

راهنمای ای‌افتی ۲۰۱۱

راهنمای جامع نحوه استفاده از ای‌افتی

(روش آسودگی روح و جسم)

ویراست ۲،۱



نوشته: بتی مورهاfter، جید باری، کارنا زاکاریاس میلر و لین شینر

ترجمه فرهاد فروغمند

۱۳۸۹

www.eft.ir

توجه: این کتاب با اجازه کتبی نویسندگان ترجمه شده است و هرگونه استفاده مادی یا تغییر در آن مستلزم کسب اجازه کتبی از نویسندگان و مترجم می‌باشد.

مسائل حقوقی

این کتاب به هیچ وجه به قصد تشخیص یا درمان بیماریها نوشته نشده است و استفاده از آن نباید جایگزین اقدامات پزشکی یا روانشناسی شود. هرچند که ای‌اف‌تی نتایج قابل توجهی بدست داده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد. مطالعه این کتاب بدین معنی است که مسئولیت کامل استفاده از ای‌اف‌تی و وضعیت احساسی و جسمی خود را می‌پذیرید. پایگاه اینترنتی www.eft.ir و مترجم این کتاب به هیچ وجه نمی‌توانند مسئولیت چگونگی بکارگیری ای‌اف‌تی از طرف شما را قبول کنند. اگر به هر دلیلی در استفاده از این روش تردید دارید اصلاً از آن استفاده ننمایید و به جای آن از خدمات شاغلان حرفه‌های پزشکی بهره‌گیری کنید.



قدردانی

لازم است در ابتدای این کتاب از خدمات پدیدآورنده روش ای‌اف‌تی یعنی آقای گری کریگ تشکر کنیم. وی به طرز خلاقانه و سخاوتمندانه هنر شفابخشی به روش ای‌اف‌تی را به صدها هزار تن از مردم جهان آموخت. بسیاری از کلمات خاص او و نکات کلیدی را که بر آنها تاکید داشت در سراسر این کتاب خواهید دید. همچنین به کاربران ماهری که بر نویسندگان تاثیر گذاشته‌اند و به مرور کمک کرده‌اند که استفاده از ای‌اف‌تی فراگیر شود احترام می‌گذاریم. ای‌اف‌تی از دسامبر سال ۲۰۰۹ وقف مردم جهان شده است.

انتشار

این کتاب را می‌توانید به هر تعداد کپی کنید و به هر کسی هدیه بدهید مشروط بر این که تمامیت آن و نشانی پایگاه اینترنتی فارسی www.eft.ir حفظ شود. هرگونه استفاده مادی از آن ممنوع است و مشمول قانون رعایت حقوق معنوی می‌گردد.

فهرست

مقدمه ۵

ای اف تی چیست؟ ۷

نگاهی کلی به فرایند ای اف تی ۱۰

چگونه ای اف تی را انجام دهیم: جزئیات دستورالعملها ۱۳

مشخص نمودن موضوع: اهمیت هدف گیری آن، پرداختن به جنبه ها و یافتن مسائل ریشه ای ۲۰

شیوه اولیه ای اف تی ۲۶

انواع جمله های تصحیح ۲۹

پرسش و پاسخ ۳۱

اصول هنر ارائه ۳۸

برطرف نمودن موانع: وقتی ای اف تی کار نمی کند ۵۰

علم ای اف تی ۵۳

مقدمه مترجم

کتاب آسودگی روح و جسم که در سال ۱۳۸۴ به چاپ رسید و هم‌زمان در شبکه اینترنت نیز در دسترس همگان قرار گرفت با استقبال خوبی از جانب فراگیران و علاقمندان ای‌افتی روبرو گردید. ولی با توجه به تحولاتی که در این سالها در نحوه انجام ای‌افتی به وجود آمده بود نگرش کتابی جدید ضروری به نظر می‌رسید. طبیعتاً، در میان کاربران روش، این انتظار پدید آمد که گروهی از شاگردان برجسته گری کریگ بدین مهم همت گمارند. خوشبختانه این خواسته خیلی زود جامه عمل پوشید و چهار تن از اساتید فن به این نیاز جامعه جهانی پاسخ گفتند. کتابی که در دسترس دارید حاصل تلاش آنان است و نسخه الکترونیکی آن با اجازه کتبی آنان به رایگان به تمامی کسانی که در هر کجای جهان با زبان فارسی آشنا هستند تقدیم می‌گردد. از خوانندگان محترم درخواست می‌شود که اگر نظر و یا پیشنهادی در جهت بهبود این ترجمه و یا کتاب‌های دیگری که توسط این قلم در این زمینه به رشته تحریر درآمده‌اند دارند با شماره ۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ تماس بگیرند. مطمئناً از هرگونه نظر دلسوزانه به خوبی استقبال خواهد شد.

فرهاد فروغمند

بهمن ۱۳۸۹

مقدمه

بانویی وارد دفتر کاربر ای‌اف‌تی می‌شود. درماندگی از چهره‌اش می‌بارد. در دو سال گذشته به حدی از رانندگی ترسیده است که می‌توان گفت تمامی زندگی‌اش از این ترس تاثیر پذیرفته‌اند. ولی ساعتی بعد امیدوار است و با هیجان در انتظار فرصتی برای رانندگی است. هفته بعد که دوباره می‌آید چهره‌اش می‌درخشد و اظهار می‌دارد که در طول هفته به کرات رانندگی کرده است و اکنون هم احساس بسیار خوبی دارد. لابد می‌پرسید که در آن یک ساعت چه اتفاقی افتاده بوده است؟ تنها یک جلسه موثر و ملایم ای‌اف‌تی بوده است. مواردی از قبیل هراس ویرانگر، اضطراب، ترس یا دردهای مزمن به خاطرات ناگوار افراد برمی‌گردند و شاید چند جلسه برای برطرف ساختن آنها لازم باشد. هرچند که چگونگی جلسات و موارد استفاده از این روش بسیار متنوع هستند ولی وجه مشترک همه آنها کاربرد موثر ای‌اف‌تی (روش آسودگی روح و جسم) است. این ابزار مهمی است که می‌تواند مسیر زندگی را هم تغییر دهد.

این کتاب راهنما راه استفاده از ای‌اف‌تی را به شما نشان می‌دهد. این روش می‌تواند شما را در ارزش گذاردن، کشف و تحول احساساتتان یاری دهد و موجب تغییر افکار، باورها و احساساتتان شود. همگان را دعوت می‌کنیم که شخصاً این فرایند را تجربه کنند.

ای‌اف‌تی می‌تواند در موارد زیر مفید باشد:

- رفع تنش و بهبود آرامش عمومی.
- رفع یا تبدیل احساسات ناگواری همچون اضطراب، غم، خشم، گناه، ناامیدی و غیره.
- بهبود و یا حتی رفع دردها یا ناراحتی‌های جسمی.
- تقویت عزت نفس، تفکر، احساسات مثبت و احساس نوعی آرامش بیشتر.
- شفای اثرات خاطرات ناگوار احساسی.
- بهبود کارایی (هنری، حرفه‌ای، ورزشی، جنسی و غیره).
- بهبود خلاقیت، بینش و هدف‌گذاری.
- افزایش توان و بهره‌وری.
- کاهش میل به غذا و مواد اعتیادآور.
- بهبود خواب و عادات مربوط به آن.

- برطرف ساختن موانع مالی و کمک به تغییر رفتارهای مربوط به امور مالی.
- پرداختن به مشکلات مربوط به روابط با دیگران.
- توانمندسازی کودکان، والدین و خانواده‌ها.
- بهبود شرایط زندگی حیوانات.
- برطرف ساختن میل به خوردن ناشی از مسائل احساسی و کاهش وزن.
- تسریع رشد معنوی، توانمندسازی خود و اعتماد به نفس.
- گذر از باورهای محدود کننده و گشایش راههایی برای امکانات فراتر – و بسیار بیشتر از اینها.

www.eft.ir

ای‌اف‌تی چیست؟

ای‌اف‌تی (روش آسودگی روح و جسم) نوعی شیوه جسمی/ذهنی و برای کمک به خود است که در آن از تماس ملایم انگشتان و تمرکز افکار بر احساسات استفاده می‌شود. ضرباتی با سرانگشتان بر نقاط مهم طب سوزنی/طب فشاری که در صورت و بدن واقع شده‌اند زده می‌شود. همزمان با این کار بر مشکل یا علل آن هم تمرکز می‌گردد. تحقیقات علمی در زمینه تعیین دقیق نحوه کارکرد ای‌اف‌تی ادامه دارد - ولی آنچه که در حال حاضر مهم است این است که این روش از کارایی بسیار خوبی برخوردار است.

ای‌اف‌تی این امکان را به ما می‌دهد که احساسات ناخوشایندی نظیر آزرده‌گی، گناه، ترس یا خشم را که بر زندگی‌مان تاثیر دارند برطرف سازیم و یا تغییر دهیم. همچنین می‌توان از آن برای تغییر افکار و باورهایی که در ورای احساسات هستند نیز استفاده نمود. مردم اغلب پس از تنها چند دور ضربه زدن اظهار می‌دارند که سبک‌تر و آرام‌تر شده‌اند و راحت‌تر می‌توانند نفس بکشند - انگار که گنجایش ریه‌هایشان بیشتر شده باشد. به مرور که به احساسات خود توجه کنیم، آنها را بشناسیم و تغییر دهیم متوجه می‌شویم که آنها چگونه می‌توانسته‌اند در بروز دردها، ناخوشی‌ها و یا چالش‌های زندگی نقش داشته باشند. با استفاده از ای‌اف‌تی نوعی احساس جدید سلامتی به ما دست می‌دهد و نحوه تاثیرگذاری تنش بر ما نیز تغییر می‌نماید.

ای‌اف‌تی توسط مهندسی به نام گری کریگ ابداع شد. او از دستاوردهای دکتر راجر کالاهان بسیار تاثیر پذیرفته بود. ای‌اف‌تی را می‌توان به راحتی آموخت و آن قدر انعطاف‌پذیر است که هر کسی قادر به استفاده از آن است. به مرور که با ای‌اف‌تی آشنا می‌گردیم می‌بینیم که می‌توانیم در برابر وضعیت احساسی خود رفتار مناسبی نشان دهیم و خود را یاری دهیم تا هر چه سریعتر به احساس بهتری دست یابیم. با بهره‌گیری از این ابزار شفابخش طبیعی می‌توانیم بفهمیم که افکار، باورها و احساسات چه نقشی بر جسم و زندگی ما دارند - و این که چگونه می‌توانیم آگاهانه تغییرات مطلوبی در آنها ایجاد نماییم.



"احساسات عکس‌العمل بدن در برابر افکار هستند."

اکهارت تول

احساسات، سیستم انرژی بدن و مغز

ای‌اف‌تی با سیستم انرژی نهفته بدن سر و کار دارد. در طب سنتی چین شبکه‌ای از مسیرهای انرژی به نام مریدین در بدن وجود دارد. می‌توان با تحریک برخی نقاط بدن بر این مسیرها اثر گذاشت. در طب سوزنی با وارد نمودن سوزن در این نقاط انرژی ساکن و گیرافتاده را رها می‌سازیم و تعادل را به سیستم بازمی‌گردانیم. در طب فشاری همین عمل از طریق فشار انگشتان صورت می‌پذیرد. ای‌اف‌تی را نوعی طب فشاری با گرایش روانشناسانه می‌دانند. نویسندگان این کتاب آن را "طب فشاری همراه با تمرکز" می‌نامند. فرایند ساده‌ای که در آن بر برخی نقاط طب سوزنی ضرباتی نواخته می‌شود و در همان حین بر آشفتگی احساسی نیز تمرکز می‌گردد می‌تواند فرد را از زیر بار احساسات مشکل‌ساز رها نماید.

وقتی چیزی ما را آشفته می‌سازد و احساسات ناخوشایندی همچون نگرانی، ترس یا گناه بروز می‌کنند به نظر می‌رسد که سیستم بدن ما دیگر در حالت هماهنگی و آرامش قرار ندارد. به عبارت دیگر جسم به ما می‌گوید که بخشی از افکار، باورها و یا احساسات ما نیاز به توجه دارند. این پدیده شبیه وقتی است که رایانه از کار می‌افتد. وقتی آن را مجدداً به کار بیاندازیم سیستم آن به جایگاه اولیه باز می‌گردد و "گیر" آن برطرف می‌شود و بدین ترتیب رایانه می‌تواند دوباره به شکل طبیعی کار کند. ضربات ای‌اف‌تی شبیه به تجدید سازمان سیستم انرژی فرد هستند. به همین دلیل هم هست که اغلب پس از استفاده از ای‌اف‌تی احساس آرامش، راحتی و روشنی می‌نماییم.

جسم، ذهن و احساسات ما رابطه نزدیکی با هم دارند. وقتی از ای‌اف‌تی بر روی چیزی که ما را می‌آزارد استفاده می‌نماییم به نظر می‌رسد که افکار، احساسات و یا عکس‌العمل‌های جسمی مربوط به آن (نظیر تنش یا فشار) تغییر می‌یابند. ای‌اف‌تی با استفاده از یک الگوی انرژی یکجا به همه آنها می‌پردازد و آنها را تغییر می‌دهد. اغلب با این روش گام‌های بلندی به لحاظ شفا، راحتی و آرامش برمی‌داریم. حتی در مواقعی هم که با مشکلات عظیمی روبرو می‌شویم و روش‌های دیگر قبلاً نتوانسته‌اند از عهده آنها برآیند ای‌اف‌تی باز هم کارایی خود را نشان می‌دهد.

دلیل دیگر کارایی فوق‌العاده ای‌اف‌تی شاید این باشد که بر مغز اثر می‌گذارد. تصاویری که توسط روش‌هایی نظیر ام‌آر‌آی از مغز گرفته می‌شوند نشان می‌دهند که تحریک نقاط طب سوزنی مستقیماً پیامهایی را به نواحی "بقا" در مغز می‌فرستد. این نواحی همانهایی هستند که تعیین می‌کنند که باید در برابر خطر بایستیم و یا از آن فرار کنیم. کلمات به تنهایی نمی‌توانند بر این نواحی اثر گذارند چون این نواحی مستقیماً با مراکز زبان و منطق مرتبط نیستند. شاید ای‌اف‌تی به ساز و کار غریزی بقا در مغز دست می‌یابد و بدین ترتیب ما را یاری می‌دهد که عکس‌العمل‌های خود را در

آن سطح از نو برنامه‌ریزی نماییم. این ویژگی ای‌افتی در بسیاری از روشهای دیگر وجود ندارد. افرادی که مایلند تحقیقات انجام شده را مطالعه نمایند می‌توانند به بخش علمی این کتاب مراجعه کنند.

www.eft.ir

نگاهی کلی به فرایند ای‌افتی

توجه: در ابتدا روش میانبر ای‌افتی که مورد علاقه اکثر کاربران آن است مطرح می‌گردد. "دستور اساسی" اولیه هم در پی آن و در صفحه ۲۶ می‌آید. توصیه می‌شود هر دو شیوه را یاد بگیرید.

