

نکات پیشرفته

در استفاده از ای اف تی

فرهاد فروغمند

تجربیات شخصی نگارنده در
استفاده از ای اف تی

نکات پیشرفته در استفاده از ای اف تی

فرهاد فروغمند

ISBN: 978-964-0710-50-2



9 789648 710502

www.EFT.ir

نکات پیشرفته

در استفاده از ای اف تی

نوشته‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

این صفحه عمداً خالی گذاشته شده است

فهرست

۸	مقدمه
۱۱	مسائل حقوقی
۱۳	نگاهی کوتاه به اصول اولیه ای اف تی
۲۳	چگونه، چه وقت و کجا
۳۰	تشخیص موارد استفاده
۳۵	احساسات و خاطرات
۳۸	باورها و موانع ذهنی
۴۳	مشکلات و علائم جسمی
۴۷	انجام ای اف تی همراه با دیگران
۵۲	استفاده از فیلم
۵۵	موفقیت و دستیابی به اهداف

خواننده‌ی گرامی

- فراهم آوردن این کتاب هزینه‌های زیادی در بر داشته است. اگر سری به وبسایت ای اف تی بزنید خواهید دید که انبوهی از مطالب رایگان در آن وجود دارند. هر چند که همواره قصد این را داشته‌ام که مطالب مفید را به صورت مجانی در اختیار همگان قرار دهم تا اسباب توسعه‌ی هر چه بیشتر این روش‌های جدید ایجاد شود ولی ادامه‌ی این روند بدون کمک شما امکان‌پذیر نمی‌باشد. لذا خواهش‌مندم بخش کوچکی از هزینه‌ای را که برای خریداری چنین کتابی می‌بایستی به فروشگاه‌ها (و واسطه‌ها) می‌پرداختید از طریق لینک زیر واریز نمایید. بهای این کتاب ۵۰۰۰ ریال می‌باشد و حتماً تصدیق می‌فرمایید که بسیار ارزان است. مطمئن باشید که کلیه‌ی مبالغ پرداختی صرف معرفی ای اف تی و امثال آن به مردم خواهد گردید. به شما اعتماد دارم و پیشاپیش تشکر می‌نمایم.

<http://eft.ir/ElectronicPayment.aspx>

چنانچه به هر دلیلی امکان پرداخت اینترنتی میسر نشد می‌توانید

این کار را از طریق کارت به کارت انجام دهید:

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۰۵۰۶۳۲۵۹۹

شماره کارت بانک ملت: ۶۱۰۴۳۳۷۱۷۸۱۳۹۶۶۱

- تکثیر این کتاب به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می باشد.
- برای افرادی که استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی اشکال می باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای اف تی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی شود. اگر شخصی مبلغی برای آن طلبیده بدانید که بدون اطلاع و رضایت اینجانب بوده است.
- برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در زمینه‌ی ای اف تی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت www.eft.ir سر بزنید. تا جایی که می دانم هیچ وبسایت دیگری نیست که چنین مطالبی را به زبان فارسی در اختیار مردم قرار دهد.

• اگر انتقادات و پیشنهادات راهگشای خود را در اختیارم بگذارید

بسیار ممنون خواهم شد. برای این کار می‌توانید با شماره تلفن

۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ یا ایمیل forughmand@yahoo.com تماس

بگیرید.

فرهاد فروغمند

فروع آسودگی



www.eft.ir

مقدمه

این کتاب با هدف پشتیبانی از کاربران ای اف تی نگاشته شده است. در جای جای آن نکات پیشرفته‌ای را شاهد خواهید بود. این نکات از تجربیات مکرر نویسنده در طول سال‌ها حاصل شده‌اند و اینک در اختیار شما قرار می‌گیرند.

فرض بر این است که خواننده به خوبی با ای اف تی آشنا است و لذا تنها اشاره مختصری به نحوه انجام آن خواهد شد. آن دسته از افرادی را که به تازگی این روش را فرا گرفته‌اند به پایگاه‌های اینترنتی www.EFT.ir و www.EFTUniverse.com ارجاع می‌دهم. می‌توانید کتاب راهنمای رسمی ای اف تی و انبوهی از اطلاعات مربوط را به زبان‌های فارسی و انگلیسی از دو پایگاه مزبور به رایگان دریافت دارید.

در برخی صفحات کتاب به روش اس‌ای‌تی اشاراتی شده است. شاید عده‌ای از خوانندگان درباره اس‌ای‌تی و تفاوت آن با ای اف تی ابهاماتی داشته باشند. گری کریگ تمامی شاگردان خود را به انجام آزمایش‌ها و تجربیات خلاقانه بر روی علوم جدید تشویق کرده است. این جانب هم که خود را شاگرد کوچک وی می‌دانم توصیه او را پذیرفتم و هر طرح نوینی را که به

ذهنم رسید مورد آزمایش قرار دادم. به تدریج به جایی رسیدم که ای اف تی را به شکلی که خاص خودم بود انجام می دادم.

اندک زمانی بعد متوجه شدم که دو تن از اساتید استرالیایی^۱ راهی شبیه راه مرا رفته اند و به نتایج مشابهی رسیده اند. آنان با مشورت با گری کریگ نام جدیدی بر روش خود گذاشته بودند. من نیز پس از آگاهی از این مساله دریافتم که چندی است که از اس ای تی استفاده می کنم. ولی نامی بر آن نگذاشته بودم.

این نوشتار را هم بر پایه یکی از کتاب های آن دو بزرگوار نوشتم. از این جهت می گویم "نوشتم" که رعایت امانت در ترجمه را نکردم و مکرراً نظرات خودم را هم در بین گفته های آنان آوردم. در پایان هم دیدم که بیشتر به نگارش شبیه است تا ترجمه و لذا نام آنها را به عنوان نویسنده نیاوردم. ولی در هر حال به خاطر آنچه که از ایشان آموختمام قدردان هستم.

^۱ Steve Wells & David Lake

در پایان ذکر این نکته هم ضروری است که نگارنده از کلیه نظرات انتقادی و اصلاحی خوانندگان استقبال می‌کند. خواهشمندم از طریق اینترنت یا تلفن با این جانب تماس حاصل فرمایید.

فرهاد فروغمند

مرداد ۱۳۸۹

مسائل حقوقی

این کتاب برای کمک به جامعه فارسی زبان و آشنایی هر چه بیشتر آنان با برخی روش‌های جدید نوشته شده است. هر چند که ای‌افتی^۲ و اس‌ای‌تی^۳ نتایج بالینی خارق‌العاده‌ای به دست داده‌اند و در حال کسب مقبولیت در جوامع علمی هستند ولی باید توجه داشت که هنوز به عنوان روش‌های علمی پذیرفته شده شناخته نمی‌گردند و لذا باید آنها را در مرحله آزمایشی تلقی نمود. بدیهی است که هیچ تضمینی برای دستیابی به نتایج دلخواه وجود ندارد. هر کسی که از این روش‌ها استفاده می‌کند باید مسئولیت کامل کارهای خود را به عهده گیرد و نویسنده را به کلی مبرا از هر سوء استفاده‌ای بداند.

این روش‌ها به خودی خود درمان به حساب نمی‌آیند و نکات و توصیه‌هایی هم که در این کتاب آمده‌اند اصلاً به این معنی نیستند که هر کسی به هر نحوی که مایل بود از آنها استفاده کند و در صورت عدم

^۲ Emotional Freedom Technique

^۳ Simple Energy Technique

دستیابی به خواسته‌هایش نویسنده را مقصر بداند. عدم حصول نتیجه می‌تواند به معنی نیاز به دریافت کمک‌های حرفه‌ای باشد.

