

بیشعوری

www.ketab.ir

سرشناسه: کرمنت، خاویز

Cremet, Xavier

عنوان و نام پدیدآور: بیشعور : راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناکترین بیماری تاریخی بشریت/

نویسنده خاویز کرمنت؛ ترجم: مریم سی؛ ویراستار فاطمه همتیان.

مشخصات نشر: کرج: پایتخت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص: ۱۹×۵/۹.

۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۴-۹۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Asshole no more : a self-help guide for recovering assholes -- and their

victims, c1۹۹۰.

یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران مختلف در کشورهای مختلف منتشر

شده است.

عنوان دیگر: راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناکترین بیماری تاریخی بشریت.

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: صالحی، مریم، ۱۳۶۰ -، مترجم

شناسه افزوده: همتیان، فاطمه، ۱۳۵۹ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۳/BF۷۲۴ / ۴۹۴/۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۵۱۱۱۰

## بی شعوری

ناشر: پایتخت

نویسنده: خاویر کرمنت

مترجم: مریم صالحی

ویراستار: فاطمه همتیان

\*\*\*

صفحه آرا: عباس نصرتی نیا

چاپ اول: شهریور ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال

شاب: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۴-۹۷-۸

کرج بین چهارراه مصباح و چهارراه مارخان، قند، نب بانک مسکن، ساختمان ۳۸۵

پایتخت

تلفن: ۹۱۲۷۲۳۷۶

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات پایتخت محفوظ است.

**پایتخت**  
انتشارات پایتخت

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه نویسنده                                      |
|     | بخش اول: کی بی شعوره و چرا به آدمی می خواد بی شعور |
| ۱۹  | باشه !                                             |
| ۲۱  | فصل اول: رگزش به فرد                               |
| ۳۳  | فصل دوم: چند ماجرای بیگانه                         |
| ۴۷  | فصل سوم: تعریف بی شعوری                            |
| ۵۷  | فصل چهارم: ماهیت بی شعوری                          |
| ۸۳  | فصل پنجم: شدت بی شعوری                             |
| ۹۳  | بخش دوم: انواع بی شعورها                           |
| ۹۵  | فصل ششم: بی شعور اجتماعی                           |
| ۱۰۷ | فصل هفتم: بی شعور تجاری                            |
| ۱۱۷ | فصل هشتم: بی شعوری مدنی                            |
| ۱۱۳ | فصل نهم: بی شعور دیوان سالار                       |
| ۱۱۹ | فصل دهم: بی شعور درمانده                           |

فصل یازدهم: بی شعور شاکی ..... ۱۲۵

بخش سوم: وقتی جامعه بی شعور می شه ..... ۱۳۱

فصل دوازدهم: تجارت در حد و اندازه ی بی شعور ..... ۱۳۳

فصل سیزدهم: دولت در حد و اندازه ی بی شعور ..... ۱۳۹

فصل چهاردهم: خوندن، نوشتن و بی شعوری ..... ۱۴۵

فصل پانزدهم: بی شعوری تورسانه؛ یه اپیدمی واقعی ..... ۱۵۱

بخش چهارم: زندگی با بی شعورها ..... ۱۵۷

فصل شانزدهم: کار کردن با بی شعورها ..... ۱۵۹

فصل هفدهم: وقتی دوست بی شعوره ..... ۱۶۹

فصل هجدهم: عروسی با فرد بی شعور ..... ۱۷۳

فصل نوزدهم: بی شعور مادران ..... ۱۷۹

فصل بیستم: فرزندان والدین بی شعور ..... ۱۸۵

فصل بیست و یکم: مراحل درمان ..... ۱۹۳

فصل بیست و دوم: ابزار درمان ..... ۲۰۱

سخن پایانی ..... ۲۱۲

من هم مثل هر آدم دیگه تو زندگیم با بی شعورها سروکار داشتم و مثل همه، بی شعوری برام مفهوم قدیمی خودش رو داشت؛ یعنی نمی دونستم بی شعوری به مرضه، بلکه تصور می کردم بی شعوری یا جور که فرد شخصیتیه که با کمی اراده می شه از بین بردش. اما الان طبعاً می دونم بی شعوری چیه.

