

ای اف تی و ترک اعتیاد

استفاده از ای اف تی برای کاهش وابستگی به مواد یا رفتارها

فرهاد فروغمند
نورتا اسپارکس
ای اف تی و ترک اعتیاد

نوشته ی لورتا اسپارکس
ترجمه ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

ای اف تی و ترک اعتیاد

استفاده از ای اف تی برای کاهش وابستگی به مواد یا رفتارها

نوشته ی لورتا اسپارکس

ترجمه ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

توجه: این پیش‌گفتار خطاب به همگان نوشته نشده است. قضاوت درباره‌ی

این که تا چه حد در مورد شخص شما صدق می‌کند بر عهده‌ی خودتان

می‌باشد. اگر کسی با مطالعه‌ی آن به این نتیجه می‌رسد که او را هدف

گرفته‌ام سزاوار است که به حال خودش بگردد.

پیش‌گفتار مترجم (از نوعی دیگر)

"از آنچه که دارید به دیگران ببخشید. بخشیدن بزرگ‌ترین راز دستیابی به

خواسته‌ها است." دکتر جو وایتلی (یکی از چهره‌های فیلم راز)

بسیاری از مطالبی که تاکنون و خصوصاً در رابطه با ای اف تی منتشر کرده‌ام

و از جمله متن حاضر به نوعی به دستیابی به خواسته‌ها (در اینجا ترک

اعتیاد) بر می‌گردند. لابد می‌دانید که اگر کسی خودش را فرد لایقی نداند

بعید است که به نعمت مورد نظرش برسد. تجربه‌ی شخصی‌ام، که از

آزمایش بر روی عده‌ی کثیری از هم‌وطنان به دست آورده‌ام^۱، حاکی از این

۱- شرح خلاصه‌ای از این آزمایش را که تحت عنوان "چگونه به خواسته‌های خود برسیم"

در وبسایت ای اف تی منتشر شده است می‌توانید از [اینجا](#) دریافت دارید. به هنگام مطالعه‌ی

آن توجه داشته باشید که عمده‌اً از ذکر برخی جزئیات، و از جمله خطاب‌های ناشایستی که

به خاطر زحماتم نصیب برده‌ام، صرف‌نظر کرده‌ام.

است که احساس عدم لیاقت مهم‌ترین مانع دستیابی افراد (یا حداقل می‌توانم بگویم عده‌ی زیادی از ایرانیان) به خواسته‌های‌شان می‌باشد. (لطفاً اگر دلیلی بر رد این ادعا دارید مرا هم در جریان بگذارید.) این مشکل بسیار شایع‌تر از آن چیزی است که در ابتدا می‌اندیشیدم و احتمالاً شما هم در حال حاضر به این حرف من با تردید می‌نگرید. ولی متأسفانه به این باور رسیده‌ام که عامل مذکور نه تنها جلوی موفقیت افراد را می‌گیرد بلکه حتی، وقتی نگاه کلی‌تری به آن بیاندازیم در می‌یابیم که، مانع پیشرفت مملکت نیز می‌گردد. تاکنون چند بار از خودتان پرسیده‌اید که چرا کشوری با این همه امکانات چنین مشکلاتی دارد؟ حتماً قبول دارید که اگر افراد درست نشوند هیچ کشوری نمی‌تواند روی پیشرفت را ببیند.

اگر کسی خود را لایق نداند (یا برای خود استحقاق قائل نباشد) به خواسته‌ی خود نخواهد رسید. ولی معلوم نیست که چرا عده‌ای این مفهوم را در نمی‌یابند. لابد بارها [آیه‌ای را] شنیده‌اید که "بخواهید تا به شما بدهند".

ولی نه به زبان بلکه با تمام وجود.

کسی که از زیر پرداخت حتی چند صد تومان در می‌رود و این کارش را نوعی زرنگی تلقی می‌کند در واقع به صورت نهانی دو نکته‌ی مهم را به جهان هستی متذکر می‌گردد:

- من آدم خوبی نیستم که حتی از چند صد تومان هم نمی‌گذرم. پس لیاقت چیزهای بهتر را ندارم.

- معلوم نیست که اگر حق کسی را به او بدهم بعداً این هزینه جبران شود. به عبارت دیگر به محتویات جیب خودم و نه به خدا توکل دارم.

لابد شنیده‌اید که خداوند از کنه وجود ما با خبر و از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است. به زبان می‌گوییم که فلان چیز را به ما بده ولی در نهان به او و به خودمان نشان می‌دهیم که لیاقت دستیابی به آن را نداریم و در عمل هم به محتویات جیب خود توکل می‌کنیم.