اطلاعات، نظرات و توصیه‌هایی که در این کتاب آمده‌اند به هیچ عنوان جایگزین نظرات شاغلان حرفه‌های درمانی نیستند. بهتر است قبل از این که از مطالب آن استفاده کنید قصد خود را با پزشک یا درمانگر متخصص در میان بگذارید.

نویسنده به صراحت اظهار می‌دارد که تنها در رشته‌های مهندسی و مدیریت در مراکز آموزش عالی به تحصیل اشتغال داشته و هرگز دانشجوی پزشکی نبوده است. لذا مسئولیت هر گونه استفاده درمانی نابجا از این نوشتار را صرفاً بر عهده کاربران می‌داند و قطعاً نمی‌تواند هیچ مسئولیتی را در رابطه با نحوه به کارگیری آن، چه به صورت جزئی و چه به صورت کلی، از طرف کاربران و یا سوء استفاده کنندگان احتمالی بپذیرد.

نگاهی کوتاه به اصول اولیه ای اف تی

فرض بر این است که خواننده با نحوه ای انجام ای اف تی آشنا است و در اینجا فقط به منظور یادآوری شرح مختصری راجع به آن می آید.

۱- تصحیح:

شدت مشکل خود را در مقیاس ۰-۱۰ بسنجید. سپس در حالی که بر نقطه ضربه کاراته (کنار دست) ضرباتی می زنید سه بار جمله ای تصحیح را بگویید:

"با وجود این که دچار این (مشکل) شده ام ولی کاملاً خودم را قبول می کنم."

۲- مراحل:

در حالی که بر مشکل خود تمرکز کرده اید و آن را در ذهن دارید بین ۷ تا ۱۰ ضربه بر هر یک از نقاطی که در شکل نشان داده شده اند بزنید. همزمان با این کار عبارت یادآوری (مثلاً: "این ترس از ارتفاع") را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کنید.

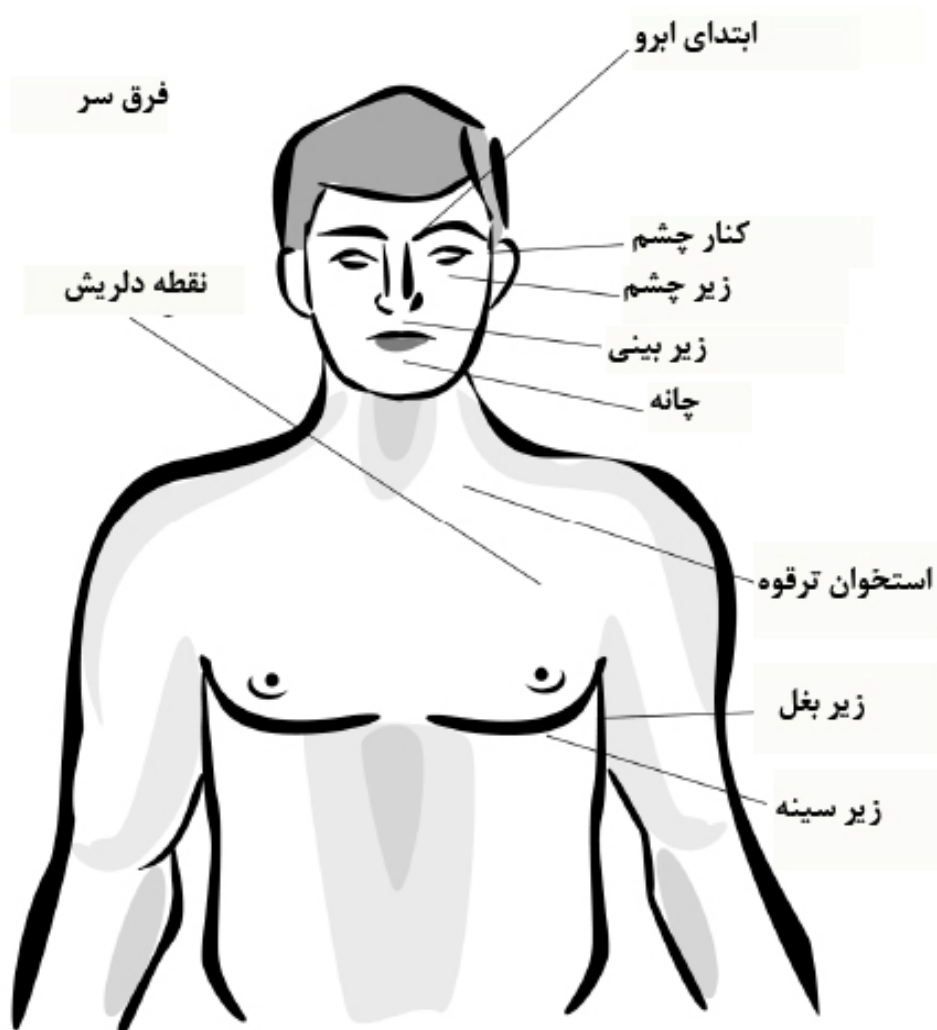
۳- تکرار

شدت احساس ناخوشایند خود را مجدداً بسنجید و اگر هنوز بخشی از آن باقی مانده و یا مشکل دیگری به ذهنتان خطور نموده است مراحل را باز هم تکرار کنید. از آن جایی که برخی مشکلات دارای **جنبه‌های** متعددی هستند باید در این راه **پشتکار** داشته باشید. برای رسیدن به آسودگی کامل باید به تمامی جنبه‌ها بپردازید.

نکته: نقطه‌ی فرق سر در واقع یک منطقه است نه یک نقطه و لذا برای ضربه زدن بر آن بهتر است از چند انگشت استفاده شود. در بالاترین جای سر قرار گرفته است.

نکته: دو نقطه هم بر روی سطوح داخلی و خارجی مچ دست واقع شده‌اند که از آنها هم می‌توانید استفاده نمایید. این نقاط تقریباً به فاصله دو بند انگشت از خط مچ قرار دارند. با تمامی قسمت‌های دو انگشت دست دیگر بر آنها ضربه بزنید. چون آنها هم در واقع منطقه هستند نه نقطه.

نقاط میان بر ای اف تی



نکته: درباره یافتن محل صحیح نقاط اصلاً نگرانی به خود راه ندهید.

به فرض هم که برخی نقاط را کاملاً اشتباه گرفته باشید باز هم هیچ ضرری متوجه شما نخواهد شد و به احتمال خیلی زیاد سایر نقاطی که مکان آنها را به درستی پیدا کرده‌اید جبران اشتباهات را خواهند نمود.

اگر فکر می‌کنید که نقاط میان‌بر برای منظور شما کفایت نمی‌کنند می‌توانید از نقاط روی دست‌ها نیز، که در شکل فوق نشان داده شده‌اند، استفاده نمایید. بر روی هر یک از آنها هم حدود ۷ تا ۱۰ ضربه بزنید.

نقاط روی دست‌ها



توجه: اگر به هر دلیلی (مثلاً عدم تمایل به جلب توجه دیگران) نمی‌خواهید بر روی نقاط (سر، صورت، سینه یا دست) ضربه بزنید می‌توانید هر یک از آنها را چند ثانیه (به اندازه‌ی زمان یک بار تنفس) با انگشت فشار

دهید. این کار به همان اندازه‌ی ضربه زدن بازدهی دارد. این روش را تی‌ای‌بی می‌نامند.^۴

اس‌ای‌تی چیست

اس‌ای‌تی در واقع فرزند ای‌اف‌تی به حساب می‌آید با این تفاوت که در آن از تصحیح و عبارت یادآوری استفاده نمی‌شود. کافی است صرفاً بین ۷ تا ۱۰ بار بر هر نقطه ضربه بزنید. لزومی به رعایت هیچ ترتیبی در این کار نیست. **به هر شکل که دوست دارید** موضوع را در ذهن خود بیاورید.

