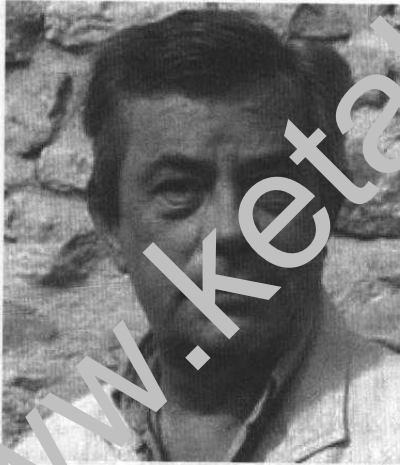


بیشعوری

(راهنمایی برای درمان بیشعورها و قربانیان آنها)

خاویر کرمنت / گلناز سهرابی



www.ketab.ir



سرشناسنامه: کرمنت. خاویر. Xavier, Crement.
عنوان و نام پدید آور: بیشعوری (راهنمایی برای درمان بیشعورها
و قربانیان آنها). خاویر کرمنت. مترجم گلناز سهرابی.
مشخصات نشر: تهران. زرین کلک. مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
شابک: ۹-۳۲-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست نویسی: فیبا. موضوع: خود شناسی. شخصیت. درمان.
شناسه افزوده: سهرابی گلناز. مترجم.
رده بندی کنگره: ۳/ ۷۲۴ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲.
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۶۶۵۸.



ندای معاصر



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شما - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شما - تلفن: ۱
تلفن: ۶۶۴۸۱۰۲۹ - ۶۶۴۸۰۳۳۷

بیشعوری

(راهنمایی برای درمان بیشعورها و قربانیان آنها)

خاویر کرمنت / گلناز سهرابی

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۸) - شمارگان ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳۲-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸

۳۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	بخش ۱: بیشتر کیست و چرا کسی بخواهد بیشعور باشد؟
۱۵	فصل ۱: داستان زندگی وینتد
۲۲	فصل ۲: داستان زندگی انراد
۳۰	فصل ۳: تعریف بیشعوری
۳۶	فصل ۴: ماهیت بیشعوری
۵۴	فصل ۵: شدت بیشعوری
۶۰	بخش ۲: انواع بیشعوری
۶۰	فصل ۶: بیشعور معمولی
۶۴	فصل ۷: بیشعور یا (تجاری)
۶۷	فصل ۸: بیشعور بی قید و بند
۷۱	فصل ۹: بیشعور عارف نما
۷۵	فصل ۱۰: بیشعور بوروکراتیک
۷۸	فصل ۱۱: بیشعور «درمانده»
۸۱	فصل ۱۲: بیشعور جنگجو

۸۵	بخش ۳: وقتی جامعه بیشعور می‌شود
۸۵	فصل ۱۳: تجارت مانند یک بیشعور
۸۹	فصل ۱۴: بیشعوری فاجعه‌بار
۹۳	فصل ۱۵: خواندن، نوشتن و بیشعوری
۹۷	فصل ۱۶: بیشعوری در رسانه: اپیدمی واقعی
۱۰۱	بخش ۴: زندگی با بیشعورها
۱۰۱	فصل ۱۷: کار کردن با بیشعورها
۱۰۶	فصل ۱۸: وقتی دهستان شمعور است
۱۰۹	فصل ۱۹: ازدواج با شمعورها
۱۱۲	فصل ۲۰: بیشعور مادرزاد
۱۱۶	فصل ۲۱: فرزندان بالغ والدین شمعور
۱۲۲	بخش ۵: مسیر بهبودی
۱۲۲	فصل ۲۲: مراحل بهبودی
۱۲۷	فصل ۲۳: ابزار بهبودی
۱۳۴	سخن آخر

مقدمه

من هم درست مانند همه تمام عمرم با بیشعورها سروکار داشته‌ام. البته من نیز مانند بیشتر اعضای جامعه ما با ما هم قدیمی بیشعوری گیر افتاده بودم. من بیشعوری را یک بیماری نمی‌دانستم. آن را یک ویژگی بد شخصیتی می‌دیدم که انسان می‌تواند با عزم و اراده آن را اصلاح کرده با آن بین ببرد.

