

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

# بیشعوری خاویر کرمنت

مترجمان: فاطمه آقاخانی چنگی  
فاطمه غلامزاده ماتک

Crement, Xavier

سرشناسه: کرمنت، خاویر

عنوان و نام پدیدآور: پیشموری / خاویر کرمنت؛ مترجمان فاطمه آقاخانی چنگی، فاطمه غلامزاده ماتک.

مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۴۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۹۹۰، Asshole no more: a self-help guide for recovering assholes -- and their victims

موضوع: Self-perception

موضوع: خودشناسی

موضوع: Personality

موضوع: شخصیت

موضوع: Personality disorders -- Treatment

موضوع: اختلالات شخصیتی -- درمان

موضوع: Behavior modification -- Handbook, manuals, etc

موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامه‌ها

شناسه افزوده: آقاخانی چنگی، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم

شناسه افزوده: غلامزاده ماتک، فاطمه، ۱۳۷۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۳۰۹۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

## پیشموری

موضوع: خاویر کرمنت

مترجمان: فاطمه آقاخانی چنگی

فاطمه غلامزاده ماتک

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۴۳-۲



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به انتشارات نگاه آشنا می باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



## فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۷.....	بخش اول: بیشعوری چیست و چگونه یک نفر بیشعور می شود؟
۶۳.....	بخش دوم: گونه های بیشعوری
۹۵.....	بخش سوم: وقتی جامعه بیشعور می شود.
۱۱۹.....	بخش چهارم: زندگی با بیشعورها
۱۴۳.....	فصل پنجم: راه نجات
۱۵۷.....	ختم کلام

www.ketab.ir

## مقدمه

من هم مانند تمام آدم‌ها، در طول زندگی با بیشعورها سروکار داشته‌ام، و من هم مانند اکثریت جامعه در ابتدا دیدی سنتی به بیشعوری داشتم و آن رانه به عنوان یک بیماری، بلکه به عنوان یک عیب شخصیتی می‌دیدم که با خواست و اراده فرد بیشعور، اصلاح یا ریشه‌کن می‌شود.

اما بعد به ماهیت اصلی بیشعوری پی بردم. بیشعوری یک نوع اعتیاد است؛ مانند اعتیاد به الکل، مواد دارویی یا هم‌وابستگی؛ و به اندازه همه انواع اعتیاد، ناپسند است. بیشتر مردم جامعه به بیشعوری معتاد هستند ولی از این اعتیاد آگاهی ندارند! درست مثل من که با اعتیادم به بیشعوری، دست و پنجه نرم کرده‌ام.

مدت مدیدی از نوشتن این کتاب و تعریف کردن داستانی که ایده اولیه نوشتن این کتاب را به من داد، طفره می‌رفتم چون هیچ‌کس مایل نیست عیوب و اشتباهاتش را برای همگان به نمایش بگذارد، و من نمی‌خواستم دنیا باخبر بشود که من قبلاً یک بیشعور بوده‌ام! اما در آخر وجدانم، دوستانم و بیمارانم، متقاعدم کردند که دنیا، همین حالا هم از بیشعور بودن من خبر دارد، و با گفتن داستانم حداقل می‌توانم جبران گذشته را بکنم و به هموعانم کمک کنم که بیشعوری را بشناسند و در مسیر بهبودی گام بردارند. پس در نهایت تواضع، تصمیم گرفتم داستان اعتیادم به بیشعوری، رهایی از چنگال آن و پیمودن مسیر دشوار بهبودی را با دیگران به اشتراک بگذارم.

---

۱. نام دیگر بیماری هم‌وابستگی، خود گمشده است و این‌گونه تعریف می‌شود: «هر اختلالی و رنجی که همراه با تمرکز فرد بر نیازها و رفتارهای دیگران است. هم‌وابستگی، شایع‌ترین اعتیادی است که مردم پیدا می‌کنند. این حالت ناشی از تمرکز زیاد از حده ما بر بیرون از خودمان است و باعث می‌شود که ما تماسمان را با آنچه در درونمان است از دست بدهیم.»