

# راهنمای جامع امی اف تی ۲۰۱۸

(استادارد طلایی)

نوشته گری و تینا کریگ

ترجمه فریاد فروغمند

دی ۱۳۹۶

[www.EmoFree.com](http://www.EmoFree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

© گری و تینا کریگ، تمامی حقوق محفوظ است.

این کتاب و فیلمهای همراه آن با اجازه گری کریگ به فارسی برگردانده شده و رایگانند!!

## فهرست

۶	کلیات
۷	فصل ۱ دوره رسمی آموزش ای اف تی
۹	فصل ۲ درباره نویسندگان - گری کریگ و تینا کریگ
۱۳	فصل ۳ اعطای مدرک
۱۴	فصل ۴ نامه سرگشاده
۲۰	فصل ۵ هدیه‌ای گران‌بها
۲۲	فصل ۶ پیامی خطاب به پژوهش‌گران
۲۴	فصل ۷ پیامی راجع به کاربردهای تجاری
۲۵	فصل ۸ جایزه ۲۵۰۰۰ دلاری برای نوآوری‌های واقعی در زمینه ای اف تی
۲۹	بخش ۱ اصول اولیه ضربات ای اف تی برای همگان
۳۰	فصل ۹ استفاده از ضربات ای اف تی بر روی خود
۳۱	فصل ۱۰ استفاده حرفه‌ای از ضربات ای اف تی
۳۳	فصل ۱۱ ای اف تی چیست؟ نظریه، دانش و کاربردها
۴۴	فصل ۱۲ اصول ضربات ای اف تی - دستور اساسی
۶۱	فصل ۱۳ استفاده از ای اف تی برای رفع تنگی نفس
۶۴	فصل ۱۴ آیا با رسیدن به ۲۰ درصد از قابلیت‌های ای اف تی راضی می‌شوید؟
۶۸	فصل ۱۵ راهکارهای شروع: درد، آرامش شخصی، بیماری‌های جسمی و غیره
۷۹	فصل ۱۶ مزایا و معایب نسخه‌های ضربه زدن
۸۵	فصل ۱۷ چه انتظاری از ای اف تی می‌توانم داشته باشم؟
۹۱	بخش ۲ ای اف تی برای همگان: ریشه‌یابی مسائل با ای اف تی
۹۲	فصل ۱۸ مقدمه‌ای بر بخش ۲
۹۷	فصل ۱۹ یافتن جنبه‌ها در فرایند ضربات ای اف تی

۱۰۷	مقدمه‌ای بر مشخص کردن موضوع برای کار با ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۲۰
۱۱۵	آزمایش کاری که با ای‌اف‌تی کرده‌اید	فصل ۲۱
۱۲۳	کشف وقایع خاص - مفهومی اساسی در فرایند ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۲۲
۱۳۶	روش شرح ماجرا- نیروی محرکه روش ضربه زدن	فصل ۲۳
۱۴۵	در حین فرایند ضربات ای‌اف‌تی چه باید بگوییم؟	فصل ۲۴
۱۵۱	اثر عمومیت یافتن - گام بزرگی به سوی کارایی بیشتر ضربات	فصل ۲۵
۱۵۳	روش آرامش شخصی	فصل ۲۶
۱۶۳	مواقع استفاده از رویکرد کلی در فرایند ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۲۷
۱۷۳	راهکار موفق شدن در ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۲۸
۱۷۶	<b>بخش ۳ پیشرفته: ابزارها و پالایش‌های اضافی</b>	
۱۷۷	مقدمه‌ای بر بخش سوم	فصل ۲۹
۱۸۰	روش نمایش فیلم - یک ابزار ضربه‌زنی مفید	فصل ۳۰
۱۸۶	روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن	فصل ۳۱
۱۹۱	دنبال کردن درد - آسودگی بیشتر با ای‌اف‌تی	فصل ۳۲
۱۹۵	تغییرات شناختی - تغییر باورها با ای‌اف‌تی	فصل ۳۳
۱۹۸	چالش‌های متداول در کار با ای‌اف‌تی	فصل ۳۴
۲۱۱	تاکید بر کلمات - افزایش قدرت ضربات به هنگام نیاز	فصل ۳۵
۲۱۲	روش‌های پیشرفته آزمایش	فصل ۳۶
۲۲۱	آزمایش رویه میز	فصل ۳۷
۲۳۱	قبل از این که به سراغ انجام کارهای عمیق‌تر با ضربات ای‌اف‌تی بروید	فصل ۳۸
۲۳۳	<b>بخش ۴ پیشرفته: رفتن به عمق مسائل احساسی</b>	
۲۳۴	مقدمه‌ای بر بخش چهارم	فصل ۳۹
۲۳۷	نوشته‌های روی دیوارهای ما - مفهومی مهم در ای‌اف‌تی	فصل ۴۰
۲۵۱	از نوشته‌های روی دیوارها تا رویه‌های میزها	فصل ۴۱

۲۶۶	نوشته‌های روی دیوارهای ما در عمل	فصل ۴۲
۲۷۳	کار کارآگاهی با ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۴۳
۲۸۵	پیشرفته: پالایش فرایند و گسترش کلام	بخش ۵
۲۸۶	مقدمه بخش ۵	فصل ۴۴
۲۹۰	ساختن جمله تصحیح ویژه فرد در حین ضربه زدن	فصل ۴۵
۳۰۴	استفاده از عبارات مثبت در ای‌اف‌تی	فصل ۴۶
۳۱۳	قاب‌بندی مجدد در ای‌اف‌تی - شیوه دیگری برای مشاهده امور از طریق ضربات	فصل ۴۷
۳۲۷	استفاده از شهود در فرایند ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۴۸
۳۳۰	استفاده از کلام پرسه زنده در فرایند ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۴۹
۳۴۲	ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جدی	فصل ۵۰
۳۴۹	مطالب تکمیلی	
۳۵۰	وامگیری مزایا (ای‌اف‌تی آسان) - ضربه زدن همراه با فیلم جلسات	فصل ۵۱
۳۵۸	ای‌اف‌تی نیابتی چیست؟	فصل ۵۲
۳۶۱	ای‌اف‌تی شبانگاهی برای کودکان	فصل ۵۳
۳۶۵	بهبود کارایی با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی	فصل ۵۴

## توضیح ضروری

این کتاب و فیلم‌های همراهش کاملترین و معتبرترین دوره آموزش ای‌اف‌تی در دنیا هستند و تماما به رایگان ارائه می‌گردند. لطفا این دوره را در وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی آپلود و برای هر کسی که دوستش دارید ارسال کنید تا خیر آن به دیگران و ثواب آن به شما هم برسد.

با استفاده از این کتاب و فیلم‌های همراه آن می‌توانید ای‌اف‌تی را به طور کامل از منبع اصلی (مخترع روش، گری کریگ) بیاموزید. بیش از ۹۹ درصد مردم دنیا از همین طریق (اینترنتی) این روش را می‌آموزند و به ندرت به سر کلاس (حضور یا غیر حضور) می‌روند.

فرهاد فروغمند

دی ۱۳۹۶

# فرهاد فرزند

## فصل ۱

### دوره رسمی آموزش ای اف تی

**توجه:** این روش بسیار مقبول ادامه‌ای هم به نام اپتیمال ای اف تی دارد که روشی معنوی به حساب می‌آید و بر اساس همین مطالب بنا شده است.

این راهنمای رسمی ای اف تی ضربه‌ای است و دستورالعمل‌های آن گام به گام شرح داده شده‌اند. تا هر جایی که بخواهید می‌توانید از این نردبام بالا روید.

متن حاضر به روز شده کتاب اصلی ای اف تی و توسط بنیانگذار آن نوشته شده است. از آن کتاب صدها گونه ای اف تی و روش‌های مختلف ضربه زدن مشتق و در سراسر دنیا منتشر گردیدند. (بجای صادقانه راجع به روش‌های ضربه‌ای که از ای اف تی مشتق شده‌اند را ببینید). حاصل دو میلیون دلار و سی هزار ساعت کار است.



ای اف تی رسمی (استاندارد طلایی)

**نکته حقوقی مهم:** استفاده از این دوره برای آموزش خودتان کلا رایگان است. ولی به منظور حفظ یکپارچگی آن و برای استفاده‌های تجاری (نظیر کارگاه‌های ای اف تی، صدور مدرک، کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، مشاوره و غیره) باید از یک از نویسندگان یا هر دوی آنان کتبا اجازه بگیرید. به علاوه هیچ کسی بدون رضایت کتبی نویسندگان نباید از عناوینی که به استاندارد طلایی ای اف تی، دوره آموزشی ای اف تی یا هر دستاورد دیگر گری کریگ، تینا کریگ یا [EmoFree.com](http://EmoFree.com) مربوط می‌شوند استفاده کند.

برای رفتن به بخش‌های مختلف این دوره آموزشی از منوی کناری استفاده کنید.

## **بخش‌های اول و دوم این دوره آموزشی اصول ضربه زدن به روش ای‌اف‌تی را برای همگان شرح**

**می‌دهند.**

در این بخش‌ها افراد حرفه‌ای و کسانی که قصد کمک به خودشان را دارند می‌توانند اصول کار را بیاموزند. حتی کودکان ده‌ساله نیز می‌توانند نحوه انجام ای‌اف‌تی و دستور اساسی را یاد بگیرند و به نتایجی برسند. به علاوه جزئیات پیچیده‌تری را نیز در این بخش آورده‌ایم تا در استفاده از این ابزار مهم شفاف‌بخشی مهارت بیشتری بیابید. نحوه پیدا کردن جنبه‌های پنهان را در حین ضربه زدن و همین‌طور آزمایش نتایج کاری که با ضربات ای‌اف‌تی کرده‌اید و تفکیک موارد پیچیده به وقایع خاص سازنده آنها را فرا خواهید گرفت.

می‌توانید این مطالب را تا هر اندازه که مایلید مطالعه نمایید و هرگاه خواستید آن را از سر بگیرید. در این فاصله نیز می‌توانید آنچه را که آموخته‌اید به کار بندید و به راحتی به مطالعه ادامه آن پردازید.

**بخش‌های سوم تا پنجم این دوره آموزشی حاوی نکات پیشرفته‌تر استفاده از ضربات ای‌اف‌تی هستند و به کار افراد حرفه‌ای و کسانی که با جدیت می‌آموزند می‌آیند.**

این بخش‌های دوره آموزشی برای شفا دهندگان حرفه‌ای و شاگردان جدی نوشته شده است. در آنها فرض بر این است که مطالب زیربنایی را که قبلاً شرح داده شده‌اند به خوبی فرا گرفته‌اید.

گری



درباره نویسندگان - گری کریگ و تینا کریگ



گری کریگ



تینا کریگ

هر چند که به نظر می‌آید تمامی این مطالب توسط من (گری) نوشته شده باشد ولی این امر صرفاً به منظور راحتی مطالعه بوده است. دخترم تینا حداقل نیمی از آن را نگاشته و بقیه را هم اصلاح کرده است. تلاش مشترکی از جانب ما بود و به آن می‌بالیم.

من بنیانگذار ای اف تی و خالق بسیاری از ابزارهای آن هستم. دستورالعمل‌ها و فیلم‌هایی که برای آموزش ای اف تی در بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰ تهیه شده‌اند روند تحول آن را نشان می‌دهند. استاندارد طلایی ای اف تی بخش‌هایی از کتاب راهنمای رسمی پیشین و همین طور بسیاری از پالایش‌هایی را که در طول

سالیان به آنها رسیده‌ایم دربرمی‌گیرد. این مطالب به روز هستند و مرتباً هم به روز می‌شوند تا همواره پیشرو باشند.

تینا سال‌ها در کنارم کار و نقشی اساسی در ایجاد شیوه‌های آموزشی‌ام ایفا نموده است. پیش‌زمینه آموزش رشد شخصی و بینش منحصر به فردی نسبت به نحوه استفاده من از ای‌اف‌تی دارد. وقتی به این نتیجه رسیدم که باید دستورالعمل ای‌اف‌تی را بهبود ببخشم تینا بهتر از هر کس دیگری که فکر می‌کردم مرا مدل-سازی کرد (اصطلاح ان‌ال‌پی) و بسیاری از پالایش‌هایم را به بخش‌های مجزایی، که تدریس آنها آسان‌تر است، تفکیک نمود.

هر چند که ایجاد و توسعه ای‌اف‌تی تماماً توسط من صورت گرفته است ولی تینا هم تاثیر شگرفی بر نحوه آموزش آن به وسیله ما گذاشت. دستورالعمل قبلی ای‌اف‌تی را به اتفاق هم بازبینی و اصلاح کرده‌ایم تا بتوانید با کارایی بیشتری به اصل مطلب ای‌اف‌تی برسید.

زندگی‌نامه ما در پی می‌آید.

## گری کریگ

من بنیانگذار تکنیک رهایی ذهن (ای‌اف‌تی) و مدیر وبسایت آن هستم. لطفاً توجه داشته باشید که روانشناس نیستم و مجوز درمان هم ندارم. فارغ‌التحصیل مهندسی از دانشگاه استنفورد و کشیش هستم. هر چند که بر طبل هیچ دینی نمی‌کوبم ولی قطعاً با نگرشی معنوی به این روش رسیده‌ام.

به کلیسای یونیورسال در کالیفرنیا جنوبی وابسته‌ام که بین ادیان تمایزی نمی‌گذارد و همه ادیان را می‌پذیرد. هر چند که شاگرد مشتاق دوره معجزات هستم ولی هرگز از کاربران ای‌اف‌تی نمی‌خواهم که از آموزه‌های روحانی خاصی تبعیت کند.

سیزدهم آوریل ۱۹۴۰ به دنیا آمدم و از سیزده سالگی که فهمیدم کیفیت افکارم در کیفیت زندگی‌ام بازتاب دارد به رشد شخصی از طریق روانشناسی شدیداً علاقمند شدم. از آن زمان تاکنون در این رشته مطالعه داشته‌ام و تنها به دنبال روش‌هایی بوده‌ام که به نظر خودم به نتیجه منجر می‌شوند. هسته اصلی ای‌اف‌تی را

از دکتر راجر کالاهان آموختم و این روش را ابزار مهمی در زمینه دستیابی به بالاترین سطح شفا می‌دانم. همچنین اعتبار زیادی برای برنامه‌ریزی عصبی کلامی (انال‌پی) قائلم و مدرک استادی آن را دارم.

## تینا کریگ

شيفتگی‌ام به رشد شخصی را از کسی که بیشترین تاثیر را در زندگی‌ام داشته و بنیانگذار ای‌اف‌تی است گرفته‌ام. من نیز همچون پدرم خود را وقف فراگیری طبیعت انسانی کرده‌ام و تجربیاتی تقریباً مشابه او داشته‌ام. تجربیاتم بدون آموزش رسمی، با کنجکاوی شدید، میل زیاد به چالش با مسائل خودم و توانایی ذاتی در مشاهده نحوه تاثیر مسائل احساسی بر کارایی افراد بوده‌اند.

نقشی که در آموزش ای‌اف‌تی داشته‌ام بیشتر به دلیل درک مشکلاتی بود که پدرم با آنها برخورد می‌کرد و من راه‌هایی برای حل آنها می‌یافتم. بدین ترتیب موقعیتی برای فراگیری مهارت‌های جدید و رشد استعدادهای طبیعی نصیبم شد. هر کاری که لازم بود برای آموزش صحیح ای‌اف‌تی انجام می‌دادم. اکنون که با افراد حرفه‌ای در زمینه سلامت ذهن در موسسه ACEP همکاری شده‌ام با کمال افتخار می‌بینم که آنان مرا هم‌رتبه خود برمی‌شمردند و توانایی‌ام را در آموزش شاغلان این حرفه ارج می‌نهند.

تجربیات مرتبط با ای‌اف‌تی

- EmoFree.com: مدیر اداری و آموزش وبسایت (۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰)
- مبدع و مدیر برنامه اعطای مدرک ای‌اف‌تی (۲۰۰۸ تا ۲۰۱۰)
- پشتیبانی بازاریابی
- ACEP: مبدع و مدیر برنامه اعطای مدرک ACEP EFT (از ۲۰۱۱ تاکنون)
- استاد ای‌اف‌تی (از ۲۰۰۶ تاکنون): کار تخصصی بر روی موارد پیچیده و درازمدت انسانی و استفاده از ای‌اف‌تی بر روی حیوانات از طریق ارتباط تله‌پاتی.

## رشد شخصی

تجربیات زیاد در گستره وسیعی از روش‌های بهبودی / شفا از ۱۶ سالگی شامل:

- PACE
- قدرت نامحدود تونی رایبیز
- آموزش لندمارک
- باربارا برنان
- NET
- NAET
- EFT
- یوگا، مدیتیشن، گیاهان دارویی و غیره

#### سایر زمینه‌ها

- کارشناس اقتصاد کسب و کار از دانشگاه کالیفرنیا در سانتا باربارا
- ۲۰ سال تجربه در کسب و کار و بازاریابی

## فصل ۳

### اعطای مدرک

بنا به دلایل متعدد مدرک از طریق این وبسایت اعطا نمی‌شود.

خوشبختانه آموزش ای‌اف‌تی (استاندارد طلایی) و اعطای مدرک آن از طریق [وبسایت تینا کریگ](#) امکان‌پذیر است. این تنها مدرک ای‌اف‌تی است که می‌توانید آن را از منبع اصلی بگیرید. اخذ آن را اکیداً توصیه می‌کنیم.

وبسایت‌ها، مدرسه‌ها و سازمان‌های متعددی هم هستند که مدارک مختلف ای‌اف‌تی را به صورت اینترنتی ارائه می‌کنند و می‌توانید به هر یک از آنها مراجعه نمایید. تمامی آنها مستقل از من هستند و متأسفانه کیفیت‌های متفاوتی دارند. لذا "مدرک ای‌اف‌تی" که توسط این موسسات درجه دو و سه صادر می‌گردد شاید آن اعتباری را که می‌خواهید نداشته باشد.

**آیا اگر مدرک رسمی نیاز نداشته باشم مدرک جایگزینی وجود دارد؟ قطعاً.** می‌توانید خود را "شاگرد گری کریگ در زمینه ای‌اف‌تی استاندارد طلایی <http://www.emofree.com> بنامید (حتماً لینک مزبور را بگذارید). لطفاً فقط به شرطی از این عنوان استفاده کنید که شاگرد فعالی هستید و تمامی جزئیات محتوای این دوره را به کار می‌گیرید. در غیر این صورت مردم را گمراه خواهید کرد.

امیدوارم این راهنمایی برای‌تان مفید باشد

گری

## فصل ۴

### نامه سرگشاده

نامه‌ای به همه شاگردان روش آسودگی از احساسات ناخوشایند که برای مراحل بعدی زمینه‌چینی می‌کند و علت وجودی این دوره آموزشی را توضیح می‌دهد.

"ما با هم، در وجود شما، پلی به سوی سرزمین صفای درونی می‌سازیم."

