

جواب ہفتم

خاویر کرمنت

آیین مقابله با

بیشعوری

راہنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آنها

ترجمہ مریم احمدی



انتشارات نیسا

به نام خالق پیدا و پنهان
که پیدا و پنهان داند به یک سان

| | | |
|---------------------|---|----------------|
| سرشناسه | گرمنت، خاویز | Cozmin, Xavier |
| عنوان و نام پدیدآور | آیین مقابله با می‌شعوری: راهنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آن‌ها نوشته خاویز گرمنت؛ ترجمه مریم احمدی؛ ویراستار فرزانه غایب | |
| مشخصات نشر | تهران: نیسا، ۱۳۹۹. | |
| مشخصات ظاهری | ۲۰۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م | |
| فروست | انتشارات نیسا، شماره نشر ۳۰۰ کتاب بیشعوری | |
| شابک | 978-622-223-225-2 | |
| وضعیت فهرست‌نویسی | فیا | |
| یادداشت | عنوان اصلی: | |
| | Ashhole no More : A Self-help Guide for Recovering Assholes - and Their Victims , c1990. | |
| یادداشت | کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت | |
| منتشر شده است | | |
| موضوع | خودشناسی. | |
| موضوع | Self-perception | |
| موضوع | شخصیت. | |
| موضوع | Personality | |
| موضوع | اختلالات شخصیتی - درمان | |
| موضوع | Personality Disorders - Treatment | |
| موضوع | رفتار - تغییر و تعدیل - دستنامه‌ها. | |
| موضوع | Behavior Modification - Handbook, Manuals, etc | |
| شناسه افزوده | احمدی، مریم، ۱۳۵۲- . مترجم | |
| شناسه افزوده | Ahmadi, Marziyam | |
| رده‌بندی کنگره | BF ۷۲۲/۳ | |
| رده‌بندی دیویی | ۱۵۵/۲ | |
| شماره کتابشناسی ملی | ۶۱۳۴۴۴۰ | |

آیین مقابله با بیشعوری: راهنمای شناخت بیشعوران و قربانیان آنها

نویسنده: خاویز کرمانت

مترجم: مریم احمدی

چاپ هفتم: بهار ۱۴۰۰، چاپ یکم: بهار ۱۳۹۹

شماره نشر: ۳۰۰

ویراستار: فرهاد غایب

صفحه آرا: سیمین حیدری

لیتوگرافی: آرزو نوین چاپ، عطا، صحافی: ساغر مهر

ناظر فنی چاپ: سعید صادقی

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۲-۲۲۵-۲

| | |
|----|---|
| ۲۱ | مقدمه |
| ۳۱ | بخش یکم: یسوع کیست و چرا آدم‌ها یسوع می‌شوند؟ |
| ۳۳ | سرگذشت فرد |
| ۴۱ | چند سرگذشت دیگر |
| ۴۸ | تعریف یسوعی |
| ۵۱ | تاریخچه مختصر یسوعی |
| ۵۱ | نشانه‌های واقعی یسوعی |
| ۵۱ | گروه‌های پرخطر برای ابتلا به یسوعی |
| ۵۸ | ماهیت یسوعی |
| ۶۱ | مراقبت خواهی |
| ۶۱ | یسورها |
| ۶۲ | اعتماد به نفس بالا |
| ۶۳ | سرکوبی |
| ۶۳ | پرعاشگر و متخاصم |
| ۶۴ | تعصب |
| ۶۴ | پرویی |
| ۶۵ | تحت کنترل بودن |
| ۶۶ | شوخی طبیعی |
| ۶۶ | انکار |
| ۶۷ | ارعاب |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| ۶۸ | عشق |
| ۶۹ | ایثار |
| ۷۰ | ارتباطات |
| ۷۱ | گوش کردن |
| ۷۲ | مدارا |
| ۷۲ | اعتماد |
| ۷۳ | خشم |
| ۷۴ | رابطه جنسی |
| ۷۵ | تقوٰذن |
| ۷۶ | شریک کردن دیگران |
| ۷۷ | تناقض ها و مرموز بودن |
| ۷۸ | درماندگی بشعور |
| ۸۲ | شدت بشعوری |
| ۹۱ | بخش دوم: انواع بشعورها |
| ۹۳ | بشعور معمولی |
| ۹۸ | بشعور تجارت پیشه |
| ۱۰۳ | بشعور فعال اجتماعی |
| ۱۰۸ | بشعورهای عرفان‌باز |
| ۱۱۴ | بشعور دیوان‌سالار |
| ۱۱۹ | بشعور درمانده |
| ۱۲۴ | بشعورهای شاکلی |
| ۱۲۹ | بخش سوم: وقتی جامعه بشعور می‌شود |
| ۱۳۱ | نشانه‌های بشعوری در جامعه |
| ۱۳۵ | تجارت به‌مثابه بشعور |
| ۱۴۱ | دولت به‌مثابه بشعور |
| ۱۴۸ | خواندن، نوشتن و بشعوری |
| ۱۵۳ | بشعوری در رسانه، شبکه اینترنتی واقعی |
| ۱۵۹ | بخش چهارم: زندگی با بشعورها |
| ۱۶۱ | کار با بشعورها |

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، به‌جای 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 برسند. 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 جلوت را می‌گیرد و می‌گوید «تو یک بیشعوری!» تو انکار می‌کنی، به یاد ناسزا می‌گیری، لعن و نفرینش می‌کنی، لگد می‌زنی، گله و شکایت می‌کنی و سعی می‌کنی آن را ندیده بگیری و بدویراه 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 دوآتشی بودم؛ دوستان و خانواده‌ام از بیشعوری من رنج می‌بردند، و خودم هم عذاب می‌کشیدم. خیلی از اوقات، به‌سادگی آن‌ها را از خودم می‌راندم. حتی بیمارانی 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، بررسی که دوستانان را از شما دور می‌کند، به روابط حرفه‌ای و کسب‌وکار شما آسیب می‌زند و باعث می‌شود سال‌های سال بی‌دلیل به دیگران توهین کنی و آن‌ها را برنجانی. نه خیلی زود است نه خیلی دیر. تا قبل از چهل سالگی، 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.