

## ایف تی و

# پذیرش خود

نوشته‌ی استیو ولز

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

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

## مقدمه‌ی گری کریگ

پذیرش خود یکی از مسائلی است که عده‌ی زیادی از مردم درگیر آن هستند. به تصور از خود و "احساس خوبی درباره‌ی خود داشتن" مربوط می‌شود و تقریباً همگان تا حدی و در برخی زمینه‌های زندگی با آن مشکل دارند. همچنین مساله‌ای کلی به حساب می‌آید و عوامل متعددی در شکل‌گیری آن نقش داشته‌اند. به عبارت دیگر میزان "پذیرش خود" آینه‌ای از کیفیت زندگی ما است.

در این نوشتار چهار قسمتی یکی از برجسته‌ترین کاربران ایف‌تی ما را در سفر درازی که به سوی گسترش ابعاد پذیرش خود داشته است همراهی می‌نماید. وی در ابتدا مشکلی را که در ارتباط با پذیرش خود داشته است شرح می‌دهد و سپس به توصیف گنجینه‌ای از روش‌ها می‌پردازد. سزاوار است که تمامی خوانندگان قدر کار او را بدانند.

متن حاضر به چندین بار مطالعه و دقت در آن می‌آرزد.

گری کریگ

## بخش اول

حدود سه ماه پیش یک دوره‌ی آزمایشی یک ماهه‌ی "پذیرش خود" را آغاز کردم. تصمیم گرفتم که در این مدت به مشکلاتی که در مورد پذیرش خود داشتم اولویت بدهم و ایف‌تی را بر روی آنها به کار گیرم. نتایج حاصل به حدی خیره‌کننده بودند که چند هفته قبل بر آن شدم که این دوره را تا ابد ادامه دهم.

در این نوشتار فرایند کار را به طور خلاصه و همچنین برخی از نتایج به دست آمده را شرح می‌دهم تا شما هم تشویق شوید که سفر سی روزه (یا مادام‌العمر) خود را به سوی پذیرش خود آغاز نمایید. بعضی از نکات مهم و نحوه‌ی استفاده از آن در روان‌درمانی را نیز تشریح خواهیم کرد.

## آغاز

سال‌ها بود که از مشکلات متعددی رنج می‌بردم و خبر نداشتم که مشکل بزرگتری در زیر آنها نهفته است: خودم را قبول نداشتم. هر گاه به مشکلی بر می‌خوردم در خودم فرو می‌رفتم و به آن می‌اندیشیدم. فکر می‌کردم که برای حل آن چه کارهایی باید انجام دهم یا ندهم. بعضی وقت‌ها هم از دست خودم به خاطر این که از پس مشکل بر نمی‌آمدم کلافه می‌شدم. در آن دوران متوجه نبودم که مشکل عدم پذیرش خود تا چه اندازه گسترده است و چگونه بر توان، کارایی و لذتی که از زندگی می‌برم تاثیر می‌گذارد... تا این که سرانجام از زیر بار آن رها شدم.

اوایل سال جاری متوجه شدم که عده‌ی بسیاری از مراجعانم در زمینه‌ی پذیرش خود با مشکل روبرو هستند. معمولاً وقتی از آنان می‌خواستم که جمله‌ی تصحیح ("با وجود این که دچار این مشکل شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.") را بگویند مساله‌ی اساسی رخ می‌نمود. خیلی از آنها آشفته می‌شدند و از ذکر بخش مربوط به پذیرش خود امتناع می‌ورزیدند. چطور ممکن بود وقتی آشکارا خود را قبول نداشتند جمله‌ای مبنی بر پذیرش خود بگویند؟

در گذشته هم بارها با چنین مساله‌ای روبرو شده بودم و رویکردی که معمولاً در پیش می‌گرفتم این بود که به شدت تاکید کنم که در هر صورت باید جمله‌ی تصحیح را بگویند. مثلاً "با وجود این که خودم را (به خاطر این مشکل) قبول ندارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم!" یا "با وجود این که آدم بدی هستم (و این مشکل این را نشان می‌دهد) ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم!" بسیاری از مراجعانم می‌توانستند از این مرحله بگذرند و به خوبی به مشکل مورد نظرشان بپردازند. نکته‌ی قدرت‌مندی در قبول بخش منفی جمله و روشن ساختن آن وجود دارد. به تجربه دریافته‌ام که اگر در بخش منفی جمله اغراق نماییم به پیشرفت‌های بالارزشی دست خواهیم یافت.

