

بیشعوری دیگه بسه

یک راهنمای خودمحور کارآمد برای درمان بیشعورها و قربانیا نشان

www.ketab.ir

اثر

دکتر خاویر کرمنت

مترجم:

مجتبی ذکایی

وضعیت فهرست نویسی فیبا

سرشناسه : Crement, Xavier

عنوان و نام پدیدآور : بیشعوری دیگه بسه: یک راهنمای خودمحور کارآمد برای درمان بیشعورها و قربانیانشان / اثر خاویر کرمنت؛ مترجم مجتبی ذکایی.

مشخصات نشر : اصفهان : نگین ایران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۱/۵×۱۴/۵ س م.

شابک: 978-622-7195-46-0

یادداشت : عنوان اصلی: Asshole no more: the original self-help guide for recovering assholes and their victims.

موضوع : خودشناسی

شناسه افزوده : ذکایی، مجتبی، 1368-، مترجم

رده بندی کنگره : BF724/3

رده بندی دیویی : 2/155

شماره کتابشناسی ملی : 6459983

 entesharat_negin_iran

قطع : رقعی

چاپ : اول ۱۴۰۰

قیمت : ۹۰.۰۰۰ تومان

شابک : 978-622-7195-46-0

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نام کتاب : بیشعوری

مترجم : مجتبی ذکایی

ناشر : نگین ایران

ناظر فنی : بهزاد رجیبیان

طراح جلد : محمد فتحی

حق چاپ برای نشر نگین ایران محفوظ می باشد.

| | |
|---|----|
| مقدمه | ز |
| بخش اول: یک بیشعور کیست و چرا هرکسی می‌خواهد یک بیشعور باشد؟..... | ۱۵ |
| ۱. سرگذشت فرد | ۱۵ |
| ۲. سرگذشت افراد دیگر | ۲۳ |
| ۳. تعریف بیشعوری | ۳۳ |
| ۴. جوهره بیشعوری | ۴۱ |
| ۵. شدت‌های بیشعوری | ۶۱ |

به خاطر کمک به تدوین این کتاب قدردان هستم از ...

| | |
|-------------------------------|----|
| بخش دوم: انواع بیشعورها | ۶۹ |
| ۶. بیشعور عادی | ۶۹ |
| ۷. بیشعور تجاری | ۷۳ |
| ۸. بیشعور اجتماعی | ۷۷ |
| ۹. بیشعور دین‌گرا | ۸۱ |
| ۱۰. بیشعور عصر جدید | ۸۵ |
| ۱۱. بیشعور دیوان سالار | ۸۹ |
| ۱۲. بیشعور "بیچاره" | ۹۳ |
| ۱۳. بیشعور شاکی | ۹۷ |

همه بهم گفتن "بیشعور"، اما هیچ کس سعی نکرد بهم کمک کنه.
خودت میدونی کی هستی.
این کتاب به تو تقدیم شده.

| | |
|--|-----|
| بخش سوم: وقتی جامعه یک بیشعور می‌شود | ۱۰۳ |
|--|-----|

۱۴. تجارت در قالب یک بیشعور ۱۰۳
۱۵. دولت در قالب یک بیشعور ۱۰۷
۱۶. دین در قالب یک بیشعور ۱۱۱
۱۷. خواندن و نوشتن و بیشعوری ۱۱۵
۱۸. بیشعوری در رسانه: یک اپیدمی واقعی ۱۱۹
- بخش چهارم: زندگی کردن با بیشعورها ۱۲۳**
۱۹. کار کردن با بیشعورها ۱۲۳
۲۰. وقتی که یک دوست یک بیشعور است ۱۲۹
۲۱. ازدواج با یک بیشعور ۱۳۳
۲۲. بیشعور ذاتی ۱۳۷
۲۳. بچه‌های بزرگسال والدین بیشعور ۱۴۱
- بخش پنجم: مسیر درمان ۱۴۷**
۲۴. مراحل درمان ۱۴۷
۲۵. ابزارهای مورد نیاز برای درمان ۱۵۱
۲۶. سخن آخر ۱۵۹

مثل هر فرد دیگری، منم تو کل زندگیم با بیشعورها سر و کار داشتم. ولی در بیشتر این مدت زمانی، منم، مثل بیشتر افراد جامعه، در تله مفاهیم سنتی بیشعوری گیر افتاده بودم. شکست خورده در دیدن این معضل به عنوان یه بیماری، صرفا اون رو به عنوان یه عیب شخصیتی پذیرفتم که به خواسته فرد قابل اصلاح یا رفعه.

