

۱۳۱۳۱۳  
۹۵, ۱, ۹

# بی شعوری

نمونه:

خاور، کرمنت

مترجم:

نیلوفر بیات



انتشارات آتینا

شابک: 978-600-8399-05-6

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۴۷۹۵۰

عنوان و نام پدیدآور: بی‌شعوری / نویسنده: خاویر کرمنت مترجم: نیلوفر بیات

مشخصات نشر: تهران، آتیس، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

یادداشت: عنوان اصلی: Ashhole no more : a self-help guide for recovering assholes-- and their victims, c2011

موضوع: خودشناسی Self-perception

موضوع: شخصیت Personality

موضوع: اختلالات شخصیتی - درمان Personality disorders -- Treatment

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل - دستنامه‌ها Behavior modification -- Handbook, manuals, etc

ردیف: ۱۵۵ / ۲

پایه: ۵ گنگره: ۱۳۹۵ کخ: ۳ / ۷۳۳ BF

سرپرست: ستامه: خاویر کرمنت Xavier cremen

مبانی: ۵۵: بیات نیلوفر - مترجم

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب - بازار نانشگاه، بن بست پور جواد، پلاک ۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱

www.saxaa.ir

بی‌شعوری

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| مؤلف: خاویر کرمنت       | مترجم: نیلوفر بیات                   |
| ناشر: آتیس              | ویراستار: حامد زهره بیات             |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵    | تیراژ: ۵۰۰ نسخه                      |
| قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان       | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۹۹-۰۵-۶              |
| مدیر فنی: علیرضا فرهمند | صفحه‌آرایی: زهرا بیات                |
| طراح جلد: تکتم سلمانی   | کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ می‌باشد |

مرکز پخش: نشر و پخش درسه تلفن: ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

آدرس: خیابان انقلاب، بین خیابان وصال شیرازی و قدس، کوچه لسکو، پلاک ۱۲، طبقه همکف

## فهرست مطالب

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

- ۱۷..... فصل یکم: داستان وینفرد  
 ۲۷..... فصل دوم: داستان دیگر  
 ۳۹..... فصل سوم: تعریف بی‌شعوری  
 ۴۷..... فصل چهارم: مایه‌ت بی‌شعوری  
 ۷۱..... فصل پنجم: شدت بی‌شعوری

بخش دوم: انواع بی‌شعورها

- ۸۳..... فصل ششم: بی‌شعور اجتماعی  
 ۸۹..... فصل هفتم: بی‌شعور تجاری  
 ۹۵..... فصل هشتم: بی‌شعور آزادی‌خواه  
 ۱۰۱..... فصل نهم: بی‌شعور عارف‌نما  
 ۱۰۷..... فصل دهم: بی‌شعور اداری  
 ۱۱۳..... فصل یازدهم: بی‌شعور درمانده  
 ۱۱۹..... فصل دوازدهم: بی‌شعور شاکی

بخش سوم: وقتی جامعه بی‌شعور می‌شود

- ۱۲۷..... فصل سیزدهم: تجارت به‌مثابه بی‌شعور  
 ۱۳۳..... فصل چهاردهم: منجلاب بی‌شعوری  
 ۱۴۱..... فصل پانزدهم: خواندن، نوشته و بی‌شعوری  
 ۱۴۷..... فصل شانزدهم: بی‌شعوری در رسانه؛ همه‌گیری واقعی

### بخش چهارم: زندگی با بی شعور

- فصل هفدهم: کار کردن با بی شعورها ..... ۱۵۵
- فصل هجدهم: وقتی دوستان بی شعور است ..... ۱۶۳
- فصل نوزدهم: ازدواج با انسان بی شعور ..... ۱۶۷
- فصل بیستم: بی شعور متولد شده ..... ۱۷۳
- فصل بیست و یکم: فرزندان والدین بی شعور ..... ۱۷۹

