

ترجمهٔ مریم احمدی

... خاویر کرمنت ...

... راهنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آنها ...

بیشعوری

آیین مقابله با



انتشارات تیسرا

اگر نمی‌توانید این کتاب را به دست حداقل ۱۲ نفر برسانید، پس آن را خریداری نکنید. «کس دیگری آن را به شما خواهد داد».

بیشعوری بس است.

تا همین اواخر، تقریباً غیرممکن بود که کسی را در حوزه درمان پیدا کنی که بیماری بیشعوری را جدی گرفته باشد. رفتار گستاخانه آدم‌ها تنها به عنوان یک نقص شخصیتی تلقی می‌شد، نه به عنوان نوعی اعتیاد که آدم بیشعور هیچ نوع کنترل واقعی بر آن ندارد. ما بر این باور بودیم که بیشعورها، به این دلیل بیشعورند که از فهم درستی برخوردار نیستند.

همان‌طور که دکتر کرمنت در بررسی اجمالی و فوق‌العاده خویش از این موضوع (در کتاب «بیشعوری بس است») مطرح نموده، همه این‌ها به لطف تلاش‌های پیشگامانه دکتر کرمت به سرعت در حال تغییر است. وی درباره خودش نیز گفته است که در گذشته یک بیشعور بوده است. برای غلبه بر پریشانی‌اش به دنبال کمک می‌گشت، اما نتوانسته بود کمکی بیابد. در حال حاضر، به عنوان یک بیشعور در حال درمان، به سمت روانپزشکی سوق یافته و زندگی خود را وقف کمک به دیگر بیشعورها کرده است تا آنها بتوانند کمک‌های لازم را دریافت کنند و زندگی جدیدی را برای خود رقم بزنند.

فهرست

مقدمه.....	۱۷
بخش یکم: بیشعور کیست و چرا آدم‌ها بیشعور می‌شوند؟.....	۲۹
سرگذشت فرد.....	۳۱
چند سرگذشت دیگر.....	۴۱
تعریف بیشعوری.....	۵۰
تاریخچه مختصر بیشعوری.....	۵۳
نشانه‌های واقعی بیشعوری.....	۵۴
گروه‌های پرخطر برای ابتلا به بیشعوری.....	۵۴
ماهیت بیشعوری.....	۶۲
مراقبت خواهی.....	۶۵
بیشعورها.....	۶۶
اعتمادبه‌نفس بالا.....	۶۶
سرکوبی.....	۶۸
پرخاشگر و متخاصم.....	۶۸
تعصب.....	۶۸
پررویی.....	۶۹
تحت کنترل بودن.....	۷۰

۱۴۹	تجارت به مثابه بیشعور
۱۵۶	دولت به مثابه بیشعور
۱۶۴	خواندن، نوشتن و بیشعوری
۱۷۰	بیشعوری در رسانه، یک اپیدمی واقعی
۱۷۷	بخش چهارم: زندگی با بیشعورها
۱۷۹	کار با بیشعورها
۱۸۷	وقتی دوست شما بیشعور است
۱۹۲	ازدواج با یک آدم بیشعور
۱۹۷	بیشعور مادرزاد
۲۰۳	فرزندان بالغ والدین بیشعور
۲۱۰	تست شکیبایی در برابر بیشعوری
۲۱۳	بخش پنجم: درمان بیشعوری
۲۱۵	مراحل درمان
۲۲۳	ابزارهای درمان
۲۲۴	درمان گروهی
۲۲۵	درمان فردی
۲۲۵	شوک درمانی
۲۲۷	لیگک بیشعورهای ناگمنام
۲۲۹	برنامه دوازده مرحله‌ای