هر گاه مانع یا جنبه‌ی جدیدی ظهور یافت بر روی همان تمرکز کنید و آن قدر ضربات را ادامه دهید تا احساس آسودگی نمایید.

نکته: راه دیگر استفاده از اس‌ای‌تی این است که با انگشت شست همان دست بر سر تمامی چهار انگشت دیگر ضربه بزنید. این کار را به راحتی و حتی در حضور دیگران می‌توانید انجام دهید.

فرق اصلی اس‌ای‌تی با ای‌اف‌تی در پیوستگی ضربات است. به جای این که ضربات را یک یا چند دور بزنیم آنها را به صورت پیوسته و بدون

^۴ TAB: Touch and Breathe

انقطاع می‌زنیم. ترتیب نقاط هم مهم نیست. همچنین می‌توانید به جای ضربه زدن نقاط را فشار دهید یا بمالید.

نکته: حتی اگر مشکل خاصی در ذهن ندارید می‌توانید هر روز از "ضربات هماهنگ کننده" استفاده کنید. برای این کار کافی است که بدون این که بر موضوع خاصی تمرکز نمایید به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید. مداومت در این کار به بهبود سلامتی و کاهش احساس تنش منجر خواهد شد.

پرداختن به جنبه‌ها

برخی مشکلات چندین جنبه دارند و باید به هر یک از آنها، به شکلی که گویی مشکل مستقلاً هستند، بپردازید. تا وقتی که شدت تمامی آنها به صفر نرسیده باشد احساس آسودگی نخواهید کرد.

جنبه‌ها می‌توانند شامل چند احساس مربوط به هم، چند واقعه مربوط به هم، چند فکر یا باور مربوط به هم، چند احساس جسمانی یا ترکیبی از موارد فوق باشند.

از کجا شروع کنیم؟

با هر جنبه‌ای که شدتی بیش از بقیه دارد شروع کنید. سپس اجازه دهید عکس‌العمل‌ها و افکارتان شما را در این مسیر هدایت کنند. اگر موضوع خاصی به ذهنتان نرسید به دنبال احساسات، وقایع، افکار و مشکلات جسمی مشابه بگردید. آماده باشید که به هر موضوعی که به ذهنتان رسید بپردازید و در این راه از خود پشت‌کار نشان دهید.

پرداختن به باورهای محدود کننده

گاهی اوقات یک (یا چند) باور منفی مانع حل مشکل می‌شود. در ای اف تی برای این کار از تصحیح استفاده می‌شود. اگر تصحیح به شیوه‌ی معمول کارایی نداشته باشد می‌توان جمله‌ی آن را به شکل موکد و با صدای بلند گفت. اگر باز هم تغییری در مشکل ایجاد نشد باید به باورهای محدود کننده‌ای که در ورای مشکل قرار دارند بپردازید. انجام این کار اغلب سودمند است.

مثلاً اگر فکر می‌کنید که استحقاق این را ندارید که این مشکل‌تان حل شود می‌توانید بگویید: "با وجود این که استحقاق این را ندارم که این

مشکلم حل شود ولی خودم را قبول می‌کنم." به هنگام گفتن این جمله باید بر نقطه کنار دست (ضربه‌ی کاراته) ضربه بزنید و یا این که نقطه‌ی دل‌ریش را بمالید.

ولی در اس‌ای تی خود باور محدود کننده هدف واقع می‌شود و آن را در جمله تصحیح نمی‌آوریم. نتایج حاصل از آن نیز کاملاً قابل مقایسه با نتایج ای اف تی هستند. تنها کافی است که آن باور، احساس یا خاطره‌ی موجب آن را در ذهن خود بیاورید و به هر ترتیبی که می‌خواهید بر نقاط ضربه بزنید.

پرداختن به احساسات شدید

گاهی اوقات در حین انجام کار به احساسی می‌رسید که از احساس اولیه‌ای که کار را با آن شروع نمودید شدیدتر است. در این حالت باید همین احساس جدید و شدید را هدف قرار دهید و آن قدر به زدن ضربات ادامه دهید تا از شدت آن کاسته گردد. شواهد بالینی - در جریان کار بر روی صدها جنبه - نشان داده‌اند که اگر به شکلی جامع بر روی چندین

جنبه کار کنید (ممکن است چند ساعت طول بکشد) آنگاه سایر جنبه‌ها، به لحاظ احساسی، چندان آزاری نخواهند داشت.

تاثیر پشت کار

حفظ پشتکار اغلب منجر به نتیجه می‌گردد. اگر مطمئن باشید که انجام پنجاه بار ای اف تی بزرگترین مشکل‌تان را حل می‌کند آیا دست به چنین اقدامی نخواهید زد. صد بار چطور؟ به دشواری می‌توان پیش‌بینی نمود که چند بار برای دستیابی به نتیجه کفایت می‌کند و لذا گاهی اوقات باید پشت کار به خرج دهید.

اینجا است که ضربات روزانه‌ی ای اف تی (یا اس‌ای‌تی) به کارتان می‌آیند. اگر هر روز این کار را انجام دهید آنگاه مواقعی فرا می‌رسند که احساس می‌کنید سیستم عصبی‌تان تغییر کرده است و مشکل (یا مشکلات) دیگر به آن شکلی که قبلاً بود نیست. به تدریج تنش کمتری را احساس خواهید نمود و افکار و احساسات‌تان بیشتر به سوی مثبت می‌گرایند.

کمک بگیرید

انتظار نداشته باشید که به تنهایی از عهده‌ی تمامی موارد برآیید.

برخی گره‌ها به دست دیگران بهتر باز می‌شوند.

چگونه، چه وقت و کجا

میان برهای ای اف تی

- ۱- اگر از ای اف تی به شیوه‌ی اولیه‌ی آن استفاده می‌نمایید می‌توانید ۹ گاموت را از آن حذف کنید و فقط در مواقعی که فکر می‌کنید گیر افتاده‌اید و پیشرفت‌تان متوقف شده است از آن بهره‌گیری کنید.
- ۲- استفاده از ۷ نقطه (ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، استخوان ترقوه و زیر بغل) اغلب همان کارایی استفاده از همه‌ی نقاط را دارد.
- ۳- تصحیح را حذف کنید و صرفاً در حالی که بر مشکل تمرکز کرده‌اید بر نقاط میان‌بر ضربه بزنید. فقط وقتی جمله‌ی تصحیح را بکار برید که حس کنید پیشرفت‌تان متوقف شده است و یا این که موضوع جدیدی ذهن‌تان را اشغال نماید.

راه‌هایی برای تحریک هم‌زمان نقاط

- ۱- از نقاط فرق سر و مچ دست بیشتر استفاده کنید. هر یک از آنها در واقع شامل چندین نقطه می‌شوند. نقطه‌ی دیگری هم که می‌توانید بر آن ضربه بزنید قوزک پا است که به فاصله چهار انگشت بالاتر از نوک استخوان قوزک پا و در سمت داخلی پا قرار دارد.
- ۲- به هنگام ضربه زدن از هر دو دست خود استفاده کنید و بر دو طرف بدن ضربه بزنید. نقاط زیر بینی و چانه را نیز هم‌زمان با دو دست تحریک نمایید.
- ۳- پیوسته با انگشت شست بر کنار ناخن انگشت کوچک ضرباتی بزنید. هم‌زمان از انگشتان دست دیگر برای ضربه زدن بر سایر نقاط استفاده کنید.
- ۴- با دو انگشت یک دست بر نقطه‌ی موثرتان ضربه بزنید و با دست دیگر سایر نقاط را تحریک نمایید.
- ۵- با هر تعداد انگشت که می‌توانید هم‌زمان نقاط روی صورت را تحریک کنید.