وقتی صفحات ۸ و ۹ این کتاب را می‌خوانید خودتان قضاوت کنید که تا چه اندازه لایق نعمت‌هایی که از خداوند طلب می‌کنید هستید. آیا آن قدر برای خودتان ارزش قائلید که حق کسی را، هر چند ناچیز، ضایع ننمایید؟ یا این

که تصور می‌کنید که خیلی زرنگ هستید، خدا نمی‌بیند و کسانی هم که زحمت می‌کشند و حاصل دسترنج خود را می‌بخشند یا به اندک قیمتی در اختیارتان می‌گذارند به نقصان عقل دچارند؟ به قول یکی از بزرگان ارزش هر کسی به اندازه‌ی مبلغی می‌باشد که حاضر است از جیب دیگران بردارد. متأسفانه این میزان برای عده‌ای تا حسیض چند صد تومان سقوط کرده است.

برای این عده متأسفم. با مطالعه‌ی این نوشتار جز اتلاف وقت چیزی نصیب‌شان نخواهد شد. آموزه‌های این کتاب فقط در افرادی که خود را لایق می‌دانند موثر واقع خواهند شد. مگر قرار است که ای‌اف‌تی معجزه کند و چیزی را، که کسی عملاً نشان داده است لیاقت آن را ندارد، به زور به او بدهد؟

فکر می‌کنم که باید چنین پیش‌گفتاری را برای تمامی نوشته‌هایم می‌گذاشتم. الان هم دیر نشده است و می‌توانید آن را در ذهن خود به تمامی مطالبی که تاکنون منتشر کرده‌ام بیفزایید. متأسفانه علاقه‌ای که به ارائه‌ی خدمات و بهبودی افراد داشته‌ام در بسیاری موارد نتیجه‌ی عکس

داده و عده‌ای را به این فکر انداخته است که می‌توانند با سوء استفاده از زحماتم به اهداف خود برسند. به اینان اطمینان می‌دهم که چنین نخواهد شد. جهان هستی خیلی باشعورتر از این حرف‌ها است و کسی که می‌اندیشد که می‌تواند بر سر دنیا کلاه بگذارد در واقع فقط خود را گول زده است. اگر وی فکر می‌کند که با دست‌اندازی به اموال دیگران در زندگی پیشرفت خواهد نمود اصلاً قصد مجادله با او را ندارم. این گوی و این میدان.

فرهاد فروغمند

شهریور ۱۳۹۰

همه‌ی انواع اعتیادها بد هستند. فرقی هم نمی‌کند که ماده‌ی مخدر باشد یا

الکل یا کمال‌گرایی. (کارل یونگ)

www.eft.ir

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 امکان پذیر نمی‌باشد. لذا خواهش مندم 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. هر چند که عمیقاً بر این باورم که ارزش آن بسیار بیش از این مبلغ می‌باشد ولی به منظور فراهم آمدن امکان مطالعه‌ی آن برای همگان عمداً قیمت آن را کم اعلام کردم. 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 می توانید این

کار را از طریق کارت به کارت انجام دهید:

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۰۵۰۶۳۲۵۹۹

شماره کارت بانک ملت: ۶۱۰۴۳۳۷۱۷۸۱۳۹۶۶۱

شماره کارت بانک صادرات ۶۰۳۷۶۹۱۱۶۷۳۳۰۰۹۱

- تکثیر این کتاب به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می باشد.
- برای افرادی که واقعا استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی اشکال می باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- بهای این کتاب در هیچ جای دیگری منظور نشده است. لطفاً اگر در کارگاهی شرکت یا درخواست ملاقات حضوری می‌نمایید هزینه‌ی این کتاب را به آنها مربوط نسازید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای اف تی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می‌گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی‌شود. 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 می‌دانم

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

عامل اعتیاد چیست؟

ریشه‌ی تمامی اعتیادها میل به رهایی از درد یا ناراحتی ناشی از احساسات ناخوشایند و یا حداقل تسکین آنها است. در بین انواع احساساتی که می‌توانند در اینجا نقشی داشته باشند اضطراب مهم‌تر از همه به حساب می‌آید. اعتیادها تنها به صورت موقتی مشکل یا احساسات مربوط به آن را می‌پوشانند و یا آنها را آرام می‌سازند. هر گونه آسودگی هم که حاصل شود گذرا خواهد بود.

مگر آسودگی موقتی چه اشکالی دارد؟

از آنجایی که مواد یا رفتارهای اعتیادآور راه حل دائمی احساسات ناخوشایند و خصوصاً اضطراب افراد نیستند باید برای دوام آسودگی تکرار شوند. لذا افراد خیلی زود به مواد یا رفتارها وابسته می‌گردند و در دور باطلی می‌افتند که بر همه‌ی جنبه‌های زندگی و سلامتی آنان اثر سوء می‌گذارد.

