

• خاویر کرمنت • ترجمہ مریم احمدی •

آیین مقابله با

بیشعوری

راہِ میان شناخت بیشعوران و قربانیان آنها



انتشارات تپسا

به نام خالق پیدا و پنهان
که پیدا و نهان داند به یک سان

سرشناسه	:	کرمنت، خاویر	Crement, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	:	آیین مقابله با بی‌شعوری: راهنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آن‌ها/ نوشته خاویر کرمنت؛ ترجمه مریم احمدی؛ ویراستار فرهاد غایب.	
مختصراً نشر	:	تهران: تیسرا، ۱۳۹۹.	
مشخصات ظاهری	:	۳۰۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.	
فروشنده	:	انتشارات تیسرا؛ شماره نشر ۳۰۰؛ کتاب بیشعوری؛ ۶.	
شابک	:	۱۳۹۰۰۰ ریال؛ 978-622-223-225-2	
وضعیت فهرست نویسی	:	نویس	
یادداشت	:	عنوان اصلی:	
		Asshole no More : A Self-help Guide for Recovering Assholes and Their Victims , c1990.	
یادداشت	:	کتاب حاصل از سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.	
موضوع	:	خودشناسی.	
موضوع	:	Self-perception.	
موضوع	:	شخصیت.	
موضوع	:	Personality	
موضوع	:	اختلالات شخصیتی - درمان.	
موضوع	:	Personality Disorders - Treatment	
موضوع	:	رفتار - تغییر و تعدیل - دستنامه‌ها.	
موضوع	:	Behavior Modification - Handbook, Manuals, etc	
شناسه افزوده	:	احمدی، مریم، ۱۳۵۳ - ، مترجم.	
شناسه افزوده	:	Ahmadi, Maryam	
رده‌بندی کنگره	:	BF ۷۲۴/۳	
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲	
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۳۴۴۴۰	

• خاویر کرمنت • ترجمہ مریم احمدی •

آیین مقابله با

بیشعوری

راہمان شناخت بیشعوران و قربانیان آنها



انتشارات تیسرا

آیین مقابله با بیشعوری؛ راهنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آنها

نویسنده: خاویر کرمنت

مترجم: مریم احمدی

چاپ یکم: بهار ۱۳۹۹

شماره نشر: ۳۰۰

ویراستار: فرهاد غایب

صفحه آرا: سیمین حیدری

لیتوگرافی: البرز نوین، چاپ: عطا، صحافی: ساغر مهر

ناظر فنی چاپ: سعید صادقی

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۳-۲۲۵-۲

- ۲۱ مسدود
- ۳۱ بخش یکم: یسوع کجاست و چرا آدم‌ها یسوع می‌شوند؟
- ۳۳ سرگذشت فریاد
- ۴۱ چند سرگذشت دیگر
- ۴۸ تعریف یسوعی
- ۵۱ تاریخچه مختصر یسوعی
- ۵۱ نشانه‌های واقعی یسوعی
- ۵۱ گروه‌های پرخطر برای ابتلا به یسوعی
- ۵۸ ماهیت یسوعی
- ۶۱ مراقبت‌خواهی
- ۶۱ یسوع‌ها
- ۶۲ اعتماد به نفس بالا
- ۶۳ سرکوبی
- ۶۳ پرخاشگر و متخاصم
- ۶۴ تعصب
- ۶۴ پررویی
- ۶۵ تحت کنترل بودن
- ۶۶ شوخ طبعی
- ۶۶ انکار
- ۶۷ ارباب

۶۸.....	عشق
۶۹.....	ایثار
۷۰.....	ارتباطات
۷۱.....	گوش کردن
۷۲.....	مدارا
۷۲.....	اعتماد
۷۳.....	خشم
۷۴.....	را طه جنسی
۷۵.....	بق زدن
۷۶.....	شریک سر ن د گران
۷۷.....	تناقض ها و رموز بودن
۷۸.....	درمانده کی بشود
۸۲.....	شدت بیشعوری

