دبیرستان می‌رفتم، برای اولین بار آموختم که چگونه ندای وجدانم را خاموش کنم و احساس گناه را در خودم از بین ببرم. بعد از دوره‌ی رزیدنتی یاد گرفتم که با تشریحی را از دیگران بخواهم. در واقع، این‌گونه آن‌ها مجبور می‌شدند که همان کاری را انجام دهند که من می‌خواستم. بعد از اینکه به درجه پزشکی متخصص دست یافتم، توانستم مهارت‌های بیشتری از زیرکی و رفتار پرخاشگرانه را کسب کنم.

نکته‌ی مهم این است که بدانید من فکر می‌کردم همه این صفات، نقاط قوت من است. به عنوان یک پزشک، آزمون‌های پی در پی روان‌شناسی و روان‌کاوی را انجام می‌دادم. همه آن‌ها نشانگر آن بود که من شخصیتی محکم و اعتماد به نفس بسیار دارم، طوری که می‌توانم از خودم مراقبت کنم. نمره‌ی عزت نفسم بالا بود، چون تمرکز خوبی داشتم، اراده داشتم، اختیارم دست خودم بود و خودسنجی می‌کردم. این به معنای آن بود که کسی نمی‌توانست من را خوار و خفیف کند، اگر کسی سعی در انجام دادن این کار داشت، به راحتی می‌توانستم حالش را بگیرم و از این‌که می‌توانم قبل از اینکه دیگران علیه من کاری کنند، خودم اقدام

کنم، به خود می‌بالیدم.

این جنبه‌های شخصیتی، کمک زیادی به من کرد، تا جایی که باعث شد پزشک متخصص موفق‌تری در زمینه پروکتولوژی باشم. با زن بسیار جذابی ازدواج کردم که حاصل آن دو فرزند فوق‌العاده بود. بین همکارانم در جامعه‌ی پزشکی و بیمارستان جایگاه ویژه‌ای داشتم و آنان به من احترام می‌گذاشتند. در اجتماع به عنوان فردی حرفه‌ای، به ثروت و اعتبار دست یافتم. زندگی فریبنده‌ای داشتم و از خودم و زندگی‌ام راضی بودم.

ولی همه چیز برای دکتر خاویر کرمنت خوب پیش نمی‌رفت. گاهی اوقات احساس محجب و خجسته‌ی سراغم می‌آمد و می‌ترسیدم این احترام از طرف همکارانم از روی ترس باشد، نه احترام واقعی؛ ولی تظاهر می‌کردم که برایم فرقی ندارد و این به دلیل اینست. در بیمارستان وقتی به جمع آنان می‌رسیدم، صحبت‌شان را قطع می‌کردند و قبل از این که به سرعت آن جا را ترک کنند، از این که نمی‌توانند کنار من بمانند، عذرخواهی می‌کردند.

در برخی محافل، وقتی شروع به حرف زدن می‌کردم، اطرافیانم به زمین خیره می‌شدند یا این که به سقف نگاه می‌کردند، گویی نمی‌خواهند حتی به یک کلمه از حرف‌های من گوش دهند؛ ولی من واهمه‌ای نکردم که این مشکل خودشان است یا این که نگران مشکلات زندگی خود هستند.

یک بار همسرم برایم جشن تولدی ترتیب داد تا غافل گیرم کند؛ اما غافل گیر کننده‌ترین چیز این بود که فقط شش نفر در میهمانی حضور

داشتند و البته سه نفرشان همسر و فرزندان خودم بودند. تنها چیزی که به نظرم می‌رسید این بود که آن‌ها به موفقیت چشم‌گیر من حسادت می‌ورزیدند.

برای شان احساس تأسف می‌کردم که پستی و بی‌لیاقتی شان باعث می‌شود که این‌گونه با من رفتار کنند؛ اما من این رفتار را ناشی از طبیعت انسانی شان می‌دانستم. با شفقت و بخشندگی از کنار خطای شان می‌گذشتم. سپس یک روز، خودخواهی‌ام برایم آشکار شد. این اتفاق بعد از مشاجره‌ی من و تنها پسرم رخ داد. او فریاد می‌زد که نمی‌خواهد به دانشگاه برود و تصمیم گرفته به نیروی دریایی بپیوندد. تنها پسرم، قصد داشت با من بجنگد. کاری که در بیست ساله اخیر هیچ کس جرأت نداشت با من بکند. آخرین سری که قصد انجام دادن چنین کاری را داشت، سخت از کارش به‌شماران شده بود. دلم می‌خواست پسرم مثل خودم متخصص موفق شود؛ ولی او که شق بود. عصبانی شدم و رفتن او به نیروی دریایی را ممنوع کردم. پسرم به من چیزی گفت که برای پزشک پروکتولوژی دور از نظر نبود و از خانه خارج شد.