تفاوت میان عادت و اعتیاد چیست؟

هر چند که این دو واژه گاهی به جای هم به کار می‌روند ولی معمولاً هر چه عادت اثر تخریبی بیشتری داشته باشد احتمال این که به آن اعتیاد بگویند زیادتر می‌گردد.

کدام مواد و رفتارهای اعتیادی متداول تر هستند؟

برخی از مثال‌های متداول عبارتند از: پرخوری، مصرف بیش از حد مشروبات الکلی، داروها (از جمله داروهایی که بدون نسخه در دسترس هستند)، سیگار کشیدن، ول‌خرجی، قمار، دروغ‌گویی، کندن موها، آسیب رساندن به خود، تماشای بیش از حد تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و روابط جنسی. حتی راضی ساختن مردم و نجات دادن دیگران هم می‌توانند به صورت اعتیاد درآیند.

چه احساساتی می‌توانند موجب اعتیاد شوند؟

هر احساسی که باعث اضطراب گردد می‌تواند به اعتیاد بیانجامد. اضطراب مهم‌ترین عامل است و طیف گسترده‌ای را شامل می‌شود که یک سوی آن نگرانی و سوی دیگرش حمله‌ی هراس می‌باشد. برخی از عباراتی که برای

بیان آن به کار می‌روند از این قرارند: نگرانی، عصبی بودن، بیم، تنش، کشیدگی، از کوره در رفتن، قیلی‌ویلی رفتن (شکم)، ناآرامی و ترس.

هرگاه یک یا چند احساس ناخوشایند به اندازه‌ی کافی بر فردی فشار آورند موجب میل شدید در او می‌گردند و به دنبال آن حالت اعتیادی فعال می‌شود. جمله‌ی تصحیح که در زیر می‌آید می‌تواند برای مقابله با احساسات ناخوشایند مفید واقع گردد:

با وجود این که به این احساس ناخوشایند /نام آن را مشخص کنید/ دچار شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: این احساس /نام آن را بگویید/.

آیا ممکن است که از وجود هیچ احساس ناخوشایندی باخبر نباشم و

گهگاه به میل شدیدی دچار شوم؟

بسیاری از افرادی که به اعتیاد دچار می‌شوند احساسات ناشی از تنش و اضطراب را به شکل‌های مختلف سرکوب می‌نمایند. معمولاً اولین علامت بروز تنش یا اضطراب در آنان این است که میل شدیدی به مصرف نوعی

ماده یا عمل به شیوه‌ای خاص و گاهی هم هر دو پیدا می‌کنند. چنین افرادی با پنج تا ده بار استفاده از ای‌اف‌تی در هر روز می‌توانند تا حد زیادی از زیر بار انبوه تنش و اضطرابی که حس می‌کنند خلاص شوند. جمله‌ی تصحیحی که می‌تواند برای مقابله با تنش و اضطراب سرکوب شده به کار رود از این قرار است:

با وجود این که تنش و اضطراب زیادی مخفیانه در من وجود دارند ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: تنش و اضطراب

ای‌اف‌تی چگونه می‌تواند مرا در مقابله با میل‌های شدید یاری دهد؟

ای‌اف‌تی ابزاری بسیار قدرتمند در پاک‌سازی میل‌های شدید می‌باشد. می‌توان آن را به شکل خیلی ساده‌ای انجام داد. اگر میل شدیدی به ماده یا رفتاری در خود می‌بینید جمله‌ی زیر را به نحوی که مشکل‌تان را به خوبی بیان دارد تغییر دهید:

با وجود این که میل شدیدی به [هر چه که هست] دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: میل شدید به [هر چه که هست].

چگونه می‌توان مانع از سرکوب احساسات شد؟

سرکوب ساز و کار دفاعی قدرت‌مندی است که تحت اختیار ذهن خودآگاه قرار ندارد. ولی از برخی رفتارهای منفی می‌توان نتیجه گرفت که فردی به تنش یا اضطراب دچار است. شناسایی این رفتارها کار مفیدی تلقی می‌گردد و پس از آن می‌توان از ای‌اف‌تی برای متعادل ساختن احساسات ناخوشایندی که در این رابطه وجود دارند بهره برد.

پنج گروه از رفتارهایی که حاکی از وجود نوعی تنش در افراد هستند در ادامه شرح داده می‌شوند. می‌توانید از طریق احساسات و رفتارهایی که از خود نشان می‌دهید به تنش‌ها و اضطراب‌های خود پی ببرید. همچنین می‌توانید هر یک آنها را موضوع جملات تصحیح در ای‌اف‌تی قرار دهید. گروه‌ها بر اساس شدت تنش و اضطراب و از کم به زیاد مرتب شده‌اند.