۹۱.....	بخش دوم: انواع بیشعورها
۹۳.....	بیشعور معمولی
۹۸.....	بیشعور تجارت پیشه
۱۰۳.....	بیشعور فعال اجتماعی
۱۰۸.....	بیشعورهای عرفان باز
۱۱۴.....	بیشعور دیوان سالار
۱۱۹.....	بیشعور درمانده
۱۲۴.....	بیشعورهای شاکلی

۱۲۹.....	بخش سوم: وقتی جامعه بیشعور می شود
۱۳۱.....	نشانه های بیشعوری در جامعه
۱۳۵.....	تجارت به مثابه بیشعور
۱۴۱.....	دولت به مثابه بیشعور
۱۴۸.....	خواندن، نوشتن و بیشعوری
۱۵۳.....	بیشعوری در رسانه، یک اپیدمی واقعی

۱۵۹.....	بخش چهارم: زندگی با بیشعورها
۱۶۱.....	کار با بیشعورها

۱۶۸.....	وقتی دوست شما بیشعور است
۱۷۲.....	ازدواج با یک آدم بیشعور
۱۷۶.....	بیشعور مادرزاد
۱۸۲.....	فرزندان بالغ والدین بیشعور
۱۸۹.....	تست شکیبایی در برابر بیشعوری

۱۹۱.....	بخش پنجم: درمان بیشعوری
۱۹۳.....	مراحل درمان
۱۹۹.....	ابزارهای درمان
۲۰۰.....	رمان گروهی
۲۰۰.....	درمان فردی
۲۰۱.....	شوکت درمانی
۲۰۲.....	لیک بیشعور ها با گمنام
۲۰۴.....	برنامه درمانی

من هم مثل همه آدم‌ها، در زندگی‌ام با بیشعورها سروکار داشته‌ام؛ اما مثل خیلی‌ها در برخورد با آنها درگیر مفاهیم قدیمی بیشعوری بودم و آن‌را نه یک مرض، بلکه یک نقص شخصیتی می‌دانستم که صرفاً با اراده کردن می‌شد آن‌را اصلاح، یا با سرکلی درمان کرد. اکنون ماهیت واقعی بیشعوری را می‌شناسم. بیشعوری نوع اعتیاد، به بدی اعتیاد به الکل، مواد مخدر و مواد شیمیایی است. بیشعوره فردی است که بخش اعظم جمعیت جوامع ما بدان مبتلا شده‌اند، اما بسیاری از بیشعورها ذره‌ای از بیشعوری خودشان آگاه نیستند! این موضوع دربارهٔ خیلی‌هاست و مبارزهٔ شخصی‌ام با بیشعوری نیز صادق است. پرده برداشتن از اشتباهات خود و دیدن کاستی‌هایمان کار آسانی نیست. مدت‌ها در نوشیدن آب و حتی صحبت کردن دربارهٔ موضوع آن تردید داشتم. نمی‌خواستم مردم بدانند من هم بیشعور بوده‌ام؛ اما در نهایت وجدان، دوستان، و بیمارانش مرا متقاعد کردند مردم از اینکه من قبلاً بیشعور بوده‌ام خبر دارند و می‌توانم با شرح سرگذشتم خدمتی کرده و باعث شوم دیگران هم مثل من به درک صحیحی از بیشعوری و نحوهٔ درمان آن برسند. از این رو، با نهایت تواضع تصمیم گرفتم نحوهٔ ترک اعتیاد دردناکم به بیشعوری و راه دشوار رهایی از جنگال

آن را با دیگران به اشتراک بگذارم. اکنون می‌توانم با آگاهی بیشتری به گذشته خودم و سال‌های مدیدی که گرفتار بیشعوری بودم نگاهی بیندازم. همچنین می‌توانم بفهمم رنج و درد و دشواری مبارزه با بیشعوری که در جریان درمان آن تجربه می‌شود چیست. به هیچ‌وجه حاضر نیستم دوباره روند درمان بیشعوری را تجربه کنم؛ اما وقتی گرفتار بیشعوری هستی، چاره داری نداری. دیر یا زود، زندگی در برابرت قد علم می‌کند و جلویت را می‌گیرد و می‌گوید «تو یک بیشعوری!». تو انکار می‌کنی، به باد ناسزا می‌گیری، عین تخریش می‌کنی، لگد می‌زنی، گله و شکایت می‌کنی و سعی می‌کنی آن را نادیده بگیری و بدویراه بگویی.