۷۱	شوخی طبیعی
۷۲	انکار
۷۳	ارعاب
۷۴	عشق
۷۵	ایثار
۷۶	ارتباطات
۷۷	گوش کردن
۷۸	مدارا
۷۹	اعتماد
۷۹	خشم
۸۰	رابطه جنسی
۸۱	نق زدن
۸۳	شریک کردن دیگران
۸۴	تناقض ها و مرموزبودن
۸۴	درماندگی بیشعور
۸۹	شدت بیشعوری
۹۹	بخش دوم: انواع بیشعورها
۱۰۱	بیشعور معمولی
۱۰۷	بیشعور تجارت پیشه
۱۱۲	بیشعور فعال اجتماعی
۱۱۸	بیشعورهای عرفان‌باز
۱۲۵	بیشعور دیوان‌سالار
۱۳۱	بیشعور درمانده
۱۳۶	بیشعورهای شاکی
۱۴۳	بخش سوم: وقتی جامعه بیشعور می‌شود
۱۴۵	نشانه‌های بیشعوری در جامعه

مقدمه

من هم مثل همه آدم‌ها، در زندگی‌ام با بیشعورها سروکار داشته‌ام؛ اما مثل خیلی‌ها در برخورد با آنها درگیر مفاهیم قدیمی بیشعوری بودم و آن را نه یک مرض، بلکه یک نقص شخصیتی می‌دانستم که صرفاً با اراده کردن می‌شد آن را اصلاح، یا به‌طور کلی درمان کرد. اکنون ماهیت واقعی بیشعوری را می‌شناسم. بیشعوری نوعی اعتیاد، به بدی اعتیاد به الکل، مواد مخدر و مواد شیمیایی است. بیشعوری دردی است که بخش اعظم جمعیت جوامع ما بدان مبتلا شده‌اند، اما بسیاری از بیشعورها ذره‌ای از بیشعوری خودشان آگاه نیستند! این موضوع درباره خود من و مبارزه شخصی‌ام با بیشعوری نیز صادق است. پرده برداشتن از اشتباهات خود و دیدن کاستی‌هایمان کار آسانی نیست. مدت‌ها در نوشتن این کتاب و حتی صحبت کردن درباره موضوع آن تردید داشتم. نمی‌خواستم مردم بدانند من هم بیشعور بوده‌ام؛ اما در نهایت وجدان، دوستان، و بیمارانم مرا متقاعد کردند مردم از اینکه من قبلاً بیشعور بوده‌ام خبر دارند و می‌توانم با شرح سرگذشتم خدمتی کرده و باعث شوم دیگران هم مثل

من به درک صحیحی از بیشعوری و نحوه درمان آن برسدند. از این رو، با نهایت تواضع تصمیم گرفتم نحوه ترک اعتیاد دردناکم به بیشعوری و راه دشوار رهایی از چنگال آن را با دیگران به اشتراک بگذارم. اکنون می‌توانم با آگاهی بیشتری به گذشته خودم و سال‌های مدیدی که گرفتار بیشعوری بودم نگاهی بیندازم. همچنین می‌توانم بفهمم رنج و درد و دشواری مبارزه با بیشعوری که در جریان درمان آن تجربه می‌شود چیست. به هیچ‌وجه حاضر نیستم دوباره روند درمان بیشعوری را تجربه کنم؛ اما وقتی گرفتار بیشعوری هستی، چاره دیگری نداری. دیر یا زود، زندگی در برابرت قد علم می‌کند و جلویت را می‌گیرد و می‌گوید «تو یک بیشعوری!». تو انکار می‌کنی، به باد ناسزا می‌گیری، لعن و نفرینش می‌کنی، لگد می‌زنی، گله و شکایت می‌کنی و سعی می‌کنی آن را ندیده بگیری و بدویبراه بگویی.

اما زندگی دست‌بردار نیست. اگر خودت به حسابت نرسی، به حسابت خواهد رسید؛ بنابراین با اندوه و پشیمانی اعتراف می‌کنم بیش از بیست سال یک بیشعور تمام‌عیار و دوآتشه بوده‌ام! دوستان و خانواده‌ام از بیشعوری من رنج می‌بردند، و خودم هم عذاب می‌کشیدم. خیلی از اوقات، به‌سادگی آن‌ها را از خودم می‌راندم. حتی بیمارانم از خشونت‌هایی که در رفتارم بود و خودخواهی‌های عظیم من رنج می‌بردند. اکنون می‌فهمم اگر زودتر به حقیقت پی برده و دنبال درمان بیشعوری‌ام می‌رفتم، نیازی به تحمل این همه درد و رنج نبود. برای شناختن نشانه‌های آشکار بیشعوری نه خیلی دیر است نه خیلی زود. اصلاح عادت مخربی که دوستانتان را از شما دور می‌کند، به روابط حرفه‌ای و کسب‌وکار شما آسیب می‌زند و باعث می‌شود

