

بی شعوری

راهنمایی بهبود افراد بی شعور و قربانیان آنها

دکتر خاکی رمنت

چاپ سال ۲۰۱۰



انتشارات مسرودنشر

سرشناسه	: کرمنت، خاویر
عنوان و نام پدیدآور	Cremet, Xavier : بیشعوری : راهنمایی بهبود افراد بیشعور و قربانیان آنها/خاویر کرمنت ؛ [مترجمان] سیدعلیرضا گشتانی، محمدهادی احمدخانی.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۵ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹۲۲۰-۰۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Asshole No More; The Original Self-Help Guide for Recovering Assholes and Their Victims.
یادداشت	: کتاب حاضر توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان بر	: راهنمایی بهبود افراد بی شعور و قربانیان آنها.
موضوع	: خودشناسی - Self-perception
موضوع	: شخصیت - Personality
موضوع	: اختلالات شخصیتی - درمان - Personality disorders -- Treatment
موضوع	: رفتار - تغییر و تعدیل - دستنامه‌ها - Behavior modification -- Handbook, manual etc
شناسه افزوده	: گشتانی، سیدعلیرضا ۱۳۷۳ - مترجم
شناسه افزوده	: احمدخانی، محمدهادی، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۴۴۰۶۸

بی شعوری

ناشر: الماس دانش

خاویر کرمنت

سید علیرضا گشتانی-محمد هادی احمدخانی

چاپ و صحافی: جباری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۲۰-۰۲

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

آدرس ناشر: میدان انقلاب خیابان رشتچی بن بست یکم پلاک ۴ واحد ۳ تلفن: ۶۶۱۲۵۶۹۴

فهرست مطالب

- مقدمه ۹
- بخش اول: بی‌شعور کیست و چرا کسی می‌خواهد بی‌شعور شود؟ ۲۱
۱. داستان فِرد ۲۲
۲. دانه‌ن‌های یگر ۳۳
۳. تعریف بی‌شعور ۴۵
۴. ذات بی‌شعوری ۵۶
۵. درجات بی‌شعوری ۸۱
- بخش دوم: انواع بی‌شعورها ۹۱
۶. بی‌شعور معمولی ۹۲
۷. بی‌شعور تجاری ۹۸
۸. بی‌شعور آزادشده ۱۰۳
۹. بی‌شعور عصر جدید ۱۰۸
۱۰. بی‌شعور دیوان‌سالار ۱۱۴
۱۱. بی‌شعور «بیچاره» ۱۱۹
۱۲. بی‌شعور شاکی ۱۲۴

- بخش سوم: وقتی جامعه بی شعور می شود ۱۲۹
۱۳. کسب و کار بی شعور ۱۳۲
۱۴. بی شعوری دولت ۱۳۷
۱۶. خواندن، نوشتن و بی شعوری ۱۴۳
۱۷. بی شعوری در رسانه: بیماری همه گیر واقعی ۱۴۸
- بحث چهارم: ندگی با بی شعورها ۱۵۵
۱۸. دارایی بی شعورها ۱۵۶
۱۹. دوست بی شعور ۱۶۴
۲۰. ازدواج با بی شعور ۱۶۷
۲۱. بی شعور مادرزاد ۱۷۱
۲۲. فرزندان بالغ پدر و مادرهای بی شعور ۱۷۸
- آزمون تحمل بی شعور ۱۸۵
- بخش پنجم: مسیر بهبودی ۱۸۷
۲۳. مراحل بهبودی ۱۸۷
۲۴. ابزارهای بهبودی ۱۹۵
- حرف آخر ۲۰۶

تقریباً مثل همه‌ی آدم‌ها کل زندگی‌ام با بی‌شعورها سر و کار داشته‌ام. اما بیشتر وقت‌ها مثل بیشتر مردم جامعه در مفاهیم قدیمی بی‌شعوری گذراندم. به نظر من بی‌شعوری نه بیماری بلکه یک ایراد شخصیتی بود که در صورت تمایل می‌شد آن را اصلاح کرد یا از بین بُرد.

اما > لا به الحقیقت واقعی بی‌شعوری پی برده‌ام. بی‌شعوری به بدی اعتیاد به التماس، وابستگی به مواد و وابستگی متقابل است. بی‌شعوری عده‌ی زیادی از مردم را می‌می‌کند - با این وجود اکثر بی‌شعورها یک ذره هم از بی‌شعوری خود خبر ندارند! این مسئله در موردِ خود من هم صحت داشت و با بی‌شعور بودنِ خودم درگیری شخصی داشتم.