### بخش پنجم: جاده بهبودی

- فصل بیست و دوم: مراحل بهبودی ..... ۱۸۹
- فصل بیست و سوم: ابزار بهبودی ..... ۱۹۵

www.ketab.ir

## مقدمه

تقریباً مثل هر کس دیگری من نیز زندگی‌ام را با مرض بی‌شعوری گذراندم. من در جامه‌ی زندگی می‌کردم که همانند جوامع دیگر، گرفتار مرض بی‌شعوری است. درست نیست بی‌شعوری را بیماری تلقی کنیم. من به خودم قبولاندم که این نوعی ایراد شخصیتی است که می‌توان آن را تعدیل یا حذف کرد.

ذات بی‌شعور را درک می‌کنم. اعتیاد به بی‌شعوری، به شدت اعتیاد به الکل و فراورده‌های شیمیایی (مواد مخدر) است. بیماری بی‌شعوری بیشتر افراد را مبتلا کرده است. اکثر مردم از بیماری بی‌شعوری خود اطلاع ندارند و این موضوع برای من نیز صادق می‌گردد. با خودم بسیار کلنجار رفتم تا با بی‌شعوری‌ام کنار بیایم.

برداشتن نقاب‌هایی که اشتباه‌ها و عیوب انسان‌ها را هویدا می‌کند، آسان نیست. برای نوشتن این کتاب یا صحبت درباره‌ی موضوع‌های مرتبط با آن، بسیار این‌دست و آن‌دست می‌کردم.

نمی‌خواستم همه دنیا بعد از خواندن کتابم متوجه بی‌شعوری‌ام شوند؛ اما در نهایت وجدانم، دوستانم و بیمارانم من را متقاعد کردند که کل دنیا از قبل پی به بی‌شعوری من برده‌اند و به این ترتیب بود که من با بازگ کردن داستان زندگی‌ام فرصت تقدیم هدیه‌ای به مردم دنیا را پیدا کردم. با این کار، افراد دیگر مثل من نیز به بی‌شعوری‌شان پی می‌برند و قدم در مسیر بهبودی می‌گذاشتند.

راین‌رو، متواضعانه تصمیم گرفتم داستان غم‌انگیز اعتیاد به بی‌شعوری کردم و مسیر دشوار بهبودی‌ام را به اشتراک بگذارم.

همه سال‌ها که بی‌شعور بودم، به یاد می‌آورم. در مسیر بهبودی‌ام مسائلی مانند غم‌ها، رنج‌ها و کشمکش‌هایم را درک کردم. تجربه دوباره مسیر بهبودی‌ام را دوست ندارم؛ آدم چشم باز می‌کند و خودش را بی‌شعور می‌یابد. زود همه مجبور به مقابله با مسائلی در زندگی هستیم که بیشتر و بیشتر بی‌شعوری‌مان را به یادتان می‌آورد. بی‌شعوری را انکار نمی‌کنید، باورش نمی‌کنید، بدوبیراه می‌گویید، جیغ می‌زنید، کلک می‌زنید، اجزانه التماس می‌کنید، نفرینش می‌کنید تا ثابت کنید بی‌شعور نیستید؛ اما باید زندگی کنید و با این موضوع کنار بیایید یا مغلوب مسائل شوید.

من با اندوه و پشیمانی اعتراف می‌کنم سال‌ها بی‌شعور بودم و اطرافیانم از مرض بی‌شعوری من رنج می‌بردند و به‌سادگی آنها را نادیده می‌گرفتم، حتی بیمارانم از رفتار نامناسبم و اینکه پایم را از گلیمم بیشتر دراز می‌کردم، ناراحت بودند. ای کاش از سنین پایین‌تر در مسیر بهبودی قدم می‌گذاشتم، به حقیقت پی می‌بردم و

خیلی از درد و رنج‌هایم را تحمل نمی‌کردم. «نه آنقدر زود است و نه آنقدر دیر که نشانه‌های بی‌شعوری را در خودتان ببینید و عادت‌های بدتان را که دوستانتان را بیزار، شغلتان را خراب و رابطه‌هایتان را پایان می‌دهد، کنار بگذارید.»

