

چگونگی شکل گیری نی افنی از نی افنی نوشته گری کریک  
نگاهی به تاریخچه نی افنی نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون  
فوت و فنهای نی افنی نوشته دکتر کارول لوک  
روش تصمیمی در نی افنی نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون  
موانع کارایی نی افنی نوشته لیندسی کنی  
آشنایی با اس‌نی‌نی نوشته دکتر استیو ولز و دکتر دیوید لیگ  
روانشناسی انرژی چیست؟ نوشته دکتر داوسون جرج  
نی افنی را چگونه به دیگران معرفی کنیم نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون  
افزایش کارایی نی افنی به کمک چند سوال کلیدی نوشته دکتر کارول لوک  
نی افنی و "راز" نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون

فرهاد فروغمند

مجموعه کتابهای کوتاه ای افنی (۱)

## مجموعه کتابهای کوتاه ای افنی (۱)

انتخاب و ترجمه از فرهاد فروغمند

www.eft.ir

# مجموعه کتابهای کوتاه

## ای افنی (۱)

انتخاب و ترجمه از فرهاد فروغمند

www.eft.ir

## فهرست

- ۱- چگونگی شکل‌گیری ئی‌اف‌تی از تی‌اف‌تی نوشته‌گری کریگ ۷
- ۲- نگاهی به تاریخچه ئی‌اف‌تی نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون ۳۰
- ۳- فوت و فن‌های ئی‌اف‌تی نوشته دکتر کارول لوک ۴۱
- ۴- روش تصمیم‌ها در ئی‌اف‌تی نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون ۵۵
- ۵- موانع کارایی ئی‌اف‌تی نوشته لیندسی کنی ۱۰۰
- ۶- آشنایی با اس‌ئی‌تی نوشته دکتر استیو ولز و دکتر دیوید لیک ۱۱۹
- ۷- روانشناسی انرژی چیست؟ نوشته دکتر داوسون چرچ ۱۳۶
- ۸- ئی‌اف‌تی را چگونه به دیگران معرفی کنیم نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون ۱۵۰
- ۹- افزایش کارایی ئی‌اف‌تی به کمک چند سوال کلیدی نوشته دکتر کارول لوک ۱۶۱
- ۱۰- ئی‌اف‌تی و "راز" نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون ۱۷۴

## مسائل حقوقی

هر چند که شیوه‌ای که در این کتاب ذکر می‌گردد (ئی‌افتی) برای اغلب افراد نتایج قابل ملاحظه‌ای به بار آورده است، ولی تضمینی وجود ندارد که شما هم بتوانید مثل آنان به اهدافتان برسید. با وجود این که ئی‌افتی روش ملایمی به حساب می‌آید ولی اگر بعضی مشکلات روحی، به هنگام استفاده از آن، بروز کنند باید با پزشک یا درمانگر خود در رابطه با استفاده از ئی‌افتی مشورت نمایید.

## خواننده‌ی گرامی

• فراهم آوردن این کتاب هزینه‌های زیادی در بر داشته است. اگر سری به وبسایت ای‌اف‌تی 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 ۱۵۰۰۰ ریال می‌باشد و حتماً تصدیق می‌فرمایید که بسیار ارزان است. مطمئن باشید که کلیه‌ی مبالغ پرداختی صرف معرفی ای‌اف‌تی 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 می‌باشد.
- برای افرادی که استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی‌اشکال می‌باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای‌افتی 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 ای‌افتی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت [www.eft.ir](http://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](mailto:forughmand@yahoo.com) تماس بگیرید.

# فروغ آسودگی



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

## چگونگی شکل‌گیری ئی‌اف‌تی از تی‌اف‌تی

### نوشته‌گری کریگ

#### بخش اول

از همان زمانی که ئی‌اف‌تی را به دنیا معرفی کردم همواره با این سوال روبرو بوده‌ام که آیا یک الگوریتم فراگیر می‌تواند به خوبی (و یا حتی بهتر) از الگوریتم‌های گوناگونی باشد که در تی‌اف‌تی وجود دارند. چطور چنین چیزی ممکن است؟ آیا ما استدلال‌های دکتر کالاهان درباره الگوریتم‌ها و اعتبار نظری آنها را کنار گذاشته‌ایم؟ همچنین آیا فراموش کرده‌ایم که "ترتیب" نقاط در زدن ضربات تا چه حد در دستیابی به موفقیت مهم است؟ به علاوه چطور می‌توانیم موضوع مهمی مثل تشخیص به کمک آزمایش قدرت عضله را نادیده بگیریم و انتظار هم داشته باشیم که به نتایج مطلوب برسیم؟

اتفاقات جالبی در علوم می‌افتند. گاهی کسی پیدا می‌شود که فکر جدیدی به ذهنش می‌رسد و بر پایه آن نظریه نوینی ارائه می‌دهد. سپس فرد دیگری می‌آید و راهی برای بهبود آن و توجیه یافته‌های جدید می‌یابد. پس از آن پیشرفتهای بیشتری بوقوع می‌پیوندند و نظریه‌های جدیدتری پدید می‌آیند و این مسائل آن قدر ادامه پیدا می‌کنند

که نظریه اولیه به حد کمال خود می‌رسد. این ماجرابی است که بارها در طول تاریخ علوم تکرار شده است. برادران رایت اگر می‌توانستند شکل تکامل یافته "ماشین پرنده" خود را ببینند بی‌شک حیرت می‌کردند. به عنوان مثال‌های دیگری از این دست می‌توان به تلفن، خودرو، رایانه و تقریباً هر محصول دیگری که از آن استفاده می‌کنیم اشاره نمود. روشهای درمانی هم که بر اساس ضربات بنا شده‌اند از قاعده مذکور مستثنی نیستند.

واقعیت این است که هر کسی که بر ئی‌اف‌تی مسلط شود قادر خواهد گشت که هر آنچه را که با تی‌اف‌تی می‌توانست انجام دهد و به علاوه گستره وسیعتری از مشکلات را بدون نیاز به آزمایش قدرت عضله انجام دهد. آیا کسی منکر این مطلب است؟ این چیزی است که به وضوح در مقابل نظریه‌هایی که از الگوریتمهای مستقل دفاع می‌کنند قرار می‌گیرد و لذا نگارش این سطور را برایم کمی دشوار می‌سازد. البته باید اذعان نمایم که نظریه‌های قدیمی برای بسیاری از مردمان شفا و یا درکی عمیق به همراه آورده‌اند. ولی وقت آن رسیده که به نام پیشرفت علم آنها را مورد موشکافی قرار دهیم. دکتر کالاهان لایق تمامی اعتباری است که می‌توان، به خاطر کوششی که در راه گسترش این علوم از خود نشان داده، به او اعطا نمود. بدون تلاشهای او اکنون من و شما نمی‌توانستیم در این باره گفتگو کنیم. ولی این حرف بدین معنی نیست که نظریه‌های او لزوماً منزله از هر گونه کاستی بوده‌اند. اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید ذهنی باز داشته باشیم.



ولی واقعیت این است که اگر نظریه‌های کنونی درست باشند ئی‌اف‌تی نباید بتواند به این خوبی کار کند. بلکه باید فقط هر از چند گاهی کار کند و در بقیه مواقع اندر خم کوجه بماند. چون در ئی‌اف‌تی آن الزامی که در رعایت "ترتیب" نقاط باید رعایت شود دائماً در حال نقض شدن است. تنها ترتیب موجود در ئی‌اف‌تی حرکت از بالا به پایین بدن است. به خاطر سپردن این ترتیب بسیار ساده است و تنها دلیلش نیز همین است. این همان ترتیبی است که در تمامی موارد اجرا می‌گردد. اگر بخواهید می‌توانید آن را وارونه سازید و باز هم به نتیجه برسید. هرچند که شاید رعایت ترتیب از لحاظ نظری مهم باشد ولی مطمئناً در عمل این طور نیست. به علاوه این نظریه که برخی نقاط برای بعضی مسائل مهم هستند نیز مورد تردید است (مثلاً انگشت کوچک برای خشم، انگشت اشاره برای گناه و ۳۰ بار ضربه زدن بر نقطه گاموت برای درد). دلیل این مساله این است که می‌توانیم با استفاده از روش میانبر ئی‌اف‌تی، با چشم‌پوشی از نقاط ظاهراً مهم، به نتایج عالی برسیم.

شاید آنچه که در پی می‌آید نیز برایتان جالب باشد. دو شب پیش با دکتر لری نیمز گفتگو می‌نمودم. اولین بار او را در سال ۱۹۹۲ در منزل دکتر کالاهان و در جریان یک همایش غیر رسمی برای یادگیری آنچه که در آن زمان روش کالاهان نامیده می‌شد ملاقات کرده بودم. از آن به بعد چندان به دیدار او نائل نگشته بودم. وی در این مدت

الگوریتم جامع خود را ابداع نمود (که بسیار شبیه به ئی‌اف‌تی است) و پریشب اظهار می‌داشت که سالها است که از آن استفاده می‌کند و به نتایج عالی دست یافته است. وی به کلی "ترتیب" را به کناری نهاده است و فقط از یک الگوریتم برای تمامی امور بهره می‌گیرد. (آیا این روش به نظرتان آشنا نمی‌رسد؟) در واقع لری و من، مستقل از هم، شیوه مشابهی را در پیش گرفته‌ایم و به نتایج قابل توجهی هم رسیده‌ایم. جالب این است که لری روش ۹ گاموت را هم کنار گذاشته است و تصحیح وارونگی روانی را هم در مراحل گنجانده است. بدین ترتیب وقت کمتری برای کار لازم است. اخیراً من نیز تجربیات مشابهی داشتم و از نتایج آن نیز راضی بودم. در آینده وقت بیشتری برای آزمون این ابتکار خواهم گذاشت و نتایج حاصل را به اطلاع همگان خواهم رساند.

نکته جالب دیگری که باید مطرح کنم این است که گهگاه از کاربران تی‌اف‌تی می‌شنوم که علی‌رغم این که به اشتباه از مراجعه کننده خواسته‌اند که ترتیب "غلطی" را بکار گیرد باز هم به نتیجه رسیده‌اند. گاهی اوقات هم ناخواسته الگوریتم اشتباهی را بکار برده‌اند و در کمال تعجب دیده‌اند که فرد باز هم به آسودگی رسیده است. اگر همه نظریاتی که امروز حاکم هستند درست باشند بعید یا حداقل عجیب است که چنین اتفاقاتی بیفتند. تصور می‌کنم که این گونه "اشتباهات"، به وضوح نسبت به توانایی‌های عمومی روشهای ضربه زدن بر نقاط انرژی، شهادت می‌دهند. همین که چنین شواهدی

قطعاً صحت نظریات مزبور را مورد تشکیک قرار می‌دهند موجب می‌گردد که ناظران بی‌طرف با تامل بیشتری با آنها روبرو گردند. شخصاً تردیدی ندارم که پدیده‌های دیگری در این مسائل درگیر هستند و در فرصت دیگری در این باره سخن خواهیم گفت.

ضربه زدن بر سیستم انرژی در حالی که فرد بر مشکل احساسی‌اش تمرکز نموده چنان روش درمانی فوق‌العاده‌ای است که مبتکر آن باید لایق دریافت جایزه نوبل تلقی گردد. تاثیر آن بر علوم شفابخشی نیز بسیار زیاد خواهد بود. کاملاً پیدا است که ما در طبقه همکف آسمانخراش شفا هستیم. خوشبختانه افراد زیادی هستند که بر روی این نظریات نوین کار می‌کنند و برخی نکات جدید را می‌یابند. به مرور بیش از پیش خواهیم آموخت و باورهای قدیمی را با نظریات نوین جایگزین خواهیم نمود.

## بخش دوم

بهتر است قبل از این که به ادامه مطلب پردازم نکته‌ای را روشن کنم. اکثر افرادی که در زمینه درمان به روشهای ضربه زدن تحقیق می‌کنند روان‌درمانگر هستند. تا جایی که می‌دانم من تنها محقق هستم که درمانگر به حساب نمی‌آید و نتایج تحقیقات و نظریات خود را نیز در دسترس عموم قرار می‌دهد. هرچند که سایر محققان افرادی هستند که خود را وقف کار تحقیقاتی نموده‌اند و آگاهانه تصمیم گرفته‌اند که به کارهای علمی پردازند ولی من یک مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد هستم که تنها به

روانشناسی علاقه دارم. پیدا است که ما با پیش‌زمینه‌های متفاوتی که داریم از زوایای متفاوتی به موضوع می‌نگریم و نتایجی هم که می‌گیریم باید در جایی با هم تلاقی کنند. آنچه که از نظر روانشناس کاملاً علمی است ممکن است به نظر من یاوه باشد و البته عکس آن نیز صادق است. همین طور هم باید باشد. علم به همین شکل پیش می‌رود و روح این نوشتار نیز جز این نبوده است.

در بخش اول توضیح دادم که چرا رعایت "ترتیب" در زدن ضربات در عمل اهمیتی ندارد. قبل از این که به سراغ مطلب جدیدتری برویم بهتر است موضوع تشخیص توسط آزمایش قدرت عضله را بیشتر بشکافیم.

تنها شواهد عملی که اعتبار نظری "ترتیب" را تایید می‌کنند گفته‌های افرادی است که ظاهراً مراحل ضربه زدن را به صورت "بدون ترتیب" انجام داده‌اند. برای مثال دکتر کالاهان یا دیگر کاربران تی‌اف‌تی از فردی خواسته‌اند که به ترتیب خاصی بر خود ضربه بزند (مثلاً اول زیر بغل، بعد زیر چشم و در آخر استخوان ترقوه). او هم چنین کرده و در پایان اظهار داشته که ظاهراً به هیچ نتیجه‌ای نرسیده است. پس از آن آنها دریافته‌اند که آن فرد از ترتیب "غلطی" استفاده کرده است (مثلاً اول زیر چشم، بعد زیر بغل و در آخر استخوان ترقوه). سپس از او خواسته‌اند که از ترتیب "درست" استفاده نماید و او با این کار

به نتیجه دلخواه دست یافته است. از چنین گزارشهایی چنین استنباط شده که رعایت ترتیب مهم است.

ولی از نظر من فقط وقتی می‌توان این طور نتیجه‌گیری نمود که حالت دیگری امکان نداشته باشد. ولی از لحاظ منطقی حداقل سه حالت دیگر امکان‌پذیر هستند که، در برابر چشمان حیرت‌زده دانشمندان، نادیده گرفته شده‌اند. برای مثال:

۱- شاید فرد در دور اول به تعداد کافی یا با شدت کافی ضربه نزده باشد.

در این حالت نتیجه مثبتی بدست نخواهد آمد. ولی در دور دوم وی ضربات را بهتر از قبل زده و لذا به نتیجه هم رسیده است.

۲- در برخی افراد وارونگی روانی به سرعت در طول جلسه پدیدار و

ناپدید می‌گردد. این اتفاق می‌تواند ظرف تنها چند ثانیه بوقوع بپیوندد. کاملاً امکان‌پذیر و فکر می‌کنم محتمل است که وارونگی روانی به هنگام دور اول ضربات حاضر بوده و لذا مانع کارایی آنها شده است. ولی در دور دوم وارونگی روانی حضور نداشته و در نتیجه بهبودی از مشکل حاصل شده است.

۳- شاید دور اول هم مفید بوده ولی بسیار احتمال دارد که فرد به دلیل

این که ذهنش به سوی جنبه دیگری از مشکل رفته تاثیر ضربات را متوجه نشده

است. در دور دوم به باقی‌مانده آن جنبه پرداخته شده و لذا وی در پی آن احساس راحتی کرده است.

هر یک از مسائل فوق‌الذکر می‌توانسته‌اند در جلسه‌ای که در آن "ترتیب" مهم بوده اتفاق افتاده باشند. ضربه زدن بر خلاف "ترتیب" فقط یکی از چهار احتمال و بنا بر تجربه شخصی‌ام ضعیف‌ترین آنها است. از لحاظ علمی اگر یکی از چهار حالت را، بدون بررسی دقیق سایر موارد، توجیه‌کننده مطلب بدانیم کار اشتباهی مرتکب شده‌ایم. ولی متأسفانه اصلاً چنین بررسی‌هایی صورت نگرفته‌اند و صرفاً "ترتیب" را به عنوان "واقعیت" پذیرفته‌اند. تا جایی که می‌دانم هیچ دانشمند باتجربه‌ای زیر بار این مطلب نمی‌رود.

به علاوه همان طور که در بخش اول این نوشتار توضیح دادم چشم‌پوشی از لزوم رعایت ترتیب ظاهراً از لحاظ عملی هیچ تاثیری بر نتایج حاصل ندارد. برای مثال اگر ترتیب مهم بود ئی‌اف‌تی اصلاً نمی‌بایستی کارایی داشته باشد. به علاوه برخی کاربران تی‌اف‌تی نیز گزارش داده‌اند که گاهی اوقات علی‌رغم استفاده از ترتیب "نادرست" به نتیجه دلخواه رسیده‌اند. اینجا است که متحیر می‌شوم که چرا تا به این حد رعایت ترتیب را الزامی دانسته‌اند. به نظر می‌رسد این کار هیچ تاثیر عملی نداشته باشد و از بین ۴ گزینه نیز کمترین احتمال را دارد.

**بخش سوم**

در این بخش به تشریح آزمایش قدرت عضله و سفسطه‌ای که در آن مستتر است می‌پردازم. در این آزمایش کاربر میزان تغییرات قدرت عضله فرد را در حالی که او سخنانی را بر زبان می‌آورد و یا افکار خاصی را در سر دارد اندازه گرفته می‌شود. فرض بر این است که بدین شکل ترتیب نقاط مورد استفاده برای ضربه زدن در یک فرد بخصوص و برای یک مشکل بخصوص مشخص می‌گردد. بهتر است قبل از این که به سراغ سفسطه‌های آن برویم نحوه عملکرد آن را بیشتر بشکافیم.

آزمایش قدرت عضله نوعی هنر یا مهارت است که آموختن و تسلط بر آن مستلزم صرف ماهها و سالها وقت است. این چیزی نیست که بتوان آن را در طول یک همایش فراگرفت. می‌دانم که بسیاری از خوانندگان این سطور در این کار خیره‌اند و از آن به عنوان یکی از شالوده‌های کار خود بهره می‌گیرند.

ولی برخلاف فواید آشکاری که دارد باید اذعان داشت که نمی‌توان آن را کاملاً درست انگاشت. برای مثال حتی یک آزمایشگر قدرت عضله را هم نمی‌شناسم که برای تشخیص این که عمل جراحی مغز لازم است یا خیر فقط از این روش استفاده نماید. بلکه باید گفت که این روش، اگر توسط فرد ماهری بکار گرفته شود، می‌تواند راهنمای خوبی باشد و سرنخهای بهره‌گیری از فنون شفا را بدست دهد. البته همین مقدار هم اغلب برای درمانگر می‌تواند بسیار مفید باشد.

حتی ماهرترین کاربران هم گهگاهی در انجام آن با مشکل روبرو می‌شوند. فهرستی از برخی از این مشکلات را در ادامه می‌آورم و این نکته را نیز متذکر می‌گردم که این فهرست می‌تواند برای تازه‌کاران بسیار مفصل‌تر باشد:

- ۱- کاربر می‌تواند از طریق رفتارش یا توقعی که از نتیجه آزمایش دارد بر "پاسخ" دریافتی اثر بگذارد. حفظ بی‌طرفی در این کار مستلزم ممارست است.
- ۲- ممکن است کاربر یا مراجعه‌کننده در رابطه با استفاده از این آزمایش دچار وارونگی روانی شوند. در این حالت نتایج آزمایش از وضعیت افراد تاثیر می‌پذیرند. بدین ترتیب ممکن است به نتیجه‌ای برسید که کاملاً با واقعیت در تضاد باشد.
- ۳- افراد مورد آزمایش می‌توانند با تغییر آگاهانه افکار خود بر نتایج آزمایش اثر بگذارند. آنان گاهی اوقات این کار را به منظور این که دیگران نتوانند از افکار درونی‌شان مطلع شوند انجام می‌دهند.
- ۴- انجام آزمایش بر روی برخی افراد، به دلیل این که شدیداً به وارونگی روانی دچار هستند و یا به سختی بیمار می‌باشند، خیلی دشوار است.



هدف اصلی از آنچه که ذکر شد این بود که آزمایش قدرت عضله خصوصاً اگر توسط فرد تازه‌کاری صورت پذیرد می‌تواند مملو از اشتباهات بالقوه باشد. این اشتباهات می‌تواند بر مشکلات ریاضی که روش تشخیص در تی‌اف‌تی دارد بیفزاید.

در ابتدا باید گفته دکتر کالاهان را، که تعداد ترتیبات ممکن به ازای ۱۴ نقطه ضربه بالغ بر ۸۷ میلیارد است، تایید نمایم. در ریاضیات این مقدار را با ۱۴ فاکتوریل یا ۱۴! می‌شناسیم. ولی پرسشی که در ذهن دارم این است که آیا آزمایش قدرت عضله می‌تواند به درمانگر (خصوصاً اگر تازه‌کار هم باشد) این امکان را بدهد که از بین ۸۷ میلیارد حالت ممکن فقط یکی را انتخاب کند. چنین کاری از لحاظ احتمالات ریاضی شبیه به این است که از درمانگری بخواهیم که در یک مزرعه یک هکتاری شبدر یگراست به سراغ همان یک دانه شبدری برود که چهار پره دارد... یا از او بخواهیم که با اولین تلاش معمای مربع روبیک را حل کند.

شخصاً بر این باورم که برخی افراد از لحاظ توانایی‌های روحی به حدی رسیده‌اند که می‌توانند هر از چند گاهی به چنین کاری دست بزنند. ولی حتی با وجود قبول این مطلب نیز به سختی می‌توان پذیرفت که بتوان به صدها درمانگر این روش را آموزش داد و آنها نیز به شکلی پایا آن را انجام دهند. ولی "ظاهراً" چنین می‌کنند. آنها واقعاً به نتایجی دست می‌یابند و از این طریق به مردم کمک می‌نمایند.

پس واقعیت چیست؟ آیا نتایج بدست آمده صرفاً بدین دلیل بوده‌اند که این تازه‌کاران پراشتباه به شیوه معجزه‌آسایی ترتیب صحیح را (آن هم به شکلی کاملاً دقیق) از بین ۸۷ میلیارد حالت ممکن تشخیص داده‌اند؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید که می‌توانید در یک مزرعه یک هکتاری برگ شبدر چهار پره را بیابید؟ آیا چنین سخنانی دکمه "مزخرف است" را در وجودتان تکان نمی‌دهند؟

البته توجیه دیگری نیز می‌تواند وجود داشته باشد که از نگاه دانشمندان دور مانده است. شاید هم در ابتدا نتوان آن را، به خاطر وجود ذهنیتی که ترتیب را لازم می‌داند، مشاهده نمود. اگر هنوز هم ترتیب را مهم می‌دانید پس باید سفسطه‌ای را هم که در زیر می‌آید بپذیرید. لحظه‌ای در این باره بیاندیشید. اگر ترتیب به راستی مهم باشد (که نیست) آیا باید حتماً همه ۸۷ میلیارد حالت ممکن را در نظر بگیریم؟

از سوی دیگر اگر ترتیب مهم نیست (و فکر می‌کنم که تا به حال موضع مرا در این رابطه دریافته‌اید) آنگاه فقط با ۱۴ مریدین سر و کار خواهید داشت. در این صورت تنها کافی است که بر هر یک از آنها ضربه بزنید تا تعادل ایجاد گردد. ترتیبی در کار نیست. جادویی نیز در کار نیست. به آزمایش قدرت عضله و تشخیص نیز نیازی نیست. چقدر این طوری کار راحت می‌شود. فقط کافی است از این منطق ساده، که در برابر تحقیقات علمی قرار می‌گیرد، تبعیت نمایید. آنچه گفته شد شالوده‌ئی‌اف‌تی و علت کارایی آن را تشکیل

می‌دهد. در واقع از آنجایی که مریدینها بسیار در هم تنیده هستند تحریک تنها نیمی از آنها می‌تواند موجب تعادل انرژی در همگی آنها گردد. این هم شالوده میانبر ئی‌اف‌تی است.

وقتی درمانگران از آزمایش قدرت عضله استفاده می‌کنند به این نتیجه می‌رسند که اگر بر تعدادی از نقاط ضربه بزنند تعادل در مریدینها برقرار خواهد گشت و این دقیقاً همان کاری است که ئی‌اف‌تی (یا تقریباً هر الگوریتم جامع دیگری) به طور خودکار انجام می‌دهد. آزمایش قدرت عضله این مزیت را دارد که شما را یکر است به سراغ همان مریدینی می‌برد که دچار اختلال گردیده است. لذا با استفاده از آن نیاز به تحریک مریدینهای کمتری خواهید داشت. ولی در مقابل باید گفت که در همان زمانی که آزمایشگر یک مریدین دارای اختلال را تشخیص می‌دهد (معمولاً دو سه مریدین مشکل دارند) درمانگر دیگری می‌تواند با بهره‌گیری از میانبر ئی‌اف‌تی یکی دو بار تمامی مریدینها را تحریک کند و به سراغ مشکل بعدی برود.

می‌دانم که به چالش کشیدن باورهای دیگران همواره کار خطرناکی بوده است و من همین کار را در مورد بعضی از شما انجام داده‌ام. شاید آزمایش قدرت عضله برای شما نتایج خوبی ببار آورده باشد و لذا از آن راضی بوده باشید. نه تنها اصلاً منکر آن نمی‌شوم بلکه کارتان را تایید هم می‌کنم و به شما درود می‌فرستم. قصد ندارم بگویم که آزمایش

قدرت عضله کاری عبث است و باید کنار گذاشته شود. بلکه اگر توسط کاربر ماهری انجام گردد می‌تواند ابزار بسیار مفیدی باشد و حتی به یافتن برخی مسائل نیز، که از لحاظ نظری مهم هستند، منجر گردد. شاید هم به کمک آن بهتر بتوانید مسائل افراد را "حس" کنید. ولی قویاً توصیه می‌نمایم که به منظور درک بهتر روش کار خود پایه‌های نظری آن را به دقت بررسی کنید. همچنین به اغلب درمانگران توصیه می‌نمایم که با استفاده از ئی‌اف‌تی می‌توانند به شکل موثرتری به کار خود بپردازند.

### بخش چهارم

اکنون نوبت به "علم" الگوریتم‌های مستقلی، که در تی‌اف‌تی آموخته می‌شوند، می‌رسد. ادعا می‌شود که الگوریتمها به کرات مورد آزمایش واقع شده‌اند و می‌توان از آنها برای مشکلات خاصی (همچون احساس غم، گناه، خشم، ترس مرضی، خاطرات ناگوار، درد، افسردگی و غیره) استفاده نمود. با بهره‌گیری از آنها دیگر نیازی به استفاده از آزمایش قدرت عضله نیست. برخی از کاربران (البته نه همه آنان) بسیار تحت تاثیر قرار گرفته‌اند و از نرخ بالای موفقیت به هنگام استفاده از آنها خبر داده‌اند. از آنجایی که این افراد در بسیاری موارد عامل بهبودی‌های قابل توجهی بوده‌اند با تمام وجود تشویقشان می‌کنم. کلاهم را به افتخار دکتر کالاهان و تمامی شاگردانش، که این روشها را به میان مردم آورده‌اند، برمی‌دارم. آنچه را هم که در ادامه می‌گویم اصلاً منافاتی با کارایی آنان ندارد.

بلکه تنها علمی را که در ورای کارهایشان قرار گرفته می‌شکافم. فکر می‌کنم باید به این علم کمک کنیم.

بیاید از الگوریتم خاص تی‌اف‌تی برای احساس غم شروع نماییم. غم نامی برای وضعیت احساسی احتمالاً آشکار فردی است که مثلاً همسرش را اخیراً از دست داده است. در این حالت کاربر تی‌اف‌تی الگوریتم غم را بکار می‌گیرد و شاید بتواند موفق شود... حداقل از لحاظ نظری.

ولی آیا هدف اصلی همان غم بوده است؟ آیا نمی‌توان، بسته به پیشینه فرد، همان احساس او را به صورت ترس از تنها ماندن تعریف نمود؟ منظورم جنبه‌ها نیستند. بلکه می‌گوییم که به سادگی می‌توان غم را به شکل ترس تعریف نمود. به علاوه شاید بتوان آن را با احساس گناه نیز بیان داشت، احساس گناه از آنچه که در زمان حیات متوفی برای او انجام داده یا انجام نداده است. چه کسی می‌تواند بگوید که الگوریتم صحیح همان الگوریتم غم است؟ چرا نباید از الگوریتم ترس یا گناه استفاده کنیم؟

می‌توانیم روند فوق را ادامه دهیم. مثلاً می‌توانیم به شکلی کاملاً منطقی خشم ناشی از گفته‌های دیگری را به صورت ترس از آنچه که ممکن است مردم بیان‌دیشند تعریف نماییم. در این حالت کدام الگوریتم را بکار می‌گیرید؟ خشم یا ترس؟ اعتیادها از کجا نشات می‌گیرند و وسواسها از کجا آغاز می‌گردند؟ آیا هر دوی این موارد مربوط به

اضطراب یا ناشی از آن نمی‌شوند؟ آیا نمی‌توان افسردگی را به صورت ترس، گناه، ناامیدی یا شرم تعریف نمود؟ سالها قبل شبی را صرف تعریف مجدد این عناوین نمودم و دریافتم که حداقل ۵۰ احساس مختلف را می‌توان به شکل ترس از چیزی تعریف کرد. برای مثال احساس گناه همان ترس از "لو رفتن موضوع" می‌تواند باشد. وسواس شستشو را هم می‌توان به خاطر ترس ناشی از میکروبها، بیماری یا مرگ دانست. خاطرات ناگوار هم ترس از وقوع مجدد یک اتفاق بد هستند. این فهرست می‌تواند ادامه داشته باشد.

نکته مهم در اینجا این است که هدف‌گیری این الگوریتمها دقیق نیست. چگونه می‌توانیم، وقتی که نمی‌دانیم مشکل چیست، آن را درمان کنیم؟ چرا وقتی کسی سرخک گرفته است به او داروی درمان ترشروی بدھیم؟ به علاوه اصلاً وقتی که احساس مورد هدف را نمی‌توانیم به درستی تعریف کنیم چگونه انتظار داریم که برای آن الگوریتمی بیابیم؟ الگوریتمهای مذکور بر اساس اسامی که بیماران یا درمانگران بر آنها می‌گذارند، یعنی غم، گناه، افسردگی و امثالهم، ایجاد می‌شوند. از آنجایی که این اسامی دقیق نیستند چگونه می‌توانیم از دقت الگوریتمها مطمئن شویم؟ واقعاً که با چه علوم عجیبی سر و کار داریم.

جالب اینجا است که این الگوریتمها با وجود عدم دقت در تهیه و بکارگیری‌شان توانسته‌اند در بسیاری از موارد به شفای احساسی منجر گردند. از آنجایی که چنین نتایجی

نمی‌توانسته‌اند به طور تصادفی بدست آیند لابد دلیلی داشته‌اند. ولی آیا باید به سادگی توجیهات موجود را بپذیریم و از نقایص آنها چشم‌پوشی کنیم؟ آیا نباید توجه نماییم که برخی کاربران تی‌اف‌تی گزارش داده‌اند که استفاده از الگوریتم "اشتباه" نیز اغلب می‌تواند مشکل را برطرف سازد؟ آیا از این نکته هم غفلت کنیم که اجتناب از ضربه زدن بر برخی نقاطی که در الگوریتم آمده‌اند (و در عوض ضربه زدن بر بعضی نقاط دیگر) نیز می‌تواند به نتایجی منجر شود که به همان اندازه نتایج الگوریتمها خوب هستند؟

ادعا نمی‌کنم که پاسخ پرسشهای فوق را می‌دانم (تحقیقات در این زمینه تازه شروع شده‌اند) ولی برای این که این الگوریتمها، علیرغم اینکه علمی که آنان را تایید می‌کنند خود مورد تردید هستند، کارایی دارند توجیه خوبی دارم: وجه اشتراک همه الگوریتمها این است که در آنها سه یا چهار مریدین تحریک می‌شوند. از آنجایی که مریدینها در هم تنیده هستند منطقی به نظر می‌رسد که ضربه زدن بر برخی از آنها موجب شود که انرژی در سراسر سیستم مریدینی به حرکت درآید و صرف نظر از نوع مشکل ما را به هدفمان برساند. بدین ترتیب گزارشهایی که از کاربران تی‌اف‌تی می‌رسند، و در آنها ادعا می‌شود حتی در مواقعی هم که الگوریتمها کارایی ندارند باز هم تی‌اف‌تی از عهده برمی‌آید، توجیه می‌گردند. در میانبر تی‌اف‌تی بر هفت و نه فقط سه یا چهار مریدین ضربه می‌زنیم. لذا کاملتر است و بیشتر احتمال دارد که بتواند از عهده رسیدن به هدف برآید. آنچه ذکر شد

مطابق با عقل سلیم، علمی و منطقی است. آنچه را که تا به امروز یافته‌ایم توجیه می‌کند و اصلاً هم مبتنی بر خیال‌پردازی نیست.

اکنون که توضیحات منطقی فوق را بیان داشته‌ام موضوعی را هم پیش می‌کشم که می‌تواند برای بسیاری از کاربران تی‌اف‌تی چالش‌برانگیز باشد. آیا نمی‌توان گفت که الگوریتم‌های تی‌اف‌تی درست مثل تی‌اف‌تی عمل می‌کنند ولی از آنجایی که نقاط کمتری را تحریک می‌کنند از تی‌اف‌تی ضعیف‌تر هستند؟ البته شاید هم من اشتباه کنم ولی در هر حال منتظر استدلال‌های مخالف هستم. نتایج بدست آمده، حداقل در حال حاضر، نظر مرا تایید می‌کنند.

## بخش پنجم

### جمع‌بندی مطالب

در ابتدای کارم تی‌اف‌تی را به شکل زیر به مردم معرفی نمودم:

۱- تی‌اف‌تی تا حد زیادی از تجربیاتی که با تی‌اف‌تی داشته‌ام شکل گرفته است. هنوز هم همین طور است و فقط آن بخشهایی از تی‌اف‌تی را که به نظرم از لحاظ علمی ضعیف بوده‌اند کنار نهاده‌ام.

۲- تی‌اف‌تی در مقایسه با تی‌اف‌تی یک پیشرفت به حساب می‌آید چون می‌تواند

گستره وسیعتری از مشکلات را تنها با استفاده از یک شیوه پوشش دهد.



۳- ئی‌اف‌تی در واقع مرحله یا پله بالاتر تی‌اف‌تی است. این اظهار نظر شجاعانه هر روز بیش از پیش بدیهی می‌شود.

طبیعی بود که همگان گفته‌هایم را باور نکردند. چرا باید چنین می‌نمودند؟ من فقط "یکی از شاگردان استاد" بودم و، برای این که کار خرابتر شود، نه تنها درمانگر نبودم بلکه مهندسی خوانده بودم. علیرغم اینها ئی‌اف‌تی به شکل قابل ملاحظه‌ای شکوفا شده و عمده‌ترین دلیل رشد آن هم نقل مزایای آن به صورت سینه به سینه بوده است. البته مخالفانی هم دارد (همان طور که انتظار هم می‌رفت) ولی نسبت کسانی که از آن حمایت می‌کنند به مخالفانش حداقل ۵۰ به ۱ است.

باورهای افراد را، حتی اگر نادرست باشند، به سختی می‌توان تغییر داد. برای درمانگران دشوار بود که چیز عجیبی مثل تی‌اف‌تی را، علیرغم نتایج آشکاری که بدست می‌داد، بپذیرند. ولی بعد ئی‌اف‌تی از راه رسید، و علاوه بر این که از تی‌اف‌تی ایراد می‌گرفت، توصیه هم می‌کرد که ساختار تفکر خود را نیز تغییر دهید تا بتوانید آنچه را که "پله بالاتر" نامیده می‌گردد درک نمایید.

در این نوشتار بر نادرستی ضرورت "ترتیب" بسیار تاکید کردم و نشان دادم که از لحاظ عملی بی‌اهمیت است. اگر اهمیتی داشت ئی‌اف‌تی باید در اکثر موارد با مشکل روبرو می‌شد. ولی در عوض ئی‌اف‌تی به راحتی با استفاده از تنها یک

الگوریتم درگستره وسیعتری از مسائل بکار می‌آید و لذا گوی سبقت را از تی‌اف‌تی می‌رباید. البته هنوز هم به لحاظ نظری میدان را برای مباحث مربوط به اهمیت "ترتیب" باز می‌دانم. ولی به نظرم این کار را باید به نظریه پردازان واگذار نمایم. چرا درمانگرانی که عملاً درگیر کار هستند، وقتی می‌توانند فقط از یک الگوریتم استفاده کنند، خود را با الگوریتم‌های متعدد مشغول نمایند؟

به علاوه همه توجیهاتی که راجع به کارایی الگوریتم‌ها برای مسائل احساسی خاص می‌شد در برابر درک این نکته که اسامی احساسها اصلاً دقیق نیستند رنگ می‌بازند. با تی‌اف‌تی هیچ وقت نمی‌توانید مطمئن شوید که چه چیزی را هدف گرفته‌اید. ولی با تی‌اف‌تی از آنجایی که فقط با یک الگوریتم سر و کار دارید چنین مشکلی نخواهید داشت.

به علاوه این که فرض کنیم آزمایش قدرت عضله می‌تواند حتی به تازه‌کاران هم کمک کند که الگوریتم لازم را از بین ۸۷ میلیارد حالت مختلف بیابند از اساس مزخرف است. از آنجایی که "ترتیب" از لحاظ عملی اهمیتی ندارد تعداد احتمالات از ۸۷ میلیارد به ۱۴ کاهش می‌یابد. با توجه به این که مریدینها در هم تنیده هستند این امکان وجود دارد که ضربه زدن بر برخی از آنها موجب گردد که جریان انرژی، اگر نگوییم در همه آنها حداقل در بسیاری از آنها، متعادل شود. هر یک از

الگوریتم‌های تی‌افتی با سه چهار مریدین کار دارند و دلیل کارایی آنها نیز همین است. در بسیاری موارد همین تعداد برای انجام کار کفایت می‌کنند. ولی تی‌افتی از این بابت بسیار کاملتر عمل می‌کند و حتی در میانبر آن هم بر هفت نقطه ضربه زده می‌شود و لذا احتمال این که از عهده منظور ما برآید بیشتر است. در عمل نیز همین اتفاق می‌افتد.

تی‌افتی در واقع پله بالاتر است. دلیلش این نیست که من کشف بزرگی کرده‌ام. بلکه محققان قبلی راه را به اشتباه رفته‌اند و مسائل را بیش از حد لزوم پیچیده کرده‌اند. چنین واقعه‌ای در جریان کوشش‌های علمی، خصوصاً اگر موضوع جدیدی همچون درمان از طریق ضربه زدن بر نقاط انرژی در میان باشد، به کرات اتفاق می‌افتد. پیدا است که تی‌افتی پله بعدی است که باید از آن بالا برویم. با توجه به تلاش‌هایی که به نظرم بیهوده انجام می‌گرفتند عقل سلیم تی‌افتی را به عنوان راه حل جایگزین برمی‌گزیند.

اگر هنوز هم در ذهن خود با ابهام روبرو هستید به آنچه که ذیلاً می‌گویم توجه نمایید. تاکنون کاربران تی‌افتی به راحتی توانسته‌اند روش کار خود را از الگوریتم‌های متعدد تی‌افتی به سوی الگوریتم واحد تی‌افتی سوق دهند. دیگر لازم نیست که تعداد زیادی الگوریتم را حفظ کنند (و به مراجعان خود بیاموزند) و

نیازی هم ندارند که برای مواردی که الگوریتم خاصی سراغ ندارند از آزمایش قدرت عضله استفاده کنند. گرایش از پیچیدگی به سادگی بسیار طبیعی است. ولی در عوض فکر می‌کنید اگر درمانگری بخواهد از ئی‌اف‌تی به سوی تی‌اف‌تی برود کارش ساده خواهد بود؟ آیا کسی که ئی‌اف‌تی را آموخته به راحتی الگوریتم بسیار موثر خود را کنار می‌گذارد و به ۱۰ یا ۱۵ الگوریتمی می‌چسبد که تنها مخصوص بخش کوچکی از مشکلات هستند؟ آیا چنین کاری به معنی برداشتن گامی به عقب نیست؟ از همه اینها گذشته ئی‌اف‌تی را می‌توان به راحتی آموخت و مطالب آن در دسترس همگان هستند و برای یادگیری آن هم اصلاً نباید تعهدنامه‌های محدود کننده امضا نمود.

بار دیگر تکرار می‌کنم که آنچه گفتم کلام آخر در این باره نیست و منتظر سوالها و چالشهای شما هستم. شخصاً به دنبال حقیقت می‌باشم و کاملاً به این نتیجه رسیده‌ام که ئی‌اف‌تی پله بعد از تی‌اف‌تی است. ولی حقانیت گفته‌هایم بدین شکل به اثبات نمی‌رسد و بسیار مایلیم که اگر اشتباه می‌کنم خلاف گفته‌هایم برایم ثابت شوند.