متوجه شدم که مشکل اصلی این دسته از افراد همان عدم پذیرش خود است که در زیر مشکل ظاهری پنهان شده است. به هنگام کار از آنان می‌خواستم که فهرستی از مواردی را که دوست ندارند آنها را داشته باشند فراهم آورند و سپس از شدیدترین آنها آغاز نمایند و ای‌اف‌تی را به نوبت بر روی تک‌تک آنها هدف بگیرند. همچنین از آنان می‌خواستم که سال‌های ابتدایی زندگی خود را که در طول آنها آموخته بودند که قابل پذیرش نیستند مرور کنند و ای‌اف‌تی را بر روی تجربیات ناخوشایندی هم که از آن دوره داشته‌اند به کار بگیرند.

ولی در آن زمان خودم هم با مشکل عدم پذیرش خود روبرو بودم. حس می‌کردم که در جا می‌زنم. هر چند که می‌خواستم در حرفه و زندگی‌ام پیشرفت نمایم ولی به نظر می‌رسید که تنها اندکی حرکت می‌کنم. به جای این که کارهایی را انجام دهم که می‌دانستم لازم هستند - یا حتی مایل به انجام آنها بودم - وقت خود را با بازی‌های رایانه‌ای تلف می‌نمودم. این کار حتی موجب بروز تنش‌هایی در شانه‌ها و گردنم و حتی سردرد شده بود و بر کارایی و کیفیت زندگی‌ام نیز اثر می‌گذاشت. به علاوه به اندازه‌ی کافی هم ورزش نمی‌نمودم. کسب و کارم نیز به آن شکلی که می‌دانستم توانایی آن را دارم موفق نبود. حس می‌کردم پدر نامناسبی برای فرزندانم هستم و به میزانی که نیاز دارند به آنها توجه نمی‌کنم. از خودم هم بدم می‌آمد.

خلاصه این که با وجود این که زندگی‌ام به خوبی رو به جلو در حرکت بود ولی احساس بدبختی می‌کردم.

شبی غرق در ناامیدی در مقابل رایانه نشسته بودم و بارها با آن شطرنج بازی کرده بودم. این در حالی بود که می‌دانستم باید کار بهتری انجام دهم. در همان حالت ناامیدی با استفاده از رایانه شروع به نگارش کردم و در همان حین دریافتم که باید از همان لحظه بر روی مشکلاتی که در رابطه با پذیرش خودم داشتم کار نمایم.

اول تصمیم گرفتم که ای‌اف‌تی را بر روی تمامی موارد عدم پذیرش خودم به کار بگیرم. آنها را فهرست نمودم و همان طوری که به مراجعانم توصیه می‌نمودم ای‌اف‌تی را بر روی آنها هدف گرفتم.

سپس تصمیم گرفتم....

در سی روز آینده سعی می‌کنم خودم را علیرغم محدودیت‌هایم دوست داشته باشم و ببینم که چه پیش می‌آید.... هر گاه که متوجه شدم در حال انجام کاری هستم که "نباید بکنم" یا خود می‌گویم "با وجود این که در حال انجام X هستم ولی خودم را می‌پذیرم" و سپس ای‌اف‌تی را بر روی "انجام X" و افکار مربوط به آن از قبیل "انجام X باعث می‌شود که حس کنم آدم بد، بی‌لیاقت و امثالهم هستم" به کار می‌بندم.

مثال‌هایی از جملات تصحیحی که در آن دوران استفاده می‌نمودم:

"با وجود این که امشب با رایانه شطرنج بازی کردم و این کار موجب بروز تنش‌هایی در گردن و شانه‌هایم شده است ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که آدم بدی هستم که وقتی باید کار کنم شطرنج بازی می‌نمایم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که اگر همواره بدین شکل مانع پیشرفت خودم شوم هرگز موفق نخواهم شد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

سپس به مرور که باورهای منفی نهفته و غیر منطقی رو می‌آمدند رشته‌ی افکارم را دنبال می‌نمودم و از ضربات ای‌اف‌تی بر روی آنها نیز استفاده می‌کردم.