تا چهل سالگی متوجه بی‌شعوری‌ام نشده بودم؛ مثل بیشتر بی‌شعورها آم. پر قدرتی بودم و در زندگی به همه خواسته‌هایم رسیدم. در دبیرستان آموختم و جدانم را چطور ساکت نگه‌دارم و احساس گناه نکنم. در دوران تحصیل پزشکی آموختم با تهدید دیگران به هنگام بوسه و همیشه هم موفق بودم و مردم دقیقاً همان کاری را انجام می‌دادند که من می‌خواستم و در دورانی که به شغل من و سرسامان می‌دادم، پرحاشکاری و مکاری را آموختم.

به خیالم این خصوصیات، وقت‌های من بود. در دوران کارآموزی‌ام چند تست روحی و روانی از خودم گرفتم. نتایج تست‌ها من را فردی قوی، محکم و با اعتماد به نفس نشان می‌داد. در آزمایش‌ها رتبه بسیار خوبی در تحمل سختی‌ها گرفتم. انسانی متمرکز، قاطع، رُک و ارزشمند بودم. هیچ‌کس توان ناراحت کردنم را نداشت و اگر این اتفاق می‌افتاد، حتماً تلافی می‌خورد و قانون جنگل را باور داشتم که «بخور تا خورده نشوی».

این افکار در خدمت من بود. من پزشک مشهور و ثروتمندی شدم، با زنی جذاب ازدواج کردم و صاحب دو فرزند شدم. در نزد همکارانم محترم بودم و پستی مهم در بیمارستان و جامعه پزشکی داشتم و زندگی‌ام به ظاهر زیبا و دل‌فریب به نظر می‌رسید.

با خودم و زندگی‌ام می‌جنگیدم؛ اما در امپراتوری دکتر کرمنت کارها خوب پیش نمی‌رفت. احساسات عجیب و غریبی داشتم، انگار همکارانم به جای احترام از من می‌ترسیدند؛ ولی به خودم می‌گفتم فرقی نمی‌کند که چه حسی دارند. بعضی از همکارانم با دیدن من صحبتشان را قطع می‌کردند و از من دور می‌شدند یا وقتی از دستم می‌خواستم با من وقت بگذرانند، درخواستم را با بهانه‌ای رد می‌کردند. در سخنرانی‌هایم بعضی افراد به سقف یا زمین زل می‌زدند یا با چیزی مثل مداد یا کتاب ور می‌رفتند و وول می‌خوردند. در صورتشان می‌فهمیدم که توجهی به حرف‌هایم نمی‌کنند. اصلاً فکر نمی‌کردم که مسئله‌شان من باشم، فکر می‌کردم مسائل خصوصی خودشان دلیل بی‌توجهی و بی‌قراری آنهاست.

یک سال همسرم برای غافلگر کردنم جشن تولدی برایم گرفت؛ اما غافلگیری اصلی این بود که از هفت مهمانان دعوت‌شده فقط شش نفر آمدند که البته سه نفر از آنها همسر و دو فرزندم بودند. با خودم می‌گفتم دلیل نیامدنشان حسودی یا بی‌اهمیت‌هایم است، بدقابالی آنهاست که مرا از خود می‌رانند و عقده‌داری آنها در زندگی دلیلی جز بی‌کفایتی خودشان نیست. بالاخره به خودم قبولاندم که این موضوع را فراموش کنم و با خودم کنار بیایم.

تا اینکه توهم‌هایم به واقعیت تبدیل شد و پس از چند ساعت بحث با تنها پسر، فهمیدم قصد رفتن به دانشگاه را ندارد و تصمیم گرفته به نیروی دریایی برود. تنها پسر من می‌جنگید و از دستوراتم سرپیچی می‌کرد و باور این مسئله برای من در جایگاه



پدر خیلی سخت بود. در ۲۰ سال اخیر کسی از من سرپیچی نکرده بود!