اکنون به ماهیت حقیقی بیشعوری پی برده‌ام. بیشعوری به اندازه اعتیاد به الکل، اعتیاد به مواد شیمیایی یا وابستگی افراطی به فراد خطرناک است. اکثر افراد جامعه از این بیماری رنج می‌برند ولی بیشتر از آن را بیشتر از آن رنج خود آگاه نیستند. این در مورد خودم صدق می‌کند. من نیز زمانی یک بیشعور بودم.

اینکه اشتباهات و خطاهای خود را برای همگان آشکار سازی، کار ساده‌ای نیست. من مدت‌ها برای نوشتن این کتاب یا حتی صحبت کردن درباره موضوعی که به این بحث ختم می‌شود، تردید داشتم. نمی‌خواستم همه مردم دنیا بفهمند که بیشعور هستم!

ولی سرانجام وجدان، دوستان و بیمارانش مرا متقاعد کردند که مردم دنیا خودشان می‌دانند که من بیشعور هستم و با تعریف کردن سرنوشت من می‌توانند به رادی من رادی مانند خودم کمک کنند که بیشعوری را درک کنند و در مسیر بهبودی قدم بگذارند. بنابراین با فروتنی تمام تصمیم گرفتم درباره اعتیاد رنج‌آور خود به بیشعوری و مسیر دشوار بهبودی از چنگال آن، کتابی بنویسم.

اکنون می‌توانم با چشمانی باز و به وضوح به سال‌هایی که یک بیشعور بودم نگاه کنم. من که خود یک بیشعور بودم، درد، رنج و زحمتی که بهبودی از بیشعوری به همراه دارد را درک می‌کنم.

آرزو می‌کنم که هرگز مجبور نشوم این مسیر را دوباره طی کنم، ولی کسی که به یک بیشعور تبدیل شود، دیگر راه گریزی از آن ندارد. دیر یا زود زندگی در مقابله

می‌ایستد و تو را از ادامه مسیر بازمی‌دارد.

زندگی به تو می‌گوید که یک بیشعور هستی. تو آن را انکار می‌کنی، با مشت و لگد به جانش می‌افتی، آن را نفرین می‌کنی، به پایش می‌افتی، سعی می‌کنی آن را نادیده بگیری و به آن دشنام دهی. ولی زندگی دست از تلاش بر نمی‌دارد. در نهایت مجبور می‌شوی شکست را می‌پذیری و گرنه زندگی دمار از روزگارت درمی‌آورد.

بنابراین با کمال پشیمانی و اندوه اعتراف می‌کنم که: من به مدت بیش از بیست سال یک بیشعور به تمام معنا بودم!

دوستدار خانواده‌ام نیز به اندازه من از بیشعور بودنم رنج می‌کشیدند. در بیشتر موارد آن را از خود می‌راندم. حتی بیمارانم نیز از گستاخی لجوجانه و اعتماد بنفس کاذبم در عذاب بودند.

اکنون می‌فهمم که هرگز زودتر حقیقت را کشف کرده بودم و در سنین پایین‌تری در مسیر بهبودی تنم می‌گذاشتم، می‌توانستم از آن همه درد و رنج دوری کنم.

از نظر من هیچ‌وقت برای تشخیص علائم بیشعوری دیر یا زود نیست. همچنین برای تغییر عادت‌های مخربی که روستائیان را از شما فراری داده، روابط کاری و حرفه‌ای شما را به ورطه نابودی کشاده، در پایان سال باعث تحقیر افراد بشمار شده، هیچ زمانی خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

من تا نزدیکی چهل سالگی به هیچ وجه متوجه بیشعوری خود نبودم. من نیز مانند اکثر بیشعورها به خود می‌بالیدم که فردی قدرتمند هستم و همیشه به خواسته‌هایم می‌رسم.

برای اولین بار در دبیرستان یاد گرفتم که وجدانم را خاموش کنم و هرگونه احساس گناه یا عذاب وجدان را به خود راه ندهم.

وقتی دانشجوی پزشکی بودم، یاد گرفتم که با ایجاد رعب و وحشت در دیگران می‌توانم به خواسته‌هایم برسم.

در واقع می‌توانستم افراد را مجبور کنم که خواسته‌هایم را عملی کند. وقتی کار حرفه‌ای خود را آغاز کردم، مهارت‌های حیله‌گری و خصومت را در خود پرورش داده و اصلاح کردم.

