

بیشعوری

راهنمای علمی شناخت درمان خطرناکترین بیماری تاریخ بشریت

دکتر خاویر کرمنت مترجم: بنفشه کاظمی



www.ketab.ir

عنوان کتاب: بیشعوری
نویسنده: خاویز کرمنت
مترجم: پنفسه کاظمی
ویراستار: قهرمان عسکری
انتشارات: فرشته - تبریز
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸
چاپ و صحافی: معاصر
قطع: رقعی

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان
طراحی گرافیک: هادی ارجمند قجور (آتابای)
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۸-۳۶-۱ : isbn

مرکز پخش:

تبریز، خیابان طالقانی، بین تقاطع ارک و ۱۷ شهریور، انتشارات فرشته. تلفن: ۰۹۱۹ ۶۰۳ ۲۹ ۸۸



سرشناسه: کرمنت، خاویر
Crement, Xavier

عنوان و نام پدیدآور: بیشعوری: راهنمای علمی شناخت درمان خطرناکترین بیماری تاریخی پشویت/ خاویر کرمنت؛ مترجم بنفشه کاظمی.

مشخصات نشر: تهریز: انتشارات فرشته، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۸-۳۶-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۹۹۰. Asshole no more: a self-help guide for recovering assholes -- and their victims.

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر: راهنمای علمی شناخت درمان خطرناکترین بیماری تاریخی پشویت.

موضوع: خودشناسی

Self-perception: موضوع:

موضوع: شخصیت

Personality: موضوع:

موضوع: اختلالات شخصیتی -- درمان

Personality disorders -- Treatment: موضوع:

موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامهها

Handbook, manuals, etc. -- Behavior modification: موضوع:

شناسه افزوده: کاظمی، بنفشه، ۱۳۷۰ - مترجم

Banafsheh, Kazemi: شناسه افزوده:

شناسه افزوده: عسکری آزاد، قهرمان، ۱۳۶۲ - ویراستار

۷۲۴BF/۳ رده بندی کنگره:

۱۵۵/۲ رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۷۳۹۴



انتشارات فرشته

ISBN: 978-622-6428-36-1



9 786228

478361



مقدمه‌ی نویسنده

مثل هر کس دیگری، من هم در تمام زندگی‌ام با بیشعورها سروکار داشته‌ام؛ اما در بیشتر این اوقات مثل بیشتر افراد جامعه، درگیر مفاهیم و تعاریف قدیمی بیشعوری بوده‌ام. مثل دیگران بیشعوری را به عنوان بیماری نمی‌شناختم و فکر می‌کردم بیشعوری نوعی کمبود شخصیت است که صرفاً با اراده می‌توان آن را اصلاح کرد یا از بین برد.

اما حالا من ماهیت بیشعوری را می‌شناسم. بیشعوری یک نوع اعتیاد است و مثل سایر اعتیادها به الکل و مواد مخدر یا وابستگی دارویی، اثرات سوء و زیان‌باری برای شخص معتاد و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند دارد. بدترین خصوصیت این اعتیاد آن است که بیشعورها ذره‌ای هم از بیشعوری‌شان آگاه نیستند. این امر البته در مورد خود من هم صادق بود. آشکار کردن ضعف‌ها و اشتباهات خود، برای هیچکس کار آسانی نیست. من تا مدت‌ها از نوشتن این کتاب و حتی صحبت کردن درباره‌ی موضوعات آن ابا داشتم، چرا که دوست نداشتم تمام دنیا بفهمد که من آدم بیشعوری بوده‌ام.