مثلاً:

"با وجود این که احتمالاً این دوره‌ی سی روزه را به پایان نخواهم رساند ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که امسال هم معمولی خواهد بود و به هیچ موفقیت اساسی و بادوام و همین‌طور ثروت و شادی در زندگی نخواهم رسید ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که اگر خیلی موفق شوم نهایتاً خانواده‌ام را از دست خواهم داد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

به مرور که ای‌اف‌تی را بر روی این افکار غیر منطقی به کار می‌گرفتم دریافتم که اندیشه‌هایم منطقی‌تر می‌شوند. اصلاً مشکلاتم را انکار نمی‌کردم و همین روبرو شدن با آنها موجب قوی‌تر شدنم می‌گشت.

باز هم ادامه دادم و به سایر افکار منفی و محدود کننده‌ای که مانع موفقیتیم می‌شدند پرداختم:

اعتماد به نفس (به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس ندارم.)

معنویات (اگر واقعاً موفق شوم شاید از جنبه‌های معنوی زندگی‌ام کاسته شود.)

پول و ارزش شخصی (پولی که به ازای کارم می‌گیرم نشان دهنده‌ی میزان ارزشی است که برای خودم قائلم.)

دریافتم که مشکل نه میزان واقعی بودن این باورها بلکه احساسی است که در من بر می‌انگیزند. برخی باورها حتی پس از این که ضربات ای‌اف‌تی را بر روی آنها هدف می‌گرفتم باز هم راسخ می‌ماندند. ولی وقتی مجدداً به آنها فکر می‌کردم دیگر خودم را بی‌ارزش نمی‌پنداشتم. چگونگی پدید آمدن آنها را درک می‌نمودم و حس می‌کردم که اینها هم دیر یا زود تغییر خواهند کرد. منظورم این نیست که اراده‌ام قوی‌تر می‌شد بلکه به این نتیجه می‌رسیدم که اشکالی ندارد که این باورها را در گذشته داشته‌ام و هنوز هم دارم و همچنین اشکالی هم ندارد که در آینده آنها را تغییر دهم.

همین وضعیت را درباره‌ی برخی افکار احساساتی هم که در ماه‌های گذشته مرا آزرده بودند مشاهده نمودم. تجربه‌ی جالب دیگری که در این دوره برایم پیش آمد این بود که در اغلب موارد وقتی بر روی این واقعیت که کارهای اصلی‌ام را کنار می‌گذارم و به کارهایی غیر از آنها می‌پردازم از ضربات ای‌اف تی استفاده می‌نمودم بیشتر به کارهایی که باید انجام می‌دادم تمایل می‌یافتم. هومم. این همان راه حل مشکل کار امروز را به فردا انداختن است: پذیرش خود! با وجود موفقیت‌های اولیه‌ام هنوز هم به نظر می‌رسید که تا حدی با مشکل احساس عدم کفایت روبرو هستم. وقتی تغییر کوچکی در رویکردم به وجود آوردم پیشرفت‌های اساسی به دست آوردم. جزئیات آن را در بخش بعدی شرح خواهم داد.

## بخش دوم

هر چند که در ابتدا هم موفقیت‌های محدودی داشتم ولی در روز پنجم گشایشی اساسی در این کار پدید آمد....

در مقابل رایانه نشسته بودم و یادداشت‌هایم را مرور می‌نمودم. متوجه شدم که علیرغم برخی موفقیت‌هایی که به دست آورده بودم هنوز هم احساس خوبی نسبت به خودم نداشتم و به نظر می‌رسید که استفاده از ای‌اف‌تی نتوانسته است مرا تا جایی که می‌خواهم پیش ببرد. باید به شکل مستقیم‌تری به مسأله‌ی پذیرش خود می‌پرداختم.

جمله‌ی زیر را به کمک رایانه نوشتم:

عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

به آنچه که در پی این کار در ذهنم تداعی شد اندیشیدم و دریافتم که اصلاً خودم را قبول ندارم. بر آن شدم که مستقیماً بر روی همین مسأله و نه دلایلی که برای عدم پذیرش خود فهرست نموده بودم کار کنم.