۱- بر روی یک احساس ناخوشایند و یا یک مشکل جسمی آزارنده تمرکز کنید و شدت آن را بسنجید. شدت آن در مقیاس ۱۰-۰ چقدر است؟ نمره دادن اختیاری است و هدف از آن تنها تشخیص وضعیت فعلی است.

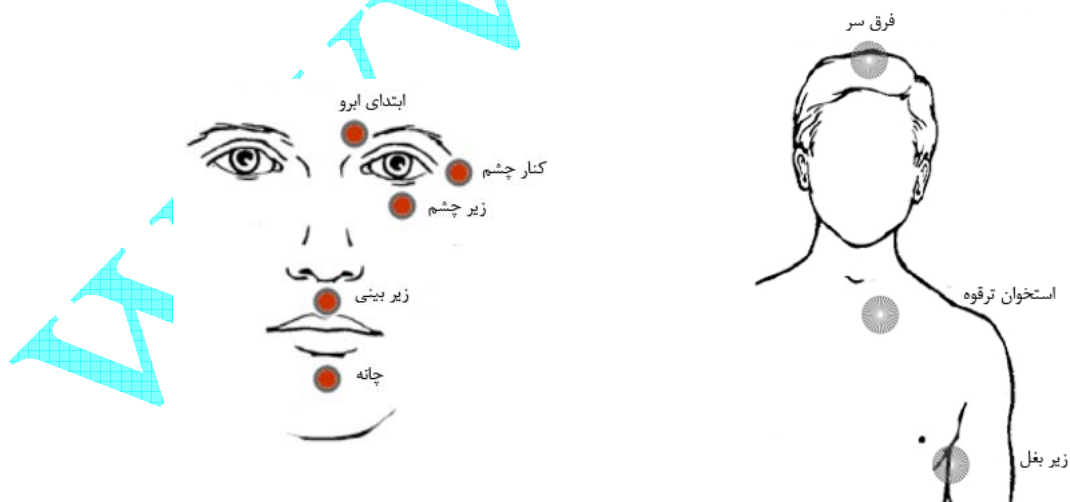
۲- تصحیح را انجام دهید.

برای این کار بر روی نقطه ضربه کاراته (یا کنار دست که در شکل زیر نشان داده شده است) با سرانگشتان ضربه بزنید و همزمان جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که دچار این "تنش" شده‌ام ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.



۳- ضربات مراحل را بزنید (شکل‌های زیر):



بر روی نقاط مراحل (که از ابتدای ابرو شروع می‌شوند) ضربه بزنید و همزمان عبارت یادآوری را تکرار کنید.

عبارت یادآوری مشکل را بیان می‌نماید و شما را یاری می‌دهد که در حین زدن ضربات تمرکز خود را حفظ نمایید:

این تنش...

با سرانگشتان به آرامی حدود ۷ تا ۱۰ ضربه بر هر نقطه بزنید و در همین حین عبارت یادآوری را تکرار کنید:

ابتدای ابرو: "این تنش..."

کنار چشم: "این تنش..."

زیر چشم: "این تنش..."

زیر بینی: "این تنش..."

زیر لب: "این تنش..."

استخوان ترقوه: "این تنش..."

زیر بغل: "این تنش..."

فرق سر: "این تنش..."

۴- مکثی کنید و اثر ضربات و شدت مشکل را دوباره بسنجید. آیا نمره آن فرقی کرده است؟ اکنون چه نمره‌ای

به شدت آن می‌دهید؟ اگر نمی‌توانید شدت آن را به دقت بسنجید حدس بزنید.

۵- مجدداً بر مشکل خود تمرکز کنید و فرایند ضربات را دوباره شروع کنید. توجه داشته باشید که جمله

تصحیح معمولاً این بار تغییر می‌کند:

تصحیح: "با وجود این که هنوز تا حدی دچار این تنش هستم ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را

می‌پذیرم."

مراحل: باقی‌مانده این تنش

توجه: می‌توانید به جای ضربه زدن بر نقطه ضربه کاراته نقطه دل‌ریش را به آرامی بمالید. در بخش بعدی بیشتر

در این باره توضیح خواهیم داد.

نمونه‌ای از یک جلسه ای‌اف‌تی

دوست دارید بر روی چه مشکلی کار کنیم؟ شدت آن در مقیاس ۱۰-۰ چقدر است؟

"می‌ترسم و حدس می‌زنم شدت آن حدود ۷ باشد."

روی نقطه ضربه کاراته ضربه بزنید و جمله تصحیح را سه بار بگویید:

"با وجود این که می‌ترسم ولی در هر حال عمیقاً به خودم عشق می‌ورزم و خودم را می‌پذیرم."

مراحل را هم انجام دهید (از نقطه ابتدای ابرو شروع کنید) و عبارت یادآوری را تکرار نمایید:

"این ترس ... " یا "می‌ترسم ..."

ارزیابی مجدد: اکنون که یک دور بر تمامی نقاط ضربه زده‌اید شدت ترستان در چه حد است؟ همین کار را

مجدداً انجام دهید. از تصحیح شروع کنید و به مراحل برسید:

تصحیح: "با وجود این که هنوز تا حدی این احساس ترس را دارم ..."

مراحل: "باقیمانده این ترس ..."

www.eft.ir

چگونه ای اف تی را انجام دهیم: جزئیات دستورالعملها

۱- بر روی مشکل تمرکز کنید و شدت آن را بسنجید.

تمرکز بر مشکل

قبل از شروع ضربه زدن اندکی با خود بیاندهشید که امروز قصد دارید بر روی چه مشکلی کار کنید. می‌توانید یک احساس یا مشکل جسمی و یا هر مشکل پیچیده‌تری را که شما را می‌آزارد انتخاب کنید. نفس عمیقی بکشید و اندکی به مشکل خود بیاندهشید. چه احساسی دارید؟ هر چه واضح‌تر و با جزئیات بیشتری به آن فکر کنید بهتر است. گاهی اوقات بر زبان آوردن برخی کلمات و یا گفتگو با فردی دیگر می‌تواند به شفافیت بیشتر احساسی که دارید کمک نماید. توجه به نوع احساس جسمی - نظیر فشردگی قفسه سینه یا گرهی در شکم - می‌تواند بسیار مفید باشد. به عبارت دیگر از کجا می‌دانید که این احساس را دارید؟

نامی بر روی مشکل خود بگذارید. مثلاً:

این تنش ناشی از کار

غم ناشی از جدایی

این ترس از پرواز با هواپیما که نفس کشیدن را برایم دشوار می‌کند

این درد ذق‌ذق کننده‌ای که در پشت چشمم دارم

راهنمایی: اگر بر روی مشکل جسمی کار می‌کنید شاید بد نباشد که چند سوال از خود بپرسید و پاسخ آنها را

در جمله تصحیح بیاورید:

آیا همزمان با بروز این مشکل مساله احساسی هم داشته‌اید؟

اگر درد جسمی‌تان تجسم می‌یافت چه شکلی می‌شد؟

چنین مشکلی موجب چه احساسی در شما می‌شود؟

اگر این مشکل عامل احساسی داشته باشد آن عامل چیست؟

گاهی اوقات نوعی ترس، نگرانی، ناامیدی و یا احساس قوی دیگری در رابطه با شروع کار وجود دارد. در این

صورت بهتر است قبل از کار بر روی هر مساله دیگری به این احساسات بپردازید. در این حالت شاید با خود بیاندهشید

که مشکلاتتان بیش از آن پیچیده یا ترسناک هستند که بتوانید به تنهایی بر روی آنها کار کنید. اگر چنین است توصیه می‌کنیم با کاربر ورزیده‌ای مشورت نمایید.

سنجش شدت مشکل

پس از این که موضوع را مشخص نمودید بهتر است شدت آن را هم در مقیاس ۰-۱۰ بسنجید. در حال حاضر چه نمره‌ای به این مشکل یا احساس ناخوشایند می‌دهید؟ آیا شدت آن کم، متوسط و یا زیاد است؟ برخی افراد ترجیح می‌دهند که از دست خود برای نشان دادن شدت مشکل استفاده کنند. اگر دست را مشت بکنند به معنی صفر است و هر چه که انگشتان را بیشتر باز کنند به معنی شدت بالاتر می‌باشد. این روش خصوصاً از طرف کودکان مورد اقبال واقع می‌شود.

راهنمایی: اگر شدت مشکل را بسنجید می‌توانید میزان پیشرفت خود را در هر دور دریابید.

۲- جمله تصحیح را بسازید و تصحیح را بکار برید

جمله تصحیح متداول بدین صورت است:

با وجود این که دچار این (احساس ناخوشایند یا مشکل جسمی) شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را

دوست دارم و می‌پذیرم.

در صفحه ۲۹ علت انتخاب این جمله تصحیح و برخی جملات مشابه آن را بیان خواهیم نمود. ولی فعلاً از همین

جمله و با تغییرات جزئی استفاده می‌کنیم.

مثالهایی از جمله تصحیح:

با وجود این که دچار این تنش ناشی از کار شده‌ام ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و

می‌پذیرم.

با وجود این که به خاطر این جدایی خیلی غمگینم ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

با وجود این که از پرواز با هواپیما می‌ترسم ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و

می‌پذیرم.

با وجود این که سرم درد می‌کند و پشت چشمم ذوق‌ذوق می‌نماید ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

با وجود این که خیلی دلم می‌خواهد این شکلات را بخورم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

نقطه ضربه کاراته

نقطه ضربه کاراته بر کناره خارجی دست واقع شده است. همان بخش گوشه‌تالودی که بین انگشت کوچک و میچ

قرار دارد.



انجام تصحیح

در حالی که به آرامی بر نقطه ضربه کاراته با سرانگشتان دست دیگر ضرباتی می‌زنید جمله تصحیح را سه بار

بگویید. این اولین بخش ای‌افتی است.

تصحیح:

بر روی نقطه ضربه کاراته ضربه بزنید و سه بار بگویید: "با وجود این که دچار -----

شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

نقطه دل‌ریش

نقطه دل‌ریش می‌تواند جایگزین نقطه ضربه کاراته شود. برای پیدا کردن آن بدین ترتیب عمل کنید که از گودی

U شکل زیر گلو ۷-۸ سانتی‌متر به سمت پایین و ۷-۸ سانتی‌متر هم به چپ یا راست بروید. به جایی می‌رسید که اگر

با انگشتان خود دور و بر آن را بمالید کمی احساس دل‌ریش کننده‌ای به شما دست می‌دهد. در حالی که سه بار جمله

تصحیح را می‌گویید این نقطه را هم بمالید (به جای ضربه زدن بر نقطه ضربه کاراته).



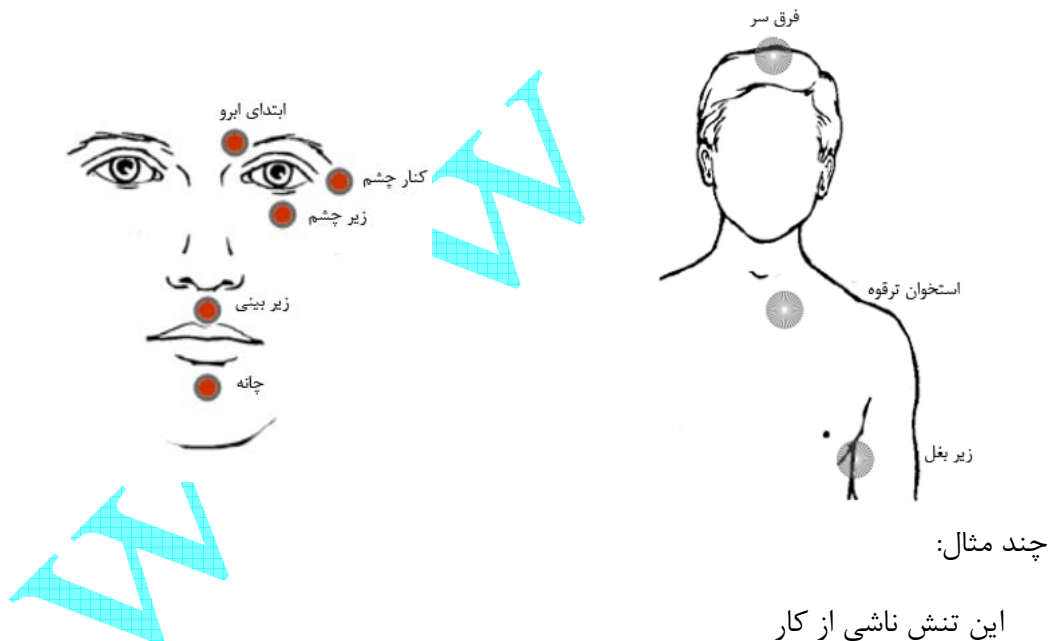
چرا باید تصحیح را انجام دهیم

به نظر می‌رسد که تصحیح سیستم ما را آماده شفا و تغییر می‌سازد. در واقع راهی برای کاهش مقاومت‌های درونی و ایجاد نوعی حس پذیرش خود و شفقت است. پدیده وارونگی روانی را (که در صفحه ۲۹ درباره آن توضیح داده شد) خنثی می‌سازد و شاید هم بتوان گفت که علیرغم این که وجود مشکل را قبول می‌کنیم به ایجاد انرژی مثبت کمک می‌نماید.

راهنمایی: می‌توان تصحیح را راه مطمئنی برای پذیرش و بیان احساسات ناخوشایند دانست. اگر آگاهانه وجود این انرژی را قبول کنیم در واقع به احساسات خود اجازه می‌دهیم که تحول یابند.

۳- در حالی که عبارت یادآوری را تکرار می‌کنید بر نقاط مراحل ضربه بزنید.

پس از این که تصحیح را انجام دادید باید بر تک‌تک نقاط مراحل ضربه بزنید و در همان حین عبارت یادآوری را بگویید. عبارت یادآوری در واقع بیان خلاصه‌ای از احساس ناخوشایند است. این کار شما را یاری می‌دهد که در جریان ضربه زدن و تغییر انرژی حواس خود را بر روی مشکل جمع نمایید.



چند مثال:

این تنش ناشی از کار

این غم جدایی

این ترس از پرواز با هواپیما - دشواری تنفس

این سردرد ذوق‌کننده و غیره

انجام مراحل

بر هر نقطه ضربه بزنید (بین ۷ تا ۱۰ بار یا در همین حدود) و به هنگام ضربه زدن بر تک‌تک نقاط عبارت

یادآوری را بگویید (این احساس _____):

- ابتدای ابرو، در بالای بینی و ابتدای یکی از ابروها
 - کنار چشم، بر روی استخوان شقیقه و نزدیک گوشه چشم
 - زیر چشم، در قسمت فوقانی استخوان گونه
 - زیر بینی
 - زیر لب، در گودی زیر لب
 - استخوان ترقوه، زیر استخوان ترقوه و در نزدیکی جایی که استخوانهای ترقوه و جناق سینه به هم می‌رسند.
 - زیر بغل، حدود ۱۰ سانتی‌متر زیر بغل
 - فرق سر، بر بالاترین نقطه سر واقع شده است. با چند انگشت بر آن ضربه بزنید.
- استفاده از نقطه فرق سر اختیاری است و می‌توان در آغاز یا پایان مراحل بر آن ضربه زد.
- پس از پایان ضربات اندکی صبر کنید و نفس عمیقی بکشید. با انجام تصحیح و مراحل یک دور ای‌اف‌تی کامل می‌شود.