با گذشت زمان انتظار دارم که دیگران فنون پیشرفته‌تر از ئی‌اف‌تی را ابداع کنند. ولی تا آن هنگام ئی‌اف‌تی روشی خواهد بود که مردم عادی به سادگی می‌توانند از

آن بهره جویند و از مشکلات خود آسوده شوند. بسیار خوشحالم که نقشی در این رابطه داشته‌ام و همین مساله تبدیل به انگیزه زندگی‌ام شده است.

www.eft.ir

## نگاهی به تاریخچه ئی‌اف‌تی

نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون

ریشه ئی‌اف‌تی در طب سنتی چین نهفته است. در طب سوزنی در نقاطی که بر "مسیرهای انرژی" واقع شده‌اند سوزن زده می‌شود. کاربران آن در طول قرن‌ها شیوه‌های خود را بهبود بخشیده‌اند و امروزه از آن در بخش وسیعی از دنیای شرق استفاده می‌شود. طب غربی نیز به تدریج در حال شناسایی مزایای بکارگیری آن خصوصاً در زمینه بیهوش نمودن بیماران برای اعمال جراحی می‌باشد.

باید توجه داشت که طب سوزنی برای بهبود مشکلات جسمی و نه مسائل احساسی پدید آمده است. هر چند که امروزه گهگاه کاربران آن از این شیوه برای آرامش بخشیدن به بیماران خود و یا کاهش اضطراب‌های شدید بهره می‌برند ولی روش نظام‌مندی برای استفاده از طب سوزنی بر روی مسائل احساسی وجود ندارد. به عبارت دیگر طب سوزنی را نمی‌توان نوعی روش درمان روانشناختی دانست.

ایجاد روشی که به "طب سوزنی احساسی"<sup>۱</sup> معروف شده است به دکتر جورج گودهارت<sup>۲</sup> نسبت داده می‌شود. وی یک متخصص کایروپراکتیک است و در ایالات متحده فردی شناخته شده به حساب می‌آید. وی شاخه‌ای از کایروپراکتیک را بنا نهاده که در آن روش دقیقی برای آزمون اطلاعاتی که بدن نیاز دارد معرفی شده است.

دکتر گودهارت اولین بار در سال ۱۹۶۲ و با مطالعه کتابی که رئیس انجمن طب سوزنی بریتانیا نگاشته بود با طب سوزنی آشنا گردید. وی بسیار مشتاق شد که از مزایای این روش در درمان استفاده کند. بنابراین به مطالعه طب سوزنی پرداخت و خیلی زود آن را تبدیل به یکی از ارکان روش درمانی جدید خود نمود. روش او کینیزیولوژی کاربردی<sup>۳</sup> نام داشت و در آن از آزمایش قدرت عضله برای تناسب شیوه درمان با بیماری استفاده می‌شد. وی دریافت که می‌تواند به جای وارد کردن سوزن به بدن بیمار نقاط طب سوزنی را با دست فشار دهد یا بر آنها ضربه بزند. از آنجایی که این شیوه غیر تهاجمی بود ابتکار وی گام بلندی، در راه ایجاد فنونی که بعدها از طب سوزنی مشتق شدند و در دسترس مردم قرار گرفتند، به حساب می‌آید.

---

<sup>۱</sup> Emotional Acupuncture

<sup>۲</sup> George Goodheart

<sup>۳</sup> Applied Kinesiology

یک روانپزشک استرالیایی به نام دکتر جان دایموند<sup>۴</sup> کارهای دکتر گودهارت را در دهه ۷۰ میلادی پی گرفت. وی گامی فراتر رفت و "کینیزیولوژی رفتاری"<sup>۵</sup> را ابداع نمود. روش او جنبه جالبی داشت و آن این بود که دکتر دایموند به هنگام کار با مراجعان و ضربه زدن بر نقاط طب سوزنی به منظور درمان آنها جملات تاکیدی را نیز بکار می‌گرفت. این نوآوری بعدها به "روشهای درمانی بر اساس مریدینها" منجر گردید که "ئی‌اف‌تی"<sup>۶</sup> هم یکی از آنها به حساب می‌آید.

ولی هنوز یک گام دیگر تا ابداع ئی‌اف‌تی باقی مانده بود. ضربه زدن بر نقاط طب سوزنی، به منظور درمان مشکلات روانی، به ساختاری نیاز داشت تا بتوان آن را برای عموم بکار گرفت. این ساختار را یک روانشناس آمریکایی به نام دکتر راجر کالاهان<sup>۷</sup>، که در درمان اختلالات اضطرابی تخصص داشت، ایجاد نمود.

دکتر کالاهان در اوایل دهه ۸۰ میلادی کینیزیولوژی کاربردی و سیستمهای مریدینی طب سوزنی را به منظور یافتن راهی بهتر برای درمان بیمارانش، خصوصاً کسانی که از اضطرابها

---

<sup>۴</sup> Jihn Diamond

<sup>۵</sup> Behavioral Kinesiology

<sup>۶</sup> EFT (Emotional Freedom Techniques)

<sup>۷</sup> Roger Callahan



و ترسهای مرضی رنج می بردند، فراگرفت. وی سپس گام دیگری برداشت که در اثر آن این گونه روشهای مشتق از طب سوزنی تبدیل به درمانهای کامل روانشناختی گردیدند. او برای اولین بار از بیمارانش خواست که همزمان با "ضربه زدن" بر روی مشکل خود تمرکز هم بنمایند. دکتر کالاهان دریافته بود که اگر فردی، که بر او به قصد برطرف ساختن ترسش ضربه زده می‌شود، بر آن ترس تمرکز کند می‌توان مشکلش را، اغلب به شکلی دائمی، از میان برداشت.

هرچند که شیوه درمانی جدید دکتر کالاهان پس از این که او با سیستمهای مریدینی آشنا گشت به وجود آمد ولی باید اذعان داشت که یک واقعه غیر منتظره موجب این کشف و بعدها ابداع ئی‌اف‌تی گردید.

در آن زمان دکتر کالاهان بیش از دو سال بود که با بیماری به نام "مری"، که به ترس مرضی شدید از آب مبتلا بود، کار می کرد. وی آن قدر از آب وحشت داشت که نمی‌توانست بدون بروز حملات اضطرابی حتی پایش را در وان حمام بگذارد. علیرغم این که دکتر کالاهان بسیاری از شیوه‌های کاهش اضطراب را برای او بکار گرفته بود ولی پیشرفت حاصل بسیار ناچیز و ناامید کننده بود. مری حتی نمی‌توانست به استخری که در طبقه همکف ساختمان مطب قرار داشت نزدیک شود و بدون احساس وحشت حتی تماس با آب هم برایش غیر ممکن بود.

یکی از روزها مری اظهار داشت ترس او در دلش واقع شده است. نقطه ای در زیر چشم وجود دارد که بر طبق تعلیمات طب سوزنی بر روی مریدین شکم واقع شده است. لذا دکتر کالاهان از او خواست که بر آن نقطه با سرنگستانش ضرباتی بزند. وی احتمال می‌داد که با این کار اختلال در "سیستم انرژی مریدینی" برطرف گردد و در نتیجه ناراحتی شکم او نیز کاهش یابد. اصلاً فکرش را هم نمی‌کرد که این کار چه تأثیرات عمیقی بر آینده شغلی او و همین‌طور روانشناسی خواهد داشت.

مری با انشگتانش ضرباتی بر زیر چشمانش زد و تقریباً بلافاصله اتفاق غیر منتظره‌ای بوقوع پیوست. به جای این که از ناراحتی شکمش اندکی کاسته شود ترسی که از آب داشت به ناگهان از میان رفت! از آنجایی که این مساله خیلی غیر طبیعی به نظر می‌آمد دکتر کالاهان آن را در ابتدا چندان جدی نگرفت. ولی وقتی که دید مری از جایش بلند شده و به سوی استخر می‌رود دریافت که با پدیده جدیدی روبرو گشته است. دکتر کالاهان با چشمان خودش شاهد بود که مری در کنار استخر نشست و آب به صورتش زد. وی قبلاً در عمرش هرگز قادر نبود که حتی به استخر نزدیک گردد.

در اینجا بود که دکتر کمی نگران شد چون می‌دانست که مری نمی‌تواند شنا کند. لذا به سرعت به کنار مری آمد تا چنانچه او به داخل استخر بیفتد بتواند نجاتش دهد. مری هم به این عکس‌العمل دکتر کالاهان خندید و به آرامی اظهار داشت که عقلش سر جایش

است و می‌داند که نمی‌تواند شنا کند. قصدش از نشستن در کنار استخر فقط اطمینان از برطرف شدن ترسش بوده است.

آنچه که اتفاق افتاده بود ظاهراً از این قرار بود که مری در حالی بر زیر چشمانش ضربه زده بود که راجع به ترسش صحبت می‌کرده است. همین کار موجب شد که ترسش به شکلی دائمی برطرف گردد. گری کریگ، که یکی از شاگردان برجسته دکتر کالاهان به حساب می‌آید و بعدها روش ئی‌اف‌تی را بر مبنای کشف او بنا نهاد، این گونه تغییرات سریع و بنیادی را "معجزات یک دقیقه‌ای" نام نهاد.

دکتر کالاهان، که تحت تاثیر کشفیات دکتر دایموند قرار داشت و متوجه گشته بود که تحریک برخی نقاط طب سوزنی می‌تواند در وضعیت روانی و جسمانی افراد تغییراتی ایجاد کند، تصمیم گرفت که به تجربیات بیشتری دست بزند. وی فرض را بر این گذاشت که نقاط مهمی بر روی مریدینها وجود دارند که می‌توان با ضربه زدن بر آنها ترسهای مرضی را برطرف نمود. طبیعتاً همه انواع ترسهای مرضی به همان سرعتی که ترس مرضی مری از بین رفته بود در مقابل این روش تسلیم نشدند (هر چند که برخی از آنها باز هم با سرعت غیر منتظره‌ای چنین گشتند). در هر حال آنچه را که مری تجربه کرد یکی از نقاط عطف روانشناسی و سرآغازی برای دوره جدیدی در آن به حساب می‌آید.

روش جدیدی ظهور کرده بود که بر طبق آن باید در حالی که فرد برخی عبارات کلیدی را بر زبان می‌آورد بر نقاط مهم بدنش ضرباتی می‌زد. با این کار تغییرات مفیدی در وضعیت روانی فرد بوقوع می‌پیوست و لذا امکان داشت بتوان آن دسته از مشکلات را که به شیوه‌های متداول درمان نمی‌شدند بوسیله آن برطرف نمود.

دکتر کالاهان زندگی شغلی‌اش را وقف پیگیری این شیوه کرد. از آنجایی که این شیوه تا حدی برخاسته از کینزیولوژی کاربردی بود وی آزمایش قدرت عضله را نیز در روش درمانش گنجانده.

وی در ادامه تجربیاتش به این نتیجه رسید که برای مشکلات احساسی مختلف باید از ترتیبهای خاصی برای ضربه زدن استفاده نماید. وی فرض را بر این گذاشت که برای هر مشکل احساسی ترتیب ویژه‌ای صحیح به حساب می‌آید و برای تشخیص ترتیبهای خاص از آزمایش قدرت عضله بهره گرفت. وی ترتیبهای خاصی را که پیدا کرده بود "الگوریتم" نام نهاد. الگوریتمها در واقع درمان مشکلات احساسی مختلف را هدف می‌گرفتند. وی روش خود را در ابتدا "شیوه کالاهان" نامید و بعدها نام آن را به "درمان از طریق میدان فکری"<sup>۸</sup> تغییر داد. در سالهای بعد وی در کارهای بالینی به نتایج ارزشمندی رسید.

ولی روش او، هرچند که در بسیاری موارد تاثیرات شگرفی می‌گذاشت، ولی نقاط ضعفی نیز داشت. استفاده از آزمایش قدرت عضله برای پی بردن به ترتیب خاص مورد نیاز نه تنها وقت‌گیر است بلکه باید توسط فرد کارآموده‌ای انجام گیرد و لذا روش دکتر کالاهان را نمی‌توان نوعی شیوه کمک به خود به حساب آورد.

به علاوه وی کارهایش را با دقت بسیار انجام می‌داد و معلوم نبود که آیا این میزان دقت ضروری است یا خیر. مثلاً اگر فردی هر بار برای درمان بر نقاط انتهایی تمامی ۱۲ مریدین (یا برخی نقاط موثر دیگر بدنش) ضربه می‌زد چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا با این کار دیگر لزومی به استفاده از آزمایش قدرت عضله نبود؟ سوال اصلی این بود که اگر به هنگام کار بر روی هر مساله‌ای تمامی نقاط انتهایی مسیرهای مریدینی تحریک می‌شدند آیا دیگر نیازی به آزمایش قدرت عضله وجود نداشت؟

برخی افرادی که تی‌اف‌تی را آموختند به این فکر افتادند که شاید یک الگوریتم واحد نیز بتواند برای همه مسائل کارساز باشد و بدین ترتیب بتوان آن را به عنوان یک روش کمک به خود در اختیار مردم قرار داد. یک دکتر روانشناس به نام پاتریشیا کرینگتون<sup>۹</sup> و یک مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد به نام گری کریگ<sup>۱۰</sup> بدون این که در آن زمان

<sup>۹</sup> Patricia Carrington (www.MasteringEFT.com)

<sup>۱۰</sup> Gary Craig (www.EmoFree.com)

یکدیگر را بشناسند مستقلاً به این نتیجه رسیدند که شیوه‌ای مبتنی بر تنها یک الگوریتم نیز می‌تواند به اندازه روش پیچیده تی‌اف‌تی کارآمد باشد.

دکتر کرینگتون از سال ۱۹۸۷ به بعد شیوه "تک الگوریتمی" خود را که "آکوتپ"<sup>۱۱</sup> می‌نامید و از تی‌اف‌تی مشتق شده بود بر روی بیمارانش و در کارگاه‌های آموزشی که برگزار می‌نمود بکار می‌گرفت. در این روش عمداً از هیچ فرایندی از قبیل آزمایش قدرت عضله و غیره برای تشخیص مشکل استفاده نمی‌شد. وی تنها از بیمارانش می‌خواست که در هر دور بر روی تمامی نقاط انتهایی مریدینها ضربه بزنند. با بهره‌گیری از این روش وی موفق گردید در مواردی که تا آن زمان غیر ممکن به نظر می‌رسیدند به نتایجی برسد. به همین ترتیب گری کریگ نیز که از شاگردان برجسته دکتر کالاهان به حساب می‌آمد و تمامی سطوح آن را از او آموخته بود بر آن شد که راه مستقلی در پیش گیرد و روش "تک الگوریتمی" خودش را ادامه دهد. وی روش خود را "ئی‌اف‌تی" نامید و از اوایل دهه ۹۰ میلادی اقدام به آموزش آن نمود.

---

<sup>۱۱</sup> Acutap

امروزه ئی‌اف‌تی مهمترین و شناخته‌شده‌ترین شیوه روانشناسی انرژی به حساب می‌آید. حتی دکتر کرینگتون نیز، به دلیل وجود برخی خصوصیات که در روش آکوتپ وجود نداشت، دیگر فقط از این روش استفاده می‌کند.

گری کریگ در ادامه متوجه شد که شیوه او از لحاظ دستیابی به نتیجه کاملاً با شیوه پیچیده و وقت‌گیر دکتر کالاهان برابر می‌کند. وی به منظور معرفی این روش وبسایتی ایجاد نمود که در حال حاضر یکی از مهمترین وبسایتها در زمینه درمانهای طبیعی و روانشناسی انرژی بشمار می‌رود. وی استاد بی‌چون و چرای شیوه خود می‌باشد و به شکلی اثرگذار و به کمک کتاب راهنمای ئی‌اف‌تی و فیلمهای آموزشی‌اش این روش را به جهانیان معرفی نموده است.

بسیار محتمل است که ئی‌اف‌تی روزی بتواند پروتکل‌های درمان روانشناسی را، در مورد خاطرات ناگوار (تروما) و بسیاری مسائل احساسی دیگری که پنداشته می‌شوند که فقط به شیوه‌های وقت‌گیر و آن‌هم به صورت نسبی قابل درمان هستند، به شکلی اساسی تغییر دهد.

در سال ۲۰۰۰ دکتر کرینگتون گونه جدیدی از ئی‌اف‌تی را که به نام "روش تصمیمها"<sup>۱۲</sup> می‌خواند معرفی نمود. این کار او مورد استقبال گری کریگ واقع شد و وی این روش را

<sup>۱۲</sup> Choices method

نیز در ئی‌اف‌تی گنجانند. امروزه اکثر کاربران حرفه‌ای در مطب (یا دفتر کار خود) از روش تصمیم‌ها بهره می‌گیرند. بسیاری از کاربران غیر حرفه‌ای نیز برای گسترش کاربردهای ئی‌اف‌تی این شیوه را ترجیح می‌دهند.

در حال حاضر ئی‌اف‌تی نقشی اساسی، در انقلابی که به تازگی در روانشناسی شروع شده، ایفا می‌کند. ماجرای که از ۵۰ سال پیش آغاز گردید اکنون به ئی‌اف‌تی رسیده و جهان در حال آشنا شدن با آن می‌باشد. روشهایی که بر پایه تحریک مریدینها بنا شده‌اند در ابتدا از شرق به غرب آمدند ولی امروز به صورت نوعی درمان جدید از غرب به شرق می‌روند. چشم‌انداز هیجان‌انگیزی برای آینده سلامتی پیش روی ما است.



## فوت و فن‌های ئی‌افتی

نوشته دکتر کارول لوک

### پیش‌گفتار مترجم

خانم دکتر کارول لوک<sup>۱۳</sup> یکی از بیست و نه استاد<sup>۱۴</sup> ئی‌افتی و از شاگردان برجسته گری کریگ می‌باشد. ایشان چکیده‌ای از تجربیات چندین ساله خود را در این نوشتار آورده‌اند. علاقمندان می‌توانند برای دسترسی به متن انگلیسی به وبسایت اصلی ئی‌افتی<sup>۱۵</sup> و یا وبسایت خود ایشان مراجعه نمایند.

### مقدمه

ذیلاً برخی از نکاتی را که به تجربه دیده‌ام اثرات شگرفی بر نتایج حاصل از کار با ئی‌افتی دارند ذکر می‌کنم. توصیه می‌نمایم در ابتدا تک‌تک آنها را بیازمایید و سپس از هر یک که بهره‌افزونتری بردید بیشتر استفاده نمایید.

<sup>۱۳</sup> Carol Look ( [www.CarolLook.com](http://www.CarolLook.com) )

<sup>۱۴</sup> Master

<sup>۱۵</sup> [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

## ۱- ضربه با دست مخالف

یک روز از دست غیر غالب برای زدن ضربات ئی‌اف‌تی استفاده کنید و فردایش ضربات را با دست غالب بزنید. یک بار دیگر هم همین کار را در دو روز متوالی انجام دهید. همچنین می‌توانید این کار را در در دوره‌های متوالی ئی‌اف‌تی و نه در روزهای متوالی انجام دهید. نظر شخصی‌ام این است که با این کار بیشتر عمق مسائل را می‌کاوید. البته می‌دانم که بسته به این که چپ‌دست یا راست‌دست باشید ضربه زدن با یکی از دو دست را ترجیح می‌دهید. شاید به همین دلیل هم باشد که وقتی از دست غیر غالب استفاده می‌نمایم مسائل به نحو بهتری خنثی می‌گردند. به هنگام جلسات ئی‌اف‌تی از طریق تلفن می‌توانید گوشی تلفن را از این دست به آن دست بدهید تا آن دستی که می‌خواهید برای ضربه زدن آزاد باشد.

**ضربات ضربدري:** حالت دیگر آن این است که به هنگام ضربه زدن دست‌هایتان به صورت ضربدري باشند. بدین ترتیب همزمان با دست راست بر سمت چپ چهره و بدن ضربه می‌زنید و با دست چپ بر سمت راست. همچنین ضربه زدن در حالات مختلف را نیز امتحان کنید. آیا تاکنون همیشه به هنگام انجام ئی‌اف‌تی می‌نشسته‌اید؟ وضعیت‌های ایستاده، خوابیده و غیره را نیز بیازمایید. اگر جنبه‌ها یا مسائل جدیدی ظهور کردند حتماً

به آنها توجه کنید. ما انسانها موجودات جالبی هستیم و اطلاعات را به شکل‌های مختلفی در خود ذخیره می‌نماییم.

## ۲- ضربه زدن مجادله‌ای

این شیوه را خصوصاً برای جلسات گروهی و مسائل مربوط به تصور از خود یا تعارض درونی مناسب می‌دانم. چون اکثر افراد آن را جالب و سرگرم کننده می‌یابند و ظاهراً بهره کافی هم از آن می‌برند. به هنگام ضربه زدن به همراه فرد دیگری کلمات دو طرف مجادله را بر زبان آورید. برای مثال فرض کنیم پدر یا مادرتان روزی به شما گفته‌اند: "تو هیچ وقت به جایی نمی‌رسی..." (یا "آدمهایی که مثل تو باشند هیچ وقت به پول نمی‌رسند" یا "آدمهای مثل تو هیچ وقت راضی نمی‌شوند" و امثالهم). نقش دو طرف دعوا را بازی کنید و در حالی که بر خود ضربه می‌زنید کلمات هر یک از طرفین را به صورت یک نقطه در میان بر زبان آورید. مثلاً با نقطه کنار دست شروع نمایید و بگویید: "با وجود این که او گفت من به درد هیچ کاری نمی‌خورم و هیچ وقت هم به جایی نمی‌رسم ولی تصمیم می‌گیرم که در هر حال خودم را قبول داشته باشم". پس از آن نوبت به نقاط مراحل می‌رسد. به هنگام زدن ضربات فرض کنید که در حال مجادله هستید:

- **ابتدای ابرو:** تو هیچ وقت به جایی نمی‌رسی...

- **کنار چشم:** چرا، می‌رسم...

- **زیر چشم:** نه نمی‌رسی...
- **زیر بینی:** چرا، می‌رسم...
- **چانه:** مسخره‌بازی در نیار...
- **استخوان ترقوه:** از عهده‌اش برمی‌آیم...
- **زیر بغل:** چه کسی را داری گول می‌زنی؟
- **فرق سر:** می‌دانم که می‌توانم...

توجه داشته باشید که مجادله چگونه در ذهنتان دور می‌زند. نقش هر دو طرف را با شدت کافی بازی کنید. بدین ترتیب خواهید توانست تعداد زیادی از "درختان جنگل" را بیاندازید. با مجادله‌های مشابهی که سراغ دارید کار را ادامه دهید. روش ضربات مجادله‌ای برای ذهن معجزه می‌کند. احساسات ناخوشایند را رها می‌سازد و بسیاری افراد را متوجه بیهودگی آنها خواهند نمود و موجب می‌شود که آنان احساس راحتی بکنند.

این روش برای یافتن دنباله‌ها نیز مفید است. می‌توانید آن را به صورت *مجادله* با خود نیز بکار ببرید. وقتی چیز مثبتی مثل "می‌دانم که می‌توانم موفق شوم" می‌گویید امکان دارد دنباله آن را هم به نوعی بشنوید که "نه، نمی‌توانی!" دنباله‌ها را در همان دور

ئی‌اف‌تی وارد عبارات یادآوری کنید. بدین ترتیب بار دیگر، ولی این بار با خودتان، مجادله کنید. چیزی شبیه به این می‌شود:

**ابتدای ابرو:** می‌توانم موفق شوم...

**کنار چشم:** نه نمی‌توانم...

**زیر چشم:** از عهده‌اش برمی‌آیم...

**زیر بینی:** نه نمی‌توانم...

**چانه:** بله، می‌توانم...

**استخوان ترقوه:** نه نمی‌توانم...

**زیر بغل:** احساساتم را می‌پذیرم...

**فرق سر:** قدر خودم را می‌دانم...

### ۳- ضربات انکاری

گاهی اوقات حتی با یک دور ئی‌اف‌تی به شیوه انکار موضوع می‌توانید از عهده موضوع مشکلی برآیید. همه ما در معرض دستورات دیگران بوده‌ایم، همواره عده‌ای بوده‌اند که ما را تحت کنترل قرار می‌داده‌اند، به شکل‌های مختلف تحت تاثیر دیگران بوده‌ایم و آنان بر زندگی ما اثر داشته‌اند. طبیعی است که وقتی

تصمیم می‌گیریم تغییر کنیم با مقاومت شدیدی روبرو شویم. بخشی از وجودمان بر این باور است که تغییر منبع تهدیدی برای بقای ما می‌باشد. سعی کنید برای یک بار هم که شده به این بخش از وجودتان اجازه بیان نظراتش را بدهید و آن آرامشی را که از گفتن "نه" بدست می‌آید تجربه کنید! اگر این روش به تغییرات مورد نظرتان سرعت بخشید اصلاً تعجب ننمایید. خصوصاً اگر به بیماری مزمنی دچار هستید استفاده از این روش را توصیه می‌کنم. یک دور ئی‌اف‌تی از ابتدای ابرو تا فرق سر می‌تواند بدین شکل باشد:

**ابتدای ابرو:** حاضر نیستم دست از این بردارم....

**کنار چشم:** اصلاً هم سعی نکنید که وادارم نمایید....

**زیر چشم:** خیلی هم به خاطر این که مجبور نیستم از شرش خلاص شوم راضی هستم....

**زیر بینی:** نمی‌خواهم تغییر کنم....

**چانه:** شما هم نمی‌توانید مجبورم کنید....

**استخوان ترقوه:** هاها، این مشکل را نگه می‌دارم....

**زیر بغل:** نمی‌توانید مجبورم کنید که این را کنار بگذارم....

**فرق سر:** اصلاً نمی‌خواهم که دست از این بردارم...

#### ۴- به آینه بنگرید

در حالی که چند دور پشت سر هم ئی‌اف‌تی انجام می‌دهید به تصویر خود در آینه بنگرید. این کار در چند زمینه مختلف می‌تواند به شما کمک نماید:

**(الف)** می‌تواند موجب جذب عمیق‌تر بخش مثبت جمله تاکیدی گردد (عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و می‌پذیرم).

**(ب)** وقتی لازم می‌بینید تصویرسازی کنید یا در مواقعی که در انظار عموم هستید و نمی‌خواهید از ضربات ئی‌اف‌تی استفاده کنید می‌توانید در آینه نگاه کنید. بدین ترتیب تصویری از وضعیتی که به طور معمول به هنگام زدن ضربات پیدا می‌کنید در ذهنتان ثبت می‌گردد.

**(ج)** این روش به درک بهتر تغییراتی که به هنگام زدن ضربات در صدا، رنگ چهره و انرژی شما پدید می‌آید کمک می‌کند. حتماً از نکاتی که ذکر شدند بهره‌گیرید.

**۵- خواندن جملات تاکیدی و عبارات یادآوری به صورت آواز (به هنگام**

**ضربه زدن)**

هم می‌توانید تمامی جملات و عبارات یک دور را به صورت آواز بخوانید و هم این که فقط بخش دوم آن را بدین ترتیب بخوانید تا بخش مثبت را بیشتر جا بیاندازید. شخصاً بخش اول یعنی "بیان مشکل" را با آواز انجام می‌دهم و سپس بدون این که مجدداً به سراغ تصحیح بروم به بخش مثبت می‌روم (یعنی اهداف، تصمیمها و غیره) و آن را هم با آواز می‌خوانم (درست مثل "روش تصمیمها"ی دکتر کرینگتون). بدین ترتیب نیمکره راست مغز را هم درگیر می‌کنید. می‌دانید که هرچه تعادل بین دو نیمکره بیشتر برقرار شود بیشتر به سوی سلامتی روانی و جسمانی گام برمی‌داریم.

#### ۶- ضربه زدن همراه با شکرگذاری

مطابق آنچه که در زیر می‌آید و حداقل سه بار ضربات ئی‌اف‌تی را بزنید تا نتیجه‌اش را ببینید:

**ابتدای ابرو:** خدایا از تو متشکرم که چنین دوستان خوبی نصیب کرده‌ای....

**کنار چشم:** خدایا از تو متشکرم که مشتریان مناسبی را به سراغ کسب و کار من می‌فرستی....

**زیر چشم:** خدایا از تو متشکرم که آن عدم توافق را به آن سرعت برطرف کردی....



زیر بینی: خدایا از تو متشکرم که مرا واسطه کردی تا درد آن فرد از طریق من کاهش یابد....

چانه: خدایا به خاطر سلامتی و انرژی‌ام از تو متشکرم....

استخوان ترقوه: خدایا از تو به خاطر تمامی نعماتی که در زندگی به من داده‌ای متشکرم....

زیر بغل: خدایا به خاطر آرامشی که در زندگی نصیب کرده‌ای از تو متشکرم....

فرق سر: خدایا از تو به خاطر این که همواره مرا راهنمایی کرده‌ای متشکرم....

## ۷- میهمانی ئی‌افتی

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که در خانه تنها باشید و ئی‌افتی انجام دهید؟ آیا در آن مواقع نمی‌خواستید کسی در کنارتان بود و کمکتان می‌نمود؟ بدین منظور می‌توانید به صورت خیالی از کاربر مورد نظر خود یا حتی شخص گری کریگ دعوت کنید که به منزل شما بیاید و با هم ئی‌افتی را انجام دهید. در ذهن خود مجسم کنید که او به منزل شما آمده است، صدایش را بشنوید و با او دست دهید. این شیوه خصوصاً برای کسانی که می‌اندیشند به اندازه کافی در اجرای ئی‌افتی مهارت ندارند می‌تواند مفید باشد. همچنین راههای پیش پای

شما را هم گسترش می‌دهد. از قوه الهامتان بخواهید که فرد مناسبی را برای این کار انتخاب کند. ولی اگر "میهمان" فکر بکری به سرش زد اصلاً متعجب نشوید!

### ۸- ضربه زدن همراه با نگاه کردن به عکسهای قدیمی

به عکسهای قدیمی بنگرید و احساسات و افکار خود در آن زمان یا وقایعی را که در آن هنگام بوقوع پیوسته‌اند بیاد آورید. می‌توانید آلبوم عکسهای دوران دبیرستان را ورق بزنید (خصوصاً به دوره دبیرستان اشاره کردم چون می‌دانم که برای عده کثیری از مردم دوره‌های سرشار از ناملایمات بوده است). در حالی که به چهره خود در عکس می‌نگرید چند دور ئی‌اف‌تی انجام دهید. با این کار ممکن است از ظهور دوباره احساساتی که تاکنون فکر می‌کرده‌اید به شکلی از عهده آنها برآمده‌اید متعجب شوید. در زیر چند حالت مختلف شرح داده می‌شوند:

**الف) به عکس نگاه کنید و انگار که با فرد غریبه‌ای کار می‌کنید بگویید ....**  
با وجود این که او در آن دوران خیلی آسیب‌پذیر بود ولی قلب پاک و نیت خوبی داشت.... با وجود این که او در آن دوران خیلی می‌ترسید ولی اکنون دیگر واقعاً بزرگ شده است.

**ب) از ضمیر اول شخص مفرد استفاده کنید....** با وجود این که من در آن دوران خیلی آسیب‌پذیر بودم ولی قلب پاک و نیت خوبی داشتم.... با وجود این

که در آن دوران خیلی می‌ترسیدم ولی اکنون دیگر واقعاً بزرگ شده‌ام.... با وجود این که به خاطر این که آنها مرا طرد کردند خیلی غمگین شدم .... با وجود این که گیج شده بودم.... با وجود این که چه آدم بی‌فکری بودم....

**ج) همین کار را برای سایر اعضای خانواده که در عکسها می‌بینید انجام دهید....** با وجود این که او خیلی خشمگین شده بود و با حرفهایش مرا آزرده .... ولی عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و خودم را می‌پذیرم .... با وجود این که یادم می‌آید وقتی این عکس را گرفتیم او حالش خیلی خراب بود و به همین خاطر دعوایی هم با هم داشتیم ولی من تصمیم می‌گیرم از شر آن ناراحتی رها شوم و اکنون شخصیت وجودی هر دو مان را بپذیرم.

### ۹- ضربه زدن همراه با جملات ماضی

وقتی دو سه بار از ئی‌اف‌تی بر روی هر مشکلی که دارید استفاده کردید برای بار آخر از جمله ماضی استفاده نمایید. بگذارید ببینید که اگر به کلی مشکل را پشت سر گذاشته باشید (حتی اگر هنوز چنین نشده باشد) چه احساسی به شما دست خواهد داد. برقراری ارتباط با خود به این شیوه می‌تواند بسیار موثر باشد. آن احساس آسودگی را که از به پایان رسیدن مشکل نصیبتان خواهد شد هم‌اکنون تجربه کنید.

**ابتدای ابرو:** خدا را شکر که این مشکل هم تمام شد....

**کنار چشم:** از این که این مشکل تمام شده احساس آسودگی می‌کنم....

**زیر چشم:** خیلی خوشحالم که دیگر چنین مشکلی ندارم....

**زیر بینی:** وقتش رسیده که این هم تمام شود....

**چانه:** بالاخره این هم به گذشته پیوست....

**استخوان ترقوه:** بالاخره از این بابت هم آرامش پیدا کردم....

**زیر بغل:** قدر این همه پیشرفتی را که داشته‌ام می‌دانم....

**فرق سر:** بالاخره این مشکل هم تمام شد و من احساس آسودگی می‌کنم.

#### ۱۰- از ضمیر دوم شخص مفرد استفاده کنید

به هنگام کار بر روی مشکلات خود به کرات از "ضمیر دوم شخص مفرد"

استفاده کنید. برای مثال جمله تصحیح در این حالت چیزی شبیه به این

می‌تواند باشد: با وجود این که تو اشتباه کردی ولی سعی داشتی آن کار را

درست انجام دهی و البته امکان هم داشت که اشتباه کنی.... با وجود این که

نمی‌خواستی او را ناراحت کنی این امکان را هم در نظر بگیر که روزی بتوانی

تمامی وجودت و احساساتت را قبول کنی.... با وجود این که نمی‌خواهی خودت

را ببخشی سعی کن هر طور که شده احساسات را بپذیری. سپس یک دور  
ئی‌اف‌تی را به صورت خطاب به "تو" انجام دهید:

**ابتدای ابرو:** اشتباه کردی....

**کنار چشم:** حالا که چی؟

**زیر چشم:** نیتت خوب بود....

**زیر بینی:** تو هم انسانی....

**چانه:** لازم نیست کامل باشی....

**استخوان ترقوه:** در هر حال دوست‌داشتنی هستی....

**فرق سر:** در هر حال کاملاً دوست‌داشتنی و با ارزش هستی....

و نهایتاً هم یک نکته اضافی ذکر می‌شود... به خاطر آن باید از آن دسته از  
مراجعانم که این نکته را به من آموخته‌اند تشکر کنم.

### ۱۱- به هنگام ضربه زدن بوسیدن را فراموش نکنید

وقتی می‌گویید خودم را دوست دارم در برابر فردی که واقعاً دوستش دارید قرار  
بگیرید و نقاط ئی‌اف‌تی روی صورتش را ببوسید. این کار هم برای بچه‌ها و هم  
برای بزرگسالانی که عاشق هستند بسیار جالب است! همه سرانگشتان هر دو

دست او را ببوسید. نقاط کنار دست و گاموت هم فراموش نشوند. توجه داشته باشید که باید این کار را با ملایمت انجام دهید.

www.eft.ir

## روش تصمیم‌ها در ئی‌افتی

نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون

### پیش‌گفتار مترجم

در این کتاب فرض بر این است که خواننده با شیوه استاندارد ئی‌افتی آشنا می‌باشد. یعنی کتاب راهنمای آن (آسودگی روح و جسم) را خوانده و یا در کلاسهای آموزشی آن شرکت کرده است. همچنین آن را به دفعات بر روی خود و دیگران بکار گرفته است. توصیه می‌شود در غیر این صورت مطالعه این کتاب را به بعد از طی نمودن مراحل فوق‌الذکر موکول کنید.

خانم دکتر پاتریشیا کرینگتون<sup>۱۶</sup> یکی از ۲۹ استاد<sup>۱۷</sup> ئی‌افتی و از شاگردان برجسته گری کریگ می‌باشد. ایشان روش تصمیم‌ها را به منظور افزایش بازدهی استفاده از ئی‌افتی ابداع نموده‌اند.

<sup>۱۶</sup> Patricia Carrington (www.masteringeft.com)

<sup>۱۷</sup> Master

## فصل اول

### آشنایی با روش تصمیمها

در این کتاب با جدیدترین شیوه **هدف‌گیری بهتر** ئی‌اف‌تی برای کار بر روی مسائل شخصی آشنا می‌شوید. این روش به نام "تصمیمها" شناخته می‌شود.

قبل از آشنایی با این رویکرد باید نکات زیر را در نظر داشته باشید:

**روش تصمیمها کمی با آنچه که در کتابهای گری کریگ درباره ئی‌اف‌تی نگاشته شده متفاوت است. در واقع روش گری کریگ در اینجا بهبود یافته است.**

تفاوت اصلی آن با روش ابتدایی ئی‌اف‌تی در این است که در اینجا به **ندرت** از جمله متداول تصحیح یعنی "عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" استفاده می‌کنید. در واقع فقط وقتی از آن جمله استفاده خواهید نمود که بدانید برای مورد خاصی که بر روی آن کار می‌کنید مناسب است و در این صورت بسیار موثر خواهد بود.

نکته دیگری که باید در نظر داشته باشید این است که همان طور که در جمله‌بندی‌های ئی‌اف‌تی یک عبارت عمومی وجود داشت که همواره می‌توانستید آن را بکار گیرید روش

تصمیمها نیز جمله عمومی و همه‌کاره‌ای دارد. این جمله بدین شکل است:

**"تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."**



با استفاده از عبارت "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم" در انتهای جمله تصحیح ئی‌اف‌تی کار شما بر طبق روش تصمیمها آغاز می‌گردد.

### ولی اصلاً چرا از "تصمیم" استفاده کنیم؟

لابد می‌دانید که جمله پذیرش خود در ئی‌اف‌تی یا همان "عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" به عنوان یک **جمله تاکیدی** شناخته می‌شود. عبارات تاکیدی همانهایی هستند که با صدای بلند و یا در دل می‌گوییم (گاهی هم می‌نویسیم). اینها وضعیت دلخواه یا شرایطی را که می‌خواهیم به آنها برسیم به صورت مثبت بیان می‌کنند. برای مثال فردی که اضافه وزن دارد می‌تواند از یک جمله تاکیدی به صورت زیر استفاده نماید:

"من لاغر و زیبا هستم."

یا

"وزن من (مقدار دلخواه) کیلوگرم می‌باشد."

جملات تاکیدی متداول به وضوح بر خلاف واقعیت هستند و به نحوی بیان می‌شوند که گویی حقیقت دارند.

جملات تاکیدی متداول در طول اعصار برای کمک به مردم در تغییر رفتارهایشان مورد استفاده قرار گرفته‌اند. یکی از معروفترین آنها در قرن نوزدهم و به منظور بهبود سلامتی افراد ابداع شد:

**"هر روز و از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم."**

در آن زمان این جمله تاکیدی بسیار معروف بود و هزاران تن همه روزه آن را بکار می‌بستند. عده کثیری از آنان هم اظهار داشته بودند که به همین خاطر احساس خیلی بهتری دارند. حتی برخی از آنان پس از استفاده از این جمله از بهبودی‌های اساسی در مشکلات جسمانی خود، که سالها درگیر آن بودند، خبر دادند.

ولی همان طور که گفتم مشکلی در جملات تاکیدی متداول وجود دارد - این جملات بر خلاف واقعیت هستند و واقعیتی را، که بخشی از وجود ما می‌داند که درست است، انکار می‌کنند.

برای همین هم هست که جملات تاکیدی متداول برای بسیاری از مردم کارایی خوبی ندارند و یا این که ممکن است اصلاً کارایی نداشته باشند.

بیان جمله‌ای بر خلاف واقعیت می‌تواند در ذهن ما جمله موکد دیگری بسازد که به نوعی در گوش ما می‌گوید: "اوه راستی، چه چیزی باعث شده که این طور فکر کنی؟"

وقتی جملات تاکیدی متداول را تکرار می‌کنیم بخشی از وجود ما هرگز از این نکته که آنچه می‌گوییم **بر خلاف واقعیت است** دست بر نمی‌دارد. در این حالت آن صدایی که در گوش ما به آرامی زمزمه می‌کند می‌تواند به کلی اثر جمله تاکیدی را وارونه سازد!

**اینجا است که به موضوع این کتاب می‌رسیم...**

نوع دیگری از جملات تاکیدی وجود دارند که با این مشکل روبرو نمی‌شوند و لذا برای عده بسیار بیشتری از مردم موثرتر هستند. این جملات تاکیدی را "تصمیمها" می‌نامم. برای درک بهتر آنها بهتر است تمرین کوچکی انجام دهید. با صدای بلند به خود بگویید:

**"استقلال مالی دارم."**

در ادامه بگویید:

**"تصمیم می‌گیرم که از لحاظ مالی مستقل شوم."**

**آیا دو جمله فوق تاثیرهای متفاوتی داشتند؟**

اکنون با خود بگویید:

**"من جذاب هستم."**

و سپس

"تصمیم می‌گیرم احساس کنم که جذاب هستم."