با شروع ضربه زدن‌ها متوجه گشتم که در زیر عدم پذیرش خودم ترسی نهفته است. بر این باور بودم که این کاری مذموم به حساب می‌آید و پذیرش خود مرا به ورطه‌ی خودخواهی می‌اندازد. همچنین این باور پنهانی را هم کشف نمودم که اگر علیرغم اشتباهاتی که مرتکب شده بودم خودم را قبول کنم آنگاه شاید هرگز به اصلاح آنها نپردازم. ممکن است باز هم کار امروز را به فردا بیاندازم و کارهایی انجام دهم که برایم خوب نباشند. وقتی بیشتر کند و کاو نمودم دریافتم که در لایه‌های عمیق‌تر ذهنم خودم را از جانب خداوند غیر قابل قبول می‌دانم.

لذا از ضربات ای‌اف‌تی با ذکر جملات منفی و مثبت بر روی این باورها استفاده کردم. هر باور منفی را در جمله‌ی تصحیح می‌گذاشتم و تمامی جمله را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار می‌نمودم. در حین این کار به افکار و احساساتی که رو می‌آمدند توجه می‌نمودم و ای‌اف‌تی را بر روی هر باور منفی مربوط به کار می‌بستم.

برای مثال:

"با وجود این که اگر خودم را کاملاً بپذیرم آنگاه دیگر پیشرفت نخواهم نمود ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"حتی اگر خودم را عمیقاً و کاملاً بپذیرم باز هم فرد خوبی هستم."

به شکلی نهفته باور داشتم که اگر خودم را بپذیرم آنگاه دیگر فرد خوبی نخواهم بود. این باور از برخی آموزه‌های دینی که در کودکی فرا گرفته بودم مشتق شده بود. لذا این گونه ضربه زدم:

"حتی اگر عمیقاً و کاملاً هم خودم را بپذیرم باز هم از جانب خداوند پذیرفتنی خواهم بود"

جمله‌ی فوق عکس‌العمل بسیار ناخوشایندی به دنبال داشت. با خودم اندیشیدم: "نه، من از جانب خداوند کاملاً پذیرفتنی نیستم! خدا می‌خواهد که بهتر باشم و کارهای بهتری هم انجام دهم...."

بدین شکل ادامه دادم:

"با وجود این که اصلاً امکان ندارد که خداوند مرا همین طور که هستم بپذیرد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که از جانب خداوند کاملاً غیر قابل پذیرش هستم ولی باز هم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

سپس این فکر به ذهنم رسید که: "این عدم پذیرش هم نوعی مزخرف است! خداوند گناهان مردم را می‌آمرزد. آیا فکر می‌کنم که مرا نمی‌پذیرد؟ نمی‌بخشد؟ آیا پذیرش و بخشایش دو روی یک سکه نیستند؟"

باز هم به کند و کاو در لایه‌های زیرین ترس‌هایم ادامه دادم. به نظرم می‌آمد که پذیرش بیش از حد خود به خودخواهی و برتری جویی منجر خواهد گشت.

این مساله را نیز در جمله‌ی تصحیح قرار دادم و تمامی جمله را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کردم:

"با وجود این که اگر خودم را کاملاً بپذیرم آنگاه از جانب خداوند غیر قابل پذیرش خواهم شد...."

"با وجود این که اگر خودم را بپذیرم آنگاه حس برتری جویی در من به وجود خواهد آمد...."

بعد با خودم اندیشیدم که: "این هم مزخرف است! من که با پذیرفتن خودم خدا نخواهم شد. تنها آنچه را که او آفریده است آشکار می‌سازم. آیا نباید خودم را همچون همسایه‌ام دوست بدارم؟ اگر خودم را دوست نداشته باشم پس چگونه می‌توانم همسایه‌ام را دوست داشته باشم؟"

سرانجام پس از چند دور دیگر استفاده از ضربات به بینش عمیق‌تری رسیدم: "پذیرش خود به معنی خودخواهی نیست. خداوند مرا بی قید و شرط دوست دارد و می‌پذیرد. این تنها من هستم که خودم را قبول نکرده‌ام. لذا پذیرفتن خودم کار خوبی می‌باشد."

در اینجا بود که انبوهی از افکار و احساسات مثبت به سویم هجوم آوردند. گویی که همه‌ی چیزهایی که می‌خواستیم باور نمایم و می‌دانستیم که واقعیت دارند سرانجام در عمق ذهنم به واقعیت بدل شدند. حس کردم که هدف واقعی زندگی‌ام را یافته‌ام و تمامی موانع ذوب شده‌اند.