۴- ارزیابی نتایج

پس از انجام هر دور ای‌اف‌تی اندکی صبر و نتایج حاصل از آن را بررسی نمایید. وضعیت جسمی‌تان چگونه است؟ شدت احساسات چطور است؟

آیا می‌توانید نمره متفاوتی به احساسات بدهید. کم شده است؟ دوباره شدت مشکل خود را بسنجید. فرض کنیم که با "ترس" و شدت "۷" شروع کرده‌اید. شاید هنوز هم بترسید ولی ضربات ای‌اف‌تی شدت آن را کم کرده باشند و اکنون بتوانید نمره "۵" را به آن بدهید.

۵- مجدداً بر مشکل تمرکز کنید و ضربات ای‌اف‌تی را بزنید

در دور بعدی ضربات معمولاً جمله‌بندی‌ها کمی تغییر می‌کنند. باز هم در حالی که بر نقطه ضربه کاراته ضرباتی می‌زنید جمله تصحیح را سه بار بگویید:

تصحیح: "با وجود این که هنوز تا حدی می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

مراحل را با ذکر عبارت یادآوری انجام دهید. توجه داشته باشید که این بار در مواقع مناسب از کلمه "باقی‌مانده" نیز استفاده نمایید:

ابتدای ابرو: "باقی‌مانده این ترس ..."

کنار چشم: "باقی‌مانده این ترس ..."

زیر چشم: "باقی‌مانده این ترس ... و الی آخر."

نکته مهمی در رابطه با ادامه فرایند

به هنگام انجام چند دور ای‌اف‌تی معمولاً احساسی که دارید به تدریج تغییر می‌یابد. شاید به احساس متفاوتی برسید و شاید هم اصلاً دیگر نتوانید آن احساس قبلی را در خود پیدا کنید. مثلاً شاید شدت ترس به ۳ برسد و به دنبال آن شرمندگی با شدت ۱۰ از راه برسد! این یعنی این که جنبه دیگری از مشکل پدیدار شده است.

جنبه‌ها می‌توانند شامل جزئیات تازه‌ای باشند و به تدریج که متوجه می‌شوید که واقعاً چه چیزی شما را می‌آزارد پدیدار می‌گردند - لحن صدا، برخی کلماتی که فرد خاصی بر زبان آورده است، احساسی جدید و امثالهم. با

پرداختن به جنبه‌ها از پیچیدگی مشکل می‌کاهید. برای اطمینان بیشتر شدت اولیه مشکل را به یاد بیاورید و ببینید که از زمان شروع استفاده از ای اف تی تاکنون چه تغییراتی پدید آمده‌اند. اجرای کامل ای اف تی به معنی در نظر گرفتن تمامی جنبه‌ها، تغییر احساساتی که به نوعی خود را در جسم نیز نشان می‌دهند، احتمالاً برخی مسائل ریشه‌ای و امثالهم می‌باشد.

به هنگام بروز هر جنبه شدت مشکل را بسنجید و به ضربه زدن ادامه دهید.

راهنمایی: در هر زمان بر هر چیزی که بیش از همه شما را می‌آزارد تمرکز کنید.

توجه به جنبه‌ها و هدف گرفتن هر یک از آنها با استفاده از ای اف تی یکی از بهترین راههای کاهش شدت

بخشهای هر چه بیشتری از مشکل است. هر چه واضح‌تر کار کنید به نتایج بهتری می‌رسید.

در صفحات بعدی جنبه‌ها را بیشتر شرح خواهیم داد و نکات و راهنمایی‌های افزونتری برای وضوح کار بیان

خواهیم نمود. همچنین در بخش هنر ارائه نیز راهکارهای دیگری برای استفاده از ای اف تی مطرح خواهند گشت.



WWW.EFT.IR

مشخص نمودن موضوع: اهمیت هدف‌گیری آن، پرداختن به جنبه‌ها و یافتن مسائل ریشه‌ای

برای این که با استفاده از ای‌اف‌تی به نتایج بهتری برسیم باید در جریان بکارگیری آن افکار خود را به شکل نظام‌مندی متمرکز نماییم. به عنوان یک قاعده کلی می‌توان گفت که اگر، تا جایی که امکان دارد، موضوع را بهتر مشخص کنیم ای‌اف‌تی نتیجه بهتری بدست می‌دهد.

هدف‌گیری: از کلی‌گویی به موضوع خاص برسیم

وقتی بر روی مشکلی کلی و بزرگ نظیر "ترس از طرد شدن" کار می‌کنیم شاید تلاش ما برای این که احساسات بی‌شماری را هدف بگیریم بی‌نتیجه بماند و ای‌اف‌تی اثر چندانی نبخشد. برای کار بر روی چنین موضوعی باید بر روی موارد خاص تمرکز نماییم.

برای رسیدن به موارد خاص سه راه وجود دارد: موضوع را به وقایع خاص تفکیک کنیم، بر روی احساس جسمی حاصل از آن کار نماییم و یا این که تصورات ذهنی خود را هدف بگیریم.

۱- تفکیک موضوع به وقایع خاص

بر روی وقایع خاصی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده‌اند و موجب احساس کنونی‌تان شده‌اند تمرکز کنید:

با وجود این که پدرم در برابر دیگران بر سرم داد کشید...

با وجود این که مادرم مرا چند ساعت در مدرسه جا گذاشت و به دنیالم نیامد...

با وجود این که آنها مرا به مدرسه شبانه‌روزی فرستادند چون نمی‌خواستند دور و برشان باشم...

در جریان کار بر روی وقایع خاص احتمال دارد که همان احساسی را که در آن زمان داشته‌اید دوباره ظهور کند.

اگر به آرامی به موضوع وارد شوید و بر روی تمامی جزئیات خاطره ناگوار و همچنین احساسات و باورهای محدود کننده ناشی از آن ضربات ای‌اف‌تی را بکار گیرید خواهید دید که مشکلات بسیار بزرگتری نیز بهبود می‌یابند. اکیداً توصیه می‌کنیم که بر روی وقایع خاص کار کنید. بدین ترتیب اغلب به نتایج قابل توجهی خواهید رسید.

۲- جسم آگاه است

بر روی بخشی از بدن که احساس ناخوشایند را نشان می‌دهد تمرکز کنید. به لحاظ جسمی چه احساسی دارید؟

به عبارت دیگر این احساس چگونه خودش را در جسمتان ظاهر می‌سازد؟

با وجود این که این احساس طرد شدگی مثل این است که سینه‌ام سوراخ شده است...

با وجود این که این ترس باعث نوعی احتیاط بیش از حد در من می‌شود و همیشه در این فکر هستم که نفر بعدی که مرا طرد می‌کند چه کسی خواهد بود...

با وجود این که این حس وحشت موجب احساس بدی در شکمم می‌شود...

پس از این که ضربات ای‌اف‌تی را زدید اغلب شاهد نوعی تغییر در احساس جسمی خواهید بود. شاید شدت آن کاهش یابد، نوع آن عوض شود یا حتی به جای دیگری برود. تغییر مکان احساس در بدن را "دنبال نمودن درد" می‌نامیم. این علامتی است که نشان می‌دهد در مسیر درستی قرار گرفته‌اید.

۳- تصورات

راه دیگر این است که تصویری را در نظر بگیرید که احساس شما را در برگیرد. مثلاً اگر خیال‌بافی را دوست دارید می‌توانید فرض کنید که آن ترس چه شکلی دارد و در حالی که آن تصویر را در ذهن خود دارید ضربات ای‌اف‌تی را بزنید.

با وجود این که این ترس مثل مار است و همیشه در کمین من است و می‌خواهد مرا نیش بزند...

با وجود این که این ترس از طرد شدن مثل چاله‌ای است که همیشه در حال افتادن در آن هستم...

با وجود این که این غم مثل رودخانه‌ای در درون من جاری است...

راهنمایی: تصور ذهنی در واقع نوعی گوش دادن به احساسات است. اغلب در جریان ضربات ای‌اف‌تی می‌بینید

که به موازات تغییر انرژی تصور ذهنی نیز عوض می‌شود. آیا پس از این که ضربات را زدید تصور ذهنی‌تان فرقی کرد؟ اکنون موجب چه احساسی می‌گردد؟

در اکثر موارد استفاده از هر سه راه برای کار بر روی موضوعات پیچیده بسیار موثر است.

پرداختن به بخشهای خاصی از مشکل یا "جنبه‌ها"

هر مساله‌ای می‌تواند چندین بخش، جزئیات فراوان و محرکهای متعددی داشته باشد که موجب احساسات ناخوشایند گردند. تشخیص جنبه‌ها و استفاده از ضربات ای‌اف‌تی بر روی موضوعات خاص مهارتی است که باعث تاثیر هر چه بیشتر این روش می‌شود.

مثلاً اگر از پرواز با هواپیما می‌ترسید شاید این ترس چندین جنبه داشته باشد که برخی از آنها در زیر می‌آیند:

- گیر افتادن - نمی‌توانم بیرون بروم

- کنترلی بر وقایع ندارم
- هراس در مواقع تکان خوردن
- ترس از حملات تروریستی
- ترس به هنگام شروع حرکت و برخاستن از زمین

می‌توانید با طرح این سوال جنبه‌های دیگری را نیز کشف نمایید: "اکنون چه چیزی بیش از همه موجب ترس من از پرواز می‌گردد؟" نهایتاً به جایی خواهید رسید که دیگر مشکل چندانی احساس نمی‌کنید و می‌بینید که ترس‌تان برطرف شده است. البته مگر این که مسائل ریشه‌ای هم در این رابطه وجود داشته باشند و "ترس از پرواز" در واقع بخش کوچکی از مشکل باشد.

راهنمایی: بسیاری از مشکلات مجموعه‌ای از احساسات را با خود به همراه می‌آورند. مثلاً فرض کنیم که شما از ای‌اف‌تی برای این که در شرایط خاصی آزار دیده‌اید استفاده نموده‌اید. حس آزار کاهش می‌یابد ولی اکنون خشمگین هستید. به تدریج که لایه‌های زیرین احساسات رو می‌آیند جنبه‌های دیگری از مشکل نیز پدیدار می‌شوند. به هر یک از جنبه‌ها باید مستقلاً پردازید.

اگر به دنبال جنبه‌های مختلف بگردید و هر یک از آنها را با ضربات ای‌اف‌تی مستقلاً هدف بگیرید گام‌های بلندی در راه دستیابی به نتایج ماندگار برداشته‌اید.

یافتن مسائل ریشه‌ای

یافتن مساله ریشه‌ای می‌تواند کلید رهاسازی انرژی و حل تمامی مشکل باشد. پیدا کردن ریشه مشکل شاید نشان دهد که در واقع چه مسائلی در ورای مشکل فعلی وجود دارند. معمولاً کشف مساله ریشه‌ای مستلزم صرف زمان و استفاده از فنون کارآگاهی است. اگر از ای‌اف‌تی برای مشکل خاصی استفاده کرده‌اید و هنوز فکر می‌نمایید که چیزی وجود دارد که تغییر نکرده و یا برطرف نشده وقت آن است که سراغ لایه‌های عمیق‌تری بروید. یکی از بهترین پرسشهایی که در این زمینه می‌تواند شما را یاری دهد این است که:

این مساله مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟

هر چه که به ذهنتان رسید، حتی اگر به ظاهر نامربوط هم باشد، همان را دنبال نمایید. اکثر موارد شدید ریشه‌های عمیقی دارند. پرسشهایی نظیر این معمولاً ما را به وقایع خاص و قدیمی می‌رسانند که باید به شکل نظام‌مندی از ای‌اف‌تی بر روی آنها استفاده کرد.

راهنمایی: باورهایی که اغلب ما درباره خود داریم ناشی از وقایع قدیمی و بخصوصی هستند و اینها می‌توانند اساس مسائل ریشه‌ای را تشکیل دهند. به مرور که این وقایع خود را نشان می‌دهند و ای‌اف‌تی را بر روی آنها بکار می‌گیریم باورهایی هم که راجع به خود داریم تغییر می‌یابند و لذا می‌توانیم به شکل طبیعی‌تری تغییر کنیم. اغلب وقتی که بر روی موضوعی کار می‌کنید و احساسات خود را دنبال می‌نمایید سرخ‌های مسائل ریشه‌ای یا وقایع خاص به شکلی ناگهانی به ذهن می‌رسند. پس از هر بار ای‌اف‌تی اندکی درنگ کنید و به افکار خود توجه نمایید.

مثالی از کاربرد ای‌اف‌تی بر روی ترس از مار

این مثال هدف‌گیری موضوع، مشخص کردن کار، جنبه‌ها و چگونگی یافتن مساله ریشه‌ای را نشان می‌دهد. فرض کنیم "زانا" شدیداً از مار می‌ترسد و قصد دارد از ای‌اف‌تی برای غلبه بر این ترس استفاده نماید. وی این کار را به تنهایی انجام می‌دهد. در ابتدا شدت ترس را در حد ۱۰ می‌داند. حتی اگر به مار فکر هم بکند قلبش تندتر می‌زند، کف دستانش عرق می‌کند و به نفس‌نفس می‌افتد. یک دور ای‌اف‌تی استفاده می‌کند:

تصحیح: با وجود این که شدیداً از مار می‌ترسم ولی عمیقاً خودم را قبول دارم.

مراحل: این ترس شدید از مار

شدت ترسش از ۱۰ به ۸ می‌رسد. راحت‌تر نفس می‌کشد و کمی هم آرام‌تر است. به چند عکس مار نگاه می‌کند و می‌بیند که هنوز هم مشکل دارد. ولی دیگر شدتش در حد ۱۰ نیست.

تصمیم می‌گیرد موضوع را دقیق‌تر هدف‌گیری کند و برخی جزئیات مربوط به ترس از مار (جنبه‌ها) را هم که موجب آزارش می‌شوند در کار خود وارد نماید:

با وجود این که از حرکت مار چندش می‌شود...

با وجود این که زبانش مثل زبان شیطان می‌ماند...

با وجود این که نیش می‌زند...

زانا پس از چند دور استفاده از ای‌اف‌تی می‌تواند به تصاویر مار نگاه کند و خیلی هم آرام‌تر باشد. ولی هنوز یکی از عکسها آزارش می‌دهد. چه چیزی در آن عکس وجود دارد که او را اذیت می‌کند؟ وی درمی‌یابد که آن چیز چشم مار است!

با وجود این که چنین چشم‌های ریز و گردی دارد...