توجه: این متن در مقدمه کتاب راهنمای رسمی ۱۹۹۵ آمده بود. آن کتاب اکنون منسوخ و به وسیله دوره حاضر جایگزین شده است. با این وجود روح این بخش از آن کتاب به قدری مورد قبول واقع شد که آن را در اینجا هم می‌آورم. تغییرات اندکی در آن داده شده‌اند تا شرایط کنونی را بازتاب دهد.

دوست عزیز،

به هنگام نوشتن این کلمات در یک شب چهارشنبه ... تنها ... در خانه نشسته‌ام. باران ملایمی بر روی شیشه‌های پنجره می‌بارد و صدای آن شنیده می‌شود. پس از سال‌ها نوشتن و فیلم‌برداری، ای‌اف‌تی کامل شده است. تقریباً آماده چاپ است.

پنج دقیقه پیش اشک از گونه‌هایم سرازیر گردید.

پس از آن بود که دانستم چرا این کتاب را نوشته‌ام. منظورم این است که همیشه علت آنرا می‌دانستم. ولی نمی‌دانستم چگونه آن را بیان کنم. اکنون می‌توانم آن را در قالب کلمات بریزم. ماجرا این گونه است.



ای‌اف‌تی به سربازان قدیمی که دچار پی‌تی‌اس‌دی شده‌اند کمک می‌کند

پنج دقیقه پیش در حال بازبینی فیلمی که من و دستیارم (ایدرین فولی)، از اداره کل سربازان قدیمی واقع در لس‌آنجلس، تهیه کرده‌ایم بودم. شش روز وقت صرف کردیم تا با استفاده از ای‌اف‌تی به سربازان قدیمی-مان کمک کنیم از دست خاطرات وحشتناک جنگ ویتنام رهایی یابند. فیلم آن را در بخشی از این دروس خواهید دید.

آنها دچار اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی) بودند که یکی از شدیدترین اختلالات روانی شناخته شده می‌باشد. این مردان هر روز را در فجایع جنگ ... نظیر اجبار به شلیک به غیرنظامیان بی‌گناه (از جمله کودکان)، دفن اجساد در گودال‌ها و مشاهده مرگ دوستان نزدیک یا قطع عضو آنان سپری می‌کردند. صداهای شلیک اسلحه، انفجار بمب و فریادها هر روز و هر شب در گوش‌شان زوزه می‌کشید. گاهی اوقات تنها مواد مخدر دردهای همیشگی ناشی از جنگ را تخفیف می‌دادند.

عرق می‌ریزند، گریه می‌کنند، دچار حملات سردرد و اضطراب هستند. افسرده و درد کشیده‌اند. به ترس‌های معمولی و ترس‌های مرضی مبتلا هستند و به علت کابوس‌هایی که می‌بینند از به خواب رفتن در شب هراس دارند. بسیاری تا بیست سال تحت درمان بوده‌اند ... ولی بهبودی ناچیزی کسب کرده‌اند.

به یاد می‌آورم که وقتی اداره کل سربازان قدیمی از من و ایدرین جهت آموزش ای‌اف‌تی به سربازان قدیمی دعوت به عمل آورد چقدر هیجان‌زده شدم. آنها به ما اجازه دادند تا به هر طریقی که می‌خواستیم به این مردان مشاوره دهیم. این کار سخت‌ترین آزمون برای درک قدرت ای‌اف‌تی بود. اگر آنچه که انجام می‌گرفت فقط باعث تغییر جزئی و البته قابل مشاهده، در زندگی این مردان شدیداً ناتوان می‌شد، اکثر افراد آن را موفق می‌دانستند. ولی در واقع بسیار بیش از آن صورت پذیرفت.

اداره کل سربازان قدیمی پولی به ما نپرداخت. بودجه ای برای این کار نداشتند. درواقع ما باید شخصاً هزینه رفت و آمد، اقامت و غذا را می‌پرداختیم. ولی اهمیتی نمی‌دادیم. برای کسب این موفقیت حاضر بودیم بیش از اینها خرج کنیم.

در هر حال، این فیلم خلاصه‌ای از اتفاقات آن شش روز بود. بخشی از آن در مورد ریچ بود که به علت اختلال تنشی ناشی از ترس‌های مرضی به مدت ۱۷ سال تحت درمان قرار داشت. مشکلات او به این شرح بودند:

\* بیش از ۱۰۰ خاطره همیشگی از جنگ که بسیاری از آنها هر روز به یادش می‌آمدند.

\* ترس شدید از ارتفاع ... ناشی از بیش از پنجاه بار پرش با چتر نجات.

\* بی‌خوابی ... هر شب سه تا چهار ساعت طول می‌کشید تا به خواب رود. حتی پس از تجویز داروهای قوی.

پس از استفاده از ای‌اف‌تی همه آن مشکلات ناپدید شدند.

مثل اغلب مردم ریچ هم به سختی باور می‌کرد که این روش‌های عجیب کارآمد باشند. ولی حاضر بود آنها را امتحان کند. با ترس مرضی او از ارتفاع آغاز کردیم که پس از پانزده دقیقه به کلی برطرف شد. ترس خود را با بالا رفتن از یک ساختمان چند طبقه و نگرستن به پایین از فراز پلکان اضطراری آزمایش کرد. از این که هیچ عکس‌عملی ناشی از ترس مرضی نداشت حیرت کرده بود. سپس ای‌اف‌تی را در مورد چند خاطره وحشتناک جنگ به کار گرفتیم و همه آنها را خنثی نمودیم. البته او هنوز همه آنها را به یاد می‌آورد ولی بار احساسی‌شان از بین رفته است.

فنون ای‌اف‌تی را به ریچ آموزش دادیم (همان طور که شما هم در جریان این دروس یاد خواهید گرفت) و او خودش توانست بر روی سایر خاطرات جنگی‌اش کار کند. پس از چند روز همه آنها خنثی شده بودند. دیگر اذیتش نمی‌کردند. نتیجتاً بی‌خوابی‌اش از بین رفت و مصرف داروهای خواب‌آور هم (با نظارت پزشک) قطع شد. دو ماه بعد تلفنی با ریچ صحبت کردم. هنوز مشکلی نداشت. این یک آسودگی واقعی از احساسات ناخوشایند است. مثل خروج از زندان می‌ماند. **و من افتخار دادن کلید رهایی به او را داشتم!!! اگر بدانید که چه لذتی دارد.** این نوید ای‌اف‌تی است. اگر آن را یاد بگیرید می‌توانید بر روی خود و دیگران انجام دهید. همان طور که برای ریچ اتفاق افتاد.



پس از آن نوبت به رابرت، گری، فیلیپ و رالف رسید که همگی خاطرات ناگوار ناشی از جنگ داشتند. ظرف چند دقیقه از خاطراتی که بر روی آنها کار کردیم آسوده شدند. دیدن لبخندها و شنیدن تشکرها به لذتی منجر می‌شد که تنها اشک می‌تواند آن را بیان نماید. پس از آن نوبت فیلم مصاحبه با آنتونی رسید.

آنتونی به حدی از تجربیات جنگی خود وحشت داشت که از رفتن به مکان‌های عمومی ... نظیر رستوران ... به علت ترس از حمله سربازان ویتنامی و شلیک گلوله‌های ای‌کی ۴۷ اجتناب می‌کرد. حتی فکر کردن به آن باعث بی‌حسی‌اش می‌شد. البته می‌دانست که عکس‌العمل‌هایش منطقی نیستند، ولی ترسش بهبود نمی‌یافت. این یعنی اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار.

پس از استفاده از ای‌اف‌تی، به اتفاق آنتونی به یک رستوران شلوغ رفتیم. به قول خودش "به اندازه پیشیزی اضطراب نداشت". سه نفری یعنی ایدرین، آنتونی و من با فراغت در رستورانی که دویست نفر دیگر هم در آن بودند شام خوردیم و لطیفه گفتیم و خندیدیم. آنتونی کاملاً راحت بود. ترسش از بین رفته بود. چه تغییری! چه لذتی دارد که بتوان چنین تفاوتی را در زندگی فردی بوجود آورد.

او سپس، در مقابل دوربین، درنگی کرد و گفت: "سوگند می‌خورم که خداوند به من نعمتی عطا کرده است. فکر می‌کنم که وقت آن رسیده بود که شما را ملاقات کنم".

و آنگاه ... در حالی که در اتاق نشیمن بودم اشک شوق بر روی گونه‌هایم جاری شد.

ارزش‌های انسانی در این کتاب برترین جایگاه را دارند. به کمک آن می‌توانید خود را به سطوح والاتری هدایت کنید و اگر بخواهید از آن در کمک به دیگران و بزرگ‌نمایی ارزش شخصیت خود استفاده نمایید. دوست دارید چند نفر از شما تشکر کنند؟ هیچ پاداش بزرگتری را نمی‌توانم نشان‌تان دهم. اکنون امیدوارم انگیزه مرا در نوشتن این کتاب دریافته باشید. دلیل آن این است که خدا به من نعمتی عطا نموده است. قسم می‌خورم. وقت آن رسیده است که با هم ملاقات کنیم.

ما با هم، در وجود شما، پلی به سوی سرزمین صفای درونی می‌سازیم. پس از آن که ساخته شد تبدیل به مهارتی همیشگی در زندگی شما می‌شود که به وسیله آن می‌توانید آسودگی روانی ... و خوشی ... را از خود

به دیگران منتقل سازید و ... اثر آن دائمی است. مثل طلا ... زنگ نمی زند و مات نمی شود و از مد نمی -  
افتد. همیشه برای تان می ماند.

ممکن است من و شما هیچ گاه همدیگر را رودررو ببینیم و من نتوانم گرمای وجود شما را، نظیر گرمای وجود آنتونی، احساس کنم. این کتاب ممکن است تنها رابط بین ما باشد. ولی اشکالی ندارد. هر وقت مردم برای شفا دور هم جمع می شوند کاری خدایی می کنند. عشق فضای بین آنها را (هر قدر که بزرگ باشد) پر می کند و اجازه وقوع به آن می دهد. خدا نیازی ندارد که ما همدیگر را رودررو ببینیم.

من و شما به اتفاق آماده سفری به سوی آسودگی روانی هستیم. نظیر هیچ یک از تجربیات قبلی تان نخواهد بود ... قول می دهم. مثل یک سفر افسانه ای بر روی قالیچه ای جادویی که به او هام می رسد نیست. سفری واقعی است که هدف از آن دستیابی به هدف های واقعی شما ... درست مثل آن چه که برای سربازان قدیمی اتفاق افتاد، می باشد. حقیقتاً دارای توانایی دور انداختن ترس های معمولی، ترس های مرضی، خاطرات ناگوار، خشم، احساس گناه، غم و سایر احساسات ناخوشایند می شوید. بدون این که نیازی به سال ها جلسات کند و درد آور و پرهزینه داشته باشید. اغلب حتی شدیدترین احساسات ناخوشایند هم در چند دقیقه ناپدید می گردند. فکر می کنم ادعاهای خود را کمی زود بیان کردم. شما هم دلایلی را که برای اثبات آن نیاز دارید در این دروس پیدا خواهید کرد و این روش ها را در مورد خود به کار خواهید بست.

همچنین محدودیت های آنها را هم در خواهید یافت. ولی توانایی های آنها شما را متعجب می نمایند. با وجود این که سالها است که این کار را انجام می دهم باز هم مرا به حیرت می اندازد. به هر حال ای اف تی بسیار بیشتر از آن چه که در این چند صفحه گفته شد انجام می دهد. تنها کمی دریچه اش را باز کرده ام تا نگاهی به درونش بیاندازید. بقیه آن در صفحات بعدی ظاهر می شود.

همراه با بهترین احترامات

## گری اچ کریگ

پانوشت: لطفاً توجه داشته باشید که آزادسازی‌های احساسی و انرژی‌کی ناشی از ای‌افتی اغلب به شفای جسمانی عمیق منجر می‌شوند. همان طور که خواهید دید ای‌افتی را می‌توان بر روی هر مساله احساسی، جسمانی یا کارایی که فکرش را بکنید به کار گرفت.

فهاداد فر و غفید

## فصل ۵

### هدیه‌ای گران بها

با تقدیم احترام خاص ... و تشکر ... از تمامی پیشگامانی که تلاش آنها به جنبش ای‌اف‌تی کمک نمود.

"ما در طبقه همکف آسمان خراش شفا هستیم."

به شما و من هدیه‌ای گرانبها داده شده است.



متأسفانه ما هیچ‌گاه بعضی از بنیان کارهای خیری را که عمده تلاش خود را پنج هزارسال پیش کردند نخواهیم دید. این افراد باهوش، بنیان‌های ای‌اف‌تی، یعنی انرژی‌های نهفته و جاری در بدن، را کشف و ترسیم نمودند.

این انرژی‌های نهفته همان بنیان‌های طب سوزنی هستند و لذا ای‌اف‌تی و طب سوزنی هم خانواده به حساب می‌آیند. هر دو به سرعت گسترش می‌یابند و به مرور نقش مهمی درشفای روانی و جسمی پیدا خواهند کرد.

اخیرا بعضی اشخاص، که زندگی خود را وقف این کار کرده بودند، راه استفاده از این روش‌های باستانی را بازتر نمودند. مهمترین فرد در این بین دکتر جورج گودهارت است. او نقش مهمی درکینیزیولوژی کاربردی، که سلف ای‌اف‌تی می‌باشد، داشته است.

تلاش‌های دکترجان دایموند هم سزاوار تمجید ویژه می‌باشد. تا جایی که می‌دانم او یکی از اولین روان-پزشکانی بود که از این انرژی‌های نهفته استفاده کرد و در مورد آنها مطالبی نوشت. نظریات پیشرو او به همراه ایده‌های پیشرفته‌ای از کینیزیولوژی کاربردی پایه‌های آسمان خراش شفا را ایجاد نمودند.

دکتر راجر کالاهان هم، که اولین بار مرا با این روش‌ها آشنا کرد، لایق تمامی اعتباری است که تاریخ می‌تواند به او بدهد. او نخستین کسی بود که این روش‌ها را، با وجود دشمنی‌های آشکار همکارانش، به شکلی اساسی به میان مردم آورد. حتماً می‌دانید که برهم زدن تاروپود عقاید متداول، عزمی راسخ می‌طلبد. بدون انگیزه هدفمند راجر کالاهان، شاید هنوز هم در حال نظریه‌پردازی در مورد این "چیز جالب" بودیم.

من متواضعانه بر روی شانه‌های این افراد بزرگ ایستاده‌ام. سهم من، در این رشته سریعاً گسترش یافته، کاهش پیچیدگی‌های غیر ضروری و نتیجتاً راه‌یابی به کشفیات جدید بوده است. ای‌اف‌تی حالت ساده و شکلی از این روش‌ها است که هم افراد حرفه‌ای و هم افراد معمولی می‌توانند از آن در مورد طیف گسترده‌ای از مشکلات استفاده نمایند.

ما در طبقه همکف آسمان خراش شفا هستیم و بنابراین چیزهای بسیاری را باید بیاموزیم. بدین ترتیب من به بسیاری از کاربران ای‌اف‌تی که به شکلی خستگی‌ناپذیر نوآوری‌های خود را در پایگاه اینترنتی [www.emofree.com](http://www.emofree.com) ارائه کرده‌اند، مدیونم. آنها ما را به طبقات بالاتری خواهند برد.

گری

## پیامی خطاب به پژوهش‌گران

**توجه:** برای دستیابی به خلاصه باکیفیتی از تحقیقاتی که در زمینه ای‌اف‌تی شده است به [فهرستی که موسسه ملی سلامت ارائه کرده است](#) مراجعه نمایید.

دوره آموزشی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی مزایای زیر را برای کسانی که به پژوهش در زمینه ای‌اف‌تی علاقه دارند فراهم می‌آورد:

- **با گذشته سازگار است.** بسیاری از تحقیقاتی که در زمینه ای‌اف‌تی صورت گرفته‌اند مدت‌ها قبل تکمیل شده‌اند و برخی از آنها بر پایه دستورالعمل طولانی ای‌اف‌تی، که تا پیش از انتشار این دوره محبوبیت بسیار داشت، بوده‌اند. هر چند که دستورالعمل قبلی در این دوره به بخش‌هایی که استفاده از آنها راحت‌تر است تقسیم گردیده ولی تغییر اساسی در کلیت موضوع داده نشده است. فقط کافی است بخش‌های مختلف آن را در کنار هم بگذارید تا به دستورالعمل قبلی که در تحقیقات گذشته استفاده می‌شده است برسید. لذا کلیه تحقیقاتی که از دستورالعمل قبلی استفاده کرده‌اند با وجود این که "ای‌اف‌تی قدیمی" را بازتاب می‌دهند ولی هنوز هم معتبرند. ولی تحقیقاتی که در آینده صورت می‌گیرند باید بر اساس دستورالعمل‌هایی که در این دوره ارائه می‌شوند انجام پذیرند.

- **پیگیری مطالب آن آسان و به خوبی استاندارد شده است.** هر کسی در هر جای دنیا که باشد به سرعت می‌تواند از طریق اینترنت به آن دسترسی یابد. بدین ترتیب امکان مباحثه و تکثیر فراهم می‌آید.

- **وفادار ماندن آسان‌تر است.** قبلاً کاربران گونه‌های مختلفی از ای‌اف‌تی را می‌آموختند و لذا وفادار ماندن به فرایند ای‌اف‌تی برای‌شان دشوار می‌شد. ولی اکنون به کمک دوره استاندارد طلایی ای‌اف‌تی آموزش یکسانی می‌بینند و در نتیجه در تحقیقات می‌توانند رویکرد یکپارچه‌تری را برگزینند.

- **امکان دستیابی به نتایج مستحکم‌تر فراهم است.** اگر تحقیقات خود را بر [وقایع خاصی](#) که در ورای مسائل افراد هستند متمرکز کنید نتایج بهتری می‌گیرید.

آن دسته از کاربرانی که با استانداردهای مشخصی مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند وفاداری بیشتری نسبت به دستورالعمل ای‌اف‌تی استاندارد طلایی نشان خواهند داد. فهرست اسامی آنها را می‌توانید

بیابید. <http://www.emofree.com/practitioners.html>

اگر قصد انجام پژوهش را دارید می‌توانید برای مشاوره به ما مراجعه کنید تا در زمینه ارزیابی کاربران و

کسب اطمینان از وفاداری آنان به روش شما را یاری دهیم. [تماس با ما](#)

وفاداری و وفاداری

### پیامی راجع به کاربردهای تجاری

**نکته حقوقی مهم:** استفاده از تمامی این مطالب برای هر کسی که بخواهد بیاموزد رایگان است. ولی به منظور حفظ یکپارچگی آن لازم است در موارد تجاری (از قبیل برگزاری کارگاه‌های ای‌اف‌تی، صدور مدرک، کتاب، دی‌وی‌دی، مشاوره و غیره) از یک یا هر دو نویسنده کتباً اجازه بگیرید. به علاوه بدون اخذ رضایت‌نامه کتبی گری کریگ یا تینا کریگ به هیچ کسی نباید به هیچ عنوان مدرکی در زمینه ای‌اف‌تی، آموزش ای‌اف‌تی یا هر کار مربوط دیگری داده شود.