گروه اول: بی‌برنامگی در کارها

به ندرت کارهای‌شان را به پایان می‌رسانند. با وجود این که به کمک نیاز دارند ولی از درخواست آن امتناع می‌ورزند. به خودشان تاکید می‌کنند که باید بیشتر کار و بهتر برنامه‌ریزی نمایند. دست از فعالیت‌های مربوط به مراقبت از خود بر می‌دارند. به دشواری می‌توانند به کسی نه بگویند و از انباشته شدن تنش بی‌خبرند. جمله‌ی زیر می‌تواند به کارشان آید:

با وجود این که آن قدر بی‌برنامه‌ام که به ندرت کاری را به پایان می‌رسانم
ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: بی‌برنامگی

گروه دوم: حواس پرتی

به کاری که در دست دارند نمی‌اندیشند. از بس که گفتگوهای ذهنی دارند آنچه را که به آنان می‌گویند نمی‌شنوند. غرق در رویا می‌گردند و رفتارهای خودکاری از خود نشان می‌دهند. تنشی را که در حال انباشتگی است

نمی‌بینند و رفتارهای دیگران آزارشان می‌دهند. جمله‌ی تصحیح زیر می‌تواند برای‌شان مفید باشد:

با وجود این که تنش در حال انباشته شدن است، حواسم همیشه پرت است و در خیالات خودم سیر می‌کنم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: حواس پرتی

گروه سوم: رفتارهای دفاعی

متوجه می‌شوند که دیگران وظایف خود را به خوبی انجام نمی‌دهند. به راحتی از کوره در می‌روند. به انتقاد از دیگران و قضاوت درباره‌ی آنها می‌پردازند. فکر می‌کنند که قربانی شرایط شده‌اند و به خلوت خود پناه می‌برند. جمله‌ی زیر می‌تواند برای مقابله با چنین وضعیتی مناسب باشد:

با وجود این که از دست [نام فرد یا افراد را ببرید] به خاطر این که وظایفش را انجام نمی‌دهد عصبانی هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: عصبانیت

یا جمله‌ای دیگر:

با وجود این که [نام فرد یا افراد را ببرید] را مقصر پدید آمدن این شرایط می‌دانم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: تقصیر [...] است.

گروه چهارم: عکس‌العمل بیش از حد

به سرعت نتیجه‌گیری می‌کنند و تمایلی به گوش سپردن به حرف دیگران ندارند. به کرات به مخالفت با دیگران می‌پردازند، لجباز شده‌اند، تهدید می‌کنند و ناامید گشته‌اند. هرگاه خشمگین یا آزرده می‌شوند با ذکر عبارات "همیشه" و "هرگز" موضوع را تعمیم می‌دهند. اینان می‌توانند از این جمله‌ی تصحیح استفاده نمایند:

با وجود این که نمی‌خواهم به حرف دیگران گوش دهم [در صورت امکان نام آنها را ببرید] ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: نمی‌خواهم گوش کنم.

یا شاید این جمله برای‌شان مناسب‌تر باشد:

با وجود این که از دست [...] خشمگین و آزرده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: خشمگین و آزرده

گروه پنجم: غیر قابل کنترل

نمی‌توانند در برابر میل اعتیادی خود مقاومت کنند. همواره در ذهن‌شان به خود می‌گویند که "فقط یکی دیگر، چون استحقاق آن را دارم و به علاوه هیچ کسی هم نخواهد فهمید". رفتار و گفتارشان خشونت‌آمیز و یا اعتیادی می‌شود. به الکل، مواد مخدر، پرخوری، قمار، روابط جنسی، ول‌خرجی، روابط افراطی، کار شدید و غیره روی می‌آورند. شاید استفاده از جملات زیر برای‌شان مفید باشد:

با وجود این که نمی‌توانم دست از این رفتار اعتیادی‌ام بردارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: [...] را می‌خواهم.

یا جمله‌ی دیگر:

با وجود این که فکر می‌کنم یک بار دیگر اشکالی ندارد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: فقط یکی دیگر.

"بن" پس از جراحی که در اثر تصادف رانندگی به او وارد آمد به مصرف داروی مسکنی که برایش تجویز شده بود اعتیاد پیدا کرد. به مدت یک سال آن را ترک نمود و با وقوع مشکلی احساسی مجدداً به آن روی آورد. یک ماه که گذشت دریافت که روز به روز میزان بیشتری از آن مصرف می‌کند و به عبارتی دوباره گیر افتاده است. وقتی در اتاق انتظار پزشکی که در ترک اعتیاد تخصص داشت نشسته بود علائم نرسیدن ماده در او ظاهر گشتند. متأسفانه یک ساعت دیگر باید صبر می‌کرد تا نوبتش برسد.

