

ای اف تی

روش آسودگی جسم و روان



راهنمای کوتاه ای اف تی

www.EFTUniverse.com
www.EFT.ir



"ای اف تی مزایای بزرگی به لحاظ بهبودی دارد"
دکتر دیباک چوپرا

راهنمای کوتاه

ای اف تی

www.eft.ir

دنیای ای اف تی

www.EFTUniverse.com

www.EFT.ir

انتشارات روان‌شناسی انرژی

صندوق پستی ۴۴۲، فولتون، کالیفرنیا ۹۵۴۳۹

www.energypsychologypress.com

انتشارات روان‌شناسی انرژی © ۲۰۱۰

این کتاب ابزاری تاثیرگذار در زمینه‌ی بهبودی شخصی را به شما نشان می‌دهد و جایگزین یادگیری روان‌شناسی یا روان‌درمانی نیست. هیچ یک از مطالب آن به قصد جایگزینی مشاوره‌ی کیفی پزشکی نگاشته نشده‌اند. نویسنده خواننده را تشویق می‌کند که از این روش تحت نظارت درمان‌گر یا پزشک ورزیده استفاده نماید. نویسنده، [مترجم] و ناشر هیچ مسئولیتی در رابطه با این که خواننده چگونه این روش را به کار می‌برد نمی‌پذیرند.

کلیه‌ی حقوق محفوظ‌ند. هیچ بخشی از این نوشتار را بدون اجازه‌ی کتبی از انتشارات روان‌شناسی انرژی نباید تکثیر کنید، در سیستم‌های قابل بازیابی ذخیره سازید یا به طرقی از قبیل الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا غیره انتقال دهید. البته گزیده‌های کوتاهی که در آنها به نام نویسنده و ناشر اشاره شده باشد از این امر مستثنی هستند. "روش آسودگی جسم و روان" علامت تجاری ثبت شده و متعلق به گری کریگ می‌باشد و انتشارات روان‌شناسی انرژی تحت لیسانس از آن استفاده می‌نماید.

این ترجمه با اجازه‌ی کتبی نویسنده به فارسی برگردانده شده است و

بدون اجازه‌ی کتبی او و مترجم نباید در هیچ وبسایت دیگری قرار

گیرد. استفاده‌ی مادی از آن به هیچ وجه مجاز نمی‌باشد.

فهرست

۵	تنش و قدرت شفابخشی احساسی
۱۵	دستور اساسی
۵۶	ای‌افتی در دو صفحه

www.eft.ir

تنش و قدرت

شفابخشی احساسی

نوشته‌ی دوسون چرچ

اکنون گام نخست را برداشته‌اید و تصمیم گرفته‌اید که بیش از پیش درباره‌ی ای‌اف‌تی بدانید! در این راه تنها نیستید. افزون بر یک میلیون تن کتاب راهنمای ای‌اف‌تی را به عنوان منبع اولیه‌ی شفابخشی برگزیده‌اند. ای‌اف‌تی در بسیاری از کشورها در سراسر دنیا به کار می‌رود. ای‌اف‌تی را در بیمارستان‌ها، مراکز روان‌درمانی، میادین ورزشی، مشاوره‌های کسب و کار، خانواده‌ها و بسیاری مراکز دیگر مورد استفاده قرار می‌دهند. لابد می‌پرسید که ای‌اف‌تی چیست و چرا تا بدین اندازه محبوب می‌باشد؟

ای‌اف‌تی روش بسیار سریع و ساده‌ای برای کاهش شدت خاطرات ناگوار است. هر کسی که بر روی کهری زمین زندگی می‌کند حداقل چند خاطره‌ی ناگوار از دوران رشد خود دارد. این موارد برای افرادی که خیلی خوش‌شانس بوده‌اند به ندرت و با ملایمت اتفاق افتاده‌اند. مثل این که وقتی نوزاد بوده‌اید پرستار چند دقیقه‌ای فراموش کرده بود که شیشه‌ی شیر را به شما بدهد. ولی برای برخی افراد وقایع ناگوار دوران کودکی مواردی همچون کشتار، تجاوز یا جنگ و بسیار هراس‌ناک بوده‌اند. اکثر ما در بین این دو حد قرار داریم. در طول سالیان خاطرات ناگوارمان انباشته و با تجربیات ناخوشایند دوران نوجوانی تقویت گشته‌اند. در زمانی که به سن بلوغ می‌رسیم رفتارها و راه‌کارهای تطبیق با شرایط زندگی بر اساس همین تجربیات شکل گرفته‌اند. نحوه‌ی رشد احساسی ما تحت تاثیر آنها بوده است و شاید هم به این باور رسیده باشیم که باید در بقیه‌ی طول عمر نیز چنین باشیم.

شکل‌دهی به تجربیات احساسی در طول زمان کار دشواری است. می‌توان سال‌ها وقت خود را صرف تفکر، مراقبه و تقویت آرامش درونی نمود. ولی این آرامش به راحتی توسط وقایع روزمره مختل می‌گردد. فراگیری چنین روش‌هایی و تسلط بر آنها سال‌ها به درازا می‌کشد.

ای‌اف‌تی راه کاملاً جدیدی برای خلاصی از خاطرات احساسی پدید آورده است. حتی در چند دقیقه‌ی نخستین استفاده از آن هم احتمالاً خواهید دید که شدت ناراحتی ناشی از خاطرات ناگوار به سرعت کاهش می‌یابد. تحقیقات علمی متعددی درباره‌ی کاربرد ای‌اف‌تی بر روی افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روان‌شناختی انجام شده و نشان داده‌اند که کسانی که از ای‌اف‌تی بهره می‌جویند به سرعت و اغلب ظرف چند جلسه بهبودی پیدا می‌نمایند.

تاثیر ای‌اف‌تی در درمان اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی)^۱ بیش از هر مشکل دیگری نشان داده شده است. هزاران سربازی [آمریکایی] که از جبهه‌های جنگ عراق و افغانستان باز گشته‌اند و به اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار مبتلا بوده‌اند با ای‌اف‌تی تحت درمان قرار گرفته‌اند. پژوهش‌ها حاکی از آن بوده‌اند که علائم پی‌تی‌اس‌دی در آنان به سرعت کاهش یافته‌اند و در همین حین شدت خاطرات ناگوار ناشی از جنگ نیز در آنها رفع گردیده است.

ای‌اف‌تی نه تنها می‌تواند مشکلات روان‌شناسی را برطرف سازد بلکه حتی قادر به بهبود علائم جسمانی نیز هست. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

رابطه‌ی مستحکمی بین تنش احساسی و بیماری وجود دارد. در تحقیقی که بر روی ۱۷۴۲۱ فرد بالغ توسط بیمارستان‌های زنجیره‌ای کایزر پرمننت و مرکز کنترل بیماری صورت گرفت به رابطه‌ی بین تجربیات ناخوشایند دوران کودکی و بیماری پرداخته شد. تجربیات مزبور مواردی همچون طلاق والدین، زندانی شدن یکی از والدین یا اعتیاد آنها را در بر می‌گرفته است. نتیجه‌ی پژوهش مزبور حاکی از آن بود که نرخ بیماری در کسانی که در دوران کودکی بیشترین وقایع ناگوار احساسی را تجربه نموده‌اند در زمان بزرگسالی بیشتر است. بیماری‌های مزبور شامل سرطان، بیماری قلبی، فشار خون، چاقی مفرط و دیابت می‌شده‌اند. نویسندگان آن مقاله مراکز درمانی را، به آتش‌نشان‌هایی که همه‌ی آب را به سوی دود (بیماری جسمانی) نشانه رفته‌اند و شعله‌های زیر آن (خاطرات ناگوار و برطرف نشده‌ی احساسی) را نادیده گرفته‌اند، تشبیه کرده‌اند.

البته منظور این نیست که ریشه‌ی بیماری‌های جسمانی کاملاً روانی می‌باشد. ولی اگر بار خاطرات ناگوار را یک عمر به دوش بکشیم اثر خود را بر روی جسم‌مان نشان خواهد داد. وقتی مردم ای‌اف‌تی را بر روی مشکلات جسمانی

^۱ Post Traumatic Stress Disorder

خود به کار می‌گیرند در واقع از زیر بار خاطرات احساسی مربوط به علائم آزاد می‌شوند. هر گاه آن خاطرات دیگر اذیت نکنند عکس‌العمل ناشی از تنش نیز کاهش و بدن امکان شفا می‌یابد.

از ای‌اف‌تی برای بهبود کارایی در ورزش، مدارس و کسب و کارها نیز استفاده شده است. اگر اضطراب‌هایی که بخش مهمی از توجه افراد را به خود اختصاص می‌دهند برطرف گردند آنان می‌توانند تمامی توان خود را بر کاری که در دست دارند معطوف کنند. به همین دلیل هم هست که گزارش‌های بسیاری را می‌توانید بیابید که مبنی بر کارایی بهتر ورزشکاران و دانش‌آموزان پس از به کار گیری ای‌اف‌تی هستند. همچنین برخی کتاب‌های تخصصی هم در این باره نوشته شده‌اند که تعدادی از آنها عبارتند از *استفاده از ای‌اف‌تی برای بهبود کارایی در ورزش، استفاده از ای‌اف‌تی برای کمر درد، استفاده از ای‌اف‌تی بر روی خاطرات ناگوار ناشی از اختلال تنشی، استفاده از ای‌اف‌تی برای کاهش وزن، استفاده از ای‌اف‌تی برای افراد آتشین مزاج و امثالهم*.

ای‌اف‌تی را می‌توان به آسانی آموخت و به سادگی به کار برد. آن قدر ساده است که تمامی دستورالعمل‌های آن در یک صفحه، که در انتهای همین کتاب آمده است، جای می‌گیرند. فقط کافی است که شدت احساسات ناشی از یک خاطره‌ی ناگوار را بسنجید و سپس آن را با جمله‌ای که حاکی از پذیرش خود می‌باشد همراه سازید. بدین ترتیب از دو روش روان‌شناختی، که تحقیقات متعددی هم درباره‌ی آنها صورت گرفته‌اند، به نام‌های آشکارسازی^۱ (به یادآوری خاطره) و بازسازی شناختی^۲ (پذیرش خود) استفاده می‌نمایید. پس از آن با سرانگشتان خود ضربات ملایمی بر برخی نقاط طب سوزنی که بر صورت و بدن واقعند می‌زنید. این ضربات پیام آرامش را به مغزتان ارسال می‌دارند و خبر از ایمنی‌تان می‌دهند. لذا برخلاف گذشته که یادآوری خاطره موجب می‌شد که جسم‌تان در مقابل تنش عکس‌العمل نشان دهد اکنون، با تداعی مثبت شرایط، مغز را تغییر می‌دهید. علامت حاکی از ایمنی که از ضربات سرانگشتان حاصل شده است به ساز و کار تنش در مغز می‌گوید که نیازی به فعال شدن نیست. لذا ارتباط تداعی خاطره و عکس‌العمل ناشی از تنش از میان می‌رود. معمولاً وقتی این ارتباط گسسته شود همین طور باقی می‌ماند. لذا بعدها که به آن خاطره فکر می‌کنید دیگر احساس تنش نخواهید نمود. به همین سادگی است و هر دور ضربه زدن هم فقط یکی دو دقیقه به طول می‌انجامد.

^۱ Exposure

^۲ Cognitive restructuring

سپس می‌توانید شدت عکس‌العمل‌های خود را، وقتی دوباره به خاطره می‌اندیشید، بسنجید. اگر باز هم احساس تنش می‌کنید مجدداً ای‌اف‌تی را انجام دهید. مردم اغلب در می‌یابند که تنش‌های‌شان، مثل بستنی که در برابر اشعه‌ی آفتاب قرار گرفته باشد، آب می‌شوند. برای این که شما هم این را در یابید باید شخصاً آن را بیازمایید.

ای‌اف‌تی بر پایه‌ی اصولی، که تعدادی از غول‌های روان‌شناسی در قرن گذشته مطرح کرده‌اند، بنا شده است. عکس‌العمل شرطی اولین بار توسط یک دانش‌مند روسی به نام پاولوف^۱ در سگ‌ها نشان داده شد. بی‌اف اسکینر^۲ روان‌شناس مشهور آمریکایی شرطی شدن را به بخش‌های کوچک‌تری (که در ای‌اف‌تی جنبه‌ها نامیده می‌گردند) تقسیم نمود. یک روان‌پزشک با نفوذ اهل آفریقای جنوبی به نام جوزف وولپ^۳ مقیاس تنش^۴ را، که در ای‌اف‌تی به کار می‌رود، پس از جنگ جهانی دوم ابداع کرد. روان‌شناسی به نام آرون بک^۵ هم کشف کرد که اگر باورهای ناکارآمد (شناخت) جای‌گزین شوند می‌توان به مردم در رهایی از انواع گوناگونی از مشکلات روان‌شناختی کمک نمود. در بسیاری از تحقیقات معلوم شده است که درمان از طریق آشکارسازی (که در ای‌اف‌تی به معنی یادآوری خاطره می‌باشد) موثر است.

ای‌اف‌تی از شاخه‌ی دیگری نیز که همانا طب شرقی می‌باشد به صورت استفاده از نقاط طب سوزنی بهره می‌گیرد. نشان داده شده است که طب سوزنی از کارایی خوبی هم در مورد مشکلات جسمانی و هم در مواردی نظیر اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار و همین‌طور مشکلات روانی برخوردار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فشار دادن نقاط طب سوزنی به همان اندازه‌ی سوزن زدن به آنها می‌تواند موثر باشد. دانش‌مندان همچنین نشان داده‌اند که سوزن زدن به نقاط واقعی طب سوزنی بیش از سوزن زدن به نقاطی غیر از آنها تاثیر دارد. به همین دلیل هم هست که گاهی اوقات ای‌اف‌تی را "طب سوزنی بدون سوزن" می‌نامند و این علی‌رغم این واقعیت است که این روش به همان اندازه که در علم روان‌شناسی غربی ریشه دارد از طب شرقی نیز بهره برده است.

دو نگرش فوق در دهه‌ی ۱۹۷۰ توسط یک روان‌شناس آمریکایی به نام راجر کالاهان در هم آمیخته شدند. وی دریافت که بیمارانش را، که به ترس‌های مرضی دچار بودند، می‌تواند تنها در یک جلسه درمان نماید. تا به امروز هم

^۱ Pavlov

^۲ B.F. Skinner

^۳ Joseph Wolpe

^۴ Stress scale

^۵ Aaron Beck

ترس‌های مرضی یکی از آسان‌ترین مسائلی هستند که ای‌اف‌تی می‌تواند از عهده‌ی آنها برآید. روش دکتر کالاهان به وسیله‌ی یک مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد به نام گری کریگ ساده شد و شهرت جهانی یافت. ای‌اف‌تی به عنوان یک روی‌کرد پزشکی و بر پایه‌ی شواهد در تحقیقات متعددی معتبر شناخته شده است. برخی از تحقیقات مزبور بر روی مواردی همچون سنجش تصادفی و کنترل شده‌ی پی‌تی‌اس‌دی، درد، افسردگی، اضطراب و میل‌های شدید بوده‌اند. ای‌اف‌تی در گروهی از روش‌های درمانی جای می‌گیرد که به نام روان‌شناسی انرژی شناخته می‌شوند. باور بر این است که این روش‌ها بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن اثر می‌گذارند.

در اینجا برخی از مواردی که در پایگاه اینترنتی ای‌اف‌تی به نشانی EFTUniverse.com شرح داده شده‌اند ذکر می‌گردند تا قدری با چگونگی استفاده از این روش آشنا شوید. اولین مورد را دکتر ال مارچ ارسال کرده است:

اد، پس از سال‌ها که در رشته‌ی پزشکی ارتومولکولی به کار اشتغال داشتم، برای درمان کمر درد خود به من مراجعه نمود. وی سه ماه بود که نمی‌توانست سر کار برود و یا حتی تکان بخورد. اقدامات گوناگونی انجام دادیم تا پس از سه ماه قادر شد از جا برخیزد و بدود.

وی را به متخصصان کایروپراکتیک ارجاع دادم و وادارش ساختم ورزش کند و مقادیر زیادی هم ویتامین مصرف کند. در ابتدا هر چند ماه یک بار و پس از مدتی هر چند سال یک بار باز هم به من مراجعه می‌کرد. وی سه سال بود که درد شدیدی نداشت و فقط گه‌گاهی از درد آزار می‌دید. ولی امسال در اثر همان درد قدیمی باز هم به ملاقات من آمد. وقتی به مطب وارد شد درد زیادی داشت، بدنش کاملاً خشک شده بود و به دنبال تمرین‌های ورزشی و توصیه‌هایی می‌گشت که وضعیتش را بهبود بخشند. این بار تصمیم گرفتم ای‌اف‌تی را بر روی او بیازمایم و لذا با کسب اجازه از او کار را شروع نمودم.

