

۲۰۹۹۰۰۱

به نام خدا

پیشدری

دکتر خاویر کرمنت

الهام امیری زاده

انتشارات آندیاگستر

سرشناسه : کرمنت، خاویر /Cremet, Xavier

عنوان و نام پدیدآور : بیسعووری/خاویر کرمنت ؛ مترجم الهام امیری زاده.

مشخصات نشر : تهران : آندیا گستر ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۱۹-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان

مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع : اختلالات شخصیتی -- درمان

شناسه افزوده : امیری زاده، الهام، ۱۳۵۸ - . مترجم

رده بندی کنگره : BF۷۲۴/

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲

شماره ثبت کتابشناسی ملی : ۶۱۰۶۲۱۹

بیسعووری

نویسنده : خاویر کرمنت

مترجم : الهام امیری زاده

ناشر : انتشارات آندیا گستر

صفحه آرا : محمد جواد شاهین

طراح جلد : الهام کریم خانی

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۱۹-۷

سال و نوبت چاپ : اول / ۹۹

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت : ۵۰,۰۰۰ تومان

ادرس و تلفن: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۳۰

۰۲۱-۶۶۴۸۹۰۳۷

۰۹۱۰۴۵۲۹۹۹۷

حق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست

مقدمه‌ای از زبان نویسنده	۵
بخش ۱- بی‌شعور چه کسی است و چرا می‌خواهد بی‌شعور باشد؟	
فصل ۱- فیر، داستان زندگی‌اش را می‌نویسد.....	۱۵
فصل ۲- داستان دیگر	۲۴
فصل ۳- تعریف بی‌شعور	۳۳
فصل ۴- هیئت بی‌شعوری	۴۱
فصل ۵- شدت بی‌شعوری	۵۸
بخش ۲- انواع بی‌شعور	
فصل ۱- بی‌شعور اجتماعی	۶۷
فصل ۲- بی‌شعوری تجاری	۷۲
فصل ۳- بی‌شعوری مدنی	۷۶
فصل ۴- بی‌شعور عرفانی	۸۱
فصل ۵- بی‌شعور دیوان سالار	۸۵
فصل ۶- بی‌شعور بیچاره	۸۹
فصل ۷- بی‌شعور شاکی	۹۳
بخش ۳- وقتی جامعه بی‌شعور می‌شود.	
فصل ۱- تجارت به مثابه‌ی بی‌شعور	۹۷
فصل ۲- دولت به مثابه‌ی بی‌شعور	۱۰۲
فصل ۳- خواندن، نوشتن بی‌شعوری	۱۰۷
بخش ۴- زندگی با بی‌شعورها!	
فصل ۱- کار کردن با بی‌شعورها.....	۱۱۷
فصل ۲- دوست بی‌شعور	۱۲۳

فصل ۳- ازدواج با بی‌شعور ۱۲۷

فصل ۴- بی‌شعور مادرزاد ۱۳۱

فصل ۵- فرزندان والدین بی‌شعور ۱۳۷

بخش ۵- راه نجات!

فصل ۱- مراحل درمان ۱۴۳

فصل ۲- ابزار درمان ۱۴۹

فصل ۳- سخن پایانی ۱۵۸

www.ketab.ir

مقدمه‌ای از زبان نویسنده

همه‌ی ما در زندگی، بی‌شعورهای زیادی را دیده‌ایم و حتی با آنها سر و کار هم داشته‌ایم. من هم اول بی‌شعوری را یک بیماری نمی‌دانستم و به نظر خود انرا یک جور کمبود شخصیت می‌دانستم که می‌توان با اراده آن را اصلاح یا از بین برد.

ولی الان بوجه اهمیت بی‌شعوری شده‌ام. بی‌شعوری نوعی عادت است که شخص انتخاب می‌کند. همیشه همانطور باشد و رفتار کند، مثل مصرف همیشه الکل و مواد مخدر دیگر، رفتار شخص معتاد روی اجتماع اثرات بدی می‌گذارد. بدتر از همه اینکه آنها خرد آلوده. این بی‌شعوری خود نیستند مثل خودم که واقعاً نمی‌دانستم یک بی‌شعورم.

هیچ انسانی نمی‌خواهد که ضعیف باشد. اشتباهاتش را بپذیرد. خودم چون نمی‌خواستم دیگران بدانند بی‌شعور هستم از نوشتن این کتاب و حتی صحبت درباره‌ی این تفکرات اشتباه خجالت می‌کشیدم.