## جایزه ۲۵۰۰۰ دلاری برای نوآوری‌های واقعی در زمینه ای‌اف‌تی

( به منظور حفظ پیشگامی ای‌اف‌تی و تعالی آن )



از ۱۹۹۵ فعالانه در جستجوی کسانی بوده‌ام که نوآوری‌های واقعی در زمینه ای‌اف‌تی پدید آورند و نتایج حاصل از آن را به شکلی پایدار و قابل ملاحظه در مقایسه با روش‌های کنونی مورد استفاده ما و از جمله استاندارد طلایی بهبود بخشند. اکنون نیز به خاطر نقش مهم ای‌اف‌تی در دستیابی به آگاهی معنوی که به واقع زمینه‌ساز سطوح پیشرفته شفابخشی است بیش از پیش به این امر مشتاقم.

در نتیجه برای هر نوآوری از این دست با کمال میل مبلغ ۲۵۰۰۰ دلار می‌پردازم و در گسترش کارتان به شما کمک خواهم کرد. بدین ترتیب (۱) پاداش مالی خوبی می‌گیرید، (۲) اعتبارتان بیشتر می‌شود و (۳) نقش مهمی در شتاب گرفتن شفای میلیون‌ها تن ایفا خواهید نمود. همچنین از احترام بیشتری در جامعه ای‌اف‌تی برخوردار خواهید شد و به عنوان یک کاربر واقعی و نه کسی که به شکل نامناسبی از ای‌اف‌تی بهره می‌جوید تا به نام آن محصولات غیر آن را تبلیغ کند شناخته خواهید شد.

در این زمینه بسیار جدی و امیدوارم که نوآوران قدر وقت و صداقت مرا بدانند و فقط ایده‌هایی را برایم ارسال کنند که آنها را به خوبی آموده‌اند و با روش‌های موجود (جزئیات آنها در پی می‌آیند) مقایسه کرده-

اند. آزمایش‌های مناسب و مقایسه را ضروری می‌دانم چون نوآوری‌های واقعی را از گزینه‌های بی‌پایان نحوه ارائه ای‌اف‌تی، که تقریباً در همه جای اینترنت یافت می‌شوند، متمایز می‌سازند. گزینه‌های مزبور، اگر به خوبی درک شوند، صرفاً شیوه‌های متفاوت ارائه همان روش‌هایی هستند که اکنون از آنها استفاده می‌کنیم و لذا از دسته نوآوری‌هایی که می‌جویم محسوب نمی‌گردند. به عبارت دیگر به دنبال نوآوری‌هایی هستیم که درخت ای‌اف‌تی را دو یا سه برابر سازند نه تزئینات و شاخه‌هایی که همان کارهای قبلی را تحت نامی جدید انجام دهند.

باید منطق ایده‌های نو را دریابیم و فیلم‌های طرز استفاده از آنها بر روی افراد مختلف و گستره وسیعی از موضوعات را ببینیم. همچنین باید به شکلی پایدار عمق و دوام بیشتر نتایج احساسی آنها را در مقایسه با آنچه که تاکنون نشان داده‌ایم، مشاهده کنیم. می‌خواهم نتایج جسمانی کامل‌تری به بار آورند و ببینیم که عملکرد خودتان را به شکلی فراگیر مورد آزمایش قرار می‌دهید تا از پذیرش یک "شفای ظاهری و سطحی" به جای امری واقعی اجتناب شود.

اگر واقعاً نوآوری دارید و فقط روشی جدیدتر در نحوه ارائه ای‌اف‌تی نیست وقت و سعی فراوان صرف خواهیم نمود تا آن را بررسی کنیم. به علاوه باید نوآوری خود را جدی بگیرید و آن را به خوبی نشانم دهید. برای این کار فقط یک دوربین معمولی و کمی وقت برای نوشتن نوآوری لازم دارید ... این بهایی ناچیز برای پاداش کارتان است.

بدیهی است که این امور مستلزم آنند که به طور کامل با ابزارها و ویژگی‌های استاندارد طلایی ای‌اف‌تی و اپتیمال ای‌اف‌تی آشنا باشید. منظورم این است که از این ابزارها و ویژگی‌ها به صورت کیفی بهره برده و در نتیجه با قابلیت‌های فراوان آنها به خوبی آشنا باشید. در غیر این صورت از کجا می‌دانید که نوآوری‌تان موجب بهبودی آنچه که هم‌اکنون در دسترس داریم می‌شود؟

با توجه به موارد ذکر شده ملزومات ارسال ایده‌های‌تان از این قرارند:

۱- منطق/ بینش پشت آن را برایم شرح دهید. طرز کارش چیست؟ چه نقاط قوت و ضعفی دارد؟  
لطفا مختصر بگویید. در این مرحله فقط چند پاراگراف کفایت می‌کند.

۲- به من بگویید که "چگونه به شکلی پایدار و قابل ملاحظه نتایج حاصل از ای‌اف‌تی را در مقایسه با استفاده ماهرانه از روش‌های کنونی ما بهبود می‌بخشد". آن را با استفاده ماهرانه خود از روش‌های کنونی مقایسه کنید تا بتوانم اینها را ببینم: (۱) تسلط شما بر روش‌های کنونی و (۲) چگونگی دستیابی به سطوح جدیدی از شفافبخشی توسط نوآوری شما و در مقایسه با روش‌های کنونی. لطفا توجه داشته باشید که اگر به روش‌های کنونی مسلط نباشید نمی‌توانید به خوبی مقایسه کنید.

در نتیجه خواهش می‌کنم که تا وقتی باور ندارید که به اندازه من به روش‌های کنونی تسلط یافته‌اید از ارسال ایده برایم خودداری نمایید. می‌خواهم که مرا با چیزی که از دانش کافی برخاسته است و درکم را به سطح جدیدی می‌رساند به حیرت بیندازید. به عبارت دیگر امیدوارم که مرا در وضعیت ناخوشایندی قرار ندهید که وادار شوم نشان‌تان دهم که استفاده ماهرانه از روش‌های کنونی به اندازه نوآوری شما یا بلکه بیش از آن نتیجه می‌دهد.

۳- دلایل بصری ارائه کنید که نوآوری شما "به شکلی پایدار و قابل ملاحظه نتایج ای‌اف‌تی را در مقایسه با استفاده ماهرانه از روش‌های کنونی بهبود می‌بخشد". به شهادت‌نامه‌ها، تشویق‌ها یا بررسی‌ها علاقه‌ای ندارم چون به راحتی می‌توان چنین موارد را به حساب سیاست‌بازی و اشتیاق گذاشت و آنها را مخدوش نمود. در عوض طرز کار آنها را در عمل می‌خواهم ببینم. دلیل واقعی در همین جا است.

۴- فیلم تدوین نشده حداقل ده جلسه کامل را که در آنها نوآوری خود را بر روی گستره وسیعی از ناخوشی‌ها به کار گرفته‌اید بر روی دی‌وی‌دی برایم ارسال نمایید. اگر به اندازه کافی آن را بر روی افراد به کار برده‌اید و می‌دانید که نتایج بهتری به دست می‌دهند این کار برای‌تان ساده خواهد بود. فقط کافی است از ده جلسه بعدی‌تان فیلم بگیرید و آنها را برایم بفرستید. نشان دهید که نوآوری‌تان چگونه به شکلی پایدار و در مقایسه با آنچه که در وبسایت ما موجود است دستیابی به سطوح جدیدی از شفافبخشی

را میسر می‌سازد. نشان دهید که چگونه نتایج حاصل از کارتان را می‌آزمایید تا "شفای ظاهری و سطحی" را امری واقعی به حساب نیاورید. با نتایج کارتان مرا به حیرت اندازید.

نحوه مقایسه با یک مثال برای تان شرح داده می‌شود. اولاً کسانی را برگزینید که مسائل چالش‌برانگیزی دارند تا بتوانید تسلط خود را بر فنون ای‌اف‌تی و همین‌طور بر نوآوری خودتان نشان دهید. سپس به بهترین شکل از ای‌اف‌تی بر روی آنان استفاده کنید. مسائل را به وقایع خاص تفکیک نمایید و با روش رویه و پایه‌های میز به جزئیات آنها برسید. هر مرحله را به کمک شیوه‌های مختلف آزمایش که قبلاً در دستورالعمل‌ها ذکر کرده‌ایم بیازمایید. از روش شرح ماجرا به شکل کیفی بهره‌جوید و در صورت لزوم از شدت مساله کلی بکاهید. هرگاه از تمامی فنون کنونی ای‌اف‌تی استفاده کردید نوآوری‌تان را بر روی باقی‌مانده به کار گیرید. حتماً باید نتایج کار خود را به طور کامل بیازمایید تا مطمئن شوید که صرفاً یک جنبه جدید را نیافته‌اید و "نتیجه‌ای ظاهری" به دست نیاورده‌اید. انجام این کار بر روی افراد مختلف نشان می‌دهد که نوآوری‌تان چگونه "نتایج ای‌اف‌تی را به شکلی پایدار و قابل ملاحظه و در مقایسه با فنون کنونی ارتقا می‌بخشد".

می‌دانم که برخی از این معیارها فردی هستند و راه دقیقی برای این که ایده‌های شما را بی‌طرفانه و با استفاده از فهرست مقابله و بازبینی استاندارد، ارزیابی‌نمایم وجود ندارد. از سوی دیگر به عنوان پدیدآورنده ای‌اف‌تی بیش از هر کس دیگری در زمینه آن تجربه دارم و لذا اگر واقعا نوآوری دارید در صورتی که آن را ببینم تشخیص می‌دهم و در واقع از شدت شوق به هوا می‌پریم. ولی اگر ایده‌تان در دسته "گزینه دیگری برای ارائه ای‌اف‌تی" قرار گیرد آن را هم تشخیص می‌دهم.

مشتاقانه منتظر نوآوری‌های کیفی شما هستم.

پانوش: از آنجایی که نوشته‌های ما می‌توانند برای آموزش مردم مفید واقع گردند فرض را بر این می‌گذارم که اجازه انتشار آنها را در وبسایت یا خبرنامه ما داده‌اید.

فرهاد فروغی

## استفاده از ضربات ای اف تی بر روی خود

به خاطر این که قدم مهمی در راه آسودگی احساسی برداشته‌اید به شما تبریک می‌گوییم! فارغ از این که چه نوع مساله‌ای را بخواهید حل کنید راه‌های زیادی برای گرفتن نتایج محکم از ای اف تی توسط خودتان وجود دارد.

### آموزش ای اف تی (استاندارد طلایی): به بخش‌های ۱ و ۲ (کلیات) این دوره بروید و از قسمت اصول

استفاده از ضربات ای اف تی - دستور اساسی تا روش آرامش شخصی در ای اف تی را بخوانید. بدین ترتیب به طور کامل با فرایند ضربات ای اف تی آشنا می‌شوید و می‌توانید آن را بر روی گستره‌ای از مسائل به کار گیرید. در پایان هم فیلم‌های آموزشی را ببینید.

**کمک‌های حرفه‌ای:** بسیاری از کاربران ای اف تی مشتاقند مراجعان خود را به قدری تقویت کنند که خود بتوانند به آسودگی احساسی برسند. یک کاربر حرفه‌ای که به خوبی آموزش دیده است می‌تواند ظرف چند جلسه شما را راه اندازد و در طول مسیر نیز راهنمایی‌های لازم را صورت دهد. اگر هم که ترجیح می‌دهید بر روی تان کار کند می‌توانید خدمات کامل را از او بطلبید. برای آشنایی با کاربرانی که به خوبی آموزش دیده‌اند می‌توانید به فهرست اسامی آنان مراجعه کنید.

### در نظر گرفتن مساله خودتان: نشان داده شده است که ای اف تی می‌تواند راه حل سریع مشکلات یا

درمان معجزه‌آسا باشد. واقعیت این است که هر چه مساله ساده‌تر باشد نتیجه سریع‌تر به دست می‌آید و این برای تقریباً همه امور دنیوی صادق است. در اینجا با مسائل احساسی سر و کار داریم و لذا اگر در گذشته وقایع ناگوار شدیدی برای تان پیش آمده‌اند یا به مدتی طولانی ادامه داشته‌اند ای اف تی می‌تواند خیلی برای تان مفید باشد. ولی شاید لازم باشد مدتی برایش وقت بگذارید یا از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید. به همین ترتیب برای مسائل جسمانی نیز، اگر مزمن یا درازمدت است، ای اف تی می‌تواند آسودگی قابل ملاحظه‌ای به بار آورد. ولی باز هم شاید لازم باشد که برایش وقت بگذارید یا از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید.

## استفاده حرفه‌ای از ضربات ای‌اف‌تی

از همه کسانی که به صورت حرفه‌ای در رشته‌های شفابخشی شاغلند دعوت می‌کنیم که ای‌اف‌تی را هم در کارهای خود وارد کنند.

برای شروع از بخش‌های ۱ و ۲ (کلیات) این دوره استفاده کنید. این بخش‌ها هر چند که برای کاربرانی که می‌خواهند به تنهایی از آن بهره‌گیرند در نظر گرفته شده‌اند ولی کاربران حرفه‌ای نیز می‌توانند از آنها شروع کنند. بدیهی است که انتظار داریم اول آن را بر روی خودتان به کار گیرید و بعد بر روی مراجعان‌تان استفاده کنید. پس ابتدا از آن به تنهایی و بر روی خودتان استفاده نمایید و بعد از این که با فرایند آشنا شدید آن را بر روی مراجعان بیازمایید.

**مسائل جسمانی:** اگر پزشک، کایروپراکتور یا ماساژور هستید یا به هر نحو دیگری با مسائل جسمانی سر و کار دارید، به سادگی می‌توانید از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی بر روی علائم جسمانی استفاده کنید تا ببینید که به چه نتایجی می‌توانید برسید. اگر بر روی مسائل مزمن یا شرایط جسمانی خاص تشخیص داده شده کار می‌کنید برای اخذ بهترین نتایج از ای‌اف‌تی شاید لازم باشد که وارد حیطه احساسی شوید. اگر این راه برای‌تان مناسب است بکارگیری دستورات عمل‌ها را ادامه دهید و از روش شرح ماجرا شروع کنید و ادامه دهید تا به بخش‌های ۳ تا ۵ (مخصوص کاربران پیشرفته) برسید. در غیر این صورت مراجعان خود را به افرادی که به شکل حرفه‌ای ای‌اف‌تی را به کار می‌گیرند و به بخش‌های احساسی مسائل نیز می‌پردازند ارجاع دهید.

**مسائل احساسی:** پرداختن به مسائل احساسی کاری حرفه‌ای به شمار می‌رود و نباید بدون در نظر گرفتن موارد قانونی جایی که در آن کار می‌کنید وارد این حیطه شوید. اگر کسب و کار درمان‌گری دارید یا به هر شکلی بر روی مسائل احساسی مراجعان کار می‌کنید احتمالاً ای‌اف‌تی را به خوبی می‌توانید با کارتان بیامیزید. استفاده از [روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی](#) را برای تقریباً همه موارد توصیه می‌کنیم. این ابزار در

بخش‌های کلیات یعنی ۱ و ۲ شرح داده شده است. ابتدا آنها را تجربه نمایید و بعد به سراغ بخش‌های سه تا پنج که مربوط به کاربران پیشرفته اند بروید.

فرهاد فروغی



## ای‌اف‌تی چیست؟ نظریه، دانش و کاربردها

کاربردی جدید و باطراوت از فرایندی جاافتاده، اغلب وقتی هیچ روشی کارایی ندارد ای‌اف‌تی نتیجه می‌دهد.

اگر هنوز فیلم آشنایی با ای‌اف‌تی را ندیده‌اید لطفاً اکنون آن را مشاهده کنید. شما را با آن چه که با ای‌اف‌تی ممکن است آشنا می‌سازد.

فیلم شماره ۱: آشنایی با ای‌اف‌تی

**توجه:** ای‌اف‌تی به مرور به نام ضربه زدن نیز مشهور شده است. در این فیلم نیز "ای‌اف‌تی"، "ضربه زدن" و "ضربات ای‌اف‌تی" به یک معنی اند.

## خوش آمدید

روش‌هایی ذهن یا ای‌اف‌تی (که به نام ضربه زدن یا ضربات ای‌اف‌تی نیز شناخته می‌شود) ابزاری جهانی برای شفابخشی است و می‌تواند در مسائل جسمانی و احساسی و همین‌طور مشکلات عملکردی نتایج اثربخشی به بار آورد. در ای‌اف‌تی فرض بر این است که صرف‌نظر از این که چه جنبه‌هایی از زندگی‌تان نیازمند بهبودند مسائل احساسی حل نشده‌ای بر سر راه قرار دارند. حتی در مسائل جسمانی، دردهای مزمن یا ناخوشی‌های تشخیص داده شده نیز دانش عمومی حاکی از آن است که هرگونه تنش احساسی می‌تواند مانع توانایی طبیعی بدن در شفای انسان گردد.

در بسیاری موارد ای‌اف‌تی را می‌توان مستقیماً بر روی علائم جسمانی هدف گرفت و بدون کاویدن عوامل احساسی موجبات آسودگی از آن را فراهم نمود. ولی اگر نتایج عالی و بادوام از ای‌اف‌تی می‌خواهید انتظار داریم که مسائل احساسی مربوط را نیز شناسایی کنید و هدف بگیرید.

در ای‌اف‌تی فرض بر این است که هر چه مسائل احساسی برطرف نشده بیشتری را پاکسازی نمایید آرامش و آسودگی احساسی افزون‌تری در زندگی خواهید داشت. روش آرامش شخصی (که جزئیات آن بعداً می‌آید) همان ابزاری است که برای این امر لازم دارید و به کمک آن باورهای محدود کننده ناپدید می‌شوند، کارایی شخصی بهبود می‌یابد، روابط شکوفا می‌شوند و از سلامت جسمانی، سرزندگی فراوان و توان بیشتر بهره‌مند خواهید شد. اگر واقع‌بین باشیم درمی‌یابیم که هر کسی که بر روی کره زمین زندگی می‌کند حداقل چند مساله احساسی دارد که مانع از رسیدنش به سرخوشی ناب و نامحدود می‌گردند.

در نتیجه ای‌اف‌تی را می‌توان فرایندی مستمر دانست که با استفاده از آن خاطرات ناگوار قدیمی را پاکسازی و با رفتاری سالم و سازنده از چالش‌های جدید استقبال می‌کنیم. آموزش ای‌اف‌تی در این دوره با فرایند ضربه زدن شروع می‌شود و تا روش آرامش شخصی ادامه می‌یابد. از همگان دعوت به عمل می‌آوریم تا با استفاده از این ابزارها تا هر حدی که در مخیله‌شان می‌گنجد به آرامش و آسودگی برسند.