ضربه بر راست و چپ

با استفاده از هر دو دست به طور هم‌زمان بر نقاطی که قرینه دارند ضربه بزنید. همچنین می‌توانید اول نقاط یک سمت بدن و بعد نقاط سمت دیگر را تحریک نمایید. هر چند که مریدین‌ها به لحاظ نظری به هم مربوط هستند و نباید این که کدام سمت بدن را تحریک می‌کنید چندان فرقی داشته باشد ولی عملاً این طور نیست. شاید دلیل آن این باشد که دفعاتی که با هر دست در هر ثانیه ضربه می‌زنید احتمالاً با هم فرق دارند. همچنین استفاده از ضربات هم‌زمان بر دو سمت بدن می‌تواند اندکی سرعت کار را افزایش دهد.

نقطه‌ی موثر

اکثر افراد پس از یکی دو بار استفاده از ای‌اف‌تی در می‌یابند که یکی از نقاط در رابطه با موضوع خاصی که اکنون در حال کار بر روی آن هستند تاثیری بیش از سایر نقاط دارد. اگر چنین حالتی برای‌تان پیش آمد بهتر است آن نقطه را بیشتر تحریک نمایید. همچنین در مواقعی که عجله دارید

و یا در منظر نگاه دیگران هستید می‌توانید از ضربه بر آن نقطه به عنوان نوعی "میان‌بر" استفاده کنید.

نقطه‌ی حساس

مواردی پیش می‌آید که به هنگام ضربه زدن بر برخی نقاط احساس می‌کنید که حساس‌تر از سایر نقاط هستند و یا این که اندکی درد می‌گیرند. گاهی اوقات تحریک این نقاط تاثیری بیش از بقیه نقاط دارد. فقط به یاد داشته باشید که نباید ضربات شدیدی بر آنها بزنید. (اگر این پدیده در این نقاط در روزهای بعد نیز ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید!)

ضربات هم‌زمان بر تمامی انگشتان

راه دیگر تحریک نقاط سرانگشتان این است که با تمامی انگشتان یک دست بر انگشتان مقابل در دست دیگر به صورت هم‌زمان ضربه بزنید. پس از گذشت مدتی می‌توانید جای دست‌ها را عوض کنید و با سرانگشتانی که قبلاً هدف ضربات بوده‌اند بر انگشتان دست دیگر ضربه بزنید. همچنین می‌توانید دو دست را هم‌زمان حرکت دهید به طوری که انگشتان هر دست

بر انگشتان دست دیگر ضربه بزنند. تا حدی شبیه به دست زدن به هنگام تشویق دیگران می‌شود.

انتخاب نقاط به صورت شهودی

گری کریگ به کرات توصیه کرده است که از حس شهودتان کمک بگیرید. می‌توانید این کار را به هنگام انتخاب نقاط ضربه انجام دهید. حدس بزنید که بر کدام نقاط باید ضربه بزنید و همین کار را انجام دهید. آیا تاثیر آن با وقتی که بر همه‌ی نقاط ضربه می‌زنید فرقی می‌کند؟ به حس شهودتان اجازه‌ی فعالیت بدهید. به تدریج بیدار خواهد شد و حدس‌های بهتر و دقیق‌تری خواهد زد و موجب افزایش بازدهی و سرعت کارت‌تان خواهد گشت. نگران اشتباهات احتمالی خود نباشید. همیشه می‌توانید از حدس زدن دست بردارید و ای‌اف‌تی را بر طبق همان قاعده‌ی اولیه‌اش (یعنی ضربه بر تمامی نقاط از بالا به پایین بدن) انجام دهید. به مرور که حدس‌های‌تان دقیق‌تر و بهتر می‌گردند بیشتر خواهید توانست بر آنها اتکا کنید.

ضربات فرضی

چند بار هم ضربات را به صورت فرضی بزنید. تصور نمایید که در حال ضربه زدن بر نقاط ای اف تی هستید. به تغییرات حاصل از این کار توجه داشته باشید. بسیاری افراد تنها با تصور ضربه‌های ای اف تی به نتایج عالی می‌رسند. اگر شما هم این توانایی را در خود پرورش دهید آنگاه خواهید توانست در میان جمع نیز به راحتی و بدون این که کسی متوجه شود از ای اف تی بهره‌گیری کنید.

مهم ضربه زدن است

تجربه نشان داده است که کارایی ضربه زدن به صورت پیوسته خیلی بیش از انجام تصحیح و یک دور ضربه زدن بر نقاط است. فقط کافی است که مشکل را در ذهن خود داشته باشید و بر نقاط ضربه بزنید. در اغلب موارد همین کار برای حل مشکل کافی است.

ضربه زدن در تمامی طول روز

در تمامی طول روز و در هر زمان که می‌توانید از ضربات ای اف تی استفاده نمایید. از اول صبح که بیدار می‌شوید و در همان رخت‌خواب این

کار را شروع کنید. یک دور در آنجا. بعد هم یک دور قبل از صرف صبحانه. همچنین می‌توانید پیش از این که خودروی خود را روشن کنید و یا پشت هر چراغ قرمز این کار را انجام دهید. از هیچ فرصتی غافل نشوید. اگر امکان ضربه زدن بر نقاط را ندارید آنها را فشار یا مالش دهید و یا این که فقط نقاط سرانگشتان را به شکل‌های مختلف تحریک کنید. با این کار در تمامی طول روز آرامش خود را حفظ خواهید نمود و کمتر احتمال دارد که درگیری‌های روزمره موجب آشفته‌گی‌تان گردند. احساس مثبت‌گرایی و سلامتی بیشتری نیز پیدا خواهید کرد. چرا معطلید؟ همین حالا هم می‌توانید انجامش دهید.

تشخیص موارد استفاده

با صدای بلند بگویید

بهتر است به هنگام ضربه زدن بر نقاط میان بر مشکل خود را با صدای بلند بگویید. احساسات خود را، حتی اگر به درستی آنها اطمینان ندارید، بر زبان آورید. اجازه دهید تمرکز بیشتری ایجاد شود و کاهش شدت احساسات و افکار منفی را بر عهده‌ی ضربات بگذارید.

مثلاً اگر از رئیس خود راضی نیستید می‌توانید بگویید: "نمی‌دانم چرا با من این طور رفتار می‌کند... نمی‌دانم چه عکس‌العملی باید در مقابلش نشان دهم... به هر حال باید کاری کنم..."

اگر این کار را ادامه دهید دیر یا زود افکارتان آرام می‌شوند و سر و شکل می‌گیرند. آنگاه ایده‌های جدیدی برای رفتار در آینده پیدا خواهید کرد.

استفاده از دفترچه

به هنگام به کارگیری ای‌اف‌تی می‌توانید مواردی را که به ذهن‌تان می‌رسند و قصد دارید بعداً بر روی آنها کار کنید در یک دفترچه یا نوشتار رایانه‌ای یادداشت کنید.