زانا پس از اندک مدتی خواهد توانست با آرامش نسبی به تصاویر بنگرد. هرچند که ترسش از بین نرفته ولی تا ۴ کاهش یافته است. تصمیم می‌گیرد بر برخی وقایع خاص تمرکز کند. چه اتفاقاتی در زندگی‌اش افتاده‌اند که موجب بروز چنین ترس‌هایی گشته‌اند؟

پس از چند لحظه وقایعی را به یاد می‌آورد که در آنها ماری به ناگهان در برابر چشمانش ظاهر شده بوده است. شدت احساسش اکنون بیشتر می‌گردد و به ۶ می‌رسد.

با وجود این که به ناگهان ماری را دیدم... اصلاً نمی‌توانم به ناگهان با چنین چیزی روبرو گردم... آن هم وقتی که به هیچ وجه انتظارش را ندارم...

دفعه‌تاً خاطره‌ای به ذهنش خطور می‌نماید. یادش می‌آید که وقتی خردسال بود به زیرزمین خانه رفته بود تا تکه چوب بلندی را بیاورد و آن چوب ناگهان تکان خورده بود! مار سیاهی در پشت چوب پنهان شده بود! این خاطره بار احساسی زیادی برای او دارد و شدت احساساتش را به ۸ می‌رساند.

با وجود این که انگار خود آن مار را هم بلند کردم... دختر خردسالی بودم و وحشت برم داشت... عمیقاً خود دوران کودکی‌ام را قبول می‌کنم...

سپس بر روی چند جنبه آن خاطره که اکنون به وضوح در ذهنش مجسم شده‌اند تمرکز می‌کند و همزمان ضربات ای‌اف‌تی را بر خود می‌زند:

با وجود این که جیغ کشیدم...

با وجود این که پدرم دوان دوان آمد و دیگران هم فریاد می‌کشیدند...

با وجود این که پدرم چوبی برداشت و بر سر مار کوبید و آن را کشت... و مار پیچ و تاب خورد... و همه آن

اتفاقات خیلی وحشتناک بودند...

سرانجام خاطره به نظرش بی‌اثر می‌آید. اکنون می‌تواند سرتاسر آن را به یاد بیاورد و آرام هم باشد. دوباره به

عکس مار نگاهی می‌اندازد و متوجه می‌گردد که برایش کاملاً بی‌اثر شده است. شاید خاطره "زیرزمین" ریشه مشکل

بوده است و خنثی نمودن آن با ای‌افتی موجب شده باشد که در عکس‌العمل‌های او در برابر مار تغییرات اساسی به وجود آیند. ظاهراً شدت همه مشکلات احساسی که در این رابطه داشته است به حدود صفر رسیده‌اند.

اکنون در خود این توان را می‌بیند که به مغازه فروش حیوانات سری بزند و مارهای واقعی را نگاه کند. می‌داند که اگر دچار ترس یا اضطراب شود می‌تواند با استفاده از ضربات ای‌افتی خود را آرام سازد. راه زیادی را در مسیر رهایی از ترس از مار طی نموده است.

www.eft.ir

شیوه اولیه ای‌اف‌تی

شیوه اولیه ای‌اف‌تی که توسط گری کریگ مخترع آن آموزش داده می‌شد علاوه بر آنچه که تاکنون با آنها آشنا شده‌اید شامل دو بخش دیگر هم می‌شد که اغلب در میانبر آن بکار نمی‌آیند:

ضربه بر سرانگشتان

۹ گاموت و تکرار مراحل

بهتر است با هر دو مورد فوق‌الذکر آشنا شوید. بیابید برای یک موضوع از دستور اساسی ای‌اف‌تی به شکل کامل آن استفاده کنید و ببینید که چه تاثیری بر احساساتان دارد. اگر در بکارگیری آن هم مهارت یابید می‌توانید هرگاه که بخواهید از ضربه بر سرانگشتان و روش ۹ گاموت نیز بهره ببرید. گاهی اوقات این روشها می‌توانند قدرت ای‌اف‌تی را دوچندان کنند. استفاده یا عدم استفاده از آنها بستگی به خودتان دارد. مثلاً برخی افراد دوست دارند بر سرانگشتان ضربه بزنند ولی ۹ گاموت را انجام نمی‌دهند.

ذیلاً دستور اساسی به شیوه اولیه و کامل آن شرح داده می‌شود.

دستور اساسی ای‌اف‌تی به شیوه اولیه آن

۱- بر احساس ناخوشایند تمرکز کنید و شدت آن را در مقیاس ۱۰-۰ تخمین بزنید.

۲- تصحیح را انجام دهید: در حالی که پیوسته بر نقطه ضربه کاراته ضرباتی می‌زنید یا نقطه

دلریش را می‌مالید جمله زیر را سه بار بگویید:

"با وجود این که این (احساس ناخوشایند) را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم."

در حالی که عبارت یادآوری را تکرار می‌کنید بر تک‌تک نقاط مراحل ضربه بزنید. این نقاط به ترتیب عبارتند از

ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، استخوان ترقوه و زیر بغل:

"این (احساس ناخوشایند)"

اکنون نوبت به سرانگشتان می‌رسد. بر نقطه‌ای واقع بر انتهای ناخن (به سمت بدن) و کنار انگشتان ضربه بزنید.

از انگشت شصت شروع نمایید و پس از آن هم بر انگشتان اشاره، میانی و کوچک ضربه بزنید (انگشت حلقه لازم نیست).



اکنون پیوسته بر نقطه گاموت ضربه بزنید و همزمان روش ۹ گاموت را هم انجام دهید. نقطه گاموت بر پشت دست واقع شده است. این نقطه بر حفره‌ای در امتداد شیار بین انگشتان حلقه و کوچک قرار دارد. پیوسته بر نقطه گاموت ضربه بزنید و ۹ کار زیر را انجام دهید:

- ۱- چشمها را ببندید
- ۲- چشمها را باز کنید
- ۳- چشمها را به سوی پایین و راست ببرید
- ۴- چشمها را به سوی پایین و چپ ببرید
- ۵- چشمها را ۳۶۰ درجه بچرخانید (در جهت عقربه‌های ساعت)
- ۶- چشمها را ۳۶۰ درجه بچرخانید (در خلاف جهت عقربه‌های ساعت)
- ۷- آهنگی را زمزمه کنید (مثلاً تولدت مبارک)
- ۸- از ۱ تا ۵ بشمارید
- ۹- دوباره آهنگی را زمزمه کنید



نقطه گاموت

مجدداً مراحل را انجام دهید و بر همه نقاط آن ضربه بزنید. در حین این کار عبارت یادآوری را هم تکرار نمایید:

از ابتدای ابرو شروع کنید "این _____"

کنار چشم "این _____" و الی آخر.

آنچه گفته شد شیوه اولیه دستور اساسی ای‌افتی بود.

توضیحات بیشتر درباره ۹ گاموت

۹ گاموت را روش متعادل کننده مغز می‌دانند. حرکات چشمها، زمزمه آهنگ (نیمکره راست) و شمارش (نیمکره چپ) هر دو بخش مغز را درگیر می‌سازند. هر چند که این کار در ابتدای معرفی ای‌افتی به جهانیان جزئی از آن بود ولی گری کریگ از حوالی سال ۱۹۹۸ استفاده از آن را کنار گذاشت. دلیلش این بود که متوجه شد بدون آن هم می‌تواند به نتایج عالی دست یابد. با این حال بسیاری از کاربران آن را ابزار مفیدی می‌دانند. انجام ۹ گاموت معمولاً احساس لذت‌بخشی به انسان می‌دهد و خصوصاً در مواقعی که بر روی مشکل مزمنی کار می‌کنیم می‌تواند به تغییر وضعیت آن منجر گردد.

انواع جمله‌های تصحیح

شیوه سنتی جمله‌بندی در تصحیح به این شکل بود که وجود مشکل را بپذیریم (با وجود این که دچار این _____ شده‌ام) و پس از آن هم جمله تاکیدی مشتمل بر قبول خود را بگوییم (عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم). انجام تصحیح مقاومت درونی در برابر تغییر را (که وارونگی روانی نامیده می‌شود) کم‌رنگ می‌نماید و لذا راه را برای شفا و تغییرات مثبت باز می‌کند.

ما نیز صرف انجام تصحیح را بسیار شفاف‌بخش می‌دانیم. این که علیرغم وجود مشکلات خودمان را بپذیریم تاکیدی بر با ارزش بودن ما است و همواره مقاومت درونی در برابر پیشرفت را خنثی می‌سازد و به علاوه شیوه مشفقانه‌ای برای رویارویی با چالشها است. به تجربه دریافته‌ایم که جمله‌بندی آن به شیوه سنتی برای برخی افراد خوب است و البته اگر هم عده‌ای آن را نپسندند حالت‌های متنوعی از آن می‌توانند کارایی خوبی داشته باشند.

با وجود این که _____ ولی می‌خواهم که خودم را بپذیرم.

با وجود این که _____ ولی می‌توانم بپذیرم که اکنون در این وضعیت هستم.

با وجود این که _____ ولی می‌خواهم به شکل دلسوزانه‌ای به خودم عشق بورزم و خودم را بپذیرم.

با وجود این که _____ ولی می‌توانم تصمیم بگیرم که کمی با خودم مهربان‌تر باشم.

با وجود این که _____ ولی بدون هیچ پیش‌داوری تمامی احساساتم را می‌پذیرم.

با وجود این که _____ ولی می‌توانم تمامی بخشهای وجودم را بپذیرم و دوست داشته باشم.

با وجود این که _____ ولی خود دوران جوانی‌ام را دوست دارم و می‌پذیرم.

با وجود این که _____ ولی به هر حال سالم خوب است.

همچنین به استفاده از برخی از جملات تصحیح، که موجب گشوده شدن راه شفاف‌بخشی می‌شوند، نیز تمایل داریم. به عبارت دیگر شاید گاهی اوقات در وضعیتی نباشیم که بتوانیم به خوبی از جمله پذیرش خود بهره بگیریم و جمله تصحیح به شیوه سنتی آن شاید بیش از حد برایمان غیرواقعی به نظر آید. مواقعی پیش می‌آید که جملاتی نظیر آنچه که در پی می‌آید احساسات واقعی ما را بهتر بیان می‌نمایند:

با وجود این که _____ ولی وقت آن رسیده است که تا حدی این را بهبود دهم.

با وجود این که _____ ولی این همانی است که احساس می‌کنم.

با وجود این که _____ ولی می‌توانم به خودم اجازه دهم که این احساسات را به شکل سالمی داشته باشم.

با وجود این که _____ ولی راه را برای شفا و تغییر باز می‌کنم.

با وجود این که _____ ولی تمایل دارم که این مساله تغییر یابد.

با وجود این که _____ ولی وجود تمامی این احساسات را می‌پذیرم.

با وجود این که _____ ولی به خودم احترام می‌گذارم که توانسته‌ام این دوران سخت را پشت سر بگذارم.

با وجود این که _____ ولی اجازه دارم که چنین احساسی داشته باشم.

همه جملات فوق می‌توانند کارایی خوبی داشته باشند و راه را برای بهبودی باز کنند. بدین ترتیب ای‌افتی به ما

کمک می‌کند که احساسات ناخوشایند را رها سازیم، نحوه تفکر خود را تغییر دهیم، انرژی هیجانات را در جهت دیگری

بکار گیریم و فرایند شفابخشی را تسهیل نماییم.

پرسش و پاسخ

ضربات را با چه شدتی می‌زنید؟ چند بار؟ در مورد نقاطی که قرینه هم دارند بهتر است فقط بر یکی از

آنها ضربه بزنیم یا بر هر دو؟

بهتر است با سرانگشتان خود حداقل ۱۰-۷ بار بر هر نقطه ضربه بزنید. لزومی ندارد که تعداد ضربات را بشمارید. اگر احساس می‌کنید که بهتر است بیش از این بر نقطه‌ای ضربه بزنید همین کار را بکنید. ضربات ملایم کفایت می‌نمایند. در مورد نقاطی که قرینه دارند می‌توانید فقط بر سمت چپ یا فقط بر سمت راست ضربه بزنید و یا این که در حین انجام مراحل از سمتی به سمت دیگر بروید. همچنین می‌توانید با استفاده از دو دست همزمان بر هر دو سمت ضربه بزنید. شیوه‌های مختلف را بیازمایید و ببینید که کدام یک برایتان مناسب‌تر است.

چرا نقاطی که مردم استفاده می‌کنند با هم تفاوت دارند؟

ای‌اف‌تی انعطاف‌پذیری زیادی دارد. نقاطی که اولین بار در روش سنتی ای‌اف‌تی بکار گرفته شدند همگی در انتهای مسیرهای انرژی (مریدینها) قرار داشتند. نقطه مربوط به کبد (زیر سینه) هم با وجود این که در انتهای مسیر قرار دارد ولی در روش سنتی به دلایل اخلاقی حذف شده بود. برخی افراد دوست دارند از این نقطه هم در مراحل استفاده نمایند. نقطه پرطرفداری که بعداً به نقاط مراحل افزوده شده است فرق سر می‌باشد. این نقطه به مرور که تحولاتی در نحوه بکارگیری ای‌اف‌تی به وجود آمدند بیشتر مورد استفاده واقع گردید. این نقطه را در طب فشاری نقطه صد تلاقی می‌نامند و بسیاری از مردم ضربه زدن بر آن را موثر و مفید می‌دانند. نقطه دیگری که به مراحل افزوده شده و مورد استقبال قرار گرفته است بخش درونی مچ دست می‌باشد. ضربه زدن بر این نقطه نیز احساس خوبی به افراد می‌دهد و بر چندین مسیر انرژی تاثیر می‌گذارد.

موقع زدن ضربات چه بگویم؟

دستور اساسی به نوعی فرمول این کار را در اختیار شما قرار می‌دهد. می‌توانید به سادگی از آن استفاده کنید و معمولاً هم نتایج خوبی بدست می‌دهد. جمله‌بندی آن را "روش متداول" در تصحیح به حساب می‌آوریم. ولی می‌توانید در انتخاب جمله تصحیح (با وجود این که...) و عبارت یادآوری (این مشکل...) آزادانه‌تر و به شکلی که گویی درباره موضوع با خودتان صحبت می‌کنید عمل نمایید. می‌توانید از جملات جایگزین (صفحه ...) ایده بگیرید و جمله تصحیح مناسب وضعیت خود را بسازید. به یاد داشته باشید که هر چند امکان بروز اشتباه وجود ندارد ولی هیچ کلمه جادویی

نیز وجود ندارد. کلماتی که بکار می‌برید برای تمرکز بیشتر بر موضوع هستند و لذا می‌توانید هر آنچه را که مناسب تشخیص می‌دهید استفاده نمایید.