نظر گری کریگ: توجه نمایید که استفاده از ضربات ای‌اف‌تی چگونه دیدگاه‌های جدیدی به بار آورد و در باورهای او تغییراتی ایجاد نمود. بروز چنین تغییراتی به هنگام بهره‌گیری از ای‌اف‌تی متداول است. انگار که موانع ذهنی که در مقابل حقیقت قرار گرفته بودند کنار می‌روند.

افکار مثبتی که به ذهنم هجوم می‌آوردند با نوعی احساس آرامش که به دشواری در قالب کلمات می‌آید همراه بودند. این احساس تا چند روز با من بود و مرا در نور خود غرق می‌نمود.

اولین باری بود که واقعاً قدرت پذیرش خود را در می‌یافتم و به ابلهانه بودن این باور غالب پی می‌بردم که اگر می‌خواهیم کاری کنیم که موجب شادی‌مان شود نباید حال خوبی داشته باشیم. دریافتم که صرف نظر از این که چه کاری بکنم و چه اتفاقاتی در اطرافم می‌افتند می‌توانم شاد باشم و این مساله نه تنها مانع پیشرفتم نمی‌گردد بلکه مرا در این راه باری می‌دهد. همچنین به این نتیجه رسیدم که اگر از خودم راضی باشم کارهای مفید بیشتری می‌توانم برای دیگران انجام دهم....

از آن به بعد با راحتی بیشتری این کار را ادامه دادم و با شوق و ذوق به سر وقت مواردی که ماه‌ها بود از آنها می‌گریختم رفتم. دیگر تمایلی به انجام اموری که قبلاً مرا از مسیر اصلی‌ام منحرف می‌ساختند نداشتم. با رایانه هم بازی نمی‌کردم. تمرینات ورزشی را از سر گرفتم و در آنها پیشرفت نمودم. دوباره شغلم برایم لذت‌بخش گردید و حس کردم که "با هدف" به سراغ آن می‌روم. به طور خلاصه زندگی‌ام تغییر یافت و در پی آن زندگی کسانی هم که این بینش‌ها را در اختیارشان گذاشتم عوض شد.

اکنون هرگاه مشکلی پیش می‌آید علاوه بر خود مشکل به مساله‌ی پذیرش خود نیز توجه می‌کنم. شما را نیز به چنین کاری ترغیب می‌نمایم. اکنون می‌توانم مشکل را مستقل از خودم ببینم و حتی در مواقعی هم که مشکل همان کاری است که می‌کنم باز هم خودم را سرزنش نمی‌نمایم و به جای آن سعی بر آن دارم که بهترین راهی را که در پیش می‌بینم پی بگیرم. بر این باورم که مساله‌ی پذیرش خود که، در هر جمله‌ی تصحیح ای‌اف‌تی، با آن سر و کار داریم دریچه‌ای به سوی سطح جدیدی از زیستن در این دنیا است و راه رشد و شادی را می‌گشاید.

اگر می‌خواهید بدانید که با هدف گرفتن پذیرش خود به هنگام زدن ضربات ای‌اف‌تی به کجا می‌توانید برسید توصیه می‌کنم با دو گامی که در زیر شرح می‌دهم آغاز نمایید:

۱- تمامی مشکلاتی را که می‌خواهید با ای‌اف‌تی بر روی آنها کار کنید مشخص سازید. به هنگام زدن ضربات ای‌اف‌تی علاوه بر مشکل (حتی اگر مزمن است) به پذیرش خود نیز توجه کنید. عبارت حاوی پذیرش خود را در حین ضربه زدن بر هر نقطه عیناً مثل آنچه که در جمله‌ی تصحیح آورده‌اید تکرار نمایید. مثلاً جمله‌ی "با وجود این که به این

مشکل دچار شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم." را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه بگویید. در حین آن به پذیرفتن خود باندیشید - و این که تا چه اندازه غیر قابل قبول است.

