

چند شرح خلاصه از موارد برطرف شدن فوری سردرد

برطرف شدن سردردی عظیم به هنگام رانندگی

در چندین مورد از ئی اف تی برای برطرف ساختن سردردها استفاده کرده ام و آن را بسیار آسان و موثر یافته ام . تاثیرگذارترین مورد چنین بود : در یک صبح پرکار در آخر تعطیلات ، وسایل را در اتومبیل گذاشتم و بچه ها را برای سفر بازگشت به خانه آماده کردم ، بالاخره همه سوار اتومبیل شدند ، با صدای بلند خداحافظی کردیم ، به راه افتادیم و من دیدم یکی از آن " سردردهای عظیم " (آشنا ولی شکر خدا نادر) در حال از راه رسیدن است . حتی فکر چهار ساعت رانندگی با حالی نزدیک به میگردن هم باعث منجمد شدن خون می شد ! بنابراین فوراً شروع به ضربه زدن کردم - با دقت ، چون در حال رانندگی بودم ! - پس از چند دور سردرد به کلی ناپدید شد و دیگر بازنگشت .

خدا را شکر

شانون نلسون

برطرف ساختن علل روحی سردردها

بانوئی که سردردهای وحشتناکی داشت به سراغم آمد . چند روز بود که میگردن داشت . پس از چند بار حدس و خطا دریافتم علت اصلی این سردردها خاطراتی هستند که از نگاههای تند مادرش دارد . آن نگاهها از روی فضولی ، سرشار از انتقاد و عاری از دلسوزی بوده اند . بیشتر کاری که برای خنثی سازی آن نگاهها صورت دادیم از طریق ئی اف تی بود و پس از اینکه در آن موفق شدیم سردردها بلافاصله ناپدید شدند

سونیا نووینسکی (PhD)

ناپدید شدن سردرد ناشی از آلودگی هوا

آلودگی هوا، بخصوص دود آگروز، باعث سردرد می شود. (یا بهتر است بگوییم می شد.) در کارگاه یک روزه ای که در حوالی فرودگاه سانفرانسیسکو تشکیل شد شرکت نمودم و از دود و دم آن نواحی دچار سردرد تپنده ای گردیدم.

در همان مواقع در حال مشاهده سی دی های تصویری گامهایی به سوی پیدایش درمانگر نهایی بودم و یکی از آنها را همان شب دیدم. همگام با یکی از افراد حاضر در فیلم بر روی سردردم ضربه زدم. با عقل کامل می دانستم که که زدن چند ضربه احمقانه نمی تواند سردردی را که معمولاً ۳-۲ روز به طول می کشد برطرف نماید. ولی به هر حال وقتی سی دی تمام شد فهمیدم که سردردم از بین رفته است. اکنون به راحتی می توانم بنزین در باک اتومبیل بریزم. هر چند که از آلودگی و دود آگروز خوشم نمی آید، ولی دیگر موجب سردردهای تپنده ای که اذیت می کردند نمی شوند. با کمترین احساس ناراحتی ضربه می زنم..... آن هم با احساس تواضع.

دانیل دوپرت ND / PhD

آسودگی ناگهانی یک نظامی ۳۲ ساله از سردرد دائمی

اخیراً با یک نظامی ۳۲ ساله که در مدتی در عراق بوده کار کردم. بصورت تصادفی در منزل یکی از دوستان با هم برخورد کردیم. موضوع صحبت به ئی اف تی کشید و او خود را مشتاق نشان داد. در آن موقع دچار سردرد بود و من بهتر دیدم که به جای توضیح روش آن را به کار گیرم. برای این کار هم از سردردش استفاده کردم.

وی اظهار داشت که سردردش کم و بیش دائمی و شدت آن هم در حدود ۷ است. یک دور ئی اف تی را با ضربه زدن بر روی نقطه ضربه کاراته به هنگام تصحیح انجام دادیم و سردردش از دردی در قسمت فوقانی سر به فشار زیاد در پشت چشمانش تبدیل شد. شدت این یکی حدود ۸ بود. شدتش را تا ۵ کاهش دادیم و سپس به پشت سرش تغییر مکان داد و در جای جدید هم شدتش حدود ۵ بود. پس از یک دور دیگر درد به گردنش رفت و شدت آن باز هم حدود ۵ بود. دو دور دیگر هم انجام دادیم و شدت درد به صفر رسید و او شروع به صحبت از تجربیات

جنگی اش نمود . از آن پس تعداد زیادی از خاطرات جنگی اش را خنثی کردیم . او دیگر شبها کابوس نمی بیند . ولی البته این داستان دیگری است .

