

خلاصه‌ی کتاب

ای اف تی و فیبرومیاکنی

نوشته‌ی نانسی سلف ریج (پزشک) و رو آن هاس (استاد ای اف تی)

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

شرایط مطالعه‌ی این کتاب

- نحوه‌ی قیمت گذاری مطالب سایت از اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۱ تغییر می‌یابد و داندلدها به بهای واقعی در دسترس افراد قرار می‌گیرند.
- دلیل اصلی این کار نمک شناسی عده‌ای است که نمی‌توانند ببینند کسی چنین خدماتی به هم‌وطنانش ارائه می‌کند و توان چنین کاری را هم در خود نمی‌بینند. اینان پس از سوء استفاده از نوشته‌ها و ترجمه‌هایم هر آنچه را که لایق خودشان بود نصیب نمودند و از هیچ گونه بد و بیراهی دریغ نوردند.
- **مطالعه‌ی این کتاب برای هیچ کسی رایگان نیست.** اگر به دنبال مطالب رایگان می‌گردید یا به هر دلیلی نمی‌خواهید بهای آنچه را که بر می‌دارید بپردازید همین الآن آن را ببندید. استفاده از آن برای تان حرام است و به منزله‌ی دزدی به حساب می‌آید. هرگز به آن راضی نخواهم شد.
- تنها استثنایی که در مورد بهای مطالب قائل می‌گردم برای اتباع کشور افغانستان می‌باشد. استفاده از کلیه‌ی مطالب سایت را برای آنان رایگان اعلام می‌دارم. دلیل این امر را نیز هرگز برای هیچ کسی توضیح نخواهم داد.
- **بهای این کتاب ۱۰۰۰۰ ریال می‌باشد.** برای پرداخت اینترنتی می‌توانید از لینک زیر استفاده نمایید.

<http://eft.ir/ElectronicPayment.aspx>

چنانچه به هر دلیلی امکان پرداخت اینترنتی میسر نشد می‌توانید این کار را از طریق کارت به کارت انجام دهید:

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۰۵۰۶۳۲۵۹۹

شماره کارت بانک ملت: ۶۱۰۴۳۳۷۱۷۸۱۳۹۶۶۱

شماره کارت بانک صادرات: ۶۰۳۷۶۹۱۱۶۷۳۳۰۰۹۱

شماره کارت بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۰۳۷۴۳۸۰۲

شماره کارت بانک مسکن: ۶۲۸۰۲۳۱۴۱۰۲۵۸۰۷۲

- تکثیر این کتاب فقط و فقط به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می‌باشد.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای‌اف‌تی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می‌گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی‌شود. اگر شخصی مبلغی برای آن طلبیده بدانید که بدون اطلاع و رضایت اینجانب بوده است.
- برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در زمینه‌ی ای‌اف‌تی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت www.eft.ir سر بزنید. تا جایی که می‌دانم هیچ وبسایت دیگری نیست که چنین مطالبی را به زبان فارسی در اختیار مردم قرار دهد.
- اگر انتقادات و پیشنهادات راهگشای خود را در اختیارم بگذارید بسیار ممنون خواهم شد. برای این کار می‌توانید با شماره تلفن ۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ یا ایمیل forughmand@yahoo.com تماس بگیرید.

www.eft.ir

فروغ آسودگی



www.eft.ir

در تاریخ پزشکی به شیوه‌ی غربی فیبرومیالگی نظیر بسیاری از بیماری‌های دیگر است. درکی که از پاتوفیزیولوژی این بیماری داریم بیشتر بر پایه‌ی فیزیولوژی درد، تاثیر خاطرات ناگوار و تنش بر مغز و نحوه‌ی تبدیل احساسات به علائم فیزیولوژیکی می‌باشد.

پزشکی رایج فیبرومیالگی را به عنوان نوعی نشانگان می‌شناسد و این بدین معنی است که نامی بر مجموعه‌ای از علائم و عمدتاً دردها گذاشته‌اند. همچنین به هنگام معاینه‌ی بیمار نقاط حساسی در بدن او یافت می‌شوند که نمی‌توان آنها را توجیه نمود.

در واقع باید گفت که هنوز در ابتدای راه شناسایی این پدیده‌های پیچیده هستیم و لذا این که چگونه فرد مبتلا به فیبرومیالگی بیمار می‌شود و بیمار می‌ماند فراتر از درک ما است.

من هم سال‌ها از علائم فیبرومیالگی رنج برده‌ام و به این نتیجه رسیده بودم که این مشکل به دستگاه عصبی مرکزی‌ام بر می‌گشت و تقریباً مطمئن بودم که از تنش و خاطرات ناگوار ناشی می‌شد. (تحصیل در رشته‌ی پزشکی و از سر گذراندن یک ازدواج دشوار دلیل کافی برای چنین استدلالی به شمار می‌رود.) هر چند که آموزش‌های پزشکی که دیده بودم مرا برای درک و مدیریت علائم خودم آماده نکرده بودند ولی با این وجود حداکثر تلاشم را برای بهره‌گیری از پزشکی رایج بکار بستم.

