

استفاده از ای‌اف‌تی بر روی

بزرگترین مشکل زندگی

نوشته استیو ولز

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

لطفاً توجه داشته باشید که کلیه مطالبی که در این سایت می‌بینید با صرف وقت و هزینه شخصی تهیه شده‌اند. تاکنون هیچ نهاد حقیقی یا حقوقی حتی یک ریال بابت اینها کمکی نکرده است. هیچ وامی هم برای این کار نگرفته‌ام. از هر گونه کمک معنوی نیز محروم بوده‌ام. تا به امروز نه تنها هیچ کسی حتی به اندازه‌ی نگارش یک سطر نیز مرا یاری نداده است بلکه بسیاری از هم وطنان ناسپاس علاوه بر این که حقم را خورده‌اند رکیک‌ترین فحش‌ها را هم نثارم نموده‌اند. لذا حق خود می‌دانم که قواعد زیر را برای استفاده از مطالبی که در این سایت می‌بینید وضع نمایم. هرگونه تخطی از اینها را مطلقاً حرام می‌دانم و هرگز، به هیچ وجه و برای هیچ کسی به آن راضی نخواهم شد:

- ۱- مطالب غیر رایگان سایت فقط مخصوص کسانی است که در زمان استفاده و با پرداخت حق اشتراک به جمع ما پیوسته‌اند. صرف عضویت رایگان کفایت نمی‌کند. اگر قبلاً مشترک بوده‌اید و مطلبی را به هر شکلی برای خود ذخیره نموده‌اید استفاده از آن منوط به تمدید اشتراک است. استثنایی هم وجود ندارد.
- ۲- چنانچه مطلبی را قبل از مرداد ۹۱ از سایت گرفته‌اید و بهای آن را هم پرداخت کرده‌اید هیچ منعی در استفاده شخصی از آن وجود ندارد. اما بدیهی است که نمی‌توانید آن را به دیگران بدهید.
- ۳- هرگونه فحاشی منجر به ممنوعیت ورود افراد به سایت و یا استفاده از مطالب (حتی آنهایی که در رایانه خود ذخیره کرده‌اند) می‌گردد. در این مورد هیچ استثنایی وجود ندارد. کسانی هم که تا کنون فحش داده‌اند تا ابد مجاز به استفاده از هیچ یک از آثارم، اعم از رایگان و غیر رایگان، نیستند. (اگر کسی فهمید که چرا عده‌ای پس از استفاده از مطالب، که بعضاً رایگان هم هستند، بدون هیچ توضیحی نامه‌های سراسر فحش می‌نویسند به من هم خبر بدهد.)
- ۴- کلیه کسانی که تا قبل از تغییرات سایت یعنی اوایل مرداد ۹۱ آثارم را به سرقت برده‌اند فقط و فقط به شرط تسویه حساب کامل می‌توانند مجدداً از آنها و یا آثار جدید استفاده کنند. در مورد ایشان حتی یک ریال هم تخفیف قائل نمی‌شوم. برای تسویه حساب فقط تا پایان تابستان ۹۱ فرصت دارند و پس از آن ورود ایشان به سایت و یا هرگونه استفاده از مطالبم تا ابد ممنوع می‌باشد. شان سایت را بالاتر از آن می‌دانم که آمار آن با حضور سارقان افزایش یابد.
- ۵- سرقت هر یک از آثارم بعد از مرداد ۹۱ منجر به ممنوعیت ابدی هر گونه استفاده سارق از کلیه آثار می‌گردد. هیچ استثنایی هم وجود ندارد.
- ۶- عده‌ای برای سرقت آثارم کلاه شرعی درست کرده‌اند. برخی هم با تظاهر به مسلمانی عرضه رایگان آثار را وظیفه من دانسته‌اند. مرا امر به معروف کرده‌اند که باید (!؟) مجانی بدهی. ورود ایشان به سایت و هرگونه استفاده از مطالب آن را تا ابد ممنوع می‌دانم. تا ببینم و ببینند که چقدر مسلمانند.
- ۷- هر گونه کپی برداری، تکثیر یا هدیه دادن مطالب اکیداً ممنوع است. تنها آثار رایگان را می‌توانید به دیگران بدهید. از میان بقیه مطالب نیز فقط به اندازه حداکثر ۵۰ صفحه یا دو فایل تصویری یا صوتی، آن هم به قصد ترغیب افراد به اخذ اشتراک سایت، می‌توانید به آنها هدیه بدهید (نه این که بفروشید). هیچ استثنایی هم وجود ندارد.