باید بدانید که من این خصوصیات را نقاط قوت خود می‌دانستم. حرفه پزشکی من ایجاب می‌کرد که آزمون‌های روانشناختی و روانپزشکی متعددی را پشت سر بگذارم.

نتیجه این آزمون‌ها نشان داد که من شخص بسیار قدرتمندی هستم که «اعتماد بنفس بالایی» دارم و می‌توانم از خودم مراقبت کنم. نمره اعتماد بنفس من بسیار بالا بود،

من بسیار متمرکز و مصمم بودم، خود را هدایت می‌کردم و می‌سنجیدم. به عبارت دیگر هیچکس حریف من نمی‌شد و اگر کسی قدم در این راه می‌گذاشت، او را از کرده خود پشیمان می‌کردم. من با افتخار می‌گفتم که قبل از اینکه کسی بر ضد من کاری انجام دهد، حسابش را کف دستش می‌گذارم.

این خصوصیات شخصیتی به من کمک کرد که پزشک موفقی شوم. من با زن زیبایی ازدواج کردم و حاصل این ازدواج دو فرزند فوق‌العاده بود.

همکاران احترام زیادی برایم قائل بودند. در بیمارستانی که کار می‌کردم و در جامعه پزشکی بالاترین موقعیت‌ها نائل آمدم.

در جامعه پزشکی مرا فردی حرفه‌ای می‌دانستند که متمول و تأثیرگذار است. زندگی من حیرت‌انگیز، سر می‌سید. من از زندگی و خودم کمال رضایت را داشتم ولی یک جای کار کمتر که است می‌لنگید.

گاهی اوقات این احساس ناخوشایند را پیدا می‌کردم که همکارانم به دلیل وحشت و واهمه‌ای که از من دارند، مرا می‌آرام می‌گذارند، ولی مادامی که از من می‌ترسیدند برای من فرقی نمی‌کرد.

برخی از همکارانم تا از دور مرا دیدند، مکالمه خود را قطع کرده و سریع از محل می‌گریختند و چند تن از دوستانم نیز همیشه برای فرار از وقت‌گذراندن با من بهانه می‌آوردند.

هنگامی که در جلسات کاری صحبت می‌کردم، بر همه افراد با چشمانی بی‌روح و چهره‌ای محزون به زمین یا سقف خیره می‌شدند. پس از اینکه صحبت تمام می‌شد، گویی یک کلمه از حرف‌هایم را نشنیده بودند.

ولی من فکر می‌کردم که مشکل از خودشان است و احتمال می‌دادم که نگران مسائل شخصی خود هستند.

یک روز همسر من جشن تولد غافلگیرانه برایم برگزار کرد ولی غافلگیر کننده‌ترین نکته این مهمانی آن بود که تنها شش نفر در آن شرکت کرده بودند که سه نفر از آنها نیز همسر و بچه‌هایم بودند. ولی فرض من این بود که دوستانم به موفقیت‌های من حسادت می‌ورزند. برای آنها تأسف می‌خوردم که به دلیل حقارت و ناکفایتی خودشان از من فاصله می‌گیرند ولی در نهایت آن را به سرشت آدمی نسبت می‌دادم.

من که فکر می‌کردم انسان فرهیخته و با احساسی هستم، با بخشش و شفقت از اشتباهات آنها گذشت می‌کردم.

ناگهان یک روز خیالات و توهماتی که درباره خودم داشتم در هم فروپاشید. پسر من پس از ساعت‌ها بحث با من، اعلام کرد که نمی‌خواهد به دانشگاه برود و تصمیم

گرفته که در ارتش ثبت نام کند.

تنها پسر من می خواست از من سرپیچی کند! باورم نمی شد! حداقل حدود بیست سال بود که کسی جرأت سرپیچی از من را پیدا نکرده بود و آخرین کسی که این کار را کرده بود، سخت از کار خود پشیمان شده بود.

من می خواستم پسر من نیز مانند من یک فرد حرفه ای و موفق شود ولی لجوجانه بر تصمیم پافشاری می کرد. این باعث شد من نیز بر تصمیم پافشاری کنم و او را از ملحق شدن به ارتش منع کنم.

او به من و حرفه ای پزشکی ام بی احترامی کرد و سپس با عصبانیت از خانه خارج شد. من به پسر من گفتم که تا آنجا که می تواند از من دور خواهد شد و این کار را نیز انجام داد. او به آموزش های هوایی در ارتش ثبت نام کرد.