این جسم است که بار را تحمل می‌کند

خوش‌بختانه روزی با آموزه‌های دکتر جان سارنو آشنا شدم. وی عقیده دارد که همه‌ی دردها و خصوصاً دردهای مزمن ریشه‌ی احساسی دارند و به نوعی به خشم فرو خورده مربوط می‌گردند. بنا به گفته‌ی عصب‌شناس مشهوری به نام دکتر اسکاتر دردهای مزمن و از جمله فیبرومیالگی از شرایطی نشأت می‌گیرند که در آنها جسم بار تنش ذهنی و خاطرات ناگوار را باید تحمل نماید. وقتی به این نتیجه رسیدم که فیبرومیالگی من می‌تواند معادل عصب‌شناختی خاطرات ناگوار و بارهای احساسی باشد به جای این که بیشتر به رنج جسمانی‌ام توجه کنم به احساساتم پرداختم و پس از آن بود که علائم جسمی‌ام ناپدید شدند!

جالب این بود که سال‌ها به سراغ روان‌درمانی رفته بودم و هیچ بهره‌ی جسمانی از آن نصیب نشده بود. ولی همین که ارتباط جسم و احساس را درک کردم و آن را کاملاً پذیرفتم برایم کافی بود. به طور خلاصه می‌توانم بگویم که به جای این که به دنبال مشکلاتی که در جسمم پدید می‌آمدند باشم در جستجوی احساس مشکل‌سازی بر می‌خاستم که سعی داشت از طریق درد با من حرف بزند.

حساسیت و تنش

پس از این که شفا یافتم در حد توانم نوعی مدل ابتدایی پاتوفیزیولوژیکی برای فیبرومیالگی ابداع کردم و آن را با بیمارانم در میان گذاشتم و حتی‌الامکان آن را با موارد مختلفی که می‌دیدم و می‌خواندم تطبیق دادم. متوجه شدم که تقریباً تمامی

بیماران فیبرومیالگی که به من مراجعه می‌کردند از لحاظ عصبیت به خودم شباهت داشتند - به عبارت دیگر خیلی حساس بودند.

از بین بیمارانی که آزمون شخصیت مایرز بریگز را داده بودند اکثریت به انواع "احساس شهودی" تعلق داشت و به قول دکتر کیرسی "ایده‌آل‌گرا" بودند. به نظر می‌رسید که نوعی وضعیت عصبی یا شیوهی زندگی و پردازش اطلاعات در ایجاد علائم جسمانی مزمن به هنگام وقوع تنش یا واقعه‌ی ناگوار نقش دارد.

در ذهن و جسم بیمار مبتلا به فیبرومیالگی چه می‌گذرد؟

به نظر می‌رسد که حساسیت عصبی زمینه‌ی مناسبی برای بروز این بیماری باشد و بتوان آن را "عامل خطر" دانست.

تقریباً همه‌ی بیماران مبتلا به فیبرومیالگی دوره‌ی پر تنشی در زندگی داشته‌اند که موجب خاطرات ناگواری در آنان شده است. این تنش می‌تواند جنبه‌های جسمانی، ذهنی، احساسی یا محیطی داشته باشد و به تجربه دیده‌ام که گستره‌ی خیلی وسیعی دارد و مواردی همچون تصادف، وضع حمل دشوار، جراحی، بیماری مهم، مسمومیت با مواد شیمیایی، از دست دادن فرد مورد علاقه یا شغل، دوره‌ای از کار شدید، روابط ناخوشایند در منزل و محل کار، بیماری فرد مورد علاقه، تنش مالی شدید، دشواری‌های دوران مدرسه و دانشگاه، خواب ناکافی، مسئولیت بیش از حد در نگهداری از دیگران، وقت ناکافی برای رسیدگی به امور شخصی و غیره را شامل می‌گردد.

پس از تنش اولیه بروز علائم شروع می‌شود که مواردی همچون درد، خستگی، مشکلات خواب، مشکلات احساسی، کندی ذهن، مشکلات گوارشی و شواهدی مبنی بر عمل کرد ناقص دستگاه غیر ارادی نظیر مثانه‌ی تحریک پذیر و غش کردن را شامل می‌شود. علائم در نقاط مختلف بدن ظاهر می‌گردند و شدت آنها هم قابل پیش‌بینی نیست. لذا به ندرت الگوی قابل درکی را می‌توان برای آنها یافت و در نتیجه مدیریت بر آنها دشوار است. هر چند که بسیاری از افراد مبتلا در حفظ برنامه‌ی کاری خود با مشکل روبرو می‌شوند ولی تنها یک سوم آنها از کار افتاده تلقی می‌گردند.