**ضربات ای‌اف‌تی اغلب وقتی هیچ چیز دیگری فایده ندارد نتیجه می‌دهند و موثرند.**

ای‌اف‌تی با وام گرفتن از سیستم مریدین‌های چینی هوای تازه‌ای به فرایند شفا می‌دمد. با وجود این که طب‌های سوزنی و فشاری عمدتاً به ناخوشی‌های جسمی توجه دارند ولی ای‌اف‌تی از این روش‌های باستانی فاصله می‌گیرد و به سوی مسائل احساسی نیز نشانه می‌رود. این امر اغلب به نوبه خود به لحاظ مسائل کارایی و جسمی مزایایی در پی دارد.

ای‌اف‌تی مزایای طب سوزنی در زمینه مسائل جسمانی را با مزایای شناختی درمان‌های متداول درهم می‌آمیزد و روش درمانی سریع‌تر و کامل‌تری برای مسائل جسمی و کارایی فراهم می‌آورد و اغلب به نتیجه منجر می‌شود.



ای اف تی مدل احساسی طب سوزنی است با این تفاوت که در آن از سوزن های طب سوزنی استفاده نمی کنیم.

با وجود این که به طب سوزنی مربوط می شود ولی از سوزن در آن استفاده نمی شود. در عوض فرایندی دو مرحله ای را در آن به کار می گیریم. (۱) به صورت ذهنی بر مسائل خاص تمرکز می کنیم و در همان حال (۲) با ضربات سرانگشتان بر روی برخی از نقاط مریدین ها، آنها را تحریک می نماییم. ای اف تی اگر به خوبی انجام شود ظاهرا اختلال های سیستم مریدینی را برطرف می سازد و لذا اغلب مدت زمان لازم برای درمان به روش های متداول را از ماه ها یا سال ها به چند دقیقه یا ساعت کاهش می دهد. یادگیری روش ضربه زدن آسان است و هر کسی و در هر کجا می تواند خودش به تنهایی آن را انجام دهد و نتایج تاثیرگذاری به دست آورد.

به علاوه روش پایه خیلی انعطاف پذیر است و تقریبا همگان می توانند آن را بیاموزند. هیچ تحصیلات خاصی هم برای آن لازم نیست و حتی کودکان تازه کار نیز به مزایای آن رسیده اند. فرایند زیربنایی ای اف تی به نام دستور اساسی مشهور است و جزئیات آن در فصل بعد یعنی [اصول استفاده از ضربات ای اف تی - دستور اساسی](#) می آید. همچنین می توانید [چه انتظاراتی از ضربات ای اف تی داشته باشیم](#) را نیز ببینید.

### سیستم انرژی بدن - زیربنای ضربات ای اف تی

چینی ها حدود ۵۰۰۰ سال پیش سیستم پیچیده ای از مدارهای انرژی را کشف کردند که در سراسر بدن جریان دارند. این مدارهای انرژی ... که به نام مریدین مشهورند ... زیربنای پزشکی شرقی هستند و طب های سوزنی و فشاری امروزی و گستره وسیعی از سایر روش های شفابخشی بر پایه آنها بنا شده اند.

انرژی مزبور در بدن جریان دارد و همان طور که نمی‌توانید جریان انرژی را در دستگاه تلویزیون ببینید این نوع جریان انرژی نیز با چشم دیده نمی‌شود. ولی می‌توان وجود آن را از اثراتش تشخیص داد. صدا و تصویر همیشه نشان می‌دهند که آن جریان انرژی در تلویزیون وجود دارد.

ای‌اف‌تی نیز به همین شکل شواهد مستحکمی از جریان انرژی در مریدین‌ها را نشان می‌دهد چون اثراتی دارد که از آنها به وجود جریان پی می‌برید. به صرف ضربه زدن بر نقاط انتهایی مریدین‌های انرژی می‌توانید تغییرات اساسی در وضع سلامت احساسی و جسمانی خود را تجربه نمایید. ای‌اف‌تی کلاً راجع به همین است و پاسخ به این سوال که ای‌اف‌تی چیست عمدتاً به همین مفهوم برمی‌گردد.

علم پزشکی غربی بیشتر به تمرکز بر ماهیت شیمیایی بدن تمایل دارد و تا همین اواخر توجه چندانی به این جریان‌های انرژی پنهان و در عین حال قوی نداشته است. ولی آنها وجود دارند و گروه رو به رشدی از محققان را به خود جذب می‌نمایند.

### اعتبارسنجی و تایید علمی ای‌اف‌تی

زیربنای ای‌اف‌تی با ترکیب معقولی از طب سوزنی و پزشکی ذهن/جسم، که هر دو از پشتیبانی چند دهه پژوهش‌های علمی برخوردارند، ساخته شده است. اثربخشی آنها به قدری زیاد بوده است که موسسات معتبری همچون استنفورد، هاروارد و بسیاری از دانشگاه‌ها، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های دیگر تصمیم به استفاده از و/یا پژوهش آنها گرفته‌اند. کافی است در اینترنت به جستجوی عباراتی نظیر "تحقیق بر روی ذهن/جسم" و "تحقیق بر روی طب سوزنی" بپردازید تا به مجموعه عظیمی از پژوهش‌های علمی که اعتبار زیربنای ای‌اف‌تی را تایید می‌کنند برسید.

به علاوه تحقیقات کارشناسی شده متعددی بر روی ضربات ای‌اف‌تی تکمیل گشته‌اند. برخی از این تحقیقات بر پایه دستورالعمل طولانی ضربات، که تا قبل از انتشار این دوره، در حد وسیعی استفاده می‌شده است بوده‌اند. هر چند که آن دستورالعمل در این دوره به بخش‌های ساده‌تری تفکیک شده ولی به طور کلی تغییر اساسی در آن پدید نیامده است. فقط کافی است که بخش‌های آن را کنار هم بگذارید تا به دستورالعمل

اولیه، که در پژوهش‌های پیشین به کار رفته است، برسید. لذا تمامی پژوهش‌هایی که با استفاده از دستورالعمل پیشین انجام شده‌اند با وجود این که آن دستورالعمل "ای‌اف‌تی قدیمی" را نشان می‌دهد معتبرند. ولی پژوهش‌های بعدی باید بر اساس دستورالعمل‌های پیشرفته‌ای که در این دوره مطرح می‌شوند صورت پذیرند. [شاید بخواهید مقاله‌ای عالی را که دکتر دیوید فاینستاین نوشته و در آن خلاصه‌ای از پژوهش‌های انجام شده بر روی ای‌اف‌تی و روش‌های مشابه آن را آورده است بخوانید.](#)

اما از نظر من دلیل واقعی قدرت ای‌اف‌تی را نمی‌توان در آزمایشگاه یافت. شاهد واقعی، کارایی خوب آن بر روی خودتان است. لذا این دوره به نحوی تهیه شده است که بتوانید گام به گام با آن پیش بروید و خودتان نتیجه‌گیری نمایید. پیدا است که هر قدر در استفاده از ای‌اف‌تی ماهرتر شوید نتایج بهتری هم از آن می‌گیرید و به درک بهتری از "ای‌اف‌تی چیست" می‌رسید.

### کشف بزرگ

یکی از ویژگی‌های زیبای ای‌اف‌تی این است که ساز و کار آن را به نحو دلپذیری می‌توان در یک جمله بیان نمود. آن را کشف بزرگ می‌نامیم و در اینجا می‌آید.



اکنون اجازه دهید به جزئیات کشف بزرگ پردازیم. قبل از هر چیز به آن چه که نمی‌گویند توجه کنید. این کشف بزرگ نمی‌گویند که یک احساس ناخوشایند ناشی از یک خاطره ناگوار در گذشته است. این نکته‌ای بسیار مهم است. چون در روان‌درمانی متداول، احساسات ناخوشایند با خاطرات ناگوار مرتبط دانسته می‌شوند.

در بعضی جوامع [علمی] اعتقاد بر این است که باید "به خاطره پرداخت" و از فرد می‌خواهند که بارها وقایع دردناک احساسی را مرور کند. ولی در عوض، ای‌اف‌تی خاطره را در جای خود قرار داده و به آن چه که اعتقاد دارم علت اصلی است ... یعنی اختلال در سیستم انرژی بدن ... می‌پردازد.

مردم از سراسر دنیا به من زنگ می‌زنند و کمک می‌خواهند. همه، بدون این که از آنان بخواهم، شروع به تعریف خاطرات ناگوار خود می‌کنند. علت آن است که به اشتباه می‌اندیشند که باید همه جزئیات را بدانم تا بتوانم به آنها کمک نمایم. از نظر آنها، این خاطرات مسبب مشکلاتشان هستند.

از ته دل می‌خواهم به افرادی که بار این خاطرات احساسی را بیهوده به دوش می‌کشند کمک کنم. به همین خاطر این فرآیند ضربه زدن را به شکل آسانی برای استفاده آنان ایجاد کردم. ولی همواره وقتی به مردم می‌گویم که لازم نیست برای استفاده از ای‌اف‌تی جزئیات خاطرات وحشتناک خود را مرور کنند، متعجب می‌شوند. ممکن است این خاطرات سهمی در احساسات ناخواسته داشته باشند (بعدها خواهید دید)، ولی دلیل اصلی نیستند. لذا نیازی نیست، که به شکل دردناکی، وقت صرف آنها کنیم. این کار اگر آسیبی نرساند هم غیر ضروری است.

خواهید دید که در جریان استفاده از ای‌اف‌تی، از لحاظ احساسی رنج ناچیزی خواهید برد. نسبتاً بدون درد است. (برای آگاهی از موارد استثنا [چه انتظاری از ضربات ای‌اف‌تی داشته باشم](#) را ببینید.) از شما خواسته می‌شود که به طور خلاصه مشکل خود را مرور نمایید (ممکن است کمی ناراحتی داشته باشد). اما همین است و دیگر تمام. نیازی به این نیست که باز هم درد بکشید. در واقع، اگر ضربات به شیوه مناسبی زده

شوند، ناراحتی‌های احساسی طولانی مدت، خیلی کم پدید می‌آیند. این تنها یک نمونه از اختلاف قابل ملاحظه ای‌اف تی با روش‌های متداول می‌باشد.

برای درک بهتر می‌توانید جریان انرژی در بدن را با جریان انرژی در یک دستگاه تلویزیون مقایسه کنید. تا وقتی که جریان برق در دستگاه تلویزیون به صورت عادی جریان داشته باشد، صدا و تصویر واضح خواهند بود. ولی اگر پشت آن را باز کرده و با پیچ‌گوشتی به بخش‌های الکترونیکی پیچیده آن سیخ بزنید چطور؟ پیدا است که جریان برق را مختل می‌کنید، اتصال کوتاه می‌شود و صدایی شبیه "ززززت" از آن شنیده خواهد شد. صدا و تصویر به هم ریخته و تلویزیون حالتی شبیه "احساس ناخوشایند" می‌یابد.



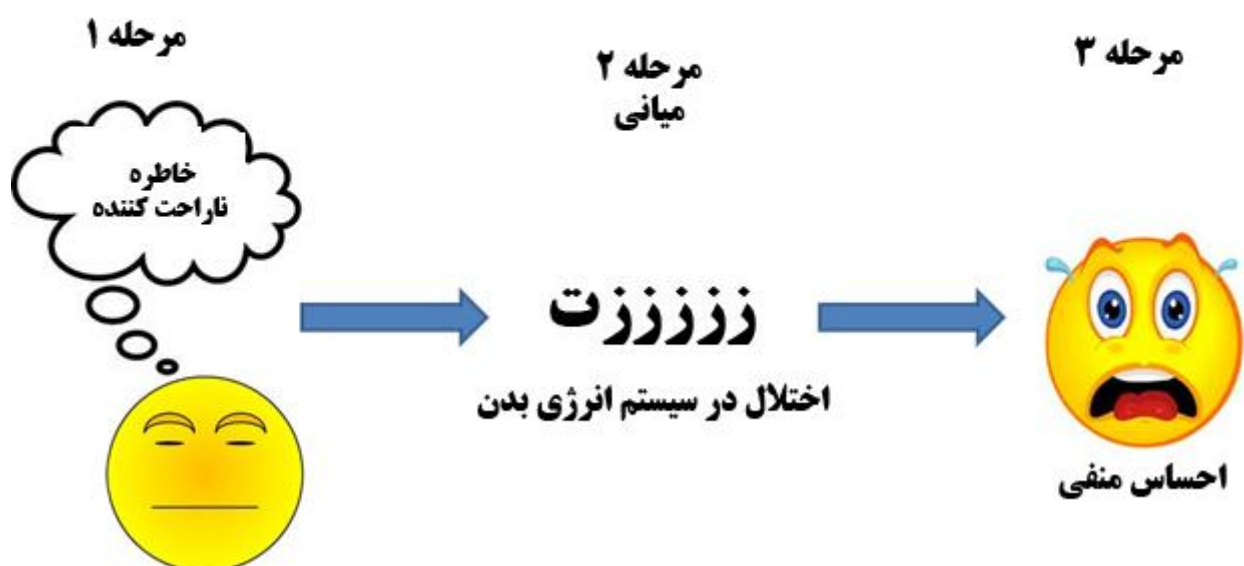
به همین ترتیب، وقتی سیستم انرژی ما نامتعادل می‌گردد، ما هم یک "ززززت" الکتریکی در درون خود خواهیم داشت. این "ززززت" را با نواختن ضربات ماهرانه برطرف کنید تا احساسات ناخوشایند از بین بروند. به همین سادگی. می‌دانم که چقدر ممکن است عجیب به نظر آید و باور آن ... حداقل در شروع کار ... تا چه حد سخت است. خودم هم اگر آن همه تغییرات شگفت‌انگیز را پس از اجرای این روش‌ها بر روی مردم نمی‌دیدم باور نمی‌کردم.

**مرحله میانی ... حلقه مفقوده**

وقتی آن را بپذیرید... یا به آن اجازه "ورود" در تفکرات خود را بدهید، منطق آن غیر قابل انکار می‌گردد و نقاط ضعف شیوه‌های دیگر را خواهید دید.

به عنوان مثال، روش "بیان خاطره" که قبلاً ذکر شد، در پرتو این کشف کاملاً اشتباه جلوه می‌کند. در آن روش فرض می‌شود که خاطرات ناگوار عامل مستقیم آشفتگی روانی و احساسی فرد هستند. این طور نیست. یک مرحله میانی ... یک حلقه مفقوده ... بین خاطره و آشفتگی احساسی وجود دارد و البته آن مرحله میانی، اختلال در سیستم انرژی بدن است. این اختلال یا "زرزرت" است که عامل مستقیم آشفتگی احساسی می‌باشد. این مساله در شکل زیر نشان داده شده است.

## احساس منفی چگونه ایجاد می‌شود



لطفاً توجه داشته باشید که اگر مرحله میانی یا دوم اتفاق نیفتد آنگاه مرحله سوم غیر ممکن خواهد شد. به عبارت دیگر ... اگر خاطره باعث اختلال در سیستم انرژی بدن نشود، احساسات ناخوشایند به وجود نخواهند آمد. اینجا است که می‌بینید چرا خاطرات بعضی افراد آنها را اذیت می‌کند و بعضی دیگر را نه. تفاوت در این است که سیستم انرژی برخی افراد در اثر خاطرات متمایل به عدم تعادل می‌شود ولی در مورد دیگران این طور نیست.

به این ترتیب می‌بینید که چرا روش "بیان خاطره" از نکته اصلی غافل مانده است. مرحله اول را در نظر می‌گیرد ولی از مرحله دوم چشم‌پوشی می‌نماید.



دلیل این که حال بعضی افراد در اثر درمان با روش‌های معمول در روان‌درمانی بدتر می‌شود این است که به خاطره و نه به دلیل آن (یعنی اختلال انرژی) می‌پردازند. پرداختن به مرحله اول، از طریق الزام فرد به یادآوری دقیق خاطره ناگوار، موجب اختلال بیشتر در سیستم انرژی می‌گردد. این به معنی ناراحتی بیشتر و نه کمتر خواهد بود. این کار می‌تواند مشکل را تشدید نماید و اغلب هم همین طور می‌شود. اگر به جای مرحله اول به مرحله دوم پرداخته می‌شد ناراحتی نسبتاً کمتری می‌داشت. سیستم انرژی (با زدن ضربات ملایم به طرزی مناسب) متعادل شده و آرامش درونی جای احساسات ناخوشایند را می‌گیرد. نتیجه، آسودگی سریع می‌باشد چون به علت اصلی پرداخته شده است. این وضعیت در ای‌اف‌تی به کرات پیش می‌آید.

در فیلمی که در پی می‌آید کشف بزرگ را با بحثی درباره مرحله میانی در هم آمیخته‌ام. این فیلم ابعاد بیشتری را به این موضوع مهم اضافه می‌کند.

### فیلم شماره ۲: کشف بزرگ

**فقط یک دلیل وجود دارد ... در نتیجه فقط به یک روش نیاز دارید**

حال به "کشف بزرگ" برگردیم. لطفا توجه داشته باشید که بسیار فراگیر است. می‌گوید "عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است". این شامل ترس‌ها، ترس‌های مرضی، خشم، غم، نگرانی، افسردگی، خاطرات ناگوار، اختلال روانی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی)، اضطراب، گناه و همه احساسات محدود کننده در ورزش، تجارت و هنرهای نمایشی می‌گردد. این فهرست فراگیر است و شامل هر نوع احساس محدود کننده‌ای که ممکن است داشته باشیم، می‌شود.

به عبارت دیگر، همه احساسات ناخوشایند ریشه مشترکی دارند ... یک "زگززت" الکتریکی در بدن. که این

همچنین بدین معنی است که همه آنها

... به شیوه مشابهی می‌توانند بهبود یابند.

بنابراین، غم ریشه مشترکی با خاطره ناگوار، احساس گناه، ترس و افت یک بازیکن بیسبال دارد. لذا از یک روش عمومی می‌توان برای همه این مشکلات بهره برد. این ایده "تک علتی"، برای شاغلین حرفه سلامت ذهن، یک نعمت است. آنها به توجیهاات متعدد و بی‌پایانی برای مشکلات احساسی بی‌شمار مراجعان خود عادت کرده‌اند. اگر بیاموزند که تنها یک علت وجود دارد کارشان بسیار ساده می‌گردد.

