

# آسودگی از سردرد

(یا میگرن)

به روش

## ئی اف تی



نوشته فرهاد فروغمند (EFT-ADV)

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

[foroughmand@eft.ir](mailto:foroughmand@eft.ir)

بهار ۸۶

## ئی اف تی چیست؟

ئی اف تی\* روش جدیدی است که چندی پیش توسط یک محقق برجسته‌ی آمریکایی به نام گری کریگ و بر پایه‌ی طب شرقی (چینی) ابداع شده است. در این روش، بر خلاف طب سوزنی، از سوزن استفاده نمی‌شود و به جای آن بر بعضی نقاط مهم بدن ضربات ملایمی با سرانگشتان نواخته می‌شود و در حین آن فرد بر روی مشکل خود تمرکز می‌نماید و جملات تصحیح کننده مشکل را به زبان می‌آورد که نوعی تلقین به حساب می‌آید. احتمال موفقیت در ئی اف تی بسیار بیشتر از سایر روشها است.

به هنگام اجرای ئی اف تی از دارو و مواد شیمیائی، جراحی یا بریدگی، کشیدگی یا انقباض عضلات خبری نیست. لذا پیدا است که عوارض جانبی آن در حداقل ممکن می‌باشند. به ندرت کسی در اثر استفاده از آن مشکلی پیدا می‌کند. در واقع باید گفت که تاکنون حتی یک تن از میلیون‌ها افرادی که از ئی اف تی کرده‌اند ادعایی مبنی بر اثر سوء این روش نداشته باشد.

هر بار استفاده از آن تنها چند دقیقه وقت می‌گیرد و به علاوه از طرف خود فرد نیز قابل انجام است. قابل استفاده به همراه دیگر روشها است و می‌توان آن را با پزشکی تجربی، هیپنوتیزم و غیره ترکیب نمود و نتایج حاصل از آنها را بهبود بخشید.

هرچند که ئی اف تی برای همه مسائل روحی و مشکلات جسمی ناشی از آنها کاربرد دارد ولی این نوشتار تنها به استفاده از آن بر روی انواع سردرد اختصاص می‌یابد.

آیا مایلید از انواع سردرد (از جمله میگرن) آسوده شوید؟ مطمئن باشید که به امتحانش می‌ارزد.

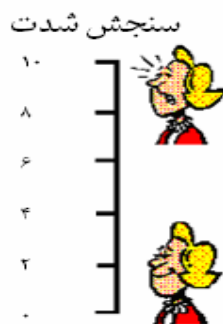
هدف از نگارش این کتاب ارائه‌ی راهی سریع و آسان برای دستیابی به آسودگی نسبی بوده و لذا عمداً از پرداختن به مسائل نظری و توجیهاات روش ئی اف تی اجتناب شده است. کسانی که مایل به مطالعه‌ی بیشتر در این زمینه باشند می‌توانند به پایگاه اینترنتی ئی اف تی به نشانی [www.eft.ir](http://www.eft.ir) مراجعه نمایند.

**توجه:** روش ئی اف تی بر پایه‌ی جدیدترین پیشرفتهای علمی بنا شده است. ضروری است که آن را دقیقاً مطابق دستورالعمل‌های ارائه شده انجام دهید. در پایان خودتان کارایی آن را با روش‌های دیگر مقایسه کنید.

نکته: خوشبختانه اگر سردردتان نشانه‌ی یک مشکل اساسی باشد، و شما ناآگاهانه بخواهید از دست آن خلاص گردید، ئی‌اف‌تی کارایی نخواهد داشت. لذا اگر به شکل مداوم از این روش استفاده نمایید و بهبودی نیابید می‌تواند هشدارى برای مراجعه‌ی هر چه سریع‌تر به پزشک باشد.

## شدت مشکل

توصیه می‌شود قبل از شروع هر بار استفاده از ئی‌اف‌تی شدت مشکل را در مقیاس صفر تا ده بسنجید. صفر به معنی "هیچ" و ده به معنی "بسیار شدید" می‌باشد. پس از یک دور انجام ئی‌اف‌تی، باز هم شدت مشکل را بسنجید. اگر شدت آن به "صفر" رسیده باشد کار در این مرحله تمام شده است. ولی اگر بیش از "یک" است باید باز هم ئی‌اف‌تی را اجرا کنید.