آیا احساس‌هایی که از بیان دو جمله فوق پیدا کردید فرق می‌کردند؟

حالا با خود بگویید:

"من خلاق هستم."

و بعد بگویید

"تصمیم می‌گیرم که خلاق باشم."

آیا تاثیر دو جمله فوق هم متفاوت بود؟

با نگاهی دوباره به جملات فوق کدام دسته را بیشتر قابل باور می‌بینید؟ دسته اول یا دسته دوم؟

کدام دسته احساس تناقض‌گویی در شما ایجاد می‌کند؟ کدام دسته به هنگام بیان هماهنگ (و منطبق بر واقعیت) است؟

پس از بیان کدام یک از جملات صدایی در گوشتان زمزمه می‌کند که "اوه، راستی!؟" اغلب افراد متوجه عکس‌العمل‌های خود در برابر این جملات می‌شوند. به طور کلی باید گفت که جملات تصمیمی، به دلیل این که خلاف واقع نیستند، قانع‌کننده‌تر می‌باشند و لذا پذیرش و باور آنها آسانتر است. همچنین به نظر می‌رسد که جملات تصمیمی اختیار

فرد استفاده کننده را در زندگی به خودش می‌دهند - ظاهراً این جملات قدرت‌بخش‌تر هستند.

اکنون بد نیست، برای این که مطمئن شویم که نکته مربوط را کاملاً دریافته‌اید، آزمایش قبلی را ادامه دهیم.  
با خود بگویید:

**"خانه جدید و زیبایی دارم."**

البته اگر واقعاً چنین خانه‌ای دارید می‌توانید جمله فوق را تغییر دهید و یک چیزی را که ندارید جایگزین خانه نمایید. می‌خواهم جمله‌ای بسازید که آنچه را که می‌خواهید، ولی در حال حاضر ندارید، بیان کند.

اکنون به احساس خود به هنگام بیان این جمله، با وجود این که در حال حاضر خانه جدید و زیبایی ندارید، توجه نمایید.

سپس با خود بگویید:

**"تصمیم می‌گیرم که خانه جدید و زیبایی داشته باشم."**

کدام یک از جملات فوق باورکردنی‌تر هستند؟ کدام یک صدایی را پدید می‌آورند که به آرامی در گوشتان می‌گوید "اوه، راستی!؟"

اکثر افراد درمی‌یابند که وقتی جمله اول را می‌گویند مقاومتی در گوشه‌ای از ذهنشان ایجاد می‌شود. بخشی از وجودشان با آن مجادله می‌کند و افکاری نظیر آنچه در پی می‌آید به ذهنشان خطور می‌کنند:

"اصلاً چطور ممکن است پول برای خرید چنین خانه‌ای داشته باشم؟"

یا

"ای کاش واقعیت داشت!" و امثال آنها.

ولی در مقابل وقتی از عبارت "تصمیم می‌گیرم" در جمله تاکیدی استفاده می‌شود اغلب افراد آن را **باورکردنی** می‌یابند. انجام این کار موجب گسترش خیالبافی نمی‌شود. چون که نمی‌گویید آن خانه را همین الان دارید. بلکه قرار است با **تصمیم‌هایی** که خواهید گرفت به آن برسید.

عبارت "تصمیم می‌گیرم" می‌تواند فرقی اساسی در میزان پذیرش جمله تاکیدی ایفا کند و آن را از شیوه‌ای که **گهگاه** کارایی دارد به روشی که **اغلب موثر است** تبدیل نماید. ... و تازه یک مزیت دیگر نیز دارد.

وقتی جملات تصمیمی را با ئی‌اف‌تی ترکیب کنید هم‌افزایی پیش می‌آید. گفتن جمله تاکیدی همراه با استفاده از ئی‌اف‌تی خیلی بهتر از بیان آن به تنهایی است.

دلیلش این است که وقتی از ئی‌اف‌تی استفاده می‌کنید بر نقاط حساس بدن - نقاط ئی‌اف‌تی - ضربات ملایمی وارد می‌آورید. لذا آنچه را که در آن هنگام با خود می‌گویید در آن لحظه "به عمق ذهن نفوذ می‌کند". در واقع در حین زدن ضربات ئی‌اف‌تی آن کلمات را به شیوه دیگری می‌شنوید. به همین دلیل هم هست که کارایی روش تصمیمها در ئی‌اف‌تی، یعنی استفاده از جملات تاکیدی مثبت یا همان "تصمیمها" همراه با ضربات ئی‌اف‌تی، به طرزی غیر معمول زیاد است.

### ولی آیا می‌توان هر روز از ئی‌اف‌تی همراه با روش تصمیمها استفاده نمود؟

گاهی اوقات شرح یک ماجرا خیلی بیش از بیان موضوع تاثیر دارد و لذا ماجرای برایان را در اینجا برایتان می‌آورم. او به من مراجعه نمود و قرار شد از روش ئی‌اف‌تی همراه با تصمیمها برای مقابله با یک وضعیت ناخوشایند بهره گیرد. آنچه انجام داد در پی می‌آید:

\*\*\*\*\*

قرار بود فردی با برایان مصاحبه کند و این مصاحبه می‌توانست در ارتقاء شغلی او در شرکت بسیار مهم باشد. برایان در حال رانندگی برای رسیدن به محل مورد نظر بود. خیلی زود خانه را ترک کرده بود تا اولاً به موقع برسد و ثانیاً کاملاً سر حال باشد.

ولی اتفاق غیر منتظره‌ای افتاد. به ناگهان در راه‌بندانی که نزدیک به یک کیلومتر طول داشت گیر افتاد. دریافت که به این ترتیب دیر بر سر قرار خواهد شد. راهی هم برای فرار از آن نبود. چکار باید می‌کرد؟

از آنجایی که قبلاً تجربه کار با ئی‌اف‌تی را داشت تصمیم گرفت کمی بر خود ضربه بزند. معمولاً از روش استاندارد ئی‌اف‌تی استفاده می‌کرد که بر طبق آن باید می‌گفت "با وجود این که به خاطر این تاخیر خیلی عصبی شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم." البته همان طور که می‌دانیم با این کار امکان کاهش شدت ناراحتی‌اش وجود داشت. اما او در عوض این بار روش تصمیم‌ها را امتحان کرد. این روش را چند روز پیش یاد گرفته بود. برای استفاده از آن فرد باید یک جمله تصمیمی بیابد که کاملاً بر خلاف وضعیت ناخواسته‌اش باشد. در واقع آن جمله باید نقیض وضعیت فعلی باشد. برایان چنین جمله‌ای را برای خودش ساخت:

"با وجود این که خیلی عصبی شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم این تاخیر به نفعم تمام شود." البته می‌دانست که می‌تواند از جمله ساده‌تر "تصمیم می‌گیرم وقتی وارد اتاق مصاحبه می‌شوم آرام و مطمئن باشم" و یا هر جمله تصمیمی دیگری هم، که در نقطه مقابل وضعیتی که در آن گرفتار شده بود قرار داشت، استفاده کند. تنها قاعده‌ای که باید از آن پیروی می‌کرد این بود که به جای استفاده از یک جمله کلی شامل پذیرش خود از یک



جمله تاکیدی بهره می‌برد و آن جمله **چالش خاصی** را که با آن رو در رو بود باید **هدف می‌گرفت**.

برایان چند بار ئی‌اف‌تی را با جمله "با وجود این که خیلی عصبی شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم که این تاخیر به نفعم تمام شود" بکار برد. شدت مشکلش (در مقیاس صفر تا ده) تقریباً به صفر رسید (که برای کاربران ئی‌اف‌تی خیلی عادی است). احساس آرامش نمود و با نگرش فلسفی مشکلش را در ذهنش بررسی نمود. ولی تاثیر جالب‌تر روش پس از آن آشکار گردید.

چند دقیقه دیگر که گذشت ماموران پلیس سر رسیدند و با بلندگو اعلام داشتند که همه خودروها باید از طریق جاده دیگری ادامه مسیر دهند. این مساله برای برایان خیلی تاثیرگذار بود چون این تغییر مسیر حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه بر زمان سفرش می‌افزود. طبیعتاً با شنیدن این خبر به ناگهان حالت آرامش خود را از دست داد.

ولی آنچه که پس از این اتفاق افتاد از لحاظ آموزشی جالب‌ترین بخش آن است. وی بلافاصله پس از عکس‌العمل منفی اولیه‌اش احساس کرد که صدایی در گوشش زمزمه می‌کند که "تصمیم می‌گیرم که این تاخیر غیر مترقبه نیز به نفعم تمام شود". این فکر خوش‌بینانه باعث شد که از وضعیت ذهنی ناخوشایندی که داشت خارج گردد. به فکرش رسید که با تلفن همراهش می‌تواند به مصاحبه‌کنندگان اطلاع دهد که تاخیر خواهد

داشت. پس از این که آنان ببینند که او تا چه حد در شرایطی که پیش آمده توانسته آرامش خود را حفظ کند روند مصاحبه به نفعش پیش خواهد رفت.

در ادامه رانندگی در ذهنش برنامه‌اش را مرور نمود و راههای کاهش زمان لازم برای بیان موارد مختلف را سنجید. بدین ترتیب وقتی که به آنجا می‌رسید یگراست سراغ اصل مطلب می‌رفت و افراد حاضر را از این بابت تحت تاثیر قرار می‌داد.

در واقع او آن قدر از طرحی که در ذهنش ریخته بود راضی بود که وقتی وارد جلسه شد اعتماد به نفسش حاضران را تحت تاثیر قرار داد و آنان موافقت خود را با انتقال او به بخش دیگری از شرکت اعلام داشتند. این همان چیزی بود که برایان از مصاحبه می‌خواست.

\*\*\*\*

**چنین تغییر رفتارهایی پس از استفاده از روش تصمیمها کاملاً عادی است.**

دلیلش چیست؟ با این روش یک ذهنیت یا عکس‌العمل منفی با یک ذهنیت مثبت **گره می‌خورد** و در ادامه به آن نکته مثبت فکر خواهیم نمود. لذا هر چند که ممکن است پس از برطرف شدن مشکل به یاد نیاوریم که دقیقاً از چه کلماتی در جمله‌بندی خود استفاده نمودیم ولی اغلب، علیرغم این که وضعیت منفی در اثر چالش پدید آمده تشدید شده، به حالت مثبت مورد نظر خود می‌رسیم.

اکنون آماده یادگیری اصول اولیه بکارگیری روش ئی‌اف‌تی همراه با تصمیمها شده‌اید.

\*\*\*\*\*

## فصل دوم

## قواعد شش گانه روش تصمیمها

کلماتی که در جملات تصمیمی استفاده می‌کنید نقش بسیار مهمی در آن دارند. آنها مواد سازنده تصمیمهای شما هستند. بر اثر سالها تجربه متوجه شده‌ام که چگونه می‌توان، با انتخاب دقیق کلمات، جملات تصمیمی موثری ساخت. به مرور که در این کار مهارت پیدا نمودم دریافتم که:

اکثر مردم نمی‌دانند که چه می‌خواهند. آنها فقط می‌دانند که چه نمی‌خواهند. متأسفانه اغلب مردم نمی‌توانند نتایج مثبت را در ذهن خود متصور شوند. وقتی از آنها خواسته می‌شود که یک جمله تصمیمی بر اساس آنچه که می‌خواهند بسازند، در بهترین حالت، اکثر آنان فقط کمی آنچه را که نمی‌خواهند بهبود می‌دهند. یکی از راههای انجام این کار مقایسه کردن است. از کلماتی مانند "بهتر" یا "بیشتر" و امثالهم برای ساختن جملات تصمیم استفاده می‌نمایند. جملات آنان شبیه موارد زیر هستند:

"تصمیم می‌گیرم احساس بهتری داشته باشم."

"تصمیم می‌گیرم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم."

"تصمیم می‌گیرم پول بیشتری در بانک داشته باشم" و امثالهم.

البته قبول دارم که گاهی اوقات جملات فوق بهترینهایی هستند که برای یک وضعیت خاص می‌توانند بکار گرفته شوند. ولی این روش معایبی هم دارد. مهمترین عیب آن این است که مقایسه کردن همواره ذهن فرد را به طور غیر مستقیم به سوی آنچه که نمی‌خواهد متوجه می‌نماید. این دقیقاً همان چیزی است که جمله تصمیمی می‌خواهد آن را بهبود بخشد. این کار آن حالت منفی را همواره در ذهن شما نگه می‌دارد و هدف اصلی از استفاده از روش تصمیمها را نقش بر آب می‌کند.

بگذارید مثالی بزنم.

اغلب مردم وقتی می‌خواهند از چیزهایی که در زندگی دوست ندارند حرف بزنند خیلی واضح صحبت می‌کنند. جزئیات دقیق آن را (گاهی اوقات خیلی بیش از آنچه که می‌خواهید بشنوید) می‌گویند. به دقت می‌گویند که از شر چه چیزهایی در زندگی می‌خواهند خلاص گردند و آنها را دیگر نبینند. مثلاً می‌گویند:

"می‌خواهم والدینم (یا فرزندانم) دیگر مرا اذیت نکنند!"

"نمی‌خواهم به خاطر شغلم مجبور باشم که این همه به سفر بروم."

فهرست آنها بی‌انتهاست. ولی معمولاً "نمی‌خواهمها" در آن می‌آیند نه "می‌خواهمها".

علت این مساله این است که آنان **تصویر واضحی** از آنچه که **نمی‌خواهند** در ذهن دارند. ولی تقریباً هیچگاه و یا حداقل به ندرت تصویر گنگی از **آنچه که واقعاً می‌خواهند** در ذهن دارند. حتی ممکن است آن قدر از لحاظ ذهنی درگیر نداشته‌های خود - یا آنچه که در زندگی دلخواه آنان نیست - باشند که حتی به خواسته‌های خود فکر هم نکرده باشند. شاید نیاکان ما توانسته باشند موارد ناخوشایند زندگی را تشخیص دهند و به هر قیمتی که شده از آنها دوری جویند. ولی در هر حالت می‌دانم که این شیوه در ساختن جملات تصمیمی موثر کاملاً اشتباه است.

اگر تصویری ناخوشایند، از آنچه که در وضعیت فعلی خود نمی‌خواهید، داشته باشید در واقع آن وضعیت را در ذهن خود حک می‌کنید و احتمالاً تا ابد آن را نگه می‌دارید.

ولی اگر وضعیت مثبت یا دلخواه را در ذهن بیاورید که در آن بر مشکل خود غلبه کرده‌اید به احتمال زیاد آن حالت مثبت را در زندگی واقعی نیز خواهید دید. بنابراین اگر از کلمات مناسبی، در جمله‌بندی تصمیم‌های خود استفاده نمایید، در بازی زندگی از بسیاری افراد پیش می‌افتید.

چرا انتخاب کلمات مناسب تا این حد اهمیت دارد؟

برای این که "رایانه ذهن" به طرز ناامید کننده‌ای تحت‌اللفظی عمل می‌کند. البته می‌توانید به سادگی فراموش نمایید که "رایانه زیستی" بسیار پرقدرتی به نام ذهن انسانی

دارید. ولی این سیستم حیرت‌انگیزِ ارتباطاتِ درونی است که امکان اداره زندگی را به نحو موثر برای شما فراهم می‌سازد. ذهن رایانه‌مانند شما، اگر با مشکل اساسی روبرو نباشد، هر وقت که بخواهید در اختیارتان است، به هر جا که بروید با شما می‌آید.

ذهن انسانها مثل همه رایانه‌ها به طرزی باورنکردنی ورودی‌هایش را به شکل تحت‌اللفظی تفسیر می‌کند. کارایی‌اش بستگی به دقت دستوراتی دارد که دریافت می‌دارد.

لذا وقتی فردی تصمیم می‌گیرد که "در درس ریاضی بهتر باشد" یا از هر عبارت مقایسه‌ای دیگری استفاده می‌نماید شیوه کارآمدی را انتخاب نکرده است. "بهتر بودن" می‌تواند به معنی فقط "اندکی" بهتر باشد. مشکل در اینجا است که ذهن رایانه‌مانند ما نمی‌داند که "بهتر شدن در درس ریاضی" آیا تنها به معنی یک نمره بیشتر در آزمون آینده است یا این که باید افزایش قابل ملاحظه‌ای در نمره بوجود آید. تا جایی که رایانه می‌داند یک نمره بیشتر هم "بهتر" است. البته در واقع همین طور هم هست!

بنابراین اگر تصمیم شما گنگ باشد نتایج حاصل از آن می‌توانند ناامیدکننده باشند. اینجا است که به مبحث بعدی می‌رسیم....

\*\*\*\*

**اولین قاعده روش تصمیمها**

**واضح کار کنید!!!**

وقتی جمله تصمیمی برای کار با ئی‌اف‌تی می‌سازید باید دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید. تصمیمتان نباید شامل مقایسه‌های گنگی نظیر "بهتر" باشد بلکه باید دقیقاً آنچه را که می‌خواهید بیان دارد.

مثلاً برای مثالِ آزمون ریاضی یک جمله‌بندی بهتر بر اساس روش تصمیمها می‌تواند بدین شکل باشد: "تصمیم می‌گیرم در آزمون ریاضی بعدی نمره بالای ۱۸ بگیرم". جمله دقیق جایی برای خیالبافی باقی نمی‌گذارد. مشخص و واضح است. اگر آن را در قالب جمله ئی‌اف‌تی بیاوریم به این شکل می‌شود:

"با وجود این که در آزمون میان ترم مردود شدم ولی تصمیم می‌گیرم که در آزمون بعدی نمره‌ای بیش از ۱۸ بگیرم."

جمله فوق را نمی‌توان به اشتباه تفسیر نمود. به همین دلیل هم هست که بسیار موثر است.

\*\*\*\*\*

دومین قاعده روش تصمیمها

تصمیمهای جذاب بگیرید

هر جمله تصمیمی برای این که موثر باشد باید از جذابیت نیز برخوردار باشد. این بخش مهمی از روش تصمیم‌ها است که متاسفانه اغلب نادیده گرفته می‌شود. چون مردم اهمیت آن را در نمی‌یابند.

**یک تصمیم بی‌روح مثل یک آگهی بی‌مزه است. بدون این که کمترین تاثیری داشته باشد از آن می‌گذریم.**

تصمیم‌های ئی‌اف‌تی را نوعی آگهی می‌دانم که خود افراد می‌سازند و هدف آن هم جلب توجه مشتری، یعنی خودشان، می‌باشد. اگر قرار باشد که تحت تاثیر آن قرار گیرم باید واقعاً آنچه را قرار است پیش آید **بخواهم**. انتخاب کلمات در جمله تصمیم در این راه به کمک می‌آید.

به همین دلیل است که از مردم می‌خواهم جملات تصمیمی‌شان تا جایی که ممکن است **جذاب، جلب توجه کننده و خوش آب و رنگ** باشند. به آنان توصیه می‌کنم که با افزودن قیدها و صفت‌هایی تصمیم‌های خود را جذاب سازند. جملات باید مثل آهنربا آنان را به سوی هدفی که می‌خواهند بکشانند.

به عبارت دیگر ذکر جمله تصمیمی باید برای شما لذت‌بخش (یا راحتی‌بخش) باشد. دلیلش این است که جمله مزبور خواستنی، آسودگی‌بخش یا "درست" است و وقتی که آن



را بر زبان می‌آورید احساس خوبی به شما می‌دهد. باید آن قدر برایتان جذاب باشد که تمایل داشته باشید هر چه بیشتر و بیشتر آن را بگویید!

ذیلاً چند نمونه از آنچه را که در ذهن دارم برایتان می‌آورم.

فرض کنید که می‌خواهید با یکی از افراد خانواده رابطه بهتری داشته باشید و او به آنچه که می‌گویید چندان توجه نمی‌کند. یک جمله تصمیمی مناسب برای این موضوع می‌تواند به صورت زیر باشد:

**"تصمیم می‌گیرم به نحوی نظرم را بیان کنم که او موضوع را به خوبی درک کند."**

هرچند که جمله فوق می‌تواند بسیار موثر و بی‌نیاز از تغییر باشد ولی یک جمله جذابتر می‌تواند این گونه باشد:

**"تصمیم می‌گیرم روش خلاقانه‌ای پیدا کنم تا از آن طریق نقطه نظراتم را به او بفهمانم."**

کلمه "خلاقانه" در اینجا جمله تصمیمی را در حالت معلق نگه می‌دارد. با خود می‌اندیشید که "چه چیزی" یا "چه روش خلاقانه‌ای" می‌تواند این منظور را برآورده سازد. کنجکاوی محرکی بسیار قوی است.

شاید هم بخواهید که جمله خود را به شکل دیگری جذاب نمایید:

"تصمیم می‌گیرم با یافتن راه‌های ساده و لذت‌بخشی برای تفهیم نقطه نظراتم به او خودم را هم متعجب کنم."

"متعجب" کلمه‌ای است که می‌تواند با قدرت ما را به سوی خود بکشد.

یا این که می‌توانید کشش جمله تصمیمی خود را به شکل زیر افزایش دهید:

**"تصمیم می‌گیرم تفهیم نقطه نظراتم به او برایم کاری ساده و لذت‌بخش باشد."**

افزودن صفت "ساده" به جمله تصمیمی راه مناسبی برای بهبود آن است. اغلب اوقات کار را برای خودمان سخت می‌کنیم. بسیاری افراد زندگی را برای خودشان تلخ می‌نمایند. ولی زندگی، اگر وظایفمان را به درستی انجام دهیم، آسان به نظر خواهد رسید. مثلاً من نگارش این کتاب را با استفاده از ضربات ئی‌اف‌تی و جمله تصمیمی زیر برای خودم آسانتر می‌سازم و از این کار هم احساس خوبی نصیب می‌گردد: "با وجود این که تایپ کردن این همه مطلب سخت است ولی تصمیم می‌گیرم نگارش این کتاب برایم آسان باشد."

یکی از بهترین جملات تصمیمی همه‌کاره‌ای که تا به حال شنیده‌ام چند سال پیش توسط یکی از دوستانم خطاب به یکی از همکارانش گفته شد. همکارش نگران بود که نکند محتوای درسی را که هر دو با هم می‌خواندند نتواند به خوبی درک کند. دوستم به او گفت: "جک ... آسانش بگیر."

این جمله نه تنها به جک کمک کرد بلکه آنچه را که تصمیم همه‌کاره برای زندگی بهتر می‌نامم از آن پدید آمد. منظورم "تصمیم می‌گیرم که آن را آسان بگیرم" است. این جمله تصمیمی را تقریباً در همه موارد زندگی می‌توانید بکار گیرید. زندگی را برایتان بسیار شیرین‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌نماید. خودم و کسانی که با مراجعه به من آن را یاد گرفته‌اند به کرات از آن استفاده می‌کنیم. به شکل حیرت‌انگیزی شیوه برخورد ما با بسیاری از مسائل را تغییر داده می‌دهد. همواره به خودم یادآوری می‌کنم که باید از آن بیشتر ... و بیشتر ... و بیشتر استفاده نمایم.

امتحانش کنید!

کلمه دیگری که به جملات تصمیمی کشش خاصی می‌دهد "لذت" است:

**"تصمیم می‌گیرم ورزش بر روی دستگاه دوی درجا برایم لذت‌بخش باشد."**

یا

**"تصمیم می‌گیرم فکر کردن برای یافتن راه‌های جدیدی برای انجام این پروژه**

**برایم لذت‌بخش باشد."**

همه ما دوست داریم کارهای لذت‌بخشی انجام دهیم. این کارها کشش خاصی برایمان

دارند. برخی عبارات دیگر که می‌توانند در جملات تصمیمی وارد شوند در زیر می‌آیند:

"انجام .... آسان باشد"

"خودم را با .... متعجب کنم."

"شیوه خلاقانه‌ای برای .... بیابم."

"لذت انجام .... را هم دریابم."

راه دیگرش آن است که صفات زیر را هم در جملات تصمیمی خود بگنجانید:

راحت، رضایت بخش، خوشحال کننده، نبوغ آمیز، مطمئن، غیر منتظره ... و غیره.

اگر بر این شیوه تسلط پیدا کنید راههای دیگری برای رسیدن به هدف مورد نظر (یعنی

آنچه که می‌خواهید اتفاق بیفتد) به ذهنتان خواهند رسید و به طرز مقاومت‌ناپذیری شما

را به سوی خود خواهند کشانید. در آن هنگام پیشاپیش نیمی از جنگ را برده‌اید.

\*\*\*\*\*

**سومین قاعده روش تصمیمها**

**بهترین نتیجه ممکن را هدف بگیرید**

شاید این قاعده به نظر بدیهی بیاید. ولی اکثر افراد، اگر به آنان متذکر نشویم، از آن

چشمپوشی می‌کنند. قاعده کلی در اینجا این است که باید کاملاً "صادقانه" آنچه را که

می‌خواهیم در جمله تصمیمی بیاوریم. باید آنچه را در درون وجودتان عمیقاً می‌خواهید و نه آنچه را که باید بخواهید انتخاب کنید. **بهترین نتیجه ممکن** را هم باید متصور شوید. بیایید ببینیم این روش در عمل چگونه کار می‌کند.

فرض کنید که یک آپارتمان جدید می‌خواهید. این که به سادگی فقط بگویید یک "آپارتمان جدید" کفایت نمی‌کند چون "آپارتمان جدید" می‌تواند فضایی کوچک در طبقه ششم یک مجتمع بدون آسانسور، با امکانات گرمایشی ضعیف و هوای نه چندان دلچسب باشد. ولی به هر حال برای شما جدید به حساب آید. یک جمله تصمیمی بهتر برای این مساله می‌تواند به شکل زیر باشد:

**"تصمیم می‌گیرم در یک آپارتمان راحت، آفتاب‌گیر و خوشایند زندگی نمایم."**

این جمله تصمیمی استفاده‌کننده را گمراه نمی‌کند و احتمالاً می‌تواند نتایج بسیار رضایت‌بخش‌تری به بار آورد.

\*\*\*\*\*

یادم می‌آید سالها پیش با فردی کار می‌کردم که خودرویش شدیداً فرسوده شده بود. خیلی دلش می‌خواست که یک خودروی جدید بخرد ولی نمی‌دانست چگونه می‌تواند از عهده این کار برآید. وقتی از او پرسیدم که چه می‌خواهد اظهار داشت: "تصمیم می‌گیرم خودروی جدیدی داشته باشم".

در نگاه اول شاید این جمله تصمیمی خوبی به نظر برسد. ولی در واقع اصلاً در حدی که می‌خواهیم تاثیرگذار نیست. اگر قرار بود که این تصمیم او جامه عمل بپوشد هر خودرویی ممکن بود نصیبش گردد. شاید خودرویی که نصیبش می‌گشت از دید او نو می‌بود اما می‌توانست بسیار آسیب‌دیده، پرمصرف، بدشکل و سنگین باشد. آن قدر هم بزرگ باشد که جای پارک برایش پیدا نشود و یا مشکلات دیگری داشته باشد.

واقعیت این بود که صرف بدست آوردن یک خودروی جدید چیزی نبود که او می‌خواست. جمله تصمیمی‌اش تنها به هنگام بر زبان آوردن ساده بود.

وقتی از او خواستم که به خودش اجازه دهد امید داشته باشد، در ذهنش خیال‌پردازی نماید و به آنچه که واقعاً می‌خواهد در خیالش برسد بارقه‌های مثبتی در وجودش درخشیدند. برای این که کمکش کنم چند سوال از او پرسیدم. مثلاً این که اگر هر چه را که بخواهی بتوانی داشته باشی چه نوع خودرویی را انتخاب می‌کنی؟ چطور در خیابانها حرکت می‌کند؟ چگونه با آن رانندگی می‌کنی؟ آیا واقعاً "نو" یعنی تولید امسال یا تولید سال قبل هم قبول است؟ به طور خلاصه او واقعاً چه می‌خواهد؟

وقتی به این سوالات در ذهنش پاسخ داد چنین جمله‌ای را نوشت: "تصمیم می‌گیرم یک شورولت ایمپالای مدل ۱۹۹۷ داشته باشم که مثل عروس باشد". با این انتخاب دقیق و

مثبت بلافاصله در خود احساس توانایی نمود چرا که انگیزه کافی برای رسیدن به آن چیزی را که واقعاً می‌خواست و نه چیزهای دیگر در خود به وجود آورده بود.

ولی نتیجه‌ای که بدست آورد از همه جالب‌تر بود. یک ماه پس از این تصمیم، و با روزی دو بار خواندن آن از روی برگه یادآوری، راه خلاقانه‌ای برای تامین مالی همان خودرویی که می‌خواست پیدا کرد و بلافاصله نیز آن را خرید.

اگر در آن هنگام از ئی‌اف‌تی به روش تصمیمها استفاده می‌کردم (در آن زمان هنوز روش تصمیمها به ذهنم نرسیده بود) از او می‌خواستم که یک جمله تصمیمی برای بخش تصحیح مثل آنچه که در پی می‌آید بسازد: "با وجود این که از عهده پولش بر نمی‌آیم ولی تصمیم می‌گیرم یک شورولت ایمپالا داشته باشم که مثل عروس باشد". کار کردن با این جمله همراه با ئی‌اف‌تی می‌توانست این تصمیم را به شکل سریعتر، عمیقتر و قدرتمندانه‌تری در ذهن ناخودآگاهش بنشانند و تغییرات لازم را برای ظهور آن در زندگی‌اش ایجاد کند.

\*\*\*\*\*

### چارمین قاعده روش تصمیمها

تصمیمهای خود را به صورت جمله مثبت بیان نمایید

کسانی که با جملات تاکیدی و یا روشهای مشابه کار کرده‌اند می‌دانند که ذهن ناخودآگاه به صورت تحت‌اللفظی عمل می‌کند. لذا استفاده از کلمات و عبارات منفی در آنها مساله را برای ذهن پیچیده می‌سازد و بهتر است به هر نحو که شده از این کار اجتناب گردد. هر چه که مثبت‌تر بگوییم می‌توانیم به نتایج بهتری هم برسیم. بدین ترتیب هر دستوری را که لازم باشد به خودمان می‌دهیم. می‌دانید که جملات تاکیدی در واقع نوعی دستور به خود هستند.

بنابراین وقتی جملات تصمیمی می‌سازید به هر قیمتی که شده از کلمات و عبارات منفی نظیر "نه"، "نیست"، "هرگز"، "نکن" و امثال آنها اجتناب نمایید. یک جمله تصمیمی اشتباه می‌تواند به شکل زیر باشد:

"تصمیم می‌گیرم دیگر سردرد نداشته باشم."

جمله صحیح برای مورد فوق می‌تواند بدین شکل باشد:

"تصمیم می‌گیرم سرم سبک، راحت و سلامت باشد."

با وجود این همه مطلبی که درباره جملات تاکیدی در کتابهای مختلف نوشته شده تعجب برانگیز است که هنوز برخی افراد قاعده بیان آنها در قالب مثبت را فراموش می‌کنند. به همین دلیل است که در این بخش از کتاب بر اهمیت آن تاکید می‌کنم. رعایت این نکته یا غفلت از آن می‌تواند به معنی موفقیت یا شکست در بهره‌گیری از روش ای‌اف‌تی باشد.



\*\*\*\*\*

## پنجمین قاعده روش تصمیمها

تصمیمهایی بگیرید که به خودتان مربوط می‌شوند

این قاعده از این جهت اهمیت دارد که برخی افراد تصمیم می‌گیرند که دیگران رفتارشان را تغییر دهند، گویی که اختیار زندگی دیگران به دست آنها است. آنان این اشتباه را به دلایل زیر مرتکب می‌شوند:

۱- می‌خواهند که فرد (یا افراد) دیگری رفتار خود را تغییر دهد و یا جور دیگری احساس کند. نظیر:

"تصمیم می‌گیرم که ماری مرا دوست داشته باشد."

"تصمیم می‌گیرم که همکارانم دید خوبی نسبت به من داشته باشند."

"تصمیم می‌گیرم که کنت مرا درک کند."

۲- قصد زیان رساندن به دیگران را دارند. نظیر:

"تصمیم می‌گیرم که فلانی به خاطر این کار بدش دچار عذاب وجدان شود."

۳- می‌خواهند چیز خوب یا شفاف‌بخشی نصیب دیگران شود. نظیر:

**"تصمیم می‌گیرم او خیلی زود از این بیماری بهبود یابد."**

گاهی اوقات از من می‌پرسند که مگر چه اشکالی دارد که برای فردی دیگر تصمیم بگیریم. خصوصاً اگر آنچه را که می‌خواهیم برایش مفید باشد. البته نمی‌توان گفت که در اینجا همه چیز سیاه و سفید است و اصلاً قسمت خاکستری نداریم. برخی از راه‌های انتخاب جملات تصمیمی را، به نحوی که هم برای دیگران بسیار مفید باشند و هم این که از طریق آنها نخواهیم افراد را تحت کنترل بگیریم و یا در زندگی‌شان دخالت کنیم، در ذیل برایتان بیان می‌کنم.

جملات تصمیمی را می‌توان به نحوی ساخت که اصلاً حالت دخالت نداشته باشند. برای مثال اولین جمله تصمیمی فوق را می‌توان به شکل زیر تغییر داد:

**"تصمیم می‌گیرم احساس کنم که ماری مرا دوست دارد."**

در اینجا تصمیم فرد به عکس‌العمل خودش در برابر ماری برمی‌گردد. این چیزی است که در حیطه اختیار او است. استفاده از ئی‌اف‌تی بدین شکل بسیار موثر خواهد بود.

\*\*\*\*\*

یادم می‌آید یک بار به بانویی برای ساخت یک جمله تصمیمی که به رفتار رئیسش مربوط می‌شد کمک می‌کردم. وی عمیقاً باور داشت که رئیسش قدر او را نمی‌داند. در ابتدا چنین

جمله‌ای را انتخاب نمود: "تصمیم می‌گیرم که رئیسم قدر مرا بداند."

برایش توضیح دادم که چنین تصمیمی نمی‌تواند قابل قبول باشد (او نمی‌توانست برای تعیین رفتار رئیسش تصمیم بگیرد). در عوض توصیه کردم که جمله زیر را بگوید:

"تصمیم می‌گیرم احساس کنم که رئیسم قدر مرا می‌داند."

وی به مدت یک هفته از این جمله استفاده کرد و پس از آن از نتایج بدست آمده برایم گفت. در طول هفته به شکل‌های مختلف متوجه شده بود که رئیسش قدر او را می‌داند و از این بابت بسیار متعجب گشته بود. ظاهراً این مساله موجب تغییر رفتار او با رئیسش هم شده بود. چون رئیسش در پایان هفته به سراغش آمد و گفت "چقدر خوب این کار را انجام دادی!" دور باطل شکسته شده بود.

\*\*\*\*\*

دومین حالت مربوط به مواقعی می‌شود که فردی تصمیم می‌گیرد زبانی به دیگری برسد و یا به نوعی انتقام یک عمل زشت یا بی‌عدالتی را از او بگیرد. در این مورد هم می‌توان از جمله تصمیمی به نحوی استفاده نمود که درک فرد تصمیم گیرنده از مآوقع را تغییر دهد. مثلاً فردی که می‌اندیشد به او ظلم شده می‌تواند جمله‌ای نظیر آنچه که در پی می‌آید را انتخاب نماید:

"تصمیم می‌گیرم همیشه آگاه باشم که این کار زشت دیگر نمی‌تواند به من زبانی برساند."

یا

**"تصمیم می‌گیرم از شر تبعات این عمل زشت خلاص شوم."**

چنین تصمیم‌هایی می‌توانند تعادل درونی فرد را دوباره برگردانند و او را از اندیشه انتقام‌گیری رهایی دهند. هر چه باشد مگر نه این است که انتقام‌گیری به قصد برقراری مجدد تعادل درونی انجام می‌گیرد؟ اگر تعادل برقرار گردد دیگر نیازی به انتقام نیست. بدین ترتیب می‌توانیم قوه غضبیه خود را برای مواقعی که واقعاً لازم است از خود دفاع نماییم ذخیره کنیم.

**در واقع همواره این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم که چگونه احساس کنیم.**

اگر آنچه را که برای دیگری می‌خواهیم خوب باشد می‌توانیم، بدون این که تظاهر کنیم که می‌دانیم چه چیزی برای او خوب است، از تصمیم‌های مثبت استفاده نماییم. راهش این است که عبارت "اگر این چیز در جهت منافع عالی او هست" را به انتهای جمله تصمیمی خود بیفزاییم. در این حالت جمله تصمیمی برای فردی که از بیماری رنج می‌برد می‌تواند این گونه باشد:

**"تصمیم می‌گیرم او خیلی زود از این بیماری بهبود یابد مشروط بر این که این**

**بهبودی در جهت منافع عالی او باشد."**

بدین ترتیب شما برای دیگری تصمیم نمی‌گیرید که چه چیزی واقعاً برایش بهتر است و در عین حال آرزوی خود برای بهبودی او را هم بیان می‌دارید.

این را هم باید بگوییم که اهمیت جزئیات ظاهری خیلی کمتر از قصد درونی ما است. نکته اساسی این است که به نحوی عمل نکنیم که انگار در زندگی دیگران اختیار تام داریم. بلکه باید جملات خود را به شکلی بسازیم که، حتی‌الامکان بدون این که ارزشهای ما را بر دیگران تحمیل کند، برایشان مفید باشد. تا به حال ندیده‌ام که اتخاذ چنین روشی تبعات عالی برای فرد تصمیم‌گیرنده، و اغلب برای فرد مقابلش، نداشته باشد.

\*\*\*\*\*

### ششمین قاعده روش تصمیمها

#### جملات تصمیمی باید به راحتی قابل تلفظ باشند

الف) از جملات خیلی طولانی یا پیچیده برای تصمیمها استفاده نکنید. برخی افراد به اشتباه می‌اندیشند که برای بیان دقیق آنچه که می‌خواهند باید جملات دراز و پیچیده‌ای بسازند. هرچند که این طرز فکر قابل درک است ولی چندان فایده‌ای برایشان ندارد. علتش این است که در برای بهره‌گیری از ئی‌اف‌تی باید جمله تصمیمی را به هنگام

ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کنید. بدیهی است که نمی‌خواهید بر سر هر نقطه سخنرانی  
 نمایید بلکه فقط قصد دارید چند کلمه‌ای بگویید و فرایند را ادامه دهید.  
 برای مثال یک جمله تصمیمی نامناسب می‌تواند این گونه باشد:

"تصمیم می‌گیرم درک کنم که وقتی او (نام شخص را بیاورید) چنین سخنانی  
 می‌گوید در واقع احساس ناامنی می‌کند و به نوعی می‌خواهد با این کار اعتماد به  
 نفسش را زیاد جلوه دهد و می‌خواهم به جای این که عصبانی شوم بتوانم کار را  
 برایش آسان و در این راه کمکش کنم."

البته جمله فوق حاوی بینشی بسیار سازنده و احتمالاً مفید برای فرد مقابل است. ولی از  
 لحاظ انتخاب کلمات چندان مناسب به نظر نمی‌آید. راه بهتر این است که فردی که  
 می‌خواهد از جمله تصمیمی استفاده کند جزئیاتی را که مورد نظرش هستند، اگر فکر  
 می‌کند که به یادش نخواهند ماند، بر روی کاغذ بیاورد و جمله‌ای شبیه به این بگوید:

"تصمیم می‌گیرم کارهای او (نام شخص) را در این وضعیت درک کنم و برایش یاور  
 و آرامش دهنده باشم."

این جمله همان مطالب قبلی را به شکلی دیگر می‌گوید. ولی به یاد آوردن یک جمله کوتاه، وقتی بر نقاط مختلف ئی‌اف‌تی ضربه می‌زنید، خیلی راحت‌تر از به یاد آوردن جمله‌ای طولانی و حاوی مطالب گوناگون است.

ب) از انتخاب کلماتی که تلفظ آنها سخت است بپرهیزید.

انتخاب کلمات مناسب برای جمله تصمیمی می‌تواند کار ساده‌ای باشد. ولی گاهی اوقات بیان آنها، خصوصاً با صدای بلند، می‌تواند مشکل‌ساز شود. قطعاً نمی‌خواهید که موقع ضربه زدن بر نقاط تیق بزنید. لذا بهتر است که قبل از شروع استفاده از ئی‌اف‌تی جمله را با صدای بلند بر زبان آورید. جملاتی که طولانی و یا از لحاظ دستوری پیچیده باشند سرعت بیان شما را کاهش می‌دهند و حتی ممکن است حواستان را هم پرت نمایند. در این حالت امکان دارد احساس کنید که از عهده کار بر نمی‌آیید یا در مورد آنچه که بر زبان می‌آورید دچار تردید گردید.

برای مثال یک جمله تصمیمی مشکل‌ساز می‌تواند این گونه باشد:

"تصمیم می‌گیرم به هر سوالی که هر کسی از من می‌پرسد با اعتماد به نفسی که

تاکنون نظیرش را سراغ نداشته‌ام پاسخ دهم."

