

## گام به گام با یک سردرد میگرنی چند جنبه ای

سلام به همگی

از مریم وبستر<sup>1</sup> متشکرم که ما را به صورت گام به گام با یک مورد سردرد میگرنی آشنا می سازد. او از علائم جسمی، جمله بندی ها و شیوه یافتن مشکا ریشه ای می گوید. مقاله عالی او را با توضیحاتی که در بین آن می آید تکمیل می کنم.

به شما علاقه دارم، گری

نوشته مریم وبستر

"جینی" یک مدیر اجرایی موفق بود. روزی در حالی که یک جلسه دشوار هیئت مدیره را پشت سر گذاشته بود و میگرنش به آخرین حد رسیده بود به دفترم، که مناسب ترین مکان برای زدن ضربات است، آمد. به درخواست او نور اتاق را کم کردم. چون نور باعث بدتر شدن میگرنش می گردید.

ابتدا به سادگی بر روی خصوصیات سردرد ضربه زدیم.

- این سردرد .....
- احساسی مثل فرو کردن میخ در سرم .....
- انقباض در پشت چشمهایم .....
- نوری که مثل سوزن به چشمهایم فرو می رود و به پشت سرم می رسد
- .....

توضیح از جانب گری کریگ: به این ترتیب یک سردرد (و همین طور بسیاری دردهای دیگر) از بین می رود. مهم این است که مشکل را به چند قطعه خاص تقسیم نمائید و به هر یک به شکل جداگانه بپردازید. در اغلب موارد ماهیت و مکان درد تغییر می یابد و شما تنها باید درد را

<sup>1</sup> مریم یک آمریکایی است که به علت علاقه به فرهنگ شرقی این نام به صورت رسمی انتخاب نموده است. ( مترجم )

دنبال کنید . دنبال کردن درد را اولین بار در سی دی های آموزشی گامهائی به سوی پیدایش درمانگر نهائی شرح داده ام .

مریم ادامه می دهد : ئی اف تی را شش دور کامل همراه با نقاط روی دست ، مچ ، زانو و قوزکها انجام دادیم . در ابتدا شدت آن در مقیاس ۱۰-۰ حدود ۲۰۰ بود ( به گفته جینی ) و سپس تا ۸ کاهش یافت . پس از سه دور دیگر شدتش به ۳ و با یک دور دیگر به ۱ رسید و در دور بعد در همان حدود باقی ماند . در حالی که پیوسته بر نقاط گاموت ضربه می زدیم یک بار چشم هایش را از زمین تا سقف حرکت داد و سرانجام در مورد سردرد میگری به صفر رسید .

نتایج را آزمودیم . جلسه هیئت مدیره را بازسازی کردیم و سناریویی را که باعث سردرد او شده بود دوباره پیاده نمودیم .

توضیح از جانب گری کریگ : آزمودن بسیار مهم است . چون از طریق آن می فهمیم که آیا باید کار بیشتری انجام دهیم یا خیر . من هم اغلب مثل مریم صحنه را بازسازی می کنم تا ببینم چه چیزی باقی مانده است . این کار بسیار مفید است .

مریم ادامه می دهد : باز هم آزمایش کردیم . اول یک لامپ و بعد یکی دیگر را روشن کردیم و سرانجام از جینی خواستم بدون عینک آفتابی تیره اش به محیط باز بروم . میگردن برطرف شده بود . از علائم آن دیگر خبری نبود " جالب است خیلی جالب " این کلماتی بود که او برای ناپدید شدن دردش بکار می برد .

به محض اینکه دردش از بین رفت به سوی من برگشت و گفت " می خواهم بدانم چرا این اتفاق افتاد . اگر ندانم و کاری برای جلوگیری از آن انجام ندهم باز هم اتفاق می افتد . " موافقت کردم . یافتن ریشه مشکل بخش اصلی کار است .

توضیح از جانب گری کریگ : واقعاً که همین طور است . یافتن ریشه های روحی یک ناراحتی جسمی کارمهمی است و گام بلندی در دستیابی به شفای با دوام است .

مریم ادامه می دهد : برایش توضیح دادم که میگردن یا علائم آن مثل " رویه میز " هستند و " پایه ها " آن وقایعی هستند که باید آنها را بیابیم و خنثی نماییم . با فرو انداختن پایه ها رویه میز هم سقوط می کند . جینی هر چقدر که تلاش کرد نتوانست چیزی را به یاد آورد که منجر

به میگرش شده باشد . همچنین نتوانست بگوید دچار شدن به میگرش به چه اتفاقی در گذشته اش می تواند شبیه باشد . ما اینگونه ضربه زدیم :

- با وجود اینکه نمی دانم علت این چیست ....
- با وجود اینکه میگرش برایم مثل یک راز است .....
- با وجود اینکه ذهنم تیره و تاریک است و نمی دانم چرا .....

در این حین من به کمک قوه الهام نقاط ضربه را برای جینی مشخص می کردم .

