

بیشعوری

بی شعوری دیگر بس است

خاویر کرمنت

ترجمه‌ی

سیده پریا کیائی



نشر عقیل

سرشناسه	کرمنت، خاویر Crement, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	بیشعوری: بیشعوری دیگر بس است/ خاویر کرمنت؛ ترجمه‌ی سیده پریا کیانی.
مشخصات نشر	تهران: نشر عقیل، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۱/۵×۱۴/۵ ص.؛ ۲۱۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-600-163221-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	روانشناسی
یادداشت	عنوان اصلی: Asshole No More; The Original Self-Help Guide for Recovering Assholes and Their Victims, 1990.
عنوان دیگر	بیشعوری دیگر بس است.
موضوع	خودشناسی Self-perception
موضوع	شخصیت Personality
موضوع	اختلالات شخصیتی -- درمان Personality disorders -- Treatment
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسه افزوده	کیانی، پریا، ۱۳۷۱، مترجم
رده بندی کنگره	BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی	۷۴۰۱۰۹۴
وضعیت رکورد	فبا



نشر عقیل

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان
(ژاندارمری شرقی) پلاک ۸۰، طبقه اول
تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۹۷۷۸۷ - ۶۶۴۱۶۲۹۶

Entesharate.aghil@yahoo.com
www.ketabjor.com
t.m/ketabmarket7787

- بی‌شعوری
- نوشته‌ی: خاویر کرمنت
- ترجمه‌ی: سیده پریا کیانی
- ناشر: عقیل
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- تیراژ: ۵۰ نسخه
- حروف‌نگاری: آبان گرافیک
- شابک: ۱ - ۲۲۱ - ۱۶۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
- قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

▪ حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است.

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۹	 بخش اول: بی شعوری چیست و چرا کسی بی شعور می شود
۲۱	 ۱: داستان فرد
۳۰	 ۲: داستان دیگر
۳۸	 ۳: تعریف بی شعوری
۴۱	 تاریخچه مختصر بی شعوری
۴۱	 نشانه های بی شعوری
۴۲	 گروه های پر خطر در معرض بی شعوری
۴۹	 ۴: ماهیت بی شعوری
۵۲	 سرپرستی
۵۲	 بی شعورها
۵۳	 اعتماد به نفس بالا

۵۳	بی شعورها
۵۴	سرکوب
۵۴	پرخاشگری
۵۴	وسواس فکری
۵۵	بی ادبی
۵۶	تحت کنترل داشتن
۵۷	شوخ طبعی
۵۷	انکار
۵۸	ارعاب
۵۹	عشق
۶۰	قربانی
۶۱	ارتباطات
۶۲	گوش دادن
۶۲	تحمل
۶۳	اعتقاد
۶۳	عصبانیت
۶۵	رابطه‌ی جنسی
۶۶	غر زدن
۶۷	شراکت
۶۸	پارادوکس‌ها و آشفتگی‌ها
۶۸	بی شعورهای از کار افتاده
۷۳	۵: درجات بی شعوری
۸۳	بخش دوم: انواع بی شعورها
۸۵	۶: بی شعور معمولی
۹۱	۷: بی شعور تجاری

- ۸: بی‌شعور آزادی‌طلب ۹۶
- ۹: بی‌شعور دوران جدید ۱۰۲
- ۱۰: بی‌شعور دیوان‌سالار ۱۰۸
- ۱۱: بی‌شعور درمانده ۱۱۳
- ۱۲: بی‌شعور شاکی ۱۱۹
- بخش سوم: وقتی جامعه بی‌شعور می‌شود ۱۲۵
- نشانه‌های بی‌شعوری در جامعه ۱۲۷
- ۱۳: تجارت به‌عنوان یک بی‌شعور ۱۳۰
- ۱۴: عادی‌سازی بی‌شعوری ۱۳۶
- ۱۵: خواندن، نوشتن و بی‌شعوری ۱۴۳
- ۱۶: بی‌شعوری در رسانه ۱۴۹
- بخش چهارم: زندگی با بی‌شعورها ۱۵۵
- ۱۷: کار کردن با بی‌شعورها ۱۵۷
- ۱۸: وقتی که دوستان بی‌شعور است ۱۶۴
- ۱۹: ازدواج با آدم بی‌شعور ۱۶۹
- ۲۰: بی‌شعور مادرزاد ۱۷۴
- ۲۱: فرزندان بالغ والدین بی‌شعور ۱۸۱
- بخش پنجم: در مسیر بهبودی ۱۸۹
- ۲۲: مراحل بهبودی ۱۹۱
- ۲۳: ابزار درمان ۱۹۸
- درمان گروهی ۱۹۹
- درمان انفرادی ۱۹۹
- شوگردمانی ۲۰۰
- انجمن بی‌شعورهای غیر گمنام ۲۰۱

مقدمه

من هم مانند دیگران، در طول زندگی‌ام با افراد بی‌شعور سروکار داشته‌ام. در هر صورت، اکثر اوقات من هم مثل بیشتر افراد جامعه، شک و شبهه‌ای در مورد مفهوم بی‌شعوری پیدا کرده‌ام. از آنجایی که آن را به‌عنوان یک بیماری معرفی نکرده‌اند، من آن را به‌عنوان عیب شخصی پذیرفته‌ام که می‌توان آن را بهبود بخشید یا در نهایت از بین برد.