اما سرانجام وجدان، دوستان و بیمارانم من را متقاعد کردند که قبلاً همه‌ی دنیا فهمیده‌اند که من بیشعور بوده‌ام و نوشتن یا ننوشتن درمورد آن از این جهت بی‌فایده است، ولی شاید بتوانم با نوشتن سرگذشت خودم به بیشعورهای دیگر کمک کنم تا بهبود یابند. از این رو، در نهایت فروتنی تصمیم گرفتم تا سرگذشت دردناک اعتیاد خود به بیشعوری، و نیز راه دشوار رهایی از آن وضعیت رقت بار را برای استفاده‌ی دیگران بنویسم. اکنون می‌توانم در گذشته‌ام نظر کنم و به وضوح خودم را ببینم که چطور سال‌های سال با بیشعوری زندگی کردم. به عنوان یک بیشعور درمان شده، رنج و مشقت لازم برای درمان شدن را درک می‌کنم. چیزی که هیچ آدم عاقلی دوست ندارد آن را تجربه کند، ولی وقتی آدم گرفتار بیشعوری شد، چاره‌ی دیگری برایش وجود ندارد. دیر یا زود زندگی در مقابلهت قد علم می‌کند و می‌گوید: «تو بیشعوری.» شما هم در مقابل تکذیبش می‌کنید، لگدش می‌زنید، لعنتش می‌کنید، سرش فریاد می‌زنید، کتکش می‌زنید، با او جرو بحث می‌کنید، سعی می‌کنید فراموشش کنید و فحشش می‌دهید. اما زندگی جا نمی‌زند. یا شما قبل از آنکه او به حسابتان برسد به حساب خود می‌رسید و یا او به حساب شما خواهد رسید.

از این رو با صداقت و تاسف فراوان باید اقرار کنم که: من بیست سال آزارگار یک بیشعور تمام عیار بودم! در این مدت دوستان و اعضای خانواده‌ام از بیشعوری من آزار فراوان دیدند و در بسیاری از مواقع من آنها را از خودم فراری می‌دادم. حتی بیماران من هم از بی‌نزاکتی و خودپسندی‌های زایدالوصف من خیلی می‌رنجیدند. اگر من زودتر به بیشعوری‌ام پی می‌بردم و در سنین پایین‌تر برای درمانم دست به کار می‌شدم، اگر نگوییم همه، دست‌کم بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری بودند.

به عقیده‌ی من، هیچگاه برای تشخیص نشانه‌های بیشعوری خیلی زود یا خیلی دیر نیست. بر همین منوال، هیچگاه نیز برای اصلاح عادات بدی که دوستان را می‌رنجانند، به روابط کاری و تجاری آسیب می‌رساند و باعث جروبحث و دعوا و مرافعه با بسیاری از مردم می‌شود، خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

خود من تا چهل سالگی ام کوچکترین نشانه‌ای از بیشعوری‌ام احساس نکرده بودم. مثل بیشتر بیشعورها، من هم از این که آدم نیرومندی بودم و همیشه به هر چیزی که می‌خواستم می‌رسیدم، مباهات می‌کردم. از همان سنین دوران دبیرستان یاد گرفتم که چگونه ندای وجدانم را خاموش کنم و هرگونه احساس گناهی را در نطفه خفه کنم. در دوران رزیدنتی، فهمیدم که می‌توانم هر چیزی را با توب و تشر از پرستاران، بیماران و دیگران بخواهم، یعنی در حقیقت معمولاً با این شیوه دیگران را مجبور می‌کردم که دقیقاً مطابق خواست من رفتار کنند. تازه، بعد از این که به عنوان پزشک متخصص شروع به کار کردم باز هم فوت و فن‌های بیشتری در پرخاشگری و زرنگ بازی کسب کردم.

ذکر این نکته مهم است که من همیشه فکر می‌کردم این‌ها خصوصیات مثبتی به نشانه‌ی اعتماد به نفس هستند. به عنوان پزشک، در تست‌های روانشناسی و روانکاوی متعددی باید شرکت می‌کردم و پاسخ همه‌ی آن‌ها این بود که من شخصیتی قوی دارم و دارای چنان «عزت نفس» بالایی هستم که از دیگران بی‌نیازم می‌سازد. نمرات من در خودسازی بالا بود، چرا که تمرکز خوب بود، مصمم بودم، اختیارم دست خودم بود و خودسنجی می‌کردم. این به معنای آن بود که کسی نمی‌توانست با من دریفتد و اگر هم هوس چنین کاری به سر کسی می‌زد، به راحتی می‌توانستم سر جای خودش بنشانم. افتخارم این بود



که می‌توانستم قبل از اینکه دیگران علیه من کاری کنند، من علیه آنها اقدام کنم.