او به همسرم گفته بود که تصمیم گرفته تا جایی که امکان دارد از من دور شود. حق با او بود. او سرانجام در کلاس‌های آموزش فضانوردی ثبت نام کرد.

به شدت گیج شده بودم. من با رفتارم به تنها پسرم ضربه زده بودم. با غم و اندوه از همسر و دخترم پرسیدم که نظرشان درباره‌ی حوادثی که اتفاق افتاده چیست؟ منتظر بودم که بگویند تو پدر خوبی هستی و تأییدم کنند و رفتار پسرم را احمقانه بدانند.

با چشمانی اشک بار گفتم: «من پسر را دوست دارم. در مقابل سرکشی او باید چه می‌کردم؟»

اصلاً آمادگی جوابی را که شنیدم، نداشتم. ابتدا دخترم صحبت کرد. او زیر لب گفت: «تنها کسی که شما دوستش دارید، خودتان هستید؛ فقط خودتان!»

حیرت زده شدم. سرانجام رو به همسرم کردم. امید داشتم که او حمایت کند. همسرم نیز او را تأیید کرد و گفت: «حق با اوست. زندگی زناشویی و مشترک ما دست کم پنج سالی است که به آخر خط رسیده. از تو می‌خواهم که همین امشب خانه را ترک کنی.»

نمی‌توانستم اتفاقاتی که برایم رخ داده بود را باور کنم. زندگی شخصی من در مدت کم‌تر از چند ساعت در حال نابود شدن بود.

چند روزی را به مرور حوادث پرداختم. قلباً می‌دانستم که حق با من بود، مثل همیشه برخلاف میل دیگران، کسی قصد داشت علاقه‌ی آنان را نسبت به من از بین ببرد و علیه من تحریک‌شان کند. دلم می‌خواست بفهمم کار کیست تا صورتش را له کنم.

خیلی وقت پیش، با کسانی روبه‌رو شدم که آن‌ها را برابر راه و روش من با هم متحد شده بودند. تنها چیزی که به من کمک می‌کرد که شأن و احترام خود را حفظ کنم، تکیه به اراده‌ام بود. سرانجام فهمیدم که این موقعیت تفاوت زیادی با موقعیت‌های دیگر ندارد. بازگشت به روزمندان به سوی خانواده‌ام، برای من بزرگ‌ترین فتح و پیروزی است؛ ولی هرکاری که من برای پیروزی انجام می‌دادم، با شکست روبه‌رو می‌شد. آن‌ها امکان نداشت که من را ببینند؛ حتی ممکن نبود که با من حرف بزنند.

ما غریبه و غریبه‌تر می‌شدیم. در اوج ناامیدی متوجه شدم که به کمک شخص دیگری نیاز دارم.

بنابراین، از یکی از همکاران روان‌شناسم مشاوره خواستم. برای او توضیح دادم که چه اتفاقی افتاده است و از او خواستم که به من بگوید اشکال از کجاست. چه بر سر خانواده‌ام آمده است، آیا آن‌ها بیمار شده‌اند؟ التماسش کردم حقیقت را به من بگوید، چون من مرد قوی‌ای هستم و می‌توانم از پس حقیقت برآیم، هر چه می‌خواهد باشد. دوستم لحظه‌ای مکث کرد، سپس نگاهی به من کرد و گفت: «آنان نه تنها بیمار نیستند، بلکه کاملاً عادی هستند.»

مدتی طول کشید تا فهمم منظورش چیست. هضم این قضیه برایم خیلی سخت بود.

پرسیدم: «منظورت این است، که خود من بیمار هستم؟»

او پاسخ داد: «نه. تو بیمار نیستی، فقط بوی شعور هستی!»

شوکه شدم و از این پاسخ مأیوس‌کننده خشمگین شدم.