جین فیتفول

یک جلسه ۲۰ دقیقه ای ئی اف تی در مورد خشم و تنش سردردی ۱۸ ماهه را از بین می برد

بیماری به نام " پم " داشتم که در ۱۸ ماه گذشته از سردردهای تقریباً هر روزه رنج برده است . آخرین سردرد او ۵ روز طول کشید و وادارش نمود به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کند و چند ساعتی در آنجا بماند . وی بدون اینکه اصلاً دردش کاهش یابد از بیمارستان مرخص شد . سپس پسرش به من زنگ زد و درخواست ملاقات کرد .

ساعت ۱۰ صبح دوشنبه به دفترم آمد . پس از کمی گفتگو علل سردردش (خشم و تنش) را پیدا کردم . ئی اف تی را بر روی این دو به کار گرفتیم و او پس از ۲۰ دقیقه بدون هیچ گونه سردردی از دفترم خارج شد ظرف شش ماه گذشته هم سردردی نداشته است .

جان روسو

کاهش سردردهای ناتوان کننده

در ده سال گذشته کم و بیش از سردردهای میگرنی رنج برده ام و این سردردها مرا از انجام کار و ورزش و غیره ناتوان ساخته اند . در مواقع اوج آن سه چهار سردرد ملایم تا شدید در هفته داشته ام . سردرد ملایم (یعنی شدتی حدود ۷-۵ در مقیاس ۱۰-۰) با مسکن های معمولی نظیر آپراناکس برطرف نمی شود ولی مرا هم از کار عاجز نمی کند . می توانم با ۴۰-۵۰ درصد بازدهی به کار پردازم . ولی یک سردرد شدید (۱۰-۸) مرا از هر کاری ناتوان می سازد . باید در اتاقی ساکت و تاریک دراز بکشم و تا صبح روز بعد استراحت نمایم (اگر بتوانم بخوابم) .

چهار ماه قبل که ئی اف تی را آموختم آن را برای اولین بار بر روی سردردم بکار گرفتم . این کار را در ابتدا فقط برای دردهای شدید انجام می دادم . اولین اثر آن کاهش شدت سردرد به

اندازه یکی دو درجه بود . (که خیلی عالی است چون یک سردرد شدید را به ملایم و ملایم را به سبک تبدیل می نماید .)

ولی پس از مدتی دریافتم که میگرن جنبه های روحی فراوانی دارد و لذا بر روی آنها هم کار کردم و نتایجی که گرفتم بهتر شد .

اوزر تاییز

سردرد میگرنی دو روزه - ظرف پنج دقیقه از بین رفت

روزی یکی از همکارانم اظهار داشت به سردرد میگرنی شدیدی دچار شده است . دو روز بود که شروع شده بود و هیچ علامتی از کاهش شدت آن هم به چشم نمی خورد . پیشنهاد کمک کردم . گفتم نمی دانم این روش می تواند کاری انجام دهد یا خیر ولی به امتحانش می ارزد .

به خارج از محوطه کار رفتیم و پشت میزی در کنار یک استخر پرورش ماهی نشستیم و من نحوه کار را برایش شرح دادم . با دو بار اجرای روش میانبر سردردش کاملاً از بین رفت . کلاً کمتر از پنج دقیقه طول کشید .

جمله ای که در تصحیح استفاده کردم چیزی شبیه به این بود :

" با وجود اینکه دچار این سردرد وحشتناک / آزار دهنده شده ام "

و در دور دوم :

" هنوز کمی از این سردرد وحشتناک را دارم "

پس از آن اظهار داشت که از میان رفته است . از آن پس چیزی درباره آن نشنیده ام .

آلتایی

بر طرف شدن سردرد و بی خوابی طی یک جلسه

هفته ای چند بار سردرد و سرگیجه می گیرم . از سردرد ناشی از کار با رایانه گرفته تا سردرد حاصل از تنش در کار و سردردهایی به علت حساسیت و خوردن شکلات زیاد . به ندرت دچار میگرن میشوم . ولی البته سردردهای ناشی از تنش در کار بسیار شدید می باشند .