بالاخره با وجدان خود کنار آمدم و با کمک دوستان و بیمارانم شروع به نوشتن داستان تلخ بی‌شعوری خودم و دیگران و سختی‌های دور کردن آن از وجود انسان‌ها کردم. حالا که گذشته‌ام را مرور می‌کنم، می‌بینم به قدری از عمرم را در بی‌شعوری بوده‌ام. الان دیگر مراحل و سختی‌های درمان شدن را درک می‌کنم. هیچ انسان عاقلی دوست ندارد آن را تجربه کند، ولی چاره‌ی دیگری برای بی‌شعور نیست. تا قبل از اینکه بی‌شعوری شما را نابود کند، خود را اصلاح کنید.

متأسفانه خودم صادقانه اعتراف می‌کنم که حدود بیست سال بی‌شعوری تمام عیار بوده‌ام! خانواده و دوستانم و حتی بیمارانم را با بی‌شعوری‌ام آزار داده‌ام و

گاهی آنها از من فرار می کردند. همه از رفتارهای بدم می رنجیدند. الان خیلی پشیمانم اگر زودتر متوجه بی شعوری ام می شدم و در سن پایین تر روی این رفتارهایم کار می کردم و آنها را اصلاح می کردم الان خیلی از این اتفاقات قابل پیش گیری می شدند.

برای تشخیص نشانه های بی شعوری در خود و دیگران هرگز نگویید که الان زود است یا خیلی دیگر گذشته است. خودم که تا سن چهل سالگی از بی شعور بودن نشانه ای نمی دیدم و مثل بیشتر بی شعورها، از اینکه توانایی و پشتکار زیادی دارم به همه خواسته هایم رسیده ام به خود افتخار می کردم. از همان دوران دبیرستان اموختن نباید برای کارهایی که انجام می دهم احساس گناه کنم و در زمان ریختن با پرستاران و بیماران برخورد توهین آمیزی داشتم و با دستور دادن و برخورد توهین آمیز کارم پیش می رفت. هنگامی که مشغول به کار تخصصی خودم شدم روش من بدتری را یاد گرفتم.

نکته ی خیلی مهم این است که به آل زمان من فکر می کردم به عنوان یک پزشک، این نوع رفتار نشان دهنده ی اعتماد به نفس بالا است. جواب تست های روان شناسی و روانکاوی متعددی که انجام دادم این بود که من قوی هستم و ضریب هوشی بالایی دارم. در قسمت خرد ساری نهی بالایی آوردم، چون خودم می توانستم خودسنجی کنم یعنی به کسی اجازه نمی دادم با من بحث کند و کارم خیلی گرفته بود. با زن زیبایی ازدواج کردم و دو بچه ی عالی آوردیم. کارمندان به من احترام می گذاشتند و در بیمارستان و مطبم فل پزشکی جایگاه ویژه ای داشتم. در اجتماع هم به من به عنوان کسی که در حرفه اش نفوذ و اعتبار زیادی دارد نگاه می شد. کلاً زندگی خوبی داشتم، از زندگی و از خود راضی بودم.

بی‌شعور چه کسی است و چرا می‌خواهد بی‌شعور باشد؟

نظر دکتر خاویر کرمنت^۱ خوب و خوش‌بینانه نبود. گاهی حس ناخوشایندی داشتم چون احساس می‌کردم این احترام از سوی همکارانم بیشتر از سر ترس است تا احترام حقیقی ولی به خود تلقین می‌کردم که حتماً از ابهت من می‌ترسند. کارمندان با دیدن من حرف‌های خود را قطع می‌کردند و متفرق می‌شدند. دوستانم هر روز با عذرخواهی به بهانه‌ای خود را از من دور می‌کردند. وقتی که در یک میهمانی حرف می‌زدم، بعضی‌ها با ناراحتی به زمین خیره می‌شدند و سکوت می‌کردند. حتی نمی‌خواستند کلمه‌ای از حرف‌هایم را بشنوند. ولی با خود می‌گفتم، خودشان مشکل دارند.

یک بار همسر من جش را تود غافلگیر کننده‌ای برایم ترتیب داد، بیشتر غافلگیر شدم وقتی دیدم فداش زار به مراسم آمدند که تازه سه تایی آنها هم زن و بچه‌های خودم بودند. رفتار آن‌ها پای حسادت نسبت به موفقیت‌های چشمگیرم گذاشته بود. متأسفانه آن‌ها که حقارت‌ها و بی‌کفایتی‌هایشان باعث می‌شود که در مقابل من این رفتار داشته باشند، زیاد خودم را ناراحت نمی‌کردم و این قبیل خصوصیات را جزو سرشت آدم می‌دانستم. بعد هم سعی می‌کردم با بزرگواری این قبیل وقایع را فراموش کنم. بالاخره یک روز از خواب غفلت و خیریت بیدار شدم. آن پسر من بعد از ساعت‌ها بحث، شنیدم که تصمیم ندارد به دانشگاه برود و می‌خواهد در نیروی دریایی ثبت نام کند. تک پسر من داشت با من می‌جنگید! باور کردنی نبود از دست سال قبل تا الان کسی جرأت نداشت خلاف نظر من حرفی بزند. آخرین سخنی که این اشتباه را کرده بود سال‌ها انگشت ندامت به دندان می‌گزید.