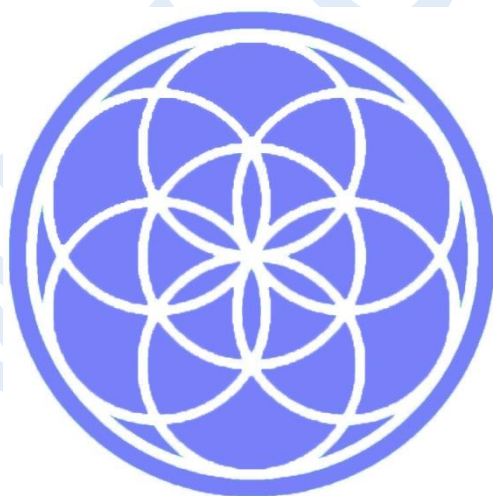
- ۸- انتشار بدون اجازه مطالب غیر رایگان را در سایت‌های دیگر اکیداً ممنوع می‌دانم. به چشم خود دیده‌ام که عده‌ای بدون اجازه آثار را در سی‌دی گرد آورده‌اند و می‌فروشند. اگر چنین موردی را دیدید بدانید که این کار قطعاً سرقت محسوب می‌شود.
- ۹- صاحبان نرم‌افزارها و سایت‌ها می‌توانند در قالب قرارداد از برخی از آثار استفاده نمایند.
- ۱۰- در مورد کسانی که تاکنون به دلایل مختلف آنها را مجاز به استفاده رایگان دانسته‌ام این وضعیت کماکان ادامه دارد.
- ۱۱- استفاده از کلیه مطالب نوشتاری، صوتی و تصویری که در این سایت می‌بینید برای اتباع کشور افغانستان، در هر جای دنیا که باشند، تا ابد رایگان است. تکثیر آنها هم برای ایشان مجاز است و بندهای فوق مشمول حال ایشان نمی‌گردند. اگر بدانم که کسی افغانی است (صرف ادعا کفایت نمی‌کند) امکان دسترسی نامحدود و مجانی را برایش فراهم خواهم کرد (افغانی‌های عزیز! به همدیگر خبر بدهید). دلیل این امر را نیز هرگز و برای هیچ کسی توضیح نخواهم داد. لطفاً نپرسید.

تاکید می‌کنم که وضع قواعد فوق حق من است و هرگونه تخطی از آنها اکیداً حرام می‌باشد. به جز مواردی که در بندهای ۹ و ۱۰ و ۱۱ ذکر شدند هیچ استثنای دیگری وجود ندارد. چنانچه هر کسی به هر دلیلی از این قواعد خوشش نمی‌آید و نمی‌خواهد آنها را رعایت نماید باید بداند که من هم به این که او از آثارم استفاده کند به هیچ وجه رضایت نمی‌دهم.

فرهاد فروغمند

مرداد ۱۳۹۱

فروغ آسودگی



www.eft.ir

بزرگترین مشکل شما چیست؟ در میان مشکلاتی که دارید کدام یک بیشترین مشکل را برای تان ایجاد می‌کند؟ به نظرم بزرگترین مشکلی که مشکلات ما برایمان پدید می‌آورند احساس ناشی از آنها است. در این باره بیاندیشید. دوست نداریم در میان جمع حرف بزنیم چون این کار ما را مضطرب می‌سازد. قایق سواری را دوست نداریم چون باعث احساس تهوع می‌گردد. از حضور برخی افراد در محیط کار خوشمان نمی‌آید چون ما را می‌آزارند. (البته هیچ چیزی باعث نمی‌شود که احساس خاصی به ما دست دهد. فقط این طور به نظر می‌رسد. ولی همین قدر برای این مبحث کفایت می‌کند).

از آنجایی که به شکل‌هایی که گفته شد احساس می‌نماییم تمایل داریم که به شیوه‌های خاصی هم رفتار کنیم که متداول‌ترین آنها "اجتناب" است. در نتیجه این که مشکلات موجب بروز چه احساسی در ما شوند تا حد زیادی بر رفتار و حاصل زندگی ما اثر می‌گذارد. اگر صحبت کردن در میان جمع، قایق سواری یا حضور فردی خاص در محل کار احساس خوبی به ما بدهد همه چیز فرق می‌کند. این طور نیست؟ دیگر حتی نام مشکل هم بر آن نخواهیم گذاشت.