در همین هنگام فردی ایافتی را به او معرفی و پیشنهاد کرد که از آن برای مقابله با ناراحتی‌اش استفاده نماید. هر چند که در ابتدا تمایلی نشان نداد ولی با گذشت نیم ساعت نظرش را تغییر داد. پانزده دقیقه پس از شروع به کار گیری ایافتی تمامی علائمش برطرف شدند. اول آن را بر

روی علائم جسمانی ناشی از نرسیدن ماده هدف گرفت. سپس به احساس‌های شرمساری و گناهی که به خاطر اعتیاد مجدد در او پدید آمده بودند پرداخت. نهایتاً هم این امکان فراهم گشت که بر روی دو عامل مهم بازگشت اعتیاد در او یعنی خشم و تنهایی کار شود.

چه باید کرد؟

هرگاه به گرسنگی، آزار، خشم، تنهایی، اشتیاق بیش از حد یا خستگی دچار شدید قبل از این که به هر کاری که در دست دارید ادامه دهید به این احساس‌ها پردازید. اگر تنش ناشی از آنها انباشته گردد به میلی شدید و تکرار چرخه‌ی اعتیاد منجر می‌شود. برنامه‌ریزی برای جلوگیری از رویارویی با چنین عوامل تنش‌زایی می‌تواند بسیار مفید باشد. ولی اگر یکی از آنها بروز نماید باید در اسرع وقت و با استفاده از ای‌اف‌تی به سراغ آن بروید. جمله‌ی تصحیح زیر می‌تواند کارآمد باشد:

با وجود این که دچار [مشخص کنید] شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: احساس / مشخص کنید/.

آیا نکات خاصی هست که باید به هنگام استفاده از ای اف تی برای مقابله با وابستگی به مشروبات الکلی، مواد مخدر یا سیگار رعایت نمود؟

اگر کسی به مصرف ماده‌ای معتاد است و می‌خواهد دست از آن بردارد به مراقبت‌های پزشکی ویژه‌ای نیاز دارد. در این موارد وی باید به وسیله‌ی فردی متخصص معاینه شود. هرگاه پزشک به این نتیجه برسد که او به لحاظ طبی وضعیت پایداری دارد و می‌تواند برنامه‌ی ترک اعتیاد را از سر بگذراند آنگاه باید میزان حمایتی را که در این دوره احتیاج دارد سنجید. اگر کسی به اعتیاد درازمدتی دچار است احتمال بازگشت به اعتیاد در او بیشتر است و لذا مراقبت افزون‌تری باید از او صورت گیرد.

مراقبت بیشتر به چه معنی است؟

افرادی که به اعتیاد دچارند علاوه بر ای اف تی به محیطی ساختار یافته که حمایت لازم را در دوران ترک از آنان به عمل آورد نیاز دارند. حتی شاید

لازم باشد که به مدت دو تا سه هفته هر روز چند بار از فرد معتاد بازدید شود. برخی برنامه‌ها می‌توانند حتی تا یک سال هم ادامه یابند.

بعید نیست که فرد معتاد در برابر مراقبت‌هایی که از او به عمل می‌آید مقاومت نماید. بد نیست ای‌اف‌تی را بر روی مشکلاتی که از مراقبت‌های زیاد برای او پدید می‌آیند هدف بگیرید. بدین ترتیب بیشتر امکان دارد که فرد عاقلانه و نه بر اساس ترس تصمیم بگیرد. جمله‌ی زیر می‌تواند در مقابله با چنین مقاومتی مفید واقع گردد:

با وجود این که فکر نمی‌کنم اعتیادم به [مشخص کنید] به حدی شدید باشد که نیاز به تحت نظر بودن داشته باشم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: شدید نیست.

ترک به چه معنی است؟

منظور از ترک عکس‌العمل بدن در برابر کاهش و نهایتاً قطع مصرف ماده‌ای می‌باشد که به آن اعتیاد پیدا کرده است. به یاد داشته باشید که ای‌اف‌تی

جایگزین مراقبت‌های پزشکی نمی‌شود. وضعیت فرد معتاد باید به لحاظ پزشکی ارزیابی گردد تا از هرگونه بحران ناشی از ترک جلوگیری به عمل آید.

برای مثال برخی افراد مبتلا به اعتیاد به الکل ممکن است در روزهای سوم یا چهارم پس از ترک آن به حملات شدیدی (نظیر تشنج) دچار شوند. می‌توان با مراقبت‌های پزشکی مناسب از چنین حملاتی جلوگیری نمود. با این وجود ای‌اف‌تی هم می‌تواند ناراحتی‌های ناشی از ترک را تا حد زیادی کاهش دهد و حتی در برخی موارد به کلی از میان ببرد.