آیا می‌توان ضربات ای‌اف‌تی را بر دیگران زد؟

بله. می‌توان این ضربات را بر کودکان، بیماران و هر کس دیگری که تمایل به این کار داشته باشد زد. یک راه آن این است که در حالی که ضربات را می‌زنید به جای آنان هم جملاتی را بر زبان آورید و آنان هم گفته‌های شما را تکرار نمایند و یا این که فقط به شما گوش بسپارند. راه دیگر را ضربات نیابتی می‌نامیم. در اینجا به نیابت از آنان ضربات را بر بدن خود می‌زنید و این کار را می‌توان حتی در مواقعی که آنان حضور ندارند نیز انجام داد. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ضربات نیابتی به بخش هنر ارائه رجوع نمایید.

آیا برای حیوانات نیز کارایی دارد؟

بله، خیلی هم موثر است. بیشتر کارهایی که بر روی حیوانات صورت می‌پذیرند از طریق نیابتی انجام می‌گیرند. برای این که بر مشکل حیوان تمرکز کنید می‌توانید وضعیتی را که در آن به سر می‌برد در ذهن خود مجسم سازید و به جای آن بر بدن خود ضربه بزنید. حیوانات در برابر انرژی احساسات بسیار حساس هستند و به نظر می‌رسد که به چنین شیوه‌ای به خوبی عکس‌العمل نشان می‌دهند.

آیا ای‌اف‌تی بیماری‌های صعب‌العلاج یا مزمن (لوپوس، سرطان، افسردگی و غیره) را هم درمان

می‌کند؟

بیماری‌های صعب‌العلاج معمولاً به لحاظ احساسی پیچیده به حساب می‌آیند و ای‌اف‌تی می‌تواند نقش مهمی در تقویت بهبودی داشته باشد. ای‌اف‌تی قطعاً در تخفیف برخی علائم و کاهش اثرات جانبی روش‌های درمانی و داروها موثر است. اگر هم کسی مایل باشد که بر جنبه‌های احساسی ناخوشی، نظیر تنش‌های جاری، خاطرات ناگوار دوران کودکی، غم‌ها و احساس دوری‌های برطرف نشده و مسائل مربوط به هویت خود کار کند جلسات ای‌اف‌تی در طول زمان می‌توانند کمک موثری به او بنمایند. جسم، ذهن و احساسات کاملاً به هم مرتبط هستند و از آنجایی که ای‌اف‌تی تمامی وجود شخص را هدف می‌گیرد اغلب بهبودی‌های خیره‌کننده‌ای حاصل می‌گردد. ولی باید توجه داشته باشید که هر کسی در راه شفا مسیر متفاوتی را طی می‌کند و نمی‌توان ادعا نمود که ای‌اف‌تی روش "درمان" بیماری‌های

صعب‌العلاج است. به تجربه دریافته‌ایم که بهتر است ای‌اف‌تی را به عنوان بخشی از یک راهکار جامع شفابخشی بکار گرفت.

آیا از طریق تلفن واقعاً می‌توان آن را به خوبی انجام داد؟

بله، قطعاً. عده کثیری از کاربران ای‌اف‌تی بخش عمده‌ای از کارهای خود را از طریق تلفن انجام می‌دهند. البته این کار فقط به جهت راحتی صورت نمی‌پذیرد. برخی مراجعان می‌دانند که در جلسات تلفنی حریم خصوصی آنان بهتر حفظ می‌شود و لذا در برابر "غریبه‌ها" راحت‌تر مسائل خود را بازگو می‌کنند. به علاوه معمولاً موجبات بصری حواس‌پرتی نیز در جلسات تلفنی کمتر وجود دارند. اغلب افراد فکر می‌کنند که دو طرف در جلسات تلفنی با دقت بیشتری به حرف یکدیگر گوش می‌دهند و لذا امکان بهبودی افزون‌تری فراهم می‌آید. مراحل انجام ای‌اف‌تی را نیز به سادگی می‌توان از طریق تلفن شرح داد.

چگونه می‌توان در مقابل چشمان دیگران از ضربات ای‌اف‌تی استفاده کرد؟

به جز رفتن به دستشویی راه‌های دیگری هم برای این کار وجود دارد.

- ۱- فقط بر نقاطی که جلب توجه نمی‌کنند نظیر کنار چشم، استخوان ترقوه، گاموت و کنار دست ضربه بزنید. بهتر است این کار را فقط با یک انگشت انجام دهید.
- ۲- به جای ضربه زدن نقاط را بمالید، فشار دهید یا به آرامی لمس کنید.
- ۳- دست‌های خود را به زیر میز ببرید و سرانگشتان خود را فشار دهید.
- ۴- تصور کنید که بر خود ضربه می‌زنید. این روش هم کارایی دارد!

آیا باید آب بنوشم؟

نوشیدن آب معمولاً توصیه می‌شود. آب هادی برق (انرژی) است. از آنجایی که جسم ما از ۷۰-۸۰ درصد آب تشکیل شده و بدن ما در واقع نوعی سیستم انرژی الکتریکی است به نظر معقول می‌رسد که برای هرگونه کار مربوط به انرژی، از جمله ای‌اف‌تی، ابتدا کاملاً سیراب شویم. برخی افراد هم واقعاً در حین یا پس از زدن ضربات ای‌اف‌تی احساس تشنگی می‌کنند.

آیا خواندن از روی متن جملات ای‌اف‌تی هم کارایی دارد؟

بله، همین طور است. هر چند که هر یک از ما داستان زندگی متفاوتی داریم ولی احساسات نهفته ما از قبیل غم، خشم یا تنهایی مشترک هستند. هر چند که اگر بتوانیم با وضوح بیشتری کار کنیم ای‌اف‌تی کارایی بهتری دارد ولی خواندن متن جملاتی کلی که البته به خوبی نوشته شده باشند نیز می‌تواند راهگشا باشد. این کار به ما کمک می‌کند که در مسیر شفا احساسات نهانی خود را بیشتر کشف نماییم.

آیا می‌توان از ای‌اف‌تی همراه با روش‌های دیگر بهره گرفت؟

بله. روش‌های بارزش دیگری هم وجود دارند که می‌توان آنها را به طرق مفیدی با ای‌اف‌تی ترکیب نمود. روان‌درمانی، مشاوره، هیپنوتیزم‌درمانی، تی‌ای‌تی^۱، ریکی، روانشناسی وقایع و بسیاری روش‌های دیگر را می‌توان با ای‌اف‌تی در هم آمیخت. بسیاری از درمانگرانی که به شیوه‌های سنتی کار می‌کنند از این که ای‌اف‌تی چقدر به سرعت عمل می‌کند و چقدر موثر است متعجب می‌گردند. آنان اغلب ای‌اف‌تی را با دیگر روش‌هایی که بکار می‌گرفتند ترکیب می‌نمایند.

آیا باید حتماً به سراغ کاربر ای‌اف‌تی بروم؟

اگر مشکل پیچیده‌ای دارید (مثل سوء رفتار در کودکی و عزت نفس ضعیف) و نمی‌توانید به تنهایی از عهده آن برآید شاید بد نباشد که با یک کاربر ای‌اف‌تی تماس بگیرید. بدین ترتیب از حمایت‌های احساسی، راهنمایی و نگرش متفاوت او بهره‌مند می‌شوید و معمولاً نتایج بهتری هم می‌گیرید. توجه داشته باشید که آنچه را که هنر ارائه ای‌اف‌تی می‌نامیم چیزی نیست که بتوان ظرف چند روز یا چند هفته و فقط به کمک مطالعه کتاب و مشاهده فیلم آموخت.

چرا باید جملات منفی را تکرار کرد؟

به یاد دارید که عبارت یادآوری (که به هنگام ضربات ای‌اف‌تی آن را تکرار می‌کردید) خلاصه‌ای از جمله طولانی بکار رفته در تصحیح، که در واقع مثبت به حساب می‌آید، است. مثلاً اگر جمله تصحیح بدین شکل باشد: "با وجود این که این غم و ترس را از زمانی که در کلاس سوم درس می‌خواندم در خود می‌بینم و اینها موجب نوعی گرفتگی در شکمم می‌شوند ولی خودم را دوست دارم و می‌پذیرم." در این حالت عبارت یادآوری چیزی شبیه به "این غم و ترس"، "غم و ترسی که از زمان کلاس سوم دارم" و یا "غمی که در شکمم حس می‌کنم" می‌شود. قاعده سرانگشتی آن این است که از کلماتی که موجب حفظ تمرکز بر مشکلی که موجب ناراحتی تان می‌گردند استفاده کنید.

^۱ TAT: Tapas Acupressure Technique

کتابی در این زمینه به زودی به فارسی برگردانده خواهد شد. (مترجم)

راهنمایی: اگر به خود اجازه دهید که، در حالی که عبارت یادآوری را تکرار می‌کنید، بر مسائل منفی تمرکز کنید این فرصت را هم به احساسات ناخوشایند می‌دهید که به شکل مطمئنی خود را نشان دهند و بر اثر ضربات ای‌اف‌تی تحول یابند.

آیا می‌توان از جملات تاکیدی مثبت هم استفاده کرد؟

بله و خیلی هم جالب است. ابتدا به احساسات منفی بپردازید. هرگاه که دیگر اهمیتی نداشتند (شدت صفر، یک یا دو) و این تمایل را هم در خود دیدید که به سراغ "مثبت‌ها" بروید شاید وقت آن رسیده باشد که "با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی" آنچه را که می‌خواهید حس کنید مورد تاکید قرار دهید. آیا مثلاً بخشی از وجودتان آماده آرامش، رضایت یا راحتی است؟ می‌توان به هنگام زدن ضربات از راه‌های خلاقانه و سرگرم کننده‌ای استفاده کرد:

با وجود این که مدت‌هاست که با این مشکل (نام مشکل را ببرید) روبرو بوده‌ام ولی شدت آن در حال کاهش است و لذا به خودم این اجازه را می‌دهم که از این پس احساس (رضایت، آرامش، شادی و غیره) بکنم.

راه دیگر استفاده از جملات تاکیدی مثبت این است که به هنگام ضربات صرفاً بر آنچه که به خاطر آن شکرگزار هستید، هر چه را که زیبا یا پرمعنی می‌دانید یا دوست دارید که در مورد خودتان یا زندگی‌تان احساس کنید تاکید نمایید. پس از مراقبه هم می‌توانید بر نقاط ای‌اف‌تی ضربه بزنید و این را که دوست دارید روز خوبی را در پیش داشته باشید، آگاهانه قصد دارید که نور و انرژی را به زندگی خود وارد نمایید یا این که اجازه می‌دهید که وجودتان لبریز از شادی شود بر زبان آورید.

راهنمایی: بهتر است این کار را به صورت تدریجی انجام دهید. به آرامی سطح آن را بالاتر ببرید تا سیستم وجودتان بتواند به شکلی هماهنگ خود را با آن تطبیق دهد و بیشترین امکان برای این که آرامش و اطمینانی که اخیراً در خود یافته‌اید به محدوده راحتی جدیدتان تبدیل گردد فراهم آید.

آیا به جز نمره دادن بین ۱۰-۰ راه دیگری هم برای تخمین میزان پیشرفت وجود دارد؟

بله. تمامی جنبه‌های مختلف واقعه یا خاطره ناگواری را که بر روی آن کار می‌کنید در نظر آورید. آیا تصویری در ذهنتان شکل گرفته است؟ آن تصویر چقدر واضح است؟ آیا رنگها را در آن تشخیص می‌دهید؟ افراد و اشیاء چقدر واضح هستند؟ آیا از بین حواس پنج‌گانه حس دیگری هم دخیل است؟ در مواقعی که به صورت طبیعی لختی از ضربه زدن دست می‌کشید احساسات خود را مجدداً بررسی کنید. آیا تصویر روشن‌تر، تار، تکه‌تکه و پخش، سیاه و سفید یا

تیره شده است؟ آیا جای مشکل در بدن تغییر کرده است؟ اگر خود را به صورت گرفتگی در شکم نشان می‌داده است آیا هنوز هم گرفتگی وجود دارد؟ آیا کمتر، جابجا یا مبدل گشته است؟ به همین ترتیب به همه حس‌هایی که در مشکل شما نقشی دارند بپردازید.

ضربات ای‌اف‌تی را چگونه بر کودکان بزنیم؟

همراه با بازی! با آنها شوخی کنید و هم‌بازی شوید. بد نیست که به اتفاق آنان بر روی زمین بنشینید و اجازه دهید که حرفشان را بزنند. البته باید توجه داشته باشید که نحوه بیان آنان متفاوت از بزرگسالان است. برای شرح مفاهیم از رنگ، نور و شکل آنها بهره‌گیری کنید. از برخی اسباب‌بازی‌ها برای ضربه زدن بر نقاط ای‌اف‌تی استفاده نمایید. عروسکی به شکل حیوان، مثلاً خرس، یا هر عروسک دیگری می‌تواند به کارتان آید. ابتدا بگذارید که کودک در حالی که مشکل خود را بیان می‌کند بر عروسک ضربه بزند. پس از آن گهگاه از او بخواهید که بر خودش هم ضربه بزند. در ادامه می‌توانید دست عروسک را هم بگیرید و با آن بر کودک ضربه بزنید. همچنین می‌توانید از کودک بخواهید که شدت مشکلش را با دستانش نشان دهد. در این حالت اگر دست‌هایش را از هم باز کند به معنی خیلی شدید و اگر به هم نزدیک نماید به معنی کاهش شدت آن می‌باشد.

آیا ای‌اف‌تی همواره بلافاصله نتیجه می‌دهد؟

اگر این طور بود که دیگر نگارش این کتاب، پایگاه اینترنتی ما و یا حتی کارهای ما ضرورتی نداشتند. توجه داشته باشید که ای‌اف‌تی قرص جادویی نیست. هرچند که گاهی اوقات فوراً تغییرات عمیق و مثبتی را شاهد خواهید بود ولی در سایر موارد فرایند کار بیشتر طول می‌کشد و به چندین جلسه نیاز دارد. (چه خودتان کاربر ای‌اف‌تی باشید و بر روی مشکل خود کار کنید و چه به سراغ کاربر حرفه‌ای بروید). اغلب گستره‌ای از جنبه‌ها در بروز مساله دخالت دارند و شاید برای حل یک مورد پیچیده به چندین دور یا جلسه نیاز باشد.

نمی‌توانم ضربات ای‌اف‌تی را با انگشتانم بزنم. آیا راه دیگری وجود دارد؟

بله. می‌توانید در حالی که عبارات را با صدای بلند (یا در دل) می‌گویید نقاط را بمالید. در این روش که به نام "لمس و تنفس"^۱ شناخته می‌شود بر هر نقطه به آرامی فشار می‌آورید و به هنگام بازدم عبارات را به آرامی تکرار می‌کنید. تاثیر این روش مشابه ضربه زدن است.

