

گذر از سر درد میگرنی و رسیدن به اوج شادی

" کیمبرلی " دو سال پیش تصادف کرد و در پی آن دچار مشکلات زیادی ، از جمله هفته ای چند سر درد شدید (میگرن) ، شد . سردردهای او تا ماهها ادامه یافت و تنها چیزی که بر آنها تا حدی و به صورت موقتی تاثیر داشت درمان با طب سوزنی بود .

اما یک روز پزشک متخصص طب سوزنی از ئی اف تی بر روی او استفاده نمود و پس از آن او تاکنون که حدود یک سال از آن روز میگذرد دیگر سردرد نداشته است : کیمبرلی می گوید :

وقتی از محل کارم به دفتر پزشک می رفتم آن قدر درد داشتم که به سختی می توانستم حرکت کنم . ولی وقتی از آنجا بیرون آمدم از خوشحالی روی پا بند نبودم .

کیمبرلی ماجرا را شرح می دهد :

همان اولین باری که ئی اف تی را بکار گرفتم زندگی ام را دگرگون ساخت . دو سال پیش در حالی که از خیابان رد میشدم اتو میلی به من زد . از آنجایی که پزشکی غربی نتوانست کمکی به من بکند پس از پنج ماه به سراغ طب سوزنی رفتم ، که از لحاظ کنترل درد مفید بود . لذا هر یک یا دو هفته یک بار به ملاقات متخصص طب سوزنی می رفتم .

یک روز که وقت درمان با طب سوزنی هم داشتم دچار میگرن شدم . حدود ظهر بود که شروع شد و اختلالات بینایی و توهم نیز با آن همراه بود . خوابیدن در محیط تاریک هم تاثیری نداشت . به متخصص طب سوزنی زنگ زدم و قرارمان را کمی جلوتر انداختیم .

این بار تصمیم گرفتیم درمان را به شیوه متداول انجام ندهیم و فقط سعی نماییم از دست میگرن خلاص گردیم . شدت درد در مقیاس صفر تا ده حداقل هشت بود و هر لحظه هم شدید تر میشد . او چند سوزن به بدنم فرو کرد که بلا فاصله شدت درد را تا پنج پایین آورد و سپس مرا در حالی که سوزنهای در بدنم بودند به حال خودم گذاشت . پس از ۲۵ دقیقه که برگشت شدت دردم از پنج کمتر نشده بود . وی اظهار داشت که مایل است یک " روش ضربه زدن " را بر روی من بیازماید - این کل توضیحی بود که در باره این روش به من داد .

سوزنهای را از دستم بیرون آورد و پرسید آیا مسئله ای روحی وجود دارد که بتوان آن را به سردردت ربط داد ؟

توضیح از جانب گری کریگ : این شیوه ای عالی برای پرداختن به هر گونه دردی است . وقتی پیشرفت محدودی از لحاظ کاهش درد حاصل میگردد نشان میدهد که یک یا چند مسئله روحی در ورای درد قرار دارند . اغلب پس از شناسایی مسئله و پرداختن به آن با ئی اف تی درد تخفیف می یابد .

ناگهان مثل این بود که کسی در مغزم فریاد کشید " من از شغلم متنفرم ". خودم هم از این فریاد ذهنی بهت زده شدم . در آن روز و خصوصاً قبل از میگردن اصلاً به آن مسئله فکر نکرده بودم .

کمی با خودم غرغر نمودم و او پرسید مشکل چیست ؟ در پاسخ آنچه را که در ذهنم گذشته بود برایش توضیح دادم . وی گفت که معمولاً خود بیمار باید جملات ئی اف تی را بگوید ، ولی در این مورد چون من سردرد دارم او به جای من جملات را میگوید .

توضیح از جانب گری کریگ : این راهکار مفیدی است . وقتی فرد نمیتواند کلمات را بگوید بهتر است کاربر ئی اف تی آنها را به جای او بگوید . اغلب موثر است .

وی سپس " تصحیح " را با زدن ضرباتی بر روی نقطه ضربه کاراته و تکرار " با وجود اینکه از شغلت متنفری ولی عمیقاً و کاملاً خودت را قبول میکنی " انجام داد . توجه داشته باشید که من در حال حاضر میدانم که او چه میکرد . ولی در آن هنگام هیچ ذهنیتی نداشتم . سپس به مراحل پرداخت . از آنجایی که سوزنی در ابرویم فرو کرده بود به نقطه ابتدای ابرو کاری نداشت . بر نقاط کنار ابرو ، زیر چشم ، زیر بینی ، چانه ، استخوان ترقوه و زیر بغلم ضربه زد . سپس ۹ گاموت را انجام داد که از بس عجیب و غریب بود خنده ام گرفت . هر چند که من در مقابل شیوه های جایگزین طب غربی اصلاً جبهه نمیگیرم ولی نمیتوانستم باور کنم که زمزمه نمودن آهنگ " تولدت مبارک " میتواند بر میگردن تاثیر بگذارد . وی یک بار دیگر ، اما این بار از پایین به بالا ، بر نقاط ضربه زد . در تمام مدت ضربه زدن هم عبارت یادآوری را تکرار میکرد .