۲- مراقب مواقعی که خود را قبول نمی‌کنید باشید - و ای‌اف‌تی را بر روی همانها به کار گیرید. دو نکته را هم در نظر داشته باشید: این که علیرغم انجام کاری یا اندیشیدن به چیزی خودتان را قبول می‌نمایید و دیگر این که با وجود این که مسائل فوق غیر قابل قبول هستند ولی باز هم خودتان را می‌پذیرید. به این ترتیب به این که به خاطر سرزنش کردن خود هم خود را سرزنش می‌کنید می‌پردازید. هر گاه به نارضایتی از خود که به دلیل مشکل‌تان پدید آمده است بپردازید آنگاه خواهید توانست به سر وقت مساله‌ی اصلی هم بروید. گاهی اوقات همین احساسی که نسبت به مشکل دارید خودش همان مشکل اصلی است و اگر آن را هدف بگیرید اغلب از مشکل اولیه اثری باقی نمی‌ماند.

### بخش سوم

پس از موفقیت‌های اولیه‌ام بر آن شدم که ببینم آیا بینش‌ها و آسودگی‌های بیشتری هم هستند که بتوانم به آنها برسم. در همان روزها مطلبی به قلم دکتر پاتریشیا کرینگتون به دستم رسید که در آن به مزایای پذیرش خود آن هم بدون هیچ گونه پیش داوری اشاره شده بود. همین روی کرد را در پیش گرفتم و در عمل آن را بسیار مفید یافتم. روزی هم در کتابی ترجمه‌ای از یک ضرب‌المثل چینی را دیدم که خیلی بر من اثر گذاشت: "با همان ملایمتی که با اشتباهات خودت برخورد می‌کنی با اشتباهات دیگران برخورد کن." وقتی آن را می‌خواندم به این فکر افتادم که اصلاً با ملایمت با اشتباهات خودم برخورد نمی‌کنم. لذا با چنین جملاتی از ای‌اف-تی بهره جستیم:

با وجود این که خیلی به خودم سخت می‌گیرم....

با وجود این که به خودم اجازه نمی‌دهم که اشتباه کنم....

رشته‌ی افکارم را پی گرفتم و به چنین مواردی رسیدم:

اگر قرار است چیزی را به درستی فرا بگیرم اشتباه کردن نقش مهمی پیدا می‌نماید. ولی از آن جایی که اشتباهات موجب آشفته‌گی شدید می‌گشتند و در پی آنها خودم را سرزنش می‌کردم لذا از آمادگی کمتری برای پذیرش خطرات لازم برای دستیابی به نتایج اساسی برخوردارم.

این هم خودش راه دیگری برای سرزنش کردنم بود و لذا باز هم از ضربات بهره گرفتم:

با وجود این که به خاطر ترس از ارتکاب اشتباه موفقیت‌های کافی به دست نیاورده‌ام ولی خودم را می‌پذیرم.

به ناگهان در ذهنم به زمانی بازگشتم که در کلاس ششم درس می‌خواندم و شعاری که همواره در کلاس داده می‌شد این بود که "اگر قصد انجام کاری را داری آن را درست انجام بده". این جمله‌ای بود که معلم بارها تکرار می‌کرد تا در ذهن مان جای بگیرد.

نظر گری کریگ: همه‌ی ما نوشته‌هایی بر روی دیوارهای ذهنی خود داریم که همچون مورد فوق کاملاً واقعی به چشم می‌آیند. تا زمانی که آنها را زیر سوال نبریم در زندگی ما را هدایت (و گاهی هم محدود) می‌سازند. همان طور که می‌بینید ای اف تی اغلب طرز فکر ما را ارتقا می‌بخشد و لذا بخش مزخرف این "واقعیات" پدیدار می‌گردد.

بلافاصله ای اف تی را یک دور بر روی شعار کلاس هدف گرفتیم:

با وجود این که اگر قصد انجام کاری را دارم باید آن را درست انجام دهم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

با این کار خاطرات مربوط به عکس‌العمل‌های معلم به هنگامی که به خوبی از عهده‌ی تکالیفم بر نمی‌آمدم در ذهنم تازه شدند. همچنین متوجه گشتم که بخشی از سخنان وی حتی امروز هم برایم مفید هستند و بخش دیگری اصلاً در خدمت من قرار نمی‌گیرند.

