

## " در آغاز هیچ تغییری احساس نکردم "

سلام به همگی

این مقاله کوتاه از کارن الیور بینش خوبی برای مواردی که به نظر می رسد ئی اف تی کارایی ندارد به دست می دهد .

شاد باشید ، گری

نوشته کارن الیور

از وقتی که سیزده سال داشتم از میگرن رنج برده ام و اکنون چهل ساله ام .

در ابتدا که ئی اف تی را بر روی میگرن به کار می گرفتم تنها در مورد درد ضربه می زدم و اصلاً هم تغییری احساس نمی کردم . شبی در بستر به خاطر درد تپنده میگرن بیدار بودم و تصمیم گرفتم از داروهای قوی که برایم تجویز شده بود استفاده نکنم . به طبقه پائین رفتم و بر روی هر چیزی که به فکرم رسید ضربه زدم .

با " با وجود اینکه این هفته دائماً در عجله بوده ام ..... " شروع کردم و سپس در سه ربع ساعت بعدی جملات تصحیح گوناگونی را که بعضی از آنها را به یاد می آورم بکار بردم .

- " با وجود اینکه وقتی برای خودم باقی نمانده ولی تصمیم می گیریم که آرام و خونسرد باشیم ..... "
- " با وجود اینکه در مقابل این میگرن درمانده شده ام ..... "
- " با وجود اینکه اختیار از دستم خارج شده است ..... "
- " با وجود اینکه کامل نیستم ..... "
- " با وجود اینکه نگرانم وقتی میگرن دارم نتوانم از عهده بر آیم ..... "

همین طور بر روی هر چیزی که به ذهنم رسید ادامه دادم . می توانم بگویم که شدت آن در مقیاس ۱۰-۰ از ۸ شروع شد و تا حدود ۲ پائین آمد .

آخرین جمله تصحیح این طور بود : " با وجود اینکه به اندازه کافی در کنار خانواده ام وقت صرف نمی کنم و از این بابت احساس گناه می نمایم .... "

به نظرم همین جمله کلید میگرد بود و قفل درد را باز کرد و آن را بطور کلی از بین برد .

بارها بر روی دیگران ضربه زده بودم . ولی تا وقتی که بر روی مسئله ای مربوط به خودم ضربه زده بودم میزان تاثیر و شگفت انگیزی آن را در نیافته بودم . احساسی رویائی داشتم و نحوه پیشرفت میگردم را بسیار بیشتر درک می کردم . وقتی دچار آن می شوم وضعیتم به طرز چشمگیری تغییر می کند و هنگامی که به کمک ئی اف تی از شرش خلاص می شوم فوراً احساس سبکی می نمایم . گوئی که بار سنگینی از روی دوشم برداشته شده است .

بهره دیگری که بردم عدم استفاده از داروهای قوی و در نتیجه بر کنار ماندن از عوارض جانبی آنها بود . به محض اینکه می بینم احساس منفی به من هجوم می آورد از ئی اف تی برای جلوگیری از آن استفاده می کنم . به جایی می روم و ضربه می زنم و از انباشتگی احساس منفی که موجب میگردم می شود جلوگیری نمایم . چه در مورد میگرد و چه هر نوع سر درد دیگری ، پیشگیری خیلی بهتر از درمان است !

کارن الیور

#### 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 .