

پیشعوری

خاویر گرمنت

مترجم: دکتر علیرضا عامر محمادی

سرشناسه	: کرمنت، خاویر Cremont, Xavier
عنوان و نام پدیدآور	: بیشعوری/خاویر کرمنت : مترجم علیرضا عامل محرابی.
مشخصات نشر	: مشهد: نهاد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۴ ص.
شابک	: 978-622-96124-9-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Asshole no more : a self-help guide for recovering their victims, 1990. assholes -- and
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف، توسط مترجمان و ناشران متفاوت تحت عناوین مختلف منتشر شده است.
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
موضوع	: شخصیت
موضوع	: Personality
موضوع	: اختلالات شخصیتی — درمان — دستنامه‌ها
موضوع	: Personality disorders -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	: رفتار — تغییر و تعدیل — دستنامه‌ها
موضوع	: Behavior modification -- Handbook, manuals, etc
شناسه افزوده	: عامل محرابی، علیرضا، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: F ۷۷۲۴/۱۵۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۵۸۶۱۷

بیشعوری

خاویر کرمنت

مترجم: دکتر علیرضا عامل محرابی

ناشر: نهاد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۲۴-۹-۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان



تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۳۳۳۲۰۵۷

فهرست مطالب

مقدمه ای از زبان نویسنده	۴
بخش ۱: بی شعور چه کسانی است و چرا می خواهد بی شعور باشد؟	۱۵
بخش ۲: انواع بی شعورها	۶۷
بخش ۳: وقتی جامعه بی شعور می شود	۱۰۱
بخش ۴: زندگی با بی شعورها	۱۱۹
بخش ۵: راه نجات	۱۴۱

مقدمه ای از زبان نویسنده

ما در زندگی روزانه بی شعوری های زیادی را دیده ایم و حتی با آنها سر و کار داشته ایم. من هم اول بی شعوری را یک بیماری نمی دانستم و با ظلم یک جور کمبود شخصیت می دانستم که می توان با اراده آن را از بین برد.

ولی الان متوجه ام که بی شعوری شده ام. نوعی عادت است که شخص انتخاب می کند همیشه همانطور باشد. مثل مصرف همیشه الکل و مواد مخدر. بدتر از همه اینکه آنها خود آگاه به این بی شعوری خود نیستند. مثل خودم که واقعا نمی دانم تم یک بی شعورم.

هیچ انسانی نمی خواهد که ضربه های خود را بپذیرد. خودم چون نمی خواستم دیگران بدانند بی شعور هستم از نوشتن این کتاب و حتی صحبت درباره ی این تفکرات اشتباه خالص می کشیدم.

بالاخره با خود کنار آمدم و با کمک دوستان و بیمارانم شروع به نوشتن داستان تلخ بی شعوری خودم و دیگران سختی های دور کردن آن از وجود انسان ها کردم. حالا که گذشته ام را نگاه می کنم، می بینم که چقدر از عمرم را در بی شعوری بوده ام. الان دیگر مراحل و سختی های درمان شدن را درک می کنم. هیچ انسانی دوست ندارد آن را تجربه کند ولی چاره دیگری برای بی شعور نیست. تا قبل از اینکه بی شعوری شما را نابود کند، خود را اصلاح کنید.

خودم صادقانه اعتراف می‌کنم که حدود بیست سال بی‌شعور بوده‌ام! خانواده و دوستانم و حتی بیمارانم را با بی‌شعوری آزار داده‌ام و گاهی آنها از من فرار می‌کردند. الان خیلی پشیمانم اگر زودتر متوجه بی‌شعوری‌ام می‌شدم و در سن پایین‌تر روی این رفتارهایم کار می‌کردم و آنها را اصلاح می‌کردم خیلی از این اتفاقات نمی‌افتادند.

برای پی بردن به نشانه‌های بی‌شعوری در خود و دیگران هرگز نگویید که الان سرد است یا گذشته است. خودم که تا سن چهل سالگی از بی‌شعور بودنم نشانه‌ای نمی‌دیدم و مثل بیشتر بی‌شعورها، از اینکه توانایی و پتسکار زیادی دارم و به همه‌ی خواسته‌هایم رسیده‌ام به خود افتخار می‌کردم. اربعه‌سال دوران دبیرستان که نباید برای کارهایی که انجام می‌خودسنجی کنی یعنی به کسی اجازه نداد بدهم، احساس گناه کنم و در زمان گذراندن تز دکترایم با پرستاران و بیماران برخورد توهین آمیزی داشتم و با دستم زدن و برخورد تند کارم پیش می‌رفت. هنگامی که مشغول به کار تخصصی خودم شدم روش‌های بدتری را یاد گرفتم.

آن زمان من فکر می‌کردم به عنوان یک پزشک، این نوع رفتارم نشان دهنده‌ی اعتماد به نفس بالاست. جواب تست‌های روان‌شناسی و روانکاوی متعددی که انجام دادم این بود که من قوی هستم و باهوش. در قسمت خودسازی نمره‌ی بالایی آوردم، چون خودم می‌توانستم خودسنجی کنم. یعنی به کسی اجازه نمی‌دادم با من بحث کند و کارم خیلی گرفته بود. با زن زیبایی ازدواج کردم و دو بچه‌ی عالی آوردیم.

کارمندان به من احترام می گذاشتند و در بیمارستان و محافل پزشکی جایگاه خاصی داشتم. در اجتماع هم به من به عنوان کسی که در حرفه اش اعتبار زیادی دارد، نگاه می شد. کلاً زندگی خوبی داشتم، از زندگی و از خود راضی بودم.

نظر دکتر خاویز کرمنت خوب نبود. گاهی حس ناخوشایندی داشتم چون من می کردم این احترام از سوی دیگران بیشتر از سر ترس است تا احترام واقعی ولی به خود تلقین می کردم که حتماً از ابهت من می ترسند. کارمندان با دیدن من حرف های خود را قطع می کردند و پراکنده می شدند. در ستانم هر روز با عذرخواهی به بهانه ای خود را از من دور می کردند. منم که در یک مهمانی حرف می زدم، بعضی ها با ناراحتی به زمین خیر می شدند و سکوت می کردند. حتی نمی خواستند کلمه ای از حرف هایم را بشنوند. ولی با خودم می گفتم، خودشان مشکل دارند.

یک بار همسرم جشن تولدی برایم ترتیب داد. بیشتر غافلگیر شدم، وقتی دیدم که فقط شش نفر به مراسم آمدند که از من به تالی آنها هم زن و بچه های خودم بودند. رفتارشان را پای حسادت نسبت به موفقیت های چشمگیرم گذاشتم. متأسف بودم که بی کنیتی هایشان باعث می شود که در مقابل من این رفتار را داشته باشند، زیاد خودم را ناراحت نمی کردم و این قبیل خصوصیات را جزو سرشت آدم می دانستم. بعد هم سعی می کردم آن را فراموش کنم.