

بیشعوری

راهنمای علمی شناخت و درمان
خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت

نویسنده:
خاویر گرمنت

مترجم:
مریم علی‌محمدی

سرشناسه	کرمنت، خاویر Cremment, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	بیشهری: راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت/ نویسنده خاویر کرمنت؛ مترجم مریم علی محمدی؛ ویراستار آذین نوذری. تهران: السا، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	۱۶۰ ص: ۵/۱۲/۵۰۰
مشخصات ظاهری	شاپک
وضعیت فهرست نویسی	یادداشت
یادداشت	Asshole no more : a self-help guide for recovering assholes and their victims. 2010.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت.
موضوع	خودشناسی Self-perception شخصیت Personality اختلالات شخصیتی -- درمان Personality disorders -- Treatment رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامه‌ها Behavior modification -- Handbook, manuals, etc.
شناسه افزوده	علی محمدی، مریم، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره	۳/۷۲۲BF
رده بندی دیویی	۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۷۱۴۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



نام کتاب: بیشعوری
راهنمای علمی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت

نویسنده: خاویر کرمنت

مترجم: مریم علی‌محمدی

ویراستار: آذین نوذری

نمونه خوان: محمد دسترس

طراح جلد: ملیحه بخشیان

صفحه‌آرا: سعید پختیاری

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

چاپ و صحافی: چاپخانه فرشیه

تیراژ: ۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۳ - ۱۰ - ۷۵۸۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، مابین خیابان ابوریحان و خیابان فلسطین

پلاک ۸۸۹، پاساژ خاچوئی، طبقه زیرهمکف - واحد ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۸۰۶۹ کد پستی: ۱۳۱۵۹۱۵۵۸۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش-سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه نویسنده

بخش یک: بیشعور کیست و چرا یک نفر بیشعور می‌شود؟

۱. داستان فرد

۲. چند داستان دیگر

۳. تعریف بیشعوری

۴. ماهیت بیشعوری

۵. شدت بیشعوری

بخش دو: انواع بیشعورها

۶. بیشعور عادی

۷. بیشعور تجاری

۸. بیشعور مدنی

۹. بیشعور مقدس مآب

۱۰. بیشعور جنبش عصر جدید

۱۱. بیشعور اداری (دیوان سالار)

۱۲. بیشعور ناتوان

۱۳. بیشعور شاکی

بخش سه: وقتی جامعه بیشعور می‌شود

۱۴. تجارت به عنوان یک بیشعور

۱۷. خواندن و نوشتن و بیشعوری

۱۸. بیشعوری در رسانه؛ یک اپیدمی واقعی

بخش چهار: زندگی با بیشعورها

مقدمه نویسنده

من هم مانند هر انسان دیگری در زندگی با بیشعورها روبه‌رو شدم، و مثل بقیه، این بیشعوری مفهوم و معانی قدیمی خود را برایم داشت. به عبارتی نمی دانستم بیشعوری یک بیماری است، گمان می‌کردم یک جور کمبود شخصیت، که با تصمیم و اراده می‌توان این کمبود را رفع کرد.

اکنون به درک واقعی ماهیت بیشعوری دست یافته‌ام. بیشعوری نوعی اعتیاد است و به همان بدی اعتیاد به الکل یا مواد مخدر است و درست مثل هر اعتیادی ضرر و اثرات مخرب خود را بر فرد و اطرافیانش دارد. از بدترین خصوصیات این بیماری یا بهتر است بگویم این اعتیاد این است که فرد معتاد به بیشعوری در صددی هم از بیشعوری خود خبر ندارد. درست مثل من؛ من هم روزی خبر نداشتم مبتلا به این بیماری هستم.

اعتراف به داشتن نقص و کمبود، صحبت کردن از ایرادات شخصی کار ساده‌ای نیست. به همین دلیل خودم تا مدت‌ها از نوشتن این کتاب و حتی اعتراف به داشتن بیماری بیشعوری ابا داشتم. به هیچ وجه تمایل نداشتم همه‌ی دنیا بفهمند من هم روزی بیشعور بودم. سرانجام وجدانم، دوستانم، بیمارانم قانعم کردند، هم اکنون هم تما دنیا خبر دارند بیشعورم. بنابراین با نوشتن این کتاب لاقلاً به بیشعورهای بسیاری در دنیا کمک خواهم کرد تا بیشعور نباشند. به همین دلیل با کمال تواضع برآن شدم ماجرای دردناک اعتیادم به بیشعوری را، همچنین مسیر سخت رهایی از این اعتیاد دشوار را شرح دهم.

اکنون نگاه به گذشته برایم سخت و رنج آور نیست و به سادگی اعتراف می‌کنم مدت‌های مدیدی با این بیماری در کنار دیگران زندگی می‌کردم. امروز به خوبی غم، درد و مصیبت‌های روند درمان این بیماری را درک می‌کنم. اما راهی جز این نیست؛ فردی که به بیماری بیشعوری دچار است حق انتخاب دیگری ندارد، باید رنج درمان را بپذیرد و تحمل کند. چراکه زندگی دیر یا زود

مقابل فرد بیشعور قد علم می کند و می گوید :

« تو یک بیشعوری! » در آغاز نمی پذیری. خشمگین می شوی. فریاد می زنی. ناسزا می گویی. انکار می کنی. باهات بحث می کنی. نفرین اش می کنی. اما زندگی پا پس نمی کشد. بنابراین یا باید سر تسلیم فروآوری و پذیری و اعتیادت را به زانو درآوری یا زندگی، تو را نابود خواهد کرد.