حالا دیگه به درک طبیعت واقعی بیشعوری رسیده‌ام. بیشعوری یه اعتیاد به بدی اعتیاد به الکل، اعتیاد به مصرف مواد شیمیایی، یا اختلال هم وابستگی متقابلیه. بیشعوری بیشتر جمعیت جامعه رو مبتلا کرده - با این حال بیشتر بیشعورها حداقل ذره‌ای مطلع نیستن که بیشعور هستن! این موضوع قطعا در مورد منم صادق بود - در تلاش شخصیم برای درمان بیشعور بودن خودم.

نشون دادن اشتباهات و عیبای خودمون برای همه هرگز آسون نبوده. برای مدت زمان زیادی، برای نوشتن این کتاب تردید داشتم، یا حتی آزادانه درباره موضوع الهام بخشش اعتراض کردم. نمی‌خواستم همه دنیا بدونن که من یک بیشعورم! ولی آخر کار وجدانم، دوستانم و بیمارام منو متقاعد کردن که کل دنیا می‌دونستن که من یه بیشعورم، و می‌تونم با شرح داستانم به بیان این موضوع کمک کنم، تا سایر افراد مثل خودمم بتونن بیشعوری رو درک کنن و وارد مسیر درمان این بیماری بشن. به همین دلیل با فروتنی کامله که تصمیم گرفتم داستان اعتیاد دردناکم به بیشعوری رو به اشتراک بذارم - و همچنین پیمودن مسیر دشوار درمانی که از درک این بیماری حاصل شد.

حالا می‌تونم با شفافیت و بینش به سالای زیادی نگاه کنم که بیشعور بودم. من این موضوع رو می‌فهمم، چون فقط یه بیشعور می‌تونه رنج، درد و سختی روند درمان این بیماری رو درک کنه. این روند روندی نیست که من هرگز دوباره بخوام تجربش کنم. ولی وقتی یه بیشعور شدی، دیگه انتخابی نداری. دیر یا زود، زندگی جلوت سبز میشه و جلوت رو می‌گیره. بهت میگه، "تو یه بیشعوری." تو این موضوع رو انکار می‌کنی، می‌کوبی، لعنت می‌کنی، سرش داد می‌زنی، بهش لگد می‌زنی، سعی می‌کنی متقاعدش

کنی که راحت رو ببینه، تلاش می کنی که نادیده بگیریش، و نفرینش می کنی. ولی زندگی جایی نمیره. یا باید خودت رو جلوش تحقیر کنی، یا اون تو رو تحقیر می کنه. برای همین با پشیمونی و اندوه زیادیه که اعتراف می کنم: برای بیش از بیست سال یه بی شعور خالص بودم! دوستانم و خونواد همونقدری از بیشعوری من رنج کشیدن که خودم از این موضوع رنج کشیدم. در بیشتر موارد، من صرفا مجبور شون کردم که صحنه رو ترک کنن. حتی بیمارام از بی تربیتی ذاتی و غرور بیش از حد من رنجیدن. حالا من می دونم که همه این درد و رنج قابل جلوگیری بوده - اگر که زودتر به حقیقت پی می بردم و در سنین جوانتری درمانم رو شروع کرده بودم.

اینو از من بشنوید - هرگز برای شناختن علائم گویای بی شعور بودن خیلی زود یا خیلی دیر نیست. هرگز برای شروع تغییر عاداتی مخربی که باعث بیزاری دوستانون شدن، روابط حرفه‌ای و کاریتون رو تخریب کردن، و به سال‌های متعددی توهین و بی‌احترامی کردن بی‌دلیل به افراد بیشمار دیگری منجر شدن، خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

در مورد خودم، کوچکترین درکی از این موضوع نداشتم که یه بی شعورم تا این که تقریبا چهل سالم بود. مثل بیشتر بی شعورا، به این موضوع افتخار می کردم که آدمی قدرتمند بودم که همیشه تونسته به هرچی می خواسته برسه. هنوز یه دانش آموز دبیرستانی بودم که برای اولین بار فهمیدم چطور وجدانم رو زیر پا بذارم و هرگونه حس یا درکی رو از احساس گناه در خودم از بین ببرم. وقتی تو رزیدنسی بودم فهمیدم که می‌تونم با ترسوندن مردم به خواستم برسیم - درواقع، اغلب می‌تونستم مردم رو مجبور کنم که دقیقا کاری رو انجام بدن که من می‌خواستم. وقتی در پیشه حرفه‌ایم جا افتادم، توانایی‌هام رو بیشتر در زمینه حيله گری و سلطه جویی ارتقاء دادم.