می‌دانستم که بیش از ده سال است که از این درد رنج می‌برد. در ابتدا فقط سه دور از ای‌اف‌تی بر روی دردش استفاده کردم. شدت درد از ده به پنج کاهش و سپس مجدداً افزایش یافت. آنگاه با هم به گفتگو پرداختیم و دریافتم که چند سال پیش از کار اخراج شده بوده است، اکنون برای خودش کار می‌کند و وقت چندانی هم برای استراحت ندارد. لذا ضربات را این‌گونه ادامه دادیم: با وجود این که این درد تنها راهی است که بدون این که به خاطر عدم کسب درآمد احساس گناه کنم می‌توانم در خانه بمانم و استراحت نمایم...

بر روی این موضوع هم ضربه زدیم که: با وجود این که باور ندارم که این روش بتواند کاری برایم بکند...

به هنگام زدن این ضربات شدت دردش تا هشت کاهش یافت و پس از آن هر چند دور که ای‌افتی را انجام

می‌دادیم شدت آن بین پنج تا هشت بالا و پایین می‌رفت.

سپس از اد خواستم که احساسی را که درباره‌ی دردش داشت بیان کند و او در پاسخ گفت "خشم". وقتی از

او توضیح بیشتری خواستم ماجرای را که به پدید آمدن این درد منجر شده بود برایم شرح داد.

"در یک موسسه‌ی مالی به عنوان تحلیل‌گر ارشد مرکز رایانه استخدام شده بودم. وقتی که این اتفاق افتاد

در حال بررسی میزان پیش‌رفت یکی از کارهای زیردستانم بودم. در همین هنگام چند رایانه‌ی جدید برایمان

آوردند. در حالی که به دنبال فردی می‌گشتم که رایانه‌ها را نصب نماید رئیس‌م که دن نام داشت وارد شد و از من

خواست که رایانه‌ها را به بخش دیگری از آزمایشگاه هل دهم تا در آنجا نصب کنیم.

حس کردم که این کار دور از شان من و با توجه به ارشدیت و سطح کاری‌ام بی‌ادبانه است. چنین درخواستی

کاملاً خارج از نزاکت بود و اصلاً هم در چهارچوب وظایف من قرار نداشت. احساس کردم که در برابر زیر دستانم

تحقیر شده‌ام. در حالی که یکی از جعبه‌ها را بلند کرده بودم عضله‌ی پشت‌م صدایی کرد و حس نمودم که کمرم گرم

شده است و بعد دیگر نتوانستم تکان بخورم. مرا به منزل فرستادند. به مدت سه ماه به دلیل ناتوانی موقت

خانه‌نشین شدم. اولین بار یک ماه قبل از پایان این دوره و بازگشت به کار به شما مراجعه کردم."

با این توضیحات تصمیم گرفتم بر روی موضوع احساساتی که از سال ۱۹۹۴ و در رابطه با عمل کرد رئیس‌م

داشت ضربه بزنیم:

"با وجود این که مدیرم به من بی‌احترامی و مرا در مقابل زیر دستانم تحقیر کرد و بر این باورم که او حق

نداشت از من چنین درخواستی بکند ولی کاملاً و عاشقانه خودم را می‌پذیرم، به خودم عشق می‌ورزم و احترام

می‌گذارم، خودم و دن را هم می‌بخشم."

به محض این که یک دور ضربه زدن به پایان رسید شدت دردش از هشت به سه کاهش یافت. اد هنوز هم

دن را "عوضی" می‌نامید و لذا یک دور دیگر هم ضربه زدیم:

"با وجود این که دن مثل یک آدم کاملاً عوضی رفتار کرد و وقتی از من خواست که رایانه‌ها را تکان دهم به

کلی به دور از نزاکت بود ولی کاملاً و عاشقانه خودم را می‌پذیرم، به خودم عشق می‌ورزم و هم خودم و هم اد را می‌بخشم."

دو دور که با این جمله کار کردیم درد اد به کلی برطرف گردید. حیرت کرده بود و باور نداشت که

نتیجه‌ی حاصل دوام داشته باشد. وی به خانه رفت و من روز بعد، هفته‌ی بعد و اکنون که چند ماه از آن زمان می‌گذرد با او تماس گرفتم. تا به امروز دردی نداشته است.

فکر می‌کنم که استفاده از این روش مزیت بزرگی برای کاری که در مطب انجام می‌دهم می‌باشد. در این

مدت از آن بر روی خودم و اعضای خانواده‌ام و به عنوان نوعی درمان سریع سردرد، تهوع و غیره استفاده کرده‌ام. این روش فوق‌العاده گران‌بها است.

دومین مورد به افسردگی مربوط می‌شود و یکی از کاربران ای‌افتی به نام کاسینا اسپات آن را برایم فرستاده است:

اخیراً مراجعه کننده‌ی جدیدی (که او را مایکل می‌نامم) داشتم. مایکل فردی دانش‌مند و بسیار شکاک است.

هیچ چیزی را هم باور ندارد - نه امکان کار با انرژی و نه وجود هدف در زندگی. روح یا هر چیز دیگری از قبیل آن

که دیگر جای خود دارد. وی فقط به این دلایل به سراغ من آمد (۱) بانویی که دوست نزدیک او به شمار می‌رود این

روش "ضربه زدن" را آزموده و مایکل با حیرت متوجه شده بود که حال او بهتر شده است و (۲) آن قدر ناامید بود

که حتی حاضر بود چیز عجیبی مثل ای‌افتی را هم بیازماید.

افسردگی شدیدش اصلاً بهبود نیافته بود و در واقع با وجود این که روان‌پزشکش داروهای قوی‌تر و قوی‌تری برایش تجویز می‌کرد مایکل کمتر و کمتر می‌توانست بر سر کار رود و پیدا بود که در زندگی در سراسیمی سقوط افتاده است.

این را هم بدانید که من پزشک یا امثال آن نیستم. در دفتر کارم فقط از ای‌افتی استفاده می‌کنم و به مردم می‌آموزم که چگونه آن را به شکل موثری بر روی خودشان به کار برند. مایکل هم این را می‌دانست و کماکان داروهای قوی ضد افسردگی و خواب‌آورش را مصرف می‌نمود. به عبارت دیگر او فقط ای‌افتی را به شیوه‌ی زندگی خود افزود.

از آنجایی که هم‌نشینی با من و آزمودن "این روش عجیب انرژی" برای مایکل چالش بزرگی بود تصمیم گرفتم در چند دور اول استفاده از ای‌افتی جمله‌ها را طوری بسازم که هم خلاقانه باشند و هم برای او تهدیدی به حساب نیایند. پیدا بود که در حد قابل ملاحظه‌ای راحت شده بود و در پایان جلسه‌ی دوم اظهار داشت که: این کار درمان نیست. بلکه خیلی هم بامزه است!"

چند هفته بعد حسابی حالش جا آمده بود. اخیراً هم که او را دیدم واقعاً درباره‌ی روابطی که با دیگران داشت نگران بود. هر چند که گاهی روابطی با کسی پیدا می‌کرد ولی اینها هرگز بادوام نبوده‌اند. نگرانی که در این باره داشت به غم و ناامیدی منجر شده بود. وی ذاتاً آدم تنهایی است. پس از چندی برایش (یعنی برای یک فیزیک‌دان!) شرح دادم که ما - چه بپذیریم و چه نپذیریم - بسته به این که چه ارتعاشاتی داشته باشیم واقعاً اتفاقات را به سوی خود جذب می‌نماییم. چنانچه آزرده‌گی‌ها و توهمات گذشته را در خود انباشته باشیم تعجبی هم ندارد که باز هم از همان نوع را به سوی خود جذب کنیم و یا این که دیگر اصلاً کسی را به عنوان شریک زندگی انتخاب ننماییم.

سپس با استفاده از ضربات بر روی "قابلیت‌ها و احتمالات" کار کردیم. با وجود این که آمارها چیز دیگری می‌گویند ولی باید در گوشه‌ای از این دنیا زنی وجود داشته باشد که نه تنها بخواهد که با او زندگی کند بلکه عاشقانه هم او را دوست داشته باشد. لزومی هم ندارد که منتظر به دنیا آمدن او بمانیم چون به احتمال زیاد سال‌ها است که از زمان تولد او می‌گذرد!

فقط دو روز پس از این که بر روی "قابلیت‌ها" کار کرده بودیم بانوی زیبایی را - که انگار از غیب آمده بود - در محل کارش دید! در این مدت این دو به هم ایمیل زده‌اند، با هم گفتگو و ملاقات کرده‌اند و حتی از علاقه‌ی خود به موسیقی برای هم گفته‌اند. تا به حال هم به هیچ مشکلی بر نخورده‌اند. آخرین باری که مایکل برای جلسه به سراغم آمد با لبخندی حاکی از شادی گفت: "خیلی شادمانم. هنوز هم برای یادآوری این که اینها را خواب نمی‌بینم که گاه خودم را نیشگون می‌گیرم. می‌دانی چیست؟ حتی اگر این رابطه ادامه نیابد و نتوانم با او بمانم باز هم از نظر من مشکلی نیست. چون آنچه که از هفته‌ی قبل اتفاق افتاده واقعاً برایم ارزشمند بوده است!" بعد هم با لحنی کمی جدی‌تر اظهار داشت: "می‌دانی... قبلاً این چیزها را قبول نداشتیم. ولی الآن... این یکی دیگر خیلی بزرگ است و تصادف به حساب نمی‌آید... هر چند که ممکن است شنیدن آن برایت عجیب باشد ولی شاید من هم به کسانی که به این مسائل باور دارند پیوسته باشم."

این یعنی "تغییر باور" های یک دانش‌مند آن هم فقط به خاطر کاری که ما انجام می‌دهیم. چقدر این کار را دوست دارم.

کاسینا اسپات مسالهی دانش‌مند مذکور را چهار ماه بعد بی‌گیری کرد. وی توانسته بود به تدریج از میزان مصرف داروهایش بکاهد و نهایتاً آنها را به کلی کنار گذارد.

پژوهش‌های بسیاری به منظور سنجش اثرات ای‌اف‌تی انجام و در مجلات حرفه‌ای که از طرف دانش‌مندان مطالعه می‌گردند چاپ شده‌اند. به علاوه چندین مقاله‌ی علمی نیز به شرح ساز و کار ای‌اف‌تی به هنگام تاثیر بر روی مغز، سیستم عصبی، ژن‌های مربوط به تنش، انتقال دهنده‌های عصبی نظیر سروتونین و دوپامین و هورمون‌های تنش از قبیل کورتیزول پرداخته‌اند. می‌توانید آنها را در صفحه‌ی پژوهش‌ها در پایگاه اینترنتی EFTUniverse.com بیابید. بنابراین نه فقط شرح موارد دل‌گرم کننده بلکه شواهد مستحکم پزشکی نیز از ای‌اف‌تی پشتیبانی می‌نمایند.

پایگاه اینترنتی EFTUniverse.com که این کتاب را از آنجا گرفتید^۱ انبوهی از شرح موارد، مقالات و خودآموزی را که توسط گری کریگ، بنیان‌گذار ای‌اف‌تی، تهیه شده است در خود جای داده است. وی پس از بازنشستگی این افتخار را به ما داد تا انبوه دانش راجع به ای‌اف‌تی را در این پایگاه قرار دهیم. این کتاب یعنی راهنمای کوتاه ای‌اف‌تی مقدمه‌ی کوتاهی بر نحوه‌ی استفاده از ای‌اف‌تی می‌باشد و در آن اطلاعات کافی برای شروع کار با این روش وجود دارد. توصیه می‌شود که در ادامه به کتاب *راهنمای ای‌اف‌تی*^۲ (نوشته‌ی گری کریگ در سال ۲۰۰۸) و کتاب‌های تخصصی در این زمینه مراجعه کنید. شرح هزاران مورد را در پایگاه EFTUniverse.com خواهید دید. همچنین می‌توانید کاربران ای‌اف‌تی و آموزش‌های لازم را در آن بیابید، مدرک مهارت از آن بگیرید، در صورتی که داوطلب کاری هستید از این طریق موقعیت‌های مناسب را پیدا کنید و بسیاری موارد دیگر را در این پایگاه بزرگ ببینید.

لذا توصیه می‌شود پس از مطالعه‌ی فصل بعد از خلاصه‌ی ای‌اف‌تی، که در انتهای کتاب آمده است، برای استفاده از آن بر روی خودتان بهره‌گیری. احتمال زیادی وجود دارد که به سرعت به نتایج مثبتی برسید. آسودگی جسم و روان را به خودتان هدیه دهید و به چشم خود ببینید که هم ذهن و هم جسم‌تان با چه سرعتی عکس‌العمل نشان می‌دهند!

۱- یا پایگاه اینترنتی ای‌اف‌تی به زبان فارسی www.EFT.ir

۲- این کتاب قبلاً با کسب اجازه‌ی کتبی از نویسنده توسط اینجانب به فارسی برگردانده شده است. (مترجم)

دستور اساسی ای‌اف‌تی

نوشته‌ی گری کریگ

فرض بنیادین در روش آسودگی جسم و روان این است که دلیل تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است. این را "کشف بزرگ" نام گذاشته‌ام و هر قدر بر اهمیت آن تاکید کنم باز هم کم است. وقتی انرژی در بدن به صورت طبیعی و بدون هیچ مانعی جریان داشته باشد از هر جهت احساس خوبی خواهیم داشت. ولی وقتی انرژی در یکی از محورهای بدن^۱ با مانع روبرو، ساکن و یا مختل گردد احساسات ناخوشایند یا مخربی همراه با انواع علائم جسمانی می‌توانند پدید آیند.

ای‌اف‌تی را اغلب طب سوزنی احساسی می‌نامند چون در آن ضربات ملایمی بر نقاط مهم طب سوزنی می‌زنند و در همان حال بر درد، خاطرات غم‌انگیز، احساسات ناخوشایند، میل شدید به غذا یا هر مشکل دیگری تمرکز می‌نمایند. اگر به درستی انجام شود عوامل احساسی نهفته‌ای که در ایجاد مشکل نقش دارند معمولاً همراه با موانع انرژی بر طرف می‌شوند.

در نظر بگیرید که:

ای‌اف‌تی اغلب وقتی هیچ روش دیگری کار نمی‌کند باز هم کارایی خود را نشان می‌دهد.

به علاوه می‌تواند در حدود هشتاد درصد موارد آسودگی نسبی یا کامل به بار آورد و اگر کاربر ورزیده باشد نرخ

موفقیت او حتی از ۹۵ درصد نیز فراتر می‌رود.

گاهی اوقات بهبودی به دست آمده دائمی است و در موارد دیگر فرایند آن را باید تکرار نمود. ولی حتی اگر

علائم باز گردند نیز معمولاً می‌توان آنها را با تکرار روش به سرعت و به شکل موثری کاهش داد یا به کلی از بین برد.

^۱ Meridian

مردم اغلب از نتایج به دست آمده حیرت می‌نمایند چون نظام باورهای‌شان با چنین فرایندی که منطبق بر عقل سلیم هم هست هم‌خوانی ندارد. اکثراً فکر می‌کنند که بهبود مشکلات جسمی و احساسی یا کارایی‌ها خیلی دشوارتر از این است که ضرباتی بر نقاط مهم طب سوزنی بتواند از عهده‌ی آنها بر آید.

استفاده از اصول پایه‌ی ای‌اف‌تی بسیار آسان است. خردسالان آن را به سرعت می‌آموزند و حتی کودکان هشت یا ده ساله هم مشکلی در آموزش آن به دیگران ندارند. در هر جایی می‌توان آن را انجام داد، به ابزار خاصی نیاز ندارد و می‌توان در هر زمان از شبانه‌روز و در هر شرایطی استفاده نمود.

هیچ‌گونه دارو، عمل جراحی، پرتو درمانی یا سایر اقدامات پزشکی در ای‌اف‌تی وجود ندارد. در واقع به حدی با پزشکی رایج متفاوت است که شاغلان حرفه‌های پزشکی اغلب در توجیه نتایج آن با مشکل روبرو می‌گردند.

به نظر می‌رسد که فرقی هم نمی‌کند که نتیجه‌ی آزمایش خون بیمار یا سایر آزمایش‌های تشخیصی او چه باشد. هر تشخیصی که برای‌تان داده باشند باز هم می‌توانید به کمک ای‌اف‌تی آسوده شوید. چون در اینجا به دلیل متفاوتی می‌پردازیم که ظاهراً خارج از حیطه‌ی پزشکی است.

البته این بدین معنی نیست که باید توصیه‌های پزشک معالج‌تان را نادیده بگیرید. بلکه بر عکس تشویق‌تان هم می‌کنم که با متخصصان ورزشی سلامتی مشورت نمایید. تعداد قابل توجهی از کاربران ای‌اف‌تی پزشک، پرستار، دندان‌پزشک، متخصص طب سوزنی و کایروپراکتیک، ماساژ دهنده، روان‌شناس، مشاور و امثالهم می‌باشند. هر چه ای‌اف‌تی بیشتر شناخته می‌شود آسان‌تر می‌توان عده‌ای از شاغلان حرفه‌های سلامتی را که مجوز کار دارند و ای‌اف‌تی را نیز به خوبی بلدند پیدا کرد.