باید پسر من پزشک موفق‌تری مثل خودم بشود، ولی او سر خود عمل می‌کرد. از کوره در رفتم و با عصبانیت گفتم اگر در نیروی دریایی ثبت نام کند هر چه

^۱ Dr. Xavier Crement

دید از چشم خودش دیده. او هم در مقابل چشمانم انگشت شصتش را نشان من داد و در را به هم کوبید و از خانه بیرون رفت. پسر من به مادرش گفته بود که تا آنجایی که می‌تواند می‌خواهد از من دور باشد. او در رشته‌ی آموزش هوافضا ثبت نام کرد.

از کار او خیلی اعصابم به هم ریخت و ناراحت شدم. با دلخوری نظر زن و دخترم را درباره‌ی این رفتار پسرمان پرسیدم و منتظر بودم که بگویند من پدر مسونی هستم و او کار احمقانه‌ای انجام داده است.

با ناراحتی و غمی گفتم: چطور خواسته‌ی من که این قدر دوستش دارم را رد کرد؟

جوابی که شنیده‌ام خیلی غیرمنتظره بود. اول دخترم زیر لب گفت: شما فقط و فقط خودتان را دوست دارید.

چند لحظه خشکم زد. می‌دم به هم سرم بود، ولی او هم حرف دخترمان را تأیید کرد و گفت: راست می‌گویید. من را بیشتر از خودم دوست دارم. چند سالی می‌شود که زندگی مشترک ما به آخر خطش رسید. لطفاً همین امشب از این خانه برو.

نمی‌توانستم آنچه را که در حال وقوع بود باور کنم. فقط در عرض چند ساعت دنیای شخصی من نیست و نابود شده بود.

تا چند روز حرف‌هایی که شنیده بودم را در ذهنم تکرار می‌کردم. مثل همیشه از ته دلم می‌دانستم که حق با من بود. انگار کسی اطرافیانم که دوستان داشتم را داشت از من دور می‌کرد و آنها را علیه من تحریک می‌کرد. دلم می‌خواست بفهمم کار چه کسی است تا حسابش را ببرم.

قبلاً هم بارها با کسانی روبرو شده بودم که در مقابل اعتقادات و رفتارهای من دست به یکی کرده بودند. در آن مواقع هم با اتکا به اراده‌ی قوی‌ام توانسته بودم وقار و شخصیت خودم را حفظ کنم. خیلی زود نتیجه گرفتم که این با بقیه موارد فرق زیادی ندارد. بزرگ‌ترین دغدغه‌ام پیروزی در مقابل خانواده‌ام

بی‌شعور چه کسی است و چرا می‌خواهد بی‌شعور باشد؟

بود، اما هر کاری که در این راه می‌کردم شکست می‌خوردم. مرا نمی‌دیدند و با من حرف نمی‌زدند. هر روز دورتر می‌شدیم. درمانده بودم پس با عذابی که همه‌ی بی‌شعورها می‌کشند قبول کردم کس دیگری کمکم نکند!

برای مشاوره پیش همکار روان‌پزشکم رفتم. همه چیز را برایش تعریف کردم و پرسیدم که اشکال از کجاست و چه بر سر خانواده‌ام آمده است؟ آنها مریض شدند؟ خواستم تا حقیقت را رک و راست به من بگوید، چرا که من آدم قوی هستم و توانایی مواجهه با هر خبر و پیشامد ناگواری را دارم.

او با کمی مکث به چشمانم زل زد و گفت: آنها مریض نیستند، حالشان خیلی هم خوب است.

برای فهمیدن منظورش چند دقیقه فکر کردم.

- یعنی ... پس من مریضم؟

- نه. تو هم مریض نیستی فقط کسی بی‌شعور هستی.

از حرف بی‌ادبانه‌اش یکه خورده بودم.

- اینجا نیامده‌ام که توهین بشنوم. اگر نمی‌توانی مشکلم را حل کنی، می‌روم و رفتم.