مهمه بدوینید که من فکر می‌کردم همه این خصوصیتا توانایی‌های مثبتی هستن. به عنوان بخشی از دوره آموزش پزشکی، در انبوهی از تستای روانپزشکی و روانشناختی شرکت کردم و این تستا همواره منو به عنوان یه آدم بسیار قدرتمند رده بندی کردن، و گزارش می‌دادن که من "عزت نفس" بالایی دارم و می‌تونم از خودم مراقبت کنم. در تست قوت نفس امتیاز بالایی رو کسب کردم، تمرکز خیلی خوبی داشتم، مصمم بودم، خود راهبر بودم، و می‌تونستم خودم رو ارزیابی کنم. به عبارت دیگه، هیچ کس نمی‌تونست منو مسخره کنه، و اگر که کسی چنین تلاشی می‌کرد، می‌تونستم معادل

چیزی رو که از شون دریافت می‌کردم به خودشون بدم. به این افتخار می‌کردم که می‌تونستم "بقیه رو داغون کنم قبل از این که اونا منو داغون کنن."

این خصوصیات شخصیتی خیلی برای من مفید واقع شدن. من به یه پزشک موفق و کامیاب با تخصص بیماری‌های مقعدی تبدیل شدم. با یه زن بسیار جذاب ازدواج کردم و ما دوتا بچه خیلی خوب داشتیم. مورد احترام همکارام بودم و مقامای بزرگی در بیمارستانم و جامعه پزشکی محلی داشتم. تو اجتماع خودم یه حرفه‌ای محسوب می‌شدم که هم ثروتمند بود و هم بانفوذ. زندگی فریبنده به نظر می‌رسید. از زندگی و خودم راضی بودم.

ولی در امپراطوری دکتر ایکس کرمنت همه چی خوب نبود. گاهی اوقات این احساس وهم آور رو هم داشتم که همکارام بیشتر ازم می‌ترسیدن تا بهم احترام بذارن - ولی فکر می‌کردم که این موضوع تفاوت زیادی رو ایجاد نمی‌کنه تا جایی که رفتارشون با من سایه‌ای از حیرت باشه. بعضی از همکارام، وقتی تو بیمارستان می‌رفتم طرفشون، گفتگوشون رو قطع می‌کردن و سریع از من دور می‌شدن، و بعضی از دوستانم تعداد فزاینده‌ای بهونه داشتن که نتونستن بیان تا با هم باشیم. در جلسات، وقتی من حرف می‌زدم، بعضی از افراد ناراحت بودن و با حالتی خنثی به سقف یا کف اتاق خیره می‌شدن. بعدش، به نظر می‌ومد که حتی یکی از کلماتی رو که گفته بودم نشنیدن. ولی من تصور می‌کردم که این مشکل اوناست. اونا احتمالا نگران مشکلات شخصیتی بودن.

یه بار همسرم برام یه مهمونی جشن تولد غافلگیرکننده برگزار کرد، ولی بزرگترین غافلگیری این بود که فقط شش نفر تو اون مهمونی بودن و سه نفر از این تعداد همسرم و بچه‌هام بودن. ولی من صرفا فکر می‌کردم که دوستانم بابت موفقیت درخشان من بهم حسودی می‌کنن. فکر می‌کردم مایه تاسفه که خودشون رو از من به خاطر موضوعی به این کوچکی و از پستی و بی‌کفایتی خودشون دور می‌کردن، ولی صرفا این موضوع رو گذاشتم به حساب طبیعت انسان. به عنوان یه انسان متفکر و مهم - یا صرفا از دید خودم که فکر می‌کردم چنین فردی بودم - با شفقت و بخشودگی با این کوتاهی‌ها و خطاهای اجتماعی برخورد می‌کردم.

بعد یه روز، خود فریبی من شروع کرد به از هم وا رفتن. بعد از چندین ساعت بحث کردن با من، تنها پسرم بهم گفت که به دانشگاه نمیره؛ مصمم بود که در نیروی دریایی اسم نویسی کنه. تنها پسرم می‌خواست منو به مبارزه بطلبه! باورم نمیشد! هیچ کس در

مدت حداقل بیست سال جرات نداشت که منو به مبارزه بطلبه، و آخرین نفری که اشتیاق انجام این کارو داشت، از انجام دادنش بشیمن بود.

می‌خواستیم پسر منو به حرفه‌ای موفق بشه درست مثل خودم، ولی اون سرسخت بود. این سرسختی تصمیم من رو هم محکمتر کرد و من رفتن به نیرو دریایی رو براش ممنوع کردم. اون بهم گفت که باید برم و یه جراحی نه چندان سخت ولی به وضوح ناخوشایند رو از دید یه متخصص بیماری‌های مقعدی انجام بدم و بعد با تندی از خونه رفت بیرون. اون به همسر من گفت که مصممم تا جای ممکن از من فاصله بگیره و حق با خودشه. پسر من برای آموزش فضانوردی اسم نویسی کرد.

من شدیداً از رفتار تنها پسر من گیج و ناراحت شده بودم. در همون حال که ناراحت بودم، از همسر من و دختر من پرسیدم که درباره این وقایع چه فکری دارن. دنبال این بودم که تایید کنن پدر خوبی بودم و این که این پسر من که رفتار احمقانه‌ای داشته.