جمله فوق از لحاظ نظری خوب است. ولی این نحوه انتخاب کلمات می‌تواند موجب دشواری در یادآوری گردد. البته مگر این که آن را بنویسید و به هنگام ضربه زدن بر خود از روی نوشته بخوانید. با وجود این باز هم عبارت "هر سوالی که هر کسی از من بپرسد" می‌تواند باعث تیق زدن شود. چون "هر" دو بار و برای دو کلمه مختلف آورده شده است. بدین ترتیب ممکن است به هنگام تلفظ دچار مشکل گردید.

هر وقت دیدید در تلفظ کلمات با دشواری روبرو هستید اندکی آنها را تغییر دهید. همیشه راه ساده‌تری برای بیان همان موضوع وجود دارد. مثلاً جمله فوق را می‌توان بدین شکل تغییر داد:

**"تصمیم می‌گیرم با وضوح و اعتماد به نفس مثال‌زدنی جواب سوالها را بدهم."**

توجه داشته باشید که در جمله فوق از "هر" استفاده نشده و "مثال‌زدنی" هم کشش لازم را برای تکرار آن ایجاد می‌کند.

## فصل سوم

### سه‌گانه تصمیمها

اینجا است که به قلب روش تصمیمها یا آنچه که به نام "سه‌گانه تصمیمها" شناخته می‌شود می‌رسیم. وقتی مراحل ساده آن را فرا بگیرید (یعنی به زودی) در واقع با همه



اصول لازم برای استفاده از ئی‌افتی به روش تصمیم‌ها آشنا شده‌اید و می‌توانید با موفقیت از آن بهره ببرید.

ذیلاً مراحل سه‌گانه تصمیم‌ها، که موثرترین شیوه استفاده از ئی‌افتی است، شرح داده می‌شود.

به منظور تسهیل در آموزش از یک شخصیت فرضی به نام "تری" استفاده می‌کنیم. وی قصد دارد از سه‌گانه تصمیم‌ها، برای مقابله با اضطرابی که به خاطر یک مصاحبه شغلی در آینده نزدیک دارد، بهره گیرد. اگر او می‌خواست روش استاندارد ئی‌افتی را بکار بندد جمله تاکیدی‌اش چیزی شبیه به این می‌گشت:

"با وجود این که به خاطر این که قرار است در جلسه روز سه‌شنبه آینده صحبت کنم عصبی هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

استفاده از ضربات ئی‌افتی همراه با جمله فوق می‌تواند کارایی لازم را برای او داشته باشد. می‌دانید که جمله استاندارد ئی‌افتی به خودی خود بسیار قدرتمند است. ولی می‌توان از جمله موثرتری در روش تصمیم‌ها نیز بهره برد:

"با وجود این که به خاطر این که قرار است در جلسه روز سه‌شنبه آینده صحبت کنم عصبی هستم ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم."

جمله فوق تصویری از آرامش و اطمینان را، به هنگامی که او در حال مصاحبه است، در ذهنش ایجاد خواهد نمود. در این حالت نه تنها اضطرابش کاهش می‌یابد بلکه راهکاری را که می‌خواهد به هنگام مصاحبه در پیش گیرد نیز شکل می‌یابد.

اکنون تری از روش سه‌گانه تصمیمها برای بیشینه ساختن تاثیرات جمله تاکیدی بهره می‌برد:

۱- در ابتدا شدت مشکلش را می‌سنجد. فرض کنیم شدت اضطرابش در مقیاس صفر تا ده برابر با "۸" باشد.

۲- بخش اول جمله‌اش را به همان شکل استاندارد می‌سازد. ولی در بخش دوم به جای این که از جمله استاندارد استفاده کند (عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم) جمله "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم" را انتخاب می‌کند.

۳- وی اکنون آماده آغاز ئی‌اف‌تی است. سه‌گانه تصمیمها از سه دور ئی‌اف‌تی تشکیل شده است و به همین دلیل هم به نام سه‌گانه شناخته می‌شود. وی باید در هر دور جملات متفاوتی را تکرار نماید. البته ضربه زدن بر نقطه کنار دست فقط در دور اول لازم است.

## مراحل سه‌گانه تصمیمها

مراحلی را که او باید به ترتیب انجام دهد در زیر ذکر می‌شوند. لازم نیست آنها را به خاطر بسپارید. در اجرای آن به شما کمک خواهد شد و به زودی برایتان بسیار ساده به نظر خواهد رسید.

### تصحیح

به همان شیوه استاندارد ئی‌اف‌تی تصحیح را با ضربه زدن بر نقطه کنار دست آغاز می‌کند و در همان حال جمله تصمیمی تصحیح را سه بار می‌گوید. اغلب اوقات هم از میانبر ئی‌اف‌تی استفاده می‌نماید.

### دور اول

**یک دور کامل ضربات ئی‌اف‌تی بر نقاط، با ذکر عبارت یادآوری منفی** همچون روش استاندارد ئی‌اف‌تی، زده می‌شود. تا اینجا هیچ نکته جدیدی وجود ندارد.

### دور دوم

ولی از اینجا به بعد شیوه کار تغییر می‌کند. در این دور او فقط بخش مثبت جمله تصمیمی را به هنگام ضربه زدن بر نقاط تکرار می‌کند. یعنی می‌گوید: "تصمیم می‌گیرم

... "این شیوه با روش استاندارد متفاوت است و برای تاثیرگذاری هر چه بیشتر بکار می‌رود.

### دور سوم

بسیاری افراد این دور را "یکی در میان" می‌نامند. در این دور تری عبارات منفی و مثبت را به صورت یکی در میان بر زبان می‌آورد. عبارت یادآوری منفی را به هنگام ضربه زدن بر اولین نقطه (ابتدای ابرو) و عبارت یادآوری مثبت را به هنگام ضربه زدن بر دومین نقطه (کنار چشم) می‌گوید و به همین ترتیب ادامه می‌دهد تا این دور هم به پایان برسد. ولی توجه داشته باشید که این دور نباید با ذکر یک عبارت منفی به پایان برسد. چنین کاری مطلوب ما نیست. لذا برای این که کار به صورت مثبت به اتمام برسد بار دیگر بر نقطه ابتدای ابرو ضربه می‌زند و عبارت یادآوری مثبت را می‌گوید.

### بدین ترتیب سه‌گانه تصمیمها تکمیل می‌گردد.

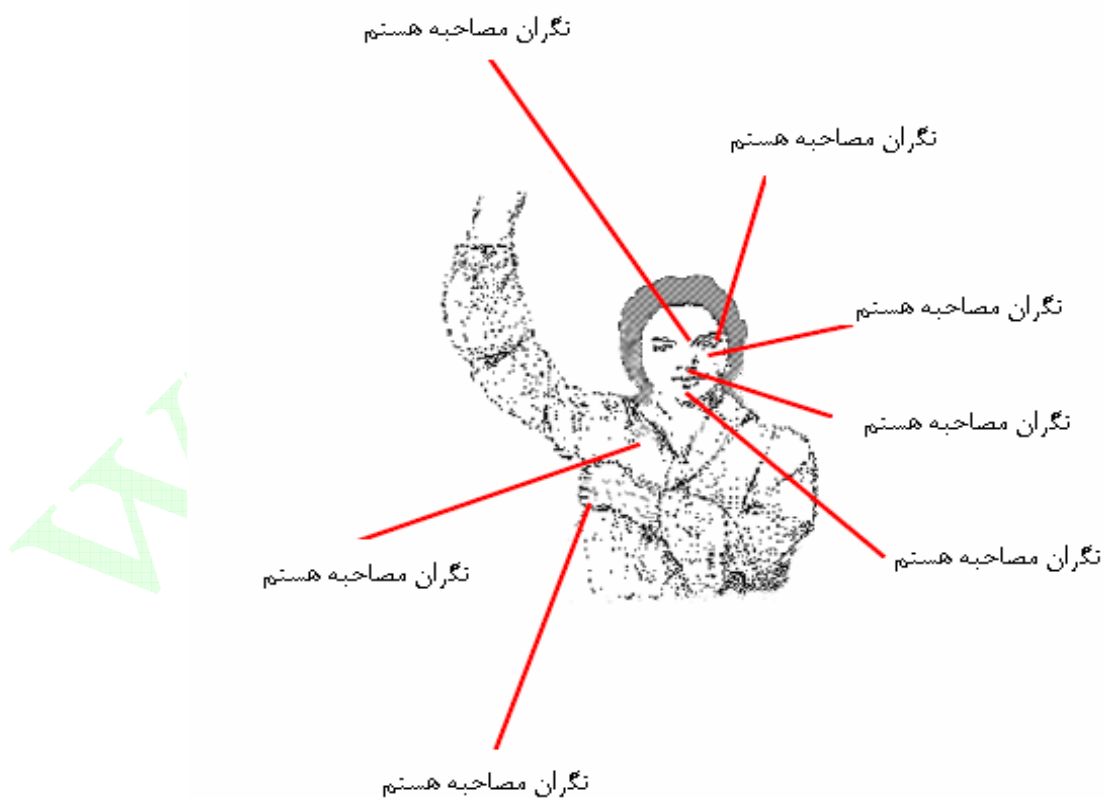
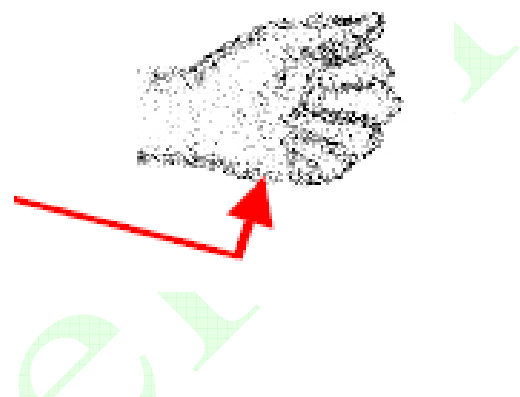
اکنون تری بار دیگر شدت مشکلش را می‌سنجد و اگر هنوز تا حد "صفر" یا "یک" کاهش نیافته بار دیگر سه‌گانه را تکرار می‌نماید. (همه سه دور آن)

آنچه ذکر شد دربرگیرنده تمامی نکات سه‌گانه تصمیمها بود. برای این که بهتر آن را درک کنید در شکل‌های زیر نحوه کار تری نشان داده شده‌اند.

## مراحل ضربه زدن در روش سه‌گانه تصمیمها

دور اول (یک دور کامل همراه با ذکر عبارت منفی)

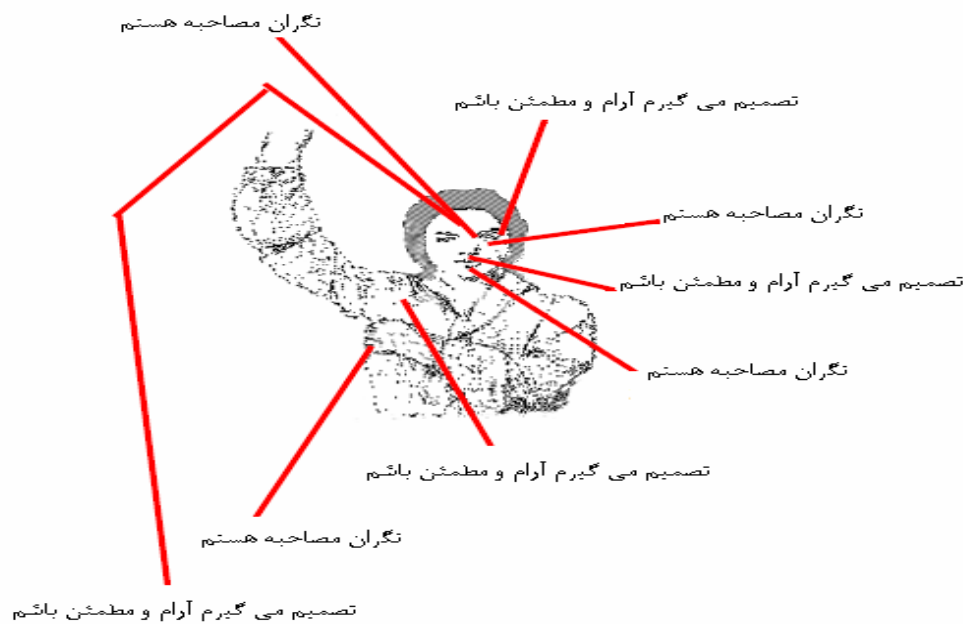
از نقطه کنار دست شروع کنید و جمله تصحیح را سه بار بگویید.



### دور دوم (یک دور کامل همراه با ذکر عبارت مثبت)



### دور سوم (یک دور کامل به صورت یکی در میان)



توجه داشته باشید که در دور سوم دو بار با نقطه ابتدای ابرو کار دارید. یک بار در ابتدا و یک بار در انتهای آن.

آیا با خود می‌اندیشید که چرا در انتهای دور سوم یک نقطه را (ابتدای ابرو) اضافه کرده‌ایم؟ علتش این بوده که کار را، همواره با عبارت مثبت، به پایان ببرید. راه دیگرش این است که به جای نقطه ابتدای ابرو بر نقطه فرق سر، که در شکل نیامده است، ضربه بزنید و عبارت مثبت را بگویید.

هدف از انجام دور سوم این است که به دفعات افکار منفی را با نقطه مقابل آنها یعنی افکار مثبت پیوند دهیم. بدین ترتیب ذهن شما بارها آموزش می‌بیند که در این مورد خاص به طور خودکار از تفکر منفی به سوی تفکر مثبت گرایش یابد. از این پس ذهن، هرگاه که یک فکر منفی در این باره به آن برسد، خود به خود به سوی مثبت تغییر جهت خواهد داد.

به مثال زیر توجه کنید.

\*\*\*\*\*

یکی از مراجعانم که مدتها در انتظار سفر به اروپا بود دو روز قبل از پرواز به سرماخوردگی شدیدی دچار شد. وقتی به دفترم آمد به خاطر این که می‌اندیشید این سرماخوردگی

می‌تواند سفر را برایش دشوار سازد عصبی بود.

توصیه کردم به منظور کاهش اضطرابش از سه‌گانه تصمیمها استفاده کند. جمله تصحیحی که انتخاب نمود بدین شکل بود:

**"با وجود این که به این سرماخوردگی وحشتناک دچار شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم در طول پرواز سلامت و راحت باشم و از آن لذت ببرم."**

پس از دو بار اجرای سه‌گانه تصمیمها علائم سرماخوردگی‌اش تا حد زیادی بهبود یافتند و لذا وی در رابطه با چگونگی انجام سفرش شادمان و خوشبین گردید. ولی اتفاقات جالبتری پس از آن بوقوع پیوستند.

وقتی به خانه رسید، به طور مرتب و با همان جمله تصحیح، سه‌گانه تصمیمها را به دفعات انجام داد. روز بعد خبر داد که سرماخوردگی‌اش تقریباً به طور کامل برطرف شده است. هنگامی هم که سوار هواپیما شد احساس خوبی داشت، شادمان بود و از علائم بیماری نیز اثری نبود.

سفر لذت‌بخشی داشت. مهمترین قسمت ماجرا را بعداً برایم تعریف نمود. روز اولی که در خانه در حال انجام سه‌گانه تصمیمها بود اتفاق جالبی افتاده بود. وی باید به کرات بینی‌اش را تخلیه می‌کرد و هر بار که این کار را انجام می‌داد این فکر به ذهنش خطور می‌نمود که به هنگام سوار شدن به هواپیما احساس راحتی و سلامتی خواهد کرد و سفر لذت‌بخشی در انتظارش خواهد بود. از آنجایی که علائم سرماخوردگی در روز اول به دفعات ظهور



کردند وی این افکار مثبت را نیز صدها بار از ذهن خود گذراند. تاثیر آنها بسیار اساسی بود چون نتایج خوبی از آنها بدست آمدند و وی دو روز بعد به هنگام پرواز با هواپیما آن نتایج را شاهد بود.

\*\*\*\*\*

به همین دلیل است که می‌گویم دور سوم سه‌گانه تصمیمها (یکی در میان) را همواره با افزودن یک نقطه اضافی به صورت مثبت به پایان برسانید. در اینجا به منظور راحتی استفاده از روش سه‌گانه تصمیمها خلاصه آن را می‌آورم.

\*\*\*\*\*

## خلاصه روش سه‌گانه تصمیمها

• **شدت مشکل خود را در ابتدا بسنجید.**

• در حالی که بر **نقطه کنار دست** ضربه می‌زنید سه بار جمله تصحیح را بگویید.

• **دور اول** را انجام دهید. در این دور به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه عبارت **منفی** را بگویید.

• **دور دوم** را انجام دهید. در این دور به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه عبارت **مثبت** را بگویید.

• **دور سوم** را انجام دهید. در این دور به هنگام ضربه زدن بر نقاط به صورت **یکی در میان عبارات منفی و مثبت** را بگویید. توجه داشته باشید که این دور را باید با یک عبارت مثبت به پایان برسانید.

• مجدداً **شدت مشکل خود** را بسنجید. اگر هنوز از "۱" بیشتر است سه‌گانه تصمیمها را دوباره از نقطه کنار دست آغاز کنید.

**توجه:** اگر دور سوم (یکی در میان) را انجام ندهید باز هم امکان دستیابی به نتایج بسیار خوب وجود دارد. ولی توصیه می‌شود برای رسیدن به نتایج عالی از آن غفلت نکنید. به یاد داشته باشید که ئی‌اف‌تی را برای رسیدن به احساس راحتی انجام می‌دهیم. لذا بر خود سخت نگیرید.

## موانع کارایی ئی‌اف‌تی

نوشته لیندسی کنی

پیش‌گفتار مترجم

در این نوشتار فرض بر این است که خواننده با ئی‌اف‌تی آشنا است. مطالعه آن بدون آشنایی با ئی‌اف‌تی چندان فایده‌ای ندارد.

خانم لیندسی کنی<sup>۱۸</sup> یکی از بیست و نه استاد<sup>۱۹</sup> ئی‌اف‌تی است و از شاگردان برجسته گری کریگ (مخترع روش) به حساب می‌آید. وی آنچه را که در پی می‌آید به درخواست گری کریگ و برای راهنمایی کاربران نگاشته است. افراد علاقمند می‌توانند متن انگلیسی آن را از وبسایت اصلی ئی‌اف‌تی<sup>۲۰</sup> دریافت دارند.

مقدمه

---

<sup>۱۸</sup> Lindsay Kenny (www.LKcoaching.com)

<sup>۱۹</sup> Master

<sup>۲۰</sup> www.emofree.com

به عنوان یک کاربر باتجربه ئی‌افتی بر این باورم که یکی از مهمترین دلایلی که به نظر می‌رسد این روش کار نمی‌کند در میزان مهارت کاربر نهفته است. بعید است که علت از خود ئی‌افتی باشد و من نیز تا به حال به چنین موردی برخورد نکرده‌ام. عدم وضوح در کار، پیدا نکردن و یا برطرف نمودن علت ریشه‌ای، تشنگی و دنبال نکردن جنبه‌های مختلف و در حال تغییر برخی از دلایلی هستند که مانع بهره‌گیری هر چه بیشتر از این روش می‌گردند. به همه موارد در این نوشتار خواهیم پرداخت. ولی بهتر است از بزرگترین آنها شروع کنیم....

## ۱- وارونگی

انواع وارونگی شاید بیش از سایر علل مورد غفلت واقع شده‌اند. بسیاری از روانشناسان آن را وارونگی روانی یا وارونگی قطبیت می‌نامند. تصور می‌کنم گستردگی این موضوع خیلی بیش از آنی باشد که در ابتدا تصور می‌شد. وقتی به نظر می‌رسد که ئی‌افتی کار نمی‌کند یکی از راهکارهای ساده و موثر می‌تواند تشخیص انواع وارونگی و آگاهی از نحوه خنثی ساختن آنها باشد.

شاید برطرف نمودن وارونگی‌ها بیش از هر عامل دیگری در موفقیت ئی‌افتی تاثیر داشته باشد. در واقع اگر آنها را شناسیم و خنثی نکنیم می‌توانند به کلی مانع کارایی این روش شوند و یا این که بهره‌گیری از آن را مشکل و وقت‌گیر کنند. تجربه شخصی‌ام نشان

داده که وارونگی‌ها برای اغلب افراد و مشکلات ساده چندان مساله‌ساز نیستند. ولی برای کسانی که به آن مبتلا باشند کشف و حذف آن می‌تواند در حل مشکل نقش حیاتی ایفا نماید. خوشبختانه پس از این که آنها را یافتیم می‌توانیم به شیوه ساده و بسیار موثری آنها را تصحیح نماییم.

وارونگی‌ها را به دو دسته تقسیم می‌کنم و البته هر دسته هم زیر شاخه‌هایی دارد. اولین دسته را **وارونگی روانی عمومی** می‌نامم. اگر فردی به آن دچار باشد می‌تواند با مالیدن نقطه دلریش و یا ضربه زدن بر نقطه کنار دست و گفتن جمله تصحیح اغلب (و البته نه همیشه) از عهده آن برآید.

وارونگی روانی عمومی می‌تواند از چندین عامل حاصل گردد:

- **منفی‌بافی:** افکار منفی مزمن
- **اعتیادها:** افراد معتاد یا وجود مواد اعتیادآور در محیط
- **افسردگی:** اگر کسی به صورت مزمن افسرده باشد این مساله می‌تواند موجب ناهماهنگی در سیستم انرژی‌اش گردد.
- **تشنگی:** از آنجایی که سیستم الکتریکی بدن بر پایه آب کار می‌کند کمبود آب می‌تواند باعث کاهش سرعت این سیستم شود.

- **حساسیت به مواد یا سموم:** منظور از مواد می‌تواند هر چیزی که فرد

خورده یا پوشیده، مواد موجود در وسایل خانه، فلزاتی که به دلایل پزشکی

در بدن جاسازی شده‌اند، جواهرات، ساعت و یا حتی تلفن همراه باشد. (در

این باره بعداً بیشتر توضیح داده خواهد شد.)

انجام تصحیح به شکل استاندارد (مالیدن نقطه دلریش یا ضربه زدن بر نقطه کنار

دست) اغلب وارونگی‌های ناشی از منفی‌بافی و وارونگی‌های ناشناخته را خنثی می‌سازد.

ولی وارونگی‌های حاصل از اعتیادها، تشنگی و سموم معمولاً تنها با انجام تصحیح برطرف

نخواهند گشت. یک راه ساده برای تشخیص این که فردی دچار وارونگی روانی هست یا

خیر این است که ببینیم آیا از شدت مشکلش پس از چند بار استفاده از ئی‌اف‌تی کاسته

می‌شود یا خیر.

نوع دیگر وارونگی روانی را **نشانگان مزیت ثانویه**<sup>۲۱</sup> می‌نامم. این نوع وقتی به وقوع

می‌پیوندد که ذهن ناخودآگاه تصور می‌کند که اگر مشکلی نظیر احساسات منفی، دردهای

مزمّن، اضافه وزن یا عادات بد را ننگه دارد بهتر یا مطمئن‌تر است تا این که آنها را به کلی

حذف نماید. در واقع گاهی اوقات فرد می‌تواند به مشکل خود معتاد گردد.

---

<sup>۲۱</sup> Secondary Benefit Syndrome

از آنجایی که این انتخاب معمولاً آگاهانه صورت نمی‌پذیرد اکثر افراد، وقتی به آنان اظهار می‌شود که به نوعی می‌خواهند که مشکل خود را نگه دارند، در ابتدا این مساله را منکر می‌شوند. البته آنان نمی‌خواهند که از لحاظ احساسی مشوش باشند و یا این که درد بکشند. ولی ذهن ناخودآگاه بسیار قوی است و معمولاً خواسته‌های آن بر خواسته‌های ذهن خودآگاه غلبه دارد.

وقتی کسی سالها خاطرات ناگوار، دردهای مزمن، ترسهای مرضی یا مسائلی از این دست را در خود نگه داشته است اینها به تدریج تبدیل به بخشی از شخصیت یا هویت او می‌شوند. کنار گذاشتن مشکل می‌تواند برای ذهن ناخودآگاه و غیر منطقی نوعی تهدید به حساب آید.

برای مثال ذهن ناخودآگاه ممکن است بیاندهد که اگر از عهده این مساله برآیم

آنگاه:

- دیگر بهانه‌ای برای کار نکردن نخواهم داشت.
- دیگر نمی‌دانم که هستم.
- نمی‌دانم چگونه باید نقش فردی کارآمد را، که خود را قربانی شرایط نمی‌داند، بازی کنم.
- دیگر آن توجه یا علاقه‌ای که مشتاق آن هستم را دریافت نخواهم نمود.



## خنثی‌سازی نشانگان مزیت ثانویه

برای خنثی نمودن این گونه وارونگی‌ها از افراد می‌خواهم که در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنند یک یا چند جمله را که در زیر می‌آیند تکرار نمایند. با وجود این که...

- در واقع نمی‌خواهم از پس این افسردگی (خاطره ناگوار، درد مزمن و غیره) برآیم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.
- شاید برآمدن از پس این مشکل کار مطمئن یا عاقلانه‌ای نباشد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.
- نمی‌دانم اگر حالم خوب شود آنگاه چه باید بکنم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.
- در آن صورت دیگر بهانه‌ای برای درهم‌ریختگی وضع زندگی‌ام نخواهم داشت ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.
- نمی‌خواهم کسانی را که زندگی‌ام را نابود کردند ببخشم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.
- اصلاً نمی‌خواهم فردی طبیعی به نظر آیم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

• فکر می‌کنم این روش کارایی نخواهد داشت و من هرگز بهبود نخواهم یافت ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

همان طور که قبلاً هم ذکر شد وارونگی‌ها فقط یکی از موانع کارایی ئی‌افتی هستند ولی اغلب موجب می‌شوند که افراد بگویند: "ئی‌افتی را امتحان کردم، برای من کارایی نداشت."

## ۲- باتری‌های خشک شده

در برخی موارد وقتی با فردی کار می‌کنم و نتیجه‌ای نمی‌گیرم از او می‌پرسم که امروز چقدر آب نوشیده است. اگر در پاسخ بگوید "یک فنجان چای خورده‌ام یا یک لیوان آب هم موقع مصرف قرص نوشیده‌ام" از او می‌خواهم که حداقل یک لیوان پر آب بخورد. هنوز هم گاهی اوقات از این که چنین مساله ساده‌ای می‌تواند مانع کارایی ئی‌افتی شود متعجب می‌گردم. بنا بر آمار منتشره ظاهراً ۷۰ درصد مردم دچار کمبود آب در بدن هستند. به همین دلیل این سوال را مرتباً از مردم می‌پرسم و همواره آب خنک و گوارا در کنارم دارم. بر اساس تجربه‌ای که از کار با یک مرکز بازپروری معتادان بدست آوردم حداقل ۹۰ درصد این افراد دچار کمبود آب بودند. لذا قبل از شروع هر کاری بهتر است آب کافی نوشیده شود.

یک بار هم پیش آمد که در یک کارگاه آموزشی، علیرغم استفاده از "ئی‌اف‌تی" به صورت گروهی و "وام‌گیری مزایا" به نتایج خوبی نمی‌رسیدیم. به فکر رسیدیم که از آنان بپرسم چند نفرشان آن روز صبح حداقل دو لیوان آب نوشیده‌اند. هیچ کسی دستش را بلند نکرد. وقت کوتاهی برای استراحت و صرف آب دادم و به هنگام از سرگیری کار بر روی همان موضوع قبلی این بار بیش از ۹۰ درصد افراد پیشرفت داشتند.

### ۳- عدم وضوح کافی موضوع

در این موارد از افراد می‌خواهم جزئیات بیشتری را از آنچه که اتفاق افتاده و احساسی را که در این باره دارند بیان کنند. گاهی هم برای کنکاش افزونتر سوالهای عمیقی مطرح می‌کنم و از آنان می‌خواهم مورد یا موضوع را در ذهن خود متصور شوند یا حتی حدس بزنند که چه اجزائی از آن غایب هستند. ذیلاً چند مورد که وضوح بیشتر موضوع موجب تفاوت در نتیجه کار شده است شرح داده می‌شوند.

اخیراً دختر ده ساله‌ای به نام "تری" را دیدم که در یک تمرین ورزشی عادی (پرش) افتاده بود و اکنون از تمرین مجدد هراس داشت. وی به انجام حرکات ورزشی علاقه داشت و نگران بود که ترسش باعث شود این کار را کنار بگذارد. ابتدا به صورت کلی بر روی ترسش با جمله "با وجود این که می‌ترسم باز هم موقع ورزش بیفتم ...." کار کردیم. ولی این جمله اصلاً شدت مشکلش را کاهش نداد.

سپس از او خواستم به دقت برایم بیان کند که چه اتفاقی افتاد. معلوم شد که از پرش از پشت می‌ترسید نه از هر نوع پرشی. لذا جمله تصحیح را واضح‌تر کردیم و گفتیم "با وجود این که می‌ترسم از پشت بیفتم....". ولی این هم فایده‌ای نداشت. از او خواستم که حرکاتش را در ذهنش مرور نماید و احساساتش را برایم شرح دهد. وی اظهار داشت که در ذهنش می‌تواند پرش برعکس را به راحتی انجام دهد مشروط بر این که کسی حضور داشته باشد که پس از پریدن او را بگیرد. ولی نمی‌تواند پرش به تنهایی را متصور شود. لذا جمله تصحیح را به "با وجود این که از پرش از پشت به تنهایی و بدون این که کسی مرا بگیرد می‌ترسم...." تغییر دادیم. بدین ترتیب با تغییراتی چند بالاخره به نتیجه رسیدیم. پس از چند دور ئی‌اف‌تی اعتماد به نفسش را بدست آورد و ترسش به کلی از میان رفت. مادرش همان شب از طریق ایمیل به من اطلاع داد که او بعد از ظهر و پس از اتمام جلسه ما به سالن ورزش رفته و چندین بار از پشت پریده است. با وجود این که کسی هم نبوده که او را بگیرد پرشهایش بی‌نقص بوده‌اند. دخترک، مادرش و مربی‌اش همگی کاملاً راضی بودند.

"وینی" از درد پای راستش شکایت داشت. در ابتدا توانستیم شدت دردش را از ۹ به ۴ کاهش دهیم. ولی پس از آن پیشرفتمان متوقف شد. از او خواستم که دستش را بر روی محل درد بگذارد. جمله تصحیح را به این شکل عوض نمودیم: "با وجود این که در قسمت

بیرونی قوزک پای راستم و در زیر برآمدگی آن درد دارم ....". با این جمله به هدف خود رسیدیم. با انجام یک دور دیگر ئی‌اف‌تی دردش تمام شد. البته قصد داشتیم، اگر آن جمله هم فایده نمی‌کرد، به سراغ آن واقعه‌ای که موجب درد او گشته بود بروم. ولی خوشبختانه همین که با وضوح کافی در مورد محل درد از ئی‌اف‌تی استفاده کردیم کفایت نمود. دو ماه بعد که او را دیدم هنوز دردی نداشت.

#### ۴- عدم کشف ریشه مشکل

در این موارد مثل کارآگاهان جستجو و آن قدر کند و کاو می‌نمایم تا به علت اصلی بروز مشکل برسیم. یکی از سوالات راهگشا می‌تواند این گونه باشد: "اگر می‌توانستی دوباره زندگی را از سر بگیری از چه فرد یا واقعه‌ای اجتناب می‌کردی؟" پاسخ به این سوال معمولاً در ظاهر بی‌ارتباط با موضوع است. البته فقط در ظاهر. مثالی از چگونگی کشف ریشه مشکل در زیر می‌آید:

چند سال پیش مراجعه کننده ۷۳ ساله‌ای به نام تام داشتم که با وجود سنش هنوز از این که مادرش، در زمانی که او فقط شش سال داشت، در حین یک مهمانی خانوادگی کشیده‌ای به او زده بود ناراحت بود. حتی پس از این همه سال به خاطر آن واقعه به شدت احساس بی‌کفایتی، حقارت و بی‌ارزشی می‌نمود. در ابتدا که به صورت معمول از ضربات ئی‌اف‌تی استفاده نمودیم پیشرفتی نداشتیم. لذا از او خواستم جزئیات ماقع را شرح دهد.

حتی از او پرسیدم که خودش، مادرش و دیگران در آن شب چه لباسهایی پوشیده بودند. وقتی نوبت به مادر بزرگش رسید او از نگاه مادر بزرگ، به هنگامی که گریه را سر داده بود، گفت. نگاه او به جای احساس ترحم یا غم سرشار از تنفر و ناامیدی بود. او که مادر بزرگش را در حد پرستش دوست می‌داشت به این نتیجه رسیده بود که حتماً کار خیلی بدی انجام داده که تا این حد او را ناراحت کرده است.

تام به امید جلب همدردی مادر بزرگ نگاهی به او انداخته و در عوض خشم و مخالفت را در چهره او دیده بود. این تلقی آن کودک شش ساله بود. در واقع عکس‌العامل مادر بزرگ، و نه کشیده مادرش، او را چنین ناراحت ساخته بود. این نکته برایش بسیار تعجب‌برانگیز و روشن‌گر بود. به هر حال با یافتن ریشه مشکل و استفاده از جمله "با وجود این که مادر بزرگ مرا ناامید کرد و به هر علتی که بود خیلی از دست من عصبانی شد ...." مساله به سرعت و با چند دور ئی‌اف‌تی برطرف گردید.

## ۵- جابجایی جنبه‌ها

این حالت وقتی اتفاق می‌افتد که شدت یک جنبه از مشکل کاهش یابد و جنبه دیگری خود را بنمایاند. گاهی اوقات فکر می‌کنم که این مساله طبیعی است و اجازه می‌دهم که فرد به سراغ جنبه جدیدتر، که شاید علت ریشه‌ای مشکل باشد، برود. در زمان

مناسب به سروقت جنبه ناتمام می‌آییم و با تکمیل کار بر روی آن تمامی مشکل را به یکباره فرو می‌ریزیم. مثالی در این باره در پی می‌آید:

"دکتر دیوید" به خاطر غم از دست دادن برادرش، که ۱۲ سال پیش بوقوع پیوسته بود، به من مراجعه نمود. ولی در حین انجام ئی‌اف‌تی ذهنش به سراغ موضوع خودکشی مادرش، که سالها قبل از مرگ برادرش اتفاق افتاده بود، رفت. در این مورد موضوع مرگ برادر را موقتاً رها نمودیم (معمولاً چنین کاری نمی‌کنیم) و به سراغ خودکشی مادرش رفتیم. معلوم شد که او پس از آن به خودش قول داده بود که دیگر هرگز آن قدر در برابر احساسات همسر آینده و فرزندانش بی‌تفاوت نباشد که کار به جایی برسد که آنها دست به خودکشی بزنند. پدر دیوید نمی‌دانسته که همسرش تا چه میزان مشکل‌دار و افسرده است. پس از آن حساسیت بیش از حد دیوید به رفتارهای افراطی در او منجر شده و احساس غم از دست دادن برادرش را تا این حد طولانی کرده بود. لذا بعد از این که مساله خودکشی مادرش را خنثی نمودیم توانستیم دوباره به سراغ مرگ برادرش برویم و غم درازمدت او را به سرعت برطرف سازیم. البته باید بگوییم که این غم هم باعث وارونگی در او شده بود. ترکیب این دو نوع وارونگی در دکتر دیوید موجب شده بود که او نتواند به تنهایی از عهده حل مشکلش برآید.

## ۶- تماس با فردی دیگر

گاهی اوقات لازم می‌شود که فرد دیگری ضربات ئی‌اف‌تی را بزند. در این موارد (خصوصاً اگر فرد خیلی آشفته باشد) از او اجازه می‌خواهم که شخصاً بر روی آنها ضربه بزنم. معمولاً در مواقعی که هیچ راه دیگری مفید به نظر نرسد این روش به کار می‌آید. اگر به تنهایی بر روی مسائل خود کار کرده‌اید و از نتایج بدست آمده راضی نیستید شاید بهتر باشد از انرژی و تمرکز فرد دیگری نیز کمک بگیرید. به علاوه بهره بردن از دیدگاه‌های یک فرد دیگر می‌تواند بسیار باارزش باشد. حتی بهترین دندانپزشکان و جراحان دنیا هم به این فکر نمی‌افتند که بر روی خودشان کار کنند. آنان می‌دانند که در این صورت امکان "مشاهده" برخی موانع سر راه را نخواهند داشت. افرادی هم که از ئی‌اف‌تی در خلوت استفاده می‌نمایند ممکن است برخی موانع بدیهی را نبینند.

مراجعه‌کننده‌ای به نام "شیلا" داشتم که به سختی می‌توانست همزمان هم تمرکز کند وهم ضربه بزند و جملات و عبارات را بگوید. به همین دلیل سرعت قابل قبولی در کار نداشتیم. با این وضعیت تنها مختصری پیشرفت کرده بودیم. لذا از او خواستم که در حالی که بر موضوع تمرکز می‌کند من بر رویش ضربه بزنم. به محض این که چنین کاری کردیم سرعت برطرف شدن مشکلاتش بسیار بیشتر شد. گهگاه از او می‌خواستم که خودش ضربات را بزند و می‌دیدم که پیشرفتمان کند و یا حتی متوقف می‌گردد. گاهی اوقات و برای بعضی افراد لازم است که ضربات را دیگران بزنند.



## ۷- اطلاعات ناکافی درباره ئی‌اف‌تی

اگر کاربر از مهارت کافی برخوردار نباشد (اتفاقی که در کار افراد بر روی خودشان به کرات می‌افتد) نتایج حاصل آن را نشان خواهند داد. ئی‌اف‌تی معمولاً، حتی اگر توسط تازه‌کارانی که فقط کتاب راهنمای آن (آسودگی روح و جسم) را خوانده‌اند و به شکل نه چندان صحیح آن را بکار می‌گیرند، جوابهای خوبی بدست دهد. ولی متأسفانه در این حالت نتایج موقتی خواهند بود. هر کسی دیر یا زود با موانعی که در این نوشتار درباره آنها صحبت می‌شود روبرو خواهد گشت. کاربران با تجربه یا کسانی مثل شما که برای یادگیری وقت گذاشته‌اید معمولاً می‌توانند به نتایج خوبی برسند. به کسانی هم که می‌خواهند ئی‌اف‌تی را از طریق مشاهده فیلمهای آموزشی یاد بگیرند اکیداً توصیه می‌شود که فیلمها را به ترتیب ببینند. بسیاری افراد از فیلمهای اولیه به سرعت می‌گذرند تا به مشکل خودشان برسند. چنین کاری نظم یادگیری را به هم می‌ریزد و برخی دروس مهم نیز ممکن است از قلم بیفتند. در چنین حالتی ممکن است به بسیاری از نکاتی که در صفحات پیشین ذکر شدند توجه نگردد.

می‌توانید دستور اساسی ئی‌اف‌تی را با مطالعه کتاب یا مشاهده فیلمها فرا بگیرید. برخی افراد بلافاصله پس از آن شروع به استفاده از آن بر روی مراجعان، دوستان و خانواده می‌نمایند و اغلب هم به نتایج عالی می‌رسند. حتی ممکن است چند "معجزه یک

دقیقه‌ای "هم نصیبشان گردد. ولی اگر بقیه دروس ئی‌اف‌تی را مطالعه نکنند دیر یا زود به مواردی برمی‌خورند که با خود می‌گویند: "بر روی این یکی دیگر کار نمی‌کند." کاربرانی را می‌شناسم که می‌گویند: "ئی‌اف‌تی برای مراجعانم خوب است ولی برای خودم کارایی ندارد." در پاسخ اظهار می‌دارم: "لابد در جایی اشتباه می‌کنید."

کتاب راهنمای ئی‌اف‌تی (آسودگی روح و جسم) نه فقط دستور اساسی را به طور مفصل شرح می‌دهد بلکه هنر ارائه آن را نیز تا حدی بیان می‌دارد. هر چه نکات بیشتری از آن یاد بگیرید مهارت افزونتری بدست خواهید آورد و دیگر نخواهید گفت که "کار نمی‌کند". من و بسیاری از همکارانم ئی‌اف‌تی را از طریق همین فیلمها فرا گرفتیم و همین کار را نیز به شما توصیه می‌نمایم. همچنین حضور در کارگاههای آموزشی سطوح ۱ و ۲ و ۳ اکیداً توصیه می‌گردد.

## ۸- نداشتن انگیزه یا عدم آمادگی برای تغییر

گهگاه با کسانی روبرو می‌شوم که ترجیح می‌دهند به جای تغییر نمودن در موقعیت فعلی‌شان درجا بزنند.

یک بار مراجعه کننده‌ای داشتم که بنا به علل نامعلومی شدیداً چشم‌چرانی می‌کرد. پس از مدتی گفتگو صریحاً اظهار داشت که بنا به درخواست همسرش به من مراجعه نموده است و خودش نمی‌خواهد از این بابت تغییر کند. من هم جلسه را ختم کردم.