تا شش ماه بعد از آن روز، انگار که تمام دنیا تبدیل به جهنم شده بود. دلم خیلی برای خودم می‌سوخت و چون خود را قربانی نیرزی ناسناخته‌ای می‌دیدم که باعث شده بود کسانی که دوستشان داشتم، درکم نکنند و نادیده بگیرند و کسانی که از آنها کمک خواسته بودم، مسخره‌ام کنند. روزی عصای روزی غمگین، اما هیچ وقت شاد یا حتی راضی نبودم. خواب راحت نداشتم و بی‌قرار بودم. هر تأخیر، تعلیق و وضعیت پیچیده‌ای را طوری می‌دیدم که انگار در خدمت دشمنی اسرارآمیز است. خیلی ترسناک شده بودم. پرستاران بخش یا بیمارانم در آن زمان چطور مرا تحمل می‌کردند؟

عصر یک روز که تنها بودم متوجه شدم که مدیریت زندگی از دستم خارج شده است. در واقع، روشن شد که انگار هرگز زندگی‌ام را واقعاً در اختیار نداشته‌ام، بلکه فقط با خودخواهی این طور فکر می‌کردم که همه چیز در کنترل من است. کشف این واقعیت موجب آرامش نسبی‌ام شد، به طوری که آن شب راحت‌تر از شب‌های آن شش ماه به خواب رفتم.

روز بعد، مشغول یک معاینه‌ی بیماری بودم، ناگهان قطعات باقی مانده‌ی این رل هم پیوستند: من بی‌شعورم!

روان پزشکی! آن توهین فقط می‌خواسته به من کمک کند! فوراً با او تماس گرفتم، بت رفتار زشتم عذرخواهی کردم و تقاضا کردم که دوباره همدیگر را ببینیم.

چون یکی از قرارهای ملاقاتش لغو شده بود، توانستم بعد از ظهر همان روز ببینمش. همین که روی صندلی نشستم سریع گفتم: تو راست می‌گویی. من بی‌شعورم.

- این را همه می‌دانند.

- تو چطور من را درمان می‌کنی؟

- چی را درمان کنم؟

- منظورم درمان بی‌شعوری من است.

- بی‌شعوری که مرض نیست. خصلت است و به همین خاطر هم درمانی ندارد.

- چرا نمی‌توان درمان کرد؟

- اگر بی‌شعور باشی یا نباشی، واقعیت این است که خیلی از مردم بی‌شعورند.

- پس اگر علم روان پزشکی نتواند مشکل بی‌شعوری یک نفر را حل کند،

فایده‌اش چیست؟

بی‌شعور چه کسی است و چرا می‌خواهد بی‌شعور باشد؟

- بی‌شعوری بیماری عجیبی نیست. مثل یک جور طرز بیان است. روان پزشکی نمی‌تواند برای کسانی که شعور ندارند کاری بکند. اصلاً می‌دانی ما چقدر روان پزشک بی‌شعور داریم؟

برایم روشن شد نباید چشم امید به یاری کسی داشته باشم. ندایی از درون می‌گفت که اشتباه است. بی‌شعوری خصوصیت اخلاقی بد نیست، بلکه بیماری است. یک نوع اعتیاد به رفتار ابلهانه و وقیحانه که ما را چنان بیچاره می‌کند که حتی از درک تعصب و تکبر و خودپسندی‌مان هم عاجز بمانیم.

برنامه‌ای رای‌مکتب، درمان و بهبودی خودم نوشتم که چند سال طول کشید و در نهایت نیز آن را ثابت کردم که همکارم معتقد بود محال است: بی‌شعورها قابل درمان نیستند! یا بی‌شعورهایی که هنوز درمان نشده‌اند انگار اصول و ویژگی‌های انسانی را دوزخ که فراموش کرده‌اند.

از اینکه چرا زودتر روند درمان را شروع نکردم تا آن قدر به دیگران آزار و زیان رسانم ناراحتم. بعضی از کارهایم را جلای کردم، زخم برگشته و با هم زندگی خوب و شیرینی داریم. دخترم با من اشتی کرد و الان در کالج درس می‌خواند. پسر هم خلبان نیروی دریایی شده است و در به من درس پرواز یاد می‌دهد. مدت‌هاست که از شغلم استعفا داده‌ام و الان دارم به آینده بی‌شعورهاست. روان پزشکی‌ام که تخصصش کار روی بی‌شعوری و کمک به بی‌شعورها برای رهایی آنها از این عارضه است. البته شاخه‌ی سنتی روان پزشکی هنوز از این تلاش ابتکاری چندان حمایتی نکرده است، اما کار من رونق بسیار دارد و شعار اصلی من همه جا پیچیده است: بی‌شعورها امیدوار باشند!

در کنفرانس‌های زیادی سخنرانی می‌کنم و با درمانگری‌های زیادی که روی سایر اعتیادها کار می‌کنند، در ارتباط هستم.

البته کتاب بی‌شعوری غیر از داستان بهبودی من است.