چگونه ای‌اف‌تی را بر روی ترک اعتیاد هدف بگیرید؟

به طور خلاصه باید گفت که وقتی ای‌اف‌تی بیشترین تاثیر را در این کار خواهد داشت که در بخشی از نظام مراقبت‌های پزشکی و حمایت‌های اجتماعی از فرد جای گیرد. اگر رویکرد همه‌جانبه‌ای برای پرداختن به میل‌های شدید و تنش‌های روان‌شناختی و عصبی ناشی از ترک در پیش گرفته شود ای‌اف‌تی می‌تواند فرایند ترک را تسهیل نماید.

به تدریج که وضعیت فرد معتاد رو به بهبودی می‌نهد باید ارزیابی‌های لازم از نیاز او به کار بر روی خاطرات ناگوارش هم انجام پذیرد. از ای‌اف‌تی می‌توان در خنثی نمودن خاطرات ناگوار، کاهش غم ناشی از فقدان نزدیکان و سایر موارد روان‌شناختی که از آسیب‌ها یا ناخوشی‌های قدیمی باقی مانده‌اند استفاده کرد. به علاوه خود فرد معتاد هم می‌تواند همه روزه آن را بر روی تنش‌های زندگی‌اش به کار گیرد.

"جوان" در حالی که می‌خندید به من تلفن زد. وی قبلاً به هیچ وجه نمی‌توانست در برابر خوردن شکلات و شیرینی مقاومت کند. ولی شب گذشته در جشنی شرکت کرده و کوچک‌ترین میلی به این خوراکی‌ها احساس ننموده بود. بسیار شادمان بود که اصلاً احساس نکرده بود که از آنها محروم شده است و نیازی هم به این که با خودش در خوردن یا نخوردن آنها کلنجار برود نداشته است. استفاده‌ی روزمره از ای‌اف‌تی باعث شده بود که بتواند احساسات ناخوشایندش را خنثی نماید و دیگر لازم نباشد که برای در پناه ماندن از آنها به صورت موقتی به خوراکی‌ها روی آورد. از آنجایی که خودش هم به درستی احساساتش را نمی‌شناسد

هر روز پنج یا شش بار از ای‌افتی استفاده می‌کند تا مانع از انباشتگی هر گونه تنش در وجودش شود.

متداول‌ترین مانع ترک چیست؟

وارونگی روانی متداول‌ترین مانع کارایی روش‌های درمانی است. هر چند که معمولاً در حدود چهل درصد موارد حضور دارد ولی وقتی نوبت به اعتیاد می‌رسد این میزان تا افزون بر نود درصد بالا می‌رود. جالب این است که معمولاً به هنگام پرداختن به میل‌های شدید وجود ندارد ولی در تقریباً تمامی جنبه‌های دیگر اعتیاد حاضر است. به همین دلیل هم هست که به دشواری می‌توان کاری کرد که رفتارهای ناشی از اعتیاد کمتر به وقوع بپیوندند. وارونگی روانی باعث می‌شود که فرد بر خلاف جهت هدفش حرکت کند. این مساله به رغم آگاهی و توانایی او بر حفظ مسیر انتخابی‌اش پدید می‌آید.

چگونه می‌توان وارونگی روانی را خنثی نمود؟

جمله‌ی تصحیح اساساً برای تصحیح وارونگی روانی به جزئی از ای‌اف‌تی بدل شده است. ولی توجه داشته باشید که انجام تصحیح وارونگی روانی را به شکل دائمی از میان نمی‌برد و این پدیده می‌تواند کم و بیش ادامه یابد. وارونگی روانی می‌تواند مستقیماً به مشکل مورد نظر و یا به رفتارهایی که باید برای ترک اعتیاد انجام داد مربوط باشد. انجام تصحیح معمولاً به صورت موقتی اثر وارونگی روانی را از بین می‌برد. لذا می‌توان امیدوار بود که در مدتی که از ضربات ای‌اف‌تی استفاده می‌شود وارونگی روانی حضور نداشته باشد.

چند مثال از جملات تصحیح که در خنثی نمودن وارونگی روانی معتادان موثر باشند ذکر کنید.