اما زندگی دست‌بردار نیست. اگر خودت به حسابت نرسی، به حسابت خواهد رسید؛ بنابراین، اندک اندک پشیمانی اعتراف می‌کنم بیش از بیست سال یک بیشعور تمام‌عمر. دو آتشه بوده‌ام! دوستان و خانواده‌ام از بیشعوری من رنج می‌بردند، و خودم هم عذاب می‌کشیدم. خیلی از اوقات، به سادگی آن‌ها را از خودم می‌راندم. حتی بیدارم از خشونت‌هایی که در رفتارم بود و خودخواهی‌های عظیم من رنج می‌بردند. من می‌فهمم اگر زودتر به حقیقت پی برده و دنبال درمان بیشعوری‌ام می‌رفتم، نوازی به تحمل این همه درد و رنج نبود. برای شناختن نشانه‌های آشکار بیشعوری، نه خیلی دیر است نه خیلی زود. اصلاح عادت مخرب‌هایی که دوستان من از شما دور می‌کند، به روابط حرفه‌ای و کسب‌وکار شما آسیب می‌زند. باعث می‌شود سال‌های سال بی‌دلیل به دیگران توهین کنید و آن‌ها را برنجانید. نه خیلی زود است نه خیلی دیر. تا قبل از چهل سالگی، متوجه کوچک‌ترین نشانه‌ای از بیشعوری‌ام نشده بودم. مثل خیلی از بیشعورها، به قدرتی که داشتم و با آن می‌توانستم به هر آنچه می‌خواهم برسیم، افتخار می‌کردم. وقتی اولین بار یاد گرفتم چگونه ندای وجدانم را خاموش کنم و هرگونه احساس گناه را در نطفه خفه کنم دانش‌آموز دبیرستان بودم. در دوره کارآموزی در بیمارستان، یاد گرفتم چگونه با تسکین دیگران به خودم تهاجم می‌کنم.

می توانستم دیگران را مجبور کنم مطابق میل من رفتار کنند. وقتی پزشک متخصص شدم، مهارت هایم را در زمینه زرنگ بازی و پرخاشگری حسابی تقویت کردم.

همیشه فکر می کردم این ویژگی ها نقاط قوت من هستند. در آموختن پزشکی لازم بود در برخی آزمون های روان شناسی و روان پزشکی شرکت کنم. همه این آزمون ها نشان می دادند فردی بسیار قوی و با عزت نفس بالا هستم و به خوبی می توانم از خودم مراقبت کنم. نمره های من در اعتماد به نفس، تمرکز و مصمم بودن بالا بود و به خوبی می توانستم اختیار کارم را به دست بگیرم و خودم را ارزیابی کنم؛ به عبارت دیگر کسی نمی توانست من را مطاع شود و اگر تلاش می کرد چنین کند، می توانستم راحت او را سرپیش بنمایم. افتخارم این بود که می توانستم قبل از اینکه کسی اقدامی علیه من انجام دهد، علیه او دست به کار شوم. این نوع ویژگی های شخصیتی خیلی به کمک کردند؛ تا آنجا که یک دکتر موفق و متخصص جراحی مقعد شدم. با زن بسیار جذابی ازدواج کردم که حاصل آن دو فرزند فوق العاده بود. در میان همکارانم بسیاری داشتم و به سمت های بالایی در بیمارستان و جامعه پزشکی من رفتم. زندگی ام دست یافتم. در محافل پزشکی، یک پزشک متخصص پرفوذ و ثروتمند شناخته می شدم. زندگی بسیار خوبی داشتم. از خودم و زندگی ام راضی بودم. اما در امپراطوری دکتر کرمنت، همه چیز به خوبی پیش نمی رفت. ترس غریبی در درونم به من می گفت که همکارانم، نه از روی احترام، بلکه از روی ترس از من اطاعت می کنند. این موضوع چندان برایم مهم نبود، در فکر می کردم همه این رفتارها ناشی از هیبت من است. مثلاً به محض ورودم به بیمارستان و نزدیک شدن به همکارانم، صحبت هایشان را قطع می کردند و به سرعت دور می شدند و برخی از دوستان نزدیکم نیز از بابت اینکه نمی توانند در کنار من باشند، عذرخواهی و بهانه تراشی می کردند. در میتینگ ها، وقتی شروع به صحبت می کردم، متوجه می شدم بعضی ها با