باید بگم بی شعوری به اعتیاده و مثل هر اعتیاد دیگه ای، اثرات مخرب زیادی سم رو، خود فرد و هم در اطرافیانش داره. بدترین ویژگی این مرض اینه که فرد متاد به بی شعوری حتی به درصد هم خبر نداره که بی شعوره؛ مثل خود من که وقتی این مرض رو داشتم خودم نمی دونستم.

از عیب ها و ضعف های خود گفتن اصلاً دار آهنی نیست. من تا مدتی از نوشتن این کتاب و حتی صحبت کردن در مورد مرض بی شعوری می ترسیدم و اصلاً حاضر نبودم مردم دنیا بفهمند که من هم روزی بی شعور بودم. تا این که بالآخره وجدانم و البته دوستانم و مریضام قانع کردن واقعیت رو قبول کنم. اون ها به من گفتن که «همین الان هم مردم دنیا می دونن بی شعور بودی، دست کم با نوشتن این کتاب، می تونی به بی شعورهای زیادی تو دنیا کمک کنی که بی شعور نباشن».

برای همین با نهایت تواضع تصمیم گرفتم که سرگذشت دردناک  
اعتیادم به بی شعوری رو بنویسم و همچنین راه سخت رها شدن  
از این اعتیاد دردناک رو توضیح بدم.

الان دیگه برام سخت نیست که به گذشته‌م نگاه کنم و اعتراف  
کنم سال‌های زیادی رو با مرض بی شعوری کنار دیگران زندگی  
کردم. من کاملاً درک می‌کنم که درمان این مرض خیلی رنج‌آور  
و دردناکه اما چاره‌ای نیست؛ کسی که به مرض بی شعوری مبتلا  
شه باید رنج درمان رو هم تحمل کنه.

چون «زنای» پریا زود روبه روی آدم بی شعور می‌ایسته و می‌گه:  
«تو بی شعوری». اولین قبول نمی‌کنی، عصبانی می‌شی، پرخاش  
می‌کنی، فحش می‌دهی، لگد می‌زنی، انکارش می‌کنی، باهاش  
بحث می‌کنی، نفرینش می‌کنی اما بعدگی از رو نمی‌ره. یا بالأخره  
تسلیم می‌شی و قبول می‌کنی ربه حساب خودت می‌رسی، یا  
زندگی خودش به حسابت می‌رسه.

بله. من اعتراف می‌کنم که بیست سال کامل بی شعور تمام عیار  
بودم و در طول این بیست سال بی شعوری، خودم و اطرافیانم  
خیلی اذیت شدن و خیلی‌ها رو از خودم دور کردم. بیمارانم هم از  
بی ادبی‌ها و خودخواهی‌های زیاد من عذاب می‌کشیدن.

اینو هم بگم اگه من زودتر می‌فهمیدم و قبول می‌کردم بی شعورم و  
چند سال قبل از این درمان خودمو شروع می‌کردم، سختی کم‌تری  
می‌کشیدم و دچار عوارض کم‌تری هم شده بودم.

البتّه به عقیده من برای تشخیص این مرض هیچ وقت خیلی زود یا خیلی دیر نیست، یعنی هر زمان که آدم رفتارهای بی شعورانه خودش رو اصلاح کنه، وقتشه و زمان مناسبه.

من خودم تا چهل سالگی کوچک ترین نشانه‌ی بی شعوری رو در خودم نمی دیدم. تازه مثل بیش تر بی شعورها به رفتار پیروزمندانه خودم افتخار هم می کردم. از همون دوران دبیرستان خیلی زود یاد گرفته بودم، لوری وجدانم رو خفه کنم و هیچ احساس گناهی نداشته باشم.