شکل ۱

## خلاصه‌ی روش انجام

- ۱- تصحیح: جمله تاکیدی را سه بار بگوئید: "با وجود اینکه دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
در حین ادای جمله با انگشتان اشاره و میانی بطور پیوسته بر روی نقطه کنار دست ضربات ملایمی بزنید و یا نقطه دلریش را بمالید. (شکل ۲ را نگاه کنید).
- ۲- مراحل: سه دفعه انجام دهید.  
دفعه اول: در حالی که بر روی هر یک از نقاط شکل ۲ حداقل ۷ بار ضربات ملایمی می‌زنید جمله دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام را تکرار کنید.  
دفعه دوم: در حالی که بر روی هر یک از نقاط شکل ۲ حداقل ۷ بار ضربات ملایمی می‌زنید جمله تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم را تکرار کنید.

دفعه سوم: در حالی که بر روی هر یک از نقاط شکل ۲ حداقل ۷ بار ضربات ملایمی می‌زنید جمله‌های دفعات اول و دوم را به صورت یک نقطه در میان تکرار کنید. [مثلاً به هنگام زدن نقطه بالای سر "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام" و به هنگام زدن نقطه ابتدای ابرو "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم" را تکرار کنید.] توجه داشته باشید که به هنگام زدن آخرین نقطه بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

نقاط مذکور به این شرح هستند: بالای سر، ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، استخوان ترقوه، زیر بغل

### شرح کامل تر نقاط

اگر به شکل ۲ نگاه کنید دو گروه نقطه می‌بینید. گروه اول نقاطی هستند که "دلریش" نامیده می‌شوند. سعی کنید با نوک انگشت اشاره آنها را بیابید. کمی حدود مشخص شده را فشار دهید تا محلی را که باعث احساس دلریشی می‌گردد پیدا نمایید. در اثر مالش مایع لنفاوی حرکت می‌کند و موجب احساس دلریش شدن می‌شود. ممکن است لازم باشد کمی بیشتر بفشارید تا بتوانید آن را بیابید. در حال حاضر فقط محل آن را به خاطر داشته باشید.

برای ضربه زدن به سایر نقاط، از انگشتان اشاره و میانی (هر یک از دو دست) استفاده نمایید. بیشتر مردم از دست غالب (راست) استفاده می‌کنند. لازم است بر هر نقطه حداقل هفت ضربه بزنید. دقت نمایید که شمارش تعداد ضربات همراه با تکرار عبارت یا جمله‌ی یادآوری کار آسانی نیست. لذا همین قدر که مطمئن شوید که بر هر نقطه بیش از هفت بار ضربه زده‌اید کفایت می‌کند.

نقطه کنار دست را پیدا کنید. این نقطه همان جایی است که ضربات مورب یا مستقیم (مشابه کاراته) را با لبه خارجی دست بر روی آجر و امثال آن وارد می‌نمایند و بر قسمت گوشت‌آلود کنار دست قرار دارد. با انگشتان دست دیگر بر آن ضربات ملایمی بزنید. این کار را حین اجرای تصحیح انجام خواهید داد.

نقاط دلریش و کنار دست در قسمت تصحیح به کار می‌روند.

حال به سایر نقاط بپردازیم.

**بالای سر:** در بالاترین بخش سر و کمی رو به جلو قرار دارد. توصیه می‌شود به جای دو

انگشت اشاره و میانی با چند انگشت یا با کف دست بر آن ضربه بزنید.

**ابتدای ابرو:** توجه داشته باشید که این نقطه در وسط دو ابرو نیست، بلکه در ابتدای یکی از آنها است. چند بار بر آن ضرباتی بزنید.

**انتهای ابرو:** در انتهای یکی از ابروها و بر روی استخوان شقیقه واقع شده است.

**زیر چشم:** محل آن ۲-۳ سانتیمتر زیر چشم است. دقت کنید که فشار ضربه بر این نقطه کمتر از فشار بر دیگر نقاط باشد. چون بافت حساسی در زیر آن است و فشار بر آن می‌تواند باعث درد گردد. در هر حال فشار ضربات بر تمامی نقاط باید در حدی باشد که به هیچ وجه موجب درد یا کبودی نشود.

**زیر بینی:** بین بینی و لب فوقانی قرار دارد.

**چانه:** در فرورفتگی بین چانه و لب پایینی واقع شده است و آن را به خاطر سادگی چانه می‌نامیم.

**استخوان ترقوه:** ابتدای استخوان ترقوه را پیدا کنید. با انگشتان شست و اشاره دو برجستگی سر استخوانها را در پایین و طرفین گلو بیابید. نقطه مورد نظر یک سانتیمتر پایین‌تر از برجستگی است. هر چند که این نقطه بر روی استخوان ترقوه قرار ندارد ولی برای سادگی به نام آن خوانده می‌شود.