### ای‌اف‌تی اغلب آسودگی جسمانی قابل ملاحظه‌ای به بار می‌آورد

پزشکان مدت‌ها است که می‌دانند مسائل احساسی می‌توانند بر شیمی بدن شدیداً اثر بگذارند و آن هم به نوبه خود باعث همه چیز از جوش گرفته تا سردرد، اعتیاد، نقص دستگاه ایمنی و سرطان می‌شود. وقتی فرایند ضربه زدن را اجرا می‌کنیم شواهد مبنی بر این امر را می‌بینیم. به تدریج که احساس‌های گناه، خشم و ترس و همین‌طور خاطرات ناگوار برطرف می‌شوند ناخوشی‌های جسمی نیز اغلب به سرعت تخفیف می‌یابند. گهگاه هم می‌بینیم که علائم جسمی صرفاً با ضربه زدن بر سیستم مریدینی و بدون هدف گرفتن عوامل احساسی آنها کم‌رنگ می‌گردند. در این موارد به نظر می‌آید که یکی از عوامل ناخوشی جسمی فقط جنبه انرژی‌کی داشته است و لذا به صرف متعادل ساختن مریدین‌ها آن علامت از بین می‌رود. بدین ترتیب به تعریف دیگری از کشف بزرگ می‌رسیم که می‌گوید:

*"ای‌اف‌تی می‌تواند به شفای جسمانی از طریق*

*برطرف ساختن عوامل انرژی‌کی یا احساسی آن کمک نماید."*

بدین ترتیب به عمق بیشتری از ای‌اف‌تی چيست می‌رویم. برای این که آن را بهتر نشان‌تان دهم فیلمی تهیه کرده‌ام که در آن جنبه احساسی این مفهوم را شرح می‌دهم و پس از آن هم نحوه کار بر روی پادرد شدید (نوروپاتی) لاوون به نمایش درمی‌آید. همان‌طور که خواهید دید هدف گرفتن درد به طور مستقیم نتیجه‌ای نداد لذا به نظر نمی‌آید که دلیل آن صرفاً انرژی‌کی باشد. پس از آن که به چند مساله احساسی (از جمله احساس گناهی که به خاطر مرگ شوهرش در اثر تصادف با موتورسیکلت داشت) پرداختم بهبودی زیادی به دست آمد. همچنین توجه داشته باشید که با وجود این که از رویکردهای پیشرفته کلامی (که بعداً

شرح داده خواهند شد) استفاده می‌کنم ولی اصول زیربنایی دستیابی به آسودگی جسمانی از طریق باز کردن درب‌های احساسی نیز نشان داده می‌شوند.

### فیلم شماره ۳: دلایل احساسی مشکلات جسمانی

مشاهده این بهبودی‌های "غیر ممکن" اغلب تجربه حیرت‌آوری به حساب می‌آید و از پزشکانی که به پیشرفت علاقه دارند دعوت می‌نمایم که ای‌اف‌تی را به عنوان یک ابزار مهم شفابخشی بکاوند. بسیاری از پزشکان ضربه زدن را نیز با کارهای پزشکی خود درآمیخته‌اند. یکی از آنان دکتر اریک رابینز است که دیدگاه‌هایش در این فیلم آمده‌اند.

### فیلم شماره ۴: مصاحبه با دکتر اریک رابینز

## نحوه انجام ای اف تی و دستور اساسی

## نحوه ضربه زدن - شالوده ای اف تی

دستور اساسی ای اف تی ابزار شغابخشی ساده‌ای است که زیربنای گسترش آسودگی احساسی شما را تشکیل می‌دهد. در هر دور ای اف تی از ضربات استفاده می‌کنیم. یادگیری و بکارگیری آن آسان است و به همین دلیل ای اف تی به عنوان روشی که هر کسی می‌تواند از آن بهره‌گیرد شناخته شده است. دستور اساسی ای اف تی را می‌توانید بر روی هر مساله‌ای که بخواهید به کار گیرید و با وجود این که اولین گام در راه رسیدن به قابلیت‌های کامل ای اف تی است ولی نتایج امیدوار کننده و تاثیرگذار به دست می‌دهد. وقتی به سایر مزایای آن می‌رسید که طریقه هدف‌گیری ضربات را به خوبی آموخته باشید. ولی قبل از آن باید اصول اولیه را بدانید. پس شروع می‌کنیم!



یک دستور کار شامل اجزایی است که باید به ترتیب انجام شوند. مثلاً اگر می‌خواهید کیک بپزید باید به جای فلفل از شکر استفاده نموده و شکر را قبل از قرار دادن در فر به آن اضافه نمایید. در غیر این صورت ... کیک در کار نخواهد بود.

دستور اساسی هم از این قاعده مستثنی نیست. هر جزء آن باید دقیقاً مطابق آنچه گفته می‌شود و به ترتیب مورد نظر انجام پذیرد.

هر چند که دستور اساسی را به تفصیل توضیح خواهیم داد ولی در واقع فقط ۵ مرحله (جزء) کوتاه دارد و با اندکی تلاش می‌توان آن را آموخت. اگر آن را به خاطر بسپارید هر بار انجامش حدود ۳۰ ثانیه وقت می‌خواهد. هر چند که به کمی تمرین نیاز دارد ولی پس از چند بار با کل فرایند آشنا می‌شوید و حتی در حین خواب هم می‌توانید آن را انجام دهید (میلیون‌ها تن و از جمله کودکان این کار را کرده‌اند). پس از آن ابزاری دائمی در دست خواهید داشت که تا پایان عمر می‌توانید از آن استفاده کنید.

کشف بزرگ را به یاد می‌آورید؟

"علت تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است."

در نتیجه اختلال انرژی علت انواع مسائل احساسی ما از قبیل غم، خشم، گناه، افسردگی، خاطرات ناگوار و ترس است. از آنجایی که هم مسائل جسمانی و هم مشکلات مربوط به عملکرد و کارایی اغلب ریشه‌های احساسی دارند می‌توان نتیجه گرفت که برطرف ساختن اختلال‌های انرژی در هر دو زمینه مفید است.



احساسی



جسمانی



کارایی

هرگاه اختلال‌های انرژی را بیابیم می‌توانیم به کمک ضربات آنها را برطرف نماییم. در دستور اساسی ای‌اف-تی استفاده هدف‌دار از کلمات با ضربه زدن بر ۹ نقطه ترکیب شده است. کلمات هدف‌دار باعث تمرکز بر مساله می‌شوند و ضربه بر نقاط هم بر روی اختلال انرژی (ززززت)، که باید به آن بپردازیم، تاثیر می‌گذارد. جمله‌بندی بخشی اساسی از فرایند به شمار می‌رود چون به سیستم بدن نشان می‌دهد هدف از کار چیست. احساسات ناخوشایند وقتی پدید می‌آیند که بر روی بعضی افکار یا شرایط خاصی تمرکز کرده باشید و آنها هم به نوبه خود باعث اختلال در سیستم انرژی شما می‌گردند. در غیر این صورت کارکردی طبیعی داریم. مثلاً کسی که از ارتفاع می‌ترسد به هنگام خواندن بخش فکاهی روزنامه یکشنبه دچار ترس نمی‌شود (چون بر روی مشکلش تمرکز نکرده است).

هرگاه فرد بر مساله‌اش تمرکز نماید ضربات مسیرهای انرژی را تحریک می‌کنند و اختلال‌های انرژی (ززززت) را متعادل می‌سازند. نقاطی که استفاده می‌کنیم در انتها یا نزدیک انتهای مسیرهای انرژی (مریدین‌ها و رگ‌ها و عروق خونی) ... یا ... در جاهایی که این مسیرها به سطح بدن نزدیک می‌شوند قرار دارند.

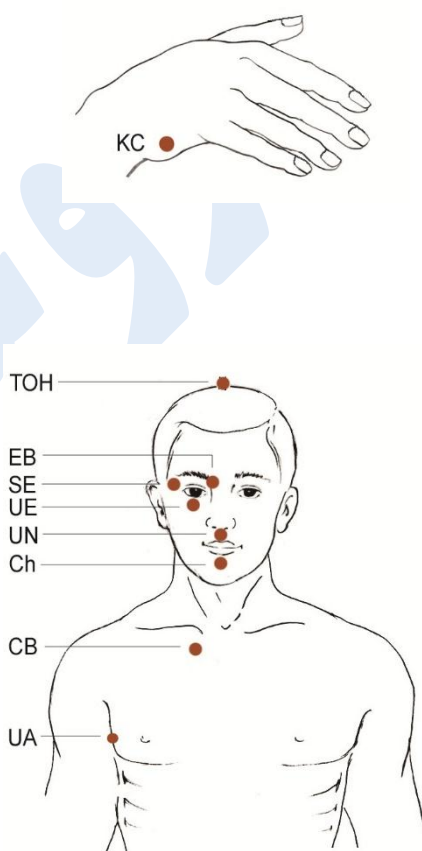
شاید بدانید که متخصصان طب سوزنی بر روی بیش از ۳۰۰ نقطه مریدین‌ها تحقیق و از آنها استفاده می‌نمایند و به تنها چند نقطه‌ای که در فرایند ای‌اف‌تی به کار می‌روند اکتفا نمی‌کنند. متخصصان طب سوزنی برخلاف ای‌اف‌تی مسیرهای انرژی را به اعضای بدن (کلیه، معده، طحال و غیره) و احساسات (خشم، ترس، غم و غیره) مرتبط می‌دانند. با وجود این که منکر اعتبار آن رویکرد نیستیم ولی از آن چشم‌پوشی می‌نماییم. ضربات ای‌اف‌تی به نحو متفاوتی از این مسیرها بهره می‌برند و به کسانی هم که هیچ آموزش رسمی در زمینه طب چینی ندیده‌اند این امکان را می‌دهند که با فرایندی ساده شخشا اختلالات خود را برطرف سازند. اگر بخواهید می‌توانید ظرافت‌های دستگاه مریدین‌های چینی را بیاموزید. ولی آن دانش برای دستیابی به نتایج عالی حاصل از ای‌اف‌تی ضروری نیست. در عمل، ۱۲ مریدین و ۲ رگ خونی اصلی درهم تنیده‌اند و به

هم وصل و مرتبط اند و لذا انرژی دادن به یک مسیر بر سایر مسیرها نیز اثر می‌گذارد. به همین دلیل است که برای انجام کار معمولاً لازم است که فقط به چند مسیر بپردازیم.

قبل از این که فیلم دستور اساسی ای‌افتی را ببینید بهتر است (۱) نگاهی به نقاط بیاندازیم، (۲) صحنه را با ذکر نکات مهم ضربه زدن بیاراییم و (۳) پنج قسمت دستور اساسی ای‌افتی را مرور کنیم.

### نقاط ضربه زدن در ای‌افتی

تصاویری که در پی می‌آیند همراه با توضیحاتی که در زیر آنها ذکر می‌شوند به اندازه کافی واضحند و بعداً جزئیات بیشتری از آنها شرح داده خواهد شد. اکنون فقط نقاط را بر روی بدن خود بیابید و آنها را با سرانگشتان لمس نمایید.



## راهنمایی‌های لازم برای یافتن نقاط دستور اساسی ای‌اف‌تی

**ضربه کاراته (KC):** در وسط بخش گوشتالود سمت بیرونی هر یک از دست‌ها، بین مچ و ابتدای انگشت کوچک واقع شده ... یا به عبارت دیگر ... آن بخشی از دست است که با آن ضربات کاراته را می‌توانید بزنید.

**فرق سر (TOH):** در بالاترین جای سر واقع شده است. اگر خطی از یک گوش به گوش دیگر بکشید که از بالای سر رد شود و خط دیگری هم از بینی تا پشت گردن بکشید نقطه فرق سر در محل تقاطع این دو خط خواهد بود.

**ابتدای ابرو (EB):** در ابتدای ابرو، بالا و کمی متمایل به طرفین بینی.

**کنار چشم (SE):** بر روی استخوان کنار چشم.

**زیر چشم (UE):** روی استخوان زیر چشم و حدوداً  $2/5$  سانتیمتر زیر حدقه.

**زیر بینی (UN):** روی ناحیه‌ای کوچک بین انتهای بینی و لب فوقانی.

**چانه (Ch):** وسط فاصله بین چانه و زیر لب تحتانی. هر چند که دقیقاً بر روی چانه واقع نشده است ولی آن را نقطه چانه می‌نامیم چون محل آن را به قدر کافی مشخص می‌کند و اکثر افراد آن را می‌فهمند.

**استخوان ترقوه (CB):** محل اتصال و رسیدن استخوان‌های ترقوه، جناغ سینه و اولین دنده فوقانی به یکدیگر. برای یافتن آن انگشت اشاره را بر روی حفره U شکل بالای استخوان ترقوه (همان جایی که گره کراوات می‌تواند واقع شود) قرار دهید. از پایین U حدود  $2/5$  سانتیمتر به سمت ناف و  $2/5$  سانتیمتر هم به یکی از طرفین بروید. با وجود این که این نقطه بر روی استخوان ترقوه قرار ندارد و در ابتدای آن است ولی چون گفتن محل اتصال استخوان‌های ترقوه و اولین دنده فوقانی و جناغ سخت است، به طور کلی ترقوه نامیده می‌شود.

**زیر بغل (UA):** در کنار بدن، در محلی هم‌تراز با نوک سینه (در مردان) یا وسط بند سینه‌بند (در زنان). حدود ده سانتیمتر پایین‌تر از زیر بغل.



## نکات ضربه زدن

این نکات اکثر سوالات را پاسخ می‌دهند.

- برخی از نقاط ضربه زدن در هر دو سمت بدن هستند. مثلاً نقطه "ابتدای ابرو" هم در سمت راست و هم در سمت چپ است. سال‌ها تجربه به ما آموخته است که فقط کافی است بر یکی از دو نقطه قرینه ضربه بزنیم. ولی اگر هر دو دست‌تان آزادند می‌توانید بر هر دو سمت بزنید تا نتیجه بهتری بگیرید.
- هنگام ضربه زدن می‌توانید از یک سمت بدن به سمت دیگر بروید. مثلاً در یک دور انجام دستور اساسی می‌توانید بر نقطه "ضربه کاراته" دست چپ و بعد بر روی نقطه ابتدای ابروی راست بزنید. بدین ترتیب اجرای فرایند ضربه زدن آسان‌تر می‌شود.
- ضربات را با دو انگشت یا بیشتر بزنید. بدین ترتیب سطح وسیع‌تری را پوشش می‌دهید و از این که به درستی بر نقطه ضربه زده‌اید اطمینان می‌یابید.
- هر چند که با سرانگشتان هر دو دست می‌توانید ضربه بزنید ولی اکثر مردم استفاده از دست غالب را ترجیح می‌دهند. مثلاً افراد راست دست با سرانگشتان دست راست خود و چپ‌دستان با سرانگشتان دست چپ‌شان می‌زنند.
- حدوداً ۵ بار بر روی هر نقطه بزنید. نیازی به شمارش تعداد ضربات نیست چون بین ۳ تا ۷ ضربه کفایت می‌کند. تنها استثنا به هنگام انجام تصحیح (بعداً توضیح داده می‌شود) است که در آن پیوسته بر نقطه ضربه کاراته می‌زنید و جملات خاصی را می‌گویید.
- فرایند کار را می‌توان به راحتی به خاطر سپرد. پس از ضربه زدن بر نقطه ضربه کاراته بقیه نقاط از بالای بدن به پایین هستند (نمودار نقاط را ببینید). مثلاً نقطه ابتدای ابرو پایین‌تر از فرق سر قرار دارد و نقطه کنار چشم هم پایین‌تر از ابتدای ابرو است. سایر نقاط نیز به همین ترتیب اند.

## پنج قسمت دستور اساسی ای اف تی

این پنج قسمت ساده در فیلمی که در زیر می آید نشان داده شده اند. اکنون فقط با موضوع آشنا شوید. فیلم نحوه ضربه زدن را نشان می دهد و به کمک آن به راحتی می توانید روش کار را به خاطر بسپارید.

**۱. مساله را مشخص کنید:** تنها کاری که باید بکنید این است که به صورت ذهنی مشخص نمایید که از چه چیزی ناراحتید. این "هدف" دستور اساسی ای اف تی می شود. مثلا: درد کتف، پدوم در جشن تولد ۸ سالگی ام یا وقتی آن نت بم را خواندم باعث شرمندگی ام شد. در هر بار فقط یک مساله را هدف بگیرید. به تدریج که بیشتر یاد می گیرید خواهید دید که تلاش برای ترکیب مسائل مختلف با هم از کیفیت نتایج می - کاهد.

**۲. شدت اولیه را بسنجید:** شدت مشکل را قبل از شروع کار اندازه بگیرید. برای این کار می توانید در مقیاس صفر تا ده عددی به آن بدهید. ده به معنی بدترین حالتی است که تا به حال داشته است و صفر یعنی هیچ مشکلی از آن بابت ندارید. بدین ترتیب وضعیت اولیه خود را مشخص می سازید و پس از هر بار انجام دستور اساسی ای اف تی می توانید وضعیت خود را با آن مقایسه نمایید. مثلا اگر از ۸ شروع کنیم و نهایتا به ۴ برسیم درمی یابیم که بهبودی ۵۰ درصدی نصیبمان شده است. هیچ حدی برای تعداد مسائلی که با دستور اساسی ای اف تی می توانیم به آنها پردازیم وجود ندارد و همه آنها را هم نمی توان به خوبی مورد آزمایش قرار داد. به همین دلیل فصلی را به طور کامل به [آزمایش نتایج حاصل از ضربات ای اف تی](#) اختصاص داده ایم. ولی در این مرحله از یادگیری چند روش مفید برای مشخص نمودن مساله و تعیین عددی برای شدت آن در مقیاس صفر تا ده ذکر می شوند و برای اغلب مسائل به کار می روند.

- در مسائل احساسی می توانید خاطره را در ذهن خود بازسازی و شدت ناراحتی های ناشی از آن را مشخص نمایید.

- برای ناخوشی های جسمانی فقط کافی است شدت درد یا ناراحتی را مشخص کنید.

• برای مسائل مربوط به کارایی و عملکرد می‌توانید سعی کنید به آن سطح از کارایی برسید و ببینید که چقدر به آن نزدیک شده‌اید.

**۳. تصحیح:** هر دور ضربه زدن را با تصحیح شروع می‌کنیم. جمله ساده‌ای بسازید و به هنگام گفتن آن پیوسته بر نقطه ضربه کاراته بزنید. بدین ترتیب سیستم شما درمی‌یابد که بر روی چه چیزی می‌خواهید کار کنید.

برای ساختن جمله موردنظر باید دو هدف را در ذهن داشته باشید:

(۱) وجود مشکل را بپذیرید.

(۲) خودتان را هم با وجود این که آن مشکل را دارید بپذیرید.

با گفتن چنین جملاتی انجامش می‌دهیم:

"با وجود این که ..... را دارم ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم."

مشکلی را که می‌خواهید بر روی آن کار کنید در جای خالی بگذارید. مثلا:

درد کتف:

"با وجود این که کتفم درد می‌کند ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم."

ترس از عنکبوت:

"با وجود این که از عنکبوت می‌ترسم ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم."

تحقیر به هنگام فارغ‌التحصیلی از کلاس هشتم:

"با وجود این که به هنگام فارغ‌التحصیلی از کلاس هشتم تحقیر شدم ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌-

کنم."

مشکل در پرتاب آزاد:

"با وجود این که درانجام پرتاب آزاد مشکل دارم ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم".