این ویژگی‌های شخصیتی خیلی به من کمک می‌کرد، به طوری که به عنوان پزشک متخصص در مقعدشناسی کارم خیلی گرفته بود. با زن بسیار جذابی ازدواج کردم و دوتا بچه‌ی فوق‌العاده آوردیم. تمام همکارانم به من احترام می‌گذاشتند و در بیمارستان و محافل پزشکی جایگاه ویژه‌ای داشتم. در اجتماع هم به من به عنوان کسی که در حرفه‌اش از نفوذ و اعتبار بالایی برخوردار است نگاه می‌شد. کلاً زندگی خوبی بود و من از زندگی و از خودم راضی بودم.

اما همه چیز در قلمرو دکتر «خاویر کرمونت» به خوبی و خوشی پیش نمی‌رفت. گه‌گاهی این حس ناخوشایند به سراغم می‌آمد که رفتار احترام‌آمیز همکارانم نسبت به من، بیشتر از روی ترس است تا احترام واقعی. اما این‌طور وانمود می‌کردم که چندان فرقی هم نمی‌کند و این امر ناشی از هیبت من است. این‌طور به نظر می‌رسید که تا سروکله‌ی من پیدا می‌شود، بعضی از همکاران گفتگوی‌شان را قطع می‌کنند و متفرق می‌شوند و دوستانم هر روز بیش از پیش از این که نمی‌توانند با من باشند، عذرخواهی می‌کنند. وقتی که در یک میهمانی حرف می‌زدم، بعضی‌ها با بی‌قراری و ناراحتی به زمین خیره می‌شدند و چیزی نمی‌گفتند. انگار که حتی یک کلمه از حرف‌های من را هم نمی‌خواستند بشنوند؛ اما من این‌طور به خودم می‌قبولاندم که این، مشکل خود آنهاست و شاید مشکلات شخصی مشغول‌شان کرده است.

زنم یک بار جشن تولد غافلگیرکننده‌ای برایم ترتیب داد، اما غافلگیرکننده‌ترین چیز این بود که فقط شش نفر در آن مراسم حضور یافتند که تازه سه‌تای آن‌ها هم زن و بچه‌های خودم بودند. اما من



آن را به پای حسادت دوستانم نسبت به موفقیت‌های چشمگیرم گذاشتم. برای‌شان متأسف بودم که حقارت‌ها و بی‌کفایتی‌های‌شان باعث می‌شود که در مقابل من چنین واکنش‌هایی نشان دهند، اما زیاد خودم را ناراحت نمی‌کردم و این قبیل خصوصیات را جزو سرشت آدم‌ها می‌دانستم. بعد هم سعی می‌کردم با بزرگواری این قبیل وقایع را فراموش کنم.

سرانجام یک روز از خواب خرگوشی تکانی خوردم. تنها پسریم بعد از ساعت‌ها بگومگو با من، اعلام کرد که نمی‌خواهد به کال برود و می‌خواهد در نیروی دریایی ثبت‌نام کند. تک پسریم می‌خواست به جنگ من بیاید! باورم نمی‌شد! در طی بیست سال گذشته هیچ کس جرأت نکرده بود که با من دریفتد و آخرین کسی که چنین خطی را مرتکب شده بود سال‌ها بود انگشت ندامت به دندان می‌گزید.