پسرم باید شغلی حرفه‌ای مثل من انتخاب می‌کرد؛ اما او خیلی لجباز و کله‌شق بود. تصمیمش من را ناراحت کرده بود و با قوانین من جور در نمی‌آمد. پسرم را از پیوستن به نیروی دریایی منع کردم. تنها پسرم به من بی‌احترامی کرد، سرم فریاد کشید و خانه را با عصبانیت ترک کرد. از قبل به همسرم گفته بود برای اینکه از پدر دور باشم تا حد ممکن از خانه دور می‌شوم. حق را به او می‌دهم. او را مجبور کردم به دانشگاه هوافضا برود.

از تصمیم و رفتار سرم کاملاً بهم ریختم. با اضطراب فراوان همسر و دخترم را برای مشورت صدا زدم. منتظر شنیدن جوابی باب میل خودم بودم که من با رنجوری هستم و این پسرم است که احمقانه تصمیم گرفته و گناهکار است، نه من! به آنها گفتم: «من عاشق پسرم هستم. با گردن کلفتی‌های او چه کنم؟» دخترم بی‌درنگ به خودش جرئت پاسخ داد و گفت: «تنها کسی که عاشقش هستی، خودت هستی پدر.» حاج‌وواج ماندم و به همسر که آخرین امیدم بود، نگاهی کردم و نظر او را جویا شدم. او چنین پاسخ داد: «حق با فرزندانمان است، حتی ازدواجمان هم پنج سال است که تمام شده و فقط زیر یک سقف زندگی می‌کنیم، خواهش می‌کنم همین امشب خانه را ترک کن.»

باورم نمی‌شد که در عرض چند ساعت چه بر سر زندگی‌ام آمده است. چند روزی اتفاق‌های اخیر را در ذهنم مرور کردم. قلباً از

کارم راضی بودم و به خودم حق می دادم. نفرت شدیدی از تعارض و اختلاف نظر داشتم؛ گویی کسی عشقم را از چنگم درآورده و او را علیه من شورانده بود. اگر واقعاً کسی چنین بلایی را بر سرم آورده بود، صورتش را له می کردم.

در گذشته زیاد پیش آمده بود که از رفتار و عقایدم انتقاد کنند؛ ما قدرت ذاتی‌ام به حفظ وقارم کمک کرده بود. بالاخره فهمیدم که بین قضیه فرق چندانی با دیگر مسائلم ندارد و باید آن را حل کنم. داشتم خانوایم و عشق آنها بزرگترین پیروزی‌ام بود؛ اما هر تلاشی می کردم بیشتر رنج منجلاب فرومی رفتم. اصلاً انگار من را نمی دیدند، دیگر حتی با من حرف هم نمی زدند. هر روز از یکدیگر دورتر می شدیم. اینها بود که فهمیدم کاری از دستم برنمی آید و احتیاج به مشاور دارم.

با یکی از همکارانم که مشاور خانواده بود، مشورت کردم. ماجرا را برایش توضیح دادم و از او پرسیدم: «کجای کار عیب دارد؟ چه بر سر خانواده‌ام آمده؟ آیا خانواده‌ام بیمارند؟» به مشاورم التماس کردم که حقیقت ماجرا را رک و پوست‌کنده به من بگوید. به او یادآوری کردم که مردی قوی هستم و با واقعیت‌ها دست‌زده نمی‌شوم که بد باشد، کنار می‌آیم.

مشاورم صحبت‌م را قطع کرد و گفت: «خانواده‌ات مریض نیستند؛ بلکه کاملاً طبیعی هستند.» چند لحظه از اتهامی که به من وارد کرده بود، شوکه شدم. درک موضوع و کنار آمدن با این مسئله خیلی سخت بود. با صدایی لرزان به مشاور گفتم: «منظورت این است که

من مریضم؟» در جوابم گفت: «شما هم مریض نیستید؛ بلکه بی‌شعورید.»