به نظر می رسید نقطه استخوان ترقوه از تاثیری ویژه ای بر روی جینی داشت . پس از چند دور ضربه زدن دستش را روی گلویش گذاشت و دانه ای درشت اشک از چشمهایش جاری شد . ناگهان از ضربه زدن ایستاد و فریاد زد " اوه خدا/یا یادم آمد . "

جینی از حادثه ای گفت که چهل و چند سال قبل بوقوع پیوسته بود و تاکنون از ذهن خود آگاهش بیرون بود . وقتی سر و کله کسی که هر هفته برای گرفتن کرایه خانه می آمد پیدا شده بود جینی ۸ ساله را به سوی درب فرستاده بودند تا بگوید مادرش در خانه نیست و کرایه را هفته بعد می دهند . مادرش در اتاق خواب پنهان شده بود و تا ساعتها پس از رفتن صاحبخانه میگریست - میگرش هم داشت - و جینی در آن هنگام می بایستی از فرزندان کوچکتر مراقبت می نمود ، غذا می پخت و کارهای خانه را انجام می داد . به تدریج که خاطره زنده شد جینی به یاد آورد که این داستان مرتباً در دوران کودکی اش تکرار شده بود و او همواره از این دروغ عمیقاً احساس خجالت و گناه می کرد . می دانست که خانواده اش هیچ گاه آن پول را نخواهند داشت . به شکل موفقیت آمیزی بر روی جنبه های مختلف آن واقعه و داستان همیشگی ضربه زدیم تا اینکه جینی یک مسئله مرتبط و البته ناخوشایند را به یاد آورد .

خانواده آنها مکرراً تغییر مکان می داد و هرگاه بی پول می شدند ، که زیاد هم اتفاق می افتاد ، به صاحبخانه وعده هفته بعد را می دادند . اغلب این کار به عهده جینی می افتاد . این کار آنقدر برایش نفرت انگیز شده بود که خودش را به کوری می زد . انگار که در وان حمام دراز کشیده بود و آب روی گوشه‌هایش را گرفته بود و صدای صاحبخانه را از ورای آب می شنید .

وانمود می کرد که کلمات ناخوشایند صاحبخانه را نمی شنود . مثل قل قل بود که از زیر آب بیرون می آمد . بسیاری تصور می کردند که او کر است ولی یکی از صاحبخانه ها باورش نشد و

خواست که کرایه را به صورت نیم کیلو گوشت بگیرد . آن هم از خود جینی . جینی را از آپارتمان تاریک به روشنایی آفتاب خیابان کشاند و شدیداً او را جلوی همه همسایه هایی که اصلاً کمک نکردند کتک زد .

او این خاطره را بکلی سرکوب کرد . به هنگام کتک خوردن به خودش می گفت " واقعیت ندارد ، بزودی از خواب بیدار می شوم . " وقتی جینی این واقعه را شرح می داد بر نقاط زیر چشم ، ابتدای ابرو ، فرق سر و مچ هایش ( که صاحبخانه آنها را موقع کتک زدن گرفته بود ) ضربه می زد . اشک از گونه هایش سرازیر بود و خطوط چهره اش که در اثر تنش سخت شده بودند به تدریج نرم می گشتند .

وقتی جینی اشکهایش را پاک کرد چهره اش می درخشید . سپس اینگونه ضربه زدیم ....

- واقعاً خوشحالم ، دیگر تمام شده ....
- دیگر می توانم بیدار شوم و بیدار بمانم ....
- من اینجا هستم ، حالم خوب است و بیدارم ....

در حالی که او ضربه می زد به نظرم رسید قامتش راست تر شد ، به واقعیت نزدیک تر شد و زمان حال را بیشتر دریافت . واقعاً مثل این بود که روحش به جسمش بازگشته بود . چهار دور دیگر هم همراه با شرح ماجرا انجام داد تا شدت احساسش در مورد آن خاطره به صفر رسید .

در اینجا چند نکته با ارزش را هم از میان یادداشت هایم می آورم . پیشرفت جینی در چندین مرتبه کند شد و او در حین جلسه اظهار خواب آلودگی نمود . هر چند که این می تواند نوعی احساس خطر از سوی ذهن به هنگام دستیابی به چیزهای خطرناک و هدف از آن سرکوب وقایع باشد ، ولی به من الهام شد که قضیه ای متفاوت در کار است . از آنجائی که می دانستم خواب آلودگی علامت کاهش آب بدن است چندین بار این جلسه سه ساعته را قطع کردیم تا او بتواند به اندازه کافی از بطری آب تصفیه شده ای که در دفترم دارم بنوشد .

جینی را تشویق کردم مقادیر زیادی آب بنوشد . چون پالسهای انرژی که با آنها سر و کار داریم از سیستمی که سرشار از آب است بهتر عبور می نمایند . اغلب افراد بالغ از تشنگی مزمن رنج می برند و لذا در دسترس داشتن آب آشامیدنی قبل ، حین و بعد از جلسه ئی اف تی ، که بدن برای دفع سموم به آب نیاز دارد ، بسیار مهم است . پس از هر بار که برای نوشیدن جلسه را

قطع می کردیم عکس العمل های جینی و توانایی او در پیشرفت بهبود می یافت و از خواب آلودگی او کاسته می شد. ( برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تاثیر آب بر انرژی بدن به کتابی عالی بنام فریادهای بدن برای رسیدن به آب نوشته ف. باتمانقلیچ مراجعه نمائید. )

جینی هنوز خیلی کار دارد. او باید بر روی وقایع مختلفی که در دوران کودکی پر دردسرش اتفاق افتاده اند ضربه بزند. وی تاکنون حداقل بر میگرن و حالت رویا گونه زیر آب بودنش غلبه کرده است.

همچنین الان می فهمد که چرا اینگونه احساس می کرده است. یکسال از آن روز گذشته و او هنوز هم دچار میگرن نشده است. جینی در حال یادگیری ئی اف تی است. از روش آرامش شخصی استفاده می کند و در راه حل مشکلاتش گام بر می دارد. افرادی مثل جینی شاهدهی بر مرام ئی اف تی هستند که مثل شعار برنامه " الکی های بی نام " می گوید " همین طور ضربه بزن، به نتیجه می رسی. "

به شما علاقه دارم و خدا را سپاسگزارم

مریم وبستر

#### 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.