بی‌قراری به زمین و سقف اتاق خیره می‌شوند گویی هیچ‌یک از حرف‌های مرا نشنیده‌اند؛ ولی به خودم می‌قبولاندم که اشکالی متوجه من نیست بلکه ذهن آن‌ها درگیر مشکلات شخصی است.

روزی همسرم، بدون اطلاع برایم جشن تولد گرفت. بزرگ‌ترین سورپرایز این جشن آن بود که فقط شش نفر در آن حاضر بودند که سه نفرشان همسر و فرزندانم بودند. این رفتار آن‌ها را به حساب حسادت و ستانم نسبت به موفقیت‌های درخشانم گذاشتم. برای آن‌ها متأسف بودم که به دلیل بی‌کفایتی‌ها و حقارت‌هایی که در وجودشان هست از من دوری می‌کنند. همه این رفتارها را ناشی از سرشت طبیعی انسان‌ها تلقی می‌کرم. به عنوان یک فرد به اصطلاح متفکر و حساس، از کنار این لغزش‌های اجتماعی می‌گذشتم و با بزرگواری آن‌ها را می‌بخشیدم. تا اینکه یک روز به خودم مدتی از این حس خودفریبی خارج شدم. پس از ساعت‌ها جر و بحث، تنها سر به من گفت نمی‌خواهد به دانشگاه برود و دوست دارد در نیروی دریایی ثبت‌نام کند. تنها پسر من سرپیچی می‌کردا باورکردنی نبودا حداقل بیست سال بود که کسی جرئت نکرده بود با من مخالفت کند. آخرین کسی که به خدش جرئت این کار را داده بود، مدت‌ها بود از کرده‌اش پشیمان شده بود می‌خواست پسر من هم مثل خودم یک پزشک متخصص و موفق باشد؛ اما او نافرمانی می‌کرد. با مشاهده نافرمانی‌های او، در عزمم راسخ‌تر شده و به شدت او را از پیوستن به نیروی دریایی منع کردم. او در پاسخ گفت فلان کار را بکن، که برای من متخصص معقد و رکتوم چیز غریبی نیست، اما واقعاً ناخوشایند است، به نام من در را به هم کوید و از خانه بیرون رفت. او به همسرم گفته بود می‌خواهد تا آنجا که ممکن است از من دور شود و همین کار را هم کرد و در یک دوره آموزشی فضاوردی ثبت‌نام کرد. عمیقاً از رفتارهای تنها پسر من گنج و دلخور شده بودم. با ناراحتی زیاد از همسرم و دخترم پرسیدم نظرشان دربارهٔ اتفاقاتی که افتاده چیست؟