اگر احساس متفاوتی داشته باشیم رفتارمان هم فرق خواهد نمود و در این صورت همه چیز فرق خواهد کرد.

به طور خلاصه مشکلی در زندگی دارید. این مشکل باعث نوعی احساس در شما می‌گردد. برای مقابله با آن احساس هم می‌توانید از ای‌اف‌تی کمک بگیرید. برای شروع کار بهتر است از خود بپرسید:

"چه احساسی در مورد این مشکل دارم؟"

یا

"این مشکل باعث پدید آمدن چه احساسی در من می‌شود؟"

سپس به ازای هر پاسخی که می‌گیرید مکرراً از خود بپرسید:

"و این باعث چه احساسی می‌گردد؟"

"و این باعث چه احساسی می‌گردد؟"

و ای‌اف‌تی را بر روی جواب‌های آنها هدف بگیرید. مثلاً:

"با وجود این که (این مشکل) باعث احساس در من می‌شود....."

یا

"با وجود این که به خاطر احساس می‌کنم که"

اگر به احساسات ناشی از مشکل بپردازید یک راست به سراغ مهمترین بخش مشکل خواهید رفت.

در ادامه این سوالات را از خود بپرسید:

"این احساس مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟"

یا

"در گذشته در چه زمانی چنین احساسی داشته‌ام؟"

در خاطرات خود به دنبال موقعی بگردید که چنین احساسی داشته‌اید و با استفاده از روش‌های شرح ماجرا یا نمایش فیلم ای‌اف‌تی را بر روی آنها هدف بگیرید.

اکنون وقت آن است که باز هم به پیش برویم.

به این نتیجه رسیده‌ام که بزرگترین مشکلی که از مشکلات ما حاصل می‌گردد احساسی است که در مورد خومان پیدا می‌کنیم. عده‌ای هر روز به سراغ مواد مخدر می‌روند، شکم خود را از غذا پر می‌سازند، سر خود را به کارهایی که بازدهی چندانی ندارند گرم می‌نمایند، وقت خود را در برابر تلویزیون یا با اینترنت تلف می‌کنند یا بسیاری کارهای دیگری انجام می‌دهند چون صرفاً احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند. مشکلاتی که در زندگی دارند دلیل عدم پذیرش خودشان می‌شوند. عدم پذیرش می‌تواند یکی از عوامل کلیدی باشد.

اخيراً من و دکتر دیوید لیک با تمرکز بر جنبه‌های مختلف عدم پذیرش خود به نتایجی عالی رسیده‌ایم. هر گاه این مشکل را بر طرف سازیم نه تنها سایر مشکلات پی کار خود می‌روند بلکه ما هم فرد دیگری می‌شویم. هر گاه هم که ما فرق کنیم همه چیز فرق خواهد کرد.

این همان کاری بود که من در آزمایش سی روزه‌ای سه سال پیش آغاز نمودم. با وجود این که مشکلاتم سر جای‌شان بودند ولی دیگر برایم مشکل به حساب نمی‌آمدند. این تجربه بسیار قدرتمند بود و دیدگاه‌هایم را تغییر داد. از آن پس بهتر توانستم بر روی مشکلاتم کار کنم چون به جای این که از درون به آنها نگاه کنم از بالا به آنها می‌نگریستم. به علاوه احساساتی هم که در چند جنبه‌ی زندگی داشتم بلافاصله عوض شدند. قادر گشتم کارهایی را که قبلاً از آنها اجتناب می‌ورزیدم به راحتی انجام دهم و کلاً احساس بهتری راجع به زندگی پیدا نمودم. در همان زمان تصمیم گرفتم که از آن به بعد هر گاه به هر دلیلی با مشکل عدم پذیرش خود مواجه شدم و با وجود این که مشکلات و احساسات ناشی از آنها را دارم از چند دور ای‌اف‌تی بر روی عدم پذیرش خود استفاده نمایم. نتایج این کار عالی بودند و برخی از کسانی هم که این روش را به آنها یاد داده‌ام و به کار بسته‌اند همین نظر را ابراز داشته‌اند.