سال‌های سال بی‌دلیل به دیگران توهین کنید و آن‌ها را برنجانید. نه خیلی زود است نه خیلی دیر. تا قبل از چهل‌سالگی، متوجه کوچک‌ترین نشانه‌ای از بیشعوری‌ام نشده بودم. مثل خیلی از بیشعورها، به قدرتی که داشتم و با آن می‌توانستم به هر آنچه می‌خواهم برسیم، افتخار می‌کردم. وقتی اولین بار یاد گرفتم چگونه ندای وجدانم را خاموش کنم و هرگونه احساس گناه را در نطفه خفه کنم دانش‌آموز دبیرستان بودم. در دوره کارآموزی در بیمارستان، یاد گرفتم چگونه با ترساندن دیگران به خواسته‌هایم برسیم. می‌توانستم دیگران را مجبور کنم مطابق میل من رفتار کنند. وقتی پزشک متخصص شدم، مهارت‌هایم را در زمینه زرنگ‌بازی و پرخاشگری حسابی تقویت کردم.

همیشه فکر می‌کردم این ویژگی‌ها نقاط قوت من هستند. در آموختن پزشکی لازم بود در برخی آزمون‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی شرکت کنم. همه این آزمون‌ها نشان می‌دادند فردی بسیار قوی و با عزت‌نفس بالا هستم و به‌خوبی می‌توانم از خودم مراقبت کنم. نمره‌های من در اعتمادبه‌نفس، تمرکز و مصمم‌بودن بالا بود و به‌خوبی می‌توانستم اختیار کارم را به دست بگیرم و خودم را ارزیابی کنم؛ به‌عبارت‌دیگر کسی نمی‌توانست بر من مسلط شود و اگر تلاش می‌کرد چنین کند، می‌توانستم راحت او را سرچایش بپوشانم. افتخارم این بود که می‌توانستم قبل از اینکه کسی اقدامی علیه من انجام دهد، علیه او دست به کار شوم. این نوع ویژگی‌های شخصیتی خیلی به من کمک کردند؛ تا آنجا که یک دکتر موفق و متخصص جراحی مقعد شدم. با زن بسیار جذابی ازدواج کردم که حاصل آن دو فرزند فوق‌العاده بود. در میان همکارانم احترام بسیاری داشتم و به سمت‌های بالایی در

سرگذشت فرد

دوستانم به من گفتند عاشقش خواهم شد و همین‌طور هم شد و عاشقش شدم. اما کسی به من نگفت او یک بیشعور است.

وینیفرد،^۱ شکست‌خورده در عشق

آنچه در ادامه می‌خوانید سرگذشت فرد است، من داستان زندگی او را از زبان خودش روایت می‌کنم. از فرط خستگی در صندلی‌ام دراز کشیده بودم و حوصله هیچ کاری را نداشتم. ساعت تازه ۹:۱۵ صبح بود، اما اوضاع فاجعه‌بار بود و نزدیک بود قاطی کنم.

از خواب که بیدار شدم حس خوبی داشتم؛ اما ماجرا زمانی شروع شد که برای خوردن صبحانه به رستوران مورد علاقه‌ام رفتم. سفارش صبحانه من همیشه ثابت بود: تخم‌مرغی که سه دقیقه جوشیده شده باشد، ژامبون، نان تُست، آبمیوه، و قهوه. آن‌ها می‌دانستند وقتی چنین تخم‌مرغی سفارش می‌دهم، منظورم