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که نوعی فعالیت غیر عادی در اثر تحریک دردناک در مناطق کورتکس پیشین مغز پدید می‌آید. همچنین میزان پپتیدها (مواد شیمیایی که در ارتباط مغز با جسم نقش دارند) غیر طبیعی است و کارکرد غدد درون‌ریز نظیر هیپوفیز نیز دچار اختلال می‌شود.

ناکارآمدی دستگاه عصبی

به نظر می‌رسد که نظم عمل کرد بدن از جهات بسیاری به هم می‌خورد و به خاطر ناکارآمدی دستگاه عصبی درکی هم که فرد از درد دارد تغییر می‌یابد.

روی کرده‌های رایج ظاهراً مفید واقع نمی‌شوند و حتی استفاده‌ی درمانی از داروهای مخدر نیز به ندرت درد ناشی از فیبرومیالگی را کنترل می‌نمایند. شاید علت این باشد که بخش‌هایی از مغز که درد ناشی از فیبرومیالگی را باید درک کنند فاقد گیرنده‌های مواد مخدر می‌باشند. ولی تا وقتی که عمل کرد مغز و تاثیر فیبرومیالگی بر آن را بهتر نشناخته‌ایم بعید است که پزشکی رایج بتواند "داروی معجزه‌آسایی" برای آن بسازد.

به تجربه دریافتم که برخی از بیماران به خودم شباهت دارند. اینان با درک بهتر و پذیرش الگویی که حاکی از ارتباط علائم جسمی با وقایع احساسی و ناگوار هستند بهبود پیدا می‌نمایند. هر چند که برای تقویت چنین طرز فکری با عده‌ای از بیماران کار کردم ولی علائم برخی از آنها چندان تغییری نکردند.

خوش‌بختانه به کمک خانم رو آن هاس با ای‌اف‌تی آشنا شدم و امروز بر این باورم که این روش در بی‌اثر ساختن خاطرات ناگوار و از میان بردن اختلال تنشی ناشی از آنها معجزه می‌کند و می‌تواند وقایع ناگواری را که به فیبرومیالگی منجر می‌شوند بی‌اثر سازند.

ای‌اف‌تی به کمک آمده!

تحت هدایت رو آن هاس به کشف باورهای اساسی و همین‌طور معنایی که وقایع ناگوار برایم داشته‌اند پرداختم. ای‌اف‌تی را بر روی جنبه‌های مختلف افکار و احساساتی که خود را نشان می‌دادند به کار بستم و بدین ترتیب علائم فیبرومیالگی هم بهبود یافتند.

چه اتفاقی افتاد؟

پژوهش‌هایی که اخیراً صورت گرفته‌اند این باور مرا تایید می‌کنند که بخش‌هایی از مغز که به وسیله‌ی فیبرومیالگی تحت تاثیر واقع می‌شوند در برابر اقدامات "آرام‌سازی" که صرفاً به روش شناختی انجام شود - نظیر تفکر و گفتگو - مقاومت می‌کنند.

ولی به نظر می‌رسد که تاثیرات انرژی‌رسانی روش‌هایی همچون ای‌اف‌تی و همین‌طور فعال‌سازی بخش پیشین و سمت چپ مغز توسط مراقبه اثرات فیبرومیالگی را تخفیف می‌دهند و یا حتی تصحیح می‌نمایند.

به این نتیجه رسیده‌ام که بیماران فیبرومیالگی در جامعه‌ی پر تنش ما مثل "مرغانی هستند که در قفس گیر افتاده‌اند". هیچ نشانه‌ای مبنی بر این که این بیماری منشا روان‌شناختی و شخصیتی داشته باشد و یا این که اصلاً واقعی باشد وجود ندارد. برای درک آن باید تنش و بیماری را بهتر بفهمیم.

همان طوری زندگی کنید که قلباً آرزوی آن را دارید

به تدریج که آگاهی بیشتری در باره‌ی عوامل تنش‌زا به دست می‌آورد در جلسات مشاوره‌ای که با بیماران فیبرومیالگی دارم مسائل مربوط به تغذیه و رژیم غذایی را هم بیشتر مطرح می‌سازم تا از برخی التهاب‌ها و ناخوشی‌ها جلوگیری شود. همچنین استفاده از مکمل‌های غذایی را برای جبران بعضی کمبودها توصیه می‌نمایم.

ولی از همه‌ی اینها مهم‌تر این است که بیماران باید به خودشان اجازه دهند که به همان شیوه‌ای که قلباً دوست دارند زندگی کنند. برای این کار آنان باید باورهای محدود کننده‌ی خود را بیابند و قدر عصبیت‌های خود را بدانند. با حرکت در این مسیر بهتر خواهند توانست که از بازگشت بیماری جلوگیری کنند.