من می‌خواستم پسریم پزشک موفقی مثل خودم بشود، اما او داشت خیره سری می‌کرد. از کوره دررفتم و گفتم اگر در نیروی دریایی ثبت نام کند هر چه دید از چشم خودش دیده. او هم در مقابل چشمان من چیزی را حواله داد که هرچند غریب بود، نحوه‌ی استعمال آن برای یک موقع‌دشناس ناآشنا نبود! بعد هم در را به هم کوبید و از خانه بیرون رفت. او به همسریم گفته بود که تصمیم گرفته تا آنجایی که امکان دارد از من دور بشود و به حرفش هم عمل کرد. او در رسته‌ی آموزش هواضا ثبت نام کرد.

به خاطر این کار پسریم خیلی اعصابم به هم ریخت و درهم شدم. با دلخوری از زن و دخترم پرسیدم که نظرشان درباره‌ی این ماجرا چیست و منتظر بودم تایید کنند که من پدر دلسوزی هستم و آن پسره کار احمقانه‌ای انجام داده است.

با بغض گفتم: «چطور دلش آمد از خواسته‌ی منی که اینقدر دوستش



دارم سربلجی کند؟» بعد پاسخی شنیدم که خیلی برایم غیرمنتظره بود. اول دخترم زیر لب گفت: «شما فقط و فقط خودتان را دوست دارید.»

چند لحظه بهتم زد. بعد به عنوان آخرین امید چشم به همسرم دوختم، اما او هم حرف دخترمان را تایید کرد و گفت: «راست می گوید. اصلا راستش را نخواهی، چند سالی می شود که زندگی مشترک ما به آخر خطش رسیده. لطفا همین امشب از این خانه برو.»

نمی توانستم آنچه را که در حال وقوع بود باور کنم. فقط در عرض چند ساعت دنیای شخصی من نیست و نابود شده بود.

تا چند روز آنچه را رخ داده بود در ذهنم زیر و بالا می کردم. قلبا معتقد بودم که حق با من است، مثل همیشه که علی رغم اعتقاد دیگران حق با من بود. یکی داشت کسانی را که خیلی دوستشان داشتم از من دور می کرد. آن ها را علیه من تحریک کرده بود. دلم می خواست بفهمم کار چه کسی است تا حسایش را برسم.

قبلا هم بارها با کسانی روبرو شده بودم که در مقابل اعتقادات و رفتارهای من دست به یکی کرده بودند. در چنین مواقعی فقط و فقط با اتکا به اراده ی قوی ام توانسته بودم وقار و شخصیت خودم را حفظ کنم. بالاخره به این نتیجه رسیدم که این مورد با بقیه ی موارد فرق چندانی ندارد. بزرگترین دغدغه ام این بود که در نهایت با پیروزی به نزد خانواده ام بازگردم، اما هر کاری که در این راه می کردم با شکست مواجه می شد. آن ها نمی خواستند مرا ببینند و با من حرف بزنند. ما از هم دور تر و دور تر می شدیم. سرانجام با درماندگی چیزی را قبول کردم که قبولش برای هر یی شعوری سخت است: به کمک کس دیگری نیاز دارم!

بنابراین با یکی از همکاران روانپزشکم به مشاوره نشستم. همه چیز را برایش تعریف کردم و ازش پرسیدم که اشکال از کجاست و چی به سر

خانواده‌ام آمده است؟ آیا مریض شده اند؟ خواهش کردم که حقیقت را
رک و راست به من بگوید، چرا که من آدم قوی‌ای بودم و توانایی مواجهه
با هر خبر و پیشامد ناگواری را داشتم.

دوستم کمی درنگ کرد و بعد در حالی که توی چشم‌های من نگاه
می‌کرد، گفت: آن‌ها مریض نیستند، حال‌شان خیلی هم خوب است.»
مدتی طول کشید تا منظورش را از این حرف بفهمم، چیزی که
مواجهه با آن برایم خیلی سنگین بود.

«م منظورت این است که... پس من مریضم؟»

«نه... تو هم مریض نیستی. تو فقط بیشعوری.»