من از کار ای تنها پسر من بسیار رنجیده خاطر و سردرگم شده بودم. با حزن و اندوه نظر همسر و احترام را باره این اتفاق ناگوار پرسیدم. امیدوار بودم آن ها بر این حقیقت که من پدر خوبی هستم صحنه بگذارند و بگویند که رفتار پسر من احمقانه بوده است.

گریه کنان گفتم: «من عاشق پسر من هستم. مگر چکار کرده ام که سزاوار این سرکشی و طغیان باشم؟»

از پاسخی که شنیدم شوکه شدم. ابتدا احترام پاسخ داد. او با بی اعتنائی گفت: «تنها کسی که تابحال دوست داشته ای، خودت هستی. حیرت زده شده بودم. به همسر نگاه کردم و گفتم ایده ای او بود. همسر من نیز حرف او را تأیید کرد:

«حق با اوست. رأستش الآن حداقل پنج سال است که رفتنی است. ما به بن بست رسیده. همین امشب از اینجا برو.»

باورم نمی شد که چه بلایی داشت به سرم می آمد. زندگی خرابی من در عرض چند ساعت نابود شده بود. تا چند روز بعد این اتفاقات ناگوار را در ذهنم مرور می کردم. همان طور که در تمام این سال ها برخلاف نظرات مخالف دیگران فکر می کردم، از ته دلم می دانستم که حق با من است. با خود فکر کردم که کسی اعضای خانواده ام را از راه به در کرده تا در مقابل من بایستند. اگر دستم به این شخص می رسید، با مشت به جانش می افتادم.

در گذشته نیز بارها با افرادی که با عقاید و رفتارهای من مخالف بودند، روبرو شده بودم. در آن شرایط به سختی توانسته بودم وقار و احترام خود را حفظ کرده و به سمتشان حمله ور نشوم.

سرانجام به این نتیجه رسیدیم که این مورد نیز مانند سایر آن موقعیت‌هاست. اگر می‌توانستم دوباره دل اعضای خانواده‌ام را به دست بیاورم، به بزرگترین موفقیت نائل می‌شدم. ولی هرکاری کردم مؤثر واقع نشد.

آن‌ها حاضر نبودند مرا ببینند یا با من صحبت کنند. ما روز به روز بیشتر با هم بیگانه می‌شدیم. من که حسابی مستأصل شده بودم، بالاخره فهمیدم که باید از کسی کمک بگیرم.

به همین دریا با یکی از همکاران روانپزشکم مشورت کردم. من وقایع رخ داده را برای او تریف کردم و از او پرسیدم که چه چیزی باعث به وجود آمدن این مشکلات شده است. چه بر سر خانواده من آمده بود؟ آیا آن‌ها بیمار شده بودند؟ از او تقاضا کردم که رک در رأست حقیقت را به من بگوید؛ به هر حال من مرد قدرتمندی بودم و هر مشکلی که وجود داشت می‌توانستم از پس آن برآیم.

دوستم کمی مکث کرد سپس مرتب به چشمانم نگاه کرد و گفت: «آن‌ها بیمار نیستند، بلکه نشانگان ملامت خوب است.» کمی طول کشید تا متوجه منظورش شدم. پذیرش آن برایم بسیار سخت بود. «منظورت این است که من بیمار هستم؟» «نه، تو هم بیمار نیستی. فقط بیشعوری.»

از پاسخ گستاخانه او حسابی عصبانی شده و حاخوادم. «من پیش تو نیامدم تا به من توهین کنی! اگر نمی‌توانی مشکلی مرا جدی بگیر، پس است که بروم!» و رفتم. تا شش ماه بعد گویی در جهنم زندگی می‌کردم، یا حداقل اینک مطب من به جهنمی تمام عیار تبدیل شده بود. دلم برای خودم می‌سوخت و خشمم قربانی نیروهای ناشناخته می‌دانستم.