چند دقیقه استفاده از ای‌اف‌تی اغلب به بهبود سلامتی جسمی‌تان منجر می‌گردد. اگر چنین نشود احتمالاً برخی دلایل نهفته‌ی احساسی وجود دارند که موجب ایجاد بعضی مواد شیمیایی یا تنش در بدن‌تان می‌گردند و لذا پیشرفت‌تان را مختل می‌سازند.

در این صورت ای‌اف‌تی بهترین وسیله‌ی فروپاشی و خنثی نمودن این دسته از موارد احساسی است و اغلب این کار را ظرف چند دقیقه انجام می‌دهد. ای‌اف‌تی در ابتدا برای کاهش زمان فرایند روان‌درمانی از ماه‌ها و سال‌ها به چند دقیقه، و در موارد پیچیده به چند جلسه، ایجاد گردید.

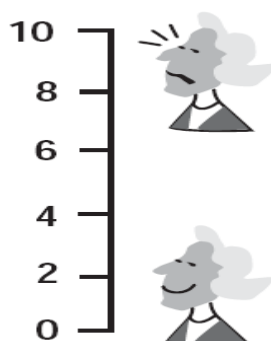
هر چند که هیچ روشی وجود ندارد که برای همگان کارآمد باشد ولی اکثریت بزرگی از کسانی که از ای‌اف‌تی بر روی مشکل خاصی استفاده می‌کنند بهبودی اساسی به دست می‌آورند. چنین نتیجه‌ای حیرت‌انگیز و بسیار برتر از به کارگیری داروها، اعمال جراحی و سایر شیوه‌های درمانی می‌باشد. کاربران و مبتدیان را به یک اندازه تشویق می‌نمایم که به تجربه بپردازند و روی هر چیزی امتحانش کنند. به نظر معقول می‌رسد که اگر انرژی‌های بدن را متعادل سازید هر چه که در درون و اطرافتان وجود دارد هم از آن تاثیر بپذیرد.

چه تازه با ای‌اف‌تی آشنا شده باشید و چه کاربر با تجربه‌ای به حساب آید از این که می‌توانم این اطلاعات را در اختیارتان بگذارم خوشنودم. بدون هیچ تردیدی می‌دانم که ای‌اف‌تی می‌تواند در کنترل سلامتی و شادی به شما یاری رساند و راهنمایی‌ها و توصیه‌هایی که در ادامه می‌آیند می‌توانند زندگی‌تان را به کلی دگرگون سازند.

تعیین مشکل

جلسات ای‌اف‌تی معمولاً با تعیین شدت ناراحتی از طرف خود شخص و در مقیاس صفر تا ۱۰ شروع می‌شوند. این مقیاس ۰-۱۰ را مقیاسی شدت می‌نامیم. ناراحتی مورد اندازه‌گیری می‌تواند جسمی، نظیر سردرد یا میل شدید به چیزی، یا احساسی همچون ترس، اضطراب، افسردگی یا خشم باشد.

مقیاسی شدت



بهتر است شدت مشکل را قبل و بعد از به کار گیری ای‌اف‌تی اندازه بگیرید و بدین ترتیب از میزان پیش‌رفت خود آگاه گردید. نکته‌ی مهم در اینجا این است که شدت آن را در زمان حاضر و نه به هنگامی که آن اتفاق افتاده یا مشکل برای اولین بار به وجود آمده بود بسنجید.

نگران این که حتماً باید عدد خاصی را به مشکل نسبت دهید نباشید - گاهی اوقات تازه‌کاران (عبارت مشفقانه‌ای که برای کسانی که جدیداً با ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند به کار می‌برم) حواس‌شان به خاطر همین مساله پرت می‌شود و بی‌جهت به خاطر این که شدت آن ۵ یا ۶ یا ۲ یا ۳ است نگران می‌گردند. استفاده از این مقیاس در اثر تمرین ساده‌تر خواهد شد. فقط کافی است که برای شروع عددی را به شدت مشکل خود نسبت دهید و خواهید دید که این فرایند به زودی به حالت خودکار در می‌آید. به یاد داشته باشید که در اینجا هیچ پاسخ غلطی وجود ندارد و حتی اگر نتوانستید عدد خاصی را بیابید حدس‌تان کفایت می‌کند. این تنها معیاری برای مقایسه‌ی وضعیت قبل و بعد از استفاده از ای‌اف‌تی می‌باشد.

عدد مذکور را به همراه توضیحات اندکی درباره‌ی آن بنویسید تا بعداً بتوانید از آن به عنوان مرجع استفاده نمایید. مثلاً اگر بر روی یک درد کار می‌کنید محل آن را مشخص سازید، ببینید تا چه میزان بر محدوده‌ی حرکتی‌تان تاثیر می‌گذارد و این که با حرکت به چپ و راست یا نشستن و برخاستن و امثالهم آیا شدت آن بیشتر می‌شود یا خیر.

راه دیگری که برای سنجش شدت درد یا ناراحتی وجود دارد و خصوصاً برای کودکان مناسب می‌باشد این است که برای دردهای شدید دست‌ها را کاملاً از یکدیگر باز و برای دردهای خفیف دست‌ها را به هم نزدیک کنید. بعضی از بچه‌ها با استفاده از دست‌های‌شان، در مقایسه با مقیاس عددی، راحت‌تر می‌توانند "بزرگ" و "کوچک" را نشان دهند.

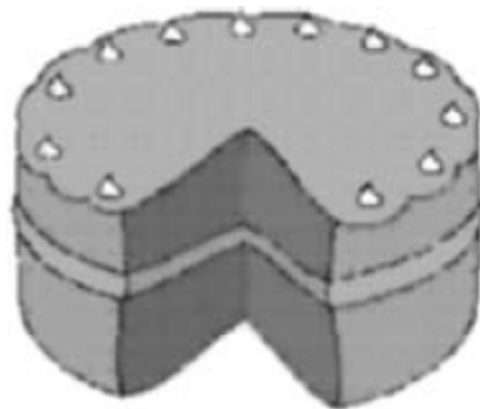
مهم نیست که کدام روش را بر گزینید بلکه مهم این است که گزینه‌ی انتخابی برای‌تان کارآمد باشد. ساده‌ترین راه تشخیص میزان و چگونگی تاثیر روش این است که قبل و بعد از به کار گیری آن شدت درد خود را بسنجید.

همین مقیاس برای احساسات نیز به کار می‌رود. ابتدا بر روی یک واقعه، خاطره یا مشکلی که موجب آزارتان می‌گردد تمرکز نمایید. سپس از خود بپرسید که در مقیاس صفر تا ۱۰ تا چه اندازه خشمگین، مضطرب، افسرده یا

آشفته هستید. اگر اصلاً اذیت‌تان نمی‌کند شدت آن صفر است و در صورتی که بیشترین شدت ممکن را دارد عدد ۱۰ را به آن نسبت دهید. بهتر است همواره جلسات را با سنجش شدت مشکل و ثبت آن آغاز کنید.

اکنون قصد دارم شما را با دستور اساسی که بخش بنیادین ای‌اف‌تی به حساب می‌آید آشنا سازم.

دستور اساسی



هر دستورالعمل آشپزی چندین جزء دارد که باید به ترتیب افزوده شوند. مثلاً اگر می‌خواهید کیک بپزید باید به جای فلفل شکر بریزید و شکر را قبل از این که آن را در فر قرار دهید به آن بیفزایید. در غیر این صورت ... کیک در کار نخواهد بود.

شکل اولیه‌ی ای‌اف‌تی نیز به کیک پختن می‌ماند. اجزای مشخصی دارد که به طریقه‌ی خاصی با یکدیگر همراه می‌شوند. همان طور که وقتی کسی می‌خواهد آشپزی یاد بگیرد بهتر است از دستورالعمل‌های واقعی و امتحان شده پیروی نماید فردی هم که به تازگی با ای‌اف‌تی آشنا گشته نیز بهتر است دستور اساسی را بیاموزد. آشپزهای ماهر روی کردهای متفاوتی دارند و شما نیز، وقتی که بر اصول کار مسلط شدید، می‌توانید شیوه‌ی کار خود را تغییر دهید.

در اینجا شیوه‌ی میان‌بر استفاده از ای‌اف‌تی را به شما نشان می‌دهم. بسیاری از مواردی را که در دوره‌های آموزش ای‌اف‌تی شرح می‌دهم در اینجا نمی‌آورم. "۹ گاموت" را که بخشی از روش ابتدایی ای‌اف‌تی بوده است و خیلی هم مفید می‌باشد از آن حذف کرده‌ام. ۹ گاموت در شکل کامل دستور اساسی وجود دارد و آن را در کتاب راهنمای

ای‌افتی^۱ آورده‌ام. ولی به مرور دریافتم که این شیوهی میان‌بر هم تقریباً در تمامی موارد به خوبی کار می‌کند و لذا اکنون خودم و اکثر کاربران از آن استفاده می‌کنیم. همگان را تشویق می‌نمایم که شکل اولیهی ای‌افتی را نیز فرا بگیرند و یا حداقل با آن آشنا باشند تا اگر با استفاده از میان‌بر به نتیجهی مطلوب نرسیدید بتوانید دستور اساسی را به شکل کامل مورد استفاده قرار دهید. یادگیری آن ساده است و کمتر از یک دقیقه به زمان لازم برای اجرای روش می‌افزاید.

اکنون به شرح روش میان‌بر می‌پردازیم. در ادامه با آنچه که برای شروع استفاده از ای‌افتی باید بلد باشید آشنا می‌شوید.

جزء اول... تصحیح

به کارگیری دستور اساسی مثل بازی بولینگ می‌باشد. در بولینگ دستگاهی وجود دارد که میله‌ها را بر می‌دارد و در سر جای خود مرتب می‌کند. وقتی این کار انجام شد تنها کافی است که توپ را به سوی میله‌ها قل بدهید.

به همین ترتیب در دستور اساسی هم بخشی به نام "تصحیح" وجود دارد که سیستم انرژی را همچون میله‌های بولینگ مرتب می‌سازد. تصحیح نقشی حیاتی در کل فرایند دارد و سیستم انرژی را به نحوی آماده می‌سازد که دستور اساسی (یا همان توپ بولینگ) بتواند کار خود را به انجام برساند.

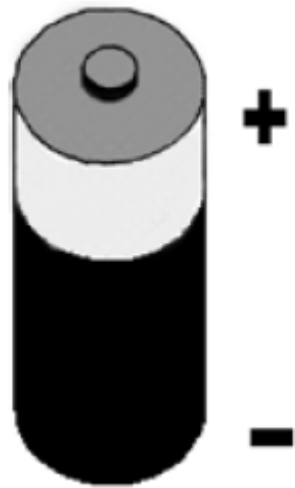
بدیهی است که سیستم انرژی در واقع میله‌های بولینگ نیست. بلکه از تعدادی مدار الکتریکی ناپیدا تشکیل شده است. فقط به این دلیل آن را به بولینگ تشبیه کردم که منظور از تصحیح را بهتر در یابید و متوجه شوید که چرا لازم است سیستم انرژی قبل از هر اقدامی در جهت رفع اختلالات آن آماده گردد.

سیستم انرژی شما در معرض نوعی تداخل الکتریکی است که می‌تواند مانع اثر متعادل کنندهی این روش‌های مبتنی بر ضربه زدن شود. اگر این اختلال‌ها وجود داشته باشند و بر طرف نگردند دستور اساسی عمل نخواهد کرد. وظیفه‌ی تصحیح بر طرف ساختن آنها است.

۱- این کتاب قبلاً با کسب اجازه‌ی کتبی از گری کریگ به قلم اینجانب به فارسی بر گردانده شده است. (مترجم)

به لحاظ فنی می‌توان این موانع مداخله‌گر را نوعی *جابجایی قطبیت* در سیستم انرژی دانست. این پدیده با *اختلالات انرژی* که موجب احساسات ناخوشایند می‌گردند تفاوت دارد.

شاید یک تشبیه دیگر هم مفید باشد. چراغ قوه یا دستگاه دیگری را که با باتری کار می‌کند در نظر بگیرید. اگر باتری‌ها سر جای خود نباشند دستگاه کار نمی‌کند. ولی جهت قرارگیری باتری‌ها هم به همین اندازه مهم است. لابد دیده‌اید که باتری‌ها علامت‌های + و - در دو انتهای خود دارند. این علائم نشان دهنده قطبیت آنها هستند. اگر قطب‌های + و - را بر طبق دستورالعمل استفاده از دستگاه سر جای خود بگذارید جریان برق به شکل طبیعی برقرار می‌شود و چراغ قوه به خوبی کار می‌نماید.



ولی اگر باتری‌ها را بر عکس بگذارید چه پیش می‌آید؟ امتحان کنید. چراغ قوه کار نمی‌کند. مثل این می‌ماند که باتری‌های آن را برداشته باشید. اتفاق مشابهی هم به هنگام بر عکس شدن قطبیت در سیستم انرژی بدن می‌افتد. انگار که باتری‌های تان را بر عکس گذاشته باشید. البته منظورم این نیست که به کلی از کار می‌افتید، "سر و ته" می‌شوید و یا این که فوت می‌کنید. بلکه پیشرفت‌تان در برخی زمینه‌ها متوقف می‌گردد.

وارونگی روانی

بر عکس شدن قطبیت یک نام رسمی هم دارد. آن را وارونگی روانی می‌نامند. کشف جالبی است که کاربردهای گسترده‌ای در شاخه‌های مختلف شفابخشی و کارایی فردی دارد.

به دلیل وجود وارونگی روانی است که برخی بیماری‌ها مزمن می‌شوند و به خوبی به درمان‌های متداول پاسخ نمی‌دهند. به همین دلیل هم هست که بعضی افراد به دشواری می‌توانند از وزن خود بکاهند و یا مواد اعتیادآور را کنار بگذارند. علت این که ورزش‌کاران با استعداد "سر جای خود می‌مانند" یا اشتباهاتی مرتکب می‌شوند که موجب شکست‌شان می‌گردند و هرگز به توان بالقوه‌ی خود دست نمی‌یابند نیز همین است. به معنای واقعی کلمه خود تخریب‌گر است.

وارونگی روانی از باورهای منفی و خود مخربی که اغلب در ذهن ناخودآگاه و خارج از حیطه‌ی آگاهی ما ایجاد می‌شوند حاصل می‌آید. به طور متوسط در چهل درصد مواقع حاضر است و مانع کارایی ای‌اف‌تی می‌گردد. برخی افراد خیلی کم به آن دچار می‌شوند (که به ندرت پیش می‌آید) و عده‌ای هم تقریباً همیشه به آن دچار هستند (که این نیز به ندرت پیش می‌آید). اکثر افراد در فاصله‌ی دو انتهای این طیف قرار دارند. وارونگی روانی موجب هیچ احساسی در وجودتان نمی‌گردد و لذا از حضور آن آگاه نمی‌شوید. حتی مثبت‌گراترین افراد (از جمله خود شما) در معرض آن هستند.

اگر وجود داشته باشد مانع موفقیت هر تلاشی که به منظور شفا انجام دهید می‌گردد و هر روشی از جمله ای‌اف‌تی را ناکام می‌گذارد. لذا برای این که دستور اساسی ای‌اف‌تی بتواند کارایی داشته باشد باید آن را تصحیح نمود.

وارونگی روانی را، حتی اگر وجود نداشته باشد، تصحیح می‌کنیم. این کار ۸ تا ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد و، اگر هم وجود نداشته باشد، ضرری نمی‌رساند. ولی چنانچه وجود داشته باشد بدین ترتیب مانع بزرگی را از سر راه موفقیت‌تان کنار زده‌اید.

تصحیح شامل دو بخش است که عبارتند از:

- ۱- یک جمله‌ی تاکیدی را سه بار بگویید و
- ۲- هم‌زمان با آن وارونگی روانی را هم تصحیح کنید.

جمله‌ی تاکیدی

از آنجایی که افکار منفی عامل بروز وارونگی روانی هستند تعجبی هم ندارد که تصحیح آن هم با یک جمله‌ی تاکیدی خنثی کننده همراه باشد. نمونه‌ای از آن در زیر می‌آید:

با وجود این که دچار _____ شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

جای خالی را در جمله با خلاصه‌ای از مشکلی که قصد دارید به آن بپردازید پر کنید. ذیلاً چند مثال ذکر می‌گردند:

با وجود این که دچار این کمر درد شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این ترس از صحبت کردن در جمع شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این سردرد شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این خشم نسبت به پدرم شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این خاطره‌ی جنگی شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این خشکی گردن شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این کابوس‌ها شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این میل شدید به شکلات شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که دچار این ترس از مار شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

بدیهی است که این فهرست ناکامل می‌باشد و مواردی که می‌توان با ای‌اف‌تی به آنها پرداخت بی‌پایان هستند.