یکی از اولین مراجعان تلفنی‌ام "بارب" نام داشت و شدیداً احساس می‌کرد که در زندگی قربانی شده است. موارد غم‌انگیز فراوانی را در زندگی تجربه کرده بود. از سرطان سینه جان به در برده بود. برادرش را بی‌رحمانه به قتل رسانده بودند. والدینش از بازماندگان فجایع جنگ جهانی دوم بودند. شوهرش او را به خاطر زنی دیگر ترک نموده بود. یک پای پسرش در اثر تصادف قطع شده بود. خلاصه به نظر می‌رسید که زندگی‌اش سراسر فاجعه بود. رفتارش هم بسیار منفی‌گرایانه بود. وقتی حرف می‌زد انگار که ناله می‌کرد و پاسخ اکثر سوالها را هم به صورت منفی می‌داد: ".... باشد، امتحانش می‌کنم. ولی می‌دانم که فایده‌ای نخواهد داشت. هیچ چیزی برای من فایده نخواهد داشت."

او را قبل از این که از اهمیت خنثی نمودن وارونگی‌ها آگاه شوم ملاقات کرده بودم. به همین دلیل هم به نتیجه‌ای نرسیدیم. البته سعی کرده بودم که مسائل ریشه‌ای را بیابم، با وضوح بیشتری کار کنم و امثال این نکات. بالاخره از او پرسیدم: "بارب، اصلاً دلت می‌خواهد که حالت بهتر شود و زندگی‌ات را بکنی؟" به آرامی جواب داد: "نه، راستش را بخواهید فکر می‌کنم که نه. مدتهای زیادی است که این طوری بوده‌ام و اگر وضع عوض شود نمی‌دانم چگونه باید رفتار کنم."

واقعاً که چقدر چقدر تازه‌کار بودم و بیهوده تلاش می‌کردم. با راهکارهای دیگری ادامه دادم. مثل: "بگو اگر همه چیز در زندگی‌ات درست شود آنگاه چگونه تغییر خواهی کرد؟"

در پاسخ اظهار داشت: "اصلاً فکرش را هم نمی‌توانم بکنم. ولی خوب اگر همه چیز مطابق میل من پیش برود آن وقت همه‌اش را دوباره خراب کنم." نهایتاً از او پرسیدم که: "آیا اصلاً می‌خواهی کمکت کنم؟" در جواب گفت: "راستش را بخواهی نه، به خواسته‌ام رسیده‌ام." از او پرسیدم که چه می‌خواسته است و به سادگی جواب داد: "حس همدردی و توجه دوستانم و این که آنان بخواهند که به من کمک کنند." دیگر چاره‌ای جز خداحافظی با او نداشتم.

#### ۹- حساسیت به مواد یا سموم

مواد حساسیت‌زا از هر دسته‌ای می‌توانند باشند. ممکن است فرد آنها را خورده یا پوشیده باشد، کفپوشها، حیوانات خانگی، ساعت، تلفن همراه، جواهرات، داروهایی که فرد مصرف می‌کند و حتی فلزاتی که توسط جراحی یا ترمیم دندان در بدن جای گرفته‌اند می‌توانند چنین نقشی داشته باشند. اول باید وجود حساسیت را به کمک آزمایش قدرت عضله تشخیص دهید. پس از آن برطرف ساختن حساسیت با استفاده از ئی‌اف‌تی کار ساده‌ای است.

#### برطرف ساختن حساسیت نسبت به مواد یا سموم

برطرف ساختن حساسیت نسبت به بسیاری از این مواد، و البته نه همه آنها، می‌تواند به این شکل انجام گیرد که با یک دست آن مواد را بگیرید و با دست دیگر ضربات ئی‌اف‌تی

را بر خود بزنید. (اگر مشکل از مواد پرکننده دندان یا فلزاتی که به علل دیگر در بدن شما جای گرفته‌اند باشد می‌توانید یک دست خود را بر روی محل آنها بگذارید.)

جمله تصحیح چیزی شبیه به این خواهد بود: "با وجود این که شاید نسبت به .... حساسیت داشته باشم ولی از بدنم می‌خواهم که آن را به عنوان یک ماده بی‌خطر و سالم بپذیرد." جمله تصحیح را همچون همیشه سه بار بگویید. سپس یک دور بر همه نقاط ئی‌اف‌تی ضربه بزنید و عبارت یادآوری را ذکر کنید. مثل: "این حساسیت نسبت به تلفن همراه (یا هر چیز دیگر). در دور دوم ضربات بر نقاط بگویید: "از بدنم می‌خواهم که این مواد پرکننده دندان (یا هر چیز دیگر) را به عنوان موادی بی‌خطر و سالم بپذیرد." در بار سوم هم عبارات یادآوری را به صورت یکی در میان بگویید. یعنی مثلاً به هنگام ضربه زدن بر نقطه ابتدای ابرو بگویید "باقی‌مانده حساسیت نسبت به ...." و به هنگام ضربه زدن بر نقطه کنار چشم بگویید "از بدنم می‌خواهم که بر این حساسیت غلبه کند" و به هنگام ضربه زدن بر نقطه زیر چشم بگویید "باقی‌مانده حساسیت نسبت به ...." و به همین ترتیب ادامه دهید.

البته نکته دیگری هم وجود دارد که رعایت آن موفقیت در کار با ئی‌اف‌تی را تضمین می‌کند و آن **داشتن پشتکار** است. پشتکار از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. گاهی اوقات خیلی زود دست از کار می‌کشیم. یادم می‌آید زمانی به کمردردی دچار شده بودم که

به راحتی آرام نمی‌گرفت. ضربات ئی‌اف‌تی، مراجعه به متخصص کایروپراکتیک، داروهای مسکن، یوگا، استراحت و ریلکسیشن را امتحان نموده بودم و هیچ یک فایده‌ای نکرده بود. نهایتاً تصمیم گرفتم که آن قدر در استفاده از ضربات ئی‌اف‌تی پشتکار به خرج دهم تا دردم از بین برود. در عمل معلوم شد که تنها ۱۰ دور ئی‌اف‌تی برای این کار کفایت می‌کند. ولی من تا قبل از آن همیشه ۳-۴ دور از آن استفاده می‌کردم. یگانه مانع سر راه موفقیتم نداشتن حوصله و پشتکار بود.

کلام آخر این که چه کاربری باشید که بخواهید بر مهارت خود بیفزایید و چه از ئی‌اف‌تی فقط بر روی خودتان بهره بگیرید اطلاع از موانع کارایی و تجربه در این زمینه می‌تواند نقشی اساسی در موفقیتتان داشته باشد. همه ما می‌دانیم که ئی‌اف‌تی کارایی خوبی دارد لذا اگر به جواب دلخواه یا مورد انتظار نمی‌رسید موانع ذکر شده را به خوبی فراگیرید و بدانید که چگونه باید آنها را خنثی سازید. در این صورت میزان موفقیت شما بسیار بیشتر خواهد شد. قول می‌دهم.

## آشنایی با اس‌ئی‌تی

نوشته دکتر استیو ولز و دکتر دیوید لیک

### پیش‌گفتار مترجم

آقایان دکتر استیو ولز (روانشناس) و دکتر دیوید لیک (روانپزشک)<sup>۲۲</sup> دو استرالیایی هستند که تکنیک‌های جدیدی به نام‌های پی‌ئی‌تی و اس‌ئی‌تی<sup>۲۳</sup> را ابداع نموده‌اند. آنان در سال ۱۹۹۸ با شرکت در کارگاه‌های آموزشی گری کریگ با روش ئی‌اف‌تی<sup>۲۴</sup> آشنا شدند. اس‌ئی‌تی روشی است که آن را بیش از هر شیوه دیگری بر روی مراجعان خود بکار می‌گیرند. در ابتدا آن را نوع خاصی از ئی‌اف‌تی بشمار می‌آوردند. ولی پس از مذاکراتی که با گری کریگ داشتند و طی آن وجوه تمایز آن با ئی‌اف‌تی را تشریح نمودند به توصیه وی نام دیگری برای آن انتخاب کردند.

<sup>۲۲</sup> Steve Wells and David Lake (www.eftdownunder.com)

<sup>۲۳</sup> Simple Energy Techniques

<sup>۲۴</sup> Emotional Freedom Techniques

لازم به ذکر است که ۱۵ تن از ۲۹ استاد ئی‌اف‌تی شاگردان این دو نیز به حساب می‌آیند. نگارنده این سطور هم شخصاً بیش از هر روش دیگری از آن استفاده می‌کند و لذا بهره‌گیری از آن را، به شرط حفظ موازین عقلی، به همگان توصیه می‌نماید.

### اس‌ئی‌تی چیست؟

اس‌ئی‌تی به معنی فنون ساده شده استفاده از انرژی‌ها می‌باشد. مجموعه‌ای از فنون مختلف در این تکنیک یکپارچه شده‌اند و لذا می‌توانند بهبودی قابل ملاحظه‌ای برای بسیاری از مشکلات روانی و جسمی بدست دهند. هرچند که نحوه بکارگیری تکنیک‌های مورد استفاده بسیار ساده به نظر می‌رسد ولی نتایج حاصل از آنها می‌تواند کاملاً اساسی باشند.

خیلی از فنون و راهکارهای مورد استفاده در اس‌ئی‌تی از تکنیک‌های مشابه همچون ئی‌اف‌تی، تی‌اف‌تی<sup>۲۵</sup> و سایر شیوه‌هایی که در قالب روانشناسی انرژی می‌گنجد اقتباس شده‌اند. البته اس‌ئی‌تی چند ویژگی خاص هم دارد که آن را از شیوه‌های مشابه متمایز می‌سازد.



مهمترین بخش اس‌ئی‌تی فرایندی است که در آن نقاط انرژی مریدینی بدن با هدف بهبود مشکلات روانی و جسمی تحریک می‌شوند. هر چند که می‌توان این کار را با مالیدن یا فشار دادن نقاط انجام داد ولی معمولاً با ضربه زدن صورت می‌پذیرد. نویسندگان این سطور به منظور "همسان‌سازی انرژی"<sup>۲۶</sup> در بدن روش ضربات پیوسته را آموزش می‌دهند و مردم را هم به استفاده از آن تشویق می‌کنند. ضربات پیوسته پایه‌های اس‌ئی‌تی را تشکیل می‌دهند و وجه تمایز آن با ئی‌اف‌تی و تی‌اف‌تی هستند. همچنین در اس‌ئی‌تی از جملات تصحیح و عبارات یادآوری استفاده نمی‌شود.

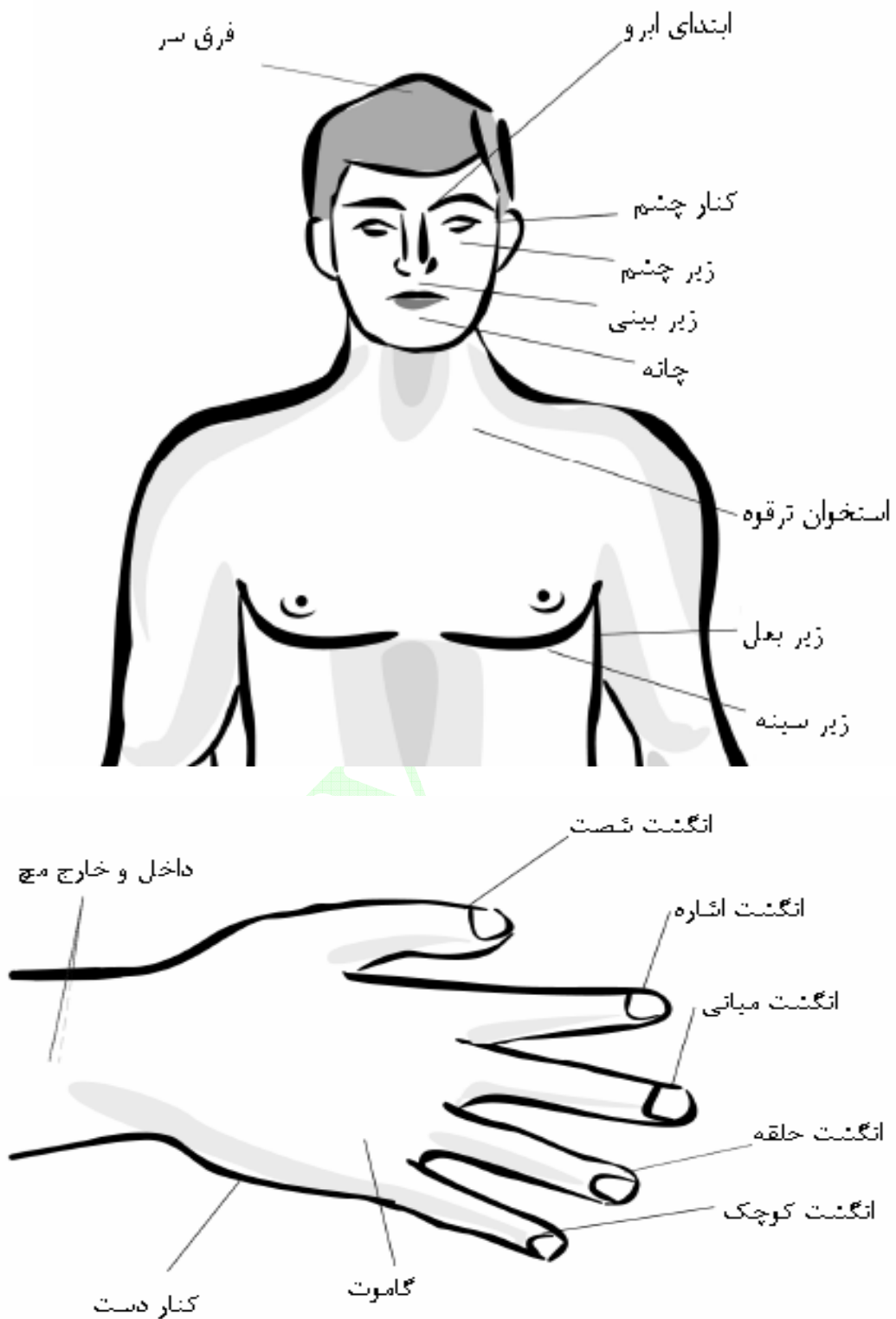
نقاط مورد استفاده در اس‌ئی‌تی همانهایی هستند که در ئی‌اف‌تی و تی‌اف‌تی بکار گرفته می‌شوند و همگی در بخش فوقانی بدن و روی دستها واقع و مطابق با شکلها نشان داده شده‌اند. دو نقطه فرق سر و مچ دست نیز که اولین بار توسط یک متخصص طب سوزنی به نام دکتر مایکل گندی در کارگاه آموزشی ئی‌اف‌تی معرفی گشتند اضافه شده‌اند.

### چگونگی شکل‌گیری اس‌ئی‌تی

اس‌ئی‌تی به مرور و در جریان کار با مراجعان و تجربیات حاصل از برگزاری کارگاههای آموزشی شکل گرفت. ما بنا به توصیه گری کریگ سعی داشتیم نوآوری‌ها و

اکتشافات جدیدی داشته باشیم. این همان راهکاری بود که وی خودش پس از یادگیری فنون جدید از دکتر کالاهان بکار بسته بود و همگان را بدان تشویق می‌نمود.

وی پیوسته ما را تشویق می‌کرد که مرزهای دانش را گسترش دهیم و علوم پذیرفته شده را به چالش بکشیم. همواره در پی بهبود روشهای خود باشیم و آنها را بیش از پیش برای افراد عادی قابل دسترسی و پرفایده نماییم. از آنجایی که خود را در حد او نمی‌دانیم و هنوز هم به دستاوردهایش غبطه می‌خوریم تنها می‌توانیم خدا را شکر کنیم که اکنون بر روی دوش غولهایی چون او ایستاده‌ایم و می‌توانیم یافته‌ها و راهکارهای خود را به عنوان مکمل ئی‌افتی به جهانیان بشناسانیم.



### ضربات پیوسته

ضربات پیوسته یکی از سنگ بناهای اس‌ئی‌تی هستند و حاصل تجربیات دکتر لیک در کار با خاطرات ناگوار می‌باشند. ذیلاً وی چگونگی شکل‌گیری این ایده را برایتان شرح می‌دهد:

"در ابتدای آشنایی با ئی‌اف‌تی با مراجعانم درباره خاطرات ناگوارشان بسیار حرف می‌زدم و تنها پس از گفتگوهای طولانی بود که از ئی‌اف‌تی هم بهره می‌گرفتم. معمولاً در هر جلسه یک ساعته ۱۰-۱۲ دور ئی‌اف‌تی انجام می‌دادیم و در فاصله میان هر دو دور درباره موضوع به گفتگو می‌پرداختیم. به مرور که بر ئی‌اف‌تی بیشتر مسلط شدم تعداد دفعات استفاده از آن در هر جلسه تا ۱۵ بار افزایش یافت. با کمال تعجب مشاهده کردم که نتایج بدست آمده وقتی تعداد دفعات ئی‌اف‌تی بیشتر باشد خیلی بهتر هستند. لذا با خود فکر کردم که "اصلاً چرا ضربه زدن را متوقف کنیم؟ و چرا در تمامی طول جلسه این کار را انجام ندهیم؟" لذا از آن پس از مراجعانم می‌خواستم که در تمامی زمان جلسه ضربات ئی‌اف‌تی را بر خود بزنند. یعنی از همان زمانی که شروع به بیان مشکل خود می‌کردند و در پی آن جزئیاتش را شرح می‌دادند و همچنین به هنگام احساس بهبودی نسبی بر خود ضربه بزنند. طبیعتاً نتایج حاصل نیز بهتر شدند.

پس از آن فکر دیگری به ذهن دکتر لیک رسید. وی پس از مشاهده کارهای دکتر لری نیمز<sup>۲۷</sup> (مخترع روش بی‌اس‌اف‌اف<sup>۲۸</sup>)، که در آن وی از مراجعان می‌خواست که با انگشت شصت خود بر انگشتان حلقه و کوچک همان دست ضربه بزند، به این فکر افتاد که چرا با شصت بر تمامی انگشتان همان دست ضربه نزنند. وی از مراجعانش خواست که همین کار را انجام دهند و دریافت که انجام این شیوه برای آنان بسیار راحت می‌باشد. توجه داشته باشید که در این شیوه بر انگشت حلقه هم ضربه زده می‌شود. این نقطه‌ای بود که در روش اولیه ئی‌اف‌تی بر آن ضربه زده نمی‌شد چون بر روی همان مریدینی که از نقطه گاموت می‌گذشت واقع شده بود. دکتر لیک این شیوه را به تمامی کسانی که به وی مراجعه می‌کردند می‌آموخت و از آنان می‌خواست در طول جلسه به طور پیوسته این کار را انجام دهند و حتی در فاصله بین دو جلسه هم، هر زمان که بتوانند، از انجام آن غفلت نورزند. نتایج درخشانی حاصل گشتند و گزارش آنها در خبرنامه اینترنتی گری کریگ آمد. یک بار هم دکتر لیک از این روش برای بانویی که به وسواس شدیدی دچار بود استفاده نمود. نتیجه کار کاملاً قابل ملاحظه بود.

---

<sup>۲۷</sup> Dr. Larry Nims (www.BeSetFreeFast.com)

<sup>۲۸</sup> به زودی کتاب کوچکی در این زمینه منتشر خواهد شد. (مترجم)

از آن زمان به بعد ما از این شیوه ساده تحریک نقاط انرژی بیشتر استفاده کردیم و دریافتیم که نه تنها این روش، به شکلی مشابه ئی‌اف‌تی و تی‌اف‌تی با تحریک مریدینها، به نتایج خوبی منجر می‌شود، بلکه یادگیری آن هم خیلی ساده است و افراد می‌توانند از آن در حضور دیگران، به دلیل عدم جلب توجه، بهره ببرند و در همان حال به کار روزانه خود نیز مشغول باشند.

به تجربیات خود در زمینه ضربات پیوسته بر تمامی نقاط ادامه دادیم و به این نتیجه رسیدیم که با این کار در هر جلسه به بهترین نتایج ممکن می‌رسیم. افرادی هم که آن را در منزل یا مکانهای دیگر بکار می‌گرفتند نظر مشابهی داشتند. اکنون به این فرضیه رسیده‌ایم که **مقدار** تحریک مریدینها نقش کلیدی در دستیابی به نتیجه دارد.

اکنون به طور معمول از مراجعان خود می‌خواهیم که در بیشتر زمان جلسه از ضربات پیوسته استفاده نمایند و همین کار را حتی‌الامکان در منزل نیز ادامه دهند. از آنجایی که برای انجام آن غالباً نیازی نیست که کار دیگری را متوقف کنند آنان به راحتی این کار را به صورت جزئی از امور روزمره خود درمی‌آورند. می‌توانید ضربه زدن بر چهار انگشت با انگشت شصت همان دست را به هنگام تماشای تلویزیون، صحبت تلفنی، قدم زدن و بسیاری امور دیگر انجام دهید و معمولاً به هیچ وجه توجه دیگران را جلب نمی‌کند.

همچنین با کمال خوشوقتی دریافتیم که ضربات پیوسته بر نقاط انرژی می‌توانند بعضاً شدت مشکلاتی را نیز که این روش بر روی آنها هدف‌گیری نشده‌اند کاهش دهند. منظور آن دسته از مشکلاتی هستند که فرد به هنگام زدن ضربات لزوماً بر روی آنها تمرکز نکرده است. در جریان یک دوره بازآفرینی در سال ۲۰۰۴ یکی از شرکت کنندگان، سه روز پس از آغاز دوره، اظهار داشت که ترس قدیمی که از مار داشته برطرف گشته است. وی این مساله را به طور طبیعی و در جریان بازدیدی که از یک بازار محلی داشت متوجه شده بود. در آنجا مردی را دیده بود که با مار معرکه گرفته بود و بانوی مذکور با کمال تحیر مشاهده نمود که ترس مرضی‌اش، که تقریباً تمامی عمر به آن مبتلا بوده، دیگر وجود ندارد. این مساله علیرغم این که در آن دوره اصلاً بر روی ترس از مار کار نکرده بود اتفاق افتاده بود. در آن زمان این نتیجه را به حساب پدیده وام‌گیری مزایا گذاشتیم. ولی بعدها که در زمینه ضربات پیوسته با تجربه‌تر شدیم دریافتیم که اثر "همسان‌سازی" انرژی می‌تواند بدین شکل ظهور کند که برخی مسائل احساسی، بدون این که مشخصاً بر روی آنها کاری صورت گرفته باشد، برطرف گردند.

تجربه دیگری که داشتیم این بود که تصحیح را از ئی‌اف‌تی حذف کردیم و متوجه شدیم که کارایی آن کاهش پیدا نمی‌نماید. البته در این راه از دکتر لری نیمز پیروی می‌کردیم. وی هم در روش بی‌اس‌اف‌اف همه موانع، که معمولاً شامل باورها می‌شوند، را

یک‌باره و به شکل "مساله بعدی که باید با آن کار کنیم" هدف قرار می‌دهد. ما هم هرگاه با مانعی برخورد می‌کردیم به جای این که تصحیح را به شکل متداول آن انجام دهیم از فرد می‌خواستیم که در حین زدن ضربات بر مانع سر راه نیز تمرکز کند. این کار در اغلب موارد موفقیت‌آمیز بود. در آینده اطلاعات بیشتری در این زمینه به عموم مردم خواهیم داد. ولی در حاضر می‌توانیم بگوییم که دریافته‌ایم حذف تصحیح هیچ تاثیری بر کارایی روش ضربات پیوسته ندارد.

ذیلاً نکات مهمی را که افراد استفاده کننده از اس‌ئی‌تی بهتر است با آنها آشنا باشند ذکر می‌کنیم. مراجعان خود را به استفاده از آن خصوصاً به عنوان یک روش کمک به خود توصیه می‌کنیم. شما هم می‌توانید "آن را بر روی خود بیازمایید" و شاهد نتایجش باشید.

### نکات مهم در استفاده از اس‌ئی‌تی در جلسات مشاوره و درمان

۱- به هنگام کار روان‌درمانی مراجعه کننده و درمانگر به طور پیوسته بر نقاط مریدینی ضربه می‌زنند. این کار حتی در مواقعی که فرد بر روی مشکل خود تمرکز نکرده (مثلاً به هنگام گپ زدن) نیز ادامه می‌یابد. دریافته‌ایم که افزایش میزان تحریک مریدینها نقش کلیدی در بهبود نتایج دارد و لذا در هر جلسه سعی بر آن داریم که این میزان را تا حد ممکن بیشینه سازیم.



۲- به مراجعان خود می‌آموزیم که با انگشت شصت خود بر دیگر انگشتان ضربه بزنند. وقتی به این کار عادت کنید درمی‌یابید که اصلاً خسته‌کننده نیست. می‌توان آن را همراه با دیگر کارهای روزمره و حتی در منظر عموم انجام داد. نقطه انگشت حلقه هم که در روشهای ئی‌اف‌تی و تی‌اف‌تی بر آن ضربه زده نمی‌شود در اینجا بکار برده می‌گردد.

۳- به طور معمول دیگر از تصحیح استفاده نمی‌کنیم و بر روی هر باور ممانعت‌کننده یا مشکلی که از سر راه کنار نمی‌رود به صورت "مشکل بعدی" کار می‌کنیم. اگر به نتایج دلخواه نرسیم باورهای ممانعت‌کننده را تشخیص می‌دهیم و به سادگی به هنگام زدن ضربات بر آنها تمرکز می‌کنیم. پس از آن معمولاً قادر خواهیم شد که باز هم پیش برویم.

۴- به ندرت ممکن است از جمله تصحیح به صورت چهارچوبی برای بیان مشکل استفاده کنیم. ولی در هر حال خود را به کلمات مورد استفاده در آن محدود نمی‌سازیم و نیازی هم نمی‌بینیم که به هنگام انجام تصحیح بر نقطه خاصی ضربه بزنیم یا آن را بمالیم. قاعده سه بار تکرار جمله تصحیح نیز وجود ندارد و افراد می‌توانند بدون رعایت آن نیز به نتایج دلخواه برسند. روزی از گری کریگ

پرسیدیم که چرا باید جمله تصحیح را سه بار بگوییم و او با حالت مزاح پاسخ داد چون راجر (یعنی دکتر کالاهان) این طور گفته است. وی مطمئن نبود که ضرورتی در سه بار تکرار آن وجود داشته باشد. جالب این است که خود دکتر کالاهان نیز چند سال است که استفاده از تصحیح را کنار گذاشته و، بنا به گفته دکتر فرد گالو در کتاب روانشناسی انرژی، ترجیح داده است که در ابتدای کار فقط بر نقطه کنار دست ضرباتی بزند یا نقطه دلریش را بمالد.

۵- نیازی نمی‌بینیم که عبارت یادآوری تکرار شود و تنها از افراد می‌خواهیم که به هنگام ضربات "بر هر چیزی که به ذهنشان خطور می‌کند" (از قبیل باورها، اعتقادات، خاطرات و نگرانی‌ها) و یا هر مساله جسمی که بروز می‌نماید (همچون احساسها، شدت مشکل و محل آن) تمرکز نمایند. دریافته‌ایم که عبارت یادآوری می‌تواند در مواقعی به جای ایجاد "تمرکز بیشتر" حواس برخی افراد را از احساسات و تصاویر ذهنی مربوط به مشکل منحرف سازد.

۶- هر چند که برای وضوح موضوعی که بر روی آن کار می‌کنیم - و تمرکز بر جنبه‌های آن و کار بر روی آنها تا دستیابی به نتیجه مورد نظر - اهمیت خاصی قائل هستیم ولی متوجه شده‌ایم که گاهی اوقات مشخص نبودن موضوع نیز

می‌تواند مزایایی داشته باشد. این مساله خصوصاً در مواقعی که نتیجه صرفاً از تحریک مریدینها و بدون تمرکز بر مشکل حاصل می‌شود صدق می‌کند. بنابراین شما را تشویق می‌کنیم که به طور پیوسته سیستم مریدینی خود را تحریک کنید تا "همسان‌سازی عمومی انرژی" بوقوع بپیوندد. از انجام این کار به نتایج خارق‌العاده‌ای رسیده‌ایم.

۷- دریافته‌ایم که ضربه زدن یا فشار دادن نقاط به یک اندازه می‌تواند مفید باشد. فشار دادن نقاط، بخصوص وقتی که در انظار عموم هستید و نمی‌خواهید جلب توجه کنید، می‌تواند راهکار بهتری باشد.

۸- به مراجعان خود توصیه می‌نماییم که بدون این که سعی کنند از خود زیرکی نشان دهند و یا شبیه روانشناسان رفتار کنند صرفاً "ضربه زدن" را هم به شیوه‌های حل مشکلات خود بیفزایند. این کار علاوه بر این که می‌تواند موجب تاثیرات مفیدی در سیستم انرژی بدن گردد قادر است الگوی "عادات ناپسند" یا "وسوسه‌های فکری و رفتاری" را نیز بشکند.

۹- در مواقعی که بر ذهن (افکار) کار می‌کنیم چنانچه متوجه شویم که به پیشرفتهای مورد نظر نمی‌رسیم به سراغ مسائل جسمانی (احساسهای جسمی) می‌رویم و بالعکس.

۱۰- در زیر هم کلیات روش کار با اس‌ئی‌تی به عنوان یک شیوه کمک به خود ذکر می‌شوند.

### اس‌ئی‌تی به عنوان یک شیوه کمک به خود

۱- اس‌ئی‌تی را بر روی هر مشکل احساسی یا جسمانی که دارید هدف بگیرید و بر نقاط آن ضربه بزنید. ترتیب نقاط مهم نیست. این کار را آن قدر ادامه دهید تا احساس راحتی کنید. اگر بخواهید می‌توانید نقاط را فشار دهید یا آنها را بمالید. فقط مهم این است که به هر طریق ممکن مریدینها را تحریک کنید. هر چند که به نظر می‌رسد ترتیب نقاط چندان اهمیتی نداشته باشد ولی باید توجه داشته باشید که ظاهراً برای رسیدن به نتیجه در هر دور باید حداقل ۳-۴ مریدین مختلف را تحریک نمایید.

۲- حتی اگر بر مساله خاصی هم تمرکز نکرده‌اید باز هم بهتر است به طور پیوسته بر نقاط ضربه بزنید. به نظر می‌رسد به این شکل از مزایای "همسان‌سازی انرژی"

بهره خواهید برد. این شیوه، حتی اگر مستقیماً بر مشکل تمرکز نکرده باشید یا آگاهانه ندانید که مشکل از کجا ناشی می‌شود، مفید واقع می‌گردد. چون به هر حال بخشی از وجودتان می‌داند که ریشه مشکل در کجا است.

۳- حتی‌الامکان هر روز سیستم مریدینی خود را تحریک کنید. لازم نیست نگران این باشید که به هنگام این کار چه باید بگویید یا چه کار خاصی باید انجام دهید. اکثر افرادی که این کار را می‌کنند اظهار می‌دارند که میزان خوش‌بینی و سطح انرژی مثبت در آنان افزایش یافته و به طور کلی تنش‌های کمتری نیز در خود می‌یابند. بر این باور هستیم که اگر سیستم مریدینی به اندازه کافی تحریک گردد می‌تواند موجب تغییراتی در سیستم عصبی شود و در نتیجه آن مشکلات نتوانند به شیوه‌های قبلی خود را بنمایانند.

۴- توصیه می‌کنیم ضربات پیوسته را با عادات دیگری همچون تماشای تلویزیون، صحبت تلفنی و یا قدم زدن همراه کنید. (توجه شما را مجدداً به نکاتی که راجع به ضربه زدن بر انگشتان و در انظار عموم ذکر کردیم جلب می‌نماییم). این می‌تواند عادت بسیار مفیدی برایتان باشد.

۵- لازم نیست حتماً مشکلی بروز کند تا ضربه زدن را شروع کنید. اگر هر روز این کار را انجام دهید (مثلاً روزی یک ساعت) به طور خودکار میزان انرژی مثبت در وجودتان افزایش و تنش کاهش می‌یابد.

۶- جلساتی که در آنها بر جنبه‌های خاصی از مشکل خود تمرکز و طی آنها سیستم مریدینی را تحریک می‌کنید می‌توانند مفید باشد. اگر در یافتن بخشهایی از مشکل با دشواری روبرو می‌گردید بد نیست که این کار را همراه با فرد دیگری انجام دهید. ولی حتی تا وقتی که فرد مناسب را پیدا نکرده‌اید از انجام ضربات پیوسته بدون تمرکز بر هرگونه مشکل خاصی غافل نشوید.

۷- به افکار و احساسات خود اجازه دهید که به هنگام ضربه زدن ظاهر شوند. وجود هر فکر یا احساسی را بپذیرید و حتی به افکار منفی نیز اجازه بروز بدهید. ولی در عین حال ضربه زدن در این مواقع را هم فراموش نکنید.

۸- پس از هر دور ضربه زدن یا هر زمان که احساس کردید تغییری ایجاد شده است نفس عمیقی بکشید.

۹- به هنگام ضربه زدن فقط کافی است خودتان باشید و میزان پذیرش خود را افزایش دهید.

۱۰- آن قدر ضربه زدن را تکرار نمایید که انجام این فرایند ذهنی- جسمی نیازی به تفکر نداشته باشد.

۱۱- لازم نیست حتماً به مقامات معنوی رسیده باشید تا از روش ضربه زدن برای رشد معنوی خود بهره‌گیرید.

۱۲- اگر به مواردی برخورد کردید که تغییر نمی‌کردند یا به نظر پیچیده می‌رسیدند و خصوصاً برای مشکلات جسمانی که علت آنها تشخیص داده نشده است به پزشک یا درمانگر حرفه‌ای مراجعه کنید.

## روانشناسی انرژی چیست؟

نوشته دکتر داوسون چرچ<sup>۲۹</sup>

روانشناسی انرژی به مجموعه‌ای از روشهای درمانی اطلاق می‌گردد که در آنها به منظور ایجاد تغییرات روانشناختی مستقیماً بر روی بدن کار می‌کنند. در این روشها از گفتگو درباره خاطرات ناگوار، بدین دلیل که می‌تواند منجر به تقویت تجربیات ناخوشایند گذشته گردد، تا حد زیادی اجتناب می‌شود. در عوض، برای ایجاد تغییر در چهارچوب مشکلات، از تصویرسازی و جمله‌سازی همراه با بکارگیری شیوه‌های خاصی همچون تنفس، ضربه زدن یا ماساژ استفاده می‌شود. هزاران تن از مردم عادی و همین طور پزشکان، درمانگران و روانپزشکان دریافته‌اند که ترکیب یادآوری خاطرات ناگوار و تحریکات جسمی می‌تواند به شکل خیره‌کننده‌ای منجر به آسودگی دائمی از بارهای احساسی ناشی از آن وقایع گردد.

تحقیقات گسترده نشان داده‌اند که رابطه‌ای قوی بین مشکلات باقی‌مانده از دوران کودکی و بیماریهای دوران بزرگسالی وجود دارد. افرادی که در کودکی به بیماریهای جدی

<sup>۲۹</sup> Dawson Church Ph.D. (www.EnergyPsychologyPress.com)



مبتلا شده‌اند سی بار بیش از سایرین احتمال دارد که دست به خودکشی بزنند. همچنین نشان داده شده است که خاطراتی که از لحاظ احساسی ناگوار به حساب می‌آمده‌اند در بروز سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت، احساس تنش زیاد و افسردگی نقش داشته‌اند. روانشناسی انرژی از طریق آزادسازی فرد از زیر بار احساس تجربیات دوران کودکی می‌تواند به شفای آنان کمک کند. هزاران شرح حال وجود دارد که در آنها افراد پس از پرداختن به جنبه‌های نهفته مسائل احساسی به شکل ظاهراً معجزه‌آسایی شاهد بهبودی وضعیت جسمانی خود بوده‌اند.

چندین شیوه روانشناسی انرژی در دنیا متداول هستند. از بین آنها می‌توان به درمان از طریق میدان فکری (تی‌اف‌تی<sup>۳۰</sup>)، روش آسودگی روحی (ئی‌اف‌تی<sup>۳۱</sup>) و روش طب فشاری تاپاس (تی‌ای‌تی<sup>۳۲</sup>) اشاره نمود. بکارگیری هر یک از این روشها تنها چند دقیقه زمان می‌برد. روانشناسان و پزشکانی که به صرف زمانهای طولانی برای بهبودی مراجعانشان عادت کرده‌اند اغلب از این که خاطرات ناگوار قدیمی چقدر به سرعت توسط روشهای روانشناسی انرژی بی‌اثر می‌شوند حیرت می‌کنند.

<sup>۳۰</sup> Thought Field Therapy

<sup>۳۱</sup> Emotional Freedom Techniques

<sup>۳۲</sup> Tapas Acupressure technique

## روشهای روانشناسی انرژی چگونه کار می‌کنند

درمانگران دریافته‌اند که افرادی که احساس تنش می‌نمایند اغلب برخی نقاط بدن

خود را لمس می‌کنند، می‌مالند یا بر آنها ضربه می‌زنند. مثل:

- مالیدن شقیقه‌ها
- دست گذاشتن بر دهان به طوری که انگشتان با بالای لب فوقانی و زیر لب تحتانی تماس یابند
- دست گذاشتن بر ناحیه قلب
- مالیدن دستها به هم
- بازی کردن با ناخنها
- گذاشتن دست بر قسمت فوقانی بینی و تحمل سنگینی سر توسط دست

اگر برخی نقاط بدن را بمالیم یا بر آنها ضربه بزنیم تنش بدن آزاد می‌گردد. ولی

جالب اینجا است که اگر به نوبت همه آنها را بمالیم یا بر آنها ضربه بزنیم به میزان بسیار

افزونتری تنش آزاد می‌شود. روانشناسی انرژی این کار را از حالت ناخودآگاهانه خارج

می‌سازد و به شکلی آگاهانه آن را نظام‌مند می‌سازد. بدین ترتیب شیوه‌های ساختار یافته

کاهش تنش بوجود می‌آیند. کافی است که یک بار این شیوه‌ها را به خاطر بسپارید و از آن

پس هر بار که تنش ایجاد شد از آنها بهره‌گیری کنید. حتی می‌توان از آنها برای کاهش تنشهایی که به مدت طولانی در عضلات یا ذهن ناخودآگاه باقی مانده‌اند نیز استفاده نمود. اگر از وجود نقاط کاهش تنش، که از جانب بسیاری از مردم مالیده می‌شوند و یا بر آنها ضربه زده می‌شود، آگاه شویم آنگاه استفاده روزمره مردم از این روشها کاملاً به چشممان می‌آید. نگاهی به تصاویر زیر بیاندازید. احتمالاً دیده‌اید که خیلی از مردم در مواقع تنش، شوک یا ناراحتی‌های احساسی این نقاط را لمس می‌نمایند. این کار آن قدر عادی است که اغلب به چشم نمی‌آید. روانشناسان و زیست‌شناسان تاکنون به این نکته توجه نداشته‌اند که این کارها نوعی عکس‌العمل طبیعی در برابر تنش است. جالب است که وقتی از این روشهای ساده، که تنها شامل لمس نقاط بر اساس یک ترتیب خاص هستند، بر روی بیماران استفاده می‌کنیم شاهد آسودگی احساسی آنان می‌شویم. به تدریج که این روشها تکامل یافته‌اند نتایج حاصل از آنها نیز بهتر و مطمئن‌تر شده‌اند.



در تحقیقی که توسط یک دکتر روانشناسی به نام جک رو<sup>۳۳</sup> در دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی دانشگاه ای‌اند‌ام تگزاس<sup>۳۴</sup> انجام گرفته و در مجله مشاوره و روانشناسی

<sup>۳۳</sup> Rowe, Jack (۲۰۰۵, September). The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, ۲ (۳), p. ۱۰۴.

<sup>۳۴</sup> Texas A&M

بالینی<sup>۳۵</sup> به چاپ رسیده است ۱۰۲ تن قبل و بعد از استفاده از ئی‌اف‌تی از لحاظ تنش مورد آزمون قرار گرفتند. دکتر رو میزان تنش را در این افراد قبل، حین و پس از یک کارگاه ئی‌اف‌تی توسط یک آزمون استاندارد مورد سنجش قرار داد. وی همچنین این کار را یک ماه قبل از برگزاری کارگاه و شش ماه پس از آن نیز انجام داد. او دریافت که میزان تنش در آنان در زمان بین آغاز تا پایان کارگاه در حداقل قرار داشته است. ولی نتیجه جالب‌تر این بود که تاثیر آن دوام داشته و شش ماه بعد هم که مجدداً از آنها آزمون گرفته شده سطح تنش در آنان خیلی کمتر از قبل از زمان کارگاه بوده است. نتایج بدست آمده از چنان استحکامی برخوردار بودند که کمتر از یک در دو هزار احتمال می‌رود که تصادفی حاصل شده باشند.

در تحقیق دیگری<sup>۳۶</sup> تاثیر ئی‌اف‌تی بر روی بیمارانی که قرار بود تحت عمل جراحی دندانپزشکی واقع شوند اندازه‌گیری شد. بررسی‌ها نشان دادند که از هر سه نفری که تحت درمان دندانپزشکی قرار می‌گیرند یک تن از اضطراب متوسط تا شدید رنج می‌برد. پس از

---

<sup>۳۵</sup> Counselling and Clinical Psychology Journal

<sup>۳۶</sup> Temple, Graham (۲۰۰۶). *Reducing anxiety in dental patients with EFT*.  
[www.emofree.com/Research/graham-templental-study.htm](http://www.emofree.com/Research/graham-templental-study.htm).