احساس می‌کردم کسانی که دوستشان دارم مرا درک نمی‌کنند و نادیده می‌گیرند و کسانی که از آن‌ها کمک حرفه‌ای می‌خواهم نیز با من بدرفتاری می‌کنند. یک روز عصبانی و یک روز غمگین بودم ولی حتی یک روز هم رنگ شادی یا رضایت را ندیدم. نمی‌توانستم درست و حسابی بخوابم و تمام مدت عصبانی و برافروخته بودم. هرگونه وقفه، تأخیر یا مشکلی را که در کارم پیش می‌آمد، توطئه‌ای مرموز علیه خود می‌دیدم. هنوز نمی‌دانم که در آن دوران پرستاران یا بیماران بخش چگونه رفتارهای مرا تحمل می‌کردند. به یک هیولا تبدیل شده بودم.

سرانجام بعد از ظهر یک روز که تنها بودم، متوجه شدم که سکون زندگی از دستانم خارج شده است. در آنجا بود که فهمیدم هرگز سکون زندگی در دستان من نبوده است، بلکه من متکبرانه چنین می‌انگاشتم. این افشاگری به نحوی مرا آرام کرد و آن

شب بهتر از تمام شب‌های شش ماه گذشته خوابیدم. روز، ناگهان حقیقت را مانند تکه‌های یک پازل در کنار هم قرار دادم و همانطور که به با حقیقت تلخی که درباره خودم وجود داشت، مواجه شدم.

من یک بیشعور بودم!

همکار روانپزشکم اصلاً نمی‌خواست به من توهین کند، بلکه سعی داشت کمکم کند. من سریعاً با او تماس گرفته و به دلیل رفتار گستاخانه‌ام از او عذرخواهی کردم و خواستم که دوباره او را ببینم.

از آنجا که نوبت ملاقات یکی از بیمارانش لغو شده بود، بعدازظهر همان روز می‌توانستم به دیدنش بروم. به محض اینکه در دفترش نشستم نفس زنان گفتم: «حق با تو بود. من بیشعورم!» او خمیازه‌ای کشید و گفت: «رأستش همه این را می‌دانند.»

«چطور می‌توانی آن را درمان کنی؟»

«چه چیزی را درمان کنم؟»

«بیشعوری مرا!»

همکارم گفت: «بیشعوری یک بیماری نیست، فقط یک وضعیت است و درمانی ندارد.»

«منظورت چیست که می‌گویی درمانی ندارد؟»

«ببین، بسیاری از مردم بیشعور هستند انسان یا بیشعور است یا نیست. مثل چپ‌دست بودن است. قابل تغییر نیست.»

شوکه شده بودم! «اگر روانپزشکی نتواند بیشعوری را درمان کند پس به چه دردی می‌خورد؟»

«ببین، بیشعوری بیماری نیست، روانشناسانی که بلکه نوعی اختلال اکتسابی است که فرد ناخودآگاه از محیط اطرافش دریافت می‌کند و به آن دامن می‌زند (بزرگ نمایی می‌کند) و همان‌طور که یک پزشک نمی‌تواند برخی بیماران را درمان کند، روان‌پزشکان نیز نمی‌توانند بیشعوری تو را درمان کنند. اگر می‌توانستند، اینهمه روانپزشک بیشعور روی زمین نبود!»

آنجا بود که فهمیدم به حال خود رها شده‌ام. از درون می‌دانستم که اشتباه می‌کند. بیشعوری یک اختلال شخصیتی نیست.

بیشعوری یک بیماری است؛ یک جور اعتیاد به رفتار گستاخانه و توهین‌آمیز که باعث می‌شود متوجه تکبر لجوجانه، تعصب و پرخاشگری در خود نباشیم.

به همین دلیل یک برنامه منسجم باطن‌بینی، درمان و رشد را آغاز کردم که سال‌ها به طول انجامید.

من ثابت کردم که همکارم اشتباه می‌کرد: بیشعورها می‌توانند درمان شوند! شاید این حرف برای بیشعورهای درمان نشده غیرقابل باور بنظر برسد ولی تنها راه درمان این است که انسانیت گمشده خود را بار دیگر کشف کنی.

ای کاش فرآیند درمان خود را زودتر آغاز کرده بودم تا آنقدر به دیگران صدمه نمی‌زدم، ولی توانستم بسیاری از آسیب‌هایی که وارد کرده بودم را جبران کنم.

همسرم با من آشتی کرد. دخترم مرا بخشیده و اکنون سال سوم دانشگاه است. پسرم خلبان ارتش شده و به من آموزش پرواز می‌دهد.