اکنون ماهیت درست بی‌شعوری را دریافته‌ام و می‌دانم که اعتیادی است که به‌اندازه اعتیاد به الکل، مواد و چیزهای دیگر بد است. قسمت عظیمی از جامعه به آن مبتلا شده‌اند اما اکثر بی‌شعورها حتی نمی‌دانند که بی‌شعور هستند! حتی با خودم هم درگیری داشتم که با بی‌شعور بودن خودم کنار بیایم.

در حال فاصله گرفتن کار ساده‌ای نیست که خطاها و عیب‌های خودم را در معرض دید دیگران قرار دهم. برای مدت‌زمان زیادی، شک داشتم که این کتاب را بنویسم یا حتی در مورد موضوعی صحبت کنم که مرتبط با آن باشد. نمی‌خواستم کل دنیا بفهمند که من یک بی‌شعور بوده‌ام! اما در نهایت وجدانم، دوستانم و بیمارانم من را متقاعد کردند که کل دنیا در حال حاضر هم می‌دانند که من یک بی‌شعور هستم و با روایت کردن داستانم می‌توانم کمک کنم تا دیگران هم مانند من بی‌شعوری را بشناسند و در مسیر بهبودی قدم بردارند؛ بنابراین با نهایت

تواضع تصمیم گرفتم داستان اعتیاد دردناکم به بی‌شعوری و مسیر دشوار بهبودی از چنگال آن را تعریف کنم.

حال می‌توانم با دقت و بصیرت به سال‌هایی فکر کنم که بی‌شعور بوده‌ام. می‌دانم که یک بی‌شعور می‌تواند احساس غم، درد و درگیری‌های مراحل بهبودی را حس کند. اصلاً دوست ندارم دوباره آن مراحل را بگذرانم؛ اما هنگامی که بی‌شعور باشید، چاره‌ای ندارید و دیر یا زود، زندگی جلوی شما می‌ایستد و در مسیر متوقفتان می‌کند، به شما می‌گوید: «تو یک بی‌شعور هستی.» آن را انکار می‌کنید، به آن حمله می‌کنید، ناسزا می‌گویید، جیغ می‌کشید، به آن لگد می‌زنید، التماس می‌کنید، سعی می‌کنید نادیده‌اش بگیرید و لعنتش می‌کنید. یا باید خودتان در مقابلش کوتاه بیایید یا خودش کاری می‌کند که کوتاه بیایید.

بنابراین با پشتیبانی و تأسف باید اعتراف کنم: من بیش از بیست سال یک بی‌شعور تمام‌عیار بوده‌ام؛ دوست‌ها و خانواده‌ام به اندازه خودم از بی‌شعوری‌ام رنج می‌کشیدند و در بسیاری از موارد من به‌راستی آن‌ها را از خودم رانده‌ام. حتی بیمارانم از بی‌ادبی و شخصیت غیرعادی من رنجیده‌اند. حال می‌فهمم که تمام این درد و رنج می‌توانست اجتناب‌پذیر باشد، تنها اگر حقیقت را زودتر می‌فهمیدم و بهبودی خودم را در سنین پایین‌تر شروع می‌کردم.

از من بپذیرید که برای درک نشانه‌های قابل گفتن بی‌شعور بودن، هیچ‌وقت خیلی زود یا خیلی دیر نیست. همچنین هیچ‌وقت خیلی زود یا خیلی دیر نیست تا عادات مخربی را تغییر دهید که دوستانتان را از شما دور کرده‌اند، روابط کاری و حرفه‌ای‌تان را خراب کرده‌اند و سال‌ها باعث توهین و حمله غیرضروری به افراد بی‌شماری شده‌اند.

در مورد خود من، من کوچک‌ترین سرنخی مبنی بر بی‌شعور بودن خودم نداشتم تا زمانی که حدوداً چهل ساله شدم و مانند اکثر بی‌شعورها احساس افتخار می‌کردم که فردی قوی بوده‌ام و همیشه توانسته‌ام به هرچه می‌خواهم برسم. هنوز به دبیرستان می‌رفتم که یاد گرفتم چگونه آگاهی خودم را متوقف کنم و هرگونه احساس گناه را از بین ببرم. هنگامی که رزیدنت بودم یاد گرفتم که

می‌توانم با حمله به حقایق عیان، به هر چه می‌خواهم برسیم و دیگران را وادار کنم طبق خواسته من عمل کنند. زمانی که وارد شغل حرفه‌ایم شدم، بیشتر بامهارت مکار بودن و تهاجمی خودم آشنا شدم.