^۱ TAB: Touch And Breathe

همچنین می‌توانید تصور کنید که ضربه می‌زنید. وقتی به صورت ذهنی بر هر یک از نقاط ضربه می‌زنید همان مسیرهای عصبی در مغز فعال می‌شوند. هرچند که انجام این کار به تمرکز خاصی نیاز دارد ولی بسیاری افراد احساس می‌کنند که تصور ضربه زدن نتایج عمیقی مشابه ضربات ای‌افتی بیار می‌آورند.

www.eft.ir

اصول هنر ارائه

مهارت واقعی استفاده از ای‌افتی در گرو درک هنر ارائه آن است. در این کتاب سعی داریم شما را با برخی از مهمترین اصول واقعی و امتحان شده هنر ارائه آشنا سازیم. به تجربه معلوم شده است که مفاهیم، راهنمایی‌ها و اشاراتی که در پی می‌آیند بسیار موثرند و واقعاً یاریگر شما در راه رسیدن به نتایج هستند. هرچند که هیچ چیزی جایگزین عمل، تجربه و آموزش اساسی نمی‌شود ولی اصول اولیه‌ای که در زیر می‌آیند می‌توانند برای شروع کار و کسب برخی مهارت‌های بنیادی مناسب باشند.

هنر ارائه ای‌افتی شامل موارد زیر می‌گردد:

- موضوع را کاملاً مشخص کنید
- مسائل را به وقایع خاص تفکیک کنید
- تغییر جنبه‌ها
- آزمون نتایج
- بررسی اجمالی شدت مشکل
- اثر عمومیت یافتن
- فنون نمایش فیلم و شرح ماجرا
- تشخیص تغییرات شناختی
- رسیدن به ماورای ظاهر مسائل جسمانی
- کشف مسائل ریشه‌ای
- شهود
- ضربات نیابتی
- اهمیت پشتکار
- ایجاد نگرش مثبت و مقابله با دنباله‌ها

راهنمایی: می‌توان "پرسش‌های مناسب" را هم در بسیاری از موارد فوق وارد کرد. پرسش‌های مناسب کلید کسب مهارت در هنر ارائه هستند. اگر بر روی خودتان کار می‌کنید از خودتان سوال کنید و در واقع لزوم پرسش‌ها را به نحوی تغییر دهید که مناسب حالتان باشند.



موضوع را کاملاً مشخص کنید

بزرگترین ایراد تازه‌کاران این است که فقط کلیت موضوع را مشخص می‌کنند و آن را خیلی کلی در نظر می‌گیرند. مهمترین مهارت در دستیابی به هنر ارائه این است که اندکی وقت بگذارید و موضوعی را که می‌خواهید بر روی آن کار کنید دقیقاً مشخص نمایید.

چند سوال مفیدی که می‌توانید از خود بپرسید از این قرارند:

این چیز واقعاً چه احساسی به شما می‌دهد؟ احساسی را که در جاستان دارید دقیقاً بیان کنید.

مشخصاً چه چیزی در این باره شما را می‌آزارد؟

این مشکل عملاً چگونه بروز می‌کند؟ مثال بزنید.

مثلاً:

س: "پس از دست نامزدت ناراحتی؟ دقیقاً بگو که چه چیز او تو را ناراحت می‌کند؟"

ج: "او احمق است."

س: "یک مثال از وقتی که او احمقانه رفتار کرده است بزن."

ج: "خوب، هفته پیش که به میهمانی رفته بودیم وقتی من وارد اتاق شدم رویش را به سوی دوستانش

برگرداند. انگار که من اصلاً وجود ندارم."

شدیدترین احساسات ناشی از این واقعه (مثلاً خشم، من وجود ندارم، احساس محرومیت، مرا دوست ندارد، مرا

نمی‌بیند و غیره) را هدف بگیرید. این کار بسیار موثر خواهد بود.

مسائل را به وقایع خاص تفکیک کنید

"عزت نفس" می‌تواند یک مشکل کلی به حساب آید. ولی این مشکل خودش از اجزاء متعددی تشکیل شده است: ترسها و باورهای باقی‌مانده از دوران کودکی، خاطرات ناگوار، سرزنش خود وغیره. هدف گرفتن مشکل کلی احتمالاً چندان نتیجه‌ای به بار نخواهد آورد. ولی تفکیک آن به وقایع خاص معمولاً موثر است. اگر به دنبال وقایع خاص می‌گردید یک راه یافتن آنها این است که به هنگام انجام ای‌اف‌تی به افکاری که به ذهنتان می‌رسند توجه کنید. همچنین می‌توانید سوالهایی را هم از خود بپرسید که آن وقایع خاص را به یادتان بیاورند.

به مرور که وقایع خاصی را که موجب مشکل شده‌اند هدف می‌گیرید مشکل کلی هم کمرنگ‌تر می‌گردد و نهایتاً ممکن است کاملاً برطرف شود.
چند سوال خوب:

این مساله چه واقعه بخصوصی را به یادتان می‌آورد؟ یکی را انتخاب کنید.

چه کسی موجب می‌شود که در زندگی چنین احساسی داشته باشید؟ بر روی واقعه‌ای که این شخص در آن

حضور داشته است و باعث چنین احساس شدیدی در شما می‌شود کار کنید.

چند وقت است که چنین احساسی دارید. از چه زمانی شروع شد؟

اگر واقعه خاصی را نیافتید می‌توانید واقعه‌ای را که احتمالاً بوقوع پیوسته است در ذهن خود بسازید:

خوب، پس مادرت همیشه بر سرت داد می‌کشید. یک موردش را در ذهنت مجسم کن. در کدام قسمت از

خانه بود؟ احتمالاً به چه علتی بر سرت داد می‌کشید؟ قیافه‌اش چه شکلی است؟

معمولاً این کار موجب می‌شود که احساسات مورد هدف بروز کنند که این به معنی تمرکز بر موضوع و امکان

انجام ای‌اف‌تی است.

این که بدانید که واقعه به همان شکلی که مجسم کرده‌اید اتفاق افتاده است یا خیر اهمیتی ندارد. مهم این است

که آن را به صورت یک تجربه درونی درآورید و بر آن تمرکز نمایید. به عبارت دیگر درکی که از موضوع دارید یا این که

در ذهن خود اتفاقی را که افتاده است چگونه می‌بینید مهم هستند. در هر حال اگر بر روی وقایع خاص کار کنید

می‌توانید به نتایج خوبی برسید.

تغییر جنبه‌ها

جنبه‌ها همان بخش‌های متفاوت یا جزئیات گوناگون مشکل هستند. می‌توانند چیزهای مشخصی باشند که موجب آشفتگی شما می‌شوند. لایه‌های احساسی که به هنگام انجام ای‌افتی ظاهر می‌شوند نیز می‌توانند جنبه به حساب آیند.

مثلاً اگر بر روی خاطره ناگوار تصادف خودرو کار می‌کنید شاید لازم باشد بر صدای ترمز، نور بالا، ترس، شوک، خشم و غیره را نیز هدف بگیرید. اگر موضوع ترس از موش است دم بی‌مو و امثال آن می‌توانند از جمله جنبه‌های مختلف آن باشند.

چند سوال خوب:

چه چیزی در این رابطه بیش از همه شما را می‌آزارد؟

چه چیز دیگری شما را می‌آزارد؟

وقتی به آن فکر می‌کنید چه جزئیاتی را می‌بینید؟

مردم اغلب متوجه تغییر جنبه‌ها نمی‌شوند. مثلاً امکان دارد پس از چندین بار استفاده از ای‌افتی باز هم احساس آشفتگی بنمایید - ولی آیا علت آشفتگی همان است که در ابتدای کار هم بود؟ اکنون چه چیزی شما را می‌آزارد؟

آزمودن نتایج

اغلب در آغاز کار شدت مشکل را در مقیاس ۱۰-۰ می‌سنجیم. با سنجش دوباره شدت می‌توانیم ببینیم که وضعیت چه فرقی کرده است. نمره دادن به برخی افراد کمک می‌کند که تغییرات جزئی را متوجه شوند. اگر فکر می‌کنید که این روش بدردتان نمی‌خورد می‌توانید از هر طریق دیگری که می‌خواهید شدت مشکل را بسنجید. چه بر روی مشکل خودتان کار کنید و چه بر روی مشکل دیگران اگر جزئیات احساسات را در ابتدای کار بنویسید به نفعتان است. پس از مدتی وقتی به عقب می‌نگرید متوجه تغییرات می‌شوید. یک راه مناسب آزمودن نتایج این است که آنچه را که موجب آزارتان بوده است مجدداً ببینید.

چند سوال خوب:

آن کلمات را دوباره بگو. چه احساسی داری؟

ماجرا را دوباره بگو. مرور آن چه احساسی به تو می‌دهد؟

وضعیت را تصور کن. چه چیزی هنوز تو را می‌آزارد؟

از دیگر راه‌های توجه به تغییر مسائل می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

ممکن است تصویر واقعه را به نحو متفاوتی ببینیم. (مثلاً رنگ‌ها عوض شوند، شدت آنها کاهش یابد، سیاه و

سفید یا تیره گردند، کوچکتر شوند، دورتر به نظر آیند و غیره.)

شاید هم متوجه برخی تغییرات جسمی شویم. (مثلاً احساس تهوعی که در رابطه با موضوع داشتیم از بین رفته

است.)

گاهی اوقات احساس جدیدی بروز می‌کند. اگر این طور شد دفعه بعدی آن را هدف بگیرید.

بررسی اجمالی شدت مشکل

اگر فکر می‌کنید که شدت احساسات در رابطه با موضوعی زیاد است قبل از این که به سراغ وقایع ناراحت

کننده بروید احساسات خود را هدف بگیرید:

تصحیح: "با وجود این که حتی حرف زدن راجع به آن واقعه هم برایم سخت است ولی به هر حال خودم را

قبول می‌کنم. وضعیتی را هم که اکنون در این رابطه دارم می‌پذیرم ..."

مراحل: "می‌ترسم سخت باشد ... یا "می‌ترسم سراغش بروم ..."

تنها وقتی عملاً سروقت مشکل بروید که ابتدا احساس آرامش و راحتی کرده باشید. در این صورت به هنگام

صحبت درباره آن کمتر دچار ناراحتی خواهید شد.

چند سوال خوب:

آیا از تشریح این ماجرا وحشت دارید؟

وقتی به این می‌اندیشید که قرار است در ذهنتان آن را مرور کنید چه احساسی پیدا می‌نمایید؟

با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی می‌توانید از شدت مشکل بکاهید. به هنگام ضربات آن احساسی را که انتظار دارید

بروز کند هدف بگیرید:

تصحیح: "با وجود این که حتی نمی‌توانم فکرش را هم بکنم چون موجب ناراحتی‌ام می‌گردد..."

مراحل: "خیلی ناراحتم می‌کند..."

بهتر است در تمامی فرایندها از ضربات ای‌اف‌تی استفاده نمایید و هرگز بدون این که راجع به هر بخشی از موضوع

احساس راحتی کرده باشید خود را مجبور به ادامه راه ننمایید. اگر به هر حال احساسات شدیدی بروز کردند بر روی

تمامی نقاط ضرباتی بزنید و در همین حین نفس‌های عمیقی بکشید تا شدت آن احساسات ناراحت کننده کاهش یابد. توجه داشته باشید که ممکن است به حدی بر موضوع تمرکز کرده باشید که دیگر لزوماً نیازی به بیان کلمات نباشد.

عمومیت یافتن

پس از این که به چند واقعه مربوط به هم پرداختید فرایند ای‌افتی شروع به تعمیم بر روی کل مشکل می‌نماید و ممکن است به نظر برسد که تمامی بار احساسی مشکل برطرف شده است. مثلاً اگر در کودکی به لحاظ جسمانی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اید و از ضربات ای‌افتی بر روی چند مورد از بدترین وقایع استفاده کرده‌اید بهبودی بدست آمده می‌تواند عمومیت و به کل وضعیت تسری یابد.

حتی وقایعی که با ای‌افتی به آنها پرداخته‌اید نیز ممکن است کمتر ناراحت کننده و یا حتی بی‌اثر باشند. سربازان قدیمی که صدها خاطره ناگوار داشته‌اند گزارش داده‌اند که پس از خنثی نمودن ۵ یا ۶ مورد از بدترین خاطرات اغلب دیگر خاطرات بد دیگری که در این رابطه داشته‌اند انگار که از آنان فاصله گرفته‌اند و یا این که دیگر دردناک نیستند.

سوال خوب:

به اتفاق دیگری که مشابه این بوده هم فکر کنید - آیا آن خاطره همچون قبل شما را می‌آزارد؟

فنون نمایش فیلم و شرح ماجرا

این فنون، به هنگام کار بر روی یک واقعه خاص، در کاهش شدت کشف جنبه‌ها و نهایتاً آزمودن نتایج بدست آمده موثر هستند. در واقع به نوعی بررسی اجمالی شدت موضوع هستند.

در آغاز کار نامی بر روی موضوع بگذارید. شدت مشکل را قبل از این که وارد شرح آن شوید با بر زبان آوردن یا اندیشیدن به آن نام بسنجید.

چند سوال خوب:

اگر این واقعه فیلم (یا داستان) بود نام آن چه می‌شد؟

وقتی به این نام فکر می‌کنید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

اگر قرار باشد که این فیلم (یا داستان) را در ذهنتان به نمایش درآوردید فکر می‌کنید که شدت احساساتان

چقدر خواهد شد؟

این فیلم چند صحنه دارد؟

قبل از این که به سراغ تمامی ماجرا بروید چند بار از ای‌اف‌تی بر روی "این فیلم " یا "این داستان " استفاده کنید تا شدت آن کاهش یابد.

هرگاه حس کردید که آماده شده‌اید شروع به مرور فیلم و یا شرح داستان نمایید. این کار را به نحوی انجام دهید که انگار قبلاً آن را اصلاً شرح نداده‌اید. از ابتدای آن شروع کنید و هر زمان که شدتی را احساس کردید توقف نمایید. به هنگام بروز هر شدتی بر روی همان قسمت از ماجرا متوقف شوید و آن قدر از ضربات ای‌اف‌تی استفاده کنید تا آن شدت کاهش پیدا کند.

سپس فیلم ذهنی را دوباره کمی برگردانید و آن قسمت را مرور نمایید. اکنون چه احساسی دارید؟

اگر هنوز هم شدتی احساس می‌کنید باز هم ضربات ای‌اف‌تی را بزنید و پس از آن سراغ بقیه ماجرا بروید...

وقتی به پایان ماجرا رسیدید دوباره به ابتدای آن بازگردید و از اول شروع کنید. ماجرا را مجدداً شرح دهید و به مواقعی که در جریان آن شدتی احساس می‌کنید توجه نمایید. گاهی اوقات جزئیاتی را می‌بینید که در بار اول به آنها فکر هم نکرده بودید. آن قدر از ای‌اف‌تی بر روی این فیلم یا داستان استفاده کنید که دیگر هیچ بار احساسی برایتان نداشته باشد. در پایان هم به این نکته توجه کنید که آن واقعه تا چه حد برایتان خنثی شده است و اکنون چه احساسی در جسدتان دارید.