قبل از اینکه به بستر بروم متوجه سردرد می شوم . به هنگام صبح آنقدر حالم بد است (حتی پس از مصرف تیلنول در شب قبل) که به سختی تاب می آورم . تا قبل از صرف صبحانه و پر شدن شکمم و خوردن کافئین دوام می آورد . حتی ممکن است در تمام روز هم طول بکشد البته دارو شدت درد را کم می کند . آنقدر که بتوانم با آن سر کنم .

خلاصه دل را به دریا زدم و سی دی های شما را خریدم و اکنون به سختی می توانم از تماشای آنها دل بکنم .

دیشب سردرد بدی که ناشی از کار زیاد با رایانه بود در حال شروع شدن بود . بنا بر این ضربه زدم . وقتی سردرد در حال برطرف شدن بود متوجه درد گردن و شانه هایم شدم . برای آنها هم ضربه زدم و از بین رفتن آنها را هم احساس نمودم . سپس متوجه شدم دل درد دارم . برای آن و مجدداً برای سردردم و همچنین بی خوابی که حدوداً ۱۰ روز است برایم مشکل ساز شده ضربه زدم . دیشب مثل یک بچه خوابیدم و صبح کاملاً از دست سردرد خلاص شده بودم .

نمی توانم چگونه صبر کنم تا خدمت بقیه مشکلاتم برسم . فهرست بلند بالایی تهیه کرده ام .

با قدردانی فراوان از روش شما و به خاطر گذرش آن در میان مردم .

دونا میز

میگرن ظرف دو دقیقه برطرف شد

در حال کمک به یک بیمار با استفاده از هیپنوتیزم بودم . او مسائلی در مورد خشم داشت . وقتی از حالت خلسه بیرون آمد گفت " نمی توانم این کار را بکنم . " از او پرسیدم چه شده است . پاسخ داد " انگار سرم دارد دو تکه می شود . "

به یاد آوردم که او قبلاً گفته بود که مدتهای طولانی است که از میگرن رنج می برد . پرسیدم " منظورت میگرن است . شدتتش در مقیاس صفر تا ده چقدر است ؟ " شدتتش ده بود .

او را در اجرای مراحل ثی اف تی و جمله بندیهای آن کمک کردم . پس از یک دور شدتتش تا شش کاهش یافت . در پایان دور بعدی چشمهایش گرد شده بود . اول به من و سپس به دوستش که در کنارش نشسته بود نگاهی انداخت و سپس دوباره مرا نگریست و گفت " اصلاً باورم نمی شود . " میگرنش ظرف دو دقیقه به صورت صد در صد برطرف شده بود .

برایان والش

سر درد ابتدا تغییر موضع داد و بعد ناپدید شد

در یکی از روزهای ماه جولای به هنگام صرف ناهار با یکی از دوستانم سردرد شدیدی گرفتم . راستش قبل از اینکه با هم بیرون برویم احساس کردم حالم چندان خوب نیست و از دوستم خواستم که او رانندگی نماید . ظرف یک ساعت بعدی سردردم عاجز کننده شد .

وقتی دوستم مرا به خانه رساند از من پرسید آیا مایلم روش جدیدی را که او آموخته است بیازمایم . صادقانه بگویم که فقط می خواستم به اتاق تاریکی بروم و دراز بکشم . ولی به هر حال به آن رضایت دادم .

او از من خواست وقتی بر من ضرباتی می زند بر روی سردردم تمرکز نمایم تا بلکه موضع درد تغییر یابد . وی گفت اگر مایلی همین طور ادامه بده تا سردردت به کلی از بین برود و سپس مرا ترک کرد . من همین کار را کردم و وقتی دیدم موضع درد از قسمتی از سرم به قسمت دیگر می رود و سپس به رانهایم رفت تعجب کردم . پس از آن هم ناپدید شد .

نمی دانم چقدر طول کشید ولی مجذوب این روش کاملاً غریب شده بودم. آن موقع هیچ چیزی درباره انرژی درمانی نمی دانستم .

ترزا ساتن

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 .