مثلاً می‌توانید در ابتدا شرحی از مشکل، چالش، فکر یا باور منفی و یا رفتاری را که می‌خواهید بر روی آن کار نمایید بنویسید. سپس یکی دو دور ای‌اف‌تی را بر روی آن هدف بگیرید. افکار و احساسات جدیدی را که ظهور می‌نمایند نیز در همان دفترچه یا نوشتار بیاورید. برای آنها هم از ای‌اف‌تی استفاده کنید.

در حین این کارها گه‌گاه سری به نوشته‌های خود بزنید و آنها را مرور نمایید. بعید نیست که از این که تا چه حد از موضوع اولیه فاصله گرفته‌اید (پیشرفت کرده‌اید) متعجب گردید.

تصور؟ احساس؟ فکر؟

به جای این که نگران این باشید که عبارت یادآوری‌ام چه باید باشد به آن بخشی از مشکل که نسبت به آن بیشتر آگاه هستید بیاورید. آیا

تصویری در ذهن‌تان منعکس می‌شود؟ اگر چنین است همان را در ذهن‌تان نگه دارید و ضربات ای‌اف‌تی را بزنید. آیا همراه با نوعی احساس جسمی است؟ در این صورت بر آن احساس تمرکز کنید و از ای‌اف‌تی استفاده کنید. یا شاید خاطره‌ای است که در آن کسی چیزی گفته یا کاری کرده است؟ یا کاری نکرده است؟ آن خاطره را در ذهن خود نگه دارید و ضربات را بزنید.

چه چیز دیگری در این رابطه وجود دارد؟

گاهی اوقات بهتر است در حین بهره‌گیری از ای‌اف‌تی کانون توجه خود را از مشکل ذهنی به مشکل جسمی منتقل کنیم (و یا بالعکس). از خود بپرسید: "چه چیز دیگری در این رابطه وجود دارد؟" مثلاً اگر از کار با ای‌اف‌تی بر روی یک مشکل جسمی به نتیجه‌ی خوبی رسیده‌اید شاید بد نباشد که از خود بپرسید که: "چه افکاری با این مشکل جسمی همراه بوده‌اند؟" و در ادامه آن افکار را با ضربات ای‌اف‌تی هدف بگیرید.

اگر پس از چند دور احساس می‌کنید که دیگر موضوعی برای ادامه‌ی کار ندارید از خود بپرسید: "چه احساسی با این فکر همراه بوده است؟ اگر

این فکر می‌خواست در جای خاصی از بدن منعکس شود کدام بخش از بدن تحت تاثیر قرار می‌گرفت؟" سپس توجه خود را به آن بخش معطوف نمایید.

استفاده از ای اف تی برای پذیرش خود

هرگاه به این نتیجه رسیدید که نمی‌توانید نحوه‌ی رفتار خود را بپذیرید از جمله‌ی تصحیحی شبیه به این استفاده کنید: "با وجود این که این کار خودم را قبول ندارم ولی خودم را قبول می‌کنم." این جمله را به صورت کامل به هنگام ضربه زدن بر تک تک نقاط تکرار کنید. در دور بعد بگویید: "حتی اگر به این کار ادامه دهم نیز خودم را قبول می‌کنم." این جمله را هم در حین ضربه زدن بر هر یک از نقاط تکرار نمایید. جمله‌ی دیگری که در اینجا می‌توانید بگویید این است که: "با وجود این که خودم را به خاطر انجام قبول ندارم ولی باز هم خودم را قبول می‌کنم." یا "حتی اگر هرگز خودم را قبول نکنم نیز باز هم خودم را قبول می‌کنم." شاید این طرز جمله‌بندی برای تان عجیب باشد. ولی امتحانش را پس داده است. شما هم می‌توانید امتحانش کنید. ارزش آن را دارد.

استفاده از ضربات بر روی همه چیز

چند بار پیش آمده که چیزی در زندگی تان اتفاق افتاده ولی حتی به فکرتان هم نرسیده است که می‌توانید از ای اف تی بر روی آن استفاده کنید؟ می‌توانید ای اف تی را بر روی هر چیزی هدف بگیرید. اگر چنین کنید از نتایجی که به دست خواهید آورد متعجب خواهید گشت.

احساسات و خاطرات

خشم

اگر خشم را هدف گرفته‌اید بد نیست ببینید که آیا یکی از احساسات اضطراب، ترس، غم، ناامیدی یا ضربه خوردن در ورای آن است یا خیر. اغلب اگر به جای خشم به احساسات ورای آن بپردازید سریع‌تر به نتیجه خواهید رسید.

در بسیاری موارد احساس ضربه خوردن در پشت سر خشم قرار گرفته است. اگر به آن بپردازید بهبودی شتاب می‌گیرد و در پی آن خشم نیز فروکش می‌کند.

استفاده از روش شرح ماجرا در خنثی نمودن خاطرات ناگوار

این روش برای بی‌اثر کردن خاطرات ناگوار معمولی (که در حد فاجعه به حساب نمی‌آیند) بسیار مناسب است.

گام اول: ابتدا بر روی هر گونه تردیدی که در رابطه با کارایی ای‌اف‌تی در این مورد دارید و افکار منفی که مانع این عمل می‌شوند کار کنید.

گام دوم: در ذهن خود، قدم به قدم، "ماجرا را شرح دهید". هر گاه احساس ناخوشایندی ظهور نمود (در هر جای ماجرا) شرح آن را متوقف کنید و همان احساس را با ای‌اف‌تی هدف بگیرید. بر روی شدیدترین مواردی که بروز می‌نمایند کار کنید. این موارد می‌توانند چیزهایی همچون تصویر ذهنی، گفتگوی درونی یا احساس جسمی باشند. هر گاه تا حد زیادی راحت شدید شرح ماجرا را مجدداً از اول آغاز کنید.

گام سوم: وقتی به پایان ماجرا رسیدید دوباره آن را در ذهن خود مرور نمایید. باید از این که دیگر هیچ احساس ناخوشایندی در رابطه با آن ندارید مطمئن گردید. این مساله شامل احساسات جسمی نیز می‌شود.

کار بر روی وقایع خاص

وقایع خاصی را که در گذشته اتفاق افتاده‌اند و بر روی زندگی امروزتان اثر گذاشته‌اند مشخص نمایید. کار بر روی آنها خیلی موثرتر از کار

بر روی "این اضطراب" یا "دیگران همیشه مرا طرد کرده‌اند" می‌باشد. سوال مفیدی که می‌توانید از خود بپرسید این است که: "این موضوع مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟" به ذهن خود اجازه دهید که در میان انبوه خاطراتی که به احساس فعلی مربوط می‌شوند به جستجو پردازد.

بر روی خاطراتی که در این رابطه یافته‌اید (و آنها را در دفترچه یادداشت کرده‌اید) به نوبت کار کنید. هر کدام را که موجب بروز احساس ناخوشایندی در شما می‌شوند با روش "شرح ماجرا" هدف بگیرید. آن قدر ادامه دهید تا به جایی برسید که بتوانید بدون هیچ گونه احساس ناراحتی ماجرا را شرح دهید و یا فیلم ذهنی آن را مرور کنید.

استفاده از ای اف تی بر روی شما توسط کاربران

اگر می‌خواهید با ای اف تی بر روی شما کار شود لزوماً نباید به سراغ درمان‌گران آموزش دیده بروید. خودتان هم می‌توانید دست به کار شوید. چه قبل از جلسه با کاربر ورزیده، چه بعد از آن و چه حتی در حین آن می‌توانید بر روی مشکلات خود کار کنید.