گفتم: «به این جا نیامده‌ام که توبه من توبه من کنی، اگر نمی‌توانی مشکلم را حل کنی، از این جا خواهم رفت.» سپس آن‌جا را ترک کردم. در طول شش ماه پس از آن جلسه‌ی مشاوره، دنیا برایم مثل جهنم شده بود یا حداقل مطب پروکتولوژی برایم حکم جهنم داشت، هر طور که شما تصورش را بکنید.

دلم به حال خودم می‌سوخت و خود را قربانی نیروی ناشناخته‌ای می‌دانستم که باعث می‌شد کسانی که به آن‌ها علاقه داشتم، من را درک نکنند و از من غافل شوند و نیز کسانی که از ایشان مشورت می‌خواستم

با من بد رفتاری کنند.

یک روز عصبانی بودم و روز بعد افسرده، ولی هرگز خوش حال و راضی نبودم. هرگز تمرکز و خواب راحتی نداشتم. هروقفه، تأخیر یا وضعیت پیچیده‌ای را انتقام‌گیری مرموز علیه خود می‌دانستم. نمی‌دانم بیماران با پرستارانی که برایم کار می‌کردند چگونه در این مدت تحمل می‌کردند. من هیولا بودم. سرانجام یک روز عصر، وقتی تنها بودم، فهمیدم که زمام زندگی‌ام را از دست داده‌ام. کمی بعد متوجه شدم که هرگز زمام زندگی‌ام را در دست نداشتم و کارهایی که خودم می‌خواستم، با تکبر انجام می‌دادم. این کشف باعث شد آسوده‌خاطر شوم و بعد از شش ماه، یک شب خواب راحتی داشته باشم.

روز بعد، هنگامی که داشتم مقعد بیماری را معاینه می‌کردم، ناگهان بقیه قطعه‌های این پازل کنار هم قرار گرفت.

همان‌طور که به مقعد بیمار خیره شده بودم، توانستم این حقیقت را دوباره خودم کشف کنم.

من یک بی‌شعور بودم! روان‌شناسم اصلاً به من توهین نکرده بود. او سعی داشت که به من کمک کند. به سرعت با او تماس گرفتم و به خاطر رفتار گستاخانه‌ام از او عذرخواهی کردم و از او خواستم که دوباره با او ملاقات داشته باشم.

به دلیل آن‌که یکی از ملاقات‌هایش لغو شده بود، توانستم بعد از ظهر او را ببینم.

که نشستم، نفس نفس زنان گفتم: «حق با تو بود. من بی‌شعور هستم!»
خمیازه‌ای کشید و گفت: «این را که همه می‌دانند.»

گفتم: «چگونه درمان می شود؟»

پاسخ داد: «درمان چه چیزی؟»

گفتم: «بی شعور بودنم!»

روان شناسم گفت: «بی شعوری بیماری نیست. یک ویژگی است و

هیچ درمانی هم ندارد.»

با نرا حتی پرسیدم: «منظورت چیست که هیچ درمانی ندارد؟»

روان شناس با خونسردی گفت: «بیشتر مردم بی شعورند؛ چه تو بی شعور باشی، چه نباشی. چیزی مثل چپ دست بودن است که درمان نمی شود.»

شوکه شدم و گفتم: «اگر علم روان شناسی نتواند فرد بی شعور را درمان

کند، پس این علم چه فایده ای دارد؟»

پوزخندی زد و گفت: «بی شعوری بیماری نیست. بی شعوری نوعی

از سخن گفتن است. همان طور که پروکتولوژی نمی تواند کسانی را که

سرشان با دم شان بازی می کند را معالجه کند، یک روان شناس هم

نمی تواند درمانی برای بی شعوری داشته باشد. نوعی دانی ما چقدر

روان شناس داریم که به بی شعوری مبتلا هستند؟»

همان لحظه بود که فهمیدم باید خودم دست به کار شوم چیزی در

وجودم می گفت که او اشتباه می کند. بی شعوری یک اختلال شخصیتی

نیست. بی شعوری اعتیاد به یک رفتار گستاخانه و ابلهانه است که

باعث می شود نتوانیم تعصب و خودپسندی مان را درک کنیم.

بنابراین، من برنامه ای برای مراقبت، درمان و بهبودی خودم شروع کردم

که چندین سال طول کشید. این گونه توانستم چیزی را به همکارانم ثابت

کنم که آنان محال می‌دانستند. «بی‌شعوری درمان‌پذیر است!»

