

## سر درد ، انعکاس و پشتکار

سلام به همگی

این مورد جالبی است و اکثر ما می توانیم از آن بهره ببریم . فردی آشنا با ئی اف تی ، که او را شری می نامم ، دیشب در حالی که سردردی با شدت حدود ۷ داشت به من زنگ زد . وی در بیشتر طول روز از ئی اف تی استفاده کرده ولی پیشرفتی بدست نیاورده بود . داشت اعتمادش به ئی اف تی را از دست می داد . شاید ئی اف تی " دیگر کارآیی نداشت " .

از پشت تلفن به او کمک نمودم و پیشرفت کمی حاصل شد. ( تا پنج کاهش یافت. ) ولی تقریباً بلافاصله به سر جای اولش بازگشت . گاهی این بازگشت فوری می تواند نشانگر وجود سموم انرژی باشد . ولی تا وقتی که همه احتمالات دیگر را نیازموده ام سعی می کنم از این نتیجه گیری اجتناب نمایم .

شری احساس می کرد سردردش ناشی از شلوغی ، آشفتگی و غیبت های غیر معمول در محیط کارش بود . می اندیشید که رفتاری که با او می شود نارواست و همین موجب سردردش شده است . به گفته خودش شدت این مشکل آن قدر زیاد بود که در شرف تبدیل شدن به عقده بود . هوم م م .

پیدا بود که هدف گیری ئی اف تی بر روی " /این سردرد " ( برخلاف معمول ) کارایی نداشت . بنا بر این سعی کردم در عوامل روحی بیشتر کندوکاو نمایم . وی اظهار داشت که از دست آن بسیار خشمگین است . لذا بر روی " این خشم { در این زمان } " ضربه زدیم . کمی راحت شد . سپس گفت احساس شکست در حال بروز است . بنا بر این بر روی " همه شکستهایی که در زندگی داشته ام " ضربه زدیم . می دانم که کمی کلی گویی است . ولی به هر حال این کار را کردیم . کمی راحت تر شد .

نظریه انعکاس در هر دو رشته روانشناسی و روحانیت مقبول به حساب می آید . این نظریه میگوید که احساساتی نظیر خشم نسبت به یک شرایط ، مثل آنچه که شری با آن روبرو بود ، می تواند

ناشی از انعکاس احساسات ناخوشایند شخصی او باشد . آن شرایط ، از طریق انعکاس ، خنثی می گردند . فقط برای شری به نظر می رسد که دائماً بزرگتر می شود . چون او ( در واقع همه ما ) از آن به صورت یک صافی استفاده می کند و ظاهراً می تواند به کمک آن سرزنش ، خشم ، ناامیدی و غیره را " از وجود خودش بیرون نماید " و " بر روی دوش دیگری بگذارد " من هیچگاه نمی دانم که در فکر دیگران چه می گذرد ( آیا کسی می داند ؟ ) ولی از آنجایی که به نظر می رسد در حال پیشرفت هستیم آماده بودم این راه را هم بیازمایم .

بنا بر این بلافاصله توجه را از شرایطی که شری نسبت به آنها خشمگین بود به احساسات ناخوشایند مختلفی که به نظر می رسید درباره خودش منعکس می کند برگرداندم . او تصحیح را اینگونه انجام داد :

" خودم را عمیقاً و کاملاً قبول دارم با وجود اینکه .....

" ..... در زندگی ام بسیار شکست خورده ام "

" ..... از دست خودم به خاطر ایجاد این همه مسائل عصبانی هستم "

" این همه مشکل بزرگ را که نمی خواهم حتی به آنها نگاه کنم همواره با خود دارم "

و غیره .

با هر بار اجرای آن شدت سردرد تخفیف یافت . جالب این بود که کاهش شدت آن تقریباً کاملاً بستگی به جملات تاکیدی تصحیح داشت . ظرف چند دقیقه سردردی پابرجا ناپدید شد .

درسی که می گیریم ؟ شری به علت پشتکار و خلاقیتی که در آن نشان دادیم به نتیجه رسید . معمولاً به هنگام استفاده از ئی اف تی راهی پیدا می گردد . به تدریج که پشتکار و خلاقیت بیشتری به خرج دهید اعتماد به نفستان هم بیشتر می شود . هر چه بیشتر آن را انجام دهید اعتماد به نفس افزونتری می یابید و تشعشعات شخصی مثبت تری به سوی بیماران خود ساطع می کنید .

به علاوه وقتی به نظر می رسد که ئی اف تی با پرداختن به " مشکل جاری " کارایی ندارد میتوانید شیوه تفکر خود را تغییر دهید و ئی اف تی را بر روی هرگونه احساسات منفی که فرد در خود می بیند و آن را بر روی شرایط منعکس می سازد هدف بگیرید .

امیدوارم آنچه گفتم به شما کمک نماید!

به امید آرامش شما، گری

[www.eft.ir](http://www.eft.ir)