تشخیص تغییرات شناختی

شاید همیشه نتوانیم بفهمیم که نحوه نگرش‌مان، نسبت به وضعیت، شروع به تغییر کرده است. ای‌اف‌تی موجب "تغییرات شناختی" یا تغییر افکار، رفتار یا بینش می‌گردد. در موارد زیر می‌توان گفت که تغییر شناختی روی داده است:

برای اولین بار نقطه نظرات طرف مقابل را نیز دریابیم

احساس دلسوزی بیشتری نسبت به خود داشته باشیم

متوجه شویم که بهترین کاری را که می‌توانسته‌ایم انجام داده‌ایم

تصویر کلی‌تر را ببینیم

خودمان را به نحو متفاوتی ببینیم

چند سوال خوب:

آیا اکنون در نحوه نگرشی که نسبت به این موضوع دارید تغییری حاصل شده است؟

چگونه ممکن است اکنون این موضوع (یا خودتان) را به نحو دیگری ببینید؟

رسیدن به ماورای ظاهر مسائل جسمانی

در اکثر مسائل جسمی حداقل یک بخش احساسی نیز وجود دارد. برای درک این مطلب بهتر است فقط بر

بخش‌های احساسی مشکل جسمی کار کنید و ببینید به چه نتایجی می‌رسید.

چند سوال خوب:

اگر احساسی هم در این مشکل جسمی درگیر باشد آن احساس چه می‌تواند باشد؟ اخیراً چه اتفاقاتی برایتان

افتاده است؟

اولین باری که این مشکل جسمی برایتان به وقوع پیوست در زندگی‌تان چه خبری بود؟

این بیماری یا درد موجب چه احساسی در شما می‌گردد؟

اگر زانو، پشت یا شکمتان می‌توانستند حرف بزنند چه می‌گفتند؟

آیا کسی یا چیزی در زندگی‌تان وجود دارد که مثل خاری در چشمتان باشد؟

راهنمایی: فرض کنید که بدن آینه تمام عیاری از وضعیت احساسی ما است. در کلماتی که به کار می‌بریم

اشاره‌های زیادی به دردها یا ناراحتی‌های جسمانی، که به مشکلات احساسی مربوط هستند، وجود دارد. مثل خار در

چشم و یا اصطلاحاتی راجع به سایر اعضاء بدن. شاید چنین شده باشید:

- به شما ادرار کرده باشند (عفونت مثانه)
- خیلی خم شده باشید تا بار دیگران را بردارید (درد کمر)
- دیگران آزارتان داده باشند (جوش پوستی)
- قلبتان شکسته است (بیماری قلبی)
- حمل بار زندگی یا مسئولیت‌های زیاد (درد کتف)
- اجازه نداده‌اند که حرفتان را بزنید (مشکلات گلو)
- تفکر خشک و بی‌انعطاف (خشکی اعضاء بدن)
- از ترس و وحشت خشکتان زده است (ناراحتی شکم یا روده)

راهنمایی: شاید لازم باشد به هنگام کار بر روی مسائل جسمانی به عدم امکان ابراز وجود یا عزت نفس کم نیز بپردازید. اگر لازم می‌دانید به لحاظ زمانی چند هفته یا چند ماه به عقب بروید. مثلاً از خود بپرسید که چه چیزی را نگفته‌اید؟

کشف مسائل ریشه‌ای

اگر به افکار و احساساتی که به هنگام زدن ضربات ای‌اف‌تی بروز می‌کنند توجه نماییم اغلب می‌توانیم به ریشه واقعی مشکل برسیم. چند سوال ساده می‌توانند جلسه را بسیار پربارتر کنند و حتی احساسات، افکار یا باورهای را که ریشه مشکل بوده‌اند برملا سازند.

باز هم باید بگوییم که بهترین سوالی که می‌توان پرسید تا ریشه مساله کشف شود این است که:

این مساله شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟

هر چه که به ذهنتان برسد ارزش بررسی دارد. اغلب آگاهانه نمی‌دانیم که مساله ریشه‌ای چیست و این سوال ساده می‌تواند سرنخ‌های لازم را به ما بدهد. حتی اگر فکر می‌کنیم که قبلاً بر روی این مشکل کار کرده‌ایم باز هم شاید لایه‌های دیگری، از جمله موارد مربوط به هویت خود (باورهای محدود کننده)، وجود داشته باشند که باید به شکل جامع‌تری به آنها پرداخته گردد.

یک رویکرد عالی دیگر این است که پس از ضربات ای‌اف‌تی لختی بیاندیشیم:

پس از استفاده از ضربات ای‌اف‌تی به افکار و احساساتتان توجه کنید. چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟

چند سوال خوب دیگر:

اولین باری که به یادتان می‌آید که چنین احساسی پیدا کردید چه زمانی بود؟ یکی از بدترین مواقعی که

چنین احساسی داشتید چه زمانی بود؟

اگر کسی در زندگی‌تان بوده که نقشی در این مشکل داشته است آن شخص چه کسی می‌تواند باشد؟

اگر احساس عمیق‌تری در ورای این مشکل وجود داشته باشد آن احساس چه می‌تواند باشد؟

اگر می‌توانستید دوباره از نو زنده شوید ترجیح می‌دادید از چه شخص یا واقعه‌ای اجتناب کنید؟

به چه شکل ممکن است شما را با این مشکل بشناسند؟ آیا ممکن است این مشکل به نوعی از باورهای

قدیمی، در رابطه با این که فکر می‌کنید چه کسی هستید، محافظت کند؟

اگر پاسخ "نمی‌دانم" است حدس بزنید. لایه‌های عمیق‌تر ذهن پاسخ را می‌دانند و حدس‌های ما اغلب درست هستند و به هدف می‌زنند. بگذارید احساساتتان راهنمایتان باشند...

شهود

به هنگام استفاده از ای‌اف‌تی خودتان هم بخشی از کار هستید. چه بر روی دیگری و چه بر روی خودتان کار می‌کنید باید بدانید که آنچه در جریان کار به ذهنتان می‌رسد احتمالاً اهمیت زیادی دارد. هر گونه ظن یا فکر شهودی یا احساسی که بروز می‌کند ارزش توجه و بررسی را دارد و حتی شاید بد نباشد که آن را هم در جمله تصحیح وارد سازید. به یاد داشته باشید که اگر با شخص دیگری کار می‌کنید محترمانه‌تر این است که از او بپرسید که حدستان تا چه حد از نظر او درست است. کلاً هرگاه شک داشتید سوال نمایید.

ضربات نیابتی

ضربات نیابتی به معنی ضربه زدن بر خود به نیابت از دیگری است. منظور از دیگری فردی دیگر و یا حتی حیوان است. تصور کنید که همان احساسی را دارید که او هم دارد. چنین ارتباطی می‌تواند بسیار عمیق و موجب شفا هم باشد. مثلاً شخصی بود که از ضربات نیابتی به نحو خاصی برای بهبودی گربه‌اش استفاده کرد. گربه‌اش در بلع قرص مشکل داشت و لذا او خود را به جای گربه گذاشت و احساساتی را که ممکن بود گربه با آنها روبرو باشد فرض نمود و ضربات ای‌اف‌تی را برای آن احساسات بر روی بدن خود زد. پس از چند دور ای‌اف‌تی مشاهده کرد که گربه‌اش به وضوح آرام‌تر شده است و اندکی بعد نیز به راحتی دارویش را خورد:

با وجود این که واقعاً از این داروها متنفرم چون گلو و سینه‌ام را ناراحت می‌کنند ولی گربه خوبی هستم و مامان و بابا مرا خیلی دوست دارند...

اهمیت پشتکار

هر چند که ای‌اف‌تی اغلب نتایج سریع و قابل ملاحظه‌ای بدست می‌دهد ولی برخی از عمیق‌ترین و بادوام‌ترین موارد شفا از طریق حفظ پشتکار و استفاده از ضربات در دراز مدت بدست آمده‌اند. بسیاری از مشکلات زندگی پیچیده و چند جنبه‌ای هستند و شاید لازم باشد که برای رسیدن به نتیجه مطلوب در دفعات متعدد – و در زمان‌های مختلف – به آنها بپردازیم. ملایمت و پشتکار هر دو مهم هستند.

برای مثال از آنجایی که بیماری‌های صعب‌العلاج و مزمن اجزاء احساسی متعددی دارند اغلب باید ای‌اف‌تی را در درازمدت بر روی آنها هدف گرفت. از ضربات ای‌اف‌تی بر روی جنبه‌های مختلف استفاده نمایید. هر مساله‌ای را از زوایای مختلف هدف بگیرید و برای رسیدن به مسائل ریشه‌ای سوال‌های بیشتری بپرسید. حفظ پشتکار در جریان کار می‌تواند نقشی تعیین کننده داشته باشد.

ایجاد نگرش مثبت و مقابله با دنباله‌ها

پیدا کردن راه تشخیص این که دوست داریم چه احساسی داشته باشیم (یا کجای کار باشیم) می‌تواند نقش مهمی در فرایند شفا داشته باشد. تقویت توانایی مشاهده روشنایی در انتهای راه تاریک می‌تواند ما را در تعیین هدفی که ارزش دستیابی داشته باشد یاری دهد. به علاوه به ما کمک می‌نماید که دیگر فکر نکنیم که گیر افتاده‌ایم و به واقع ما را یک گام به زندگی رویایی خویش نزدیک‌تر می‌سازد.

از طرف دیگر برقراری ارتباط با انرژی حاصل از یک نگرش مثبت می‌تواند انواع افکار و احساسات منفی را برانگیزاند. خوشبختانه می‌توانیم از ای‌اف‌تی برای خنثی نمودن "بله، ولی" ها یا دنباله‌هایی که ما را از مسیر صحیح منحرف می‌سازند استفاده کنیم. بهتر است دنباله‌ها را بخش‌هایی از وجودمان بدانیم که سرکوبگر نیستند بلکه قصد محافظت از ما را دارند. در واقع دنباله‌ها بر این اساسند که تغییر نمودن خطرناک و نامطمئن است. اگر به شکل نظام‌مندی از ضربات ای‌اف‌تی استفاده کنیم خواهیم توانست به این صداها درونی اطمینان خاطر و به آنها خوراک جدیدی بدهیم و به شکلی راحت‌تر و مطمئن‌تر از محدوده‌های راحتی و هویت‌های قدیمی خود گذر نماییم.

۱- تعیین نگرش مثبت

می‌خواهم نسبت به شغل جدیدم مطمئن باشم و احساس راحتی کنم. می‌خواهم به جایی برسم که ارائه خدمات را دوست داشته باشم و در محیط شغلی جدید احساس امنیت نمایم. می‌خواهم احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم.

۲- تصور کنید که به آن نگرش رسیده‌اید

به خودم اطمینان دارم و دوست دارم با افراد جدیدی آشنا شوم.

۳- به "بله، ولی" هایی که به ذهنتان می‌رسند توجه کنید و ای‌اف‌تی را بر روی آنها بکار بگیرید:

بله، ولی احساس خوبی نسبت به خودم ندارم. آشنا شدن با غریبه‌ها برایم راحت نیست. وضعیتم را

خیلی خوب می‌دانم. می‌ترسم که به خودم اطمینان بدهم. می‌ترسم آنان از من خوششان نیاید.

ای‌افتی را بر روی هر "بله، ولی" که به ذهنتان می‌رسد بکار گیرید - این کار را برای تمامی موضوعاتی که

هدف گرفته‌اید انجام دهید و مسیر احساسات خود را با ملایمت دنبال کنید. اگر بتوانید دنباله‌ها را خنثی سازید به

شکلی طبیعی گام‌های بزرگی در راه رسیدن به تغییرات جدید و دلخواه برخوردار خواهید داشت.

راهنمایی: تمرین فوق می‌تواند در رابطه با هر رفتاری که مانع پیشرفتتان می‌شود و کاری می‌کند که "گویی در

حالی که پایتان روی ترمز است رانندگی می‌کنید" شفافیت ایجاد نماید. این دنباله‌ها از کدام یک از باورهای شما (یا

باورهای جهانی) محافظت می‌کنند؟

برطرف نمودن موانع: وقتی ای اف تی کار نمی کند

اگر به نظر می رسد که ای اف تی کار نمی کند به موارد زیر توجه نمایید:

۱- به اندازه کافی موضوع را مشخص نکرده اید.

باید احساسات ذهنی و جسمی، خاطرات، باورهای محدود کننده و انگاره‌هایی را که درباره خود دارید به وضوح مشخص نمایید.

مثلاً اگر بر روی یک باور محدود کننده کار می کنید می توانید از خود بپرسید که "چقدر به نظر درست می آید؟"

اگر به نظرتان کاملاً درست بیاید آنگاه باید پشتکار به خرج دهید و همه دلایل و وقایعی را که منجر به ایجاد این باور در شما (یا بخشی از وجودتان) شده اند کشف کنید.

به این نتیجه رسیده ام که به اندازه کافی خوب نیستم چون...

اگر مساله ترس از صحبت کردن در جمع است بهتر است سعی کنید تجربیات ناخوشایندی را که در کودکی یا

نوجوانی در این رابطه داشته اید به یاد آورید. توجه داشته باشید که حتی اگر فکر می کنید که آن مسائل دیگر در

زندگی تان نقشی ندارند باز هم باید آنها را به حساب آورید. به هنگام مرور آنها و استفاده از ضربات ای اف تی بر روی آنها

شاید از احساساتی که بروز می کنند متعجب گردید.

با وجود این که وقتی کلاس سوم بودم جلوی تمامی بچه ها خجالت زده شدم...

با وجود این که معلم ریاضی آن قدر مرا پای تخته نگه داشت تا بالاخره درست نوشتم...

با وجود این که به هنگام سخنرانی در مقابل همه شاگردان مدرسه دچار لکنت زبان شدم...

۲- شاید مساله ریشه عمیق تری دارد که هنوز به آن نرسیده اید.

با طرح سوال های مناسبی که به شما اجازه می دهند مسیر احساسات خود را دنبال کنید ریشه های مهم تر مساله

را کشف نمایید.

سوال های دیگری برای کشف ریشه های مساله

چه نظریه ای برای علل عمیق تر بروز این مشکل دارید؟ حدس بزنید.

آیا چیزی هست که فکر کنید هرگز از عهده آن برنخواهید آمد؟

اگر مساله دیگری هم وجود داشته باشد که هنوز به آن نپرداخته ایم آن مساله چیست؟

بزرگترین مسأله‌ای که اکنون با آن روبرو هستید چیست؟

اکنون در رابطه با _____ چه چیزی بیش از همه شما را می‌آزارد؟

۳- بخشی از وجود ما به هر دلیلی به مشکل چسبیده است و نمی‌خواهد اوضاع تغییر کند.