وقتی بدست شدم، متوجه شدم می تونم با توپ و تشر و پرخاشگری راجع به آرام رو پیش ببرم.

اینو هم بگم که همیشه فکر می کردم، ویژگی هایی که دارم نشونه های اعتماد به نفس دانسته. چون پزشک بودم باید در تست های روانشناسی و روانکاری زیادی شرکت می کردم و نتیجه همه اون تست ها این بود که من شخصیتی ری هستم. و اون قدر اعتماد به نفسم زیاد هست که به هیچ کس نیازی ندارم. امتیازهام تو خودسازی هم بالا بود، چون ذهن متمرکز داشتم. مصمم و بااراده بودم و اختیارم دست خودم بود، خودسنجی هم می کردم. این ها به این معنی بود که هیچ کس نمی تونه باهام در بیفته. اگه کسی هوس می کرد باهام کل بندازه، خیلی راحت می تونستم سر جاش بنشونمش. افتخار می کردم که قبل از این که کسی بخواد بلایی سرم بیاره، حسابشو می رسیدم.

همه این ویژگی‌ها کنار هم باعث شده بود که به عنوان یک پزشک متخصص مقعدشناس، فرد موفقی باشم. با زن خیلی جذابی ازدواج کردم و صاحب دو بچه‌ی فوق‌العاده شدیم. همه همکارهام به من احترام می‌داشتند و تو بیمارستان و محافل پزشکی جایگاه ویژه‌ای داشتم، تو اجتماع هم از موقعیت و اعتبار عالی برخوردار بودم. در کل زندگی خوب بود و من هم راضی بودم.

اما خب همه چی در قلمروی دکتر «خاویر کرمونت» خوب پیش نمی‌رفت. ماهی از ذهنم می‌گذشت که رفتار محترمانه‌ی دیگران به من احترام از من، نه از روی احترام واقعی. پس وانمود می‌کردم فرق نمی‌کند. دلیل رفتار دیگران چیه. خودم رو آدم با جذبه‌ای می‌دانستم. خیالی اوقات به نظر می‌رسید تا سروکله‌م پیدا می‌شه، بعضی از ساراها حرفه‌ی من رو قطع می‌کنن و پراکنده می‌شن. دوستانم هم اغلب با من بهانه‌ای تنهام می‌داشتند.

تو مهمونی‌ها، وقتی حرف می‌زدی، بعضی‌ها با بی‌قراری و ناراحتی به زمین خیره می‌شدن و چپ‌چپ می‌داشتن، طوری که انگار از حرف‌هام خوششون نمی‌اد. من این رفتار رو این‌طور توجیه می‌کردم که ذهنشون درگیر مشکلات شخصی خود سونه.

یک بار زنم غافلگیرم کرد، برام تولد گرفت. البته وقتی بی‌سره غافلگیر شدم که تو جشن تولدم شش نفریش تر نبودیم که البته سه تاش زن و بچه‌هام بودن. این رو هم گذاشتم پای حسادت دوستانم به خاطر موفقیت‌های چشمگیری که داشتم. نسبت

به شون متأسف هم بودم که حقارت و بی عرضگی هاشون باعث میشه چنین رفتارهایی باهام داشته باشن. البته خودمو خیلی درگیر این چیزها نمی کردم و می گفتم خلق و خوی آدمیزاد همینه و بعد هم سعی می کردم بزرگوارانه فراموش کنم.

بالآخره یه روز مجبور شدم از خواب خرگوشیم بیدار شم و اون روزی بود که تنها پسر من بعد از کلی جرو بحث به من گفتم که حاضر نیست به دانشگاه و می خواد تونیروی دریایی ثبت نام کنه. به این ترتیب تنها پسر من به جنگ با من اومده بود. باور نمی کردم. طی بیست سال گذشته هرگز کسی جرأت نکرده بود روی حرف «من» حرفی بزنه. آخرین کسی که این اشتباه رو مرتکب شده بود، سال ها بود که به شدت ناشیون بود.