می‌توانید بخش پذیرش خود را در جمله‌های تاکیدی به شکل‌های مختلفی بگویید:

خودم را قبول می‌کنم هر چند که دچار _____ شده‌ام.

با وجود این که دچار _____ شده‌ام ولی عمیقاً و با تمام وجود خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که _____ خودم را دوست دارم و می‌بخشم.

به خودم عشق می‌ورزم و خودم را می‌پذیرم هر چند که این _____ را دارم.

انواع دیگری هم می‌توانند وجود داشته باشند. مثلاً به جای این که بگویید "عمیقاً و کاملاً خودم را

قبول می‌کنم" می‌توانید فقط بگویید:

حالم خوب است. خوب خواهم شد.

به زودی احساس بهتری خواهم داشت. همه چیز بهبود می‌یابد.

یا مشابه اینها. در واقع با بچه‌ها به همین شکل کار می‌کنیم. عبارت "عمیقاً و کاملاً خودم را قبول

می‌کنم" چندان برای بچه‌ها معنی نمی‌دهد. مثلاً بچه‌ای که حالش آشفته شده است می‌تواند بگوید:

با وجود این که امتحان حساب را بد دادم ولی باز هم بچه‌ی خوبی هستم.

با وجود این که کوله‌پشتی‌ام را گم کردم و به خاطر همین از دست خودم عصبانی‌ام ولی باز هم بچه‌ی

خیلی خوبی هستم.

همه‌ی جملات تاکیدی فوق، به دلیل این که از یک قاعده‌ی کلی پیروی می‌کنند، درست هستند. در آنها

وجود مشکل را می‌پذیریم و علی‌رغم آن خودمان را هم قبول می‌نماییم.

آنچه که برای تاثیرگذاری جملات تاکیدی لازم است همین‌ها هستند. هر چند که می‌توانید از هر یک از آنها

که خواستید استفاده کنید ولی بهتر است همان جمله‌ای را که توصیه شده است به کار برید. چون به سادگی به خاطر

سپرده می‌گردد و سابقه‌ی خوبی هم به لحاظ کارایی از خود بر جای گذاشته است.

در اینجا چند نکته‌ی جالب راجع به جملات تاکیدی ذکر می‌شوند:

- مهم نیست که جمله‌ی تاکیدی را باور داشته باشید یا خیر. در هر حالت آن را بگویید.

- هر چند که بهتر است که آن را با احساس و موکد بگویید ولی اگر عادی هم بگویید معمولاً کار خود را انجام می‌دهد.

- هر چند که بهتر است آن را با صدای بلند بر زبان آورید ولی اگر در موقعیتی هستید که ترجیح می‌دهید زیر لب و یا حتی در دل بگویید می‌توانید کار را به همین شکل ادامه دهید. احتمالاً موثر خواهد بود.

تصحیح وارونگی روانی

برای این که اثربخشی جمله‌ی تاکیدی بیشتر شود می‌توان آن را با مالیدن "نقطه‌ی دل‌ریش" یا ضربه زدن بر نقطه‌ی "ضربه‌ی کاراته" همراه نمود. این موارد ذیلاً شرح داده می‌شوند.

نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته



نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته در وسط بخش گوشتالود خارج (هر دو) دست و بین مچ و ابتدای انگشت کوچک واقع و به عبارت دیگر همان جایی است که کاراته‌بازان با آن ضربه وارد می‌آورند.

پیوسته با سر انگشتان اشاره و میانی - یا هر چهار انگشت - دست دیگر بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته ضرباتی بزنید. هر چند که می‌توان از نقاط ضربه‌ی کاراته‌ی هر دو دست استفاده کرد ولی راحت‌تر این است که با سر انگشتان دست غالب بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته‌ی دست غیر غالب ضربه بزنید. مثلاً اگر راست دست هستید با سر انگشتان دست

راست‌تان بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته‌ی دست چپ ضربه بزنید و اگر چپ دست هستید با سرانگشتان دست چپ بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته‌ی دست راست بزنید.

اکنون که بخش‌های مختلف تصحیح را فرا گرفته‌اید به راحتی می‌توانید آن را انجام دهید. کلمه یا عبارت کوتاهی را در جای خالی جمله‌ی تاکیدی بگذارید و جمله را سه بار به صورت موکد بگویید و در همین حال بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته ضربه بزنید.

همین. با چند بار تمرین خواهید توانست تصحیح را ظرف هشت تا ده ثانیه انجام دهید. اکنون که قادرید تصحیح را به خوبی انجام دهید وقت آن است که به سراغ جزء بعدی دستور اساسی - یعنی مراحل - برویم.

جزء دوم...مراحل

مراحل مفهوم ساده‌ای دارد. به معنی ضربه زدن بر نقاط انتهایی محورهای اصلی انرژی در بدن می‌باشد و از طریق آن جریان در سیستم انرژی درست می‌شود. ولی قبل از این که نقاط آن را مشخص نماییم باید چند نکته را در رابطه با نحوه‌ی ضربه زدن بیاموزید:

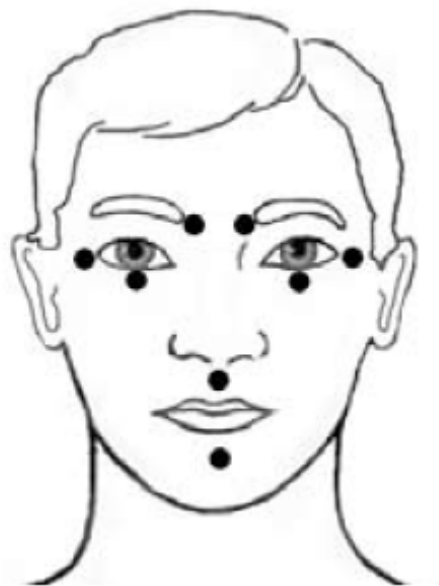
نکاتی در رابطه با ضربه زدن:

- هر چند که می‌توانید با هر یک از دو دست ضربه بزنید ولی معمولاً ضربه زدن با دست غالب (مثلاً اگر راست دست هستید با دست راست) راحت‌تر است.
- با سرانگشتان اشاره و میانی ضربه بزنید. بدین ترتیب در مقایسه با وقتی که فقط با سریکی از انگشتان ضربه می‌زنید سطح بیشتری را به کار می‌گیرید و لذا راحت‌تر می‌توانید بر نقاط مورد نظر ضربه بزنید.
- محکم ضربه بزنید ولی نه در حدی که موجب آزار یا کبودی شود.
- بر هر نقطه حدود هفت ضربه بزنید. توجه داشته باشید که می‌گوییم حدود هفت ضربه چون در حین این کار باید "عبارت یادآوری" را (که بعداً شرح داده خواهد شد) تکرار نمایید و شمارش تعداد ضربات در این زمان کار دشواری خواهد بود. اگر تعداد ضربات اندکی کمتر یا بیشتر باشد (پنج تا نه) کفایت می‌کند.

- اکثر نقاط ضربه در هر دو سمت بدن واقعند. فرقی نمی‌کند که بر کدام سمت ضربه بزنید و یا در حین مراحل از سمتی به سمت دیگر بروید. مثلاً می‌توانید بر زیر چشم راست و در ادامه‌ی مراحل بر زیر بغل چپ ضربه بزنید.

نقاط ضربه

هر محور انرژی دو نقطه‌ی انتهایی دارد. برای انجام دستور اساسی و متعادل ساختن هر گونه اختلال در محورها تنها کافی است که بر یکی از نقاط مزبور ضربه بزنید. نقاط انتهایی به سطح بدن نزدیک هستند و لذا دسترسی به آنها در مقایسه با نقاط دیگر واقع بر محورها، که در عمق بدن قرار گرفته‌اند، راحت‌تر می‌باشد. در ادامه نحوه‌ی یافتن آن دسته از نقاط انتهایی که در دستور اساسی مورد استفاده قرار می‌گیرند شرح داده می‌شود. انجام مراحل به معنی ضربه زدن بر این نقاط به ترتیب ذکر شده می‌باشد.



نقاط ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی و چانه

۱- **ابتدای ابرو:** در ابتدای یکی از ابروها و بالای بینی واقع شده است.

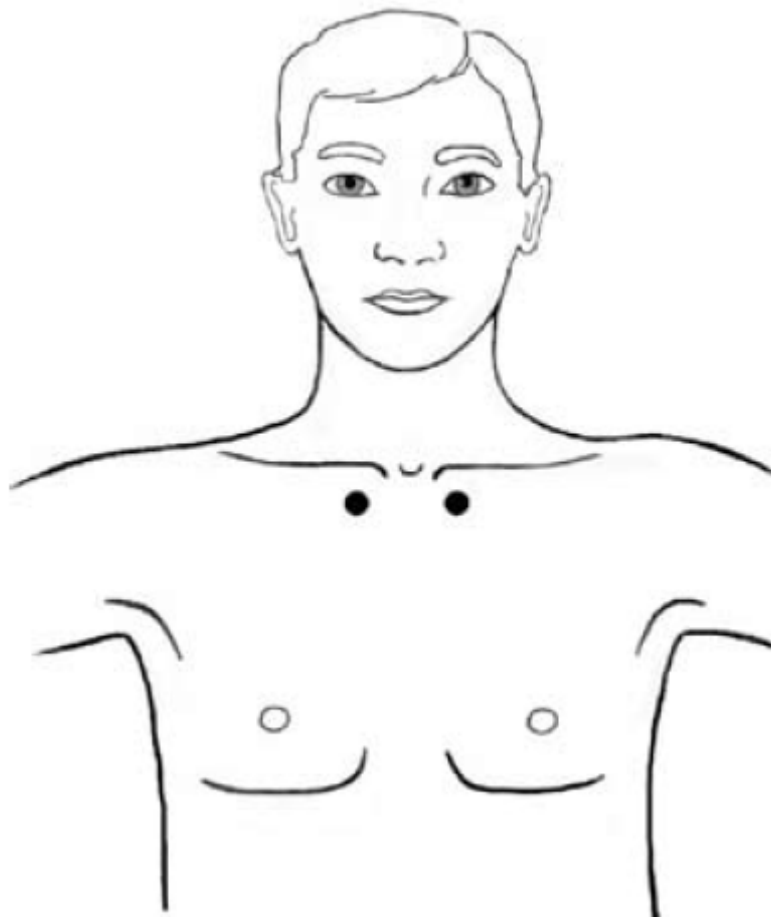
۲- **کنار چشم:** بر روی استخوان کناره‌ی خارجی چشم.

۳- **زیر چشم:** بر روی گونه و ۲-۳ سانتی‌متر زیر حدقه‌ی چشم.

۴- **زیر لب:** در فاصله‌ی کوتاه بین بینی و لب فوقانی.

۵- **چانه:** در وسط فاصله‌ی بین چانه و لب زیرین. با وجود این که این نقطه بر روی چانه قرار ندارد

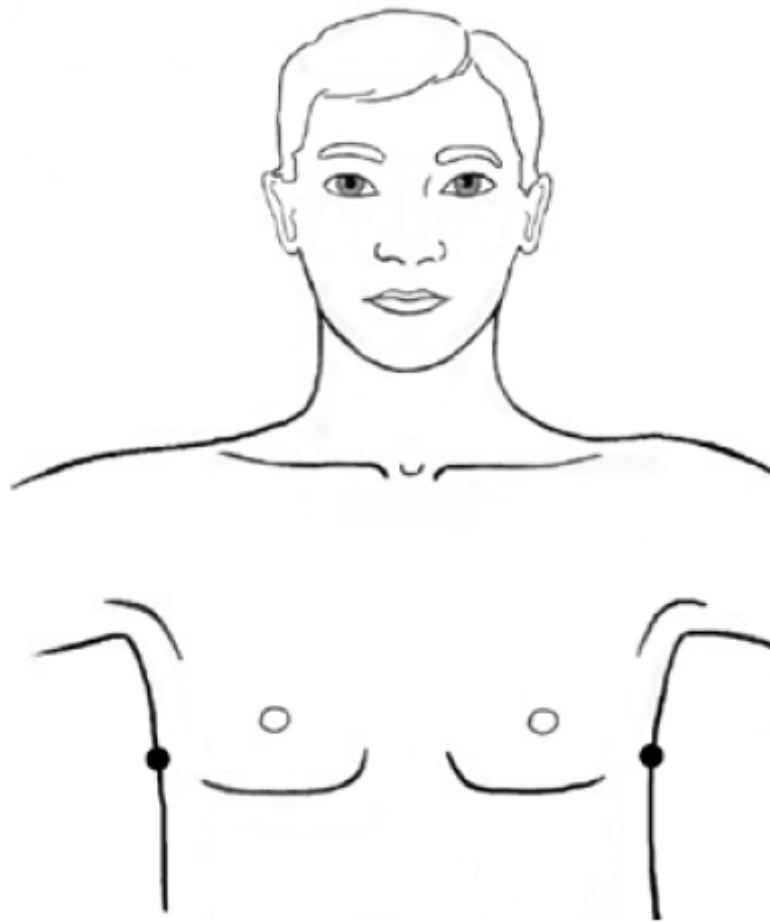
ولی به این دلیل که این اسم برای اکثر مردم قابل فهم است چانه نامیده می‌شود.



نقاط استخوان ترقوه

۶- **استخوان ترقوه:** در محل تقاطع استخوان‌های جناق سینه، ترقوه و اولین دنده واقع شده است.

برای یافتن آن می‌توانید از گودی U شکلی که در زیر گلو قرار دارد (تقریباً همان جای گره کراوات) شروع کنید. از زیر این U ۲-۳ سانتی‌متر به پایین و به همین اندازه هم به یکی از طرفین بروید. با وجود این که این نقطه بر روی استخوان ترقوه واقع نشده است ولی به اسم آن خوانده می‌شود. در واقع در ابتدای استخوان ترقوه قرار دارد.



نقاط زیر بغل

۷- **زیر بغل:** در نقطه‌ای هم‌تراز با نوک سینه (در مردان) یا زیر بند سینه‌بند (در زنان) و حدود ۱۰

سانتی‌متر زیر بغل واقع شده است.

خلاصه‌ی نقاط مراحل از این قرار است:

۱- ابتدای ابرو

۲- کنار چشم

۳- زیر چشم

۴- زیر بینی

۵- چانه

۶- استخوان ترقوه

۷- زیر بغل

لطفاً توجه داشته باشید که ترتیب نقاط فوق از بالای بدن به سوی پایین است و به عبارت دیگر هر نقطه پایین‌تر از نقطه‌ی قبل از خود واقع شده است. بدین ترتیب راحت‌تر خواهید توانست آنها را به خاطر بسپارید. کافی است یکی دو بار بر آنها ضربه بزنید تا برای تمام عمر در حافظه‌تان بمانند.

عبارت یادآوری

کافی است دستور اساسی را یک بار به خاطر بسپارید تا مثل یک دوست قدیمی برای‌تان بماند. می‌توان آن را بر روی فهرست تقریباً بی‌انتهایی از مشکلات احساسی و جسمانی به کار گرفت و از دست اکثر آنها رها شد. ولی قبل از به کار گیری دستور اساسی بر روی هر مشکلی باید یک بخش دیگر را نیز، که عبارت یادآوری نامیده می‌شود، فرا گیرید.

وقتی در فوتبال توپ را پاس می‌دهند آن را به سوی بازی‌کن خاصی می‌فرستند. نه این که بی‌هدف آن را به هوا بزنند و امیدوار باشند که یکی از یاران‌شان آن را تصاحب کند. به همین ترتیب دستور اساسی را نیز باید بر روی مشکل خاصی هدف گرفت. در غیر این صورت بی‌هدف به این طرف و آن طرف می‌رود، اثر ناچیزی خواهد داشت و یا این که به کلی بی‌اثر خواهد گشت.

"هدف‌گیری" دستور اساسی بدین معنی است که به هنگام انجام آن باید بر روی مشکل خاصی، که قصد دارید آن را بر طرف سازید، تمرکز نمایید و در واقع با این کار به سیستم بدن خود بگویید که هدف کدام مشکل است.

"کشف بزرگ" را به یاد بیاورید که می‌گفت: "دلیل احساسات ناخوشایند وجود اختلال در سیستم

انرژی بدن است." احساسات ناخوشایند به این علت پدید می‌آیند که بر افکار یا شرایط خاصی تمرکز کرده‌اید و

همین‌ها موجب اختلال در سیستم انرژی‌تان می‌گردند و در سایر مواقع عمل‌کردتان عادی است. مثلاً اگر کسی در حال خواندن بخش فکاهی روزنامه‌ی یک‌شنبه باشد (و لذا بر روی مشکلش تمرکز نکرده باشد) ترس از ارتفاع در او ظاهر نمی‌گردد.

