

چگونه سگته کنیم؟

By Saeed Tavakkol
September 7, 2000
The Iranian

بهترین روش برای دچار شدن به سگته این است که تا می توانید حرص پول را بخورید و از اینکه نمی توانید به اندازه دیگران درآمد داشته باشید خودخوری نمایید. در درجه اول به اطرافیان خود نگاه کنید. تجربه ثابت کرده است چشم و همچشمی با دوستان و نزدیکان به مراتب موثرتر و کاری تر از حسرت خوردن به غریبه هاست. در نتیجه اگر در میان عزیزان خود کسی را یافتید که قابلیت حسرت خوردن داشته باشد بلافاصله و بدون فوت وقت به ایشان شدیداً حسادت بورزید. توجه داشته باشید که همواره می توانید به قابلیت ها و استعداد های آنها حسادت بورزید و اگر نمی توانید چیز دندانگیری برای حرص خوردن بیابید می توانید به خانه و اتوموبیل و یا در صورت لزوم حتی به وسایل خانه آنها رشک بورزید. هدف دچار شدن هرچه زودتر به سگته قلبی و یا کمی خوش شانسی جان سالم بدر بردن از این مهلکه است.

روش بسیار جالب دیگر روان درمانی برای نیل به مقصود اینست که حسرت گذشته ها را بخورید. موقعیتها و شانسهایی از دست رفته زندگی در این مواقع کاملاً قابل استفاده می باشند. و اگر خدای نا کرده چنین موقعیتها و شانسهایی طلایه را هم نداشته اید، نگران نباشید از قوه تخیل خود استفاده نموده و آنها را در خیال برای خود بوجود بیاورید و دایماً با تکرار گذشته خود را زجر دهید. مهم ایجاد دلیلی برای خود آزاری روحی و جسمی است. همواره می توانید خود را سرزنش نموده و بخود (و دیگران) بگویید که مثلاً اگر فلان تکه زمین دور افتاده را چند

سال پیش به بهای بسیار ارزان خریده بودم حالا که شاهرهای از کنارش رد شده و وسط شهر محسوب می شود بیش از صد برابر آن قیمت می فروختم و پولم از پلرو بالا می رفت. * و یا اگر عقلم را بکار انداخته بودم و سهام فلان شرکت را ده سال پیش به قیمت ۲ دلار خریده بودم همین الان میلیونر بودم و مجبور نبودم هر روز سر این کار فکستی بروم و برای شندرغاز حقوق جان بکنم. * این موارد کمابیش در زندگی همه وجود داشته و حرص خوردن در مورد آنها کاملا طبیعی و منطقی است و شک و سوظن هیچ کس را هم بر نمی انگیزد.

یکی دیگر از روشهای ابتلا به ناراحتی قلبی همانا امر ازواج است، علیرغم اینکه این روش سخته فرسایشی محسوب شده و برای رسیدن به هدف به گذشت زمان نیاز دارد ولی نتیجه رضایت بخش آن حتمی است. این شیوه روان درمانی در مورد زنان و مردان هر دو موثر و کارساز است. ابتلا به سخته از طریق ازواج البته بشرطی می تواند موثر باشد که زوجین با یکدیگر همکاری نموده دست بدست یکدیگر داده و با خلوص نیت زندگی را بردیگری تبه سازند. نق زدن، سرکوفت و بخصوص کنایه زدن زن و شوهر بیکدیگر بشکل سیستماتیک آنهم بطور روزمره اعجاز می نماید. درست بر عکس قرصهای آنتی بیوتیک که مصرف آنها می بایست با غذا و مایعات همراه باشد نق و سرکوفت و کنایه روی شکم گرسنه بسیار کارسازتر است. درست زمانی که احساس میکنید همسرتان خسته و گرسنه است آنها را مورد استفاده قرار دهید در غیر اینصورت نتیجه رضایت بخش نخواهد بود. اکیدا توصیه می شود که در اوج ناراحتی و زمانی که از شدت عصبانیت می لرزید و به زمین و زمان دشنام می دهید از نوشیدن آب خنک و کشیدن نغسهای عمیق خودداری ورزید. دو باره تاکید می کنیم که این روش روان درمانی می بایست برای مدت طولانی و پیگیرانه مورد استفاده قرار گیرد تا نتیجه طلخواه بدست آید. کما اینکه این روش ابتلا به سخته قلبی