**زیر بغل:** در حدود ده سانتیمتر زیر بغل واقع شده است. در مردان هم‌تراز با نوک سینه و در زنان در زیر بند سینه بند قرار گرفته است.

**\*\* توجه:** در دفعات بعدی انجام ئی/فتی جملات را به نحوی تغییر دهید که جهت‌گیری آنها بسوی باقیمانده مشکل باشد. (مثلاً "با وجود اینکه هنوز دچار این سردرد (می‌گرن) هستم ولی باز هم تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.")  
به یاد داشته باشید که شدت مشکل خود را در ابتدا و انتهای هر دور بر اساس مقیاس "صفر تا ده" بسنجید تا معیاری برای اندازه‌گیری پیشرفت خود داشته باشید.



شکل ۲

### اجرای کامل ئی اف تی

در این قسمت فرض می‌شود که از سردرد رنج می‌برید.

**تصحیح:** بر نقطه‌ی کنار دست ضرباتی بزنید و یا نقطه‌ی دلریش را بمالید و همزمان بگویید: "با وجود اینکه دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

#### مرحله‌ی اول:

- بر نقطه‌ی بالای سر ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی ابتدای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی انتهای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی زیر چشم ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی زیر بینی ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی چانه ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی استخوان ترقوه ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".
- بر نقطه‌ی زیر بغل ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام".

#### مرحله‌ی دوم:

بر نقطه‌ی بالای سر ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

بر نقطه‌ی ابتدای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی انتهای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی زیر چشم ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی زیر بینی ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی چانه ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی استخوان ترقوه ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی زیر بغل ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

### مرحله‌ی سوم

بر نقطه‌ی بالای سر ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام."  
بر نقطه‌ی ابتدای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی انتهای ابرو ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام."  
بر نقطه‌ی زیر چشم ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی زیر بینی ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام."  
بر نقطه‌ی چانه ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."  
بر نقطه‌ی استخوان ترقوه ضربه بزنید و بگویید: "دچار این سردرد (یا میگرن) شده‌ام."  
بر نقطه‌ی زیر بغل ضربه بزنید و بگویید: "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

### پاسخ به پرسشهای متداول

#### اگر تغییری بوجود نیامد یا بر شدت آن افزوده شد چه کنم؟

تاثیر نقطه‌ی دلریش بیش از نقطه‌ی کنار دست است. اگر در بخش تصحیح از نقطه کنار دست استفاده نموده‌اید این بار نقطه‌ی دلریش را بیازمایید.

ولی اگر باز هم به نتیجه‌ی دلخواه نرسیدید سه دلیل می‌تواند داشته باشد:

۱- در بخش تصحیح کلی گویی شده بوده است.

بهتر است به جای کلی‌گویی به صورت اختصاصی کار کنید. مثلاً "درد در قسمت جلو و

راست سرم" خیلی بهتر از "این سردرد" است.

۲- در حین زدن ضربات ملایم، جنبه‌های دیگری از مشکل پدیدار شده‌اند.

اگر به هنگام زدن ضربات ملایم ذهن شما به سوی دیگری می‌رود، احتمالاً جنبه دیگری از مشکل در حال رو نمودن است. مثلاً اگر بر روی مشکل "سردرد پس از آن جلسه خسته کننده" کار می‌کنید، شاید باید به احساسات خود درباره محیط جلسه، رفتار حاضران و یا موضوع جلسه نیز پردازید. هر یک از موارد فوق یک جنبه به شمار می‌روند. در چنین مواردی جمله مورد استفاده می‌تواند شبیه به مثال زیر باشد:

با وجود این که هوای اتاق جلسه پر از دود سیگار بود (یا از رفتار تحقیرآمیز رئیس خیلی ناراحت هستیم، یا از این مبحث خسته شده‌ام) ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

### ۳- حساسیت

نوع خاصی از حساسیت به برخی مواد وجود دارد که باعث ممانعت از کارایی این روش می‌گردد. مواد حساسیت‌زا می‌توانند در غذا و آلاینده‌های محیط وجود داشته باشند. مواد متداول عبارتند از: عطر، شکر، الکل و نیکوتین. هر چند که آنچه گفته شد به ندرت پیش می‌آید، ولی در چنین مواقعی باید تا چند روز از آن مواد دوری نمایید تا از بدن خارج شوند.