پسر من در حالی با من مخالفت می کرد که من خیرش رو می خواستم و تصمیم داشتم مثل من بشک موفق بشه و اون خیره سری کرده بود. عصبانی شدم، گفتم: «برای نیروی دریایی ثبت نام کنه هرچی دید از چشم خودشه» و هم با علامتی مسخره کردم و در روبه هم کوبیدم و از خون ریختن. به زنم هم گفتم تا جایی که بتونه از من دور میشه. به حرفش هم عمل نکرد و هوافضا ثبت نام کرد، حسابی ازم دور شد.

با این کار پسر من اعصابم به هم ریخت. با دلخوری از زنم و دخترم نظرشون رو پرسیدم. با این خیال که هر دو تأیید می کنن و می گن که من پدر دلسوزی ام و اون پسر کار احمقانه ای انجام داده.

با بغض گفتم چه طور دلش اومد از من اطاعت نکنه منی که این همه دوستش دارم.

دخترم زیر لب گفت: «شما فقط و فقط خودتون رو دوست دارید.» زخم رو نگاه کردم، زخم حرف دخترم رو تایید کرد، گفت: «راست میگه. راستش رو بخوای چند ساله زندگی مشترک ما تمام شده، همین امشب از این خونه برو.

نمی‌تونستم باور کنم. چه اتفاقی افتاده بود؟ در عرض چند ساعت تمام دنیای شخصیم نابود شد. تا چند روز اون چیزی رو که «افزوده بود، مدام در ذهنم مرور می‌کردم. به شدت معتقد بودم حق امار.

یکی داشت حرادی رو به خیلی دوستشون داشتم از من دور می‌کرد، اون‌ها رو ضامن تحریک کرده بود. دوست داشتم بدونم کار کیه تا حسابشو برسم.

قبل از این هم بارها و بارها با افراد به روشده بودم که در برابر رفتارهام با هم دست به یکی کرده بودن. پس وقت‌هایی به قدرت اراده‌م تکیه کرده بودم و تونسته بودم رفتار شخصیت‌رو حفظ کنم. بالاخره به این نتیجه رسیدم که این هم موارد دیگه خیلی فرق نداره. بزرگ‌ترین دغدغه‌ی ذهنیم این بود که با پیروزی پیش خانواده‌م برگردم. اما فایده‌ای نداشت. هر کاری می‌کردم شکست می‌خوردم. اونا حاضر نبودن منوبینن و یا باهام حرف بزنین. به این ترتیب هر روز از هم دورتر و دورتر می‌شدیم. تا

این‌که با درماندگی کامل چیزی رو قبول کردم که قبولش برای هر بی‌شعوری سخته: «به کمک یکی غیر از خودم نیاز دارم.»

به خاطر همین نکته، با یکی از همکارای روانپزشکم مشورت کردم. همه چیز رو براش تعریف کردم و پرسیدم: «مشکل کجاست؟ چه اتفاقی برای خانواده‌م افتاده؟ مریض شدن؟ و از او خواستم خیلی روراست به من بگه چون من قوی هستم و قدرتش رو دارم به هر جمعیت یا اتفاق تلخی روبه‌رو بشم.

رستم به کم صبر کرد بعد تو چشم‌ام نگاه کرد و گفت: خانواده‌م مریض نیستن، حالشون خیلی هم خوبه.» مدتی طول کشید تا منظورشو بفهمم. چیزی که روبه‌رو شدن باهاش خیلی برام سخت بود...

- من م منظورت اینه که یعنی من مریضم؟

- نه... تو هم مریض نیستی... توفیق بی‌شعوری.

من که از حرف بی‌ادبانه‌ی دوستم باخوره بودم، باعصبانیت گفتم: «من نیومدم توهین بشنوم. اگه من یه مشکلم رو حل کنی، میرم.» و رفتم.