تمرکز بر روی یک مساله به سادگی با تفکر به آن حاصل می‌شود. در واقع تمرکز به معنی تفکر است. اندیشیدن به مشکل اختلالات انرژی مربوط به آن را حاضر می‌نماید و فقط در این هنگام است که می‌توان با استفاده از دستور اساسی آنها را متعادل ساخت. دستور اساسی، بدون تمرکز بر مشکل و ظاهر ساختن اختلالات انرژی مزبور، نمی‌تواند کاری انجام دهد.

تمرکز کردن به نظر کار ساده‌ای می‌آید. فقط باید به هنگام انجام دستور اساسی به آن بیندیشید. همین - حداقل به لحاظ نظری چنین است.

شاید پیوسته فکر کردن به چیزی آن هم در زمان ضربه زدن، شمارش و غیره برای‌تان دشوار باشد. به همین دلیل هم هست که عبارت یادآوری را مطرح می‌نماییم تا بتوانید به هنگام انجام دستور اساسی آن را تکرار کنید.

عبارت یادآوری کلمه یا عبارت کوتاهی است که مشکل را به طور خلاصه شرح می‌دهد و به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط آن را با صدای بلند تکرار می‌کنید. بدین ترتیب پیوسته به سیستم خود "یادآوری" می‌نمایید که در حال کار بر روی چه مشکلی هستید.

معمولاً بهترین عبارت یادآوری همانی است که در جمله‌ی تاکیدی تصحیح هم به کار برده‌اید. مثلاً اگر بر روی ترس از صحبت کردن در جمع کار می‌کنید جمله‌ی تاکیدی چیزی شبیه به این خواهد بود:

با وجود این که دچار این ترس از صحبت کردن در جمع شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

در این جمله‌ی تاکیدی عبارت ترس از صحبت کردن در جمع بهترین گزینه برای عبارت یادآوری

می‌باشد.

گاهی اوقات عبارت یادآوری را خلاصه می‌کنم. مثلاً در این مورد از "ترس از صحبت جمعی" یا حتی "ترس از جمع" به جای عبارت طولانی‌تر استفاده می‌نمایم. این هم یکی دیگر از میان‌برهایی است که پس از سال‌ها تجربه با این فنون به آنها عادت کرده‌ام. ولی شما می‌توانید، فعلاً به منظور راحتی بیشتر، دقیقاً همان کلماتی را که در جمله‌ی تاکیدی تصحیح به کار بردید مورد استفاده قرار دهید. بدین ترتیب کمتر امکان دارد که اشتباه کنید.

در اینجا نکته‌ی جالبی وجود دارد. لزوماً همیشه از افراد نمی‌خواهم که عبارت یادآوری را تکرار کنند. چون در طول زمان دریافته‌ام که صرف گفتن جمله‌ی تاکیدی تصحیح معمولاً برای تمرکز بر مسأله‌ی مورد نظر کافی است. ذهن ناخودآگاه، علی‌رغم ضربات، زمزمه، شمارش و چیزهای دیگری که ظاهراً می‌توانند موجب حواس‌پرتی باشند، غالباً به هنگام انجام دستور اساسی بر روی مسأله قفل می‌نماید.

ولی همیشه هم این طور نیست و به خاطر آموزش‌ها و تجربیات گسترده‌ای که داشته‌ام می‌توانم مواقع نیاز به استفاده از عبارت یادآوری را تشخیص دهم. همان طور که گفتم معمولاً این کار ضروری نیست اما اگر ضروری باشد واقعاً چنین است و این کار را حتماً باید انجام داد.

ولی زیبایی ای‌اف‌تی به این است که لزومی ندارد که شما هم به اندازه‌ی من در انجام این کار تجربه داشته باشید. لازم هم نیست که بدانید در چه مواقعی استفاده از عبارت یادآوری ضروری است. فقط کافی است که فرض را بر این بگذارید که همیشه ضروری است و بدین ترتیب با تکرار عبارت یادآوری، به شیوه‌ای که گفته شد، همواره اطمینان یابید که بر روی مسأله‌ی مورد نظر تمرکز کرده‌اید. اگر لزومی به استفاده از عبارت یادآوری نباشد تکرار آن ضرری نمی‌رساند و اگر این کار الزامی باشد ابزاری حیاتی در دست خواهید داشت. این هم بخشی از همان تعمیر صد درصد است که قبلاً به آن اشاره شد. هر چند که شاید به برخی اجزای دستور اساسی برای یک مشکل خاص نیازی نباشد ولی اگر انجام بخش خاصی از آن ضروری باشد بدین معنی است که این کار حقیقتاً نقش حیاتی دارد.

لذا اگر همه‌ی بخش‌ها را، حتی آنهایی را که لزومی ندارند، انجام دهید ضرری نمی‌بینید. هر بار انجام دستور اساسی فقط یک دقیقه به طول می‌انجامد. همیشه عبارت یادآوری را به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط

مراحل تکرار نمایید. این کار هزینه‌ای در بر ندارد و حتی وقت هم نمی‌گیرد. چون هم زمان با هفت بار ضربه زدن بر هر نقطه صورت می‌پذیرد.

هر چند که عبارت یادآوری مفهوم ساده‌ای به حساب می‌آید ولی به منظور تکمیل بحث چند مثال هم

می‌زنم:

سردرد

خشم نسبت به پدرم

خاطره‌ی جنگی

خشکی گردن

کابوس‌ها

میل شدید به شکلات

ترس از مار

نتایج حاصل را بیازمایید

پس از یکی دو دور ضربه زدن بر تمامی نقاط مراحل مجدداً مشکل خود را مورد بازبینی قرار دهید. شدت آن را در مقیاس ۱۰-۰ بسنجید. اکنون چقدر است؟ وضعیت برخی مشکلات را می‌توانید بلافاصله در همان جایی که هستید، یعنی مثلاً در منزلتان، بررسی نمایید. موارد دیگری هم هستند که قاعدتاً می‌خواهید نتیجه‌ی حاصل را در همان شرایطی که عملاً اتفاق افتاده‌اند بیازمایید.

اگر مشکل دیگر به هیچ وجه موجب آزارتان نمی‌شود و شدت آن به صفر رسیده است که جای تبریک

دارد. کارتان به پایان رسیده است و دیگر نیازی به ضربات نیست.

اگر حال تان بهتر شده ولی مشکل هنوز باقی است شدت ناراحتی کنونی خود را در مقیاس ۱۰-۰ بسنجید و یادداشت نمایید. مثلاً ممکن است شدت سردردتان از ۹ به ۴ کاهش یافته یا شدت خشمی که نسبت به پدرتان داشته‌اید از ۸ به ۵ رسیده باشد. اگر اعداد مزبور را بنویسید پیش‌رفت به دست آمده را بهتر حس خواهید کرد.

اگر کاربر ای‌اف‌تی هستید بهتر است مشکل فرد مراجعه کننده و شدت آن را در آغاز و پایان کار بنویسید. بدین ترتیب شما و طرف مقابل‌تان خواهید دانست که تا چه اندازه پیش‌رفت کرده‌اید و کارتان هم در جلسات بعدی ساده‌تر خواهد گشت.

اگر به تنهایی بر روی خودتان کار می‌کنید همه‌ی مشکلات و موارد را به همراه نتایج به دست آمده بنویسید. اگر پس از چند هفته نگاهی به آنها بیاندازید از تعداد آنهایی که برطرف شده‌اند و برخی از آنها را اصلاً به کلی فراموش کرده‌اید متعجب خواهید گشت.

اگر پس از یکی دو دور استفاده از ای‌اف‌تی مشکل خودتان یا فرد مراجعه کننده تا حدی باقی مانده باشد باید مطابق آنچه که در زیر می‌آید عمل کنید.

تغییر در دوره‌های بعدی

چنانچه یک دور استفاده از ضربات ای‌اف‌تی تنها به آسودگی نسبی منجر گردید باید یک یا چند دور دیگر هم آن را انجام دهید.

به منظور دستیابی به نتایج بهتر باید کمی نحوه‌ی کار را در دوره‌های بعدی تغییر داد. دلیل آن این است که یک دور همیشه مشکل را به کلی برطرف نمی‌سازد چون وارونگی روانی، یعنی همان مانع مداخله‌گری که تصحیح برای خنثی نمودن آن به وجود آمده است، دوباره ظهور یافته است.

ولی این بار وارونگی روانی به شکل نسبتاً متفاوتی پدید می‌آید. به جای این که به کلی مانع پیش‌رفت‌تان شود مانع از ادامه‌ی آن می‌گردد. تا به اینجای کار تا حدی پیش رفت داشته‌اید و در میانه‌ی دستیابی به آسودگی کامل متوقف شده‌اید. چون وارونگی روانی این بار به شکلی که مانع بهبودی بیشترتان گردد ظاهر شده است.

از آنجایی که ذهن ناخودآگاه تمایل دارد که به صورت تحت‌اللفظی عمل نماید در دوره‌های بعدی انجام دستور اساسی باید این مساله، که اکنون بر روی باقی‌مانده‌ی مشکل کار می‌شود، به آن گوش‌زد گردد. لذا باید جمله‌ی تاکیدی تصحیح و همین طور عبارت یادآوری را هم تغییر دهیم.

با وجود این که هنوز قدری دچار _____ هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

لطفاً به کلمات مهم ("هنوز" و "قدری") و این که چگونه جمله‌ی تاکیدی را به سوی باقی‌مانده‌ی مشکل هدف‌گیری می‌نمایند توجه کنید. ایجاد چنین تغییری کار ساده‌ای است و با کمی تجربه به راحتی بر آن تسلط می‌یابید.

جملات تاکیدی تغییر یافته‌ی زیر را بخوانید. این جملات در واقع شکل تغییر یافته‌ی همان جملاتی هستند که قبلاً در این بخش آمده بودند:

با وجود این که **هنوز قدری دچار این سردرد** هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که **هنوز قدری دچار این خشم نسبت به پدرم** هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که **هنوز قدری دچار این خاطره‌ی جنگی** هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که **هنوز قدری دچار این خشکی گردن** هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

عبارت یادآوری هم به سادگی تغییر می‌یابد. فقط کافی است که کلمه‌ی باقی‌مانده را در ابتدای عبارت قبلی بگذارید. ذیلاً شکل تغییر یافته‌ی عبارات یادآوری قبلی در غالب چند مثال می‌آیند:

باقی‌مانده‌ی سردرد

باقی‌مانده‌ی خشم نسبت به پدرم

باقی‌مانده‌ی خاطره‌ی جنگی

باقی‌مانده‌ی خشکی گردن

اگر علامت یا شرایطی که داشتید موقتاً ناپدید می‌شوند و بعد دوباره باز می‌گردند فقط کافی است که دستور اساسی و "باقی‌مانده‌ی" عبارت یادآوری را به شکلی که در بالا ذکر شدند تکرار نمایید.

استفاده از ضربات همراه با دیگران و برای آنان

این را هم باید بگویم که می‌توانید از ای‌اف‌تی بر روی خودتان یا فردی دیگر استفاده کنید و یا این که دیگری آن را بر روی شما به کار گیرد. همه‌ی این روی‌کردها به یک اندازه موثرند. اگر فیلم جلسات ای‌اف‌تی را در اینترنت ببینید مشاهده خواهید کرد که در همایش‌ها و کارگاه‌ها به طور معمول بر روی نقاط ای‌اف‌تی در افرادی که به روی صحنه می‌آیند ضربه می‌زنند.

ضربه زدن بر روی دیگران خصوصاً برای والدینی که می‌خواهند بر روی نوزاد یا فرزند خردسال خود از ای‌اف‌تی بهره گیرند و یا برای هر کسی که به هر دلیلی نمی‌تواند بر روی خودش ضربه بزند مفید است.

آشنایی با جنبه‌ها

جنبه‌ها قسمت‌های مختلفی از یک مساله‌ی احساسی هستند و ممکن است در حین جلسه‌ی ای‌اف‌تی بروز کنند. خوش‌بختانه به آسانی می‌توان به آنها پرداخت.

مثلاً فرض کنیم که به ترس از عنکبوت دچار هستید و می‌خواهید از آن رها گردید. اگر در حال حاضر عنکبوتی وجود نداشته باشد تا موجب شدت گرفتن احساس‌تان شود می‌توانید چشم‌های‌تان را ببندید و آن را تصور کنید و یا این که خاطره‌ای را به یاد بیاورید که در آن عنکبوتی موجب ترس‌تان شده بوده است. شدت احساس خود را در مقیاس صفر تا ده به صورتی که *انگار آن عنکبوت هم‌اکنون* که راجع به آن فکر می‌کنید حضور دارد تعیین نمایید. مثلاً اگر شدت آن را ۷ بدانید آنگاه معیاری برای سنجش میزان پیش‌رفت خود خواهید داشت.

سپس یک دور دستور اساسی را به کار بندید و بعد مجدداً آن عنکبوت را در نظر آورید. اگر آن احساس قبلی دیگر هیچ شدتی نداشت کار به پایان رسیده است. ولی اگر مثلاً تا ۴ کاهش یافت آنگاه باید چند دور دیگر هم آن را انجام دهید تا شدت مشکل به صفر برسد.

شاید بپرسید که آیا اگر شدت آن را در شرایطی که فقط به عنکبوت فکر می‌کنم به صفر برسانم در عمل و به هنگام مواجهه با عنکبوت واقعی نیز چنین خواهد بود. پاسخ به این سوال معمولاً مثبت است! در اغلب موارد اختلال‌های انرژی که به هنگام فکر کردن به عنکبوت پیش می‌آیند همان‌هایی هستند که در حضور عنکبوت واقعی ایجاد می‌شوند. به همین دلیل هم هست که تعادل انرژی حتی در شرایط واقعی هم دوام خواهد داشت.

استثنا وقتی پیش می‌آید که جنبه‌ی جدیدی از مشکل، که به هنگام فکر کردن به آن به ذهن‌مان نرسیده است، در شرایط واقعی ظهور می‌یابد. مثلاً شاید به عنکبوت ساکنی که اصلاً تکان نمی‌خورده است فکر می‌کرده/ید. اگر جنبه‌ی مهمی از ترس‌تان به حرکت آن مربوط گردد و به هنگامی که چند دور ای‌افتی انجام می‌داده‌اید این حالت به ذهن‌تان خطور ننموده باشد در این صورت این بخش از ترس، موقع دیدن عنکبوت، بروز می‌کند.

چنین پدیده‌ای نسبتاً متداول می‌باشد و به معنی این نیست که ای‌افتی کارایی نداشته است. بلکه تنها بدین معنی است که کار بیشتری باید انجام شود. فقط کافی است که دستور اساسی را در مورد جنبه‌ی جدید (عنکبوت در حال حرکت) نیز به کار گیرید تا شدت عکس‌العمل احساسی‌تان به صفر برسد. هر گاه تمامی جنبه‌ها بر طرف شوند ترسی که از عنکبوت داشته‌اید هم به تاریخ می‌پیوندد و می‌توانید حتی در کنار آن هم کاملاً آرام باشید.

کسی که خاطره‌ی تصادف رانندگی او را می‌آزارد ممکن است تحت تاثیر جنبه‌های مختلفی از آن واقعه همچون نور بالای خودروی مقابل، خشم نسبت به آن راننده، صدای ترمز آن خودرو و صحنه‌ی خرد شدن شیشه‌ی خودرو باشد. خاطره‌ی جنگی هم می‌تواند جنبه‌هایی نظیر مشاهده‌ی خون، نگاه به چشمان هم‌رزم به هنگام مرگ او، صدای نارنجک دستی، انفجار یا مسلسل داشته باشد. خاطره‌ی تجاوز به عنف هم ممکن است جنبه‌هایی نظیر بوی نفس فرد مهاجم، صدای او، ضربه‌ی ناشی از برخورد مشت او، دخول و غیره باشد. ترس از صحبت کردن در برابر جمع نیز می‌تواند جنبه‌هایی مثل تصویر میکروفون، چشمان خیره‌ی حاضران یا خاطره‌ی مسخره شدن در زمان کودکی داشته باشد.

نکته‌ی دیگری که باید بدانید این است که احساس هم می‌تواند یک جنبه به حساب آید. مثلاً برخی افراد اظهار می‌دارند که خشمی که در اثر یک واقعه داشته‌اند به غم تبدیل شده است. چنین مواردی سر نخ‌های مهمی هستند. این جنبه‌های احساسی گوناگون شما را به عمق مشکل هدایت می‌کنند. در واقع فرصت‌هایی برای شفای اساسی‌تر هستند و امکان تسلط بیشتر بر این روش را برای‌تان فراهم می‌آورند.

جنبه‌ها مبحث مهمی در فراگیری ای‌اف‌تی به حساب می‌آیند. همان طور که در مثال‌های فوق مشاهده نمودید برخی مشکلات چندین بخش یا جنبه دارند و تا وقتی که به همگی آنها پرداخته نشود مشکل به طور کامل نخواهد شد. در واقع هر یک از این جنبه‌ها، با وجود این که ظاهراً به هم مربوط هستند، می‌توانند مشکل مستقلی در نظر گرفته شوند. مثلاً ترس از عنکبوت ساکن و ترس از عنکبوت در حال حرکت ظاهراً با هم یکی شده‌اند. ولی در واقع مشکلات مستقلی هستند و باید هر یک را جداگانه با ای‌اف‌تی هدف قرار داد.