فهرست زیر در ترک اعتیاد بسیار به کار می‌آید:

با وجود این که باور ندارم که به [مشخص کنید] معتاد شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر آماده‌ی حل این مشکل [مشخص کنید] نباشم نیز عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر حس کنم که حل این مشکل [مشخص کنید] موجب احساس ناامنی در من می‌شود باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر حل این مشکل [مشخص کنید] باعث شود که هویتم را از دست بدهم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر قبول این که معتاد به [مشخص کنید] شده‌ام موجب شرمندگی‌ام گردد باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر هرگز نتوانم از عهده‌ی این اعتیاد به [مشخص کنید] برآیم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر مطمئن نباشم که واقعاً می‌خواهم از عهده‌ی این اعتیاد به [مشخص کنید] برآیم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

با وجود این که اگر از عهده‌ی این اعتیاد به [مشخص کنید] برآیم حس محروم بودنم باقی می‌ماند باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر توان مقابله با این اعتیاد به [مشخص کنید] را نداشته باشم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر این اعتیاد به [مشخص کنید] فقط باید به وسیله‌ی فرد دیگری برطرف شود باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر با ترک این اعتیاد به [مشخص کنید] بخشی از هویت‌م را از دست بدهم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

با وجود این که دیگر حتی نمی‌خواهم راجع به این اعتیاد به [مشخص کنید] فکر کنم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

هر چند که می‌خواهم این اعتیاد به [مشخص کنید] را ترک کنم ولی خیلی ضعیف شده‌ام و با این وجود عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر نتوانم تمرکزی را که برای ترک این اعتیاد به [مشخص کنید] لازم است حفظ نمایم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر فقط به زبان بگویم که می‌خواهم این اعتیاد به [مشخص کنید] را ترک کنم و هرگز عمل ننمایم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر ترک این اعتیاد به [مشخص کنید] به مشکلی برای دیگران تبدیل شود باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

حتی اگر لیاقت ترک این اعتیاد به [مشخص کنید] را نداشته باشم باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

"بالاخره موفق شدم بدون این که حتی یک مو هم بکنم تمامی تکالیفم را انجام دهم." این گفته‌ی "لین" بود که از دوره‌ی نوجوانی به برخی رفتارهای تخریب خود مبتلا شده بود. آخرین این رفتارها کندن موهایش بود. قبلاً پوستش را خراش می‌داد یا می‌برید و در رابطه با خوردن هم مشکلاتی داشت.

وی با این رفتارهایش احساسات دردناک یا غیر قابل بیانی را تخفیف می‌داد. طبیعتاً این امر موقتی بود و او باز هم به این چرخه‌ی مخرب بر می‌گشت. ولی از روزی که استفاده از ای‌اف‌تی را آموخته به ابزاری مجهز گشته است که می‌تواند به کمک آن با میل به آزار خود مقابله نماید. از آن مهم‌تر این که قادر شده است به خشم و غمی که تاکنون بر او غلبه داشته‌اند بپردازد.

چگونه می‌توان وارونگی روانی را تصحیح نمود؟

بهتر است ابتدا با توجه به تناسب موارد فوق‌الذکر با مشکل اعتیادی که با آن روبرو هستید در مقیاس صفر تا ده به آنها نمره بدهید. صفر به معنی مخالفت شدید و ده به معنی موافقت کامل می‌باشند. تمامی مواردی که نمره‌ای بیش از چهار می‌گیرند نیاز دارند که تصحیح ای‌اف‌تی بر روی آنها انجام شود. به تدریج که تنش و اضطراب کاهش یابند و به ریشه‌های مشکلات پرداخته گردد از شدت وارونگی روانی نیز کاسته می‌شود. به یاد داشته باشید که خنثی سازی کامل وارونگی روانی نیازمند پشتکار و زمان است. باید هر روز چند بار تصحیح بر روی آنها انجام شود. توصیه می‌گردد که به هر یک از موارد وارونگی روانی روزانه بین ۱۵ تا ۲۵ بار بپردازید.

آیا موانع مهم دیگری هم در ترک اعتیاد وجود دارند؟

اختلالات انرژی که مانع از کارایی ای‌اف‌تی می‌گردند از چندین عامل ناشی می‌شوند. در بین آنها اختلال عصب شناختی شایع‌تر است. معمولاً اگر چند بار استفاده از ای‌اف‌تی به هیچ تغییری در شدت ناراحتی فرد منجر نشود یا سرعت تغییرات خیلی کم باشد به وجود آن ظنین می‌گردند. برخی دیگر از

نشانه‌های اختلال عصب‌شناختی وجود مواردی از این دست می‌باشد:
ای‌دی‌دی^۲، نارساخوانی^۳، لکنت، بیش‌فعالی، حملات هراس و اختلال‌های
اضطرابی.

چگونه می‌توان اختلال عصب‌شناختی را اصلاح نمود؟

نوعی تمرین تنفسی به نام تنفس ترقوه وجود دارد که موقتاً این اختلال را
برطرف می‌سازد و به ای‌اف‌تی امکان عمل می‌بخشد. اگر به آن نیاز باشد
باید در ابتدای جلسه‌ی استفاده از ای‌اف‌تی انجام شود.