1. Winifred

این است که دقیقاً سه دقیقه جوشانده شده باشد. آن‌ها معمولاً تخم‌مرغ مرا به همین شکل آماده می‌کردند، اما آن روز بیش از سه دقیقه جوشانده‌اند. به نظر می‌رسید حداقل ۳۰ ثانیه بیشتر جوشانده شده باشد! نمی‌توانستم بفهمم چرا آن‌ها عمداً تخم‌مرغ را این‌گونه پخته‌اند! مگ، پیشخدمت رستوران، را صدا کردم و تخم‌مرغ را نشان دادم. او نگاه چشندش آوری به من انداخت و با زبان بی‌زبانی گفت: «دوباره شروع شد». سپس با لحن تنیدی گفت: «باید برش گردونم قابلمه و نپخته‌اش کنم» «دوست داری تخم‌مرغ چقدر بیزد؟» گفتم اگر مزه‌پرانی‌اش را ادامه دهد، از انعام آن روز خبری نخواهد بود. پنج دقیقه بعد، پس از اینکه سومین بار از او خواستم فنجان قهوه‌ام را پر کند، کل قوری را روی لباس من خالی کرد! گفتم این کار عمدی نبود، اما من بچه نبودم. اگر صبحانه خیلی هم بد نبود، در عوض مسیر رسیدن به محل کارم واقعاً فاجعه‌بار بود. پلیس به خاطر رانندگی با سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت، در جایی که حداکثر سرعت ۵۶ کیلومتر بر ساعت بود، اتوموبیل را متوقف کرد و دو برگه جریمه به دستم داد، یکی به دلیل سرعت غیرمجاز و دیگری به دلیل نیستن کمربند ایمنی. به محض دیدن جریمه‌ها، از کوره دررفتم و گفتم چرا به جای من وقتش را صرف دستگیری بیشعوری که دو مایل عقب‌تر می‌خواست مرا زیر بگیرد نمی‌کند؟ سپس جریمه مقاومت در برابر پلیس را روی جریمه‌های قبلی گذاشت. تا جایی که برای پرداخت آن‌ها و اجازه رانندگی مجدد، لازم بود وام کوچکی بگیرم.

وقتی به محل کارم رسیدم، خودرو را در مکان همیشگی پارک کردم. وقتی پیاده شدم، کفشم داخل تاپاله اسب بزرگی

فرورفت. انگار کسی داشت سر به سرم می‌گذاشت، ولی وقت نداشتم فکر کنم و ببینم چه کسی این کارها را با من می‌کند. به خیلی‌ها مشکوک بودم. تازه این پایان ماجرا نبود. در مسیر رفتن به اتاق کارم که در طبقه بالا بود، بین طبقه سه و چهار، داخل آسانسور گیر کردم. طولی نکشید که آسانسور دوباره راه افتاد، ولی شنیدم کسی در طبقه چهارم گفت: «مثل اینکه فرد تو آسانسور گیر کرده، نمی‌توانیم کاری کنیم کل روز را تو آسانسور بماند؟ باید کارمند بخش تعمیر و نگهداری را به خاطر گیر کردن آسانسور اخراج کنم. قبلاً هم بدبیاری‌های مشابهی داشتم، ولی اخیراً این موضوع آن‌قدر پیش می‌آید که حسابی خسته‌ام کرده است. از شکست خوردن بیزارم؛ تقریباً هیچ‌وقت در زندگی‌ام شکست نخورده‌ام. اما به نظر می‌رسید حالا شکست دست از سرم بر نمی‌دارد و این موضوع سخت خسته و افسرده‌ام کرده بود. مطمئن نبودم هنوز می‌توانم آنچه باید را انجام بدهم. به نظرم این هم نوعی بازی برد و باخت بود. همیشه باید برنده می‌شدم. بچه که بودم، در همه ورزش‌ها و بازی‌های معمول نفر اول بودم. هرچند بعضی وقت‌ها مجبور می‌شدم جرزنی کنم که برنده شوم، اما این قسمت بامزه بازی‌های ما بود. دوست داشتم با برادرانم بگومگو کرده و آن‌ها را ببرم. بزرگ‌ترین لحظات پیروزی من زمانی بود که می‌توانستم به پدر و مادرم کلک بزنم که دقیقاً کاری را که من می‌خواستم انجام دهند. در دبیرستان، هم در تیم‌های بحث و گفت‌وگو و هم در تیم‌های «ورزش» حضور داشتم و یاد گرفتم چگونه از واژه‌ها برای ترساندن مخالفانم استفاده کنم و افکار و اندیشه‌ها را طوری تحریف کنم که کسی نتواند از آن‌ها سر در بیاورد.