تقریباً هر مشکلی، که قصد دارید با ای‌اف‌تی بر روی آن کار کنید، می‌تواند جنبه‌های مختلفی داشته باشد. اگر می‌خواهید به آسودگی کامل برسید باید بدانید که هر جنبه مشکل مستقلی است و باید جداگانه به آن بپردازید.

لطفاً توجه داشته باشید که اگر یک مشکل احساسی چند جنبه داشته باشد شاید تا وقتی که شدت همگی آنها به صفر نرسیده باشد احساس آسودگی ننمایید. اگر شفای جسمانی را در نظر بگیرید درک این مساله آسان‌تر خواهد شد. مثلاً اگر هم‌زمان دچار سردرد، دندان‌درد و دل‌درد باشید تا وقتی که هر سه برطرف نشده باشند احساس سلامتی نخواهید کرد. شاید کانون درد جابجا شود ولی به هر حال باز هم درد دارید. مسائل احساسی هم که چندین جنبه داشته باشند به همین ترتیب هستند. حتی اگر به یکی دو جنبه پرداخته باشید باز هم شاید تا وقتی که بر روی همه‌ی جنبه‌های مشکل کار نکنید آسوده نشوید.

کاربران ورزیده‌ی ای‌اف‌تی این فرایند را اغلب به لایه‌های پیاز تشبیه می‌نمایند. یک لایه را که بکنید لایه‌ی دیگری را در زیر آن می‌بینید. اگر مشکل چندین لایه یا جنبه داشته باشد خنثی ساختن آن با استفاده از ای‌اف‌تی شاید به نظر دشوار بیاید. ولی اگر در نظر داشته باشید که با چه سرعتی می‌توان بر هر لایه کار کرد و نتایج حاصل تا چه اندازه مفید هستند آنگاه تلاش‌های خود را هیجان‌انگیز و نه خسته‌کننده خواهید شمرد. پاداش کار نیز گران‌بها خواهد بود.

مسائل ریشه‌ای

بهترین راه حل نمودن یک مشکل پیچیده یا بر طرف ساختن علائمی که در برابر درمان مقاومت می‌نمایند یافتن مساله‌ی ریشه‌ای است. مسائل ریشه‌ای اختلالات اساسی احساسی هستند که ممکن است در زمان کودکی و یا در اثر وقایع دشوار یا ناگوار شکل گیرند.

در برخی موارد آشکار هستند و وقتی از فرد می‌پرسیم که مشکل از چه زمانی شروع شد یا چه چیزی می‌تواند عامل آن باشد سریعاً پاسخ می‌دهد که "مطمئنم که به حمله‌ی قلبی که شوهرم در پاییز گذشته داشت مربوط می‌گردد" یا "هر وقت به فکر روابط نامشروع همسر می‌افتم غذای بیشتری می‌خورم و نمی‌توانم جلوی پرخوری‌ام را بگیرم" یا "از زمانی که در کسب و کارم ناکام شدم کمر درد کشنده‌ای پیدا کردم".

ولی بسیاری موارد هم هستند که مسائل ریشه‌ای از چشم ما پنهان می‌مانند. چون ذهن ناخودآگاه اسرار زندگی و خصوصاً آنهایی را که حتی از خودمان هم مخفی می‌نماییم به خوبی می‌پوشاند.

در برخی موارد ذهن ناخودآگاه اسراری را مخفی می‌کند که حقیقتاً وحشت‌ناک هستند. ولی اگر بی‌طرفانه به اسرار خود تخریب‌گر بنگریم در می‌یابیم که اکثر آنها چنین نیستند.

دلیل این که "تام" نمی‌تواند نتایج کارش را به همکارانش ارائه دهد این است که وقتی در کلاس چهارم درس می‌خواند معلم او را در برابر هم‌کلاسی‌هایش تمسخر نمود. علت این که "آن" نمی‌تواند از وزن خود بکاهد این است که وقتی هشت سال داشت مادرش به او گفت تا آخر عمر آن قدر چاق می‌مانی که هرگز نتوانی لباس شنا بر تن کنی. "جان" بدین دلیل نمی‌تواند به "مری" پیش‌نهاد ازدواج بدهد که خواهر بزرگترش به او گفته است که در زندگی همیشه بازنده خواهی بود و هرگز کسی با تو ازدواج نخواهد نمود. دلیل این که "سوزان" نمی‌تواند سوار آسانسور شود این است که چند سال پیش یک بار به مدت پنج دقیقه در آن گیر کرد و دوستی که در کنارش بود در آن هنگام جیغ می‌کشید.

این اسرار تا زمانی که بار احساسی داشته باشند آن قدر قوی هستند که بتوانند زندگی فرد را شکل دهند - ولی مسائل ریشه‌ای از این دست به محض این که کشف و با ای‌اف‌تی خنثی شوند قدرت خود را از کف می‌دهند و تبدیل به خاطراتی قدیمی و بی‌اهمیت می‌گردند.

این ویژگی ای‌اف‌تی همواره مرا مجذوب خود ساخته است. بارها و بارها پیش آمده است که با افرادی که خاطراتی بسیار دردناک داشته‌اند که زندگی آنان را کنترل می‌نمودند و جای‌گاه آنان را در زندگی، حرفه‌ای را که باید دنبال نمایند، دوستانی را که باید بر گزینند و هر چیز دیگری را مشخص می‌کردند کار کرده‌ام. آنان به ناگهان و پس از چند بار استفاده از ای‌اف‌تی کاملاً تحول می‌یابند و دیگر ترسو و مضطرب نیستند و وقایع گذشته موجب هراس‌شان نمی‌شوند. حتی به جایی می‌رسند که می‌توانند خاطرات ناگوار خود را آن قدر به راحتی بیان کنند که گویی درباره‌ی آب و هوا حرف می‌زنند. به محض این که وقایع و خاطرات قدیمی بار احساسی خود را از دست بدهند جای‌گاه قدرت‌مند خود را هم در ذهن ناخودآگاه رها می‌سازند.

به صورت مشخص کار کنید

اگر به دنبال دستیابی سریع به نتایج تاثیرگذار هستید باید به صورت مشخص کار کنید. عبارات مبهم حاصل می‌بهمی به بار می‌آورند. بزرگ‌ترین اشتباه تازه‌کاران در استفاده از ای‌اف‌تی این است که بر روی مشکلات بسیار کلی کار می‌نمایند. مشکلات کلی حالت گسترده، مبهم و مات دارند و به خوبی تعریف نشده‌اند. حتی با حفظ پشت‌کار هم، که تقریباً همواره تفاوتی ایجاد می‌نماید، باز هم کلی‌گویی کمتر از عبارت واضحی که به وقایع مشخصی مربوط می‌شوند منجر به نتیجه می‌شود.

سال‌ها است که بر طبل تاکید بر کار بر روی مسائل مشخص می‌کوبم و از کاربران ای‌اف‌تی می‌خواهم که موارد احساسی را به وقایعی که در پشت آنها نهفته‌اند تفکیک نمایند. با این کار در واقع به علل اصلی مشکل و نه علائم آن می‌پردازیم. هر چند که انجام این کار نیاز به مهارت دارد ولی این را هم باید بدانید که نرخ موفقیت کسانی که این رویکرد را بر گزیده‌اند به شکل تصاعدی افزایش یافته است. اینان همچنین می‌توانند کار عمیق‌تر و با معنی‌تری را به انجام برسانند.

بسیاری از کسانی که به تازگی با ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند مشکلات احساسی خود را به صورت خیلی کلی بیان

می‌دارند. مثلاً می‌گویند:

احساس می‌کنم طرد شده‌ام. همیشه مضطربم.

در کودکی با من بد رفتاری شده است. از پدرم متنفرم.

اعتماد به نفس ضعیفی دارم. هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام دهم.

افسرده‌ام. حس می‌کنم کاری از دستم بر نمی‌آید.

از نظر آنان/این همان مشکل است و/این را باید با ای‌اف‌تی درست نمایند.

ولی صرف نظر از این که آنان چگونه می‌اندیشند/این اصلاً همان مشکل نیست. احساسات مزبور فقط علائم مشکل هستند. مشکل اصلی وقایع مشخص، خاطرات و احساسات مشخصی هستند که حل نشده‌اند و مسأله‌ی بزرگ‌تر را تشکیل داده‌اند. مثلاً چگونه ممکن است فردی احساس کند که طرد شده یا مورد بد رفتاری قرار گرفته است؟ مگر جز این است که وقایع خاصی در زندگی‌اش اتفاق افتاده‌اند که منجر به چنین احساساتی شده‌اند. احساسات مذکور که از غیب نیامده‌اند. لابد دلیلی داشته‌اند.

اگر مشکل بزرگ‌تر (نظیر طرد شدگی) را شبیه رویه‌ی میز بدانییم در این صورت وقایع خاص پایه‌های نگه‌دارنده‌ی آن خواهند بود (وقتی هفت سال داشتم مادرم فوت کرد، هنگامی که یازده ساله شدم پدرم ما را ترک نمود، در سفری که به کوه‌های سی‌پرا داشتم راهم را گم کردم و امثالهم). پیدا است که اگر مسأله را به وقایع خاصی که موجب آن شده‌اند تفکیک و سپس پایه‌های میز را قطع نماییم رویه‌ی میز هم، که دیگر نگه‌دارنده‌ی ندارد، خود به خود فرو می‌افتد. بدین ترتیب به علل واقعی مشکل (وقایع خاص و احساسات مربوط به آنها) و نه صرفاً علائم آن پرداخته‌ایم.

متأسفانه هنوز هم بسیاری از کاربران ای‌اف‌تی، به جای پایه‌ها، رویه‌ی میز و راه‌های می‌گیرند. اینان ممکن

است این گونه کار را آغاز کنند:

با وجود این که احساس می‌کنم که طرد شده‌ام...

چنین کلی‌گویی‌هایی بزرگ‌ترین اشتباهی است که تازه‌کاران و حتی برخی از کاربران ورزیده انجام می‌دهند. جالب این است که حتی این روی‌کرد هم گاهی به نتایجی منجر می‌گردد. ولی معمولاً به اندازه‌ی این که ابتدا به دنبال پایه‌های میز بگردیم جامع و دقیق نیست.

همچنین از آنجایی که این روی‌کرد فاقد دقت لازم است بیشتر احتمال دارد که کسانی که آن را به کار می‌گیرند خبر از "بازگشت" مشکل خود بدهند. بدیهی است که آنچه که "باز می‌گردد" همان وقایع خاصی هستند که قبلاً به آنها پرداخته نشده است و لذا هنوز حل نشده‌اند (پایه‌های میز).

به علاوه ابهام در تعریف موضوع و یا کلی‌گویی باعث می‌شوند که ذهن افراد به این سو و آن سو متوجه شود. اگر آن موارد کلی (رویه‌ی میز) را به وقایع مشخصی که موجب آنها گشته‌اند (پایه‌های میز) تفکیک نمایید دقت و در پی آن موفقیت بیشتری خواهید داشت. موارد زیر می‌توانند مثال‌هایی از مشکل کلی "احساس طرد شدگی" باشند:

وقتی کلاس دوم بودم مادرم مرا در فروشگاه بزرگی تنها گذاشت.

وقتی دوازده سال داشتم پدرم مرا از خانه بیرون کرد.

وقتی کلاس سوم بودم معلم نگاهی به من انداخت که به معنی این بود که اصلاً اهمیتی به من نمی‌دهد.

کار بر روی این وقایع خاص در مقایسه با مشکلات کلی‌تری که ایجاد کرده‌اند خیلی آسان‌تر است. اگر یکی یکی و بدون این که بگذارید ذهن‌تان به این سو و آن سو متوجه شود به آنها بپردازید به آسانی خواهید توانست آنها را پاک‌سازی نمایید - و با پاک‌سازی احساساتی که به این وقایع خاص مربوط می‌شوند به صورت خودکار مشکل کلی و بزرگتر خود را هم بر طرف می‌کنید.

تا به اینجا مثال‌هایی که زده‌ام بیشتر حالت کلی داشته‌اند و مواردی نظیر "ترس از صحبت کردن در برابر جمع"، "این کابوس‌ها" و "این اضطراب" بوده‌اند. به عنوان فردی تازه‌کار می‌توانید روش کار را با استفاده از عبارات کلی مثل اینها فرا بگیرید و ذهن‌تان احتمالاً به وقایع خاص ورای آنها خواهد پرداخت. ولی اگر می‌خواهید مستقیماً با مشکل روبرو شوید و به نتایج قدرت‌مندانه‌تری هم برسید بهتر است مسائل کلی را به وقایع خاصی که منجر به آنها شده‌اند تفکیک نمایید.

برای کار بر روی "این کابوس‌ها" می‌توانید آنها را تک‌تک هدف بگیرید و یا این که واقعه‌ی دشواری را، که در حوالی زمانی که کابوس‌ها شروع شدند اتفاق افتاد، مشخص سازید. برای "ترس از صحبت کردن در برابر جمع" هم می‌توانید فهرستی از وقایعی تهیه نمایید که در آنها صحبت کردن در مقابل عده‌ای برای‌تان ناخوشایند بوده است و سپس آنها را با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی یکی‌یکی خنثی کنید. در مواردی همچون اضطراب، تنش یا افسردگی معمولاً با مجموعه‌ای از احساسات سر و کار دارید و لذا شاید کمی بیشتر طول بکشد تا بتوانید به نتایج واضحی برسید. می‌توانید با یافتن وقایعی که در گذشته شدیداً موجب آشفتگی‌تان شده‌اند شروع نمایید و با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید.

اگر پیدا کردن وقایع خاصی که بتوانید آنها را موضوع کار با ای‌اف‌تی قرار دهید برای‌تان سخت است می‌توانید سوال‌های زیر را از خود پرسید:

این مشکل از چه زمانی شروع شد؟ در آن زمان چه می‌کردم؟ چه اتفاقی در زندگی‌ام می‌افتاد؟

این مساله مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟

پدیده‌ی عمومیت یافتن

اکنون که مبحث جنبه‌ها را به پایان برده‌ایم قصد دارم شما را با یکی از ویژگی‌های خیره‌کننده‌ی ای‌اف‌تی آشنا سازم. آن را پدیده‌ی عمومیت یافتن می‌نامم چون پس از استفاده از ای‌اف‌تی در پرداختن به چند مشکل مربوط به هم خواهید دید که فرایند کار شروع به عمومیت یافتن می‌نماید. مثلاً اگر کسی صد خاطره‌ی مربوط به بد رفتاری را دارد معمولاً در می‌یابد که پس از به کارگیری ای‌اف‌تی و خنثی ساختن پنج یا ده مورد همگی آنها ناپدید می‌شوند.

چنین پدیده‌ای برای برخی افراد حیرت‌انگیز است چون آن قدر خاطرات ناگوار دارند که فکر می‌کنند به جلسات بی‌پایانی برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی آنها نیاز دارند. ولی این طور نیست - حداقل نه معمولاً. ای‌اف‌تی اغلب می‌تواند جنگلی از خاطرات ناگوار را پس از قطع نمودن تنها چند درخت پاک‌سازی کند. نمونه‌ای عالی از پدیده‌ی عمومیت یافتن را می‌توانید در فیلم جلسه‌ای که با "ریک" داشتم در پایگاه اینترنتی www.EFTUniverse.com ببینید. وی اولین سربازی است که در فیلم "شش روز در اداره‌ی سربازان قدیمی" بر رویش کار می‌کنم.

روش‌های نمایش فیلم و شرح ماجرا

وقتی با استفاده از ای‌اف‌تی به وقایع خاص می‌پردازیم اغلب از روش‌های نمایش فیلم یا شرح ماجرا استفاده می‌نماییم. در هر دو روش واقعه‌ای را مرور می‌کنیم و به کمک ضربات بار احساسی آن را کاهش می‌دهیم. تفاوت آنها در این است که در روش نمایش فیلم وقایع را در ذهن خود و انگار که فیلمی را تماشا می‌کنیم می‌بینیم ولی در روش شرح ماجرا آن را با صدای بلند شرح می‌دهیم.

زمان فیلم یا ماجرا معمولاً خیلی کوتاه است. اگر چنین نبود باید زمان آن را تا حد زمان یک یا دو اوج واقعه‌ی احساسی کاهش دهید تا ای‌اف‌تی را بهتر بتوان بر روی آن هدف گرفت. ولی اگر سر وقت اصل آن رفتن خیلی برای تان دردناک باشد می‌توانید فیلم یا ماجرا را از چند دقیقه قبل از رسیدن به اوج شروع نمایید. در این حالت هر چند که شاید خود واقعه برای تان دردناک بوده ولی بازگویی آن لزوماً چنین نیست.