باورها و موانع ذهنی

غلبه بر موانع

اگر بر روی موضوعی کار می‌کنید و پیشرفتی به دست نمی‌آورید احتمال دارد که یکی از باورهای زیر سد راهتان شده باشد:

- باور نمی‌کنم که بتوانم بر این مشکل غالب شوم.
- استحقاق غلبه بر آن را ندارم.
- اگر بر آن غلبه کنم آنگاه دیگر امنیت نخواهم داشت.
- این مشکل بزرگتر از آن است که بتوانم بر آن غلبه کنم.
- نمی‌توانم کاملاً بر آن غلبه کنم.
- در حال حاضر نمی‌توانم بر آن غلبه کنم.

هر یک از موارد فوق را می‌توانید در جمله تصحیح بگذارید و ای اف تی را بر روی آنها هدف بگیرید. عبارت یادآوری که به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه می‌گویید همان "باور" است. این کار را بکنید و ببینید چه

پیش می‌آید. هرگاه باورتان سست (یا ناپدید) شد می‌توانید مجدداً به موضوع اولیه بازگردید و کار بر روی آن را ادامه دهید.

کار بر روی باورها از طریق پرداختن به وقایع خاص

هر گاه به یک مانع یا باور منفی برخورد کردید سوال‌های زیر را از خود بپرسید تا به وقایع خاصی که منجر به ایجاد آن شده‌اند برسید:

• از کجا این را یاد گرفته‌ام؟

• چه کسی این را به من یاد داده است؟

• اولین بار در چه زمانی آن را یاد گرفته‌ام؟

به هر "واقعه‌ی خاصی" که رسیدید روش "شرح ماجرا" را بر روی آن به کار بندید. آن قدر به خنثی‌سازی آن ادامه دهید تا دیگر هیچ یک از احساسات منفی ناشی از آن شدت زیادی نداشته باشند و شما را نیازارند. شاید هم نه یک واقعه بلکه چند واقعه در ایجاد آن باور نقش داشته‌اند. در این صورت باید مهم‌ترین موارد آنها را هم بیابید و خنثی نمایید. اگر آنچه را که گفته شد انجام دهید خواهید دید که آن باور دیگر قدرتی نخواهد داشت.

وقایع را حدس بزنید

اگر قادر نیستید هیچ واقعه‌ی خاصی را که در ایجاد باور مورد نظر نقش داشته است بیابید می‌توانید آن را حدس بزنید و یا حتی بسازید! چنین حالتی مثلاً در مواقعی پیش می‌آید که خردسال بوده‌اید و در این رابطه چیزی را به خوبی به یاد نمی‌آورید. از خودتان بپرسید که چه نوع وقایعی می‌توانسته‌اند در ایجاد چنین باوری نقش داشته باشند. اصلاً هم لزومی ندارد که از وقوع آن اطمینان یابید. حتی اگر فکر می‌کنید که آن واقعه کاملاً ساختگی است باز هم ای‌اف‌تی را به شکلی که گویی حقیقتاً اتفاق افتاده است بر روی آن هدف بگیرید.

از آنجایی که در حال کار بر روی ضمیر ناخودآگاه هستید می‌توانید مطمئن باشید که تمامی مواردی که باید با ضربات ای‌اف‌تی هدف گرفته شوند در آن واقعه‌ی ساختگی حاضرند. آنچه را که ساخته‌اید واقعی فرض کنید و از روش شرح ماجرا بر روی آن بهره بگیرید. شاید نتایج حاصل موجب بهت‌تان گردند.

هدف: شدت صفر

اشتباهی که در بین تازه کاران متداول است این است که وقتی شدت مشکل‌شان تا حد زیادی کاهش می‌یابد و مثلاً در مقیاس صفر تا ده به دو می‌رسد از نتیجه‌ی به دست آمده خیلی راضی می‌شوند و دیگر کار را ادامه نمی‌دهند. اصلاً نباید به شدتی بیش از صفر راضی گردید. دست‌یابی به آن کاملاً امکان‌پذیر است. چرا وقتی پس از سال‌ها شدت مشکلی را تا "۲" کاهش داده‌اید همین راه را باز هم ادامه ندهید؟

وقتی شدت مشکل دیگر پایین نمی‌آید

گاهی اوقات در اواسط کار گیر می‌کنید و شدت مشکل دیگر کاهش نمی‌یابد. در اینجا شاید جنبه "ناشناخته‌ای" از مشکل وجود داشته باشد. آن را هم در جمله تصحیح بگذارید: "با وجود این که نمی‌توانم شدت این مشکل را به کمتر از ۴ برسانم".

وقتی به نظر می‌رسد که دیگر هیچ اتفاقی نمی‌افتد

اگر در جریان استفاده از ای اف تی به جایی رسیدید که احساس کردید این کار برای‌تان خسته کننده شده است و یا این که "دیگر هیچ

اتفاقی نخواهد افتاد" همین احساس یا باور را به عنوان یک مانع هدف بگیرید. لابد دلیلی برای بروز آن وجود داشته است. پس باید بر روی آن هم کار نمایید. می‌توانید آن را در جمله تصحیح بگنجانید و یا این که در حالی که ضربات را پیوسته بر خود می‌زنید به آن فکر کنید.

مردم اغلب می‌گویند که از موانع ذهنی خود آگاه نیستند. آگاه باشید که معمولاً همین که فکر می‌کنند که دلیل عدم پیشرفت را نمی‌دانند مانع اصلی پیشرفت است.

مشکلات و علائم جسمی

استفاده از ای اف تی بر روی علائم جسمی

خود علائم جسمی را با ای اف تی هدف بگیرید. مثلاً اگر درد دارید محل دقیق آن را در نظر داشته باشید. به هنگام ذکر عبارت یادآوری بهتر است به جای "پا درد" بگویید "مچ پای راستم درد می کند". اگر چند جای بدن تان درد می کنند کار را با شدیدترین درد شروع نمایید.

عکس العمل در برابر مشکلات جسمی

می توانید احساسات و افکاری را که در رابطه با علائم جسمی دارید هدف بگیرید. اینها در واقع عکس العمل شما در برابر وجود مشکل جسمی هستند. مثلاً بگویید: "با وجود این که این کمردرد مرا از زندگی سیر کرده است و نمی گذارد به هیچ کاری برسم...."

احساساتی که می توانند عامل بروز مشکل جسمی باشند

هر احساسی را که فکر می کنید عامل بروز مشکل بوده است با ای اف تی هدف بگیرید. لازم نیست از نقش آن و یا حتی وجود آن مطمئن

باشید. فقط کافی است که فرض کنید احساسی وجود دارد که مانع بهبودی مشکل جسمی‌تان می‌شود. آنگاه از خود بپرسید که: "اگر احساسی عامل این مشکل جسمی بوده باشد آن احساس چیست؟"

چند دور ای‌اف‌تی، بر روی هر آنچه که در پاسخ به سوال فوق به ذهن‌تان رسید، انجام دهید. مهم نیست که روند کار به نظرتان منطقی بیاید یا خیر. اگر به دنبال دستیابی به نتیجه هستید فقط کافی است که انجامش دهید.

سلامتی

بد نیست چند دور ای‌اف‌تی هم بر روی موضوع سلامتی انجام دهید. فرض کنید که به آینده رفته‌اید و کاملاً سالم هستید. در حالی که در این فکر هستید و احساس سلامتی می‌نمایید ضربات را بر خود بزنید. هر چند که می‌دانم و می‌دانید که در زمان حال و نه آینده به سر می‌برید ولی اگر در این کار مداومت به خرج دهید دیر یا زود خیلی سالم‌تر از الآن خواهید شد.