توجه داشته باشید که تمامی موارد فوق به راحتی در قالب "با وجود این که ..... را دارم" قرار می‌گیرند و لذا می‌توانید به هنگام ساختن جمله تصحیح کمی انعطاف‌پذیر باشید. مثلا به جای درد کتف می‌توانید بگویید "با وجود این که کتفم آسیب دیده است (یا درد می‌کند) عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم". یا به جای "تحقیر به هنگام فارغ‌التحصیلی از کلاس هشتم" می‌توانید بگویید "با وجود این که پدرم مرا در مراسم فارغ‌التحصیلی از کلاس هشتم تحقیر کرد".

با استفاده از "با وجود این که ..... را دارم" به طور خودکار بر روی چیزی که نشان‌گر تجربه، واکنش یا مشکل‌تان است و می‌دانید که به شما تعلق دارد تمرکز می‌کنید. این ویژگی مهم است.

نباید از ای‌اف‌تی برای حل مشکل دیگران استفاده نمود و مثلا بگویید "با وجود این که پسرم به مواد مخدر معتاد شده است عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم". به جای آن بهتر است بر واکنش خودتان تمرکز کنید که شاید شبیه به این باشد: "با وجود این که اعتیاد فرزندم به مواد مخدر باعث ناامیدی‌ام شده است". به جای این که بگویید "با وجود این که شوهرم بیش از حد کار می‌کند" بهتر است چیزی شبیه به "با وجود این که وقتی شوهرم تا دیر وقت سر کار می‌ماند احساس تنهایی می‌کنم" را امتحان نمایید. باید ای-اف‌تی را بر روی بخشی از مشکل که به خودمان مربوط می‌شود هدف بگیریم نه این که سعی کنیم مشکل فردی دیگر را حل نماییم.

با شناسایی مشکل و ذکر آن در جمله تصحیح معلوم می‌شود که ضربات کدام زرزرت را باید برطرف نمایند.

**مهم، مهم، مهم:** همیشه در جملات، منفی‌ها را هدف می‌گیریم چون آنها هستند که موجب اختلال انرژی (زرزرت) می‌شوند و دستور اساسی ای‌اف‌تی نیز همان‌ها را برطرف می‌کند (و در نتیجه آرامش به بار می‌آورد). ولی در روش‌های متداول و کتاب‌های مشهور کمک به خود بر تفکر مثبت تاکید و از منفی‌ها اجتناب می‌ورزند. هر چند که این کار به نظر خوب می‌آید ولی با توجه به هدفی که داریم صرفا منفی‌ها را با کلماتی

خوشایند تا حدی پوشش می‌دهد. ولی ای‌اف‌تی منفی‌ها را هدف می‌گیرد و خنثی می‌سازد. بدین ترتیب مثبت‌هایی که طبیعی هستند فرصت می‌یابند که رو بیابند.

**۴. مراحل:** این مهم‌ترین بخش دستور اساسی ای‌اف‌تی است که مسیرهای انرژی در بدن را تحریک/متعادل می‌نماید. برای انجام آن باید روی نقاط مراحل که در شکل قبل نشان داده شده‌اند ضربه بزنید و در همان حال عبارت یادآوری را بگویید تا تمرکز شما و سیستم‌تان بر موضوع حفظ شود. فهرست نقاط را در زیر می‌آورم و پس از آن عبارت یادآوری را توضیح می‌دهم.

فرق سر (TOH)

ابتدای ابرو (EB)

کنار چشم (SE)

زیر بینی (UN)

چانه (CH)

استخوان ترقوه (CB)

زیر بغل (UA)

عبارت یادآوری چیز ساده‌ای است. فقط باید موضوع را در چند کلمه خلاصه کنید. بسته به این که مساله شما چه باشد می‌توانید چنین عباراتی را به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه بگویید...

"این درد کتفم"

"پدرم باعث خجالت‌م شد"

"مشکل خواندن نت بم"

**۵. شدت مساله را دوباره بسنجید:** در آخر کار هم شدت مساله را با اختصاص عددی بین صفر تا ده مشخص کنید. این عدد را با مقداری که قبلاً بوده است مقایسه نمایید و ببینید چقدر پیشرفت داشته‌اید. اگر

به صفر نرسیده است فرایند را تکرار نمایید تا یا به صفر و یا به حد ثابتی برسد. همچنین می‌توانید بر چند نقطه اضافی هم که در فصل بعدی ذکر می‌شوند ضربه بزنید. اگر نتیجه نگرفتید احتمالا باید مبحث "ریشه-یابی" را که در [مقدمه بخش دوم دوره آموزشی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی](#) آمده است بخوانید.

اکنون با این فیلم که در آن ضربات دستور اساسی ای‌اف‌تی را نشان می‌دهم ضربه بزنید. در اینجا فرض بر این است که با نقاط و نکات ضربه زدن و همین‌طور ۵ مرحله دستور اساسی آشنا شده‌اید. شاید هم بخواهید قبل از مشاهده فیلم، یک بار دیگر آنها را مرور کنید.

فیلم شماره ۵: دستور اساسی ای‌اف‌تی

**کسانی که قبل از انتشار این دوره کاربر ای‌اف‌تی بوده‌اند توجه کنند:** دستور اساسی ای‌اف‌تی بدین شکل تغییر یافته است: (۱) آنچه که قبلا میانبر ای‌اف‌تی بود اکنون دستور اساسی شده است. سایر نقاط ضربه زدن و همین‌طور روش ۹ گاموت "موقتا کنار گذاشته شده‌اند" تا چنانچه به هنگام کار بر روی مساله-ای پیشرفت‌تان متوقف شد از آنها نیز بهره‌گیری (بعدا شرح داده می‌شوند). (۲) از ذکر عبارت وارونگی روانی اجتناب شده است چون پس از سال‌ها تجربه به این نتیجه رسیده‌ام که نام مناسبی بر آن گذاشته نشده است. وارونگی روانی عملا به معنی نوعی دست‌آورد/از دست دادن ثانویه یا جنبه جدیدی از مشکل اصلی است. هر چند که تصحیح وارونگی روانی بخشی از دستور اساسی ای‌اف‌تی باقی می‌ماند ولی دریافته‌ام که با کار ماهرانه روی جنبه‌ها، وقایع خاص و استفاده از فنون کارآگاهی (قسمت‌های بعدی دوره را ببینید) می‌توان به طرز مناسبی بر آن غلبه نمود. (۳) نقطه دل‌ریش، تمرین تنفس ترقوه و حرکت دادن چشم‌ها از کف تا سقف به دلیل این که به ندرت استفاده می‌شدند حذف گردیدند. (۴) اعمال "تغییرات لازم" به هنگام پرداختن به "باقی مانده مشکل" دیگر ضروری نیست. دلیل این که این امر را در فیلم‌ها می‌بینید آن است که در زمان فیلم‌برداری مفید به حساب می‌آمده‌اند. این کار چیزی به فرایند نمی‌افزاید یا از آن نمی‌کاهد. همچنین برای این که در جوامع علمی نگرانی پیش نیاید این را هم می‌گویم که دستورالعمل قبلی به نحوی تغییر نکرده است که از دیدگاه علمی مشکلی پدید آورد. نقاط ضربه زدن و طرز استفاده از کلمات اساسا به

همان شیوه قبل هستند. دستور اساسی ای‌اف‌تی صرفاً برای راحتی و استفاده آسان‌تر به بخش‌های کوچک-تری تقسیم شده است و اگر آن بخش‌ها را کنار هم بگذارید به همان روشی می‌رسید که در تحقیقات پیشین به کار رفته‌اند. لذا تمامی تحقیقات قبلی هنوز هم معتبرند و این دوره تاثیری بر آنها ندارد. در تحقیقات جدید می‌توانید از روش به روز شده بهره‌گیری کنید.

**آزمایش اولیه:** بیایید دستور اساسی ای‌اف‌تی را با هم بیازماییم. یکی از مسائل خود را برگزینید و همراه با من در فیلمی که در زیر می‌آید ضربه بزنید. کافی است فقط چند بار روش کار را تمرین کنید تا در خاطرتان حک شود و پس از آن خواهید توانست آن را بر روی گستره وسیعی از مسائل به کار گیرید. ولی لطفاً به یاد داشته باشید که هنوز تازه‌کار به حساب می‌آیید و لذا ممکن است در این بار اول از مشکل آسوده بشوید یا نشوید. اشکالی هم ندارد. در اینجا هدف آشنا شدن شما با فرایند است. به مرور که از آن بیشتر استفاده کنید نتیجه هم خواهید گرفت. اگر بخواهید بیشتر یاد بگیرید (توصیه می‌شود) منابعی خیلی بیشتر از این دوره وجود دارند.

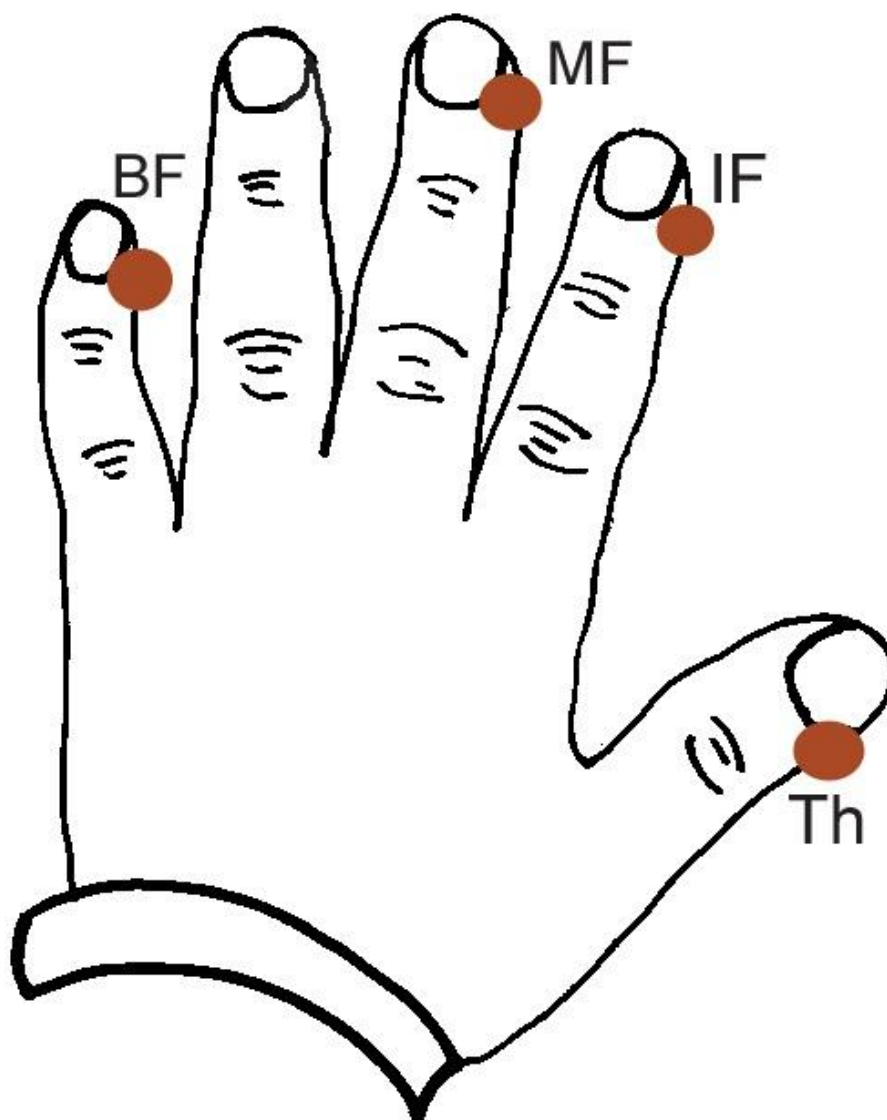
### [فیلم شماره ۶: آزمون دستور اساسی ای‌اف‌تی](#)

#### سایر نقاط ضربه زدن و ترتیب آنها

هرچند که ضربه زدن بر نقاطی از دستور اساسی ای‌اف‌تی که تا به حال آموخته‌اید در بیش از ۹۰ درصد موارد کفایت می‌کند ولی نقاط دیگری هم هستند که در برخی شرایط ممکن است برای‌تان مفید واقع شوند. اگر چند دور ضربه زدن بر نقاط دستور اساسی ای‌اف‌تی شدت مشکل را به صفر نرسانده است می‌توانید در دوره‌های بعدی از هر تعداد از نقاطی هم که ذیلاً ذکر می‌شوند استفاده کنید تا به پیشرفت امر کمک نمایند. حتی در این مرحله ابتدایی نیز ارزش یادگیری دارند و لذا آنها را شرح و در فیلمی هم که چند پاراگراف پایین‌تر می‌آید نشان می‌دهم.

#### نقاط انگشتان:

این نقاط وقتی به کار می‌روند که می‌خواهید دستور اساسی ای‌اف‌تی را به طور کامل‌تری بر روی جنبه‌های سرسخت مشکل به کار گیرید. همچنین در مواقعی هم که دسترسی به هر یک از نقاط معمولی دشوار یا ضربه زدن بر آنها موجب آزار و درد می‌شود می‌توانید از این نقاط استفاده کنید. به تنهایی هم بسیار موثرند و گهگاه خودم از آنها به جای نقاط معمولی بهره می‌جویم. همچنین توجه داشته باشید که با سرانگشتان خود بر نقاط صورت و قفسه سینه ضربه می‌زنید و بدین ترتیب نقاط انگشتان را نیز تحریک می‌کنید.

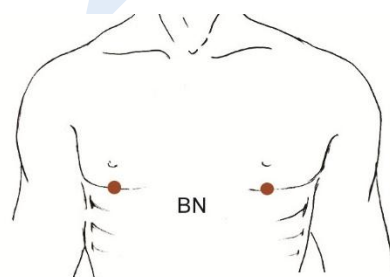




محل ضربه زدن در تمامی انگشتان مشابه است. در انگشت اشاره (IF) روی کناره آن و در سمتی که به شست نزدیکتر و هم‌تراز با انتهای ناخن است ضربه بزنید. نقاط مشابهی هم بر روی انگشت میانی (MF)، کوچک (BF) و شست (Th) هر دست قرار دارند.

حذف انگشت حلقه فقط به منظور ساده‌تر کردن کار بوده است. برای افرادی که شاید کنجکاو باشند توضیح می‌دهم که مریدین آن در سمت دیگر انگشت است. گهگاه بر آن هم ضربه می‌زنم چون این کار آسان‌تر از آن است که دلیل حذف این نقطه را شرح دهم. بدانید که روش ای‌اف‌تی با تمامی قدرتش بدون استفاده از این نقطه ایجاد شده است و نتایج حاصل از آن نیز بی‌تأثیر از استفاده یا عدم استفاده از این نقطه بوده‌اند.

**نقطه زیر سینه (اغلب به آن نقطه کبد هم می‌گویند):** این نقطه را در فیلم‌های هنر ارائه یا هیچ یک از فیلم‌های دیگری که تهیه کرده‌ایم نمی‌بینید. دلیلش این است که ضربه زدن بر این نقطه برای بانوان و در حضور سایرین دشوار است. در مردان دو و نیم سانتیمتر زیر نوک سینه واقع شده است. در زنان در محل تقاطع پستان با قفسه سینه است. برخی از خانم‌ها باید پستان خود را بلند کنند تا بتوانند بر این نقطه ضربه بزنند. این نقطه را فقط برای این که توضیحاتم کامل باشند شرح می‌دهم و به ندرت از آن استفاده می‌کنم. شکل زیر محل نقطه زیر سینه را در هر دو طرف بدن نشان می‌دهد. همان طور که قبلاً هم گفته شد فقط لازم است بر یکی از آنها بزنید.



**نقطه میج دست:** هر چند که این نقطه هم به ندرت استفاده می‌شود ولی از آنجایی که ممکن است آن را در فیلم‌ها ببینید برای تان شرح می‌دهم. در زیر میج و در وسط جایی که بند ساعت می‌تواند باشد قرار دارد. لطفاً برای درک بهتر به شکل توجه کنید. بهتر است این نقطه را با سر چند انگشت یا با کف دست ضربه بزنید. بر هر دو دست واقع شده است و می‌توانید نقاط میج دو دست را به یکدیگر بزنید.



**روش ۹ گاموت:** این روش اولین بار توسط دکتر راجر کالاهان ابداع شده است و هدف از ۹ مرحله آن درگیر ساختن هر دو نیم کره مغز می باشد. این کار از طریق زدن ضربات پیوسته بر نقطه خاصی از دست و همزمان حرکت دادن چشمها به طرزی خاص و زمزمه کردن و شمردن انجام می پذیرد. هر چند که به نظر عجیب می آید ولی به وسیله اعصاب ارتباطی و وقتی چشمها حرکت می نمایند قسمت هایی از مغز را تحریک می کند. سمت راست مغز (سمت خلاقیت) با زمزمه کردن آهنگ و سمت چپ (سمت حساب گری) با شمارش درگیر می شوند.

روش ۹ گاموت در طول سالها، یکی از بخشهای اصلی دستور اساسی بوده است. ولی اکنون اختیاری به حساب می آید و به ندرت از آن استفاده می کنیم. دریافته ام که هرگاه اختلال مغزی مشخصی (نظیر فلج مغزی) وجود داشته باشد این روش می تواند مفید واقع گردد و گهگاه نیز وقتی به نظر می رسد که پیشرفت کار متوقف شده است از آن بهره می جویم.

به دشواری می توان این روش را با کلمات و تصاویر شرح داد. اگر آن را در فیلم ببینید بهتر می فهمید و لذا لینک فیلمی در پایان توضیحات درج شده است.

روش ۹ گاموت ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد و در آن تعدادی اعمال "محرک مغز" انجام می‌شوند و در همان  
حین بر یکی از نقاط انرژی بدن (نقطه گاموت) ضرباتی نواخته می‌شوند. برای انجام روش ۹ گاموت ابتدا باید  
نقطه گاموت را بیابید.

**نقطه گاموت:** این نقطه بر پشت هر دو دست واقع شده است. برای این که محل آن را بیابید از شکاف میان  
ابتدای انگشتان حلقه و کوچک حدود یک سانتیمتر به سمت مچ بیابید (مترجم: تا به حفره‌ای میان  
استخوان‌ها برسید). برای درک بهتر به شکل مراجعه کنید.



**۹ کار:** در حالی که به روبرو می‌نگرید و سرتان ثابت است پیوسته بر نقطه گاموت بزنید و ۹ کار زیر را بکنید:

- ۱- چشم‌ها را ببینید.
- ۲- چشم‌ها را باز کنید.
- ۳- در حالی که سرتان ثابت است چشم‌ها را به پایین و سمت راست ببرید.
- ۴- در حالی که سرتان ثابت است چشم‌ها را به پایین و سمت چپ ببرید.
- ۵- چشم‌ها را یک دور کامل بچرخانید. گویی که بینی‌تان در وسط یک ساعت قرار گرفته است و می-  
خواهید تمامی اعداد ساعت را ببینید.
- ۶- مثل مرحله قبل و با این تفاوت است که چشم‌ها را در جهت عکس می‌چرخانید.
- ۷- آهنگی را به مدت ۲ ثانیه زمزمه کنید (فرقی نمی‌کند که چه آهنگی باشد. شخصا تولدت مبارک را  
برمی‌گزینم).