در طی شش ماه بعد از اون ملاقات، دنیا برام جهنم شده بود. یا دست کم مطب مقعدشناسی من عین جهنم سوزان شده بود. دلم برای خودم می‌سوخت و خودم رو قربانی نیروی ناشناخته‌ای می‌دیدم که باعث شده بود اونایی که دوستشون دارم درکم نکنن و نادیده‌م بگیرن و کسی هم که ازش کمک خواسته بودم مستخرم

کنه. یه روز عصبانی بودم یه روز غمگین. نه شاد بودم نه راضی می شدم. خوب نمی خوابیدم و دائم بی قرار بودم. یه هیولا شده بودم. نمی دونم همکارام و پرستارها اون دوران چطوری منو تحمل می کردن.

بالآخره یه بعد از ظهری که تنها بودم به این واقعیت پی بردم که کنترل زندگیم از دستم خارج شده، البته این رو فهمیدم که هیچ وقت کنترل زندگیم دستم نبوده. بلکه با تکبر فقط فکر می کردم که هستم.

که شب این واقعیت به نسبت آرومتر کرد، طوری که اون شب راحت تر خوابیدم. روز بعد وقتی مشغول معاینه ی مقعد یکی از بیمارهام بودم، بقیه ی صبح اتفاق افتاد. «فهمیدم که بی شعورم». همکارم به من توهین کرده بود. این فقط قصد داشت به من کمک کنه. فوراً بهش زنگ زدم و عذرت خواهی کردم و ازش وقت ملاقات خواستم. به خاطر لغو شدن یکی از ملاقات هاش، تونستم همون روز بعد از ظهر ببینمش.

همین که روی صندلی نشستم به سرعت گفتم:

- تو راست میگی، من بی شعورم

خمیازه ای کشید و گفت: «اینو که همه می دونن»

- خب چطوری درمانش می کنی؟

- چیو درمان کنم؟

- بی شعوری منو دیگه

همکارم گفت: بی شعوری مرض نیست که، به ویژگیه. برای همین هم درمان نشدنیه.

- منظورت چیه که درمان نشدنیه؟

- ببین چه تو بی شعور باشی و چه نباشی، عده‌ی زیادی از مردم بی شعورن. به چیزیه مثل دست چپ بودن. قابل اصلاح هم نیست.

با این حرف‌ها، و تعجب پرسیدم: «پس اگه روانپزشکی نتونه مشکل بی شعوری رو حل کنه، فایده‌ش چیه؟»

- بی شعوری بیماری خاص که نیست. مثل یه جور صحبت کردنه. همه می‌تونن که علم مقعد شناسی هم نمی‌تونن مشکل اونایی که بر اساسنشون با هم بازی می‌کنه رو حل کنن. روانپزشکی هم نمی‌تونه برای کسانی که شعور ندارن کاری کنه. اصلاً می‌دونن چقدر روانپزشک بی شعور داریم؟ اون زمان بود که متوجه شدم همیشه به امید کسی بشینم. ندایی درونی به‌م می‌گفت بی شعوری ویژگی اخلاقی نیست بلکه یه نوع بیماری رفتاریه. جوری آدم به رفتار احمقانه و رررررررررر عادت می‌کنه که اصلاً عمق خودخواهی و حماقت خود رو نمی‌فهمه.

به خاطر همین فکرها من برنامه‌ای رو برای بهبود و اصلاح خودم شروع کردم که چند سالی طول کشید، و آخر سر تونستم ثابت کنم چیزی رو که همکارم معتقد بود محاله، کاملاً امکان‌پذیره. بله بی شعورها درمان پذیر هستند. چیزی که محال به نظر میاد

مخصوصاً برای بی شعورهایی که هنوز درمان نشده‌ان، کشف دوباره‌ی ویژگی‌های انسانی.