از اینرو با ندامت و اندوه فراوان اعتراف می کنم: بنده بیش از بیست سال یک بیشعور کوفتی بودم! دوستان و خانواده ام تمام این بیست سال به اندازه من از بیشعوری ام رنج کشیدند. خیلی اوقات به سادگی آن ها را از خود دور کردم. حتی بیمارانی از بی ادبی و خودخواهی من کم غذاب نکشیدند. اکنون می فهمم اگر زودتر با این حقیقت که بیشعورم روبه رو می شدم و در سنین جوانی درمان خود را شروع می کردم، درم ورنج کمتری دچار می شدم.

این نکته را از من قبول کنید: «هیچ گاه برای تشخیص نشانه های بیشعوری دیر یا زود نیست. همین طور، هیچ وقت برای اصلاح عادت های ویرانگر که دوستانتان را از شما دور یا بیزار کرده، یا کار و روابط کاریتان را خراب کرده و منجر به سالها توهین و جروبخت بی مورد با افراد بیشمار شده است، خیلی زود یا دیر نیست.»

من به شخصه، تا حدود چهل سالگی نشان های از بیشعوری در خودم نمی دیدم. و حتی شبیه بسیاری از بیشعورها به این موضوع می بالیدم که آنقدر قوی هستم که همیشه می توانم هر آنچه بخواهم را بدست آورم. زمانی که برای اولین بار یاد گرفتم چگونه ندای وجدانم خاموش کنم و احساس گناه را در خودم از بین ببرم هنوز دبیرستانی بودم. در دوران رزیدنتی یاد گرفتم می توانم با تشر و عصبانیت کارهایم را پیش ببرم. در حقیقت با این برخورد دیگران را وادار به انجام هرکاری که می خواستم می کردم. پس از رسیدن به درجه پزشکی و در حین کسب تخصص رفته رفته مهارت های دغل بازی، رندی و پرخاشگر بودنم را پرورش دادم.

همیشه فکر می کردم تمام این خصوصیات نقاط مثبت من هستند. زیرا

بخشی از کار پزشکی‌ام شرکت در تست‌های روانشناسی و روانکاوی بسیار بود و نتیجه‌ی تمام آن تست‌ها این بود که من دارای شخصیتی قوی هستم. نتیجه‌ای که رتبه خودباوری بالایی را نشان می‌داد، بیانگر این نکته که می‌توانم از خودم مراقبت کنم. نمره بالایی در عزت نفس کسب کردم؛ چون ذهن متمرکزی داشتم، با اراده و مصمم و خودرای بودم. به عبارت دیگر هیچ کس نمی‌توانست با من در بیفتد و اگر کسی هم سعی می‌کرد با من کل کل کند به راحتی از پیشش برمی‌آمدم. به خود می‌بالیدم که قادرم، قبل از اینکه دیگران بر من تسلط یابد من بر آنها مسلط می‌شدم.

این ویژگی‌های شخصیتی کمک زیادی به من کردند و من یک پزشک موفق و ثروتمند متخصص پروکتولوژی (مقعد شناسی) شدم.

با زنی بسیار جذاب ازدواج کردم و صاحب دو فرزند عالی شدم. مورد احترام اکثر همکارانم بودم. در بیمارستان و جامعه‌ی پزشکی جایگاه برجسته‌ای داشتم. در اجتماع از موقعیت و شان بالایی برخوردار بودم. زندگی‌ام به نظر جذاب و فریبنده بود و از زندگی و البته خودم راضی بودم.

اما در قلمرو دکتر خاویر کرمنت همه چی خوب پیش نمی‌رفت. خیلی اوقات احساس عجیب و غریبی سراغم می‌آمد و دلهره داشتم. این احترام همکارانم به من تنها از سر ترس باشد و واقعی نباشد. اما وانمود می‌کردم تفاوتی چندانی برابرم ندارد. تا وقتی که این احترام سایه‌ای از وحشت پیدا کرد؛ در بیمارستان بعضی از همکارانم با دیدن من حرف شان را قطع می‌کردند و با نزدیک شدن من هر کدام به سویی پراکنده می‌شدند. برخی از دوستانم که به مرور تعدادشان بیشتر می‌شد به هر بهانه‌ای بود از وقت گذاشتن در کنار من طفره می‌رفتند. در دیدارها و مهمانی‌ها وقتی من صحبت می‌کردم عده‌ای بی‌قرار و ناراحت به زمین یا سقف چشم می‌دوختند. سپس متوجه می‌شدم حتی یک کلمه از حرف‌های مرا نشنیده‌اند. اما من وانمود می‌کردم که این مشکل آن‌هاست و احتمالاً نگران مشکلات شخصی خود هستند.

یکبار همسرم با گرفتن تولد برایم غافلگیرم کرد و من بیشتر وقتی غافلگیر