بکارگیری ئی‌اف‌تی ۱۰۰ درصد بیماران مورد بررسی گزارش دادند که میزان اضطراب در آنها کاهش یافته است.

تحقیق دیگری<sup>۳۷</sup> هم که در زمینه طرح‌های ئی‌ئی‌جی<sup>۳۸</sup> در بیماران مبتلا به ترس مرضی از قرار گرفتن در جای تنگ انجام شده وضعیت آنان را به هنگامی که در محفظه‌ای فلزی نظیر آسانسور قرار می‌گیرند با گروه کنترل مقایسه کرده است. مشخص شده است که هم امواج مغزی تتا در آنها با تراکم روبرو بوده و هم در آزمون سنجش اضطراب نمره بالایی آورده‌اند. پس از استفاده از ئی‌اف‌تی نمودار امواج مغزی آنان به حالت عادی و مشابه کسانی که به ترس مرضی مبتلا نبوده‌اند برگشته و نمره آزمون اضطرابشان نیز کاهش یافته است. نتایج آزمایش تا دو هفته بعد نیز دوام داشته‌اند.

در یک تحقیق دیگر<sup>۳۹</sup> اثرات ضربه زدن بر نقاط کاهش تنش بر روی کسانی که به جراحات جزئی دچار شده بودند و به اقدامات پیراپزشکی تا رسیدن به بیمارستان نیاز

<sup>۳۷</sup> Lambrou, P. T., et. al., (۲۰۰۳). Physiological and psychological effects of a mind/body therapy on claustrophobia. *Subtle Energies and Energy Medicine*, ۱۴(۳), p. ۲۳۹.

<sup>۳۸</sup> ElectroEncephaloGraphy

<sup>۳۹</sup> Kober, A., et. al, (۲۰۰۲). Pre-hospital analgesia with acupressure in victims of minor trauma: A prospective, randomized, double-blind trial. *Anesthesia & Analgesia*, ۹۵(۳), p. ۷۲۳.

داشتند بررسی گردید. آن عده‌ای که از این روشهای ساده بهره برده بودند در مقایسه با آنانی که از این روشها استفاده نکرده بودند در حد قابل ملاحظه‌ای تنش، درد و ضربان قلب کمتری داشتند.

یک بررسی نیمه آزمایشگاهی هم توسط دانشکده پزشکی دانشگاه مارشال<sup>۴۰</sup> در مورد اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی)<sup>۴۱</sup> بر روی سربازانی که از عراق بازگشته‌اند در حال انجام است. موسسه کایزر پرمننت<sup>۴۲</sup> هم که سازمانی بزرگ با بیش از ۹ میلیون عضو می‌باشد اخیراً بازدهی استفاده از روانشناسی انرژی در کاهش وزن را با بهترین شیوه‌های موجود مقایسه نمود و به این نتیجه رسید که روانشناسی انرژی در کمک به افراد برای حفظ وزن کاسته شده خود بسیار موثرتر از شیوه‌های دیگر عمل می‌کند. این موسسه همچنین در حال بررسی اثرات روانشناسی انرژی بر دردهای مزمن و غیر قابل جراحی می‌باشد. شواهد علمی حاصل از سوی چندین موسسه نظیر موسسه پزشکی انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند و آنان به مرور که مقالات جدیدی به چاپ

---

<sup>۴۰</sup> Marshall University Medical School

<sup>۴۱</sup> Post Traumatic Stress Disorder

<sup>۴۲</sup> Kaiser Permanente

می‌رسند اطلاعات خود را به روز می‌کنند. بدین ترتیب هر سال شواهد بیشتری که حاکی از کارایی روانشناسی انرژی هستند بدست می‌آیند.

### روانشناسی انرژی و کارکرد مغز

در یک تحقیق اسکن مغزی افرادی که از اختلال تنشی عمومی رنج می‌بردند بررسی شد. وضعیت‌هایی همچون اضطراب و افسردگی را "می‌توان از طریق طرح‌های فرکانس‌های مغزی تشخیص داد. اضطراب از لحاظ الکترونیکی مشخصه خود را دارد و افسردگی هم مشخصه خود را". جزئیات این تحقیق در کتاب *روانشناسی انرژی به کجا می‌رود*<sup>۴۳</sup> نوشته دکتر دیوید فاینستاین<sup>۴۴</sup> به تفصیل ذکر شده‌اند. قبل از شروع آزمایش از مغز افراد اسکن دیجیتالی گرفته‌اند. سپس بیماران در ۱۲ جلسه بوسیله روش‌های روانشناسی انرژی تحت درمان واقع شدند و مجدداً از مغز آنها اسکن گرفته شد. گروهی که از درمان روانشناسی انرژی بهره برده بودند با گروه دیگری که از طریق روش استاندارد طلایی "گفتگو" درمانی (رفتار شناخت درمانی<sup>۴۵</sup>) بر روی آنان کار شده بود مقایسه شدند. همچنین آنان را با

<sup>۴۳</sup> The Promise of Energy Psychology by David Feinstein Ph.D.

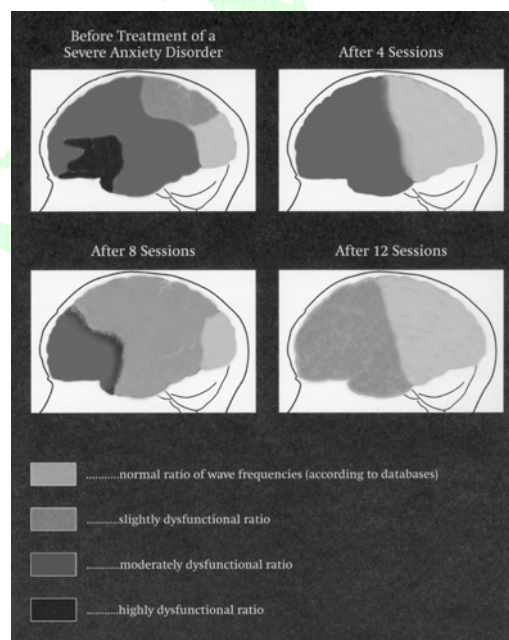
<sup>۴۴</sup> Feinstein, David (۲۰۰۷). Energy psychology: method, theory, evidence. [www.EnergyPsychologyResearch.com](http://www.EnergyPsychologyResearch.com), accessed Feb ۰.

<sup>۴۵</sup> Cognitive Behaviour Therapy



بیمارانی که دارو دریافت نموده بودند نیز مقایسه کردند. به منظور تعیین دوام نتایج حاصل از درمانها در فواصل زمانی سه، شش و دوازده ماه بعد از درمان با بیماران مصاحبه به عمل آمد.

تصاویر ئی‌ئی‌جی مناطقی از مغز را که به شکل طبیعی کار می‌کنند و همین طور مناطقی را که به درجات متفاوتی از اختلال دچار هستند نشان می‌دادند. شکل زیر میزان پیشرفت یکی از کسانی را که توسط ئی‌اف‌تی به او پرداخته شده بود نشان می‌دهد. در شکل پیدا است که قبل از شروع درمان بیشتر نواحی مغز او در حد زیاد یا بسیار زیادی اختلال داشته‌اند. شکلها فقط در بخش کوچکی از لوب پیشانی طبیعی و یا تنها کمی با اختلال روبرو هستند.



پس از ۱۲ جلسه درمان با روانشناسی انرژی، همان طوری که در شکل پایین سمت راست مشاهده می‌شود، بیشتر نواحی وضعیت طبیعی یا نزدیک به طبیعی دارند. بیمارانی که تحت شناخت رفتار درمانی قرار گرفته بودند نیز وضعیت مشابهی داشتند ولی آنان "برای دستیابی به تغییرات مورد نظر به جلسات بیشتری نیاز داشتند. نتایج حاصل از پیگیری یک سال بعد در مقایسه با درمان با روانشناسی انرژی از دوام کمتری برخوردار بودند." در بیمارانی که دارو مصرف کرده بودند "نسبتهای امواج مغزی بدون تغییر باقی ماندند. این می‌تواند بدین معنی باشد که داروها بدون این که به عدم تعادل در فرکانس امواج مغزی پردازند صرفاً علائم را سرکوب کرده بودند. اثرات جانبی ناخواسته‌ای نیز گزارش شده بودند. پس از قطع داروها هم علائم تمایل به بازگشت داشتند." اگر علائم را سرکوب کنیم ممکن است رفتار و احساس بیمار طبیعی‌تر گردد. ولی ریتمهای مغزی، که در ورای مشکل هستند، بدون تغییر باقی می‌مانند. داروهای ضد افسردگی علائم را می‌پوشانند ولی آنها را برطرف نمی‌سازند. کار آنها نظیر همان کاری است که مصرف داروی مسکن به هنگام شکستگی بازو انجام می‌دهد. در این حالت ممکن است احساس بهتری پیدا کنید ولی اگر به ریشه‌ها پردازید وضعیت بدون تغییر باقی می‌ماند.

### درمان مشکلات جسمانی به روش روانشناسی انرژی

ئی‌اف‌تی علاوه بر این که بر روی خاطرات ناگواری که از لحاظ روانشناختی تاثیر دارند کارایی خود را نشان داده آمار حیرت‌انگیزی نیز در زمینه بهبودی یا حتی درمان ناراحتی‌های جسمانی از خود به جا گذاشته است. علتش این است که ناراحتی‌های جسمانی تقریباً همیشه یک بخش احساسی هم با خود دارند<sup>۴۶</sup>. برای مثال بیماران سرطانی اغلب از لحاظ روانشناسی افسرده به حساب می‌آیند. این افسردگی معمولاً با تضعیف سیستم ایمنی بدن، که از شیمی‌درمانی ناشی می‌شود، همراه است. اگر افسردگی درمان نشود بر شدت بیماری جسمی می‌افزاید. حتی اگر بیمار به ناخوشی ظاهراً جسمانی، نظیر عفونتهای باکتریایی، مبتلا باشد باز هم آسودگی از هر عامل تنش‌زای ممکن ضرری ندارد. گزارشهای فراوانی حاکی از آنند که سرماخوردگی و آنفلوانزا به کمک روانشناسی انرژی بهبود یافته‌اند و یا به کلی درمان گشته‌اند. شرح حالی که در زیر می‌آید نشان می‌دهد که یک مشکل جسمی چگونه با استفاده از ئی‌اف‌تی شفا یافته است:

---

<sup>۴۶</sup> Russek, L., & Schwartz, G. E. (۱۹۹۷). Perceptions of parental love and caring predict status in midlife: A ۳۵-year followup of the Harvard mastery of stress study. *Psychosomatic Medicine*, ۵۹ (۲), p. ۱۴۴.

"بانویی که به مدت هشت سال از نشانگان تونل مچ دستی<sup>۴۷</sup> رنج می‌برد ئی‌اف‌تی را فراگرفت. وی با استفاده از درمانهای گسترده کایروپراکتیک و درمانهای جسمانی به جایی رسیده بود که فکر می‌کرد به حداکثر بهبودی که بدون جراحی امکان‌پذیر می‌باشد دست یافته است. هرچند که کلاً حالش بهتر بود ولی درد مزمن گهگاه او را از پا می‌انداخت. پس از این که به مدت ده دقیقه با روش انجام ئی‌اف‌تی آشنا شد و آن را بکار گرفت دیگر اصلاً دردی نداشت! خودش می‌گوید: "اصلاً نمی‌توانستم باور کنم! دائماً در ذهنم در جستجوی نقاط دردناک بودم. ولی دردی در کار نبود! تنها چند دقیقه را صرف ضربه زدن بر کنار چشم، دستها و سایر نقاط نموده بودم و دردی را که فکر می‌کردم تا پایان عمر باید تحمل کنم از میان رفت!" سپس این روش را بر روی غمی که سالها در دل داشت بکار بست. وی اظهار می‌دارد که: "پس از فقط چند دقیقه احساس کردم که باری از روی دوشم برداشته شده است. همیشه با حالتی آکنده از محبت و دلتنگی به یاد خواهرم می‌افتادم. ولی این دفعه برای اولین بار از زمان فوتش درد و غمی در خود ندیدم!"

---

<sup>۴۷</sup> Carpal Tunnel Syndrome

## خلاصه

روانشناسی انرژی نشان داده است که برخی حرکات ساده به سرعت و به شکل قابل اطمینانی می‌توانند میزان تنش را کاهش دهند و تاثیرات بادوامی بر خاطرات ناگوار داشته باشند. همچنین می‌تواند به سرعت مقادیر مبنایی زیست‌شناختی را هم تغییر دهد. تنش و خاطرات ناگوار اغلب در ورای مشکلات جسمانی هستند و برطرف ساختن مسائل احساسی می‌تواند بر علائم آنها اثر داشته باشد. استفاده از شیوه‌های روانشناسی انرژی و تحقیقات در این زمینه رو به گسترش است. روانشناسی انرژی شیوه‌های موثری را برای درمان مسائل جسمانی و روانشناختی نوید می‌دهند. این شیوه‌ها در دهه آینده در زمینه‌های پزشکی و روانشناسی پیشگام خواهند بود.

## ئی‌اف‌تی را چگونه به دیگران معرفی کنیم

نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون

همواره متعجب می‌گردم که عده‌ای از مردم می‌گویند که "معرفی ئی‌اف‌تی به دیگران کار دشواری است و معمولاً وقتی چنین می‌کنم آنان با شک و تردید با آن روبرو می‌شوند و فکر می‌کنند که عqlم را از دست داده‌ام." از سال ۱۹۸۷ به عنوان یک روانشناس بالینی در مطبم از روشهایی ضربه زدن بر برخی نقاط بدن و از سال ۱۹۹۵ هم مشخصاً از ئی‌اف‌تی استفاده کرده‌ام و هرگز، وقتی ئی‌اف‌تی را به کسانی که با آن آشنایی نداشته‌اند معرفی کرده‌ام، با چنین مشکلی برخورد نکرده‌ام.

دیگران، وقتی درباره ئی‌اف‌تی به آنان می‌گویم، تردیدی از خود نشان نمی‌دهند. اقلیتی هستند که با کمی اکراه استفاده از آن را آغاز می‌نمایند و البته به آنان اطمینان می‌دهم که حق انتخاب دارند و بهره‌گیری از ئی‌اف‌تی یا عدم بکارگیری آن به تصمیم شخصی آنان بستگی دارد. از میان هزاران تنی که تاکنون ئی‌اف‌تی را به آنان معرفی کرده‌ام حتی یکی هم پیدا نشده که فکر کند آنچه می‌گویم مسخره است و یا اشاره‌ای که حاکی از ناباوری نسبت به گفته‌هایم باشد از خود نشان دهد.

آیا چنین مسأله‌ای بدین علت بوده که مردم مرا به عنوان فردی حرفه‌ای در شاخه روانشناسی انرژی می‌شناسند؟ نمی‌تواند چنین باشد چون بیشتر موارد معرفی به افرادی بوده که تصادفاً مثلاً در مغازه یا فرودگاه دیده‌ام و یا تلفنی با آنان صحبت کرده‌ام. این افراد قبلاً هرگز نام مرا نشنیده بودند و از کارهایم نیز اطلاعی نداشتند. ولی با علاقه به آنچه که درباره روشهای کاهش تنش بوسیله فنون روانشناسی انرژی و خصوصاً ئی‌اف‌تی گفته‌ام گوش داده‌اند. اکثریت افرادی که در این سالها درباره ئی‌اف‌تی با آنان حرف زده‌ام کاملاً با من غریبه بوده‌اند. در واقع باید بگویم که بیشترین تردیدها از طرف همکاران روانشناسم ابراز گشته‌اند. البته در این باره هم باید تاکید کنم که آنان نیز هرگز به کلی منکر گفته‌هایم نشده‌اند.

پس چرا عده زیادی از کسانی که با ئی‌اف‌تی آشنا هستند هنگام معرفی آن به دیگران با تردیدهای آنان روبرو می‌گردند؟ چرا اظهارات مرا با علاقه زیاد می‌پذیرند و یا حداقل با احترام با آن برخورد می‌کنند ولی سایر مردم می‌گویند که در مقابل اظهاراتشان چنین عکس‌العملهایی به ندرت صورت می‌گیرند.

"راز" آن را با شما هم در میان می‌گذارم. نوعی رفتار است. وقتی از ئی‌اف‌تی حرف می‌زنم آن را قاطعانه یک کشف "هنرمندانه" در رابطه با مدیریت تنش بشمار می‌آورم و اعتماد به نفسی که از خود نشان می‌دهم جای هیچ تردیدی باقی نمی‌گذارد.

آنچه که درباره‌ی ای‌اف‌تی به کسانی که اصلاً با آن آشنا نیستند (و یا فقط کمی از آن اطلاع دارند) می‌گویم شبیه به چیزی است که در زیر می‌آورم. چنین مکالمه‌ای می‌تواند با هر کسی که به تازگی نام کامل حرفه‌ای مرا شنیده است (یعنی دکتر پاتریشیا کرینگتون) صورت گیرد. مخاطب می‌تواند فردی باشد که تلفنی یا حضوراً سفارشی از من می‌گیرد، غریبه‌ای که در اتوبوس با او آشنا می‌شوم، بانویی در آرایشگاه یا هر کسی که خدمتی به من ارائه می‌کند - و اصلاً هم مرا نمی‌شناسد و با کارهایم نیز آشنا نیست - باشد. اکثریت قریب به اتفاق این افراد وقتی نام مرا می‌شنوند می‌پرسند که "شما در چه رشته‌ای دکتر هستید؟"

من (در پاسخ با آنان): من روانشناس هستم. تخصصم نیز در مدیریت تنش است.

مخاطب (با تاکید): من هم درست به چنین کسی نیاز دارم! مدیریت تنش!

من: مگر همه ما این طور نیستیم؟

سپس مخاطب از تنشهایی که در زندگی با آنها روبرو است می‌گوید و به شکل

آشکاری نشان می‌دهد که به دنبال یک راه حل جادویی است.

من (در حالی که به شکل غیر رسمی او را آگاه می‌سازم): روشهای جدیدی وجود

دارند که شدت تنش را خیلی سریعتر از شیوه‌های قدیمی کاهش می‌دهند. بسیار هم

پیشرفته و حتی باورنکردنی هستند.



## مخاطب: واقعاً؟

مخاطب اکنون اطلاعات بیشتری راجع به تنش‌های زندگی‌اش به من می‌دهد. مردم تقریباً همواره مشتاقند به کسی که واقعاً به سخنانشان گوش فرا دهد چنین اطلاعاتی را بدهند. آنان سپس منتظر می‌مانند تا درباره این "روش عالی" بیشتر توضیح دهم.

من: روشی که ما استفاده می‌کنیم (توجه داشته باشید که در اینجا ضمیر "ما" را بکار می‌برم. چون اولاً در واقع هم همین طور است و ثانیاً تاثیر آن بر طرف مقابل بیشتر است.) بر اساس تحریک ملایم نقاط طب سوزنی است. ولی از سوزن استفاده نمی‌کنیم و در عوض به آرامی بر بعضی نقاط ضربه می‌زنیم و همزمان با آن برخی جملات و عبارات تاکیدی را نیز بر زبان می‌آوریم. یادگیری آن به حدی ساده است که هر کسی می‌تواند آن را بیاموزد و ما (توجه داشته باشید که باز هم می‌گوییم "ما") آن را بر روی کسانی که با فجایع روبرو بوده‌اند یا خاطرات دردناکی دارند بکار می‌گیریم و به نتایج خیره‌کننده‌ای هم می‌رسیم. مثلاً برخی از همکارانم آن را بر روی بازماندگان واقعه ۱۱ سپتامبر بکار بستند و این تنها روشی بود که توانست آن افراد را از حالت شوکی که در آن بودند بیرون آورد. (این جمله کاملاً منطبق بر واقعیت است. توجه داشته باشید که ادعا نمی‌کنم که تحقیقات چیزی را ثابت کرده‌اند و یا این روش همگان را از حالت شوک بیرون می‌آورد. فقط اظهار

می‌دارم که برخی از همکارانم به نتایج خیره‌کننده‌ای رسیده‌اند. این اظهار نظر نیز کاملاً صحیح است.)

مخاطب: واقعاً؟

معمولاً در اینجا مخاطب یکی از دو کار را می‌کند - یا اصلاً دیگر سوالی نمی‌پرسد و من هم، چون واقعاً به جزئیات زندگی آنان علاقه‌ای ندارم، بحث را ادامه نمی‌دهم. (تنها وظیفه‌ای که در مقابل آنان برای خود قائلم معرفی‌ئی‌اف‌تی است.) یا این که اطلاعات بیشتری می‌خواهند که در این صورت مکالمه شبیه به آنچه که در پی می‌آید ادامه می‌یابد:

من: روشی که من بکار می‌گیرم ئی‌اف‌تی نام دارد که به معنی آسودگی روح و جسم می‌باشد. یادگیری آن به حدی ساده است که تقریباً هر کسی می‌تواند از آن استفاده نماید و نتایج عالی بدست می‌دهد.

توجه داشته باشید که قبل از این که از کاربرد آن بر روی اضطراب یا هر چیز دیگری بگویم از استفاده از ئی‌اف‌تی برای بازماندگان فجایع یا کسانی که خاطرات بسیار ناگواری دارند ذکری به میان آوردم. البته ممکن است که در ادامه از کاربردهای روزمره آن نیز سخن بگویم. کسانی که به تازگی با موضوع آشنا شده‌اند به این شکل خیلی بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند تا این که در ابتدا از کاربردهای روزمره و متداول‌تر آن بگویم. به

علاوه با این شیوه ئی‌اف‌تی را به تاریخ هم مرتبط می‌کنم. در اینجا ئی‌اف‌تی در ذهن آنان با برخی از وقایع تاریخی گره می‌خورد.

مثلاً به جای این که از فاجعه ۱۱ سپتامبر ذکری به میان آورم چیزی شبیه به این می‌گویم: "آن را بر روی سربازانی که در جنگ ویتنام بوده‌اند و خاطرات جنگی‌شان مرتباً جلوی چشمشان می‌آمده است بکار گرفته‌ام. آنان به خاطر کابوسهای وحشتناکی که می‌دیدند شبها نمی‌توانستند به خواب روند و ئی‌اف‌تی تنها روشی بود که کمکشان کرد. ("این هم واقعیتی است که از لحاظ بالینی به اثبات رسیده است. ولی در اینجا هم از هیچ تحقیق بخصوصی نام نمی‌برم.)

به عنوان یک محقق روانشناسی مقالات متعددی نگاشته‌ام که در مجلات این رشته به چاپ رسیده‌اند. برای این که مقالات منتشر شوند باید یافته‌ها را با محافظه‌کاری زیادی معرفی نمود. نشریات حرفه‌ای انتظار دارند که مولف اهمیت یافته‌های مثبتش را کمتر از واقع بداند و آنها را موشکافانه مورد بررسی قرار دهد و هر جمله‌ای را هم مستند به تحقیقی نماید. من هم آمادگی دارم که همین شیوه را در معرفی ئی‌اف‌تی به جوامع علمی در پیش گیرم. ولی دریافته‌ام که مردم عادی علاقه‌ای به چنین جزئیاتی ندارند و اصلاً هم نمی‌خواهند که درباره نظریات روانشناسی انرژی یا کاربرد مابعدالطبیعه در روانشناسی چیزی بشنوند. چنین مطالبی برای اکثریت جامعه جذاب به حساب نمی‌آیند. آنان فقط

می‌خواهند اطمینان یابند که روش مذکور، در شرایطی مشابه آنچه که آنان دارند، به شیوه معقولی مورد استفاده قرار گرفته است.

همچنین باید توجه داشته باشید که هنگام معرفی ئی‌اف‌تی به مردم اصلاً سعی نمی‌کنم محصولات خودم یا گری کریگ را هم به آنان بفروشم. حرفی از این که دی‌وی‌دی‌هایی دارم که ئی‌اف‌تی را به راحتی به آنان آموزش می‌دهد نمی‌زنم. فقط هم وقتی نشانی وبسایت خودم یا گری کریگ را می‌دهم که آنان مشخصاً خواهان منابعی برای یادگیری شوند. اگر چنین اطلاعاتی را نخواهند تنها اشتیاقم و اطمینانی را که نسبت به ئی‌اف‌تی دارم نشان می‌دهم. صرفاً اطلاعاتی می‌دهم و این آنان هستند که اختیار دارند به دنبال بیش از آن باشند و یا این که موضوع را پیگیری نکنند. مردم متوجه عدم جانبداری‌ام می‌گردند و درک می‌کنند که نفع مالی در این قضیه ندارم. بدین ترتیب اعتماد آنان هم بیشتر جلب می‌شود.

جالب اینجا است که عده قابل توجهی از این افراد پس از آشنایی اولیه با ئی‌اف‌تی اقدام به خریداری یکی از محصولات من یا گری کریگ می‌نمایند. ظاهراً من خیلی کنجکاو آنها را تحریک می‌کنم. مثلاً همین هفته پیش داشتم روانشناسی انرژی و ئی‌اف‌تی را، در یک مکالمه تلفنی و در زمانی که هر دو طرف منتظر بودیم تا مشکل رایانه‌ام برطرف شود، برای مسئول پشتیبانی فنی یک شرکت شرح می‌دادم. در پایان

گفتگویمان وی فیلم‌های آشنایی با ئی‌اف‌تی را سفارش داد و اظهار داشت که همین حالا سری به وبسایت گری کریگ می‌زند و کتاب راهنمای ئی‌اف‌تی را دانلود خواهد نمود. خیلی هم برای این کار عجله داشت.

یک بار هم در جریان نوعی تبادل اطلاعات اتفاقی جالبی افتاد که حتی خودم را نیز متعجب ساخت. برای شرکت در همایش سالانه روانشناسی انرژی و برگزاری یک کارگاه آموزشی در حاشیه آن وارد شهر تورونتو در کانادا شدم. مامور گمرک علت اقامتم را در این شهر جویا شد و از این که قرار است در آنجا چه کاری بکنم و جزوه‌هایی را که به همراه داشتم چگونه توزیع نمایم سوالاتی نمود. در پاسخ اظهار داشتم که قرار است در همایش روانشناسی انرژی شرکت کنم و ئی‌اف‌تی را هم به مردم آموزش دهم.

مامور گمرک کنجکاو شد که بداند ئی‌اف‌تی چیست و من نیز چون او درباره موضوع مورد علاقه‌ام پرسیده بود با او گرم گفتگو شدم. او از تنشی که در کارش با آن روبرو بود گفت و جزئیات اطلاعاتی را که درباره همایش به او دادم یادداشت نمود. وی اصرار داشت که حتماً در همایش شرکت کند. البته نمی‌دانم که واقعاً این کار را کرد یا خیر ولی می‌خواهم این نکته را خاطر نشان کنم که هیچ‌گاه از قبل نمی‌توانید بدانید که مخاطبتان تا چه حد به یادگیری روشهای کاهش تنش علاقه‌مند است. لذا نباید پیشاپیش فرض را بر این بگذارید که او علاقه‌ای ندارد. واقعیت این است که در بسیاری موارد مخاطبان بسیار

هم علاقه‌مند هستند. در واقع اگر در معرفی ئی‌اف‌تی زیاده‌روی نکنید و صرفاً اشتیاق حقیقی خود را نشان دهید می‌توانید عده روزافزونی را به موضوع علاقه‌مند سازید.

برخی از مسائلی که افراد به هنگام معرفی ئی‌اف‌تی با آنها روبرو می‌گردند به شرح زیر می‌باشند. تمامی این موارد را نیز می‌توانید به کمک ئی‌اف‌تی خنثی سازید:

۱- ترس از این که این کار به وجهه آنان لطمه برساند:

"با وجود این که می‌ترسم آنها فکر کنند که دیوانه شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم آن قدر نسبت به احساس خوبی که از این کار نصیبم می‌شود توجه داشته باشم که حتی متوجه این قبیل عکس‌العمل‌های آنان نگردم."

یا (برای قسمت دوم جمله فوق): .... تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که چه کارهای فوق‌العاده‌ای با ئی‌اف‌تی انجام داده‌ام و فقط به اشتیاقم توجه نمایم."

یا ".... تصمیم می‌گیرم چنان اعتماد به نفسی در این زمینه داشته باشم که هیچ کسی نتواند کوچکترین تردیدی پیدا کند."

۲- ترس از این که فرد مقابل ممکن است چیزی بپرسد که شما نتوانید از عهده

پاسخ آن برآیید:

"با وجود این که می‌ترسم آنها سوالهایی بکنند که نتوانم پاسخ بدهم ولی تصمیم می‌گیرم صادقانه به همه آنها پاسخ دهم و شوق و ذوقی که در این رابطه دارم در همه جای سخنانم آشکار باشد."

۳- ترس از این که به لحاظ شغلی یا مالی صدمه‌ای ببینید:

"با وجود این که می‌ترسم کارم (اعتبارم، ارتباطات شغلی‌ام و غیره) با معرفی چنین نظریه دور از ذهنی لطمه ببینند ولی تصمیم می‌گیرم چنان آن را به شیوه‌ای بدیهی ارائه نمایم که آنان بخواهند که بیشتر بدانند."

یا "... تصمیم می‌گیرم نفس خودم را از سر راه کنار ببرم و سعی نکنم که آنان را قانع سازم بلکه فقط واقعیت را درباره‌ی ای‌اف‌تی بگویم."

یا "... بگذارم اشتیاقی که در این زمینه دارم خودش را نشان دهد و آنها خودشان در این باره تصمیم بگیرند."

لابد توجه داشته‌اید که در جملات تأکیدی فوق از "روش تصمیمها"<sup>۴۸</sup> و نه از "عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" استفاده کردم. روش تصمیمها شاخه مهمی از ای‌اف‌تی بشمار می‌رود.

<sup>۴۸</sup> کتاب مذکور ترجمه شده و در جلد اول این مجموعه وجود دارد.

البته می‌توانید از همان جمله تاکیدی متداول در ئی‌اف‌تی یعنی "عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" و یا جمله معمول در روش تصمیم‌ها یعنی "تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم" نیز بهره‌گیری کنید. در هر حال توجه داشته باشید که موضوع خیلی مهم‌تر از کلمات مورد استفاده است.

توصیه می‌کنم اگر به راحتی نمی‌توانید ئی‌اف‌تی را به دیگران معرفی نمایید قبل از این که شروع به کار کنید از جملاتی شبیه به موارد فوق استفاده کنید. حتی اگر زمان کمی در اختیار دارید باز هم می‌توانید از فرصت بهره‌جویی کنید. کافی است به بهانه‌ای از اتاق خارج شوید و به کمک ئی‌اف‌تی میزان اضطراب خود را کاهش دهید و سپس بازگردید. اگر هم از قبل می‌دانید که چنین برنامه‌ای در پیش خواهد بود ابتدا سر فرصت مشکل خود را برطرف سازید. اگر قبل از شروع به کار ئی‌اف‌تی را بر روی خود و برای همین کار هدف بگیرید نحوه ارائه‌تان بسیار بهتر خواهد شد. دیگران نیز بدین ترتیب می‌بینند که شما خود را در فشار احساس نمی‌کنید و از اشتیاقاتان تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در این شرایط معمولاً می‌خواهند که بیشتر در این باره بدانند.



## افزایش کارایی ئی‌اف‌تی به کمک چند سوال کلیدی

نوشته دکتر کارول لوک

**پرسیدن سوال مناسب** در زمان مناسب نقش اساسی در یافتن موضوع حقیقی، که افراد می‌خواهند با ئی‌اف‌تی بر روی آن کار کنند، دارد. نحوه گوش سپردن به هر آنچه که فرد در پاسخ می‌گوید اساتید فن را از کاربران معمولی متمایز می‌نماید.

بسیاری از کاربران مبتدی در جلساتی که بر نحوه عملکردشان نظارت می‌کنم می‌پرسند: "از کجا می‌فهمید که چه موضوعی را باید هدف قرار دهید؟" سوال خیلی خوبی است! وقتی خودم شروع به پرسیدن سوالهای "مناسب" کردم کار و بارم خیلی بهتر شد.

کاربران باید ابتدا اعتماد طرف مقابل خود را جلب کنند و سوالهایی از او بپرسند که آنان را به قلب مشکل هدایت نمایند. هیچ قاعده سرراستی برای این کار وجود ندارد. اگر نمی‌دانید که موضوع "واقعی" یا عامل احساسی مهمی که به بروز تعارض در فرد منجر شده است چیست قادر نخواهید بود که جلسه ئی‌اف‌تی را در جهت مناسب هدایت کنید. در عوض اگر موضوع واقعی را هدف بگیرید میزان موفقیتتان به طرز حیرت‌انگیزی افزون می‌شود و زمان کمتری هم برای رسیدن به نتیجه نیاز خواهید داشت.

سوال مورد علاقه من همانی است که گری کریگ نیز می‌پرسد: "اگر می‌توانستی زندگی را از نو آغاز کنی و چیزی یا کسی وجود داشته باشد که بخواهی از آن اجتناب کنی آن چیز یا فرد را مشخص کن." به این ترتیب کاربر فوراً به سراغ خاطرات، روابط و دورانهای مساله‌ساز زندگی فرد می‌رود. جالب این است که در بسیاری موارد مخاطب ارتباطی بین سوال و مشکلات احساسی و یا جسمی‌اش نمی‌بیند.

سوالهایی که در ادامه می‌آیند مرا یاری می‌کنند که به جلسه ئی‌اف‌تی جهت بدهم و به شکل واضحتری از آن استفاده نمایم. می‌توان از آنها در مواردی همچون لاغری، ترک اعتیاد، اضطراب، ناراحتی‌های جسمی و یا حتی توانگری بهره برد. البته لزومی ندارد که همه این سوالها در یک جلسه پرسیده شوند. ولی می‌دانم که همواره پاسخ به آنها به افزایش دقت و موفقیت در کارم منجر گشته‌اند.

۱- چند وقت است که از این مشکل (تعارض، ناخوشی، اختلال، نگرانی و غیره)

رنج می‌برید؟

کاربر ئی‌اف‌تی با این پرسش درمی‌یابد که آیا با مشکلی قدیمی روبرو است و یا این که اخیراً عاملی تنش‌زا در زندگی فرد ظهور کرده است. هر چند که به نظر بدیهی می‌رسد که کاربر باید از این نکته مطلع باشد ولی متاسفانه عده کثیری از

کسانی که به کار بالینی مشغول هستند فراموش می‌نمایند که این را بپرسند. اگر فرد مورد نظر از کودکی چاق بوده است موضوعات مورد بحث در جلسه خیلی با این که در دوران یائسگی چاق شده باشد فرق می‌کنند. جملات تصحیح در این موارد می‌توانند شبیه به مثالهای زیر باشند:

"با وجود این که این درد از همان زمانی که به دبیرستان می‌رفتم شروع شد عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که این علائم را تا قبل از این که پسرم برای رفتن به دانشگاه مرا ترک کند نداشتم ولی تصمیم می‌گیرم شیوه‌ای را که بدنم برای عکس‌العمل در برابر آن انتخاب کرده است بپذیرم."

"با وجود این که تنها پس از مرگ مادر بزرگم بود که شروع به پرخوری کردم ولی تمامی وجودم را می‌پذیرم و به خاطر نحوه برخوردیم با مشکلاتی که داشته‌ام شکرگزار هستم."

۲- قبل از تشخیص یا بروز مشکل یا در همان زمانها چه اتفاقی در

زندگی تان افتاد؟

این هم در واقع تکرار همان پرسش شماره ۱ به شیوه‌ای دیگر است. همه ما می‌دانیم که رویارویی با تنش موجب بروز مشکلات احساسی و جسمانی می‌گردد.

سیستم ایمنی ما در مواقع تنش تضعیف می‌شود. اکثراً نمی‌توانیم بین بحرانهای خانوادگی یا مشاغل تنش‌زا و دسته‌ای از علائم جسمی در حال ظهور ارتباط برقرار نماییم. از جملاتی شبیه به موارد زیر استفاده کنید:

"با وجود این که قبل از آن دعوای خانوادگی اصلاً حمله اضطرابی نداشتم ولی خودم را می‌پذیرم و در همه حال به خودم عشق می‌ورزم."  
 "با وجود این که به خاطر تنهایی پس از جدایی به پرخوری رو آوردم ولی تصمیم می‌گیرم که بالاخره آرام شوم."

### ۳- چه کس دیگری در خانواده شما با این مشکل روبرو بوده است؟

بسیاری از ما خود را با برخی اعضاء خانواده می‌شناسانیم. گاهی وقتها هم می‌شنوید که "تو چقدر شبیه عمه سارا هستی ... " یا "عین مادرت هستی". (از قضا ممکن است مادر قبلاً در گذشته باشد، به بیماری قلبی مبتلا شده باشد، سرطان گرفته باشد یا چیزی از این دست...) چنین ارتباطاتی در ذهن تیزهوش ما باقی می‌مانند. در واقع بعضی از اظهار نظرهای دیگران به مسلمات زندگی ما تبدیل می‌گردند. جملاتی که در این موارد توصیه می‌شوند عبارتند از:

"با وجود این که من هم به همان بیماری که او گرفته بود مبتلا شدم تا بیشتر احساس کنم که به او نزدیک شده‌ام ولی خودم و احساساتم را می‌پذیرم."

"با وجود این که زانوانم مشکل دارند تا از این جهت هم شبیه پدرم شوم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

"با وجود این که همیشه سعی می‌کردم که با ابتلا به همان ناخوشی‌ها شبیه \_\_\_\_\_ باشم ولی تصمیم می‌گیرم دیگر در زندگی از چنین الگویی پیروی نکنم."

#### ۴- اگر نگران این موضوع نبودید به چه چیزی فکر می‌کردید؟

یکی از مراجعانم اظهار داشت که اگر دیگر این قدر به فکر این که چه بخورد نباشد آنگاه "شاید" مجبور شود فکری به حال ازدواج رو به اضمحلالش بکند و این کاری بود که هنوز آمادگی‌اش را نداشت. چنین اطلاعاتی دقیقاً همانهایی هستند که کسانی که به کارهای بالینی اشتغال دارند به دنبال آنها هستند. نیاز او به کاهش وزن به اندازه نیازی که به اجتناب از نگریستن به ازدواجش داشت نبود. اگر کاربر ئی‌اف‌تی این نکته را دریابد فکر می‌کند که لابد ئی‌اف‌تی در این مورد کارایی ندارد. ولی در چنین مواردی واقعیت این است که موضوع به اندازه کافی شکافته نشده است. از جملاتی شبیه به اینها استفاده نمایید:

"با وجود این که می‌ترسم دست از این وسواس بردارم ولی تصمیم می‌گیرم

آرام باشم و احساس آزادی کنم."

"با وجود این که اگر خودم را تنبیه نکنم در زندگی احساس ایمنی نخواهم کرد ولی در هر حال خودم را دوست دارم و می‌پذیرم."

"با وجود این که اگر درک کنم که چقدر تنها هستم دیگر احساس ایمنی نخواهم نمود ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال خودم را دوست داشته باشم و بپذیرم."

#### ۵- اگر وقتتان را صرف حل این مشکل نمی‌کردید چه می‌شد؟

تعدادی از مراجعانم اذعان داشته‌اند که از نوعی بیماری "ملایم و مزمن" برای اجتناب از روابط جدید استفاده می‌کرده‌اند. آنان می‌ترسیده‌اند که مجدداً به فردی علاقه‌مند شوند و دوباره در عشق شکست بخورند. به بهانه درد، ناراحتی و بیماری از روابط اجتماعی پرهیز می‌نمودند. مثالهایی از جملات تصحیح که می‌توانند به افراد در این زمینه یاری رسانند و اجازه دهند که انتخابهای دیگری را نیز مد نظر قرار دهند عبارتند از:

"با وجود این که از علائم این بیماری به عنوان راهی برای جلوگیری از آزار دیدن استفاده می‌کنم ولی در هر حال خودم را می‌پذیرم و به خودم عشق می‌ورزم."

"با وجود این که به خاطر آنچه که دفعه قبلی اتفاق افتاد می‌ترسم که رابطه جدیدی داشته باشم ولی تصمیم می‌گیرم بدون این علائم هم احساس ایمنی نمایم."

"با وجود این که اگر پشت این علائم مخفی نشوم احساس ایمنی نخواهم کرد ولی همین حالا خودم را می‌پذیرم و به خودم عشق می‌ورزم."

#### ۶- اگر چنین مشکلی نداشتید چه احساسی پیدا می‌کردید؟

یکی از مراجعانم که سی سال بود سیگار می‌کشید اظهار داشت: "اگر سیگاری در دست نداشته باشم اصلاً نمی‌دانم که هستم و هویتم چیست." مسائل مربوط به هویت بسیار حساس هستند و برای این که هدف‌گیری شوند نیاز به موشکافی دارند. جملات مورد استفاده می‌توانند این گونه باشند:

"با وجود این که اگر سیگار را کنار بگذارم می‌ترسم باز هم تنها و غمگین شوم ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال آرام و مطمئن باشم."

"با وجود این که احساس ناامنی می‌کنم و بدون این مشکل نمی‌دانم که هستم ولی تصمیم می‌گیرم همین الان احساس آزادی و آرامش نمایم."

"با وجود این که باید این چالش داشته باشم تا احساس کنم آدم مهمی هستم

"...."