جواب گستاخانه‌ای بود. بسیار عصبی و متعجب شدم و گفتم: «من برای توهین کردم به خودم اینجا نیامده‌ام، اگر نمی‌توانید مسئله من را حل کنید، بهتر است مطبآن را ترک کنم.» و آنجا را ترک کردم. شش ماه گذشت و دنیا و حتی دفتر برایم جهنم شده بود. به حال خردم تأسف می‌خوردم و خودم را قربانی ماجرا می‌دانستم. از سوی کسانی که با آنها عشق می‌ورزیدم، نادیده گرفته می‌شدم و قدر من را نمی‌دانستند.

یک روز غمگین بودم، در بعد عصبانی؛ اصلاً خوشحال نبودم. حتی حوصله جروبحث با کسی را هم نداشتم. خواب خوبی نداشتم و همیشه مضطرب بودم. هر مسئله کوچکی را علیه خودم تفسیر می‌کردم. نمی‌دانم بیماران و نارمندانم چطور با من روزگار می‌گذرانند و تحمل می‌کردند؛ من هیولا بودم.

یک روز عصر متوجه شدم که دیگر کنترل زندگی‌ام را از دست داده‌ام یا شاید از اول عمرم کنترل نداشتم و فقط بعد از پرواز بودم. این اعتراف و نتیجه‌گیری کمک کرد تا بعد از شش ماه سر و راحت بر بالش بگذارم و بخوابم. روز بعد، این حقیقت را که من واقعاً بی‌شعور هستم کشف کردم؛ گویی تکه‌های پازل زندگی‌ام دوباره به هم چسبید.

به سراغ مشاورم رفتم و برای رفتار نامناسب چند ماه پیش عذرخواهی کردم و از او درخواست وقت مشاوره کردم. مشاور هم

چون یک وقت کنسل شده داشت، بعد از ظهر همان روز برایم جلسه مشاوره ترتیب داد. به محض اینکه جلسه مشاوره شروع شد و من رویه روی روان‌پزشکم نشستم، با صدایی خسته به او گفتم: «تو حق داشتی، من بی‌شعورم.» خمیازه‌ای کشید و گفت: «همه می‌دانند که تو بی‌شعوری!» پرسیدم: «چطور درمانش کنیم؟» در پاسخ گفت: «چه چیز را درمان کنیم؟»

- بیماری بی‌شعوری ام را.

- بین بی‌ری نیست، فقط یک حالت است و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. خیلی از مردم بی‌شعورند، مشکل حادی نیست، مثل کسی که پپادنت است.

خیلی شکسته شدم و پرسیدم: «پس روان‌پزشکی چه فایده‌ای برای بی‌شعوری دارد؟» اداسانه گفت: «این بیماری نیست، فقط استعاره‌ای از یک حالت است. از روان‌پزشکی کاری ساخته نیست. حتی اکثر روان‌پزشکان خودشان بی‌شعورند.»

آن لحظه بود که فهمیدم باید خودم از پس این موضوع بربیایم و مشاورم در اشتباه است. بی‌شعوری نابسامانی شخصیتی نیست، بیماری است. اعتیاد به برخورد خشن و نامناسب که برای ما ناامیدی و غرور افراطی و کم‌طاقتی و پرخاشگری را به همراه دارد. شروع به برنامه‌ریزی فشرده برای خودکاو، نجات و ترقی کردم؛ مسائلی که چند سال در خودم آنها را نادیده گرفته بودم. ثابت کردم آنچه مشاورم درباره درمان ناپذیری بی‌شعوری گفته ادعایی نادرست است. ترک بی‌شعوری نیازمند بهبودی ذاتی است.