دنبال کردن درد

اغلب به هنگام استفاده از ای‌اف‌تی (یا اس‌ای‌تی) محل مشکل جسمانی و یا نوع آن تغییر می‌کند. این حالت خصوصاً در مواقعی اتفاق می‌افتد که مشکل بیشتر جنبه‌ی روان‌تنی و کمتر جسمانی داشته باشد. توجه نمایید که ای‌اف‌تی را همواره باید بر روی مشکل فعلی هدف بگیرید. اگر جای مشکل یا شکل آن عوض شده است حالت جدید را در ذهن خود نگه دارید و ضربات را بزنید. به ندرت پیش می‌آید که شدت درد افزایش یابد. در این حالت نیز چاره‌ی کار تداوم استفاده از ای‌اف‌تی است. معمولاً یکی دو دور بیشتر تغییری اساسی در مشکل پدید می‌آورد.

سیستم انرژی صدمه نمی‌بیند

معمولاً اگر جسم آسیبی ببیند هیچ صدمه‌ای به سیستم انرژی آن نمی‌رسد. حتی سگته‌ی قلبی و گما هم بر سیستم انرژی تأثیری ندارند و "شعور بدن" باقی می‌ماند. در این موارد هم می‌توانید از ضربات ای‌اف‌تی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که حتی اگر کسی معلول شده باشد باز

هم می‌توان با این روش‌های جدید تعادل جسم و ذهن را به او بازگرداند و موفقیت در انجام این کار نیازمند عمل کرد صحیح جسم فرد نمی‌باشد.

انجام ای اف تی همراه با دیگران

کسب اجازه

معمولاً اگر دیگران بر شما ضربه بزنند تاثیر بیشتری دارد. لذا بد نیست که وقتی فرزندان مشکلی دارد بر او ضربه بزنید و وقتی هم که می‌خواهید بر روی خود کار کنید از او بخواهید که ضربات را بر شما بزند. البته در چنین مواردی شاید نیازی به کسب اجازه نباشد. ولی اگر بخواهید بر روی دیگران و خصوصاً غریبه‌ها کار کنید حتماً باید در ابتدا از آنان کسب اجازه نمایید و از رضایت آنان به این کار اطمینان یابید.

کار بر روی کودکان

دو چالش در این راه وجود دارند:

اول این که وقتی با آنان کار می‌کنید ناخودآگاهانه به یاد کودکی خود و مسائلی که از همان زمان برای‌تان پیش آمده‌اند و هنوز هم ادامه دارند می‌افتید. در این حالت ممکن است روحيات خودتان مانع کار شوند.

توصیه می‌کنم اول مشکلات کودکی خود را حل نمایید و بعد به سراغ حل مشکلات بچه‌ها بروید.

دوم این که حفظ ارتباط با کودک به مدت نسبتاً طولانی کار سختی است. او بیشتر به فکر بازی است و حوصله این را، که مدتی در برابر شما بنشیند تا از شدت مشکلاتش کاسته گردد، ندارد. لذا مواقعی پیش می‌آیند که به این نتیجه می‌رسید که چاره‌ای جز هم‌بازی شدن با او را ندارید. اگر می‌خواهید در این راه موفق گردید باید ای‌اف‌تی را با بازی در هم آمیزید.

تصحیح برای کودکان

کودکان خیلی کمتر از بزرگسالان با پدیده‌ی وارونگی روانی روبرو هستند. به دلیل سن کم هنوز فرصت نکرده‌اند که منفی‌بافی‌های خانواده و جامعه را به خود جذب نمایند. برای همین هم هست که به کارگیری ای‌اف‌تی بر روی آنان ساده‌تر است و سریع‌تر هم جواب می‌دهد.

ولی اگر فکر می‌کنید که انجام تصحیح برای آنان ضروری است باید جمله‌بندی آن کودکانه باشد. "خودم را دوست دارم و به خودم احترام

می‌گذارم" برای کودکی که تازه زبان باز کرده بی‌معنی است. بهتر است جمله‌ای بگویید که برای او به راحتی قابل درک باشد. مثلاً:

"با وجود این که ولی می‌دانم که بچه‌ی خوبی هستم و مامان و

بابا مرا دوست دارند."

جملاتی شبیه مورد فوق برای کودکانی که فکر می‌کنند به خاطر

کاری که کرده‌اند بچه‌ی بدی هستند می‌توانند خیلی راه‌گشا باشند.

اگر کودک اجازه می‌دهد می‌توانید خودتان بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته

به آرامی ضربه بزنید و یا این که نقطه‌ی دل‌ریش را بمالید.

استفاده از ای اف تی بر روی مشکلات روابط با همسر و نزدیکان

هرگاه با همسر یا یکی از نزدیکان‌تان دچار مشکلی شدید ابتدا از

ای اف تی بر روی خودتان استفاده نمایید. شاید فکر می‌کنید که او باعث

احساس ناراحتی و ناامیدی در شما شده است. ولی معمولاً قضیه به این

سادگی‌ها نیست. کاری که او کرده در واقع محرکی برای انبوهی از خاطرات

گذشته‌تان بوده است. در اعماق ذهن‌تان به یاد آورده‌اید که چند بار (یا چند

صد بار؟) ناراحت، ناامید و از زندگی سیر گشته‌اید. حالا یک کسی (مثلاً

همسرتان) پیدا شده است که بدون این که خودش بداند آن گذشته‌ها را برای‌تان زنده می‌کند. خوب، باید هم از دستش ناراحت شوید.

ولی طرف مقابل غالباً از این که در درون‌تان چه می‌گذرد و رفتار یا گفتار او محرک چه خاطرات و احساساتی هستند خبر ندارد. پس بهتر است اول مسائل گذشته خود را حل کنید و بعد به سراغ اصلاح رفتار او بروید. وقتی هم که می‌خواهید درباره‌ی مشکل به وجود آمده با او صحبت کنید باز هم می‌توانید از ای‌اف‌تی کمک بگیرید. در همان حالی که موضوع را مطرح می‌نمایید ضربات را بر خود بزنید. این کار موجب حفظ آرامش‌تان و منطقی‌تر شدن رفتارتان می‌گردد و اثر متقابل آن را هم در او خواهید دید.

هر گاه هم که او چیزی می‌گوید که شنیدن و یا درکش برای‌تان دشوار است باز هم ای‌اف‌تی را به کار بندید. این کار حداقل موجب می‌شود که بهتر بتوانید به سخنانش گوش دهید و شاید هم منظورش را بهتر درک نمایید. از شدت عکس‌العمل‌های‌تان نیز می‌کاهد.

ضربات همزمان و دو نفره

اگر با کسی مشکلی دارید و او هم با ای اف تی آشنا است می توانید در

حالی که با هم در این باره صحبت می کنید هر کدامتان بر خود (یا دیگری)

ضربه بزنید.

استفاده از فیلم

خشم، غم، ناامیدی و احساسات دیگر

چندی پیش یکی از دوستانم یک مجموعه فیلم بسیار مهیج به من هدیه داد. چندان از هیجان خوشم نمی‌آید و معمولاً هم چنین فیلم‌هایی را انتخاب نمی‌کنم. ولی دوستم خیلی از آن تعریف و مرا تشویق به دیدنش نمود. وقتی اولین قسمتش را می‌دیدم از شدت هیجان قلبم به تپش می‌افتاد، به ناگهان خشمگین، غمناک و یا ناامید می‌شدم. چند قسمت اول به همین روال گذشت.