روش این کار بدین ترتیب است:

نقاط ترقوه را بیابید. دو برجستگی در زیر گلو و در ابتدای استخوان‌های
ترقوه وجود دارند. نقاط مزبور حدود یک سانتی‌متر پایین‌تر از برجستگی‌ها
واقع شده‌اند. توجه داشته باشید که این نقاط روی استخوان ترقوه قرار
ندارند. سپس کارهای زیر را انجام دهید.

^۲ Attention Deficit Disorder

^۳ Dyslexia

۱- سرانگشتان اشاره و میانی دست راست را بر نقطه‌ی ترقوه‌ی راست بگذارید. با دو انگشت دست دیگر پیوسته بر نقطه‌ی گاموت دست راست ضرباتی بزنید. در حین این کار به شکل زیر تنفس نمایید:

الف) به اندازه‌ی حداقل پنج ضربه به صورت طبیعی نفس بکشید.

ب) نفس عمیقی بکشید و به اندازه‌ی پنج ضربه آن را نگه دارید.

ج) نیمی از هوا را تخلیه کنید و بقیه را به اندازه‌ی پنج ضربه نگه دارید.

د) بقیه‌ی هوا را هم تخلیه کنید و به اندازه‌ی پنج ضربه نفس نکشید.

ه) تا نیمه نفس بکشید و به اندازه‌ی پنج ضربه نگه دارید.

و) ریه‌ها را کاملاً از هوا تخلیه کنید.

۲- همان دو انگشت دست راست را خم کنید و مفاصل آنها را بر نقطه‌ی ترقوه بگذارید. مشابه آنچه که فوقاً ذکر شد ضربه بزنید و نفس بکشید.

۳- همان دو انگشت را بر نقطه‌ی ترقوه‌ی سمت چپ بگذارید. با دو انگشت دست دیگر بر نقطه‌ی گاموت آن ضربه بزنید. به شیوه‌ای که در فوق ذکر شد نفس بکشید.

۴- دو انگشت مزبور را خم کنید تا مفاصل آنها بیرون بزند. آنها را بر روی نقطه‌ی ترقوه‌ی سمت چپ بگذارید و مثل قبل نفس بکشید و ضربه بزنید. مراحل ۱ تا ۴ را با سرانگشتان و مفاصل دو انگشت دست چپ نیز انجام دهید.

آیا ممکن است مواد حساسیت‌زا مانع بهبودی گردند؟

مواد حساسیت‌زا و همین‌طور سموم انرژی می‌توانند از هر جنسی باشند. این مواد به صورت غبار یا مایع استنشاق یا خورده می‌شوند و یا این‌که از طریق پوست یا به هر شکل دیگری وارد بدن می‌گردند و سیستم انرژی فرد را تضعیف می‌نمایند. تفاوت عمده‌ای که میان مواد حساسیت‌زا و سموم انرژی وجود دارد در میزان اختلالاتی است که ایجاد می‌کنند. مواد حساسیت‌زا موجب مشکلات جسمانی، احساسی و انرژی می‌گردند. ولی سموم انرژی تنها عوارض احساسی و انرژی و گاهی اوقات هم فقط انرژی دارند.

مواد حساسیت‌زا و سموم انرژی می‌توانند سه نوع مانع بر سر راه ترک اعتیاد پدید آورند.

الف) از کارکرد سیستم انرژی جلوگیری کنند.

ب) هرگاه فرد در معرض آنها قرار گیرد تاثیر آنچه را که انجام شده است ملغی سازند.

ج) میزان تنش و اضطراب را در فرد بالا ببرند.

چه کاری می‌توان در مورد مواد حساسیت‌زا و سموم انرژی انجام داد؟

بهترین کار این است که حتی‌الامکان از تماس با آنها اجتناب شود. اگر موفق به شناسایی یکی از آنها شدید می‌توانید اثر آن را به کمک ای‌اف‌تی خنثی نمایید. جمله‌ی تصحیح زیر شاید مناسب باشد:

با وجود این که به [نام ماده یا محصول را ببرید] حساسیت دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

عبارت یادآوری: [نام ماده یا محصول را ببرید].

آیا خانواده‌ی فرد هم می‌توانند مانع ترک اعتیاد او شوند؟

معمولاً اعضای خانواده درک درستی از اعتیاد ندارند و لذا می‌توانند ناخواسته مانع ترک موفقیت‌آمیز آن شوند. بسیاری از خانواده‌ها از انبوه مشکلات ناشی از اعتیاد خسته شده‌اند. اینان اغلب حتی چندان تمایلی هم به استفاده از ای‌اف‌تی بر روی مشکلات فرد معتاد (از قبیل خشم، شرم‌ساری، گناه، نفرت و وابستگی) و همین‌طور مشکلات خودشان ندارند. بهتر است آنان را تشویق نمود که این مشکلات را شناسایی کنند و ای‌اف‌تی را بر روی آنها به کار گیرند.