روی کرد ای‌اف‌تی، بر خلاف شیوه‌های روان‌شناسی که در آنها از افراد می‌خواهند که وقایع ناخوشایند گذشته را با جزئیات عذاب‌آور آنها به خاطر آورند، ملایم و انعطاف‌پذیر است. فیلم را در ذهن خود می‌بینید یا ماجرا را شرح می‌دهید تا به جایی برسید که برای تان ناخوشایند باشد. ولی به جای این که خود را وادار سازید که از آن عبور کنید آن قدر ضربات ای‌اف‌تی را می‌زنید تا شدت احساسات مربوط به آن قسمت کاهش یابد. هر گاه مجدداً احساس آسودگی کردید به ادامه‌ی فیلم یا ماجرا بپردازید و چنانچه احساسات تان دوباره شدت گرفتند باز هم آن قدر از ضربات استفاده کنید تا آرام گیرند. نهایتاً به جایی خواهید رسید که بتوانید تمامی مواقع را بدون کمترین مشکل احساسی بازگو نمایید و در برابر آن خاطره آسوده شوید.

جسم ما خاطرات را در خود ذخیره می‌سازد و فیلم‌های ذهنی کلید بازگشایی انبار احساسات ناشی از وقایع ناگوار هستند. از آنجایی که ضربات ای‌اف‌تی بار احساسی مربوط به وقایع گذشته را کاهش می‌دهند لذا خاطرات بد یا ناگوار، موانع انرژی، بخش‌هایی از بدن که تحت تاثیر قرار گرفته‌اند و احساساتی را که به هم گیر کرده‌اند متحول می‌سازند. هر گاه بار احساسی از بین برود خاطرات ناگوار تبدیل به خاطراتی معمولی می‌شوند، ارتباطات آنها از میان می‌روند و دردی هم که به آنها مربوط می‌گشت ناپدید می‌شود.

تمرین رفع نفس تنگی

این روش نوعی تمرین تنفسی می‌باشد که علی‌رغم سادگی بسیار مفید است. انجام آن در کارگاه‌های آموزشی و همچنین در جلسات خصوصی خیلی متداول است چون اکثر مردم دچار نفس تنگی هستند و با این کار چشمانشان در برابر بهبودی‌های حاصل از یکی دو دقیقه استفاده از ای‌اف‌تی باز می‌شود. افزایش میزان اکسیژن بدن آن قدر به لحاظ سلامتی اهمیت دارد که تقریباً هر کسی که این روش را می‌آزماید احساس بهتری می‌یابد. استفاده‌ی روزمره از آن می‌تواند به بهبود تناسب اندام منجر گردد و از آنجایی که آرامش‌بخش است می‌تواند به عنوان نوعی ابزار تغییر سریع حالت، از پرتنش و مضطرب به آرام و متین، به شما یاری رساند. لذا برای افزایش کارایی، هدف‌گذاری‌های جدید و دست‌یابی به آنها نیز مفید می‌باشد.

استفاده از این روش را می‌توانید با چند نفس عمیق آغاز نمایید. لزومی ندارد که عجله کنید و بیش از حد نفس بکشید. این روش ریه‌های تان را بازتر خواهد کرد و هر گونه بهبودی که در نفس کشیدن تان به وسیله‌ی ای‌اف‌تی به وجود آید به خاطر "نفس‌های عمیق" معمولی نخواهد بود.

تا جایی که می‌توانید ریه‌های خود را باز کنید و یک نفس عمیق بکشید. یک بار دیگر هم این کار را تکرار نمایید و این بار توانایی نفس کشیدن خود را در مقیاس ۱۰-۰ بسنجید (۱۰ به معنی حداکثر گنجایش ممکن ریه‌ها است). اکثر افراد با اعدادی بین ۳ تا ۹ شروع می‌کنند. کسانی هم که به نفس‌های خود نمره‌ی ۱۰ می‌دهند (که معمولاً اشتباه می‌کنند) شاید پس از استفاده از ای‌اف‌تی متوجه شوند که نمره‌ی آنها به ۱۲ یا حتی ۱۵ رسیده است.

اکنون با استفاده از جملات تصحیح، نظیر آنچه که در زیر می‌آید، چند دور از ای‌اف‌تی استفاده نمایید:

با وجود این که نفسم تنگ شده است ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که ریه‌هایم را فقط به اندازه‌ی ۸ نمره می‌توانم پر کنم...

با وجود این که عادت ندارم نفس عمیق بکشم...

و امثالهم. حتماً هر گونه مساله‌ی جسمانی یا پزشکی را هم که می‌تواند نقشی در این میان داشته باشد در جملات تصحیح بگنجانید. نظیر:

با وجود این که به خاطر این سرما خوردگی دارم از پا می‌افتم / یا حساسیت، نفخ یا کبودی دنده دارم / و نفس کشیدن برایم دشوار است ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

پس از هر دور یک نفس عمیق بکشید و میزان گنجایش ریه‌های تان را در مقیاس ۱۰-۰ اندازه بگیرید. در اکثریت بزرگی از موارد ریه‌ها بازتر می‌شوند و نفس کشیدن بهبود می‌یابد.

برای پاک‌سازی هر گونه دلیل احساسی که به تنگی نفس یا تنفس کوتاه منجر شده است از خودتان بپرسید:

این تنگی نفس مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟

در چه زمانی احساس محدودیت یا خفگی کرده‌ام؟

اگر تنگی نفسم دلیل احساسی داشته باشد آن دلیل چه می‌تواند باشد؟

این سوال‌ها اغلب سرنخ‌هایی را از مسائل مهم احساسی به دست می‌دهند. به کمک تمرین رفع نفس‌تنگی می‌توانید هر احساسی را که موجب آشفتگی، پریشانی، خشم، ناامیدی، دل‌زدگی، گناه، آزرده‌گی، غم، ناراحتی یا ناخوشنودی تان می‌شود آسان‌تر تشخیص دهید و پس از استفاده از جمله‌ی تصحیح ای‌اف‌تی برای آن هم ضربه بزنید.

مزیت ثانویه

مزیت ثانویه نوعی اصطلاح روان‌شناسی و به معنی این است که فرد دلیلی برای چسبیدن به وضعیت ناخوشایند خود دارد و ممکن است خودش هم نتواند آن دلیل را تشخیص دهد.

این اصطلاح در گستره‌ی وسیعی از موارد کاربرد دارد. مثلاً در دردهای مزمن بیمار در اثر بهبودی برخی مزایا همچون جلب توجه دیگران، بیمه‌ی از کار افتادگی یا امکان انکار علت اصلی ایجاد درد را از دست می‌دهد.

اصطلاح "مزیت ثانویه" در متافیزیک برای کمک به توجیه دلایل این که چرا هرگاه به ظهور خواسته‌ی خود نزدیک می‌شویم به موانعی بر می‌خوریم استفاده می‌گردد. این پدیده وقتی اتفاق می‌افتد که توان زیادی را صرف تصویرسازی، جملات تاکیدی و رفتارهای گوناگون کرده‌ایم تا به سطح جدیدی از خواسته‌هایمان برسیم و آنچه می‌خواهیم به وقوع نمی‌پیوندد و یا این که شرایط عملاً بدتر هم می‌شود. ذهن ناخودآگاه اگر در وضعیت نامطلوب باشد، در مقایسه با بهبود آن، بیشتر احساس امنیت می‌کند. لذا هر چند که ذهن خودآگاه‌تان ممکن است بگوید "صادقانه می‌خواهم که از این مشکل رها شوم" ولی ذهن ناخودآگاه در همان زمان فریاد می‌زند که "نه نمی‌خواهم!"

اگر حدس می‌زنید که مزیت ثانویه‌ای در کار است سوال‌های زیر را مطرح کنید:

از مشکل خود چه منفعت‌هایی می‌برید؟

آیا حفظ مشکل موجب احساس ایمنی می‌شود؟

آیا دست برداشتن از آن خطرناک است؟

آیا حفظ مشکل موجب دل‌سوزی دیگران می‌شود و اگر از آن دست بردارید از این دل‌سوزی‌ها محروم خواهید شد؟

آیا حفظ مشکل به شما اجازه می‌دهد که از برخی شرایط ناخوشایند اجتناب کنید؟

آیا حفظ مشکل برای‌تان مزایای مادی هم به همراه دارد و بدون وجود آن از آن مزایا محروم خواهید شد؟

آیا حس می‌کنید که استحقاق این را ندارید که از دست این مشکل رها شوید؟

آیا می‌ترسید که اگر بهبود یابید اتفاق بدی بیفتد؟

جالب این است که مزایای ثانویه را هم می‌توان همچون مشکلات دیگر به وقایع خاصی تفکیک نمود. ولی فرایند این کار دشوارتر است چون مشکل معمولاً به صورت خیلی کلی و عمومی مطرح می‌شود. اما اگر از خود بپرسید "چرا؟" یا "چه چیزی در پشت آن نهفته است؟" احتمالاً وقایع خاصی را پیدا خواهید کرد که باید بر روی آنها کار کنید.

روش آرامش شخصی

در کتاب خودآموز ای‌اف‌تی^۱، که در پایگاه اینترنتی www.EFTUniverse.com می‌توانید آن را بیابید، روش آرامش شخصی را شرح داده‌ام. این روش در واقع تمرین ساده‌ای است که می‌توانید با استفاده از آن مشکلات خود را یکی یکی از سر راه بر دارید. این کار خصوصاً اگر در پیدا کردن مسائل ریشه‌ای خود با دشواری روبرو هستید یا این که صرفاً می‌خواهید که هر روز دلیلی برای به کار گیری ای‌اف‌تی داشته باشید مفید است. هر چند که شاید هر بار نتوانید مسأله‌ی ریشه‌ای و رای مشکل خاصی را هدف بگیرید ولی قادر خواهید بود حجم عظیمی از مشکلات حل نشده‌ی احساسی را در زمان نسبتاً کوتاهی پاک‌سازی کنید. این رویکرد با این که فقط مسائلی را که در مشکل خاصی نقش دارند هدف‌گیری نماید فرق دارد و نتیجه‌ی حاصل از آن نیز معمولاً کامل‌تر است.

می‌توانید همین الان امتحانش نمایید. هر چه زودتر شروع کنید زودتر هم به آرامش شخصی دست می‌یابید.

- ۱- **فهرستی تهیه نمایید.** فهرستی از همه‌ی وقایع خاصی را که موجب ناراحتی‌تان می‌شوند و قادرید آنها را به یاد آورید در یک برگ کاغذ یا در رایانه بنویسید. اگر نمی‌توانید حداقل پنجاه مورد را بیابید یا دل به این کار نداده‌اید و یا این که تاکنون در سیاره‌ی دیگری زندگی می‌کرده‌اید. اکثر مردم صدها مورد را پیدا می‌نمایند.
- ۲- **همه چیز را بنویسید.** به هنگام نگارش فهرست شاید ببینید که برخی وقایع دیگر شما را نمی‌آزارند. اشکالی ندارد. آنها را هم به فهرست بیفزایید. همین که آنها را به یاد می‌آورید نشان می‌دهد که باید آنها را نیز بر طرف سازید.
- ۳- **به هر واقعه نامی بدهید.** می‌توانید فرض کنید که آن وقایع فیلم‌های کوتاهی هستند. مثلاً:

پدر مرا در آشپزخانه کتک زد.

ساندویچ سوزی را دزدیدم.

۱- این کتاب به قلم اینجانب به فارسی برگردانده شده است و در پایگاه اینترنتی ای‌اف‌تی به زبان فارسی موجود است. (مترجم)

پایم سر خورد و در گراند کانیون^۱ افتادم.

وقتی کلاس سوم بودم و پای تخته حرف زدم همه‌ی بچه‌ها به من خندیدند.

مامان ساعت‌ها مرا در کمد زندانی کرد.

خانم آدامز به من گفت که تو چقدر احمقی.

۴- بر روی موارد مهم‌تر از ضربات ای‌اف‌تی استفاده کنید. هر گاه فهرست تکمیل شد بزرگ‌ترین درختان جنگل خاطرات ناخوشایند خود را (که در مقیاس ۱۰-۰ نمرات نزدیک به ۱۰ می‌گیرند) انتخاب کنید و ای‌اف‌تی را آن قدر بر روی آنها به کار بندید تا جایی که دیگر نتوانید به آنها فکر نمایید و یا حتی برای تان خنده‌دار شوند. مواظب جنبه‌هایی که ظاهر می‌شوند نیز باید باشید و آنها را هم درختان مستقلی در جنگل خاطرات ناخوشایند خود بدانید. بر روی آنها نیز از ای‌اف‌تی استفاده نمایید. آن قدر بر روی هر واقعه کار کنید تا شدت آن از هر جهت به صفر برسد. پس از این که بزرگ‌ترین درخت قطع شد به دنبال درخت دیگری که از لحاظ بزرگی در رده‌ی دوم قرار می‌گیرد باشید و به همین ترتیب تا آخر ادامه دهید.

۵- هر روز روی حداقل یک فیلم (خاطره) کار کنید. - البته روزی سه فیلم بهتر است. به مدت سه ماه این کار را ادامه دهید. فقط روزی چند دقیقه وقت می‌گیرد. بدین ترتیب ظرف سه ماه بین ۹۰ تا ۲۷۰ واقعه را خنثی خواهید نمود. آنگاه به وضعیت جسمی خود توجه کنید که چقدر بهتر شده است. به این نکته هم که تا چه اندازه آستانه‌ی آشفتگی تان تغییر یافته است توجه نمایید. ببینید روابطی که با دیگران داشته‌اید به چه میزان بهبود پیدا کرده‌اند و چه تعداد از مشکلاتی که نیاز به درمان داشته‌اند دیگر وجود ندارند. مجدداً به سراغ برخی وقایع خاصی که قبلاً از لحاظ احساسی شدید به حساب می‌آمده‌اند بروید و ببینید که چگونه بی‌اهمیت شده‌اند. به بهبودی‌هایی هم که در زندگی تان حاصل گشته‌اند توجه کنید.

از شما می‌خواهم که آگاهانه به تغییرات به وجود آمده توجه نمایید چون در غیر این صورت شفای کیفی که به دست آورده‌اید آن قدر طبیعی خواهد بود که شاید آن را در نیابید. حتی ممکن است آن را بی‌اهمیت تلقی

۱- نام دره‌ی بزرگ و مشهوری در آمریکا

کنید و با خود بگویید "اوه، خوب، این که هیچ وقت مشکل بزرگی به حساب نمی‌آمد". چنین عکس‌العملی به کرات پس از استفاده از ای‌اف‌تی پیش می‌آید و لذا از قبل آن را به روی‌تان آوردم.

۶- در صورت لزوم به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. اگر دارو مصرف می‌کنید شاید حس

نمایید که دیگر به آن نیازی ندارید. لطفاً این کار را فقط تحت نظارت متخصصان واجد شرایط انجام دهید.

امیدوارم که استفاده از روش آرامش شخصی روزی در سراسر جهان متداول شود. اگر تنها روزی چند دقیقه به آن اختصاص داده شود تفاوتی اساسی در کارایی تحصیلی و شغلی، روابط، سلامتی و کیفیت زندگی مردم پدید می‌آید. البته آنچه که گفته شد منوط بر این است که این طرز فکر را جامه‌ی عمل ببوشانید. به قول دوست خوبم هاوارد وایت "اگر قصد دارید که روزی کار مهمی انجام دهید که تفاوتی اساسی به بار آورد... همین الآن انجامش دهید."

وقتی ای‌اف‌تی کار نمی‌کند

هر گاه ای‌اف‌تی نتایج قابل توجهی به بار آورد تغییرات حاصل آشکار خواهند بود. مثلاً با ترس از ارتفاع شروع می‌کنید و به جایی می‌رسید که به راحتی می‌توانید به نرده‌های پلکان خروج اضطراری تکیه دهید یا از نردبام بالا روید. سردرد می‌گرنی داشته‌اید و اینک حال‌تان بسیار خوب است. از دست رئیس‌تان دیوانه شده بودید و الآن می‌خندید.

ولی همه‌ی پیشرفت‌ها بلافاصله به دست نمی‌آیند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که در طول جلسه‌ی ای‌اف‌تی هیچ اتفاقی نمی‌افتد و سرانجام از روی ناامیدی دست از کار می‌کشید- ولی پس از چند ساعت یا شاید هم روز بعد متوجه می‌شوید که مشکل کاملاً ناپدید شده است. ای‌اف‌تی می‌تواند با تاخیر اثر بگذارد.

البته همه‌ی پیشرفت‌ها آشکار نیستند. برخی از آنها به قدری پنهان هستند که به ندرت دیده می‌شوند و یا این که اصلاً به چشم نمی‌آیند. اگر به تمامی جنبه‌های زندگی و نه فقط علائمی که با ای‌اف‌تی بر روی آنها کار می‌کنید توجه نمایید قدر این گونه نتایج پنهان را بیشتر خواهید دانست.