## ۷- برطرف شدن این مشکل از چه لحاظ بد است؟

این سوال مورد علاقه من است. چون با وجود این که در ابتدا طرف مقابل را متعجب می‌کند ولی معمولاً بیش از یک "بدی" از پاسخهای او در می‌آید. یکی از مراجعانم که به خاطر مشکلات مالی پیش من آمده بود می‌گفت که اگر "با مشکلاتش سر و کله بزند" خواهر و برادرانش کمتر او را مورد شماتت قرار می‌دهند. می‌دانست به محض این که سد توانگری‌اش را بشکند (می‌داند که ئی‌اف‌تی ابزار خوبی برای این کار است) خانواده‌اش به خاطر این که "ثروتمند" شده است بر سرش می‌ریزند و برای پول او را "اذیت" می‌کنند! این یکی از همان "احساس ناامنی"هایی است که به خوبی می‌توان با ئی‌اف‌تی آنها را هدف گرفت. برخی از راهکارهای مناسب می‌توانند بدین شکل باشند:

"با وجود این که اگر پولدار شوم به خاطر حرفهای او احساس ایمنی نخواهم کرد ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال خودم را قبول کنم."

"با وجود این که اگر موفق شوم آنها احساس امنیت نخواهند کرد و خوشحال

هم نخواهند شد ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال به پیش بروم."

"با وجود این که به خاطر عکس‌العملهای آنها می‌ترسم موفق شوم ولی تصمیم

می‌گیرم عمیقاً و کاملاً تمامی وجودم را بپذیرم و دوست داشته باشم."



## ۸- حفظ این مشکل چه مزیتی دارد؟ چه کمکی به شما می‌کند و یا

### چه تاثیر مثبتی دارد؟

چه خوشتان بیاید و چه خوشتان نیاید باید بدانید که همه مشکلات و تعارضها "چیزی" برایمان دارند. باید مسئولیت همه مزیت‌های ثانویه‌ای را که به ما می‌رسند به عنوان نتیجه محدودیت‌هایمان بپذیریم. بانویی دوست‌داشتنی که اخیراً در یکی از کلاس‌هایم حضور یافته بود شبها کابوس می‌دید. بسیار هم پیش می‌آمد که، به خاطر این که در میانه کابوسها خودش را از تخت‌خواب به پایین انداخته بود، برای بخیه زدن زخم‌هایش سر از اورژانس درمی‌آورد. پس از این که ترس از کابوسها را بوسیله ئی‌اف‌تی برطرف نمودیم از او درباره "مزیت" این مشکل پرسیدم. در پاسخ اظهار داشت که اگر مجروح باشد می‌تواند به جای این که به نیازهای اعضای متوقع خانواده‌اش بپردازد کمی هم به خودش برسد. جراحاتش "دلیل موجهی" برای در خانه ماندن بودند. از چنین جملاتی برای تصحیح استفاده نمودیم:

"با وجود این که فکر می‌کنم گیر افتاده‌ام و نمی‌توانم به دیگران نه بگویم ولی

عمیقاً و کاملاً...."

"با وجود این که با توقعاتشان آزادی مرا محدود کرده‌اند ولی تصمیم می‌گیرم

جواب منفی بدهم و در هر حال احساس ایمنی هم بکنم...."

"با وجود این که هنوز راه مراقبت از خودم را پیدا نکرده‌ام ولی همین الآن عمیقاً و کاملاً تمامی وجودم را می‌پذیرم."

۹- خودتان فکر می‌کنید که به چه علتی تاکنون از عهده حل این

مشکل، مساله یا تعارض برنیامده‌اید؟

می‌دانم که تمامی مراجعانم زیرک هستند و پاسخ این پرسشها را می‌دانند. معمولاً گفتگویی که در پی این سوال می‌آید چیزی شبیه به این است:

کارول: فکر می‌کنید چرا تاکنون نتوانسته‌اید این مشکل را حل کنید؟

مراجعه کننده: پزشکم می‌گوید ....

کارول: بله، ولی می‌خواهم نظر خودتان را بدانم.

مراجعه کننده: شوهرم گفته که ....

کارول: خوب، این هم نظر شوهرتان. ولی خودتان فکر می‌کنید که چه چیزی

مانع حل این مشکل است؟

مراجعه کننده: جایی خواندم که افرادی که به این بیماری دچار می‌شوند....

کارول: من هم این را شنیده‌ام. ولی بگویید خودتان در این باره چه نظری

دارید....

(مکتب طولانی)

مراجعه کننده: می‌ترسم اگر به توان بالقوه‌ام برسم آنها حسودی کنند و یا به من صدمه بزنند....

کارول: دفعه قبلی که احساس کردید به توان بالقوه خود دست یافته‌اید چه اتفاقی افتاد؟

مراجعه کننده: شوهرم مرا ترک کرد.

کارول: این می‌تواند دلیل خوبی برای گیر کردن در این شرایط باشد. چیز دیگری هم هست؟

مراجعه کننده: بله. نمی‌خواهم مطابق میل دیگران زندگی کنم. دلم می‌خواهد دست از سرم بردارند.

۱۰- دفعه قبلی که کارایی خوبی از خودتان نشان دادید چه اتفاقی

افتاد؟ یا آن دفعه که به هدفتان رسیدید، ترفیع گرفتید، جایزه بردید،

اظهار داشتید که از این رابطه جدید خیلی راضی هستید، خیلی

خوش‌قیافه شده بودید یا به کسی که توقع زیادی از شما داشت جواب

منفی دادید؟

از آنجایی که افراد سریعاً رابطه بین این سوالها با مشکل خود را درمی‌یابند از اینها خیلی خوشم می‌آید. وقتی از مراجعه کننده‌ای که برای توانگری به سراغم آمده بود این سوالها را پرسیدم در پاسخ اظهار داشت که می‌ترسد موفق شود. چون دفعه قبلی که ترفیع گرفت و با خوشحالی به خانه رفت تا خبر را به والدینش بدهد بعد از یک هفته مادرش فوت نمود. جملاتی که استفاده کردیم شبیه به موارد زیر بودند:

"با وجود این که می‌ترسم مثل دفعه قبلی اتفاق بدی بیفتد ولی عمیقاً و کاملاً و در همه حال خودم را دوست دارم و می‌پذیرم."

"با وجود این که اگر موفق شوم احساس ایمنی نخواهم کرد ولی تصمیم می‌گیرم استعدادها و مهارت‌هایم را هم بپذیرم."

"با وجود این که به خاطر آنچه که دفعه قبلی اتفاق افتاد می‌ترسم که از همه توانم استفاده کنم ولی همه وجودم را قبول می‌نمایم و می‌دانم که کار باارزشی انجام می‌دهم."

همواره در نظر داشته باشید که اگر سوالهای مناسبی پرسید هم در وقت خود صرفه‌جویی می‌کنید و هم میزان دقت و موفقیتتان افزایش می‌یابد. همچنین اگر به دقت به حرفهای طرف مقابل گوش کنید و نکات مهم آن را مد نظر قرار دهید

می‌توانید اطمینان او را هم جلب کنید. اگر از سوالهایی که شما را به قلب مشکلات می‌رسانند استفاده کنید بسیار موفق‌تر خواهید شد.

www.eft.ir

## ئی‌افتی و "راز"

نوشته دکتر پاتریشیا کرینگتون

### مقدمه

در این نوشتار هفت قسمتی دکتر پاتریشیا کرینگتون به پیچیدگی‌های قانون جذب، که در فیلم راز مطرح شده‌اند می‌پردازد. عده کثیری از مردم به این قانون علاقمند شده‌اند ولی ظاهراً اکثر آنان نمی‌دانند که چگونه باید آن را به نفع خود بکار گیرند. در اینجا خواهید دید که چرا بهره‌گیری از آن دشوار است و ئی‌افتی چگونه می‌تواند این امر را تسهیل نماید.

گری کریگ (پدیدآورنده ئی‌افتی)

بخش اول: شروع

بخش دوم: قدر خود را دانستن

بخش سوم: ضربات ئی‌افتی همراه با شکرگزاری برای تصمیم‌های سازنده

بخش چهارم: رویارویی با اشتباهات

بخش پنجم: "شکرگزاری برای آینده" به منظور دستیابی به خواسته‌ها

بخش ششم: دستیابی به خواسته‌ها با سوالهای "چرایی"

بخش هفتم: چگونه از عهده جنبه‌های مختلف یک هدف بزرگ برآییم

### بخش اول : شروع

بسیاری از افرادی که قبلاً هم با قانون جذب آشنایی داشتند موفقیت فیلم راز را ناشی از نوعی تغییر در حیطة آگاهی بشر امروز می‌دانند و امید دارند که به زودی به مرحله نوینی از تکامل انسان وارد شویم.

ولی برخی هم از جهاتی به خاطر موفقیت حیرت‌انگیز آن فیلم نگران هستند. علت اصلی آن هم این است که در فیلم مذکور بعضی اطلاعاتی که برای بهره‌گیری کامل از این قانون لازم است به مخاطبان داده نمی‌شود. اگر از "راز" به درستی استفاده نکنید نمی‌توانید به آنچه که در آن وعده داده شده برسید و در این صورت امکان دارد به این نتیجه برسید که "آن را امتحان کرده‌اید و می‌دانید که کارایی ندارد." در این حالت انگیزه استفاده از قانون جذب، که حداقل باید به طور جدی مورد مذاقه قرار گیرد، با تهدید جدی روبرو خواهد گردید.

ئی‌اف‌تی می‌تواند ابزار قدرتمندی برای "راز" باشد چون این فیلم فاقد ابزاری قدرتمند برای تغییر ارتعاشهای افراد است. آشکار است که مردم به ابزاری برای تغییر

ارتعاشات خود نیاز دارند و در غیر این صورت "راز" کارایی نخواهد داشت. برای تشریح بیشتر موضوع از کتاب "راز" کمک می‌گیرم.

نویسندگان کتاب هدف از نگارش آن را ارائه جزئیاتی که به هنگام تدوین فیلم از دست رفته‌اند دانسته‌اند. کارگردان چاره‌ای جز این نداشته است که برای رساندن زمان فیلم به حدی معین بخشهایی از آن را حذف نماید و کتاب مذکور بیشتر بر همین بخشها تکیه دارد. لذا در اینجا کتاب فوق‌الذکر را منبع اصلی اطلاعات راجع به موضوع در نظر می‌گیریم.

شالوده "راز" در اینجا ذکر می‌شود:

قانون جذب بر این پایه بنا شده است که "هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند". لذا وقتی اندیشه بخصوصی از ذهنتان می‌گذرد اندیشه‌های مشابه آن را هم جذب می‌نماید. می‌گویند افکار حالت مغناطیسی و ارتعاش خاص خود را دارند. وقتی به چیزی می‌اندیشید افکارتان به سراسر جهان می‌روند و همچون مغناطیس هر چیزی را که ارتعاش مشابهی دارد به سوی خود جذب می‌کنند. به طور خلاصه هر چه را که از خود منتشر کنیم به سوی ما باز می‌گردد.



نویسندگان هر انسانی را به برج فرستنده امواج الکترومغناطیسی تشبیه می‌کنند و انتشار امواج را از طریق/فکار می‌دانند. لذا اگر می‌خواهید تغییری در زندگی خود ایجاد نمایید باید سطح ارتعاشات خود را با تغییر افکار خود عوض کنید.

در واقع این نظریه به طور ضمنی می‌گوید که افکارتان آینده‌تان را می‌سازند. بر این اساس هر آنچه که بیشتر به آن می‌اندیشید و بیشتر بر آن تمرکز دارید در زندگی‌تان ظهور می‌یابد. همان طور که در کتاب مزبور آمده است "افکار تبدیل به چیزها می‌شوند" و واقعیت زندگی را تشکیل خواهند داد.

پیدا است که منظور نویسندگان تنها کلماتی که برای سخن گفتن بکار می‌برید، علیرغم اهمیتی که دارند، نبوده است. بلکه آنان به احساساتی نیز که همراه با کلمات هستند توجه داشته‌اند. احساسات هستند که بیشترین تاثیر را بر سطح ارتعاشی می‌گذارند. این مساله مرا به یاد "کشف بزرگ" در ئی‌اف‌تی می‌اندازد که بر اساس آن "علت تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است".

از این منظر افکار اهمیتی بیش از پیش می‌یابند. قانون جذب در واقع می‌گوید که سطح ارتعاشی که از خود منتشر می‌کنیم بیشترین تاثیر را بر زندگی‌مان دارد. وقتی این سطح نامناسب باشد نه تنها احساس آشفتگی می‌کنیم بلکه آشفتگی‌های مشابهی را نیز به

سوی خود جذب می‌نماییم. به عبارت دیگر همان ارتعاشات منفی را که در جهان منتشر کرده‌ایم به سویمان بازمی‌گردند.

اگر چنین امری واقعیت داشته باشد آنگاه پیدا است که باید پیوسته هر کاری را که در توان مان است برای تغییر ارتعاشات منفی به مثبت انجام دهیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم مانع جذب مسائل منفی شویم و به خواسته‌های خود برسیم.

پیدا است که تغییر ارتعاشات از منفی به مثبت کار خوبی به نظر می‌رسد. ولی فیلم "راز" بخش گم شده و مهمی دارد که پرسشی را در ذهنمان برمی‌انگیزد. این بخش مهم همان "چگونه" است. از خود می‌پرسیم که "چگونه ارتعاشات منفی را به مثبت تبدیل کنیم؟"

پیدا است که صرف تصمیم‌گیری درباره اجتناب از انتشار ارتعاشات منفی و اراده منتشر نمودن ارتعاشات مثبت ما را به نتایج دلخواه نمی‌رسانند. اینجا است که مفهوم "دنباله‌ها" که گری کریگ آنها را مطرح کرده است به ذهن خطور می‌کند. دنباله‌ها همان مخالفتهای ناخودآگاهانه و درونی هستند که وقتی فکر مثبتی را در ذهن می‌پرورانیم با آن مقابله می‌نمایند. به عبارت دیگر منظور از دنباله‌ها همان تردیدها و منفی‌بافی‌هایی هستند که به سادگی نیت مثبت ما را خنثی می‌نمایند و می‌توانند هر تلاشی را که برای تغییر سطح ارتعاشات از خود نشان می‌دهیم نقش بر آب کنند.

اگر بخواهم با استفاده از اصطلاحات برنامه‌ریزی عصبی - کلامی (ان‌ال‌پی) مطلب را شرح دهیم می‌توانیم بگوییم که ما اغلب "هماهنگ" نیستیم. منظورم این است که صد درصد با آنچه که می‌اندیشیم یا احساس می‌کنیم موافق نیستیم و آن را کاملاً باور نداریم. مساله این است که اگر با صد درصد توان‌مان به دنبال چیزی نباشیم اغلب به آن نمی‌رسیم.

مثلاً در نظر بگیرید که ....

اگر بخواهید همزمان دو علامت مثبت و منفی را به دنیا ارسال دارید این دو با هم تداخل می‌یابند و تا حدی هم یکدیگر را خنثی می‌سازند. در بهترین حالت علامت مثبت بی‌اثر گشته و هیچ نتیجه مشخصی از آن حاصل نمی‌گردد. بدترین حالت ممکن نیز این است که علامت منفی قوی‌تر باشد و یا به دفعات بیشتری ارسال شود و لذا اثر غالب را داشته باشد. در این صورت هر قدر هم که فکر می‌کرده‌اید که علامتهای مثبت ارسال داشته‌اید و آگاهانه و با تفکر مثبت به دنبال خلق نتایج دلخواه بوده‌اید ولی علامت منفی نتایج منفی را به خود جذب خواهد نمود.

برای این که "جاذب" موثری باشید (آنچه را که باور دارید که خواسته‌اید جذب نمایید) باید فارغ از تعارضات درونی مربوط به موضوع مورد درخواست باشید. ولی این نکته‌ای است که گفتنش خیلی آسان‌تر از عمل به آن است. شاید الگوهای منفی عمیقی

داشته باشید که به شکل برخی مسائل ریشه‌ای زندگی‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و باید قبل از این که بر روی سطح خود کار کنید به آنها بپردازید. تنها پس از این که این مسائل ریشه‌ای را پاکسازی کنید می‌توانید علائم مثبت و بی‌ابهامی به جهان بدهید.

خوشبختانه آنانی که با ئی‌اف‌تی آشنا هستند می‌توانند با استفاده از آن سطح ارتعاشی خود را در مسائل گوناگون تغییر دهند. گاهی اوقات علائم منفی به سرعت با علائم مثبت جایگزین می‌شوند و همان طور که گری کریگ می‌گوید "معجزات یک دقیقه‌ای" رخ می‌دهند. در مواقع دیگر برای ایجاد تغییرات اساسی باید حوصله و پشتکار داشت.

هر چند که ئی‌اف‌تی در اساس وسیله‌ای برای حذف عکس‌العمل‌های ناشی از احساسات منفی به حساب می‌آید ولی می‌توان از آن مستقیماً هم برای خلق ارتعاشات مثبت بهره گرفت. این کاربرد ئی‌اف‌تی مرا مجذوب خود کرده است و درباره آن بسیار نوشته‌ام.

شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید جمله تاکیدی عمومی مورد استفاده در ئی‌اف‌تی یعنی "با وجود این که دچار این مشکل شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" در واقع سطح ارتعاشی ما را هدف می‌گیرد. چه ابزاری برای ایجاد تغییر مثبت در سطح ارتعاشی بهتر از پذیرش عمیق و کامل خود است؟ این توصیه مثبتی است که به مرور

زمان می‌تواند تغییرات اساسی در خودانگاری ما بوجود آورد و در پی آن هم بر ارتعاشاتی که از خود منتشر می‌سازیم اثر گذارد. وقتی همزمان با بر زبان آوردن آن بر نقاط انتهایی مریدینها هم ضربه وارد می‌آوریم با تغییر در سیستم ارتعاشی خود علائمی متفاوت از قبل را ارسال می‌کنیم. پس اگر بخواهیم عملاً ئی‌اف‌تی را با اصولی که در "راز" شرح داده شده‌اند درآمی‌زیم چه راهکاری را باید در پیش گیریم؟

می‌توان علاوه بر شیوه همیشگی استفاده از ئی‌اف‌تی برای حذف احساسات ناخوشایند از راههای دیگری هم آن را بکار بست تا مستقیماً سطح ارتعاشی ما را در جهت مثبت تغییر دهد. در بخش بعد به این موارد می‌پردازیم.

### بخش دوم: قدر خود را دانستن

راز استفاده از ئی‌اف‌تی برای رسیدن به آنچه که "راز" می‌گوید (یعنی همان قانون جذب) این است که سطوح ارتعاشی مثبتی که در خود ایجاد می‌کنید بسیار متفاوت از آنهایی باشند که به آن خو گرفته‌اید. همان طور که می‌دانید سطح ارتعاشاتی که به جهان می‌فرستید باعث جذب وقایع و افرادی با همان سطح ارتعاشی به سوی شما می‌گردد. علائم ارسالی ظاهری، تنها شامل لغات و یا تصمیمات آگاهانه نیستند.

از خود بپرسید که چه علامتی است که بیش از هر علامت دیگری در تمامی طول روز به خودم می‌دهم؟ این همان چیزی است که از خود منتشر می‌سازید.

پاسخ به این سوال می‌تواند موجب حیرتتان گردد چون اگر به دقت بنگرید درمی‌یابید که اغلب علائمی که به خود می‌دهید ماهیتی اصلاحی دارند:

"خیلی به چپ منحرف نشو چون در این صورت ممکن است سقوط کنی."

یا

"زیادی تند نرو چون ممکن است تصادف کنی."

بقای ما وابسته به این گونه بازخوردهای منفی است. اصلاحات عینی و بر مبنای واقعیت اثر سوئی بر سطح ارتعاشی ما ندارند چون تقریباً بلافاصله رفتار خود را به جهت مثبت تغییر می‌دهیم. این کار شبیه به همانی است که خلبانها برای حفظ جهت حرکت هواپیما انجام می‌دهند. هواپیماها تقریباً در ۹۵ درصد مواقع خارج از مسیر تعیین شده پرواز می‌کنند و سیستم رادار دائماً با بازخوردهای منفی و حساب شده آنها را به مسیر برمی‌گرداند. چنین بازخوردی برای عملیات پروازی صحیح و همین طور تمامی موجودات زنده ضروری است.

ولی نوع دیگری از بازخوردهای منفی نیز وجود دارد که نه طبیعی بلکه اکتسابی است. این نوع تا جایی که می‌دانیم مختص انسانها است و تنها برخی جانوران نزدیک به

انسان می‌تواند تا حدی آن را بیاموزند. این کار از طریق قضاوت منفی درباره رفتارمان صورت می‌پذیرد. در تمامی طول شبانه‌روز به خود می‌گوییم که فلان کار را به درستی انجام نداده‌ایم، از زیر بار انجام وظیفه در رفته‌ایم، برای آنچه که به زودی بوقوع خواهد پیوست برنامه‌ریزی نکرده‌ایم، امور جاری را به خوبی انجام نمی‌دهیم و از این قبیل موارد. اعمال گذشته، حال و آینده‌مان دائماً در معرض موشکافی هستند و قضاوت‌های منفی راجع به آنها آنچنان به صورت خودکار صورت می‌پذیرند که اغلب حتی از آنها مطلع هم نمی‌شویم.

جریان پیوسته مشاهدات منفی به نحوی بر ما اثر می‌گذارد که بر همه کارهایی که انجام می‌دهیم سرپوش می‌نهد. معمولاً به شکلی موثر و به نام "بهبودی"، "کارایی"، "اعتلا" و یا هر ارزش دیگری که به درستی در سر جای خود قرار نگرفته است شوق زندگی را از ما می‌گیرد.

البته این بدین معنی نیست که باید ارزیابی از خود را به کنار بگذاریم. اصلاً این طور نیست. در دنیایی که ارزشها در آن اهمیت زیادی دارند آنچه که کمتر مورد توجه واقع شده حفظ تعادل بین مشاهدات مثبت و منفی است. اغلب در زندگی روزمره دچار کمبود بازخوردهای مثبت هستیم چون تمایل داریم که درستی بیشتر کارهایی را که انجام می‌دهیم نبینیم.

ولی می‌توانید با تمرین ئی‌اف‌تی که در ادامه آن را شرح خواهم داد و نام قدردانی مشفقانه از خود را بر آن گذاشته‌ام این وضعیت را به نحو موثری تغییر دهید. نوعی آگاهی از خود در آن است که به شناخت جدیدی از خود منجر می‌گردد. استفاده از آن را بسیار دوست دارم. نحوه انجام آن به شرح زیر است:

گاهی اوقات و ترجیحاً هر روز بیست دقیقه را به این کار اختصاص دهید. در این مدت کوتاه به هر کاری که برای خود انجام می‌دهید توجه کنید - هر کاری - و سپس به خاطر آنها از خود تشکر کنید. باید به هر تلاشی که برای برطرف ساختن نیازهای خود و یا دیگران انجام می‌دهید، هر قدر هم که ناچیز باشد، توجه کنید و قدر آن را بدانید. تشکر از خود با انجام ئی‌اف‌تی، شامل هر کاری که برای خود یا دیگران به صورت عملی، ذهنی و احساسی انجام می‌دهید، می‌باشد.

ذیلاً نحوه انجام این کار شرح داده می‌شود. فرض می‌کنیم که زمان انجام آن در آغاز صبح است.

صبح که از خواب برمی‌خیزید احتمالاً یکی از اولین کارهایی که انجام می‌دهید مسواک زدن است. شاید این کار را دهها هزار بار تکرار کرده باشید و می‌دانم که معمولاً آن را برای خود "موفقیت" به حساب نمی‌آورید.



ولی واقعیت این است که مسواک زدن مستلزم مهارت و تلاش است. باید نیت آن را داشته باشید و برای انجام آن پیوسته تصمیم‌های کوچکی بگیرید. مثلاً باید تصمیم بگیرید که چقدر خمیر دندان بر روی مسواک بمالید و کدام بخشهای دهان را مسواک کنید. این کارها هر روز نیازمند تلاش ذهنی و عملی هستند.

هرگاه مسواک زدن را به پایان رساندید یک دور ئی‌اف‌تی را به شکل زیر انجام دهید: بر روی نقطه کنار دست ضربه بزنید و یا نقطه دلریش را بمالید و سه بار بگویید "از خودم تشکر می‌کنم که مسواک زدم.... از خودم تشکر می‌کنم که مسواک زدم.... از خودم تشکر می‌کنم که مسواک زدم...."

در جملات فوق می‌توانید به جای "خودم" نام خود را بگذارید. شخصاً وقتی این تمرین را انجام می‌دهم در اغلب موارد به جای این که بگویم "از خودم تشکر می‌کنم...." می‌گویم "متشکرم پت که دندانهایت (یا دندانهایم) را مسواک زدی....". شنیدن نام خودم آن هم به این نحو آگاهانه و آکنده از مهربانی برایم بسیار خوشایند است. با انجام این کار از خودم تشکر کرده‌ام که کاری را که معمولاً تشکری به همراه ندارد انجام داده‌ام.

جملات تشکرآمیز را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه ئی‌اف‌تی تکرار نمایید. یک دور کامل ئی‌اف‌تی را با جملاتی نظیر "از خودم به خاطر مسواک زدن تشکر می‌کنم"،

"متشکرم پت که دندانهایت (یا دندانهایم) را مسواک زدی" و از این قبیل به پایان برسانید. دقت داشته باشید که در هر نقطه جمله کاملی بگویید.

در ادامه تمرین و تا اتمام بیست دقیقه‌ای که برای آن در نظر گرفته‌اید این فرایند را برای هر کاری که برای خود یا دیگران انجام می‌دهید تکرار نمایید. مثل:

"متشکرم پت که این تخم مرغ را پختی."

"از خودم تشکر می‌کنم که صبحانه را آماده نمودم."

"متشکرم پت که آن تلفن را زدی."

بدین ترتیب توجه خواهید نمود که هر کاری که انجام می‌دهید مستلزم تلاش و تفکر است و احتمالاً هم برای اولین بار پس از مدت‌های مدید می‌شنوید که از شما تشکر شده است.

توجه داشته باشید که در این بیست دقیقه هر چه کاری را که انجام می‌دهید بی‌اهمیت‌تر بدانید بیشتر باید به خاطر آن از خود تشکر نمایید. به عبارت دیگر هر چه کار بی‌اهمیت‌تر باشد بهتر است. آن کارهای خیلی جزئی که پیوسته برای خود انجام می‌دهید بنیانهای زندگی‌تان هستند. بالاخره روزی رسیده است که قدر آنها را هم بدانید. از آنجایی که ضربات ئی‌اف‌تی را هم با تشکر همراه می‌سازید جملات مزبور به سطح بسیار عمیقی نفوذ می‌کنند.

نتیجه‌ای که از این تمرین می‌گیرید این است که بالاخره کسی (شما) پیدا شده است که بداند چقدر در انجام وظایف خود صادقانه رفتار می‌کنید. نمی‌توانم به اندازه کافی بر اهمیت این موضوع و احساس آرامشی که بدست می‌دهد و این که درک شده‌اید تاکید نمایم. مثل این است که پدر یا مادری بسیار باتوجه و آگاه که به موضوع اهمیت می‌دهد در کنارتان نشسته باشد و با چشمان مشفقانه‌اش هر کاری را که انجام می‌دهید بنگرد، لبخند بزند و به خاطر هر کاری که برای گذران زندگی می‌کنید صادقانه از شما قدردانی نماید.

لطفاً توجه داشته باشید که نمی‌گوییم تنها به خاطر موفقیت‌هایتان از خود تشکر کنید. همچنین به خود نمی‌گویید "چه دختر خوبی!" یا "چه پسر خوبی!" - فقط به سادگی از خود تشکر می‌کنید. همین. پاداش دادن به خود از طریق ستایش خود تمرین دیگری است که می‌تواند فی‌نفسه باارزش باشد. ولی در اینجا منظورم این نبوده است. بلکه بر نکته بسیار اساسی‌تری تاکید دارم - منظورم این است که هر کاری را که برای بقا انجام می‌دهید آگاهانه تشخیص دهید. همین تشخیص خودش هدیه گرانبهایی است.

جمع‌بندی: این تمرین شامل حداقل یک بار ای‌اف‌تی است که در آن برای هر کاری که در این بیست دقیقه انجام می‌دهید ضربات را هم می‌زنید و از خود تشکر می‌کنید. حتی اگر در آماده‌سازی صبحانه هم اشتباهی مرتکب شدید - مثلاً اگر لیوانی از دستتان

افتاد و شکست - آنگاه از خود به خاطر جمع نمودن خورده‌شیشه‌ها و ریختن آنها در سطل زباله تشکر کنید.

همین کارها را هم برای هر خدمتی که به دیگران می‌کنید انجام دهید. مثلاً اگر در این بیست دقیقه از بچه‌ای نگهداری می‌نمایید به خاطر هر کاری که برای او انجام می‌دهید از خود تشکر کنید. معمولاً کسی به کارهای جزئی توجه نمی‌کند و قدر آنها را نمی‌داند. چند مربی مهد کودک می‌شناسید که از آنها بدین نحو تشکر شده باشد؟ همین کار به تنهایی می‌تواند روزتان را دگرگون سازد.

عملاً هیچ محدودیتی در تشخیص انواع کارهایی که می‌کنید و می‌توانید بدین شکل به خاطر آنها قدر خود را بدانید وجود ندارد:

"از تو (نام خود را بگویید) به خاطر انداختن نگاهی به ایمیل‌های امروز متشکرم."  
(این جمله به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار می‌شود.)

"از تو (نام خود را بگویید) به خاطر پاک کردن این ایمیل‌ها متشکرم."

"از تو (نام خود را بگویید) به خاطر برداشتن گوشی تلفن و صحبت با او متشکرم."

و به همین ترتیب ادامه دهید.

اگر مکرراً همراه با تشخیص خدمات جزئی که به خود یا دیگران می‌کنید ضربات ئی‌اف‌تی را بر خود بزنید احتمالاً به شیوه نوینی خود را دوست خواهید داشت. این نحوه

عشق ورزیدن کاملاً عاری از هر گونه شائبه و بسیار عمیق خواهد بود و بر سطح ارتعاشتان نیز اثر می‌گذارد. احساس قدردانی را از خود منتشر می‌کنید. آیا می‌توانید حدس بزنید که علاوه بر مزایای فوری این احساسات بازگشت این ارتعاشات به سوی شما چگونه خواهد بود؟

در بخش بعد شرح خواهیم داد که چگونه می‌توانید وقتی از عهده برخی وظایف خود برنیامده/ید جملات مثبتی را همراه با ضربات ئی‌اف‌تی بگویید.

### **بخش سوم: ضربات ئی‌اف‌تی همراه با شکرگزاری برای تصمیم‌های سازنده**

در این بخش راه دیگری برای تغییر سطح ارتعاشی ارائه می‌گردد. تمرینی را که در اینجا می‌آورم "ضربات همراه با نیت مثبت" می‌نامم.

همه ما هر روز بارها به مواردی برمی‌خوریم که علیرغم این که تصمیم قطعی داشته‌ایم که آنها را انجام دهیم ولی بنا به دلایلی اصلاً به سراغشان هم نرفته‌ایم. شاید ببینید که عادت جدیدی را که می‌خواسته‌اید پیدا کنید هنوز حتی شکل هم نگرفته است. یا به تماس تلفنی مهمی اصلاً پاسخ نداده‌اید و از این قبیل.

هر اندازه هم که قدر خدمات کوچکی را که هر روز انجام می‌دهید بدانید باز هم برخی مسائل می‌مانند که علیرغم میل‌تان آنها را پشت گوش می‌اندازید. واقعیت این است

که هیچگاه نخواهید توانست تمامی تصمیماتی را که هر روز می‌گیرید عملی نمایید. با توجه به نواقص انسانها و زمان محدودی که داریم چنین امری عملاً غیر ممکن است. نیات خوب اشکالی ندارند و برای شکل‌دهی به زندگی نیز مفید هستند. ولی اگر نیت نماییم که کاری را که از عهده‌اش بر نمی‌آییم انجام دهیم بر سطح ارتعاشمان اثر می‌گذارد.

توصیه می‌کنم وقتی از دست خود دلگیر هستید که چرا همه کارهایی را که امروز قصد کرده بودید به انجام نرساندید این تمرین را انجام دهید.

هر گاه که می‌بینید نیت خوب خود را عملی نکرده‌اید جمله ئی‌اف‌تی شبیه به آنچه که در ادامه می‌آید بسازید و در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید (و یا نقطه دل‌ریش را می‌مالید) آن را سه بار بگویید و سپس مراحل ئی‌اف‌تی را انجام دهید. گاهی اوقات شاید بخواهید که بیش از یک دور از ئی‌اف‌تی استفاده نمایید. اشکالی ندارد. توجه داشته باشید که در این جملات تصحیح بخش "با وجود این که ...." وجود ندارد چون تنها بخش مثبت را هدف می‌گیریم.

این تمرین شامل تشکر/ از خود برای هر نیت عملی نشده‌تان می‌باشد و در آن به خاطر نیات خیری که داشته‌اید شکر می‌کنید و ضربات ئی‌اف‌تی را نیز همزمان با آنها بر خود می‌زنید. در نگاه اول شاید کمی عجیب به نظر برسد چون معمولاً حتی به نیات

مثبت‌مان توجه هم نمی‌کنیم و صرفاً اعمال خود را می‌بینیم. ولی در اینجا به خاطر نیات خوبمان تشکر هم می‌کنیم.

برای انجام این تمرین جمله ئی‌افتی شبیه به آنچه که در زیر می‌آید بسازید:

"از خودم (یا نام خود را بیاورید) تشکر می‌کنم که قصد داشتم امروز آن تمرینات ورزشی را انجام دهم."

یا

"از تو (نام خود را بیاورید) متشکرم که قصد داشتی امروز بر روی آن موضوع کار کنی."

یا

"از تو (نام خود را بیاورید) متشکرم که قصد داشتی به او (نام شخص را بیاورید) ایمیل بزنی و وضعیت را برایش تشریح کنی."

همچنین می‌توانید از خودتان به خاطر این که واقعاً قصد انجام کاری را، که انجام نداده‌اید، داشته‌اید تشکر نمایید.

قدردانی‌های فوق مخصوص مواردی هستند که واقعاً قصد آنها را داشته‌اید و به دلایلی موفق به انجام آنها نشده‌اید. فهرست آنها می‌تواند بسیار طولانی باشد. تعداد

مواردی که هر روز قصد می‌کنیم و به انجام نمی‌رسانیم خیلی زیاد است و می‌توانیم برای هر یک از آنها قدر خود را بدانیم.

شاید از این که این تمرین چه بار بزرگی را از روی دوشتان برمی‌دارد شگفت‌زده شوید. برای یک بار هم که شده آگاهانه تشخیص داده‌اید که قصد داشته‌اید آن تماس تلفنی را برقرار نمایید یا آن عمل را انجام دهید. این که واقعاً آن را عملی نکرده‌اید موضوع بحث ما نیست. اهمیت این که کسی (در این مورد خودتان) بداند که حقیقتاً قصد داشته‌اید که آن کار را انجام دهید فوق‌العاده زیاد است.

چند دفعه پیش آمده است که شنیده‌اید فردی به دیگری (با حالتی تدافعی) می‌گوید که "ولی قصد انجامش را داشتیم! حتی راجع به آن هم فکر کردم." در واقع گوینده می‌خواهد به طرف دیگر نشان دهد که حتی قصد انجام کار نیز، علیرغم این که عملی نشده است، ارزش دارد. در واقع هم نیت باارزش هستند چون اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرند می‌توانند راه را برای اعمال مثبت در آینده هموار سازند.

البته نباید نیت خیر خود را به دیگران اعلام نمایید و انتظار داشته باشید که آنان، جز در موارد استثنایی، ارزش چندانی برایشان قائل گردند. چون در جامعه‌ای که زندگی می‌کنیم چنین کاری آموزش داده نمی‌شود. می‌توانید خودتان یاد بگیرید که این ارزش را برای خود قائل شوید و به هنگام آن هم نیازی به تشخیص آن از جانب دیگران وجود



ندارد. بدین ترتیب با تشخیص مشفقانه نیت خود رابطه‌ای را که با خود دارید تغییر می‌دهید.

یکی از اثرات جالب این کار این است که واقعاً نیت خود را تشخیص می‌دهید و به خاطر آنها قدر خود را می‌دانید و به هنگام انجام آن در روز بعد یا هر زمان دیگر مقاومت کمتری در برابر انجام آن در خود خواهید یافت. توجه به نیت معمولاً فکر انجام آن را به نحوی آسان و حمایت‌گرانه در ذهنتان تثبیت می‌نماید. می‌بینید که خودتان را دوست دارید و به خاطر این که فکر کرده/اید که چگونه آن کار را انجام دهید قدر خود را خواهید دانست. خواهید دید که حتی این که انجام آن کار را هم - علیرغم این که عملی نگردیده است- با ارزش دانسته‌اید خود یک دستاورد به حساب می‌آید. این نوع قدردانی هم نظیر سایر موارد قدردانی می‌تواند به تغییر رفتار منجر گردد.

ولی لطفاً از یک مساله اطمینان حاصل نمایید. نباید این تمرین را به قصد تغییر رفتار یا کنترل خود انجام دهید. تنها به خاطر کاری که قبلاً مورد توجه قرار نمی‌داده‌اید و این که به واقع نیت خیری هم دارید که می‌خواهید آنها را عملی سازید از خود تشکر می‌کنید.

البته نباید نیت خیر را با مواردی که به شکلی عاری از صداقت بر زبان می‌آیند اشتباه بگیرید. در این تمرین با وعده‌های توخالی که به خود یا دیگران داده‌اید کاری

نداریم. بلکه آنهایی مد نظر هستند که فکر می‌کرده‌اید ارزش انجام دادن دارند و قصد آن را هم داشته‌اید ولی به دلایلی انجام نداده‌اید.

پیدا است که اگر در برابر انجام اموری که قصد آنها را کرده‌اید مقاومت شدیدی در خود می‌بینید سوالهای مهمی را باید از خود بپرسید: "آیا واقعاً من هستم که قصد این کار را دارم یا این که در واقع خواست فرد دیگری است؟" یا "آیا واقعاً این را می‌خواهم؟" پرسشهایی نظیر اینها می‌توانند آنچه را که گری کریگ دنباله می‌نامد و یا همان مخالفتها و تعارضهایی را که در این رابطه دارید آشکار کنند. اگر چنین شد قاعدتاً اول باید این دنباله‌ها را با ضربات ئی‌اف‌تی خنثی نمایید.

از آنجایی که نیت عملی نشده نقش مهمی در زندگی ما دارند پرداختن به این مسائل می‌تواند موقعیت خوبی برای تکرار ئی‌اف‌تی در طول روز فراهم آورد. تجربه شخصی‌ام نشان داده است که احتمال زیادی وجود دارد که این کارها را، پس از این که ارزش نیت مثبت خودم را تشخیص دادم، ظرف روزهای آینده به انجام برسانم. این شیوه مهمی برای ایجاد سطح ارتعاشی جدید و ارسال علائم نوین به جهان می‌باشد.

در بخش بعدی نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان از ئی‌اف‌تی پس از ارتکاب اشتباه

استفاده نمود.

## بخش چهارم: رویارویی با اشتباهات

در این بخش راهی برای استفاده از ئی‌اف‌تی برای مواقعی که دچار اشتباه می‌شویم و یا کاری می‌کنیم که موجب پشیمانی می‌گردد نشان‌تان می‌دهم.

اغلب مردم، و البته خودم نیز مستثنی نیستم، وقتی کاری می‌کنند که احمقانه، از روی هوس، نامهربانانه و یا ناخواسته است نمی‌توانند به راحتی با خود کنار آیند. چنین رفتاری می‌تواند منجر به برچسب زدن بر خود گردد. در اینجا شیوه‌ای را شرح می‌دهم که با استفاده از ئی‌اف‌تی قادر خواهید گشت اشتباهاتی را که مرتکب می‌شوید از لحاظ ذهنی بی‌اثر و امکان وقوع مجدد آنها را در آینده کمتر سازید. این شیوه از هر نوع برچسب‌زنی بهتر است. روش ملایمی است که آن را "بازسازی واقعه" می‌نامم. نحوه انجام آن در زیر می‌آید.

اولین گام این است که به محض این که متوجه اشتباه خود شدید و یا در اولین فرصت مناسب به دقت به رفتار خود بنگرید. سپس از خود بپرسید "اگر لازم شود که دوباره همین کار را انجام دهم دوست دارم که چگونه عمل کنم؟ و چگونه می‌خواهم در آینده با چنین شرایطی روبروگردم؟"

پاسخ به سوالات فوق باید همراه با جزئیات باشد. کلی‌گویی در اینجا بدر نمی‌خورد. لازم است در ذهن خود "فیلمی" تهیه کنید که نشان دهد اگر در آینده مجدداً با چنین

شرایطی روبرو گشتید دوست د/رید دقیقاً چگونه رفتار کنید. هر چند که این کار مستلزم کمی خیال‌بافی است ولی ارزشش را دارد.