سپس به یادم آمد که در یک آزمون هفتگی نمره‌ی ۴۹/۵ از ۵۰ - که بالاترین نمره‌ای بود که کسی موفق شد در آن سال بگیرد - آورده بودم و با این وجود معلم و والدینم به دلیل "یک اشتباه احمقانه" به من سرکوفت زدند.

وقایع مزبور را در ذهنم مرور نمودم و به خاطر بخش‌هایی از آنها که احساس ناخوشایندی در من ایجاد می‌کردند ضربه زدم. همچنین موارد زیر را نیز هدف گرفتیم:

"با وجود این که اشتباه احمقانه‌ای مرتکب شدم..."

"با وجود این که سرکوفت‌های آنان واقعاً آزارنده بود..."

"با وجود این که باید هر کاری را به درستی انجام دهم و در غیر این صورت..."

سپس قادر گشتم که به سر کارم بازگردم و بازدهی خوبی هم داشته باشم. به تدریج که ترس از اشتباه کردن در من کاهش یافت متوجه شدم که به اندازه‌ی قبل مواظب رفتارهای خودم نیستم و کمتر هم از خودم انتقاد می‌نمایم. ظرف هفته‌های بعد توانستم کار بیشتری انجام دهم و دیگر از ارتکاب اشتباه نمی‌ترسیدم.

تمرین پذیرش خود:

برای این که سفر به سوی پذیرش خود را ادامه دهید بهتر است آن دسته از وقایع دوران کودکی را که در اثر آنها آموخته‌اید که پذیرفتنی نیستید مشخص سازید و از ای‌اف‌تی بر روی آنها بهره جویید. می‌توانید روش نمایش فیلم را به کار بندید که در آن بدترین قسمت واقعه را به فیلم کوتاهی تبدیل می‌نمایید و به آرامی آن را در ذهن خویش به نمایش در می‌آورید و بر روی هر جایی از آن که موجب ناراحتی‌تان می‌گردد از ضربات ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید. این کار باید آن قدر تکرار شود که تمامی فیلم دیگر هیچ گونه بار احساسی منفی نداشته باشد.

به تدریج که بر روی خاطرات کار می‌کنید بهتر است سعی کنید باورهای حاصل از آنها و همین‌طور موارد تعمیم آنها را نیز مشخص سازید. اینها می‌توانند از کارایی شما بکاهند و لذا باید از ضربات بر روی آنها نیز بهره جویید. هر باور منفی را در جمله‌ی تصحیح قرار دهید و تمامی جمله را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار نمایید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا باور مزبور کمتر واقعی به نظر برسد. ای‌اف‌تی را بر روی وقایع و افکار دیگری هم که در اثر این کار برای‌تان تداعی می‌شوند هدف بگیرید. در انتهای هر بار هم یکی دو دور ضربات ای‌اف‌تی را تنها با ذکر جمله‌ی پذیرش خود ("عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم") بر روی هر نقطه انجام دهید.

## بخش چهارم

### نکاتی راجع به پذیرش خود در جلسات روان‌درمانی

وقتی مراجعانم در گفتن بخش پذیرش خود در جمله‌ی تصحیح با مشکل روبرو می‌شوند این امر را حاکی از آن می‌دانم که باید به همین مساله پرداخته شود. به جای این که با اکراه فرد در ذکر این جمله سر و کار داشته باشم و سعی کنم که راهی برای دور زدن آن بیابم همین عدم پذیرش خود را هدف می‌گیرم.

اغلب وقتی افراد از مشکلی نظیر ترس مرضی رهایی می‌یابند توان زیادی در خود می‌بینند و خودشان را هم قبول می‌کنند. ولی از آنجایی که مساله‌ی پذیرش خود خیلی کلی می‌باشد دیر یا زود ذهن‌شان به سراغ مشکل دیگری می‌رود و لذا جنبه‌ی دیگری از عدم پذیرش خود رو می‌نماید. چالش اساسی نه خود مشکلات بلکه ذهنیت عدم پذیرش خود در زیر آنها است. فکر می‌کنم که باید همین را هدف بگیریم. در مورد خودم باید بگویم که کار بر روی این مساله در زمینه‌های کشف و رشد شخصیتم بسیار ثمربخش بوده است.