### با کدام دست ضربات ئی‌اف‌تی را بزنم؟

با هر یک از دو دست یا حتی با هر دوی آنها. هر طور که راحت‌تر هستید. می‌توانید در هر بار بعضی از ضربات را با دست راست و بقیه را با دست چپ بزنید.

### ضربات را بر کدام سمت بدن بزنم؟

باز هم فرقی نمی‌کند. بر هر طرف که راحت‌تر هستید ضربه بزنید یا در هر بار بعضی ضربات را بر سمت راست و بقیه را بر سمت چپ بزنید. اکثر نقاط در هر دو سمت بدن قرار دارند و با هر یک از دو دست می‌توانید بر هر سمت بدن که می‌خواهید ضربه بزنید.

تنها استثناء نقطه دلریش است. توصیه می‌شود نقطه دلریش سمت چپ را بمالید.

### آیا ضربات محکم‌تر تاثیر بیشتری دارند؟

به نظر می‌رسد اغلب افراد با زدن ضربات محکم نتیجه بهتری می‌گیرند. آنان بدین شکل انرژی بیشتری به نقطه ضربه وارد می‌آورند. ولی در هر حال ضربات ئی‌اف‌تی نباید به هیچ وجه موجب آسیب دیدگی یا کبودی گردند.



از سوی دیگر عده‌ای هم با زدن ضربات نسبتاً ملایم به نتایج عالی می‌رسند. انواع ضربات محکم و ملایم را بیازمایید و آنچه را که برایتان مناسب‌تر است انتخاب نمایید.

### آیا ئی‌افتی در کنترل درد هم کارایی دارد؟

اکثر افراد (بیش از شصت درصد) با زدن ضربات ئی‌افتی فوراً به آسودگی نسبی از درد می‌رسند.

فقط کافی است که ذهن خود را متوجه درد نمایید و ئی‌افتی را انجام دهید. جمله‌ای که می‌گویید می‌تواند این‌گونه باشد: "با وجود اینکه دچار این درد شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم." هر وقت دردی احساس کردید، قبل از این که به سراغ قرص مسکن بروید، ئی‌افتی را بیازمایید. بدیهی است که اگر به اقدامات پزشکی نیاز داشته باشید باید از پزشکان طلب کمک نمایید.

### مسائل حقوقی

ئی‌افتی روشی ساده و موثر است. به ندرت ممکن است کسی حین استفاده از آن دچار ناراحتی شود. بررسی‌های گری کریگ و سایر کاربران نشان داده است که این اتفاق ندرتاً بوقوع می‌پیوندد و زمان آن هم کوتاه است. در هنگام اجرای ئی‌افتی از عقل سلیم کمک بگیرید. اگر دارای موارد احساسی عمیق، طولانی و برطرف نشده هستید بهتر است قبل از اینکه خودتان دست بکار شوید به سراغ یک متخصص بروید. همچنین به هیچ وجه از آن بر روی بیماران روانی و افراد مبتلا به صرع استفاده نکنید. در هر صورت مسئولیت حفظ سلامتی شما بر عهده خودتان می‌باشد. مخترع روش (گری کریگ) و نویسنده‌ی این سطور (فرهاد فروغمند) مطالب حاضر را صرفاً به منظور انجام کاری خدایسندانه ارائه می‌دهند و به هیچ وجه مسئولیتی در قبال سلامتی شما ندارند. به علاوه صریحاً اعلام می‌شود که افراد مذکور هیچ‌گونه مدرک پزشکی ندارند. مسئولیت‌هایتان را جدی بگیرید.

### در باره‌ی نویسنده

فرهاد فروغمند اولین و تنها ایرانی (در زمان نگارش این سطور) است که موفق شده دوره‌ی پیشرفته‌ی ئی‌افتی را بگذراند. وی مترجم کتاب‌های گری کریگ (مخترع روش) با

کسب اجازه از وی می‌باشد. از میان ایرانیان تاکنون فقط نام او در پایگاه بین‌المللی ئی‌اف‌تی به عنوان کاربر آمده است.

وی فارغ‌التحصیل اولین دوره‌ی دبیرستان تیزهوشان تهران و دارای مدرک مهندسی شیمی از دانشگاه صنعتی شریف می‌باشد.

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