

راهکارهای

فوری،

ساده

و

قطعی

رهایی از

ترس‌های بزرگ

(ترس از مرگ خود و اطرافیان)

به عنوان

دردناک‌ترین عادات فکری

مؤلف: دکتر بهنام محقق

۶۰ راهکار به راحتی آب خوردن
برای ایجاد
عادات رشد و موفقیت، ثروتمند شدن
و شادی دائمی

جلد سوم:

رهایی از ترس‌های بزرگ
(ترس از مرگ خود و اطرافیان)

راهکارهای فوری، ساده و قطعی
رهایی از ترس‌های بزرگ
(ترس از مرگ خود و اطرافیان)
به عنوان

دردناک‌ترین عادات فکری

ما انسان‌ها بنده‌ی عادت‌های خودمان هستیم،

اما اینکه

تحت سلطه‌ی ارباب بد یا عالی باشیم،

انتخاب ماست.

بهنام محقق

یادداشت: اسامی موجود در داستان واقعی نیستند.

دلهره‌ی بزرگ

وسط مهمونی دوستانه با نزدیک‌ترین دوستانم بودم که یهو احساس کردم چند دقیقه است که خواهرم نرگس غرق در افکارش شده و چهره‌اش به هم ریخته و پریشون شده. رفتم نزدیکش و پرسیدم: "نرگس چیزی شده؟" جواب نداد. انگار اصلاً نشنیده بود چی گفتم. دستم رو گذاشتم رو شونه‌اش و گفتم: "نرگس جان چیزی شده؟"

با ترس به خودش اومد و گفت: چچی؟ نه، نه، اتفاقی نیفتاده. از مامان خبر داری؟"

گفتم: "ظهر باهاش تلفنی صحبت کردم. چطور مگه؟" گفت: "نمیدونم یه دفعه‌ای نگرانش شدم. بذار زنگ بزnm بهش."

موبایلش رو برداشت و رفت یه گوشه تا زنگ بزنه. سه دقیقه بعد برگشت و گفت: "جواب نمیده. مطمئنی حالش خوب بود؟"

گفتم: "اون موقع آره. به موبایلش هم زنگ زدی؟" گفت: "آره، دو بار هم زدم. جواب نمیده. من برم ببینم حالش بد نشده باشه."

گفتم: "تو بمون، من میرم. تو تازه اومدی، خدایی نکرده مشکلی باشه بهت زنگ می‌زنم."

نفهمیدم با چه سرعتی رفتم و چند تا چراغ قرمز و ورود ممنوع رو رد کردم و بالاخره رسیدم دم در خونه‌ی مامان. تو راه هم که ده دفعه شماره تلفن خونه و موبایلش رو گرفتم و جواب نداد و همین که دم در خونه رسیدم، نرگس زنگ زد و گفت:

جلد سوم: رهایی از ترس‌های بزرگ
(ترس از مرگ خود و اطرافیان)



"رسیدی؟ چیزیش شده؟" گفتم: "دارم میرم داخل، الان کلید انداختم. بهت زنگ می‌زنم."

در رو که باز کردم داد زدم: "مامان، مامان. مامان جان کجایی؟" آنقدر هراسان و عصبانی و بهم ریخته بودم که تو مغزم دائم تصور می‌کردم الان با یک جنازه گوشه خونه مواجه میشم. گاهی هم توی مسیر فکر می‌کردم الان تو خیابون تصادف کرده و کسی موقع مردن کنارش نبوده. داشتم داغون می‌شدم. در خونه رو باز کردم و دیدم دراز کشیده و جواب نمیده. ماهواره هم همین‌طوری روشن با صدای بلند داره پخش میشه. وای تمام دنیا روی سرم خراب شد. گفتم حتماً گاز بخاری گرفته‌اش و اون‌طوری تموم کرده. دویدم کنارش و اول نفس کشیدنش رو چک کردم و دیدم آروم نفس می‌کشه. تکونش دادم و گفتم: "مامان جون، مامانم. تو رو خدا جواب بده."

یه تکون خورد و چشماش را باز کرد و گفت: "هان؟! چی شده؟ چی شده؟"

گفتم: "تو خوابی؟ مارو دیوونه کردی. چرا تلفنتو جواب نمیدی؟ اون موبایل لعنتی رو چرا جواب نمیدی؟ مادر من تو روانی هستی به خدا. اون دختره داره سخته می‌کنه از ترس. من نفهمیدم چطوری رسیدم اینجا. تو راه نزدیک بود ده بار تصادف کنم."

مامان که بهت زده شده بود گفت: "بچه خفه شو. روانی بابات بود که مُرد، شما دیوونه‌ها را انداخت گردن من خوابیده بودم خُب. این گربه‌ی توله سگ هم حتماً تلفن رو انداخته. موبایلم هم که نمی‌دونم کجاست اصلاً دیشب درست حسابی نخوابیدم که از دست شما روانی‌ها. اون یکی ۳ صبح زنگ می‌زنه می‌گه

خواب بد دیدم. منم از خواب پریدم، دیگه تا صبح خوابم نبرد. ظهر هم که تا اوادم بخوابم تو زنگ زدی. جرأت نمی‌کنم بخوابم از دست شما خواهر و برادر. این گربه هم که بیچاره بدتر از من شده."

سرش رو ماچ کردم و گفتم: "مادر من، ما یه مادر بیشتر تو دنیا نداریم که نوکرتم. نگرانت می‌شیم. تو که حواست به خودت نیست، نه مراقب قرص خوردن سر وقت خودتی، نه غذای مرتب می‌خوری، خوابت هم که تنظیم نیست. فشار خونت رو هم که حال نداری با دستگاه یک دقیقه چک کنی. مراقب خودت باش مادرم. من برمی‌گردم، خونه دوستم بودیم، نرگس هم اونجاست. بذار یه زنگ بزنگم نگران نشه."