امیدوارم روند بهبودی را قبل از اینکه به دیگران آسیب بزنم، زودتر شروع کنم. فرصت جبران خسارت‌هایم را نیز داشتم. همسرم برگشت و دخترم هم من را بخشید. او سال سوم دانشگاه را می‌گذراند. الان پسرم کاپتان ناو جنگی شده و به من هم آموزش کاپیتانی می‌دهد.

تمیزهای روان‌پزشکی را کنار گذاشتم؛ ولی هنوز هم با بی‌شعوری درگیر بودم. خودم شده بودم روان‌پزشک متخصص درمان بی‌شعوری. دیگر می‌توانستم به افرادی که در مسیر بهبودی پا می‌گذاشتند دست بزنم؛ کاری که از روان‌پزشکی سستی بر نمی‌آمد. اکنون پیام من به سران کشور پخش شده است: «به درمان بی‌شعوری امید هست.» «بالا من سخنران معروف موضوع بی‌شعوری شده‌ام و با روان‌پزشکان هم کاری می‌کنم که با معتادان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. کتاب حاضر فراتر از داستان بهبودی من است. این کتاب پرتوامیدی برای ترک اعتیاد، بی‌شعوری و اعلان آزادی از آن است. با خواندن این کتاب، دیگر کسی از این بیماری رنج نمی‌برد؛ بیماری‌ای عادی که با منطق درمان نمی‌شود است. همه می‌توانند در مسیر بهبودی که من نیز آن را طی کردم قدم بگذارند، با طی این مسیر هزاران نفر بهبود خواهند یافت. به آنها چیزی که نیاز داریم، وجود مشوق برای معتادان بی‌شعوری است. تشویق بی‌شعور مؤثرترین عامل در این مسیر است. کالوین استابس از دوستانم که مدیر کلینیک روان‌پزشکی است، از تعریف این داستان لذت می‌برد. او می‌گوید روزی روزگاری زنی

در رشته کوه‌های هیمالیا به جست‌وجوی مفهوم زندگی رفت. بعد از چند سال جست‌وجو مردی را در غاری دید و فکر کرد آن مرد مُرشد است. از مرد پرسید: «روش ارشاد را به من می‌آموزی؟» مرد غارنشین ساکت بود و پاسخی نداد. زن نشست و به فکر فرو رفت. غروب که شد، دوباره از مرد پرسید: «آیا پیشرفتی داشته‌ام؟» مرد غارنشین سکوت کرد. روز بعد زن برگشت و بیشتر ژرف‌اندیشی کرد. نزدیک غروب سؤالش را تکرار کرد: «آیا پیشرفت کرده‌ام؟» مرد ساکت ماند.

روزها و ماه‌ها به این ترتیب سپری شد و بالاخره زن از انتظار بی‌نتیجه‌اش خسته شد و غروب یکی از روزها وقتی جوابی نشنید، فریاد زد: «تو فریبکاری. زهاست که اینجا می‌نشینم و منتظر پیشرفت هستم و هیچ پیشرفتی نکرده‌ام، فقط شش ماه از زندگی‌ام هدر رفت و دیگر چیزی برای از دست دادن ندارم، چطور خودت را مُرشد می‌دانی؟» سپس کوله‌پشتی‌اش را به طرف مرد پرت کرد. مرد فقط به کارهای زن زل زده بود، حتی هم توانست روی پای ناتوانش بایستد. بالاخره مرد به حرف آمد و گفت: «من مُرشد نیستم، به من توهین نکن. اشتباه خودت بود که من را مُرشد فرض کردی نه من!» زن که به شدت عصبانی شده بود پرسید: «پس تو کی هستی و در غار چه می‌کنی؟» مرد کشان‌کشان خودش را روی زمین کشید و گفت: «من جذامی تبعیدشده‌ای بیش نیستم.»

این کتاب دربارهٔ آگاهی شما از بی‌شعوری‌تان است. من به بی‌شعوری خودم پی بردم، پس شما هم می‌توانید پی ببرید.