پس از اینکه یک دور کامل به پایان رسید از من پرسید سردردت چطور است ؟ در حالی که میخندیدم پاسخ دادم که هر چند نمیتوانم باور کنم ولی شدت سردرد تا " ۴ " کاهش یافته است . بنابر این او دوباره همه کارها را تکرار نمود تا بقیه سردرد و مشکل شغلی ام نیز با زدن ضربات از بین برود . شدت درد به " ۳ " رسید و او باز هم کارهایش را تکرار نمود . وقتی شدت درد به " ۱ " رسید وی مجبور شد مرا ترک کند و به سراغ بیمار دیگری برود . من در حالی که دراز کشیده بودم تنها ماندم .

در این هنگام بود که جالب ترین اتفاق به وقوع پیوست در حالی که دراز کشیده بودم سرشار از انرژی شدم . من معمولاً درحین درمان با طب سوزنی خواب آلود میشدم و حتی گاهی هم به خواب میرفتم . ولی آن روز این طور نشد ! اولین باری بود که میخواستم سوزنهای را از بدنم درآورم و به هوا بپریم . پر از انرژی شده بودم . مغزم به سرعت کار میکرد و به آنچه که میخواستم انجام دهم و درباره اش هیجان زده بودم میپرداخت . باقیمانده سردرد میگردن ام یکی دو دقیقه پس از رفتن او از اتاق از بین رفته بود و من همان جا تصمیم مهمی گرفتم - از کارم استعفا میدهم .

مدتها بود که قصد داشتم از کارم به عنوان وکیل دعوی دست بکشم و یک دفتر کار برای مشاوره در امور زندگی ایجاد نمایم . ولی ترسی که در گوشه ای از ذهنم بود مرا از این گام بزرگ باز میداشت . هر چند که

مستقیماً به ترسم نپرداختیم ولی همین که بر روی مشکل شغلی ام کار کردیم آن مسئله هم حل شد و من به ناگهان احساس کردم که دیگر ترسی ندارم . در عمق وجودم میدانستم که تصمیم درستی گرفته ام و آن قدر مشتاق بودم که نمیتوانستم حتی لحظه ای برای شروع آن درنگ نمایم .

وقتی که متخصص طب سوزنی بازگشت آنچه را که اتفاق افتاده بود برایش شرح دادم . بسیار هیجان زده شد . توضیحاتی در باره ئی اف تی داد و از نتایجی که از کاربرد آن بر روی خودش و سایر بیمارانش گرفته بود برایم گفت . در حین گفتگو با او دریافتم که بسیار خوشحالم . از زمان آن تصادف به بعد دیگر احساس خوشحالی نکرده بودم . (از پی تی اس دی و افسردگی رنج میبردم و برای آنها به سراغ درمان با بازخورد زیستی* رفته بودم . آن مسائل بر طرف نشده بودند ولی " تحت کنترل " بودند و میتوانستم با آنها سر کنم) با وجود اینکه برای افسردگی ضربه ای نزده بودیم ، ولی فکر میکنم تا حد زیادی به مسائل شغلی ام ارتباط می یافت ، و لذا به نظر میرسید که در حال برطرف شدن است .

وی برگه ای حاوی خلاصه ای از نحوه انجام ئی اف تی و نشانی پایگاه اینترنتی آن به من داد و پس از آن به محل کارم بازگشتم . همکارانم نمیتوانستند باور کنند که من همان کسی هستم که ساعتی پیش از آنجا رفته بودم . وقتی از محل کارم میرفتم به خاطر دردی که داشتم به سختی میتوانستم حرکت کنم و وقتی برگشتم از خوشحالی روی پا بند نبودم . به همکارانم درباره ئی اف تی توضیح و یک کپی از برگه خلاصه آن به آنها دادم و آنان نیز از یافتن چنین روش جالبی هیجان زده شدند . من هنوز هم بر روی بعضی از ناراحتی هایی که از آن تصادف به جا مانده کار میکنم و با استفاده از ئی اف تی به موفقیت هایی نیز رسیده ام .

سی دی های تصویری ئی اف تی را با دقت نگاه می کنم . ئی اف تی نشان داده است که ابزار بسیار ارزشمندی میباشد و فکر میکنم برای افرادی که به خاطر مشاوره در مورد زندگی شان پیش من می آیند نیز میتواند بسیار مفید باشد . اکنون برنامه ای برای ترک شغل فعلی و رسیدن به آنچه که آرزویم را دارم ریخته ام . قصد دارم به دیگران کمک نمایم به آنچه که لیاقت آن را دارند برسند .

کیمرلی

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .

www.eft.ir