در یک موردی، که توسط یکی از کاربران ای‌اف‌تی به نام کریسی هاردیستی شرح داده شده است، فرد ۲۱ ساله‌ای به دلیل افسردگی شدیدی که به داروهای ضد افسردگی هم جواب نمی‌داد از حضور در دانشگاه انصراف داد. خوش‌بختانه مشکل وی به استفاده از ای‌اف‌تی پاسخ داد و او بعدها اظهار داشت که ترسی که در تمام عمر از عنکبوت داشته نیز ناپدید گشته است. در جلسه‌ی استفاده از ای‌اف‌تی اصلاً به عنکبوت فکر نکرده بود و فقط وقتی متوجه این تغییر اساسی در رفتارش گشت که پدرش آن را به رویش آورد. او به جای این که با مشاهده‌ی عنکبوت دچار حمله‌ی هراس شود آرام و مطمئن باقی مانده بود.

جون کمپبل از ای‌اف‌تی استفاده کرد تا دوستش بتی بر ترس از پرواز با هواپیما غلبه کند. دندان درد بتی که داروهای مسکن اثری بر آن نداشتند در طول همان جلسه برطرف شد. جون اظهار داشت که "بتی حرفی از دندان درد نزنده بود و لذا در حین به کار گیری ای‌اف‌تی اشاره‌ای به آن نداشتم. دندان درد سمج او انگار که جادو شده باشد ناپدید گشت. این مربوط به دو روز پیش می‌شد. درد هنوز بر نگشته است. بتی هم اصلاً به خاطر پروازی که در پیش دارد مضطرب نیست. به علاوه می‌گوید که مدت‌ها بوده که این قدر راحت خوابیده بوده است.

کاربر دیگری به نام مارگو اروسمیت با مردی کار می‌کرد که از ورود به بانک می‌ترسید. پس از این که ترسش با استفاده از ای‌اف‌تی بر طرف شد نه تنها قادر گشت که به آسانی به بانک وارد و از آن خارج شود بلکه گرفتگی سینوس‌هایش نیز - که هیچ اشاره‌ای به آنها نکرده بود - برای اولین بار در چند سال گذشته ناپدید گردید. وی می‌گوید که "با افرادی کار کرده‌ام که به خاطر وقایع جزئی دوران کودکی احساس گناه می‌کرده‌اند و سردردهای‌شان بر طرف شده‌اند. اگر با هر یک از کاربران ای‌اف‌تی صحبت کنید می‌توانند تعداد زیادی از این قبیل ماجراها را برای‌تان تعریف کنند که نتایج غیر منتظره و خوش حال کننده‌ای داشته‌اند."

ضربات ای‌اف‌تی بر شما چه تاثیری خواهند گذاشت؟ هر چند که نتایج افراد مختلف با هم فرق دارند ولی موارد بسیاری را دیده‌ایم که ای‌اف‌تی مشکلاتی را که اصلاً به آنها اشاره‌ای نشده بوده است و یا حتی به آنها فکر هم نکرده بوده‌اند بر طرف ساخته است. نتایج حاصل مواردی از قبیل آنچه را که در زیر می‌آیند در بر می‌گیرد:

کاهش سطح تنش	رهایی از بی‌خوابی
افزایش بردباری	بهبود گوارش
رفتار آرام‌تر	سردردهای کمتر
انرژی بیشتر	بهبود کلی سلامتی
روابط بهتر	بهبود محدوده‌ی حرکتی
شفای سریع‌تر از بیماری یا آسیب دیدگی	افزایش اعتماد به نفس
بهبود حافظه	کارایی بیشتر
کاهش ترس‌های معمولی و مرضی	خوش‌بینی بیشتر
و بیش از اینها!	رهایی از نگرانی

اگر به دنبال مشاهده‌ی این تغییرات نباشید بسیاری از آنها از چشم‌تان دور می‌مانند. راه‌های فراوانی برای ردگیری بهبودی‌های حاصل از ای‌اف‌تی وجود دارد و یکی از ساده‌ترین آنها این است که فهرستی از وضعیت زندگی، علائم جسمانی و احساسات خود تهیه نمایید. هر روز یا هر هفته چند دقیقه آن را مرور کنید. اگر این موارد را در دفترچه‌ای بنویسید بهتر خواهید توانست جزئیاتی را که در غیر این صورت احتمالاً آنها را نادیده خواهید گرفت به یاد آورید. به آنچه هم که دیگران می‌بینند و می‌گویند توجه نمایید. اینها علائم تحولات درونی شما هستند.

این فهرست خصوصاً در مواردی که به نظر می‌رسد ای‌اف‌تی کار نمی‌کند اهمیت دارد. اگر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید از شدت احساس خود بکاهید، هنوز هم میل غیر قابل‌کنترلی دارید، آرنج‌تان ناراحت است، افسرده‌اید یا هر مشکل دیگری که بر روی آن کار می‌کنید پابرجا می‌ماند این احتمال را نیز در نظر آورید که سایر بهبودی‌ها در موفقیت در حل مشکل اصلی نقش دارند.

استفاده از ای‌اف‌تی می‌تواند خیلی سریع منجر به نتیجه شود - یا شاید هم به جلسات متعددی که آنها را به "لایه‌لایه کردن پیاز" تشبیه می‌کنیم نیاز باشد. گاهی اوقات یک جنبه از مشکل را که پاک‌سازی می‌نماییم جنبه‌ی دیگری ظاهر می‌گردد و تا وقتی که به چندین جنبه‌ی لایه‌ای پرداخته نشود مشکل به کلی از بین نمی‌رود.

اگر به نظر می‌رسد که هیچ اتفاقی نمی‌افتد نباید تسلیم گردید. شاید همچون هفته‌ی گذشته آزرده خاطر و ناامید شوید ولی این امکان هم وجود دارد که بهتر بتوانید بخواهید و بد رانندگی کردن بعضی افراد در جاده‌ها دیگر موجب ناراحتی‌تان نشود. شاید آنج‌تان به اندازه‌ی دیروز درد داشته باشد ولی اکنون کمتر به فرزندان‌تان گیر می‌دهید و از بودن در کنار آنها بیشتر لذت می‌برید یا دوستان‌تان متوجه می‌گردند که آرام‌تر شده‌اید. شاید هنوز هم نتوانید در برابر بستنی شکلاتی مقاومت نمایید ولی حس می‌کنید که پر انرژی شده‌اید و کاری را که در دست دارید قبل از موعد مقرر به پایان می‌رسانید. هر یک از موارد فوق یا هزاران بهبودی کوچک دیگر نشان دهنده‌ی این هستند که ضربات ای‌اف‌تی تغییرات عمیقی به بار می‌آورند.

موارد دیگر

همان‌طور که در کتاب *راهنمای ای‌اف‌تی* یا فیلم‌هایی که بر روی پایگاه اینترنتی ای‌اف‌تی گذاشته‌ام می‌توانید ببینید این روش ابزار انعطاف‌پذیری می‌باشد و لزومی نیست که در تمامی جلسات ای‌اف‌تی دقیقاً از دستورالعمل‌ها پیروی شود.

این کتاب شامل مجموعه‌ی گسترده‌ای از ماجراهای واقعی است که طی آنها افراد از ای‌اف‌تی بر روی خود، دوستان، بستگان، مراجعه‌کنندگان یا شاگردان استفاده می‌کنند و به نتایج جالبی از جمله بهبود کارایی در ورزش می‌رسند. این مثال‌ها شما را در درک نحوه‌ی بهره‌جویی از ای‌اف‌تی در موقعیت‌های مختلف یاری می‌دهند و خواهید دید که چگونه می‌توانید اصول اولیه‌ای را که بلدید در موارد واقعی به کار بندید.

در آینده ماجراهای بیشتری را برای‌تان تعریف خواهیم نمود و به تدریج خواهید دید که چگونه از اصول اولیه استفاده می‌کنند و هر کسی به سبک خود بر روی مشکلات خاص کار می‌نماید. موارد احساسی اغلب پیچیده‌اند و به شیوه‌های مختلفی می‌توان به طور مشخص و جامع با ای‌اف‌تی بر روی آنها کار کرد. لذا برخی افراد

روی کرده‌های کلی و عمومی را در پیش می‌گیرند و عده‌ای دیگر یک‌راست به سراغ وقایع خاص می‌روند. هر دو دسته به نوعی لایه‌های پیاز را بر می‌دارند.

یکی از بدیهی‌ترین سبک‌های استفاده از ای‌اف‌تی طولانی‌تر کردن جمله‌ی تصحیح می‌باشد. احتمالاً به تدریج خواهید دید که اگر مشکل در جمله‌ی تصحیح به شکل طولانی‌تری شرح داده شود بهتر مورد هدف واقع و به نتایج مطلوب منجر می‌گردد. اگر به هنگام تصحیح خلاقیت بیشتری به خرج دهید شاید در مقایسه با شکل استاندارد یا معمولی آن خاطرات بیشتری را تحریک نمایید و همین کار شما را در دستیابی به موارد ریشه‌ای و عمیق‌تر یاری دهد.

نوعی سوء برداشت متداول هم هست که عده‌ای فکر می‌کنند "کلمات درست" تصحیح کلید جادویی رسیدن به نتیجه هستند. هر چند که این طور نیست ولی شاید مثال‌هایی که در این کتاب آمده‌اند القا کننده‌ی چنین چیزی باشند.

اگر احیاناً "نمی‌دانید که چه بگویید" همواره می‌توانید از جمله‌ی استاندارد تصحیح استفاده نمایید. یعنی:

با وجود این که دچار این _____ شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

اگر کلمه‌ی مناسبی برای _____ نمی‌یابید یا به نتیجه‌ای نمی‌رسید احتمالاً جمله‌ی تصحیحی که به کار می‌برید خیلی کلی، مبهم یا عمومی است و باید به شکل عمیق‌تری به دنبال وقایع خاص مربوط به مشکل بگردید.

هر گاه واقعه‌ی خاصی را پیدا کردید آن را به شکلی که گویی برای یکی از دوستان‌تان تعریف می‌کنید در جمله‌ی تصحیح بگذارید و با استفاده از روش شرح ماجرا و ضربات ای‌اف‌تی موارد اوج شدت آن را یکی یکی خنثی نمایید. اگر پرداختن به آن واقعه مشکل را حل نکرد باید به دنبال وقایع مشابه بگردید و یا این که از روش آرامش شخصی استفاده نمایید.

به یاد داشته باشید که نتیجه گرفتن از ای‌اف‌تی بیشتر از "چه کلماتی را به کار می‌برید" به "بر روی چه موضوعی کار می‌نمایید" بستگی دارد.

تشویق‌تان می‌کنم که ای‌اف‌تی را نوعی ابزار شفای همه‌جانبه بدانید که می‌توانید به کمک آن هر جنبه‌ای از زندگی خود را بهبود بخشید. هر چه از آن بیشتر استفاده کنید مزایای آن را هم بیشتر و در همه‌ی زندگی و نه فقط در یکی دو جنبه‌ی آن خواهید دید – بدین ترتیب احتمال این که به شکل کامل‌تری بتوانید مشکل اولیه را حل کنید نیز افزون‌تر خواهد گشت.

www.eft.ir

ای‌اف‌تی در دو صفحه

۱- کشف بزرگ

علت تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است.

۲- خلاصه‌ی ای‌اف‌تی

دستور اساسی را به خاطر بسپارید. با استفاده از جمله‌ی تصحیح و عبارت یادآوری مناسب آن را بر روی هر مشکل احساسی یا جسمانی هدف بگیرید. تا جایی که امکان دارد موضوع را به دقت مشخص سازید و ای‌اف‌تی را بر روی وقایع خاصی از زندگی‌تان که احتمالاً باعث مشکل‌تان هستند هدف‌گیری نمایید. در صورت لزوم آن قدر پشت‌کار داشته باشید تا همه‌ی جنبه‌های مشکل ناپدید گردند. بر روی هر چیزی امتحانش کنید!

۳- دستور اساسی

۱- در چه بخشی از بدن‌تان مشکل احساسی را بیشتر حس می‌کنید؟

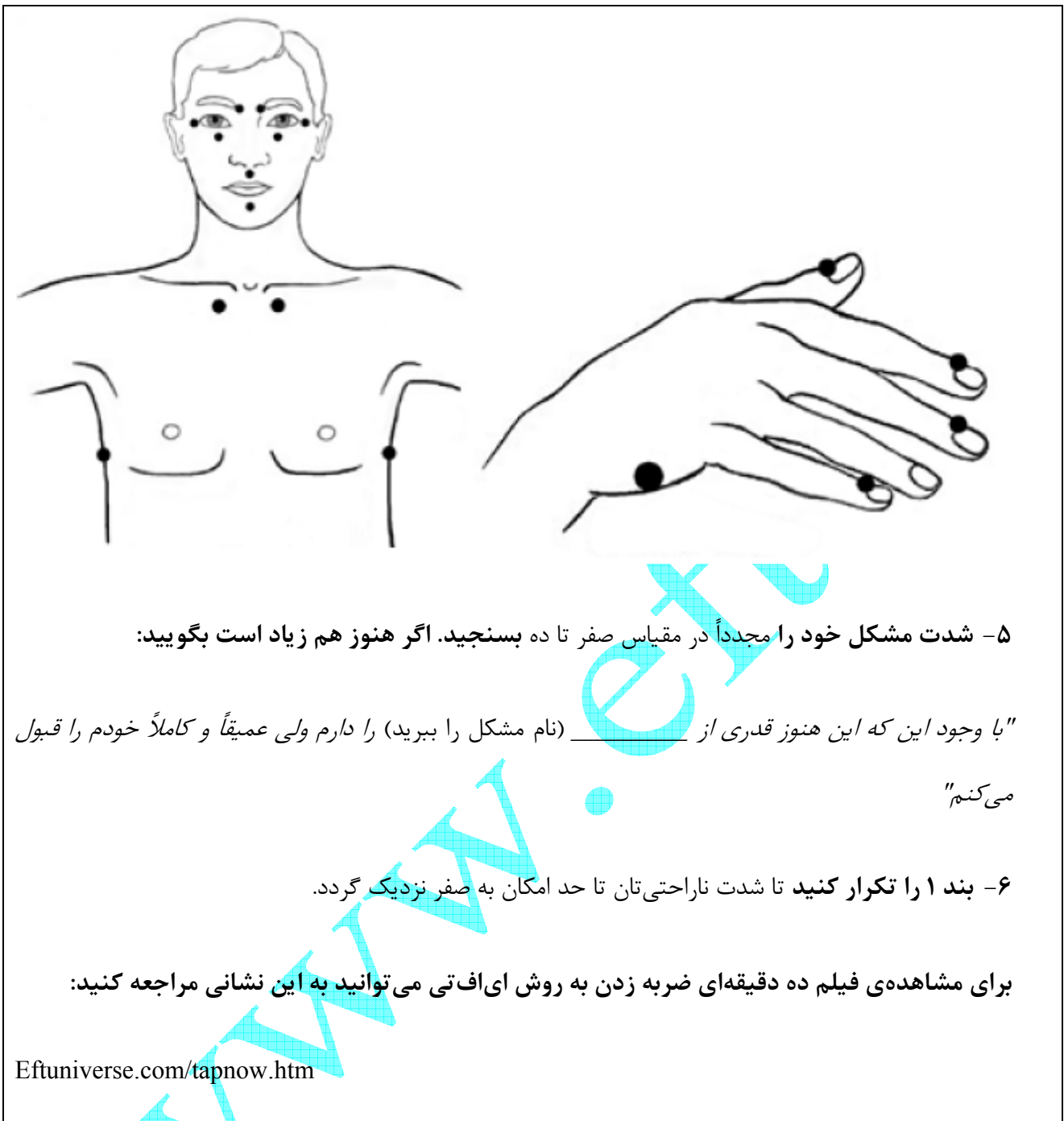
۲- شدت ناراحتی خود را در مقیاس صفر تا ده مشخص سازید. ده به معنی بیشترین شدت و صفر به معنی عدم ناراحتی است:

۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، ۰

۳- تصحیح: در حالی که بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته (دایره‌ی بزرگ‌تر در شکل زیر) پیوسته ضربه می‌زنید جمله‌ی زیر را سه بار بگویید:

"با وجود این که / این _____ (نام مشکل را ببرید) را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم"

۴- مراحل: بر هر یک از نقاطی که در شکل زیر مشخص شده‌اند حدود هفت بار ضربه بزنید و در همین حین عبارت کوتاهی که شما را به یاد مشکل می‌اندازد تکرار نمایید.



۵- شدت مشکل خود را مجدداً در مقیاس صفر تا ده بسنجید. اگر هنوز هم زیاد است بگویید:

"با وجود این که این هنوز قدری از _____ (نام مشکل را ببرید) را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم"

۶- بند ۱ را تکرار کنید تا شدت ناراحتی تان تا حد امکان به صفر نزدیک گردد.

برای مشاهده فیلم ده دقیقه‌ای ضربه زدن به روش ای اف تی می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید:

Eftuniverse.com/tapnow.htm