من که از این پاسخ بی‌ادبانه جا خورده بودم، با عصبانیت گفتم: «من
این‌جا نیامده‌ام که بهم توهین شود. اگر نمی‌توانی مشکلم را حل کنی،
می‌روم.» و رفتم.

در شش ماهی که پس از آن سیری شد، انگار که تمام دنیا تبدیل به
جهنم شده بود؛ یا دست‌کم مطلب مقعدشناسی من عین جهنم سوزانی
شده بود. دلم برای خودم می‌سوخت و خودم را قربانی نیروی ناشناخته‌ای
می‌دیدم که باعث شده بود کسانی که دوست‌شان داشتم، در کم نکنند
و نادیده‌ام بگیرند و کسانی که از آنها کمک خواسته بودم، مسخره‌ام کنند.
یک روز عصبانی بودم و روز دیگر غمگین؛ اما هیچوقت شاد یا حتی راضی
نبودم. خوب نمی‌خوایدم و همیشه بی‌قرار بودم. هر تاخیر، تعلیق و
وضعیت پیچیده‌ای را طوری می‌دیدم که انگار در خدمت دشمنی اسرارآمیز
است. نمی‌دانم پرستاران بخش یا بیمارانم در آن زمان چطور مرا تحمل
می‌کردند. واقعا یک هیولا شده بودم.

سرانجام یک روز بعدازظهر که تنها بودم به این واقعیت پی‌بردم که
زمام زندگی از دستم خارج شده است. درواقع، این حقیقت برایم آشکار

شد که من هیچگاه زمام زندگی‌ام را واقعا در اختیار نداشته‌ام، بلکه فقط با تکبر این طور می‌پنداشته‌ام که همه چیز در کنترل من است. کشف این واقعیت موجب آرامش نسبی‌ام شد، به طوری که آن شب راحت تر از شب‌های تمام آن شش ماه به خواب رفتم.

روز بعد، هنگامی که مشغول یک معاینه‌ی مقعدی بودم، ناگهان قطعات باقیمانده‌ی این پازل به هم پیوستند. همان طور که داشتم مقعد بیمارم را معاینه می‌کردم به کشف و شهودی درباره‌ی خودم رسیدم:

من بیشعور بودم!

همکار روانپزشکم به من اهانت نکرده بود؛ او فقط خواسته بود به من کمک کند! فوراً با او تماس گرفتم، بابت رفتار نامناسبم عذرخواهی کردم و تقاضا کردم که دوباره همدیگر را ببینیم.

از آنجا که یکی از قرارهای ملاقاتش لغو شده بود، توانستم بعد از ظهر همان روز ببینمش. همین که روی صندلی نشستم بی درنگ گفتم: «تو راست می‌گویی. من بیشعورم».

خمیازه‌ای کشید و گفت: «این را که همه می‌دانند».

«خب، تو چطور آن را درمان می‌کنی؟»

«چی را درمان می‌کنم؟»

«بیشعوری من را دیگر».

همکارم گفت: «بیشعوری که مرض نیست. یک جور خصیصه است و

به همین خاطر هم قابل درمان نیست».

«منظورت چیست که قابل درمان نیست؟»

«بین چه تو بیشعور باشی، چه نباشی، واقعیت این است که خیلی

از مردم بیشعورند. بیشعوری چیزی است مثل چپ دست بودن. قابل

درمان هم نیست.»