تا این که روزی که در حال مشاهده‌ی قسمت چهارم یا پنجم آن بودم به ناگهان این فکر از سرم گذشت که: "این که فیلم است و من به خوبی می‌دانم که وقایع دردناک آن در عالم واقعیت اتفاق نیفتاده‌اند و آنچه می‌بینم داستانی بیش نیست. پس من چرا ناراحت می‌شوم؟! " تنها توجیهی که برای عکس‌العمل‌هایم داشتم این بود که صحنه‌های فیلم محرک برخی از خاطرات گذشته‌ام بوده‌اند. در واقع من برای خودم و نه برای بازی‌گران

فیلم ناراحت، خشمگین و یا هیجان‌زده می‌گشتم. به این نتیجه رسیدم که باید ابتدا مشکلات خودم را حل کنم. برای این کار از همان فیلم استفاده نمودم. هر گاه ماجرا به جایی می‌رسید که برایم حتی کمی ناخوشایند بود آن را متوقف می‌کردم و از ای‌اف‌تی استفاده می‌کردم. مثلاً:

"با وجود این که الآن می‌خواهند به ناحق ضربه‌ای به او بزنند و این مرا به یاد گذشته‌های خودم می‌اندازد که چقدر ضربه خورده‌ام ولی...."

یکی دو بار انجام ای‌اف‌تی با استفاده از جمله‌ی فوق مرا به گذشته‌هایم می‌برد و خاطراتی را برایم زنده می‌کرد. خاطراتی که فکر می‌کردم سال‌ها است که آنها را فراموش کرده‌ام. ولی در واقع فقط آنها را سرکوب نموده بودم و اکنون با تمام جزئیات به یاد می‌آمدند. به خوبی به یاد می‌آوردم که چگونه ضربه خورده بودم. نه فقط ضربه‌ی فیزیکی بلکه ضربه‌ی عاطفی نیز خورده بودم. فیلم محرک آن خاطرات بود. به تعبیری آنها را در اعماق ذهنم تکان می‌داد.

چند قسمت از مجموعه را به همین ترتیب دیدم. یعنی هرگاه صحنه‌ای مرا ناراحت می‌کرد نمایش آن را متوقف و بر روی احساسم کار می‌نمودم.

پس از آن روزی رسید که یک قسمت از آن را بدون کمترین ناراحتی تا پایان مشاهده کردم. دیگر اصلاً اذیت نمی‌شدم. گویی همیشه به یاد داشتم که این فقط یک ماجرای خیالی است و ربطی به زندگی من ندارد. از آن به بعد واقعاً از تماشای آن لذت بردم.

شما هم می‌توانید از تماشای فیلم‌های مختلف چنین استفاده‌ای ببرید. کافی است هر گاه از مشاهده‌ی صحنه‌ای ناراحت شدید نمایش آن را متوقف سازید و با ای‌اف‌تی به خود بپردازید. هر وقت هم که حال‌تان بهتر شد ادامه‌ی آن را ببینید. بدین ترتیب هم مشکلات خود را برطرف می‌کنید و هم از تماشای فیلم لذت می‌برید.

موفقیت و دستیابی به اهداف

استفاده از ای اف تی برای رسیدن به اهداف

ای اف تی فقط برای برطرف ساختن مشکلات نیست. می توان اهداف

مثبت را هم در ذهن آورد و همزمان بر خود ضربه زد.

وقتی به هدفمان فکر می کنیم غالباً بخشی از وجودمان با آنها

مخالفت می کند و موجب می شود که دیر یا زود دریابیم که چرا

"نمی توانیم" یا "استحقاق آن را نداریم" که به آنها برسیم.

هر گاه چنین حالتی برایتان پیش آمد از ای اف تی کمک بگیرید.

افکار و احساسات همراه آنها را خنثی نمایید. آن قدر به این کار ادامه دهید

تا دستیابی به اهداف برای تان کاملاً طبیعی جلوه کند.

جملات تاکیدی و دنباله ها

اگر از جملات تاکیدی به شیوه ای که در کتاب های مثبت گرایی ذکر

می شوند استفاده کرده باشید به احتمال زیاد با برخی افکار مخالفی که به

هنگام این کار به ذهنتان خطور می کنند آشنا هستید. گری کریگ این

افکار را "دنباله‌ها"ی جملات تاکیدی می‌داند و به صراحت اظهار می‌دارد که در واقع همین دنباله‌ها هستند که تاکید می‌شوند. اگر دنباله‌ی جمله تاکیدی با آن در تضاد باشد بعید است که فرد با هر چند بار تکرار آن جمله به نتیجه‌ی دلخواهش برسد. چون در واقع هر دفعه در حال تاکید همان دنباله‌ای است که مانع رسیدن به هدفش می‌باشد.

پس باید اول دنباله‌ها را خنثی کنید. این کار هم با ای‌اف‌تی امکان‌پذیر است. آنها را در جمله‌ی تصحیح بگذارید و ای‌اف‌تی را بر روی‌شان هدف بگیرید. مثلاً:

"با وجود این که استحقاق آن را ندارم که به این هدفم برسم ولی...."

اگر در حین این کار خاطراتی را به یاد آوردید که موجب ایجاد چنین افکاری شده‌اند آنها را هم موضوع چند دور ای‌اف‌تی قرار دهید. آن قدر به این کار ادامه دهید تا از شدت "واقعی بودن" آنها کاسته شود و بتوانید به راحتی کنارشان بگذارید.

یافتن دنباله‌ها

اگر بارها از جملات تاکیدی استفاده کرده‌اید و هنوز به هدف‌تان نرسیده‌اید به احتمال زیاد حداقل یک دنباله‌ی منفی در ادامه‌ی جمله تاکیدی دارید. باید ابتدا آن را پیدا کنید. برای این کار به هنگام ذکر جمله‌ی تاکیدی به افکارتان توجه نمایید. مثلاً:

"من سالم هستم ولی....."

جای را در جمله فوق پر کنید. آنچه می‌نویسید همان دنباله‌ای است که مانع رسیدن به سلامتی شده است.

اگر باز هم به هدفم نرسیدم چطور؟

اگر دنباله را خنثی کردید و باز هم به هدف خود نرسیدید در این صورت حداقل یک دنباله‌ی دیگر هم دارید. آن را در ذهنتان جستجو نمایید. می‌توانید باز هم از جملاتی شبیه به آنچه که در چند سطر بالاتر آمد استفاده کنید. تعداد دنباله‌ها حد مشخصی ندارد و کاملاً بستگی به روحیات و تجربیات شما دارد. به یاد می‌آورم که روزی یکی از شاگردانم فهرستی را که شامل حداقل ۲۰ دنباله می‌شد نشانم داد. این همه دنباله

مربوط به فقط یکی از اهدافش می‌شدند. می‌خندید و می‌گفت: "این همه دنباله پیدا کرده‌ام. بی‌جهت نبوده است که تاکنون به این هدفم نرسیده بوده‌ام. الآن هم که هنوز آنچه که می‌خواهم در زندگی‌ام ظهور نکرده است شک ندارم که باز هم حداقل یک دنباله‌ی دیگر وجود دارد. آن را هم پیدا خواهم کرد و خنثی خواهم ساخت."

ای‌اف‌تی برای احساس موفقیت

برای ایجاد احساس دستیابی به موفقیت و خواسته‌ها به شیوه زیر

عمل کنید:

- ۱- به هدف‌تان بیاندیشید.
- ۲- در ذهن‌تان به آن برسید.
- ۳- عمیقاً و با تمام وجود حس کنید که به آن رسیده‌اید.
- ۴- در همین حال ضربات ای‌اف‌تی را بر خود بزنید.
- ۵- از احساس خود لذت ببرید.