من گریان گفتم، "من عاشق اون پسر منم. چه کار کردم که لایق چنین تمردی هستم؟" قطعاً آمادگی جوابی رو که دریافت کردم، نداشتیم. دختر من اول حرف زد. اون با لحن آرومی گفت، "تنها کسی که عاشقش بودی، خودت بودی."

من حیرت زده شده بودم. در آخر، رو کردم به همسر من به عنوان آخرین امید پشتیبانیم. همسر من تایید کرد، "حق با اونه. در واقع، ازدواج و زندگی خانوادگی ما حداقل پنج ساله که مرده. می‌خوام که امشب از این خونه بری." نمی‌تونستم باور کنم که این اتفاق داره برای من میفته. در عرض چند ساعت، دنیای شخصی من فرو ریخت.

من چند روز رو صرف بررسی این رویدادها کردم. در قلبم، می‌دونستم که حق با من بوده — همونطور که در طول سال‌ها، علی‌رغم وجود مخالفتای تند از طرف بعضی از افراد، اغلب حق با من بود. یه نفر عزیزانم رو باهام بیگانه کرده بود و علیه خودم قرار داده بود. وقتی فهمیدم چه کسی این کارو کرده، مصمم بودم که صورتش رو داغون کنم.

چندین بار قبل از این موضوع، باید با کسانی روبرو می‌شدم که علیه عقاید و رفتار من با هم متحد شده بودن. فقط نیروی خالص اراده بهم کمک کرد که بزرگی و شرافت من رو حفظ کنم. بالاخره فهمیدم که این وضعیت با سایر وضعیتا فرقی نداشته. بردن خانواده بزرگترین بردی بود که می‌تونستم تو زندگیم داشته باشم. ولی هر کاری که انجام دادم تا

اونارو بیرم شکست خوردم. اونا منو نمی‌دیدن. با من حرف نمی‌زدن. با هم بیشتر و بیشتر غریبه شدیم. در اوج استیصال، متوجه شدم که به یه کمک خارجی نیاز دارم! بنابراین با یکی از همکارای روانپزشکم مشورت کردم. توضیح دادم که چه اتفاقی داره میفته و ازش پرسیدم که مشکل کار کجا بوده. چه بلایی سر خونوادم اومده؟ آیا مریض شدن؟ سعی کردم متقاعدش کنم که حقیقت تلخ رو بهم بگه؛ من مرد قدرتمندی بودم و از پیش بر میومدم، حالا موضوع هرچی که بود.

دوستم یه مکتبی کرد و بعد مستقیم بهم نگاه کرد و گفت، "اونا مریض نیستن؛ اونا طبیعی هستن." برای من چند لحظه طول کشید تا معنی اشاره دوستم رو هضم کنم. پذیرفتنش برای من تقریباً خیلی سنگین بود.

"ممنظورت اینه که، من کسی هستم که مریضه؟"

"نه تو هم مریض نیستی. تو فقط یه بیشعوری."

این جواب گستاخانه منو شوکه و عصبانی کرد. "من نیومدم اینجا که بهم توهین بشه! اگه نمی‌تونن مشکلات منو حدی بگیری، من از اینجا میرم!" و من رفتم.

شش ماه بعد از اون جلسه مشاوره مثل ساکن بودن تو یه جهنم روی کره زمین گذشت، یا حداقل جهنم تو مطب روانپزشک، اگه بتونید تصورش کنید. برای خودم تاسف می‌خوردم و خودم رو قربانی نیروهای ناشناخته می‌دیدم - درک نشده و نادیده گرفته شده توسط کسانی که دوستشون داشتم، کسی که باهاش توسط افرادی بد رفتاری شده که برای دریافت کمک حرفه‌ای باهاشون مشورت کرده. یه روز عصبانی بودم و روز بعدش غمگین - ولی هرگز خوشحال یا حتی راضی نبودم. خوب نمی‌خوابیدم. همه اون زمان روی لبه تیغ بودم. هر تداخل، تاخیر یا پیچیدگی رو به چشم یه دشمنی مرموزی علیه خودم می‌دیدم. نمی‌دونم چطور پرستاری که جز کارکنانم بودم - یا بیمارانم، درباره این موضوع - در طول اون مدت منو تحمل می‌کردن. من یه هیولا بودم.

بالاخره، یه عصری - تنها - متوجه شدم که کنترل زندگیم رو از دست دادم. بعدش همچنین متوجه شدم که هرگز اصلاً کنترلی روی زندگیم نداشتم - فقط متکبرانانه فکر می‌کردم که روی زندگیم کنترل داشتم. یه جورایی، این درک بهم آرامش داد، و اون شب رو بهتر از شش ماه قبلش خوابیدم.