انتظار داشتم تأیید کنند پدر دلسوزی هستم و پسرم کار احمقانه‌ای کرده است. درحالی که اشک از چشمانم سرازیر شده بود گفتم «پسرم را دوست دارم». «مگر چکار کرده‌ام که این گونه با من رفتار کرد». پاسخی که شنیدم بسیار غیرمنتظره بود و اصلاً آمادگی شنیدن آن را نداشتم. اول دخترم شروع به صحبت کرد و زیر لب گفت: «تو فقط عاشق خودت هستی». چند لحظه مات و مبهوت به آن‌ها نگاه کردم و درنهایت، به عنوان آخرین امید، چشم به همسرم دوختم و او هم گفت «حق با اوست»، «درواقع رابطه ما از حدود پنج سال پیش به آخر خط رسیده است، همین امشب اینجا را ترک کن». نمی توانستم آن را می دیدم و می شنیدم باور کنم. در چند ساعت، دنیا روی سرم افتاد. شد چند روز فقط به مرور اتفاقاتی که افتاده بود پرداختم. مثل همیشه، احساس می کردم حق با من است. با خودم می گفتم حتماً کسی عزیزان مرا تحریک کرده تا علیه من شورش کنند و اگر بفهمم کیست دخلش را می آورم.

قبلاً بارها کسانی را دیده بودم که بعد از عقاید و رفتار من دست به یکی می کردند و من با اتکا به نیروی اراده عزت و مقام را حفظ می کردم. درنهایت نتیجه گرفتم این ماجرا هم چیزی مثل وقایع قبلی است و اگر در این دعوای خانوادگی پیروز شوم، به بزرگ‌ترین پیروزی زندگی‌ام دست یافته‌ام؛ اما در این مورد هرچه تلاش می کردم کاری به پیش نمی بردم و شکست می خوردم. آن‌ها نمی خواستند مرا ببینند و با من حرف بزنند. ما بیش از پیش از هم دور شده بودیم. در اوج ناامیدی، به این نتیجه رسیدم که به یک کمک خارجی نیاز دارم! از این رو با یکی از همکاران روان‌پزشکم مشورت کردم.

آنچه اتفاق افتاده بود برای همکارم تعریف کردم و از او خواستم بگوید اشکال کار من کجاست و چه بر سر خانواده‌ام آمده است؟ آیا آن‌ها مریض شده‌اند؟ التماس کنان به او گفتم حقیقت را صاف و پوست‌کنده به من بگوید. چون آدم محکمی هستم و توان مواجهه با آن را دارم و قضیه را

هرچه باشد مدیریت خواهم کرد. دوستم مکشی کرد و سپس مستقیم به چشمانم نگاه کرد و گفت: «آن‌ها مریض نیستند؛ آن‌ها سالم و طبیعی‌اند». لحظاتی طول کشید که منظورش را بفهمم، حقیقتی که مواجهه با آن برایم خیلی سخت بود. «منظورت این است که من بیمار هستم؟» «نه تو هم بیمار نیستی، تو فقط یک بیشعور هستی». از این جواب گستاخانه‌او حسابی جا خوردم و گفتم: «من اینجا نیامده‌ام که توهین بشنوم! اگر مشکلم را جدی نمی‌گیری، می‌روم! نمی‌توانید تصور کنید که شش ماه پس از این ماجرا چگونه بر من گذشت؛ زندگی‌ام جهنمی بر روی زمین شد، یا دست‌کم مطاب من بر من با جهنم نداشت. دلم برای خودم می‌سوخت و خودم را می‌دیدم که قربانی نیروهای ناشناخته‌ای شده‌ام که باعث شده‌اند کسانی که دوستشان دارم بر کم نکتند و مرا نادیده بگیرند و کسانی که برای کمک گرفتن با آنها مشورت کرده بودم مسخره‌ام کنند. یک روز غمگین بودم، روز بعد عصبانی در کل هرگز خوشحال و راضی نبودم. نمی‌توانستم خوب بخوابم و همواره عصبی و بی‌قرار بودم. هر نوع وقفه، تأخیر یا مسئله غامضی را نوعی انتقام‌گیری مرموز علیه خودم می‌دیدم. واقعاً نمی‌دانم در طول این مدت پرستارها و بیمارانم چگونه مرا تحمل کردند، چون به یک هیولا تبدیل شده بودم. درنهایت یک شب در ننه‌ایم خودم متوجه شدم کنترل زندگی از دستم خارج شده است. این حقیقت برایم روشن شد که من هیچ‌گاه کنترل زندگی‌ام را در دست نداشتم، بلکه متاثرانه تصور می‌کردم این‌گونه است.