من حرف پزشکی را کنار گذاشتم ولی در شغل جدیدم همچنان با بیشعورها سروکار دارم. من به عنوان روانپزشک مشغول به کار شدم و تخصصم کمک کردن به بیشعورهاست تا بتوانند شکن خود را تشخیص داده و در راه بهبودی قدم بگذارند. گرایش‌های سنتی و پزشکی به این اقدامات پیشگامانه من کمک زیادی نکردند ولی کسب و کارم حساسی نبود. گرچه زیبا پیام من به بیشعورها در سرتاسر کشور منتشر شده است: «بالاخره بیشعورها نیز راه نجاتی دارند!» من سخنران محبوبی شده و با روی مشکل اعتیاد کار می‌کنند، هم‌چون من.

البته در کتاب بیشعوری، تنها به دوستان بهبودی خود بسنده نکردم. این کتاب برای تمام کسانی که از اعتیاد به بیشعوری رنج می‌برند، بارقه‌های امید را به ارمغان می‌آورد. این کتاب نوید آزادی و رهایی را به آن‌ها می‌دهد. دیگر هیچکس مجبور نیست از بیشعور بودن خود شرم‌منده باشد.

بیشعوری یک بیماری شناخته شده است که با روش‌های سنتی‌اش شناخته شده قابل درمان است. تمام بیشعورهایی که روی کره زمین زندگی می‌کنند، می‌توانند مانند من مسیر بهبودی را بیمایند.

من به هزاران نفر دیگر نیز کمک کرده‌ام که با موفقیت این مسیر را طی کردند. برای این کار تنها یک شرط وجود دارد: اینکه جرأت این را داشته باشید که دست از بیشعوری بردارید. این مهم‌ترین نکته موجود در راه درمان است.

یکی از دوستانم به نام کلوین استابس که رئیس یک کلینیک روانپزشکی است، داستانی را برایم تعریف کرد که منظور مرا به خوبی می‌رساند.

روزی روزگاری زنی بود که برای یافتن معنای زندگی به کوهستان هیمالیا رفت.

پس از چند سال جستجو با مردی غارنشین روبرو شد. با خودش فکر کرد:

«او مرتاضیست که در غار به مراقبه می‌پردازد.» او با مرد صحبت کرد.

«راه رستگاری را به من نشان می‌دهید؟» مرد پاسخی نداد.

زن بر زمین نشست و به خویشتن خویش مراجعه کرد. آخر آن روز، زن بلند شد که

از آنجا برود. او پرسید: «پیشرفتی کردم؟» مرد پاسخی نداد.
 زن در سحرگاه روز بعد بازگشت و دوباره به مراقبه مشغول شد. موقع غروب آفتاب
 بلند شد که برود. بار دیگر پرسید: «پیشرفتی کردم؟» مرد پاسخی نداد.
 این روند هفته‌ها و ماه‌ها ادامه یافت. سرانجام کاسه صبرش به سر آمد. غروب یکی
 از روزها وقتی پاسخی دریافت نکرد، شروع به داد و بیداد کرد:
 «تو فریب‌کاری! الان چند ماه است که هر روز اینجا نشستم و منتظر رستگاری هستم
 ولی هیچ اتفاقی نیفتاده. شش ماه از زندگیم را به خاطر هیچ و پوچ تلف کردم.
 آن‌وقت اسم خودت را مرتاض گذاشته‌ای!» سپس کوله پشتی خود را به طرف پیرمرد
 پرتاب کرد.

مرد که از این تربیت غافلگیر شده بود، از جایش برخاست و بالاخره زبان به سخن
 گشود: «من مرتاض نیستم و این وصله‌ها به من نمی‌چسبند. اگر فکر کردی من
 مرتاض هستم، تقصیر خودت است، نه من.»
 اما زن پا پس نمی‌کشید: «چرا؟ اگر مرتاض نیستی، پس که هستی و در این غار چه
 غلطی می‌کنی؟»

مرد با افتخار سینه‌اش را جلو داد و او گفت: «من جذام دارم و مرا به این غار تبعید
 کرده‌اند.»

مضمون این کتاب نیز همین است: اینکه یاد بگیرد از جای خود برخاسته و متوجه
 شوید که بیشعور هستید. من بلند شدم، پس شما هم می‌توانید.