هر گاه فیلم ذهنی خود را با وضوح کامل ساختید به نحوی که برایتان شرح می‌دهم آن را با ضربات ئی‌اف‌تی همراه نمایید.

اخیراً موقعیتی پیش آمد که مجبور شدم در شرایطی دشوار از ئی‌اف‌تی استفاده کنم. در حال رانندگی در جاده‌ای دورافتاده و یخزده بودم که بنزین خودروام تمام شد. به سختی خودرو را به کنار جاده هدایت نمودم. می‌دانستم که پمپ بنزینی در فاصله کمتر از یک کیلومتری محل توقف واقع شده است. ولی از طرف دیگر هم می‌دانستم که نمی‌توانم متصدی پمپ بنزین را به آمدن به سوی خودروام ترغیب نمایم. لذا تصمیم گرفتم که راه را پیاده بروم و حضوراً از او بخواهم که کمکم کند.

راه‌پیمایی دشواری بود. وقتی هم که به آنجا رسیدم متوجه شدم که اشخاص حاضر به کار خودشان مشغول هستند و لذا نیم ساعت هم منتظر ماندم تا بالاخره کسی را قانع کردم که هم مرا به کنار خودرو برساند و هم بنزین کافی برای رسیدن به جایگاه با خود بیاورد. وقتی هم که این کار را انجام دادیم و به پمپ بنزین برگشتیم متوجه شدم که دستگاه‌های آنها یخ زده‌اند و برای پر نمودن باک باید به جایگاه دیگری بروم.

سرانجام وقتی باک خودرو پر شد اولین عکس‌العملی که داشتم این بود که خودم را سرزنش کردم که چرا این قدر بی‌مبالا بوده‌ام که بگذارم درجه بنزین تا این حد کاهش یابد. ولی بلافاصله از سرزنش خود دست کشیدم و به جای آن از ئی‌اف‌تی کمک گرفتم. برای این کار یک فیلم ذهنی ساختم که در آن چگونگی برخورد با شرایطی مشابه در آینده به نمایش در می‌آمد.

آنچه که پس از آن اتفاق افتاد خیلی جالب بود. پس از ساختن فیلم ذهنی دریافتم که دلیل این که زودتر به پمپ بنزین نرفته بودم این بوده است که پول کافی برای پر کردن باک در آن هنگام نداشتم و در عین حال نمی‌خواستم از کارت اعتباری‌ام نیز استفاده نمایم. در خیال خودم تصور کرده بودم که متصدی جایگاه کارت مرا به داخل اتاقش می‌برد و پس از مدتی آن را برمی‌گرداند. چه چیزی مانع از کپی کردن اطلاعات کارت توسط او برای سوء استفاده‌های بعدی می‌شد؟ به این نکته هم توجه کردم که وقتی به رستوران می‌روم اجازه می‌دهم که مسئولین آنجا کارت اعتباری‌ام را برای مدتی با خود ببرند. ولی ظاهراً، هر چند که غیر منطقی به نظر می‌آید، این کار را به دلایل امنیتی نمی‌توانستم در جاده انجام دهم. دریافتم که از این پس نباید اجازه دهم که این نگرانی‌ام موجب شود که با باک نیمه پر به سفر بروم.

تصمیم گرفتم که در آینده به ترتیبی که می‌گویم عمل نمایم و فیلم آن را هم در ذهنم ساختم. از این به بعد اگر پول نقد کافی در جیبم نداشتم و نیاز به بنزین زدن بود از خودرو پیاده می‌شوم و متصدی دریافت پول را تا اتاقش همراهی می‌کنم و او را وقتی کارتم را در دستگاه می‌گذارد نگاه می‌کنم.

در فیلم ذهنی‌ام ابتدا خودم را می‌دیدم که وقتی درجه باک به حد کمی می‌رسید بهای آن را با پول نقد می‌پرداختم و اگر پول نقد به همراه نداشتم متصدی مربوط را دنبال می‌کردم و او را به هنگام وارد کردن کارت در دستگاه نگاه می‌نمودم. سپس جمله ئی‌اف‌تی را که در زیر می‌آید فقط به صورت مثبت ذکر کردم.

"در هر حالت همیشه نصف باکم پر خواهد بود."... "در هر حالت همیشه نصف باکم پر خواهد بود."... "در هر حالت همیشه نصف باکم پر خواهد بود." عبارت مذکور را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه ئی‌اف‌تی تکرار می‌کردم. وقتی که تمام می‌شد کاری را که در آینده در این مورد انجام می‌دادم آنچنان به شکل واضح و عمیق در ذهنم نقش می‌بست که گویی واقعیتی مربوط به زمان حاضر است.

اتفاقی که هفته بعد افتاد خیلی جالب بود. به سفر رفتم و مقدار بنزین کاهش یافت. به تدریج که عقربه به سمت میانه می‌رفت به طرز غیر معمول از آن آگاه بودم و جمله "در هر حالت همیشه نصف باکم پر خواهد بود" به ذهنم خطور می‌نمود.

نگاهی به کیف پولم انداختم تا ببینم که آیا پول نقد به اندازه کافی دارم یا خیر. می‌دانستم که این بار نداشتن پول نقد کافی باعث نمی‌شود که موضوع را پشت گوش بیاندازم. ولی از قضا پول کافی به همراه داشتم و در اولین پمپ بنزین باک را پر کردم و به عبارت دیگر نخستین بخش فیلم ذهنی‌ام را به اجرا درآوردم - همان فیلمی که در آن قبل از تمام شدن بنزین باک را پر می‌نمودم. ولی اگر به هر دلیلی این کار را انجام نمی‌دادم از بخش انتهایی فیلم ذهنی‌ام تبعیت می‌کردم که در آن کارت اعتباری‌ام را به متصدی پمپ بنزین می‌دادم و از او می‌خواستم که باک را برایم پر کند.

از وقتی که ضربات ئی‌اف‌تی را برای این موضوع زده‌ام آگاهی‌ام نسبت به آن و طرز برخورد با آن تغییر یافته‌اند. قبلاً هم تصمیمات قاطعی می‌گرفتم که در آینده چگونه رفتار نمایم ولی این بار که با ذکر جملات مثبت از ضربات ئی‌اف‌تی را زدم وضعیت خیلی فرق کرد. آینده به شکلی کاملاً واقعی برایم پیش آمد.

اگر می‌خواهید از این روش استفاده کنید خلاصه آن را که در زیر می‌آید بخوانید:

۱- مشخص کنید که چه کاری کرده‌اید که دیگر نمی‌خواهید به همان صورت

تکرار گردد. اگر می‌توانید دلایل انجام آن را نیز مشخص نمایید.

۲- یک "فیلم" ذهنی بسازید که در آن دقیقاً رفتار مطلوبی را که می‌خواهید

در آینده و در شرایط مشابه از خود نشان دهید به نمایش درآید.

۳- در حالی که جملات مثبتی که حاکی از رفتار دلخواهتان هستند بر زبان می‌آورید این فیلم ذهنی را برای خود به نمایش در آورید و بر نقاط ئی‌اف‌تی "ضربه بزنید".

۴- به آنچه که در روزها و هفته‌های آینده در این رابطه رخ می‌دهد توجه کنید. احتمالاً به هنگام بروز شرایط مشابه تغییری دائمی را در نحوه رفتار خود شاهد خواهید بود. این تغییر بدون کمترین احساس ناراحتی بوقوع خواهد پیوست.

بدین ترتیب سیستم وجود خود را به نحوی تغییر می‌دهید که به سطح ارتعاشی دلخواه برسید و جنبه‌های مختلف زندگی برایتان گسترش یابند.

### بخش پنجم: "شکرگزاری برای آینده" به منظور دستیابی به خواسته‌ها

در فیلم "راز" بر این نکته تاکید می‌گردد که باید اهداف خود را به وضوح و به شکلی که گویی هم/کنون در حال وقوع هستند در نظر آورید تا به آنها برسید. نکته کلیدی آن هم زمان آن یعنی "هم‌کنون" می‌باشد. اهدافتان نباید از خودتان جدا باشند یا به عبارت دیگر نباید آنها را به شکل "خواسته" بیان کنید بلکه باید هم‌کنون به آنها رسیده باشید. ولی تصور آینده به صورتی که گویی زمان حال است برای عده کثیری



از مردم آسان یا طبیعی به حساب نمی‌آید. لذا استفاده از ئی‌افتی می‌تواند راهگشا باشد.

یک راه انجام این کار که ذیلاً ذکر می‌گردد توسط یکی از مراجع‌انم برایم شرح داده شد. "پیت" یکی از موفقترین ظاهرکنندگان (اگر چنین صفتی وجود داشته باشد) خواسته‌ها بود.

وی به خوبی با ئی‌افتی و روش تصمیم‌ها آشنا بود. ولی از آن به شکلی استفاده می‌کرد که در رسیدن به خواسته‌هایش خیلی موثر بود. به جای این که جمله "تصمیم می‌گیرم که ... را بگویم از جمله "خدا را شکر می‌کنم که ... استفاده می‌نمود و در انتهای آن هم خواسته خود را همراه با جزئیات آن ذکر می‌کرد.

وی با بهره‌گیری از این روش که آن را "شکرگزاری برای آینده" می‌نامم هم به ذهن خود آگاه و هم به ذهن ناخودآگاهش می‌گفت که در واقع هم‌اکنون در آینده به سر می‌برد. از آنجایی که نمی‌توان، بدون بر هم زدن حس درک زمان، برای چیزی که هنوز بوقوع نپیوسته است "شکرگزاری" نمود این جمله او را به شکلی به حالتی که خارج از تجربیات متداول مردم است می‌برد. اگر از زمان حال بیرون برویم از لحاظ رسیدن به خواسته‌ها در جایگاه دیگری قرار خواهیم گرفت. در واقع بدین ترتیب به نوع دیگری از واقعیت دست پیدا می‌کنیم.

می‌دانید که شکر نعمتها تاثیرات شگرفی دارد و لذا آن را هم باید در معادلات خود وارد نماییم. وقتی به خاطر چیزی که هنوز *اتفاق نیفتاده است* شکر می‌کنید در واقع از خود می‌خواهید که قوانین معمول مربوط به زمان را دور بزنید. به عبارت دیگر طرز تفکری غیر معمولی پیدا می‌کنید. در اینجا نحوه عمل پیت ذکر می‌گردد.

خودروی او فرسوده شده بود و چیزی نمانده بود که به شکلی خراب شود که دیگر قابل تعمیر نباشد. خیلی دلش می‌خواست که آن را تبدیل به احسن نماید ولی راهی برای تهیه پول به ذهنش نمی‌رسید. چند ماه بود که هر روز آگهی‌های فروش خودرو را از نظر می‌گذراند ولی خودروی دلخواهش را نیافته بود.

وی سلیقه خیلی خاصی داشت که می‌توانید آن را در جملاتی که در روش تصمیمها بکار می‌برد ببینید. می‌دانید که گری کریگ خیلی بر تعیین دقیق مشکل در بخش منفی جمله تاکید می‌کند. ولی در اینجا می‌خواهم این نکته را متذکر گردم که تعیین دقیق خواسته‌ها در بخش مثبت جمله نیز به همان اندازه اهمیت دارد. جملاتی که پیت استفاده می‌کرد از این قرار بودند:

"با وجود این که نمی‌دانم چنین چیزی چگونه اتفاق خواهد افتاد ولی خدا را به خاطر یک خودروی ولووی استیشن آبی کم‌رنگ مدل ۲۴۰ ساخته شده در بین سالهای ۹۱ تا ۹۳ شکر می‌کنم."

از این دقیق‌تر نمی‌شود خواسته‌ای را بیان کرد! پیت به مدت دو هفته مرتباً از این جمله ئی‌اف‌تی استفاده نمود و در پایان این مدت اتفاق جالبی افتاد. خودروی دلخواهش ناگهان در فهرست فروش یکی از پایگاه‌های اینترنتی خرید و فروش خودرو قرار گرفت. در آگهی مذکور ذکر شده بود که خودروی مزبور از نوع ولووی استیشن مدل ۲۴۰ به رنگ آبی کم‌رنگ و ساخته شده در سال ۱۹۹۲ است. همه ویژگی‌های مورد نظرش را داشت و فروشنده نیز تنها ۱۲۰ کیلومتر از محل اقامت پیت دور بود. می‌توانست آن را بخرد - البته به شرط این که پولش جور می‌شد.

اکنون پیت با این سوال روبرو بود که چگونه پولش را تهیه کند. می‌دانست که هیچ بانکی برای چنین خودروی قدیمی به او وام نمی‌دهد. وی امور مربوط به خریداری یک قطعه زمین را برای مدیر یکی از بانکها انجام داده بود و خریدار هم از نحوه عملکرد پیت کاملاً راضی بود. لذا وقتی از او خواست که وامی از بانک برایش بگیرد مدیر مذکور وامی دو ساله با کمترین بهره ممکن برایش اخذ نمود. پیت هم از فرصت استفاده نمود و خودروی دلخواهش را خرید.

ولی این تنها موردی نبود که او از ئی‌اف‌تی و "شکرگزاری برای آینده" برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده نمود. وقتی ماشین چمن‌زنی‌اش خراب شد پول کافی برای خرید یک دستگاه جدید نداشت. ولی با توجه به تجربه‌ای که از خرید خودرو بدست آورده بود تصمیم گرفت از ئی‌اف‌تی برای دستیابی به یک دستگاه ماشین چمن‌زنی بهره گیرد و جمله زیر را ساخت:

"با وجود این که ماشین چمن‌زنی‌ام قابل استفاده نیست ولی خدا را به خاطر دستیابی به یک ماشین مناسب که به خوبی هم کار نماید شکر می‌کنم."

یک هفته پس از شروع استفاده از ئی‌اف‌تی برای دستیابی به ماشین چمن‌زنی در حالی که از کنار منزل همسایه‌اش می‌گذشت چشمش به یک ماشین چمن‌زنی افتاد که آن را در کنار سطل زباله رها کرده بودند. از قضا خیلی هم نو به نظر می‌رسید. آن را برداشت و به خانه برد. یک قطعه‌اش را تعمیر کرد و ماشین به کار افتاد. یک ماشین چمن‌زنی مجانی به دستش رسیده بود.

هرچند که امیدوار بود که ماشین مزبور در آینده هم به خوبی کار کند ولی در گوشه‌ای از ذهنش در این فکر بود که بد نیست یکی دیگر هم محض احتیاط داشته باشد. لذا باز هم از ئی‌اف‌تی و "شکرگزاری برای آینده" برای یک ماشین چمن‌زنی دیگر استفاده کرد. چند هفته بعد که کاربوراتور ماشین چمن‌زنی‌اش اشکال پیدا کرد

در حال عبور از خیابانی بود که متوجه شد صاحبخانه‌ای در حال بیرون ریختن اشیاء اضافی از انبار خانه‌اش می‌باشد. ولی این بار آن مرد نه یک دستگاه بلکه سه دستگاه را می‌خواست دور بیاندازد. وی هر سه دستگاه را از او گرفت و به خانه‌اش آورد. یکی از آنها بی هیچ اشکالی روشن گردید و پیت دو دستگاه دیگر را، پس از این که برخی از قطعاتشان را به عنوان یدکی برداشت، دور انداخت.

ماجرای پیت در اینجا پایان نمی‌یابد و اگر می‌خواهید به کمک ئی‌اف‌تی به خواسته‌هایتان برسید باید بقیه آن را هم بخوانید.

سال بعد می‌خواست شغلش را تغییر دهد. ولی شغل جدیدی که مورد نظرش بود مستلزم تغییر در شیوه زندگی هم بود و او در این باره تردید داشت. دوست داشت پیشنهاد خوبی در رابطه با کاری خاص دریافت دارد ولی از سوی دیگر احساسات متضادی در مورد آن داشت. باید به شهری دیگر نقل مکان می‌کرد و این کار می‌توانست بر روابطی که با برخی از نزدیکانش داشت اثر گذارد. در واقع با چیزی روبرو شده بود که گری کریگ آن را "دنباله" می‌نامد. نوعی تضاد درونی بود که در آن صدایی که از درونش برمی‌خاست با خواسته‌اش مخالفت می‌نمود.

از آنجایی که با نوعی تضاد درونی روبرو بود ساختن جمله ئی‌اف‌تی برایش دشوار شده بود و لذا تعجب‌آور هم نیست وقتی که بفهمیم که او علیرغم استفاده مکرر از

ئی‌افتی و شکرگزاری برای آینده به آن نرسید. در ابتدا باید بر روی دنباله‌های ذهنی‌اش کار می‌کرد و تا جایی که می‌دانم هرگز بدین کار اقدام ننمود.

تجربه پیت نشان می‌دهد که می‌توان از ئی‌افتی برای رسیدن به خواسته‌ها بهره گرفت. مشروط بر این که خواسته واضح و بی‌خدش‌های داشته و در ذهن خود نیز در این رابطه تضادی نداشته باشیم. تصور می‌کنم که در اکثر موارد وقتی افراد تصمیم می‌گیرند که از ئی‌افتی برای دستیابی به خواسته‌های خود استفاده نمایند با تضادهای ذهنی هم روبرو هستند و لذا در ابتدا باید به آنها پردازند.

افراد می‌توانند پس از این که موانع پذیرش نعمات برطرف گشتند از ئی‌افتی برای رسیده به خواسته‌هایشان بهره جویند. اگر قصد دارید از ئی‌افتی بدین منظور استفاده کنید ترکیب آن با شکرگزاری برای آینده می‌تواند به شکل موثری ذهن شما را به آینده ببرد و لذا امکان دستیابی به آن را افزونتر سازد.

### **بخش ششم: دستیابی به خواسته‌ها با سوالهای "چرایی"**

آنچه که فیلم راز می‌خواهد بگوید در واقع این است که اگر خود را به نحوی در آینده فرض کنید که بتوانید هر چه را که در آرزوی آن هستید به شکل واقعیت

کنونی ببینید به آن می‌رسید. بیان این موضوع خیلی آسانتر از عمل به آن است. این بخش را هم به همین دلیل نگاشته‌ام.

گذر از این موانع برای رسیدن به هر خواسته‌ای ضروری است. این مساله‌ای است که یکی از سنگ بناهای "راز" و قانون جذب به حساب می‌آید. متفکران مکرراً گفته‌اند که اگر می‌خواهید چیزی در زندگی‌تان ظهور یابد باید به نحوی به آینده بروید و آن را احساس کنید. به عبارت دیگر باید از سد زمان عبور کنید. لقلقه زبان برای ذکر خواسته‌ای که هنوز به آن دست نیافته‌اید کار آسانی است. ولی هر کسی که با قانون جذب یا مفهوم "هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند" آشنا باشد می‌داند که باید با آنچه که می‌خواهد همسو باشد تا به آن برسد - و این کاری نیست که برای اکثر مردم آسان باشد.

هر چند که در فیلم و کتاب راز بر این نکته تاکید نمی‌شود که نه تنها باید "به آینده باور داشته باشید" بلکه باید به لحاظ احساسی نیز "در آن باشید" ولی سازندگان آن به خوبی بر این اصل واقفند. اخیراً مصاحبه‌ای را که با تهیه کننده فیلم مذکور انجام شده بود و وی تجربیات خود را به هنگام ساخت آن شرح می‌داد شنیدم. وی در آن به کرات تاکید می‌نمود که در طول ساخت فیلم هیچ تردیدی درباره نتیجه حاصل از آن نداشته است. در واقع تاثیری را که بر زندگی مردم در سراسر دنیا می‌گذاشته

است پیشاپیش احساس می‌کرده است. به گفته خودش نتایج حاصل از فیلم و کتاب برایش به صورت واقعیت در آمده بودند و فقط آرزو نبودند. در ادامه هم اظهار داشت که به هنگام بکارگیری قانون جذب وجود چنین جایگاه ذهنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در این بخش قصد دارم راهی را نشانتان دهم که توسط آن بتوانید به صورت ذهنی به آینده بروید و از محدودیتهای زمانی بگذرید. این محدودیتها همانهایی هستند که ذهن حسابگر ما همواره آنها را یادآوری می‌کند و بدین طریق می‌گوید که "در زمان حال هستید" و "آینده در فاصله دوری قرار دارد". این شیوه اولین بار بوسیله فردی به نام نوا سینت‌جان ابداع شد و من آن را "پرسش چرایی" می‌نامم. استفاده توامان از ئی‌اف‌تی و پرسش چرایی شیوه بسیار موثری برای دستیابی به "احساس حضور در آینده" است و این احساس با روشهای دیگر به آسانی بدست نمی‌آید. این شیوه بر این اساس بنا شده است که پرسش سازنده‌ترین کاری است که ذهن انسان می‌تواند انجام دهد و هشیاری ما نسبت به پرسشها از هشیاری که در رابطه با هر موضوع دیگری داریم بیشتر است. در اینجا روشی مطرح می‌گردد که بر اساس آن می‌توان محدودیتهای ناشی از زمان را از روی افکار برداشت. چنانچه این کار صورت پذیرد راه برای وقوع برخی اتفاقات حیرت‌انگیز باز می‌شود.



ما انسانها ذاتاً پرسشگر بوده‌ایم و در غیر این صورت نمی‌توانستیم در طول تاریخ بقا یابیم و چنین تمدنهایی را نیز ایجاد نماییم. برای بقا نیاز داشته‌ایم که همواره سوالهای عمیقی را مطرح کنیم. به عبارت دیگر مردم ذاتاً پرسشگر هستند. برای تایید این مطلب کافی است به کودکی که تازه زبان باز می‌کند نگاهی بیاندازیم و ملاحظه نماییم که دائماً می‌پرسد که "چرا؟ چرا؟ چرا؟". به ندرت هم می‌پرسد "چگونه؟" و آن هم تنها به هنگامی است که بخواهد نحوه انجام کاری را دریابد. (البته در بیشتر مواقع ترجیح می‌دهد که خودش چگونگی انجام آن کار را کشف کند).

طرح سوالهای "چگونه" راه خوبی برای انتقال اطلاعات از فردی به فرد دیگر است. مثلاً اگر می‌خواهید طرز کار نرم‌افزار جدیدی را دریابید طرح پرسشی همچون "چگونه می‌توان با این نرم‌افزار کار کرد؟" راه مناسبی است. از سوی دیگر سوالهای "چرایی" باز هستند و گستره موضوعاتی را که در بر می‌گیرند خیلی وسیع است. به محض این که کلمه "چرا" را بر زبان بیاورید بخشی را که در عمق روان قرار دارد هشیار می‌سازید. بدین ترتیب با بخشی از وجودتان که سوالهای بی‌جواب و همین‌طور سوالهای قابل جواب دادن را مطرح می‌سازد ارتباط می‌یابید. همواره عمیق‌ترین

سوالهایی که در طول تاریخ پرسیده شده‌اند از نوع "چرا" بوده‌اند نه "چگونه". سوالهای "چگونه" بیشتر جنبه کاربردی داشته‌اند.

در اینجا قصد دارم "پرسش چرایی" را با ئی‌اف‌تی همراه سازم. آنچه را که می‌خواهید در زندگی‌تان ظهور یابد به صورت یک پرسش چرایی در زمان آینده مطرح کنید. یعنی سوال کننده گویی که در آینده حضور دارد بپرسد که چرا چنین چیزی اتفاق افتاده است. می‌دانم که درک مطلب برایتان کمی دشوار است و لذا برای تقریب به ذهن مثالی می‌آورم.

فرض کنیم که رابطه شما با فردی که برایتان مهم است به علت استفاده او از کلماتی که از نظر شما ناشایست بوده‌اند یا برخی رفتارهای او دچار تنش شده است. همان طور که می‌دانیم استفاده از ئی‌اف‌تی در این گونه موارد می‌تواند بسیار مفید باشد. ولی گاهی اوقات به موانعی برخورد می‌نماییم که جلوی تغییرات دلخواه ما را می‌گیرند. در این حالت می‌توانید پرسشی را طرح کنید که در آن گویی که هم‌اکنون به آن شرایط مطلوب رسیده‌اید و تنها می‌پرسید که چرا چنین اتفاقاتی افتادند. به همین سادگی. چنین سوالی با جهت‌گیری آینده می‌تواند چیزی شبیه به این باشد: چرا توانستم چنین راه آرام، مطمئن و موثری برای مقابله با این شرایط (یا این فرد) بیابم؟

توجه داشته باشید که سوال را به نحوی می‌پرسید که گویی به وضعیت دلخواه خود رسیده‌اید. اگر چنین کنید خواهید دید که نمی‌توان با پرسیدن چنین سوالی از چهارچوب زمانی خود خارج نشد. چنین شیوه‌ای بسیار موثرتر از جملات تاکیدی به روش سنتی هستند که در آنها مثلاً می‌گویید "من قادرم راه موثر، متوازن و آرامی برای مقابله با این شرایط (یا این فرد) بیابم" همان طور که گری کریگ هم خاطر نشان کرده است جملات تاکیدی سنتی می‌توانند انبوهی از دنباله‌های منفی (موانع ذهنی) را با خود بیاورند چرا که به وضوح با واقعیت در تضاد هستند. ولی اگر همین وضعیت دلخواه را به شکل پرسشی که به دنبال پاسخ آن هستید درآورید آنگاه احتمالاً اهمیتی نخواهید داد که با واقعیت در تضاد است. پرسش همواره ذهن را باز و افق‌های ما را گسترش می‌دهد. لذا طرح پرسش چرایی کمک بزرگی در گذر از دنباله‌هایی که می‌توانند مانع ما گردند می‌باشد.

بیاید به نوع دیگری از اهداف مطلوب پردازیم و ببینیم که چگونه می‌توانیم از پرسش چرایی استفاده نماییم. فرض کنیم که می‌خواهید شغلی عالی و رضایت‌بخش داشته باشید. برای ظهور آن در زندگی لازم است که به صورت احساسی وقوع آن را تجربه کنید و در اینجا است که می‌توانید از پرسش چرایی بهره‌گیرید. به جای این که بگویید "شغلی جدید، عالی، رضایت‌بخش و هیجان‌انگیز دارم" (یعنی بر خلاف

واقعیت) می‌توانید از خود بپرسید که "چرا چنین شغل عالی و رضایت‌بخشی را برای خودم ایجاد کردم؟" به محض این که این را از خود بپرسید حس کنجکاوی خود را برمی‌انگیزانید. نتیجه مطلوب نیز بسیار واقعی‌تر به نظرتان خواهد آمد.

اگر چنین پرسشی را با ئی‌افتی همراه سازید اثر هم‌افزایی خواهند داشت. نحوه انجام این کار در زیر می‌آید:

پس از این که پرسش چرایی خود را ساختید به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط ئی‌افتی آن را تکرار نمایید. این کار را با ضربه زدن بر نقطه کنار دست (یا مالیدن نقطه دلریش) آغاز کنید و به هنگام ضربه زدن بر سایر نقاط نیز همین سوال را از خود بپرسید. این همه کاری است که باید انجام دهید. البته شاید بخواهید بیش از یک دور ئی‌افتی را اجرا کنید و خصوصاً اگر راجع به موضوع به نوعی تشویش خاطر هم دچار هستید بهتر است قبل از طرح پرسش چرایی یکی دو دور هم عبارت منفی را به شکلی شبیه به این تکرار کنید: "با وجود این که از این که بتوانم روزی شغل دلخواه خود را داشته باشم ناامید شده‌ام...". اگر چند دور از چنین جمله‌ای استفاده کنید نکات منفی از ذهنتان کنار می‌روند و پس از آن به راحتی می‌توانید از پرسش چرایی به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه ئی‌افتی بهره‌گیرید.

اگر از این شیوه پیروی نمایید فکر می‌کنم که همچون من خواهید دید که هر آرزویی را می‌توان به شکل پرسش چرایی مطرح کرد و تکرار این پرسش به هنگام ضربات ئی‌افتی می‌تواند حالتی را ایجاد کند که گویی هم‌اکنون به هدف خود دست یافته‌اید. می‌دانید که اگر ذهنیتی منفی داشته باشیم می‌تواند بر علیه دستیابی به خواسته عمل کند و اگر ذهنیتی مثبت ایجاد کنیم می‌تواند ما را به خواسته‌مان برساند. خصوصاً اگر آن را با ئی‌افتی همراه سازیم.

اگر قصد استفاده از این روش را دارید توصیه می‌کنم که ابتدا فهرستی از آنچه را که در زندگی مطلوب می‌دانید و دوست دارید که در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان بوقوع بپیوندند بنویسید. سپس هر یک از آنها را به صورت پرسش چرایی درآورید. اگر ضربات ئی‌افتی را با پرسش چرایی درآمیازید از این که چگونه عبارت "غیرممکن" برایتان بی‌معنی می‌گردد متعجب خواهید شد. اغلب آنچه را که می‌خواهید برای اولین بار در عمرتان برایتان واقعاً دست یافتنی به نظر خواهد رسید.

### **بخش هفتم: چگونه از عهده جنبه‌های مختلف یک هدف بزرگ برآییم**

در این بخش راهی را نشان‌تان خواهم داد که به کمک آن می‌توانید با استفاده از ئی‌افتی به هدفی مهم، که به شکلی غیر معمول پیچیده به نظر می‌رسد، دست

یابید. بسیاری از اهدافی که واقعاً قابل دسترسی هستند جنبه‌های گوناگونی دارند که آنها را به مجموعه‌ای از آنچه که می‌خواهید و تحت یک عنوان کلی بدل می‌کنند. بدیهی است که نمی‌توان همه اعضاء مجموعه را در یک جمله ئی‌اف‌تی آورد.

فهرست کردن جنبه‌های دلخواه هر هدف مهمی مزیت خاصی به همراه دارد. در بخش شکرگزاری برای آینده شرح دادم که چگونه یکی از مراجعانم با استفاده از جملات اختصاصی ئی‌اف‌تی دقیقاً به همان خودروبی که می‌خواست رسید. البته توصیف خودرو در یک جمله ئی‌اف‌تی کار مشکلی نیست. ولی نمی‌توان همسر دلخواه یا شغل مورد نظر را نیز به همین سادگی و در چند کلمه شرح داد. با این وجود اگر مشخص‌تر خواسته خود را بیان نمایید امکان دستیابی به آن بیشتر می‌گردد.

راهی برای انجام این کار وجود دارد که اغلب بسیار موثر است. به منظور درک بهتر آن ماجرای یکی از مراجعانم به نام "کلی" را که با استفاده از این راه به موفقیت قابل ملاحظه‌ای رسید برایتان شرح می‌دهم.

کلی اخیراً توانسته بود به کمک ئی‌اف‌تی از یک ازدواج ناگوار خلاص شود. اولین باری که با من مشورت نمود راهی برای خلاصی از آن به ذهنش نمی‌رسید و کاملاً

ناامید شده بود. ولی پس از نزدیک به یک سال قادر گشت به نحو رضایت‌بخشی از آن نجات یابد.

هر چند که وی پس از آن با مردان دیگری آشنا شده بود ولی رضایت‌ناچیزی از معاشرت با آنان نصیبش می‌شد و خود را در این زمینه چندان موفق نمی‌دانست. سرانجام به این نتیجه رسید که رابطه‌ای را می‌خواهد که از آنچه که تاکنون تجربه کرده است بسیار متفاوت باشد و خود را آماده می‌دید که مجدداً ازدواج کند. (این چیزی بود که مدتها از آن می‌ترسید.) هیچ یک از مردانی که در این مدت دیده بود کمترین شباهتی با شوهر دلخواهش نداشتند و او نمی‌خواست بقیه عمرش را با یکی از آنها سر کند.

از من پرسید که آیا می‌تواند از ئی‌اف‌تی استفاده کند تا شوهر دلخواهش را بیابد. برایش شرح دادم که این کار امکان‌پذیر است. ولی اول باید دقیقاً بداند که چگونه مردی را می‌خواهد. بدین منظور کاغذ بزرگی به او دادم و از او خواستم که تمامی ویژگی‌های همسر دلخواهش را که به فکرش می‌رسید به صورت مشخص (هر ویژگی در یک خط) بنویسد.

وی این کار را با دقتی که از او انتظار داشتم انجام داد و ۲۳ ویژگی را یادداشت نمود. این ویژگی‌ها به راحتی و خیلی سریع به ذهنش رسیدند. وی همه چیز را

نوشته بود. از خصوصیات چهره گرفته تا غذاهای مورد علاقه، چگونگی گذران اوقات فراغت و نحوه برخورد همسر آینده‌اش با موارد عدم تفاهم و حتی کارهایی که همسرش در مواقعی که از هم جدا می‌افتادند انجام می‌داد.

وقتی فهرست را به پایان رساند از او خواستم که آن را به منزل ببرد و در طول هفته هر ویژگی دیگری را هم که به ذهنش می‌رسد به آن بیفزاید و در جلسه بعدی آن را به همراه بیاورد.

کلی آنچه را که خوسته بودم انجام داد و وقتی مجدداً او را دیدم تعداد ویژگی‌های "مرد ایده‌آلش" به ۴۲ عدد رسیده بود. ویژگی‌های جدید در طول هفته به ذهنش رسیده بودند و وی به تدریج آنها را به فهرستش افزوده بود. وی اظهار داشت که نگاشتن آنچه که خواسته‌اش به حساب می‌آید برایش کاری دلپذیر و تجربه‌ای جدید بوده است.

با توجه به این که اکنون دقیقاً می‌دانست که چه در نظر دارد از او خواستم که عنوانی برای فهرستش انتخاب کند و او نیز نام "مرد ایده‌آل" را برای آن برگزید. البته می‌توانست عناوینی همچون "شوهر آینده" یا مشابه آن را نیز انتخاب نماید. خصوصیت نام فهرست فقط باید این می‌بود که به سرعت و با دقت ویژگی‌های مورد نظرش را به یادش آورد.



سپس از او خواستم که یک جمله تصمیمی با استفاده از عنوان فهرست بسازد. پیدا بود که نمی‌توانست تمامی ۴۲ ویژگی را در جمله تصمیمی بیاورد و لذا فهرست را روی پایش می‌گذاشت و قبل از هر بار انجام ئی‌اف‌تی نگاهی به آن می‌انداخت و عنوان آن را در جمله می‌آورد. وی از جمله زیر استفاده نمود:

"با وجود این که او هنوز در زندگی‌ام پدیدار نشده است و از روابطی که تا به حال داشته‌ام ناراضی‌ام ولی تصمیم می‌گیرم "مرد ایده‌آلم" (یعنی همان عنوان فهرست) را بیابم و کاری کنم که او نیز همان احساسی را نسبت به من داشته باشد که من نسبت به او دارم."

وی چند دور ئی‌اف‌تی را با این جمله انجام داد و اظهار داشت که علیرغم این که این هدف را خیلی عالی می‌داند ولی نمی‌تواند حتی تصور کند که این روش واقعاً کارایی داشته باشد. با این وجود قول داد که ئی‌اف‌تی را به این شکل در منزل نیز انجام دهد.

می‌دانستم که پای قولش می‌ایستد و هر روز این کار را انجام خواهد داد.

در هفته‌های بعد نیز به شکلی نظام‌مند از این جمله استفاده می‌کرد و در حین این کار فهرست را جلوی دیدگانش قرار می‌داد. به او توصیه نموده بودم که هفته‌ای چند

بار هم فهرست را بخواند تا محتویات آن در ذهنش تازه بمانند. همچنین می‌توانست هر ویژگی دیگری را هم که می‌خواست به آن فهرست بیفزاید. وی نیز سه چهار ویژگی جدید به آن اضافه کرد.

جالب اینجا است که به مرور که این کار را انجام می‌داد احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کرد. خیلی زود به روابط ناراضی کننده‌ای که داشت پایان داد تا آزادانه بتواند به سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش برسد و با این کار ذهنش هم از جستجو در بین مردان دور و برش فارغ گشت. در واقع با انجام ئی‌اف‌تی برای یافتن شوهر ایده‌آلش آن قدر احساسی که نسبت به خودش و زندگی‌اش داشت بهبود یافته بود که تا مدتی به دیدن من نیامد.

چند ماه بعد طی یک تماس تلفنی درخواست وقت ملاقات نمود. وقتی آمد صدایش آکنده از نوعی هیجان بود. اظهار داشت که مرد ایده‌آلش را در بخش دیگری از همان سازمانی که در آن کار می‌کرد پیدا کرده است. با وجود این که قبلاً هم یکی دو بار او را به صورت تصادفی دیده بود ولی تا پیش از این توجهی به این فرد نکرده بود. ولی اکنون می‌دید که معاشرت با این مرد به کلی متفاوت از موارد پیشین است و به مرور که او را بهتر شناخته بود دریافته بود که او بسیاری از ویژگی‌های فهرست "مرد ایده‌آل" را دارا می‌باشد. چنین نکته‌ای آن قدر کلی را تحت تاثیر قرار داده بود

که روزی فهرستش را بررسی کرد و ویژگی‌های آن مرد را با فهرست مطابقت داد. در پایان این کار با حالتی از بهت متوجه گشت که وی از میان ۴۸ ویژگی حداقل ۳۵ مورد آن را دارا می‌باشد! البته هنوز هم چند مورد وجود داشت که به دلیل این که شناخت کاملی نسبت به او پیدا نکرده بود در رابطه با وجود یا عدم آنها اطمینان نداشت. مثلاً هنوز نمی‌دانست که علائق آنها با هم سازگار هستند یا خیر و دوست دارند با هم به چه سفرهایی بروند. چند ویژگی او هم با آنچه که کلی در فهرست نوشته بود متفاوت بودند.

اکنون به سراغ من آمده بود تا از عهده موانع ذهنی که در رابطه با اعتماد به فردی جدید داشت برآید. ظرف چند جلسه به این هدف نیز رسید و پس از آن تا شش ماه از او خبری نشد.

بالاخره روزی تماس گرفت و تنها برای یک جلسه درخواست وقت کرد. در آن جلسه اظهار داشت که روابطش با "اد" آن قدر متفاوت بوده است که "حتی باورش هم نمی‌شود". سپس اذعان داشت که تنها سه ویژگی، که هیچ یک هم مهم به حساب نمی‌آیند، در آن فهرست وجود دارند که "اد" فاقد آنها است. کمی بر روی این که به خودش اجازه دهد که چنین رابطه پرباری داشته باشد کار کردیم. چند ماه بعد تلفنی خبر داد که نامزد شده‌اند.

آنان ظرف کمتر از یک سال با هم ازدواج نمودند. این ماجرا مربوط به شش سال پیش می‌شود و امروز این دو تن زوجی شده‌اند که به شکلی غیر معمول خود را خوشبخت می‌دانند. جالب اینجا است که دیگران نیز آنان را به عنوان الگوی یک ازدواج موفق می‌شناسند.

ولی باید به نکته مهمی توجه کنید. وقتی کلی شروع به استفاده از ئی‌اف‌تی برای یافتن "مرد ایده‌آلش" نمود آمادگی روابط جدید را داشت. قبلاً روی مشکلات ذهنی که در این باره داشت بسیار کار کرده بود و خواسته‌اش برایش مبهم نبود. به همین دلیل هم توانست به آن برسد.

یک سال و نیم بعد از ازدواجش از من خواست که این بار در رابطه با شغلش او را کمک کنم. ولی این بار نتیجه کار چندان مطلوب نبود. وی چندان مطمئن نبود که آیا می‌تواند از عهده شغل مورد نظرش برآید یا خیر و علیرغم این که فهرستی طولانی از ویژگی‌های شغل ایده‌آلش را نوشته بود و هر روز هم نظیر مورد قبلی از ئی‌اف‌تی برای آن استفاده می‌نمود ولی این بار تلاشش ناکام ماند.

ولی این مساله اصلاً او را متعجب نساخت. با تردیدهای فراوانی که در رابطه با چنین شغلی داشت پیدا بود که باید بیش از اینها بر روی خود کار کند تا تعارضاتی را که در این باره در خود می‌دید و ترسی را که از شکست خوردن داشت برطرف نماید.

مدتها گذشت تا زندگی شغلی‌اش به نحو اساسی بهبود یافت. ولی هنوز هم با شغل ایده‌آلش فاصله داشت.

درسهایی که از این ماجرا می‌توان گرفت به دو دسته تقسیم می‌شوند. از سویی مشخص می‌شود که اگر فهرستی طولانی و پیچیده از ویژگی‌های مورد نظر در ذهن داشته باشیم به سادگی می‌توانیم آن را در جمله ئی‌اف‌تی قرار دهیم و به نتیجه قابل توجهی هم برسیم. از سوی دیگر نیز پیدا است که باید با تمامی وجودمان بخواهیم که به آن هدف برسیم.

اگر هدف شما کاملاً واضح است و هیچ تعارضی در رابطه با آن ندارید و به لحاظ احساسی نیز آماده رسیدن به آن هستید می‌توانید با اطمینان فهرست بلند بالایی از ویژگی‌های آن تهیه کنید و به هنگام زدن ضربات ئی‌اف‌تی آن را در مقابل دیدگان خود قرار دهید. بدین ترتیب ذهن ناخودآگاهتان به خاطر می‌سپرد که برای چه ویژگی‌هایی از ئی‌اف‌تی استفاده کرده‌اید. تنها کافی است که هر از چند گاهی فهرست را مجدداً بخوانید تا محتویات آن برایتان تازه شوند. بد نیست از این روش برای دستیابی به برخی اهداف مهم زندگی بهره جوید.