باور نکردنی‌ترین مسئله این بود، کسانی که هنوز برای بی‌شعوری‌شان تحت درمان قرار نگرفته‌اند، گویی اصول جدیدی در زندگی خود یافته‌اند.

دلم می‌خواست سریع‌تر پیش از آن‌که به کسی آسیب بزنم، روند درمان را آغاز می‌کردم. تا حدی توانستم آسیب‌هایی که زده بودم را جبران کنم. هم‌سرم بازگشت و ما از دومین ماه غسل‌مان لذت بردیم.

دخترم مرا بخشید و اکنون در دانشکده درس می‌خواند. پسرمان خلبان نیروی دریایی شده است و حالا به من پرواز کردن می‌آموزد. من هم مدت‌هاست پروتئولرژی را رها کرده‌ام و به ویزیت کردن بی‌شعورها مشغول هستم و به بی‌شعورهایی کمک می‌کنم که می‌خواهند درمان شوند؛ البته هنوز روان‌شناسان سنتی از ما پیشگامان حمایتی نکرده‌اند. ولی من از رونق کارم لذت می‌برم و شایرم در سراسر کشور پیچیده است: «بی‌شعورها امیدوار باشند!» در جلسه‌های مردمی و کنفرانس‌ها سخنرانی می‌کنم. همچنین با درمان‌گرهایی که با معتادانای دیگر کار می‌کنند در ارتباط هستم.

کتاب بی‌شعوری فراتر از سرگذشت درمان بی‌است، شاید جرقه‌ای برای شخص معتاد به بی‌شعوری باشد. اعلامیه‌ای آزادی است. دیگر نیاز نیست کسی خجالت بکشد از این‌که بی‌شعور است. بی‌شعوری نوعی بیماری مشخص است که با درمان مشخص معالجه می‌شود. هیچ بی‌شعوری نیست که نتواند مسیر بهبودی را دنبال کند. تا به حال هزاران نفر با استفاده از این راهکار من موفق به درمان خود شده‌اند. جرأت ترک بی‌شعوری تنها چیزی که شما نیاز دارید، که البته

جزء جدایی ناپذیر این دستور است. کالوین استابز، یکی از دوستانم که در درمانگاه روان پزشکی مشغول کار بود، داستان جالبی تعریف می کرد. داستان خانمی که برای پیدا کردن مفهوم زندگی به کوه های هیمالیا سفر کرد. او پس از چند سال جست و جو، مردی را در غاری پیدا کرد. فکر کرد که ممکن است مرتاضی در حال تمرکز باشد. به مرد گفت: «آیا شما میسرستگاری را به من نشان می دهید؟» او هیچ پاسخی نداد. روز بعد زن برگشت و به تقلید از مرد به تمرکز نشست. وقتی خورشید غروب کرد، او قصد بازگشت کرد. یک باره از مرد پرسید: «آیا من پیشرفتی داشته ام؟» مرد هیچ پاسخی نداد.

زن هفته ها و ماه ها این کار را تکرار کرد. سرانجام از این انتظار خسته شد. غروب یکی از همان روزها استاد و با داد و فریاد به مرد گفت: «تو متقلبی، من روزهای پی در پی این جا نشستم تا میسرستگاری را نشانم دهی؛ اما هیچ اتفاقی نیفتاد. شش ماه از زندگی ام را این جا تباه کردم و هیچ چیزی نشانم ندادی، چطور جرأت می کنی خودت را مرتاض بدانی!» سپس کوله پشتی هشتاد کیلویی اش را پرتاب کرد به سمت پیرمرد که همان طور در غار نشسته بود.

با وجود این، مرد توانست روی پایش بایستد. همان طور که استاد بود بالاخره گفت: «من مرتاض نیستم و این اتهام ها به من نمی خیزد. اگر تو خیال کرده ای که من مرتاضم، اشتباه از خودت بوده، نه من.» زن آرام نشد و گفت: «خب، اگر تو مرتاض نیستی، پس چه خری هستی و در این غار چه می کنی؟»

مرد خود را با افتخار بالا کشید و گفت: «من جذامی ام و از وطنم تبعید

شده‌ام.»

این کتاب قصد دارد به شما بیاموزد که چگونه به خود بیایید و بفهمید
که بی‌شعور هستید.
من توانستم، پس شما هم می‌توانید.

www.ketab.ir