به همان موضوع بزرگترین مشکل باز گردیم.

سوال‌های زیر را از خود بپرسید:

این مشکل باعث می‌شود که چه احساسی نسبت به خودم داشته باشم؟

داشتن این مشکل برای من به چه معنی است؟

سپس از ضربات ای‌اف‌تی بر روی احساسات مزبور و هر چه که به نوعی به آنها مربوط است استفاده نمایید. برای این که کمکی کرده باشم برخی از تداعی‌هایی را که در بین مردم متداول هستند برای‌تان ذکر می‌کنم. احتمال می‌دهم که برخی یا شاید هم تمامی آنها را داشته باشید.

"به خاطر وجود این مشکل و هر نقشی که در بروز آن داشته‌ام از دست خودم عصبانی‌ام."

"به خاطر وجود این مشکل در مورد خودم این طور قضاوت می‌کنم که..."

"به خاطر وجود این مشکل از دست خودم آزرده‌ام."

"به خاطر وجود این مشکل آشفته‌ام."

مشکل داشتن معمولاً برای ما به این معنی است که به نوعی فرد بدی هستیم و چنین جمله‌ای را در ذهن‌مان مرور می‌کنیم:

"چون این مشکل را دارم پس X بدی هستم (X می‌تواند به معنی مادر، پدر، خواهر، برادر، کاسب، مدیر... یا به طور کلی آدم بد باشد).

بر چسبی را که به خود زده‌اید در این جمله بگذارید:

"با وجود این که داشتن این مشکل بدین معنی است که X بدی هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم."

بر روی عدم پذیرش خود به دلیل وجود مشکل مزبور کار نمایید.

"با وجود این که به خاطر وجود یا ادامه‌ی این مشکل نمی‌توانم خودم را بپذیرم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

جمله‌ی فوق‌علیرغم ماهیت متناقضش یکی از درست‌ترین جملاتی است که می‌توانید بگویید. وقتی از ای‌اف‌تی بر روی عدم پذیرش خود استفاده نمایید اغلب خواهید دید که مشکل لایه‌های متعددی دارد و با ادامه‌ی کار با ای‌اف‌تی راحت‌تر به نتیجه دست خواهید یافت. این امر حتی در باره‌ی مواردی هم که به انواع درمان‌ها جواب نداده‌اند صادق است. به مراجعانم می‌گویم که خشم نسبت به خود به دلیل وجود این مشکل شبیه به گذاشتن درپوشی بر روی آن است و آن را برای ما نگه می‌دارد. هر گاه بر روی خشمی که نسبت به خود داریم کار کنیم آنگاه آنچه که در زیر آن است نیز قابل دسترسی خواهد شد و بهتر می‌توانیم آن را هدف بگیریم.

البته عدم پذیرش خود یک سطح آشفته کننده تر دیگر هم دارد و آن این است که بخشی از وجود ما می‌خواهد که مشکل ادامه داشته باشد. این همان بخش تیره‌ی وجود ما است. یعنی همان بخشی که آرزو می‌نماییم ای کاش وجود نداشت و هر کاری که بتوانیم انجام می‌دهیم تا حتی از پذیرش وجود آن هم سر باز زنیم. اتصال با آن که دیگر جای خود دارد. چون می‌ترسیم که اگر آن را بپذیریم یا حتی درباره‌اش بیاندیشیم بر ما حاکم شود و زندگی ما را به جهنم بدل سازد. تجربیات من و دکتر لیک نشان داده‌اند که کار بر روی این بخش بیشترین بازدهی را دارد.

هر چند که به نظر غیر منطقی می‌رسد ولی پذیرش این بخش‌های تیره‌ی وجود اصلاً موجب تقویت آنها نمی‌گردد. بر عکس اگر آنها را کنار بزنید یا نادیده بگیرید رو می‌آیند و باعث آزارمان می‌شوند. چون اجتناب از آنها در بهترین حالت وضعیت احساسی را پا بر جا می‌گذارد و در بدترین حالت سبب تقویت یا افزایش آن می‌گردد. راه حل نهایی آن نیست که همان طوری که بسیاری از اساتید روانشناسی متداول می‌گویند فقط "بر جنبه‌های مثبت تمرکز نمایید" بلکه باید بتوانید به افکار قبلی خود بیاندیشید و ببینید که دیگر قدرتی ندارند.