۸- به سرعت از ۱ تا ۵ بشمارید.

۹- آن آهنگ را باز هم ۲ ثانیه زمزمه کنید.

- برخی افراد در برابر زمزمه کردن تولدت مبارک مقاومت می کنند چون خاطرات ناخوشایند تولدهای قبلی را به یادشان می آورد. در این صورت می توانید از ای اف تی بر روی آن خاطرات استفاده و آنها را بی اثر کنید ... یا ... فعلا با زمزمه کردن آهنگ دیگری از این مساله بگذرید.
- اکنون برای تکمیل کار فیلمی را ببینید که در آن نقاط انگشتان، زیر سینه (که اغلب کبد نامیده می شود) و مچ دست و همین طور روش ۹ گاموت را نشان داده ام. در این فیلم فرض بر این است که توضیحات فوق را به خوبی خوانده اید.

#### فیلم شماره ۷: سایر نقاط و روش های ای اف تی

#### خلاصه:

در این فصل دستور اساسی ضربات ای اف تی و اجزای آن را آموختید:

- ۹ نقطه اصلی ضربه زدن (ضربه کاراته، فرق سر، ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، استخوان ترقوه، زیر بغل)
- ذکر جمله تصحیح هم زمان با ضربه زدن بر نقطه ضربه کاراته
- ذکر عبارت یادآوری به هنگام ضربه زدن بر سایر نقاط
- اندازه گیری شدت و فرایند پنج مرحله ای
- نقاط اضافی ( سرانگشتان، زیر سینه، مچ دست)
- روش ۹ گاموت

## استفاده از ای‌اف‌تی برای رفع تنگی نفس

### روشی ساده و در عین حال موثر

اکنون که با دستور اساسی ای‌اف‌تی آشنا شده‌اید شاید بخواهید به برخی از مسائل خود بپردازید. این ابزار ساده صرف نظر از این که قصد برطرف کردن چه مساله‌ای را دارید می‌تواند برای تان مفید واقع شود.

تنش و احساسات منفی به طور کلی می‌توانند بر کیفیت نفس کشیدن ما اثر بگذارند. هر چند که اغلب تغییرات تنفس‌مان و تاثیر وضعیت احساسی بر آن را نادیده می‌گیریم ولی به محض این که به آن توجه کنیم به سادگی متوجهش می‌شویم. با استفاده از دستور اساسی ای‌اف‌تی بر روی هرگونه تنگی نفس که داریم به طور غیر مستقیم مسائل احساسی زیر آن را هدف می‌گیریم و اغلب نتایج واضحی از آن حاصل می‌گردد و ریه‌ها بازتر و نفس کشیدن آسان‌تر می‌شود.



مزایای این روش مفید از این قرارند:

**پیشرفت در مواردی که نمی‌توانید به طور واضح آن را بیان کنید:** با هدف گرفتن ای‌اف‌تی بر روی تنگی نفس معمولاً از شدت کلی مساله به صورت لایه‌لایه می‌کاهیم. بدین ترتیب امکان به یاد آوردن وقایع خاص برای تان فراهم می‌شود یا مساله را با وضوح بیشتری خواهید دید.

**از شدت کلی مساله‌ای خیلی شدید می‌کاهید:** استفاده از ای‌اف‌تی بر روی علائم جسمانی رویکرد

ملایم‌تری به حساب می‌آید چون مستقیماً بر روی جزئیات شدید وقایع زیرساختی تمرکز نمی‌کنیم.

**به عنوان ابزاری آرامش‌بخش:** از این ابزار ضربه‌زنی هرگاه که احساس تنش کردید می‌توانید بهره‌گیرید و

پس از چند دور خواهید توانست راحت‌تر نفس بکشید.

**به تازه‌کاران یا افراد مشکوک کمک می‌کند به نتایج قابل ملاحظه‌ای برسند:** افراد حرفه‌ای می‌توانند

از این ابزار برای نمایش ای‌اف‌تی به مراجعان جدید خود استفاده کنند تا آنها هم به نتیجه سریعی برسند.

بدین ترتیب آنان نیز اغلب به فراگیری بیشتر راغب می‌شوند.

**روش کار بدین ترتیب است...**

• قبل از شروع دستور اساسی ای اف تی، دو یا حداکثر سه بار نفس عمیق بکشید. عجله نداشته

باشید و سعی نکنید به زور هوا را وارد ریه‌های خود بکنید. در این مرحله ریه‌ها منبسط می‌شوند و لذا

بهبودی تنفس ناشی از ای‌اف‌تی را نمی‌توان به "اثر انبساط" ریه‌ها مربوط دانست.

• هرگاه ریه‌های‌تان تا جایی که ممکن است منبسط شدند نفس عمیق دیگری بکشید. این بار میزان

عمیق بودن نفس‌تان را در مقیاس صفر تا ده بسنجید. ده تخمین شما از حداکثر توان ریه‌های‌تان است.

معمولاً در این مرحله عددی بین ۳ تا ۹ را نسبت می‌دهند. گهگاه هم کسی عدد ۱۰ را برمی‌گزیند (معمولاً

اشتباه می‌کنند) و بعید نیست که بعد از انجام ای‌اف‌تی به ۱۲ یا ۱۵ برسند.

• سپس چند دور دستور اساسی ای‌اف‌تی را با جملات تصحیح نظیر "با وجود این که نفسم گرفته

است ...."، "با وجود این که ریه‌هایم را فقط به اندازه ۸ می‌توانم پر کنم ...." انجام دهید. پس از هر دور نفس

عمیقی بکشید و عمیق بودن آن را در مقیاس صفر تا ده تخمین بزنید. در اکثر موارد بهتر می‌شود.

• اگر می‌خواهید مساله خود را به طور واضح‌تر یا مشخص‌تر بدانید می‌توانید چنین سوالاتی از

خودتان بپرسید: "تنگی نفسم مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟"، "چه وقت دچار تنگی نفس یا خفگی

شدم؟"، "اگر تنگی نفسم دلیل احساسی داشته باشد آن دلیل چیست؟" اغلب به سرنخ بزرگی از یک مساله احساسی مهم می‌رسید و چنین سرنخ‌هایی معمولاً پس از یکی دو دور ضربه زدن به ذهن می‌آیند.

برای این که بهتر متوجه روش کار شوید فیلمی را در اینجا می‌گذارم که در آن مفهوم ضربه زدن را به عده زیادی نشان و بر روی حضار انجام داده‌ام. توجه کنید که چه تعداد از آنان بهبودی قابل توجهی در تنفس-شان و یا عوارض جانبی مثبتی نظیر بهبود بینایی یافتند. از آنجایی که با گروه بزرگی سر و کار داشتیم وقت چندانی برای ارزیابی اثرات کار بر مسائل احساسی هر یک از آنان صرف نکردم. شما هم اگر سوالاتی را که در پاراگراف‌های بالا طرح شدند بپرسید اغلب یکراست به همین موضوعات مهم می‌رسید.

### فیلم شماره ۸: استفاده از ای‌اف‌تی بر روی تنگی نفس

اگر زودتر از آنچه که انتظار دارید دوباره به تنگی نفس دچار شدید شاید مساله بنیادی دیگری در حال رو آمدن باشد. در بخش ۲ و به هنگام توضیح جنبه‌ها در این باره بیشتر خواهید آموخت. همچنین به یاد داشته باشید که این راهی غیر مستقیم به سوی مسائل بنیادین است و تا وقتی نیاموخته‌اید که چگونه مستقیماً با این مسائل روبرو شوید ممکن است موقتی نتیجه بدهد.

### خلاصه:

در این فصل روش استفاده از ای‌اف‌تی برای رفع تنگی نفس را آموختید.

- این ابزار خوبی برای شروع استفاده ای‌اف‌تی است.
- انجام چند دور دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی بر روی تنگی نفس راه ساده‌ای برای رهایی از تنش و آغاز کار بر روی مسائل بزرگتر است.
- برای آموزش بیشتر فیلم را ببینید و همراه با آن ضربه بزنید.

آیا با رسیدن به ۲۰ درصد از قابلیت‌های ای‌اف‌تی راضی می‌شوید؟

توهم بزرگ ای‌اف‌تی





استفاده مداوم از دستور اساسی ضربه زدن به تنهایی و بدون هرگونه آموزش در زمینه بهبود یا پالایش فرایند (به تخمین من) حدود ۲۰ درصد از گنجینه شفابخشی ای‌اف‌تی را برای شما می‌گشاید. ولی این ۲۰ درصد اغلب به قدری خیره کننده است که شاید سایر امکانات را از چشم کسانی که به تازگی با ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند دور نماید. به این می‌ماند که محو تماشای دوچرخه شوید و از وجود هواپیما، قطار و خودرو غافل بمانید.

برخی از بهترین شاگردان روش ضربه‌ها این را توهم بزرگ ای‌اف‌تی می‌نامند چون نتایج حاصل از همین ۲۰ درصد به قدری فراتر از انتظارات معمول شما هستند که به سادگی ممکن است به این نتیجه نادرست برسید که "ای‌اف‌تی به معنی دستور اساسی ضربه زدن است." بسیاری از کاربران ای‌اف‌تی همین کار را می‌کنند و بدون این که بدانند ۸۰ درصد دیگر را دست نخورده باقی می‌گذارند. این امر را اغلب در روش‌های دیگری هم که از ای‌اف‌تی تقلید کرده‌اند و یا از آن مشتق شده‌اند در اینترنت می‌بینید.

گاهی اوقات ۲۰ درصد کافی نیست و معمولاً اولین فکری که به ذهن تازه‌کاران می‌رسد این است که جمله-بندی را "بهبود بخشند". هر چه باشد نقاط همان‌ها هستند و تنها چیزی که می‌تواند تغییر کند کلمات هستند. درست است؟

خیر.

یک راه متداول و غیرموثر این است که "مساله" را در جمله تصحیح بیشتر توضیح دهید و برای این که مشکلی را که عمری داشته‌اید واضح‌تر شرح دهید متنی بالغ بر چند پاراگراف را بخوانید. [جمله‌بندی‌های آماده](#) برای ضربه زدن در اینترنت یافت می‌شوند و برای کسانی که به اشتباه فرض را بر این گذاشته‌اند که جهت دستیابی به نتایج بهتر باید کلمات را تغییر دهند جذاب به نظر می‌آیند. ولی این کار به این می‌ماند که بخواهید دوچرخه‌ای را با لوازم اضافی نظیر سبد و چرخ‌های کمکی "بهبود ببخشید" در حالی که آنچه که به واقع می‌خواهید گواهی‌نامه رانندگی خودروی پر قدرت ای‌اف‌تی است.

گواهی نامه رانندگی ای‌اف‌تی به شما می‌آموزد که شیوه آسان‌تر و قوی‌تر این است که به طور مشخص‌تر و هر بار روی بخشی از مساله کار کنید نه این که جمله تصحیح را طولانی‌تر سازید. مشخص‌تر به این معنی است که باید بیاموزید که چگونه مساله را به اجزا (جنبه‌ها) تفکیک نمایید و هر یک از آنها را در هر دور ضربه زدن هدف بگیرید. اینها و سایر ابزارهای مهم در قسمت‌های بعدی این دوره شرح داده می‌شوند. وقتی که به روش آرامش شخصی در انتهای بخش دوم برسید آماده رانندگی خواهید شد.

اگر به دوچرخه راضی شده‌اید و این ۲۰٪ به اندازه کافی آسودگی از مشکل‌تان را برای شما به همراه آورده می‌توانید با دعای خیر من به کارتان ادامه دهید. از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی در هر جایی که مناسب می‌دانید بهره جویید. بدین ترتیب یک ابزار شفابخشی را برای همه عمر با خود خواهید داشت.

**درخواست شخصی:** اگر می‌خواهید آموزش ای‌اف‌تی را در همین جا متوقف نمایید لطفاً به یاد داشته باشید که نحوه استفاده شما در حد ابتدایی می‌باشد. چنانچه می‌پندارید ضربات ای‌اف‌تی همان دستور اساسی است در این صورت **توهم بزرگ ای‌اف‌تی** را تا ابد با خود خواهید داشت و پیام ما را هم به نادرستی ترویج می‌کنید. لطفاً اعضای خانواده و دوستان و آشنایان‌تان را به وبسایت ما ارجاع دهید تا به طور کامل آموزش ببینند. چه می‌دانید؟ شاید آنها ترجیح بدهند گواهی نامه رانندگی بگیرند.

**آنچه که ممکن است در اینترنت ببینید**

مثال‌هایی از ضربه زدن را که در اینترنت یا سایر منابع می‌بینید اغلب شکل‌های مختلف دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی هستند که با روش‌های دیگر ترکیب شده‌اند یا به نوعی تغییر یافته‌اند. فرق بسیاری از گونه‌های متداول ضربات ای‌اف‌تی در کلمات، جمله تصحیح و عبارت یادآوری است. متأسفانه آن گونه‌ها ای‌اف‌تی اصلی نیستند و اغلب موجب گمراهی می‌گردند.

برخی مهارت‌های کلامی خاص را در فصول بعدی شرح خواهیم داد. برای یادگیری صحیح آنها کافی است که فقط همین دوره را بیاموزید. هرگاه در آموزش‌ها جلوتر رفتید خواهید توانست وقتی گونه‌های مختلف را می‌بینید تشخیص دهید که فاقد کدام یک از قسمت‌های اصلی فرایند ضربات ای‌اف‌تی هستند.

فعلا بهتر است از "دستورالعمل‌های اضافی" که در اینترنت یا سایر منابع مستقل یافت می‌شوند اجتناب نمایید چون احتمالاً موجب سردرگمی‌تان می‌شوند و از کارایی شما می‌کاهند.

خلاصه:

در این قسمت راجع به توهم بزرگ ای‌اف‌تی خواندید.

- دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی ۲۰٪ از مزایای ای‌اف‌تی را به بار می‌آورد ولی بسیاری افراد آن را با تمامی روش اشتباه می‌گیرند.
- برای دستیابی به نتایج بهتر به جای این که کلام‌تان را "بهبود" ببخشید نحوه مشخص‌تر کار کردن و هدف‌گیری بهتر در هر دور ضربه زدن را بیاموزید.
- برای دستیابی به بهترین نتایج ادامه این دوره آموزشی را هم بخوانید و از مطالعه سایر منابع موجود در اینترنت که شاید موجب سردرگمی شوند اجتناب ورزید.

راهکارهای شروع: درد، آرامش شخصی، بیماری‌های جسمی و غیره

کاربردهای متداول دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را بررسی و امتحان کنید



کاربردهای متداول دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را بررسی و امتحان کنید

اگر به دنبال راه حل سریع و آسانی برای مسأله‌ای که تاکنون هیچ چیزی نتوانسته است آن را برطرف کند به این وبسایت آمده‌اید بدانید که تنها نیستید. ضربات ای‌اف‌تی را اغلب به معنی درمان سریع و معجزه‌آسا برمی‌شمرند چون گاهی اوقات چنین است. ولی در سایر مواقع باید مسائل احساسی را بکاویم و از رویکردهای مختلفی بهره‌گیریم تا به نتایج بادوام برسیم. اگر این امر بیش از آنچه که انتظار داشته‌اید پشتکار می‌طلبد و صرفاً می‌خواهید بدانید که به کمک اصول اولیه تا چه اندازه می‌توانید پیش بروید چند راهکار مفید در اینجا ذکر می‌شوند.

**ضربات ای‌اف‌تی برای آسودگی از درد یا علائم:** دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را می‌توان برای آسودگی از درد یا علائم ناشی از آسیب‌دیدگی یا هر تشخیصی که داده‌اند به کار برد. برای شروع خود علامت را در جمله تصحیح و عبارت یادآوری قرار دهید و یکی دو دور مطابق دستور اساسی ضربه بزنید و قبل و بعد از هر دور شدت ناراحتی را بسنجید. مثلاً به این شکل:

"با وجود این که زانویم درد می‌کند عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

اگر به طور نسبی از آن آسوده شدید هرگاه که مایلید باز هم از همین روش استفاده کنید.

همچنین می‌توانید فصل مشخص‌تر کار کردن را بخوانید که در آن، درد یا ناراحتی دقیق‌تر توضیح داده شده است و لذا می‌تواند آسودگی بیشتری به بار آورد.

با وجود این که از این رویکرد هر چند بار که بخواهید می‌توانید بهره‌گیری ولی احتمالا برای آسودگی از درد یا ناراحتی به صورت موقتی عمل می‌نماید. شاید گهگاه بتوانید شدت علائم را به صفر برسانید ولی نباید هر بار چنین توقعی داشته باشید. به علاوه هر چند که گهگاه چنین می‌شود ولی از این رویکرد انتظار نتایج بادوام نداریم. اگر علائم باز می‌گردند و می‌خواهید علل احساسی آنها را بکاوید هر وقت که بخواهید می‌توانید از این دوره استفاده نمایید.

برای مسائل درمانی همیشه با پزشکان مشورت کنید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای مسائل رفتاری و عملکردها:** هر رفتار ناخواسته یا محدودیت در کارایی شخصی را می‌توان، همچون دردهای جسمی، علامتی از یک مساله احساسی حل نشده دانست. هدف‌گیری محدودیت یا هر کاری که هنوز نمی‌توانید آن را انجام دهید با دستور اساسی ای‌اف‌تی مشابه هدف‌گیری علائم جسمانی است.

- "با وجود این که در پرتاب آزاد خوب عمل نمی‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."
- با وجود این که می‌ترسم به دندان‌پزشک مراجعه کنم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."
- با وجود این که فروش ماهانه‌ام در حد صد هزار دلار ثابت مانده است ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."
- با وجود این که هر بار همسرم تاخیر می‌کند او را سرزنش می‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

توصیه می‌کنیم ابتدا ای‌اف‌تی را بدین شکل بیازمایید و اگر بدون کند و کاو بیشتر به نتایج دلخواه رسیدید دیگر نیازی به این که به عمق بیشتری بروید نیست. از این رویکرد ضربه زدن هرگاه که بخواهید می‌توانید بهره‌جویید.

اگر امکان دارد در همان شرایط واقعی که موجب شدت گرفتن ناراحتی می‌شود قرار گیرید و در حالی که آن را حس می‌کنید ضربه بزنید. بدین ترتیب فرایند به طور موثرتری انجام خواهد شد. در غیر این صورت فرض کنید که در آن شرایط هستید و حتی‌الامکان همان شدت را به وجود آورید و بعد دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را به کار برید تا از شدت آن کاسته شود. شاید هم دفعه بعدی که واقعا در آن شرایط قرار می‌گیرید دریابید که شدت احساس‌تان کمتر از معمول است.