مامان هم صورت منو یه ماچ کرد و گفت: "تقصیر اون دختر استرسیه. همش نگرانه لولو بیاد منو بخوره. زنگ زدی بده من دو تا فحشش بدم دلم خنک بشه که بچه منو این همه راه اسیر نکنه. نزدیک بود تصادف کنی."

خندیدم و گفتم: "خُب مادر من، نگران شده طفلکی. دشمنی که نداره با تو، دیده جواب نمیدی ترسیده."

شروع درد جسمی و روحی

خلاصه که اون شب گذشت اما ناراحتی و استرس توی ماشین واقعاً برام عذاب‌آور بود. چند وقتی گذشت و در شرایطی که اون روزها سخت کار می‌کردم تا بتونم تغییرات مالی زیادی داشته باشم، بعد از شش ماه کار کردن بی‌وقفه از صبح تا شب، یک روز صبح که می‌خواستم حاضر بشم و فوراً برم سر کار، احساس کردم کمردرد دارم. طبق معمول که یا مریضی‌هام رو خیلی جدی نمی‌گرفتم و یا سریع فکر می‌کردم چه اتفاق

جلد سوم: رهایی از ترس‌های بزرگ
(ترس از مرگ خود و اطرافیان)



عجیبی افتاده، بین این دو تصمیم بودم که دیدم واقعاً درد شدیده و وقتی راه می‌رفتم پاهام رو هم تحت تأثیر قرار می‌داد و درد رو پشت ران‌هام احساس می‌کردم. تصمیم گرفتم قرار اول صبح رو کنسل کنم و سه ساعت بیشتر استراحت کنم. آخه به اندازه‌ی کافی نخوابیده بودم. به مامان گفتم منو بیدار نکنید. می‌خوام بیشتر استراحت کنم، کلاس صبحم کنسل شد.

از خواب که بیدار شدم اولش فکر کردم "خُب، بهترم." بعد که از سر جام بلند شدم دیدم کمردردم شدیدتر شده و پاهام هم درد دارند. دوباره شروع کردم به هماهنگی و کنسل کردن بقیه کلاس‌هام و تصمیم گرفتم اون روز رو کامل تو خونه بمونم، هرچند که اصلاً اهل خونه موندن نبودم و این حالت بهم حس بدی می‌داد. در حالت عادی، وقتی سرما می‌خوردم باز هم طاقت نمی‌آوردم خونه‌نشین بشم. آن قدر درد تو وجودم پیچیده بود که استراحت تا عصر هم تأثیری نداشت. بلند شدم و با هر دردسری بود رفتم دکتر و یه آمپول زدم و کلی هم قرص و شربت گرفتم.

صبح فرداش که از خواب بیدار شدم، نه‌تنها بهتر نشده بودم بلکه وضعیت دل و روده‌ام هم به هم ریخته بود و احساس می‌کردم تاری دید دارم. نمی‌دونستم چه بلایی داره سرم میاد اما هر چی بود اصلاً خوب نبود و هم حال جسمی‌ام رو خراب کرده بود و هم حال روحی خوبی نداشتم. سریع شروع کردم به جستجوی دکترهای مختلف در اینترنت و بعدشم رفتم سراغ این دکتر و اون دکتر. توی سه روز، سه تا دکتر رفتم که هر کدوم آزمایش و ام‌آر‌آی و عکس‌برداری تجویز می‌کردند. راستشو بگم، اصلاً هیچ کدوم رو انجام نمی‌دادم و فقط به قرص و آمپول‌ها تکیه کرده بودم.

بعد از دو هفته که هنوز هیچ اتفاق خوبی برام نیافتاده بود و بیش از ۱۰ تا دکتر، از طب سنتی گرفته تا متخصص درد، مغز و اعصاب، چشم پزشک و داخلی و هر کسی که می‌شد پیدا کرد رو تست کرده بودم. هر روز حالم بدتر می‌شد. از طرفی حال جسمی خوبی نداشتم و تمام بدنم درگیر درد و به‌هم‌ریختگی شده بود. از طرف دیگه مجبور بودم سر کار نرَم و فشار کاری، اعتراض اطرافیان و فشارهای مالی داشت اذیتم می‌کرد و از طرف دیگه هم خودم آدمی نبودم که بخوام بیکار تو خونه یا همش تو راه بیمارستان‌ها و مطب‌های مختلف باشم. به‌شدت عصبی شده بودم و نمی‌دونستم چیکار باید بکنم. تا به اون روز هیچ‌وقت تمام ابعاد وجودم آن‌قدر درگیر نشده بود. بدتر از همه این بود که آزمایش‌هام هیچ مشکلی رو نشون نمی‌داد. همه چیز به هم ریخته بود تا روزی که یکی از دکترهای جدیدی که رفتم بهم گفت: ...

جلد سوم: رهایی از ترس‌های بزرگ
(ترس از مرگ خود و اطرافیان)



آنچه مطالعه کردید، خلاصه‌ای بود از کتاب:

۶۰ راهکار فوری، ساده و قطعی برای رهایی از ترس‌های

بزرگ (ترس از مرگ خود و اطرافیان)

اثر دکتر بهنام محقق

شما عزیزان گرامی جهت مطالعه‌ی متن کامل این کتاب، می‌توانید با مراجعه‌ی مستقیم به سایت‌های اینترنتی زیر و یا اسکن بارکدهای زیر توسط دوربین گوشی خود، اقدام به تهیه اینترنتی این کتاب فرمایید.

www.mmf60.com/our_product



www.digikala.com/seller/afeep

ویراستار و تهیه‌چکیده‌کتاب

سینا قنبری