کشف این حقیقت تا حدی آسوده‌خاطرم کرد و آن شب برای اولین بار طی شش ماه گذشته راحت خوابیدم. روز بعد، هنگام معاینه مقعد یکی از بیمارانم، بقیه بخش‌های این معما ناگهانی گرد هم آمدند. همان‌طور که در حال معاینه مقعد بیمارم بودم، حقیقت با همه زشتی‌هایش، لخت و عریان خود را به من نشان داد.

بله من بیشعور هستم! همکار روان‌شناسم قصد توهین نداشت؛ او

تلاش کرد به من کمک کند! فوراً با او تماس گرفته از بابت رفتار بی ادبانه ام عذرخواهی کردم و خواستم دوباره او را ببینم. یکی از بیمارانش وقت ملاقاتش را کنسل کرده بود، لذا توانستم همان روز بعد از ظهر او را ببینم. به محض اینکه نشستم، نفس نفس زنان گفتم: «حق با شماست» «من بیشعور هستم».

او خمیازه ای کشید و گفت: «در واقع، همه این را می دانند».

چطور می خواهی درمانش کنی؟

چه چیزی را درمان کنم؟

«شعور نام را».

«بیشعوری بیماری نیست؛ یک خصیصه است و لذا درمانی ندارد». پرسیدم: «یعنی به چه زمانی ندارد؟». پاسخ داد: «خیلی از آدم ها بیشعور هستند. شما یا بیشعور هستی یا نیستی. بیشعوری چیزی مثل چپ دست بودن است که نمی توان آن را درمان کرد». شوکه شده بودم. پیش خودم گفتم این دیگر چه علمی است که نمی تواند بیشعوری را درمان کند. «بیشعوری بیماری نیست، چیزی مثل نحوه حرف زدن است. همان طور که علم روده و معده شناسی نمی تواند آدم های که رشان با کونشان بازی می کند را درمان کند، روان پزشکی هم نمی تواند بیشعورها را درمان کند. اصلاً می دانی چقدر روان پزشک بیشعور داریم؟» در آن لحظه فهمیدم برای حل این مشکل نمی توانم دست یاری سوی کسی دراز کنم. و در درونم چیزی به من گفت او سخت در اشتباه است.

بیشعوری، اختلال شخصیتی نیست، نوعی بیماری و اعتیاد به رفتارهای خام و بی ادبانه ای است که باعث می شود از درک تکبر، تعصب، و پرخاشگری هایی که تا اعماق وجودمان ریشه دوانده اند، عاجز شویم. به همین دلیل، برنامه فشرده ای شامل سه مرحله درون نگری، شفا و رشد را آغاز کردم که چند سال طول کشید و به همکارم که فکر می کرد بیشعوری درمان ندارد ثابت کردم درمان پذیر است. شاید یک بیشعور باور نکند، ولی

راه حل، چیزی جز کشف دوباره انسانیت نیست. ای کاش روند درمان بیشعوری‌ام را زودتر آغاز کرده بودم و آن همه به دیگران آسیب نمی‌رساندم. البته توانستم بعضی از آسیب‌هایی را که به دیگران وارد کرده بودم جبران کنم. اکنون همسرم در کنار من است و ما در حال گذراندن دومین ماه غسل زندگیمان هستیم. دخترم مرا بخشیده و اخیراً وارد دانشگاه شده است. پسرم دوره خلبانی نیروی دریایی را سپری کرده و اکنون به‌گونه پرواز کردن را به من یاد می‌دهد. حرفه روده و مقعدشناسی را کنار گذاشته‌ام و بیشعورها را معاینه می‌کنم. به روان‌پزشکی تبدیل شده‌ام که تخصص من کمک به بیشعورها برای شناسایی مرضشان و بهبودی است. شاخه‌های ستون فقرات و آن‌پزشکی در حمایت از تلاش‌های نوین من در این عرصه چندان مفید نبوده است، اما با موج عظیمی از افراد متقاضی درمان بیشعوری مواجه شده‌ام و سام اصلی من «بیشعورها امیدوار باشند» در سراسر کشور پخش شده است. در حال حاضر در گردهمایی‌های مختلف سخنرانی می‌کنم و با آن‌هایی که در کار درمان اعتیاد هستند ارتباط دارم.