مورد پسند ترین روشه‌ست و هر روزه توسط هزاران زن و شوهر مورد استفاده قرار می‌گیرد و تا کنون بسیاری را به کام مرگ فرستاده است. متاسفانه دارای پادزهری است که گاهگاهی تمام زحمات زن و شوهرها را پس از سلها کوشش خنثی نموده و بروز سکتة را حد اقل در یکی از زوجین منتفی می‌سازد. ایر یکانه پادزهر ازدواج همان طلاق است. مواردی دیده شده است که سلها سعی و کوشش زن و شوهری که صمیمانه و بطور مستمر زندگی را بیکدیگر تلخ کرده اند درست زمانی که انتظار می‌رفت یکی از زوجین بر اثر فشار عصبی دچار سکتة شده و نتیجه مثبتی بدست آید یکی از زوجین (معمولاً زن) راه جدایی و طلاق را در پیش گرفته و همه معا لجات را بی ثمر می‌سازد. یکی از اولین نشانه‌های کلاسیک و شناخته شده این پادزهر بیان این جمله توسط زن به شوهر است "مهرم حلال و جانم آزاد".

این مقاله مختصر همچنان که ملاحظه شد توصیه‌های بسیار ارزنده‌ای را برای خوانندگانی که جویای سکتة قلبی می‌باشند ارائه می‌نماید. کما اینکه تجربه شخصی و حرفه‌ای اینجانب و همچنین آخرین تحقیقات بعمل آمده در میان بیماران مبتلای به مرض قلبی و درگذشتگان از این عارضه نشان داده است که روش‌های ارائه شده کاربرد عملی دارند ولی شدت و ضعف عملکرد این تجویزات پزشکی بستگی کامل به قوای جسمی و روحی بیمار داشته و هدف نهایی که همانا ابتلا به سکتة و مرگ زودرس می‌باشد ممکن است برای همه بطور یکسان قابل دسترسی نباشد. بعلاوه همه نمونه‌ها از این قاعده علمی پیروی نکرده و وجود استثنا غیر قابل پیشبینی است. نویسنده این مقاله بعنوان پزشکی متعهد بعزت عشق و علاقه به هموعان خود تجربیات و تخصص خود را بطور رایگان در اختیار عموم می‌گذارد به امید که گامی در جهت بهبود کیفیت زندگی شما عزیزان برداشته باشد و در نتیجه از پذیرفتن هرگونه مسپولیت قانونی که ناشی از

پیامدهای این تجویزات باشد معذور است. در همین رابطه اجازه می خواهم تجربه ای را با شما در میان بگذارم که اینجانب کماکان از توضیح علمی آن عاجز مانده ام ولی بیان آن بعنوان حسن ختام مطلب برای شما خالی از لطف نیست.

چندی پیش مردی میانسال با مراجعه به اینجانب با لحنی پرخلشگر و بدور از ادب شکایت می کرد که چرا ایشان با وجود دارا بودن تمامی شرایط برای ابتلا به سکتة کماکان سرحال و سر زنده به زندگی ادامه می دهد. ایشان می گفت: "بنده آدمی حسود و تنگ نظر هستم و طبق تجویزهای شما تا می توانم بدیگران رشک می ورزم و به هرکس که دستم می رسد با دیده خصومت و دشمنی نگاه می کنم. سهلست با زنی با اخلاق و رفتاری مشابه خود ازدواج کرده ام. هر دو ما تا میتوانیم زندگی را به یکدیگر تلخ و تباه کرده ایم و نگذاشته ایم آب خوش از کلویمان پایین رود. پس چگونه است که بر خلاف نظریه های شما بنده نه تنها به حمله قلبی دچار نشده بلکه حتی از درد قفسه سینه هم رنج نمیبرم؟" برآستی نمونه استثنایی و قابل توجه ای بود. هرچند که او را پریشانحال و کمی خل مزاج یافتم ولی معاینات دقیق و نوار قلبی که از ایشان گرفته شد نشان داد که بیمار برآستی در معرض تهدید حمله قلبی قرار نداشته و متسلفانه در کمال سلامت بوده و هیچگونه خطری جانشان را تهدید نمی کند. اینجانب که شدیداً متأثر شده بودم بحکم وظیفه مقدس خود و برای رفاه حال بیمار آمپول هوا را بلافاصله به ایشان تزریق نموده و بیمار را روانه جهنم ساختم. واین یکی از خاطرات شیرین من طی سالیان دراز تحقیق و مداوا بود که ذکر آن را در ارتباط با موضوع دلنشین یالتم.

در پایان لازم به تذکر است که همانطور که در بالا گفته شد تاثیر معالجات بر روی همگان یکسان نیست. خوشبختانه آملر نشان داده است که روش های ارایه شده در این نوشته در میان مرغان تنبل چاق و چله و طلس و سیکاری که علاقه وافری به نوشیدن

اکل داشته باشند بطرز معجزه آسایی نتایج مثبت داشته است و این دسته از افراد با بهره گیری از توصیه های ارائه شده در اینجا براحتی می توانند بدون پرداخت هیچگونه هزینه ای به سکتہ قلبی دچار شده و به دیار باقی بشتابند.