بخش‌هایی از وجود که در برابر تغییر مقاومت می‌کنند غالباً به نوعی از ما محافظت می‌نمایند. شاید از یک هویت

قدیمی یا نیاز ناخودآگاهانه به احساس خاصی محافظت می‌کنند. این بخش‌های وجودتان چگونه می‌توانند از شما در

برابر تاثیر تغییرات محافظت نمایند؟

سوال‌های خوبی که در خنثی کردن مقاومت‌ها موثر هستند:

اگر بخشی از وجودتان نخواهد تغییر کند این کار چه نفعی برای آن بخش خواهد داشت؟ حفظ این مشکل چه

مزیتی برایتان دارد؟ چه نتیجه‌ای از این کار می‌گیرید؟ چه چیزی را می‌خواهید بیان کنید؟ با این کار به کجا می‌رسید؟

بدون این چه هویتی خواهید داشت یا چه هویتی باید داشته باشید؟

شاید برخی از جملات زیر به هنگام کار با ای‌اف‌تی برایتان مفید باشند:

با وجود این که لیاقت این را ندارم که از دست این مشکل خلاص شوم...

با وجود این که اگر از دست این مشکل خلاص شوم احساس امنیت نخواهم کرد...

با وجود این که بخشی از وجودم به این مشکل چسبیده است...

با وجود این که بخشی از وجودم از من محافظت می‌کند...

با وجود این که بخشی از وجودم در وضعیت فعلی در محدوده راحتی قرار دارد...

با وجود این که نمی‌توانم به خودم اجازه دهم که از این بگذرم...

با وجود این که می‌ترسم اگر به خودم اجازه دهم که از این مشکل بگذرم دیگران ناراحت شوند یا آسیب

ببینند...

با وجود این که فکر می‌کنم عادلانه نیست که در حالی که دیگران در این مشکل گیر کرده‌اند من از آن

بگذرم...

آیا جملات فوق برایتان صدق می‌کنند؟ شاید فکر می‌کنیم که در تمامی طول زندگی با این مشکل روبرو بوده‌ایم

و اکنون اگر از آن بگذریم هویتمان مورد تهدید واقع می‌شود.

فکر می‌کنید که به خاطر این مشکل چه هویتی پیدا کرده‌اید؟

گاهی اوقات نتایج با تاخیر ظاهر می‌گردند. همیشه می‌توانید "اندک زمانی این موضوع را کنار بگذارید" و ببینید که روز بعد چه احساسی در رابطه با آن پیدا خواهید نمود. برخی مواقع بیش از آنچه که فکر می‌کنیم پیشرفت نموده‌ایم.

www.eft.ir

علم ای اف تی

می توان کتاب های مفصلی راجع به این موضوع نوشت. امیدواریم که روزی برسد که آن کتابها را در کتابخانه ها، پایگاه های اینترنتی و یا کتابخانه های دیجیتال خود ببینیم. ولی تا آن هنگام می توانیم به برخی زمینه هایی که پایه های علم ای اف تی به حساب می آیند اشاره کنیم.

طب سوزنی / طب فشاری / مریدین ها

از آن جایی که ای اف تی بر پایه مریدین ها بنا شده است و در آن از این مسیرها استفاده می شود می توانیم از بسیاری از تحقیقاتی که در رشته های طب سوزنی و طب فشاری صورت گرفته اند بهره گیریم. استفاده از مریدین ها در طب سنتی چین قدمتی چند هزار ساله دارد. ولی پزشکی غربی به دلیل این که مطالعاتی به سبک غربی بر روی آنها انجام نگرفته بوده است و همچنین به علت این که سطوح مریدین ها قابل مشاهده نبوده اند تقریباً به کلی آنها را نادیده گرفته است. ولی در زمان حاضر مطالعات متعددی وجود دارند که کارایی طب سوزنی و طب فشاری را مورد تایید قرار می دهند. انجمن های ملی سلامت^۱ در سال ۱۹۹۷ درمان با طب سوزنی را برای گستره ای از بیماری ها پذیرفتند و سازمان بهداشت جهانی نیز در سال ۲۰۰۳ همین رویه را در پیش گرفت. همچنین شواهد مهمی هم مبنی بر وجود فیزیکی مسیرها یا همان مریدین ها پیدا شده اند.

در سال ۱۹۹۱ آزمایشی با نور صورت گرفت. وقتی نور را بر نقاط طب سوزنی متمرکز کردند متوجه شدند که در زیر پوست و به موازات مریدین ها حرکت می کند.^۲ در سال ۱۹۹۲ نیز گزارش آزمایشی منتشر شد که در آن، با استفاده از مقادیر ناچیزی از مواد رادیواکتیو، مریدین ها به تصویر کشیده شده بودند - در این آزمایش وقتی مواد رادیواکتیو را در نقاط طب سوزنی تزریق می کردند مطابق با خطوط مریدین ها در بدن حرکت می کردند و وقتی که همین مواد را در نقاط غیر طب سوزنی تزریق می نمودند به صورت هم مرکز و بدون تبعیت از هیچ مسیری در بدن پخش می شدند. مهم تر از آن این بود که این مواد در بدن افراد سالم سریع تر حرکت می کردند. در نتیجه این آزمایش این نظریه که انرژی در مریدین های افراد سالم بهتر حرکت می کند مورد تایید واقع شد.^۳

^۱ NIH: National Institutes of Health

^۲ Pankratov S., "Meridians conduct light," *Raum und Zeit*, ۱۹۹۱

^۳ "A Study on the Migration of Radioactive Tracers after Injection at Acupoints," *American Journal of Acupuncture*, Vol. ۲۰, No. ۳, ۱۹۹۲; Pierre de Vernejoul, and Pierre Albarhde, C.H.U. Necker - Enfants Malades, F-۷۵ ۷۴۳ Paris Cedex ۱۵, France.

آزمایش‌های بیشتری بر روی ساختار فیزیکی مریدین‌ها، که به نام کانال‌های بونگان^۱ شناخته می‌شوند، انجام و گزارش‌های آنها منتشر شده‌اند. این کانال‌ها، در تمامی بدن و دقیقاً در همان نقاطی که طب سوزنی مشخص می‌کند، وجود دارند. ولی در گذشته امکان تشخیص آنها نبود. چون هیچ سیستم میکروسکوپی با دقت زیاد وجود نداشت که بتواند تصویر آنها را بگیرد. ولی اکنون فناوری به پای فرضیات رسیده است و برخی مطالعاتی که منتشر شده‌اند حاکی از وجود مریدین‌ها می‌باشند.

در آوریل ۲۰۰۹ مقاله‌ای انتشار یافت که در آن جزئیات ساختار فیزیکی مریدین‌ها یا همان کانال‌های بونگان شرح داده شده بودند. در آن مقاله آمده بود: "اخیراً، [...] چندین مقاله علمی منتشر شده‌اند که می‌توانند درک ما از نحوه کارکرد مریدین‌ها را متحول سازند. گروهی از محققان کره‌ای ساختارهای میکروسکوپی نخ‌مانندی را کشف کرده‌اند که بر نقشه مریدین‌ها در طب سوزنی یا همان کانال‌های بونگان منطبق هستند. کانال‌های طب سوزنی دیگر خطوطی فرضی به حساب نمی‌آیند بلکه به لحاظ آناتومی ساختار مشخصی دارند. این ساختار تاکنون توسط نظریات متداول در آناتومی تشخیص داده نشده بود."^۲

دکتر ویلیام تیلر نیز در سال ۱۹۹۷ نشان داده بود که نقاط طب سوزنی را می‌توان به شکل موثری با فشار یا

ضربه تحریک نمود و نیازی به سوزن نیست.^۳

عصب‌شناسی، تاثیر محیط بر ژنتیک و بدن

ای‌افتی یکی از پل‌های مهمی است که می‌توانیم بین ذهن خودآگاه و جسم بزنیم. استفاده از ای‌افتی ذهن و جسم را یاری می‌دهد که فرایند درمان را تسهیل و یکپارچه سازد و لذا بهترین شرایط برای بهبودی بوجود آید. اگر با استفاده از زبان دو عملکرد قدرتمند مغز یعنی اراده و استدلال را با هم یکسو کنیم و همزمان عملاً هم بر نقاط ضربه بزنیم علائمی را به بخش‌هایی از مغز که غریزه بقا، که به نام عکس‌العمل مقابله یا فرار نیز شناخته می‌شود، را هدایت می‌کنند می‌فرستیم. بدین ترتیب قادر می‌گردیم که عدم تعادل‌های ناشی از خاطرات ناگوار، درد و احساسات را به شکلی ملایم، ایمن، شفاف‌بخش و درمانگر برطرف سازیم. به علاوه علم جدید اپیژنتیک^۴ هم ثابت کرده است که سلولها از محیط اطراف خود تاثیرپذیر هستند. دکتر بروس لیپتون که در این علم پیشرو به حساب می‌آید اظهار داشته است که ای‌افتی عمیقاً می‌تواند بر فعالیت ژن‌ها، سلامتی و رفتار آدمی اثر بگذارد.

^۱ Bonghan

^۲ Arch Intern Med., ۲۰۰۹ May ۱۱; ۱۶۹(۹): ۸۵۸-۶۶. PMID: ۱۹۴۳۳۶۹۷ [PubMed – in process]

^۳ Tiller, W., Science and Human Transformation, [California: Pavior, ۱۹۹۷] p.۱۱۹.

^۴ Epigenetic

حلقه مفقوده

بر این باوریم که ای‌اف‌تی همان حلقه مفقوده هم در بخش جسمانی پزشکی و هم در بخش ذهنی راهکارهای شفابخشی می‌باشد. حرفه پزشکی در جهان غرب مدت‌ها است که نقش احساسات، تنش و شیوه زندگی را در بروز ناخوشی‌های جسمی نادیده گرفته است. جامعه روان‌شناسی/درمانگر نیز اغلب همین کار را با نقش بدن در اختلالات و ناراحتی‌های افراد کرده است. ای‌اف‌تی بین این دو پل می‌زند و احساسات، خاطرات ناگوار و تنش را به ناخوشی‌های جسمی، ناراحتی‌ها یا حساسیت‌ها مرتبط می‌سازد. این ارتباط، اگر با مهارت انجام شود، می‌تواند مشکلات را برطرف نماید، کاهش دهد و یا به شکل قابل ملاحظه‌ای تغییر دهد.

دکتر داوسون چرچ و عده‌ای دیگر اظهار داشته‌اند که ضربه زدن بر نقاط طب سوزنی مستقیماً علائمی را به بخش آمیگدالای مغز، که در غریزه بقا نقش دارد، می‌فرستد. اگر این کار را هم‌زمان با تمرکز انجام دهیم شدت برانگیختگی بیش از حد (هراس و سایر عکس‌العمل‌های شدید) بلافاصله و به نحوی که در روش‌های دیگر مشاهده نشده است کاهش می‌یابد. با وجود این که تحقیقات در این زمینه هنوز در ابتدای راه هستند ولی به خوبی نشان می‌دهند که تحریک نقاط طب سوزنی واقعاً شدت عکس‌العمل ناشی از تنش (یا نشانگان مقابله یا فرار) را کم می‌کند. درک نکات ذکر شده مبحث ارتباط ذهن ناخودآگاه و لایه زیر سطح مغز را با تنش، خاطرات ناگوار و سایر مشکلات می‌گشاید. علم عصب‌شناسی نیز کمک شایانی به درک موضوع می‌نماید. مطالب مکتوب در این زمینه فراوانند. در اینجا به ذکر چند کتاب مفید بسنده می‌کنیم.

منابع مطالعه بیشتر

توصیه می‌کنیم اگر می‌خواهید درک بهتری از موضوع پیدا کنید به کتاب‌های زیر مراجعه نمایید:

Church, Dawson. *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, 2nd Ed. Santa Rosa: Energy Psychology Press, ۲۰۰۹.

Doidge, MD Norman. *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Viking Books, ۲۰۰۷.

Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles*. Santa Rosa: Elite Books, ۲۰۰۵.

Rothschild, Babette. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton, ۲۰۰۰. ———, with Marjorie Rand. *Help for the*

Helper. The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma. New York: Norton, ۲۰۰۶.

هر دو کتاب خانم راجایلد یعنی عصب‌شناسی و زبان بسیار مفید هستند. وی به این درک رسیده است که "درمان از طریق گفتگو" گم شده‌ای دارد و وجود یک بخش جسمانی در آن لازم است.

Scaer, Robert. *The Body Bears the Burden*, ۲nd Ed. New York: Haworth Press,

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه کنید:

www.eftfree.net



WWW.EFT.IR

درباره نویسندگان

این کتاب راهنما توسط چهار تن از کاربران باتجربه ای‌اف‌تی که گردانندگان پایگاه اینترنتی EFTFree.net نیز هستند به نگارش در آمده است. اسامی این افراد عبارت است از بتی مورهاfter، کارنا زاکاریاس میلر، لین شینر و جید باربی. امید داریم تلاش ما منعکس کننده روح و ریشه ای‌اف‌تی، به همان شکلی که توسط گری کریگ پدیدآورنده آن ایجاد شد، باشد. در این سال‌ها صدها کاربر علاقمند و ماهر نیز در تحول ای‌اف‌تی و معرفی آن به جهانیان نقش داشته‌اند. بر این باوریم که آنچه در این کتاب آمده است روح ای‌اف‌تی را نشان می‌دهد و هنر ارائه را نیز می‌توان از آن استنباط نمود.



Betty Moore-Hafter
www.creativeeft.com



Carna Zacharias-Miller
www.emotionalwellnesscoach.net



Lynne Shaner
www.eftpraxis.com



Jade Barbee
www.emotionalengine.com

بسیار مایلیم که نظر شما را درباره این کتاب بدانیم. لطفاً از طریق پایگاه اینترنتی یا ایمیل با ما تماس بگیرید، نظر بدهید و سوال‌ها و توصیه‌های خود را مطرح سازید.

www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual
info@eftfree.net

اگر این کتاب راهنما را مفید یافته‌اید و مایلید از این پایگاه اینترنتی حمایت مالی به عمل آورید می‌توانید به نشانی زیر مراجعه نمایید. قصد ما این است که بهترین منابع را در اختیار مردم بگذاریم و امکان ارتباط و آموزش را نیز به نحو احسن فراهم آوریم.

<http://eftfree.net/support-eftfree>

درباره مترجم

در زمان نگارش این سطور فرهاد فروغمند تنها ایرانی فارغ‌التحصیل دوره پیشرفته ای‌اف‌تی در ایران است و تجربه ۸ سال استفاده و ۵ سال تدریس آن را در سراسر کشور دارد. وی قبلاً نیز کتاب راهنمای ای‌اف‌تی را، که گری کریگ نوشته بود، با اجازه کتبی او ترجمه و به مردم هدیه کرده است. او همچنین ۷ کتاب در این باره منتشر کرده است و تعداد کتاب‌هایش در سال جاری به بیش از ۲۰ خواهد رسید. پایگاه اینترنتی او به نشانی www.eft.ir مهم‌ترین

(شاید هم تنها) محل مراجعه فارسی زبانان برای کسب اطلاعات راجع به این روش می باشد. برای تبادل افکار با او می توانید با شماره ۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ تماس بگیرید و یا این که به پایگاه اینترنتی اش مراجعه کنید.



www.eft.ir