البته کتاب آیین مقابله با بیشعوری چیزی بیش از روایت داستان‌هایی من از بیشعوری بوده و بارقه‌ای از امید برای انسان‌های معتاد به بیشعوری است و درواقع، نوعی اعلامیه‌ی رهایی و نجات است. دیگر لازم نیست کسی از بیشعوری‌اش خجالت بکشد. این مرض، بیماری‌ای نیست که نتوان با روش مشخصی آن را درمان کرد. همه بیشعورها می‌توانند از روشی که من دنبال کردم برای درمان استفاده کنند، روشی که با استفاده از آن به هزاران نفر کمک کردم بیشعوری خود را درمان کنند. لازمه‌ی این کار فقط خواست و اراده‌ی فرد برای متوقف کردن بیشعوری است که البته سخت‌ترین قسمت کار است. یکی از دوستان من به نام کلوین استابز، مدیر یکی از درمانگاه‌های روان‌پزشکی، داستان زنی را برایم تعریف کرد که بسیار راهگشا بود. این زن برای پیدا کردن معنای زندگی به کوهستان هیمالیا رفت و پس از سال‌ها جست‌وجو، مردی را درون غاری یافت. پیش خودش

گفت، بالاخره یافتیم، این مرد، مرتاضی در حال مراقبه است. شروع به صحبت با آن مرد کرد. «راه روشنگری را به من نشان بده». مرد چیزی نگفت. زن نشست و مراقبه آغاز کرد. پایان روز، موقع رفتن از مرد پرسید «آیا پیشرفتی داشتیم؟» مرد پاسخی نداد. روز بعد، صبح زود به غار بازگشت و مراقبه را دوباره آغاز کرد. هنگام غروب، برای رفتن آماده شد. بار دیگر، پرسید: «آیا پیشرفتی داشتیم؟» مرد چیزی نگفت. این ماجرا هفته‌ها و ماه‌ها ادامه داشت. سرانجام از انتظار خسته شد.

غروب همان روز، از جایش برخاست و بر سر پیرمرد فریاد کشید و گفت: «تو متجبی، من روزها اینجا نشسته‌ام و منتظر روشنگری هستم، ولی تاکنون هیچ اتفاق نیفتاده است. شش ماه از زندگی‌ام را اینجا تلف کردم و تو هیچ نشانه‌ای از روشنگاری به من نشان نداده‌ای! چطور جرئت می‌کنی خودت را مرتاض بموانی! پس کوله‌پشتی‌اش را که تقریباً ۴۰ پوند وزن داشت به سمت پیرمرد نشسته در غار پرتاب کرد. پیرمرد تکانی خورد ولی توانست روی پاهایش بایستد. بالاخره به من آمد و گفت: من مرتاض نیستم، این اتهامات سزاوار من نیست. هر فکر کردی من مرتاض هستم، اشتباه خودت بوده است، نه اشتباه من. زن از خواب بیدار رفت و گفت: «خب، اگر مرتاض نیستی، پس چه خاک‌برسری هستی؟» زن به غلطی می‌گفت؟» مرد سرش را با غرور بالا گرفت و گفت: «من جذامی‌ام. به این غار تبعید شده‌ام». این همان چیزی است که در این کتاب به آن اشاره می‌شود: اینکه یک دفعه از خواب غفلت بیدار شوی و ببینی یک بیشعور هستی. من از این خواب بیدار شدم. شما هم می‌توانید بیدار شوید.

بیشعوری بس است.