حسرت می‌خورم که چرا زودتر درمان خودموشروع نکردم که اون قدر به دیگران آزار نرسونم. البته یه سری کارهامو جبران کردم. مثلاً زخم قبولم کرد و دوباره زندگی شیرینی با هم داریم. دخترم هم باهام آشتی کرد، پسر هم که خلبان نیروی دریایی شده، داره پرواز یاد می‌ده.

مدت زیادیه که تخصص مقعدشناسی رو رها کردم و کار جدیدم شده درمان بی شعورها. حالا من یه روانپزشکی هستم که تخصصش بی شعورشناسیه و درمان بی شعورها. البته شاخه سنتی روانپزشکی موزونه‌م از این تلاش خلاقانه من حمایت نکرده اما کارم حساس رونق گرفته و شعار مخصوص من همه جا پیچیده: «بی شعورها امیدوار باشن!» حالا من پشت سرهم سخنرانی دارم و با درمانگرهای یگه راتناطم.

البته این رو هم بگم که این کتاب فقط به بی شعوری من و درمان شدنم مربوط نمیشه؛ بلکه جرقه‌امیا به برخی افرادی که با بی شعوری خودشون انس گرفتن. در واقع اعلام بی‌سازنه. دیگه لازم نیست کسی از باشعور شدن ناامید باشه.

بی شعوری یه مرض کاملاً مشخصه شبیه مریضی‌های دیگه که روش‌های درمانی خاص خودشون داره. طی کردن مسیری که منجر به درمان من شد برای هیچ بی شعوری غیرممکن نیست

و این همون راهیه که من تاحالا هزاران بی شعور رو بهش راهنمایی کردم و به این وسیله به اون ها کمک کردم به خوبی درمان بشن.

فقط به چیز خیلی مهم نیاز و اون هم شهادت دست کشیدن از بی شعوریه. که البته مشکل ترین بخش همینیه. برای همین باید هنما و درمانگر ماهر ی داشته باشید.

در این ماه همین موضوع یکی از دوستای من به اسم کالوین است. این که بدیریه درمانگاه روانپزشکیه داستان جالبی تعریف می کرد.

زنی برای پیدا کردن معنای زندگی به کوه های هیمالیا رفته بود. بعد از سال ها گشتن مردی در دریه غار پیدا کرد. با خودش فکر کرد: «آهان... به مرتاض در حال مراقبه در غار».

و به اون مرد گفت: «میشه راه رستگاری رو به من نشون بدی؟»  
مرد چیزی نگفت.

زن نشست و مثل مرد در خودش فرو رفت. در آخر اون روز از مرد پرسید: «پیشرفتی داشتی؟» مرد سکوت کرد.

صبح روز بعد زن برگشت و دوباره شروع به مراقبه کرد. وقت عصر از مرد سؤال دیروزشو پرسید. «پیشرفتی داشتی؟» مرد سکوت کرد.

هفته ها و ماه ها به این شکل تکرار شد تا این که غروب به روز حوصله زن سر رفت. سر اون مرد فریاد کشید که: «حقه باز این همه روزه که این جا هستم برای این که به راز رستگاری برسم و

آخر سر هم هیچی نشد جز این که شش ماه از عمرم هدر رفت. به توهم میشه گفت مرتاض؟!»

بعد هم کوله پشتی سنگینش رو به طرف پیرمرد پرت کرد. مرد با این که ضربه سنگینی بهش خورده بود، همون طور که روی پاهاش ایستاده بود، تلو تلو خوران گفت: من مرتاض نیستم، این وصله ها به من نمی چسبه. توهم خودت خیال کردی من مرتاضم. مقصر خودتی، نه من.»

رن که سابی عصبانی شده بود، گفت: اگه مرتاض نیستی پس چه حوfter هستی؟ و این جا چه غلطی می کنی؟» مرد سرش رو با غرور بالا رفتار گفت: «من یه جذامی ام و به این جا تبعید شدم.»

چه خودتون بی شعورید و چه با بی شعورها درگیر باشید، با انتخاب این کتاب دست کم یه نمای مناسبی انتخاب کردین و راه رو عوضی نرفتین.