بهت زده شده بودم. پرسیدم: «پس اگر علم روانپزشکی نتواند مشکل
بیشعوری یک نفر را حل کند، فایده‌اش چیست؟»

«ببین. بیشعوری بیماری خاصی نیست. مثل یک جور طرز بیان است.
همانطور که علم مقعدشناسی نمی‌تواند برای معالجه‌ی کسانی که سرشان
با باسن‌شان بازی می‌کند کاری کند، روانپزشکی هم نمی‌تواند برای
کسانی که شعور ندارند کاری بکند. اصلاً می‌دانی ما چقدر روانپزشک
بیشعور داریم؟»

آن وقت بود که فهمیدم نباید چشم امید به یاری کسی داشته باشم.
ندایی درونی به من می‌گفت که او در اشتباه است. اعتقاد داشتم که
بیشعوری یک نوع خصوصیت اخلاقی بد نیست، بلکه بیماری است. یک
نوع اعتیاد است به رفتار ابلهانه و وقیحانه که سرانجام ما را چنان بیچاره
می‌کند که حتی از درک تعصب و تکبر و خودپسندی‌مان هم عاجز بمانیم.
بنابراین من برنامه‌ای را برای مراقبت، درمان و بهبودی خودم آغاز کردم
که چند سال طول کشید و درنهایت چیزی را ثابت کردم که همکارم
معتقد بود محال است: بیشعورها قابل درمان‌اند! چیزی که در وهله‌ی
اول غیرقابل باور می‌نماید و برای بیشعورهایی که هنوز درمان نشده‌اند در
حکم کشف دوباره اصول و ویژگی‌های انسانی می‌ماند.

افسوس می‌خورم که چرا زودتر روند درمانی‌ام را آغاز نکردم تا آنقدر
به دیگران آزار و زیان نرسانم. البته توانسته‌ام برخی از کارهایم را جبران
کنم، به طوری که زخم دوباره مرا پذیرفته و با هم زندگی خوب و شیرینی
داریم. دخترم با من آشتی کرد و الآن در کالج درس می‌خواند. پسر هم
خلبان نیروی دریایی شده است و دارد به من درس پرواز یاد می‌دهد.
مقعدشناسی را مدت هاست که رها کرده‌ام و الآن کارم معاینه‌ی



بیشعورهاست. حالا من روانپزشکی هستم که تخصصش کار روی بیشعوری و کمک به بیشعورها برای رهایی آنها از این عارضه است. البته شاخه‌ی سنتی روان پزشکی هنوز از این تلاش ابتکاری چندان حمایتی نکرده است، اما کار من رونق بسیاری دارد و شعار اصلی من همه جا پیچیده است که «بیشعورها امیدوار باشند!» حالا من دائما در کنفرانس‌ها سخنرانی می‌کنم و با درمان‌گرهای زیادی که روی سایر اعتیادها کار می‌کنند، در ارتباط هستم.

البته کتاب بیشعوری چیزی بیش از روایت بهبودی شخصی من است. جرقه‌ی امیدی است برای آن‌هایی که با بیشعوری خو گرفته‌اند. اعلامیه‌ی رها سازی است. دیگر لازم نیست کسی از بیشعور بودنش شرمسار باشد. بیشعوری یک بیماری مشخص، مثل سایر بیماری‌هاست که با راه‌ها و وسایل تعریف شده، قابل درمان است. طی کردن راهی که منجر به درمان من شد برای هیچ بیشعوری غیرممکن نیست و این همان راهی است که من تاکنون هزاران بیشعور را به آن راهنمایی کرده‌ام و به این ترتیب به آن‌ها کمک کرده‌ام با موفقیت درمان شوند.

فقط به یک چیز نیاز است و آن هم شهامت توقف بیشعور بودن است؛ که خب البته مشکل ترین بخش ماجرا هم معمولا همین است. برای این منظور باید راهنما یا درمانگر خوبی داشته باشید. در همین رابطه یکی از دوستان من به نام «کالوین استابز» که مدیر یک درمانگاه روانپزشکی است، داستان جالبی تعریف می‌کرد. او از زنی می‌گفت که در جستجوی مفهوم زندگی به کوه‌های هیمالیا رفته بود و پس از سال‌ها جستجو، مردی را در غاری یافت. با خودش گفت: «آهان... یک مرتاض در حال تمرکز و مراقبه در غار» و به آن مرد گفت: «آیا شما راه رستگاری را به من نشان می‌دهید؟» مرد چیزی نگفت.