آشکار کردن اشتباهات و خطاهای خود برای دیگران هرگز کار آسانی نیست. مدت‌ها در نوشتن این کتاب یا حتی در زدن راجع به موضوعی که الهام‌بخش آن بود، تردید داشتم. نمی‌خواستم هم‌ی دنیا بفهمند که من بی‌شعور بودم! اما بالاخره وجدانم، دوستانم و بیمارانم را متقاعد کردند که همه‌ی دنیا تا قبل از این هم خبر داشتند که من بی‌شعور بودم و من با بیان قصه‌ی خودم می‌توانم به این اوضاع کمک کنم. بعضی افراد مثل خودم بی‌شعوری را درک کنند و در مسیر بهبودی قدم بگذارند. بنابراین با نهایت فروتنی تصمیم گرفته‌ام که داستان اعتیاد دردناکم به بی‌شعوری و مسیر دشوار رهایی از چنگال آن را به شما در میان بگذارم.

حالا می‌توانم به وضوح و با بینش به سال‌های دوری که بی‌شعور بودم، نگاه کنم. من تنها به اندازه‌ی بی‌شعوری که درد، رنج و سختی فرایند بهبود را درک کرده، می‌فهمم. این فرایند چیزی نیست که دلم بخواهد دوباره آن را تجربه کنم. اما وقتی که بی‌شعور شوید، چاره‌ای جز این مسیر وجود ندارد. زندگی دیر یا زود جلویان قد علم می‌کند و جلوی امتنان را می‌گیرد. می‌گوید، «تو بی‌شعوری.» شما انکار می‌کنید، درگیر می‌شوید، به زندگی لعنت می‌فرستید، فریاد می‌کشید، شکوه می‌کنید، التماس می‌کنید، سعی می‌کنید آن را نادیده بگیرید و نفرین می‌کنید. اما زندگی به شما می‌آید. یا باید جلوی آن زانو بزنید، یا شما را به زانو درخواهد آورد.

بنابراین با پشیمانی، اندازه زیاد اعتراف می‌کنم: من بیش از بیست سال یک بی‌شعور قهار بودم؛ دوستان و خانواده‌ام به اندازه‌ی خودم از بی‌شعوری‌ام رنج بردند. در بسیاری از موارد آن‌ها را خیلی راحت تاراند. حتی بیمارانم از گستاخی عجیب من خود سندی بی‌حدم رنج بردند. حالا می‌دانم که اگر حقیقت را زودتر فهمید، بهر فرایند بهبودی را در سنین پایین‌تر آغاز کرده بودم، می‌شد از همه‌ی آن رنج‌ها و دردها اجتناب کرد.

از من به شما نصیحت، برای تشخیص نشانه‌های سویا، بی‌شعوری هیچ وقت خیلی زود یا خیلی دیر نیست. هم‌چنین برای شروع تغییر در عادت‌های مخربی که دوستان شما را تاراند، کسب‌وکار و روابط

حرفه‌ای‌تان را خراب کرد و برای بسیاری دیگر سال‌هایی همراه با اهانت و دلخوری رقم زد، هرگز خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

خود من تا سن چهل سالگی کوچکترین اثری از بی‌شعوری نداشتم. مثل همه‌ی بی‌شعورها به این حقیقت که همیشه می‌توانستم هر چه می‌خواستم را به دست بیاورم به خودم مباحثات می‌کردم. در دوران درستان برای اولین بار یاد گرفتم که چطور وجدانم را ساکت کنم و نسبت به هر چیزی یا احساس گناه بی‌تفاوت باشم. در دوران آموزش پزشکی یاد گرفتم که می‌توانم با ارباب دیگران به چیزی که می‌خواهم برسم. در حقیقت معجزه می‌توانستم افراد را به انجام کاری که می‌خواستم مجبور کنم. وقتی در شغل حرفه‌ای جایگیر شدم، مهارت‌هایم در فریبکاری و پرخاشگری را بهتر آرد.

مهم این است که من فکر می‌کردم همه‌ی این ویژگی‌ها مثبت و نقاط قوتم بودند. در طول آموزش پزشکی چند آزمون روانشناسی و روانپزشکی دادم. در این آزمون‌ها در رده‌ی افراد بسیار قدرتمند قرار گرفتم که نشان می‌داد «عزت‌نفس» بالایی دارم و می‌توانم از پس خودم برآیم. در آزمون قدرت خودآگاه نمره‌ی بالایی گرفتم، تمرکزم خوب بود، فرد قاطع و خودمختاری بودم که خودم را ارزیابی می‌کردم. به عبارت دیگر هیچ کس نمی‌توانست جلوی من را بگیرد و اگر تلاش می‌کرد به راحتی او را کنار می‌زد. و اینکه «قبل از اینکه آن‌ها علیه من کاری بکنند، من علیه آن‌ها اقدام می‌کردم».