باید بدانید که من فکر می‌کردم تمام این رفتارها، توانایی‌هایی مثبت هستند. به‌عنوان بخشی از کارآموزی پزشکی‌ام، آزمون‌های روانشناسی و روان‌پزشکی را اتخاذ کردم. آن‌ها به من به‌عنوان فردی بسیار قوی رأی دادند و اعلام کردند که من «عزت‌نفس بالایی» داشته‌ام و می‌توانسته‌ام از خودم مراقبت کنم. من در توانایی ذاتی، امتیاز بالایی آوردم، بسیار متمرکز، مصمم و خودمختار بودم و خودم را ارزیابی می‌کردم. به بیان دیگر، هیچ‌کس نمی‌توانست من را از پای درآورد و اگر کسی چنین قصدی می‌کرد می‌توانستم او را به‌خوبی سر جای خود بنشانم و افتخار می‌کردم که می‌توانم قبل از هر اقدامی از جانب فرد مقابل، چنین کاری کنم.

این رفتارهای شخصیتی، من را به‌خوبی راضی می‌کردند. من دکتر موفق و کامیابی شده بودم که تخصص مقعدشناسی داشتم. با زن بسیار جذابی ازدواج کرده بودم و دو فرزند فوق‌العاده داشتیم. همکارانم به من احترام می‌گذاشتند و در بیمارستانم و جامعه پزشکی سمّت بالایی داشتم. در جامعه به‌عنوان متخصص شناخته می‌شدم که هم قدرت داشتم و هم اثرگذار بودم. زندگی‌ام فریبنده بود. از زندگی و همچنین از خودم راضی بودم.

اما در قلمروی دکتر کرم‌نت^۲ همه‌چیز عالی نبود. بارها احساس کرده بودم که همکارانم بیشتر از حس احترام، از من می‌ترسند اما تصور می‌کردم تفاوت چندانی ندارد تا وقتی که هاله‌ای از ترس برایم ایجاد کرد. زمانی که در بیمارستان به برخی از همکارانم نزدیک می‌شدم، صحبت خود را قطع می‌کردند و دور می‌شدند و چند

^۱ proctology

^۲ Dr. X. Crement

نفر از دوستانم بهانه‌های بیشتری می‌آوردند تا با من قرار نگذارند. در جلسات، برخی افراد به زمین یا سقف زل می‌زدند و هنگامی که من حرف می‌زدم بی‌قرار می‌شدند و دائم در جای خود تکان می‌خوردند. سپس به نظر می‌رسید که حتی یک کلمه از حرف‌های من را نشنیده باشند؛ اما من گمان می‌کردم که مشکل خودشان است و احتمالاً نگران مسائل شخصی خود هستند.

یک‌بار هم‌سر من را با یک جشن تولد سورپرایز کرد اما بزرگ‌ترین سورپرایز این بود که تنها شش نفر آمده بودند که سه نفر آن‌ها همسر و فرزندانم بودند اما من گمان کردم که دوستانم به موفقیت فوق‌العاده من حسودی می‌کنند! فکر می‌کردم مایه تأسف است که آن‌ها خود را از من دور می‌کنند و این نشان‌دهنده پستی و بی‌کیافت بودن آن‌ها است اما آن را به ماهیت انسان ربط می‌دادم. فرد متفکر و حساسی بودم و باور داشتم می‌توان با دلسوزی و بخشش، به این خطاها و سرکشی‌های اجتماعی نگاه کرد.

سپس یک روز، این خودفریبی از بین رفت. تنها پسر، بعد از ساعت‌ها بحث با من اعلام کرد که به کالج نمی‌رود و می‌خواهد عضو نیروی دریایی شود. تنها پسر من را به مبارزه طلبید! باورم نمی‌شد! حداقل از بیست سال گذشته، هیچ‌کس جرأت نکرده بود من را به مبارزه بطلبد و آخرین نفری که چنین کاری کرده بود پشیمان شده بود.

من می‌خواستم پسر من مانند خودم متخصص موفق شود اما او لج کرده بود. این امر من را در تصمیم‌م مصمم کرد و پیوستن به نیروی دریایی را برای او قه‌ق‌ر کردم. بعد از یک دعوای لفظی، از خانه بیرون زد. به هم‌سر من گفته بود که قصد دارد تا جای ممکن از من دور باشد و حق با او بود. درنهایت، برای آموزش هوافضا ثبت‌نام کرد.

با رفتار تنها پسر، به شدت گیج و آزرده شده بودم. باحالی دل‌تنگ و مضطرب از همسر و دخترم پرسیدم که نظرشان در مورد اتفاقات پیش آمده چیست. منتظر بودم آن‌ها بگویند که من پدر خوبی بوده‌ام و پسر من احمقانه رفتار کرده است.