### ریشه‌های عدم پذیرش خود

افراد به دلایل مختلف خودشان را قبول ندارند. یکی از دلایل آن این است که بخش‌های مختلف شخصیت‌شان در تلاش برای کسب برتری هستند. وینستون چرچیل این پدیده را "جنگ داخلی ذهنی" می‌نامید.

وقتی به کند و کاو در دلایلی که مراجعانم برای عدم پذیرش خود دارند می‌پردازم معمولاً چنین مواردی رو می‌آیند:

خودم را قبول ندارم چون....

به این مشکل دچار شده‌ام.

کارها را آن طور که باید انجام نمی‌دهم.

کارهایی را که نباید انجام می‌دهم/ در گذشته کارهای بدی انجام داده‌ام.

افکار بد و شیطانی در سر دارم.

به اندازه‌ای که باید موفق نشده‌ام.

عملکردم در فلان آزمون/ وظیفه کمتر از حد معمول هست/بود.

نمی‌دانستم چه می‌خواهم یا بهترین راه آن چیست.

### ریشه‌های احساسی

معمولاً عدم پذیرش خود ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد و مادر/ پدر/ معلم/ بزرگترها/ دوستان/ مشاوران چیزی را قبول نداشته‌اند. تعمیم آن اغلب بدین شکل صورت می‌گیرد که "از آنجایی که آنها مرا قبول نکردند پس من پذیرفتنی نیستم." این پدیده بسیار متداول است. همواره برخی وقایع کلیدی در کار هستند که در اثر آنها نگرش منفی راجع به خود "آموخته شده است".

از آنجایی که نگرش منفی نسبت به خود اغلب ریشه در گذشته‌ای دارد که در آن رفتار فرد تایید نشده و یا مردود دانسته شده است و خصوصاً اگر این کار به وسیله‌ی فرد مهمی صورت پذیرفته باشد این امر می‌تواند نقش زیادی در خودانگاری ضعیف او داشته باشد. به عبارت دیگر پایه‌های برخی باورهای او را شکل داده است. اگر این پایه‌ها را بشکنیم باورها دیگر استوار نخواهند ماند و لذا از قدرت آنها کاسته می‌گردد.

لذا پرداختن به تجربیاتی که موجب شکل‌گیری باورهای کلیدی شده‌اند تاثیر بسیار قوی بر وضعیت کنونی فرد می‌گذارد. همچنین باید توجه داشت که کودک برای افراد بالغ و تاثیرگذار در زندگی‌اش نقشی به بزرگی خدا قائل بوده است. کاهش اهمیت آنان می‌تواند به کاهش قدرت آنان منجر گردد.

وقایع گذشته را می‌توان مشخص نمود و با روشی نظیر نمایش فیلم خنثی ساخت. برای هر خاطره آن قدر باید از ای‌اف‌تی استفاده کنید که فرد بتواند بدون هیچ گونه احساس ناخوشایندی آن را به یاد آورد. همچنین باید به تعمیم‌هایی هم که از آنها

ناشی شده‌اند به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه بپردازید (مثلاً "با وجود این که به اندازه‌ی کافی خوب نیستم..."). از فرد بخواهید که جمله را بگوید و شدت واقعی بودن احساس ناشی از آن را بسنجد. در صورت لزوم باز هم از ایف‌تی کمک بگیرید تا از شدت احساس کاسته گردد.

### چالش‌های زمانه‌ی ما

باورهای منفی ممکن است به خاطر محافظت از خود در ذهن شکل بگیرند. شاید فرد بترسد که اگر چنین باورهایی نداشته باشد در زندگی با مخاطرات جدی روبرو شود و لذا به این گونه ترس‌ها نیز باید پرداخت. بسیاری افراد می‌پندارند که اگر خودشان را قبول داشته باشند آنگاه دیگر تلاشی برای بهبودی از خود نشان نخواهند داد. اینان در واقع دست کم گرفتن خود را مطلوب و عدم پذیرش خود را مطلوب می‌شمارند. یکی از راه‌های کار بر روی چنین چالشی این است که از ضربات ایف‌تی بر روی هر دو سر طیف پذیرش خود کار کنید. یعنی:

پذیرش خود کار بدی است در مقابل پذیرش خود کار خوبی است.

یا

در جریان دستیابی به فلان چیز جلوی خودم را می‌گیرم در مقابل با شادمانی آن را به دست خواهم آورد.