در مورد علائم جسمانی انتظار نداریم که با این رویکرد شدت مساله هر بار به صفر برسد و توقع دستیابی به نتایج دائمی را نیز نداریم. ولی اگر به شما کمک می‌کند که به پیش بروید و راحت‌تر باشید هر وقت که می‌خواهید از آن استفاده نمایید.

اگر می‌بینید که این رویکرد سطحی شما را به نتایج دلخواه‌تان نمی‌رساند آنگاه باید به سراغ مرحله بعدی یعنی پیدا کردن و هدف گرفتن مسائل احساسی بروید. تشخیص مسائل احساسی که بر کارایی یا رفتارتان اثر می‌گذارند شاید به سادگی و با اندیشیدن به این که وقتی برای اولین بار مشکل پدید آمد در زندگی‌تان چه خبر بود امکان‌پذیر باشد. شاید صدای پدر یا مادرتان را بشنوید که حرفی زده‌اند یا به یاد این بیفتید که زمانی طرد، مسخره یا تحقیر شده بودید. اگر چیز واضحی برای شروع کار سراغ ندارید [روش آرامش شخصی](#) در [ای‌اف‌تی](#) ابزار مفیدی برای‌تان خواهد بود. اگر این دوره را تا انتهای بخش دوم بخوانید هدف‌های متعددی را پیدا خواهید کرد و می‌توانید از میان آنها بعضی را برگزینید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای ترس‌ها:** ترس از ارتفاع، حشرات، سخنرانی در جمع، شلوغی جمعیت و حضور در جاهای تنگ و بسته، ترس‌های متداولی هستند که می‌توانید به آنها بپردازید. برای شروع آنچه را که از آن

می ترسید تصور کنید، شدت احساس خود را بسنجید و با استفاده از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی به نوعی آسودگی دست یابید.

مثلاً:

- "با وجود این که آن عنکبوت خیلی مرا می ترساند ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم."
- "با وجود این که می ترسم به پشت بام بروم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم."



سپس سعی کنید در شرایط واقعی قرار گیرید ... عنکبوتی پیدا کنید، از نردبامی بالا روید، در مقابل جمعیتی بایستید و چیزی بگویید ... و ببینید که آیا هنوز هم شدتی وجود دارد. اگر چنین است قبل از این که ادامه دهید باز هم ضربه بزنید.

می‌توانید فصل‌های ابتدایی را که درباره [یافتن جنبه‌ها در فرایند ضربات ای‌اف‌تی](#) یا [مقدمه‌ای بر مشخص‌تر کردن در ای‌اف‌تی](#) یا [سه پایه](#) نوشته شده‌اند بخوانید. به کمک آنها خواهید توانست جنبه‌های مختلف ترس‌تان، از جمله پاهای مودار عنکبوت یا آن فرد انتقاد کننده و ترسناک که در ردیف جلو نشسته است، را بهتر تشخیص دهید و بیشتر پیشرفت کنید. اگر ترس‌تان باز هم برمی‌گردد به دنبال عوامل عمیق‌تر آن باشید.

هر چند که مردم از کلمه "ترس مرضی یا فوبیا" به صورت عادی استفاده می‌کنند ولی اگر چنین تشخیصی برای‌تان داده‌اند یا ترس‌تان صرفاً در شرایط خاصی بروز نمی‌کند شاید بهتر باشد در فرایند ای‌اف‌تی از فردی حرفه‌ای یاری بگیرید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای میل‌های شدید:** صرف نظر از این که میل به شکلات، شیرینی، الکل، سیگار، چیپس سیب‌زمینی، خرید یا هر رفتار اعتیادی دیگر باشد هرگاه میل شدیدی را حس کردید می‌توانید شروع کنید و از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی استفاده نمایید.

- "با وجود این که خیلی می‌خواهم آن شکلات را بخورم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."
- "با وجود این که نمی‌توانم در برابر آن لیوان شراب مقاومت کنم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

اگر با این کار میل‌تان از میان رفت آنگاه هر وقت که باز هم پدید آمد آن را تکرار کنید. بدین ترتیب شاید دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی آن را باز هم ضعیف‌تر سازد. به یاد داشته باشید که میل حالتی خفیف از اعتیاد است و اگر شخصی به الکل، سیگار یا هر ماده یا رفتاری اعتیاد داشته باشد به احتمال زیاد باید به موارد عمیق‌تری بپردازد.

اگر نمی‌توانید در مورد عادت خود پیشرفت کنید بهتر است راجع به موارد احساسی بیشتر بیاموزید و از [روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی](#) هم بهره‌گیری تا آن مسائل زیربنایی را برطرف نمایید. همچنین می‌توانید از [وامگیری مزایا یا ضربه زدن همراه با فیلم جلسات زنده](#) یا از کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی کمک بگیرید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای معلمان / والدین / کودکان:** معلمان یا والدینی که گهگاه با مسائل رفتاری روبرو می‌شوند یا صرفاً می‌خواهند به کودکی کمک کنند تا تمرکزش را باز یابد می‌توانند از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی بر روی هر مشکلی که هست استفاده نمایند.

- "با وجود این که سر کلاس مرا اذیت کردند و هنوز هم ناراحت هستم ولی باز هم بچه خوبی هستم."



• "با وجود این که درباره چیزی کاملاً عصبی هستم ولی هنوز بچه واقعا خوبی هستم."

• "با وجود این که وقتی با صدای بلند می‌خوانم عصبی می‌شوم ولی باز هم بچه خوبی هستم."

شاید ترجیح دهید کمی جمله را تغییر دهید تا مطمئن شوید که مشکل را از دیدگاه او به خوبی بیان می‌دارد. صرف نظر از این امر باید بدانید که اکثر کودکان به کار با انرژی به خوبی واکنش نشان می‌دهند.

والدین هم می‌توانند در خانه و به هنگامی که کودک از مشکلاتی که در طول روز داشته است سخن می‌گویند بر او ضربه بزنند. این که به کودکان کمک کنیم که وقایع را به صورت اختلال انرژی در خود نگه ندارند و در همان هنگام وقوع آنها را پردازش کنند بهترین هدیه‌ای است که می‌توانیم به آنها بدهیم. [ای‌اف-تی شبانه برای کودکان](#) را ببینید.

برای مسائلی که تشخیص بالینی داده شده‌اند، نظیر نارساخوانی، ای‌دی‌دی، نشانگان آسپرگر، اوتیسم یا هر واقعه ناگواری که در منزل به وقوع می‌پیوندد شاید بهتر باشد او را نزد کسی که آموزش حرفه‌ای دیده است ببرید. امیدواریم روزی برسد که هر مدرسه یا ناحیه‌ای یک پرستار یا مشاور آموزش دیده ای‌اف‌تی داشته باشد یا کسی را در همان حوالی بشناسند که بتواند در این موارد کمک نماید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جسمی:** می‌توانید همان رویکرد قبلی را که برای درد یا علائم استفاده می‌کردید برای هر ناراحتی دیگری به کار برید. ولی به یاد داشته باشید که هر وضعیت مزمن یا تشخیص داده شده احتمالاً به کار بر روی عوامل تشکیل دهنده احساسی هم نیاز دارد. شاید هم علل جسمانی وجود داشته باشند که ضربات نتوانند آنها را برطرف نمایند. نظریه ما از این قرار است که اگر تنش یا مساله حل نشده‌ای را ده‌ها سال در خود داشته باشیم جسم‌مان در برابر بیماری آسیب‌پذیرتر خواهد شد. لذا همواره توصیه می‌کنیم که آنها را تا جایی که ممکن است برطرف سازید. هر چند که [روش آرامش شخصی در ای-اف‌تی](#) یا [وامگیری مزایا همراه با فیلم جلسات زنده](#) بهترین ابزارهای کمک به خود هستند ولی می‌توانید به فکر یاری گرفتن از افراد حرفه‌ای نیز باشید.



ضربات ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جسمی

### **ضربات ای‌اف‌تی برای کسانی که در جنگ حضور داشته‌اند / پی‌تی‌اس‌دی: پی‌تی‌اس‌دی (اختلال**

تنشی ناشی از وقایع ناگوار) نتیجه یک یا چند واقعه ناگوار است. لذا در بسیاری موارد می‌توانیم مستقیماً سراغ اختلالات رفته و دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را مستقیماً بر روی آن وقایع هدف بگیریم. آن وقایع معمولاً برای کسانی که در جنگ حضور داشته‌اند آشکار و بسیار دردناک هستند. اگر خاطرات خیلی دردناکی دارید و فکر می‌کنید که بدون این که دچار آشفتگی بیشتری شوید می‌توانید هر بار روی یکی از آنها کار کنید آنگاه استفاده از ابزار روش [شرح ماجرا \(نیروی محرکه روش ضربه زدن\)](#) را توصیه می‌کنیم. این دوره آموزشی را تا پایان بخش دوم بخوانید و بعد آن را بیازمایید.

در هر صورت توصیه می‌کنیم که ای‌اف‌تی را تحت نظارت فردی حرفه‌ای و واجد شرایط به کار گیرید تا مطمئن باشید که در مواقع نیاز از حمایت او برخوردار خواهید شد.

می‌دانیم که وقتی سربازان از جبهه باز می‌گردند افراد بسیاری مشتاق کمک به آنها می‌باشند. ولی پی‌تی‌اس‌دی را چیزی نمی‌دانیم که همسایه یا فردی عادی بتواند از عهده‌اش برآید. لطفاً سرباز و خانواده‌اش را به وسایط ما ارجاع دهید تا بتوانند در صورت لزوم فردی حرفه‌ای و آموزش دیده را بیابند.

سایر موارد پی‌تی‌اس‌دی ممکن است مشتمل بر سابقه‌ای طولانی از وقایع ناگوار کوچک باشند. گذر از اینها دشوارتر است. روش‌های [آرامش شخصی در ای‌اف‌تی](#) و [یا وامگیری مزایا یا ضربه زدن همراه با فیلم جلسات](#)

زنده را بیازمایید. اگر برای اولویت‌بندی خاطرات گذشته نیاز به کمک دارید بدانید که افراد حرفه‌ای برای همین کار آموزش دیده‌اند.

### **ضربات ای‌اف‌تی برای مسائل احساسی:** امروزه تقریباً همگان مساله‌ای دارند که ریشه‌های آشکار

احساسی دارد و باید روی آن کار شود. مدیریت خشم، مسائل مربوط به روابط، تنش‌های محیط کار، اضطراب اجتماعی و خودآنگاری ضعیف تنها چند مثال از این دسته هستند. هر چند که این برچسب‌ها به نظر مشخص اند ولی به لحاظ ای‌اف‌تی عملاً کلی به حساب می‌آیند. بهترین راه نتیجه گرفتن، فقط با استفاده از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی، این است که به احساسات مربوط به آن مسائل بپردازید.

مثلاً در یک مساله مربوط به روابط می‌توانید به کاری که فرد مقابل می‌کند و موجب آشفتگی‌تان می‌شود فکر کنید و بر روی آن ضربه بزنید.

"با وجود این که همسرم دیر به خانه می‌آید و حس می‌کنم به من توجهی ندارد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

برای مدیریت خشم به شرایطی بیاورید که به شکلی غیر معقول خشمگین شده‌اید و بر روی آن ضربه بزنید.

"با وجود این که خیلی بدم می‌آید که کسی با خودرویش جلوی من بیچد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم."

اضطراب اجتماعی، تنش‌های محیط کار یا هر چیز دیگری هم می‌تواند در برخی شرایط موجب شدت گرفتن احساسات شود. با دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی به این احساسات نیز می‌توانید، وقتی که در زندگی روزمره‌تان رو می‌آیند، به شیوه‌ای مشابه با علائم جسمی یا رفتارهای ناخواسته بپردازید.

مثال‌های فوق بر پایه گونه‌ای از مشخص کردن موضوع برای کار با ضربات ای‌اف‌تی هستند و آن را در ادامه همین دوره یاد خواهید گرفت. اگر مساله‌ای احساسی دارید که لازم است به آن پرداخته شود می‌توانید

محتوای این دوره را مستقیماً در فرآیند کارتان به کار بگیرید. وقتی به ضربه زدن بر روی وقایع خاص -

مفهومی اساسی در فرایند ای‌اف‌تی، روش شرح ماجرا در ای‌اف‌تی (نیروی محرکه روش ضربه‌زدن) و روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی برسد خواهید توانست از این مساله و هر مساله دیگری که رو می‌آید بگذرید.

**ضربات ای‌اف‌تی برای آرامش شخصی:** هدف نهایی، دستیابی به آسودگی احساسی است. همه ما برای ناراحتی‌های آزار دهنده‌ای که در زندگی داریم خواهان نتایج سریع می‌باشیم. ولی روش‌های "زود بازده" همچون سایر موارد به ندرت راه حل دائمی محسوب می‌شوند. در این دوره نوعی آرامش شخصی کلی را ترویج می‌کنیم که از حل شدن مسائل گذشته و کار کردن بر روی مسائل جدید ناشی می‌شود و موجب انباشتگی اختلالات انرژی نیز نمی‌گردد. صرف نظر از این که چه نوع مساله‌ای شما را به اینجا کشانده است تشویق‌تان می‌کنیم که ای‌اف‌تی را برنامه‌ای دراز مدت در سلامت احساسی خود بدانید و به طور منظم از روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی استفاده نمایید.



ضربات ای‌اف‌تی برای آرامش شخصی

**عقل سلیم:** نتایج واقعی، صرف نظر از چیزهایی که درباره ای‌اف‌تی شنیده‌اید و این که تا چه اندازه به سرعت مسائل را برطرف می‌کند، همواره در موارد ساده‌تر، آسان‌تر و سریع‌تر به دست می‌آیند. اگر تشخیص داده‌اند که مشکل سلامت جسمی یا روانی دارید احتمالاً مورد شما ساده نخواهد بود. به کمک افراد حرفه‌ای و در دراز مدت می‌توانید به پیشرفت زیادی دست یابید و ای‌اف‌تی شاید به واقع نتایجی به بار آورد که هیچ

روش دیگری نتواند. ولی توقع بازدهی سریع از آن بر روی شرایط مزمن یا مشکلات تشخیص داده شده احتمالا معقول نیست.

**احتیاط:** اگر درد جسمی مزمنی دارید، تشخیص پزشکی برای تان داده‌اند یا می‌دانید که سابقه‌ای طولانی از وقایع ناگوار یا تنش دارید که احتمالا باعث علائم تان شده است آنگاه فرایند ای‌اف‌تی شاید پیچیده‌تر شود و ممکن است قبل از بهبودی حس کنید که حال تان بدتر شده است. این امر بدین دلیل است که ای‌اف‌تی بسیار قوی‌تر از آن است که در ظاهر شاید به نظر آید. تا جایی که می‌توانید به کمک این دوره روش پرداختن به مسائل احساسی را بیاموزید. ولی اگر به نتایج دلخواه نرسیدید یا ضربات موجب آشفتگی تان شدند به فکر کمک گرفتن از یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی بیفتید.

**نکته‌ای خطاب به شاغلان حرفه سلامتی:** از شاغلان حرفه‌های شفابخشی و رشد فردی تقاضا می‌کنیم که هر یک از این رویکردها را که با شغل‌شان سازگار است بر روی مراجعان‌شان بیازمایند. هر چند که هر کسی در جایگاهی نیست که بتواند در کنار مراجعه کننده بنشیند و وارد جزئیات واقعه‌ای که در گذشته برای او اتفاق افتاده است بشود ولی صرف استفاده از دستور اساسی بر روی احساسات، رفتارها یا علائم، از هر دست که باشند، می‌تواند جایگزین مفیدی تلقی گردد.

به یاد داشته باشید که استفاده مداوم از ای‌اف‌تی می‌تواند لایه‌های عمیق مساله را بگشاید و لذا اگر مراجعه کننده در اثر فرایند ضربات دچار آشفتگی یا ناراحتی بیشتری شد لطفا او را به فردی که به صورت حرفه‌ای ای‌اف‌تی را آموخته است ارجاع دهید یا خودتان آن را بیاموزید.

### خلاصه:

در این فصل راهکارهای مفیدی را برای شروع استفاده از ای‌اف‌تی فرا گرفتید.

- دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را می‌توانید بر روی گستره‌ای از مسائل متداول به کار برید.
- با هدف گرفتن فرایند ضربات بر روی مشکل فعلی خود شروع کنید و ببینید آیا نتیجه می‌دهد. اگر نداد باز هم بیاموزید و به عمق بیشتری بروید.

- اگر تشخیصی برای تان داده‌اند یا سابقه وقایع ناگواری را دارید فرایند ای‌اف‌تی ممکن است پیچیده‌تر گردد و نکات ارائه شده شاید موجب آسودگی بادوام نشوند. احتمالاً به استفاده ماهرانه‌تر از ای‌اف‌تی نیاز دارید.

- فردی حرفه‌ای که در زمینه ای‌اف‌تی آموزش‌های مناسبی دیده باشد، صرف نظر از نوع مساله‌ای که دارید، می‌تواند در فرایند شفا برای تان بسیار مفید واقع گردد.

فرهاد فرهادی

## مزایا و معایب نسخه‌های ضربه زدن

## هدف

برخی از مردم به امید بهتر هدف گرفتن ای‌اف‌تی بر روی مسائل‌شان از نسخه‌های مکتوب دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی استفاده می‌کنند و این فصل دیدگاه بهتری در این باره به آنان می‌دهد. اگر با نسخه‌های ضربه زدن آشنا نشده‌اید توصیه می‌کنیم از این فصل بگذرید و به سراغ [چه انتظاری از ضربات ای اف تی داشته باشیم](#) بروید. بدین ترتیب یادگیری ای‌اف‌تی توسط شما دچار خدشه نمی‌شود. کسانی هم که با نسخه‌های ضربه زدن آشنا هستند قبل از این که ادامه دوره را بخوانند می‌توانند از اطلاعاتی که در اینجا می‌آیند بهره‌گیرند.



مزایا و معایب نسخه‌های ضربه زدن

مزایای این رویکرد بیشتر حول راحتی و امکان دستیابی به نتایج بیشتر در مقایسه با دستور اساسی ای‌اف‌تی است. معایب آن هم می‌تواند مواردی همچون شدت گرفتن مجدد احساس، نتایج جزئی، ارائه نادرست ای-اف‌تی و مسائل قانونی بالقوه برای پدید آورندگان آنها باشد. این نسخه‌ها با نیت خیر توسط مروجان‌شان

عرضه می‌گردند و حداقل می‌توان گفت که برای بسیاری از افراد تا حدی مفید هستند. ولی طبیعتاً کاری سطحی می‌کنند و به همین شکل هم باید از جانب مروجان معرفی شوند.

نمی‌خواهم بیش از حد به این موضوع حساسیت نشان دهم و در واقع (به نظرم) مزایای استفاده از نسخه‌های ضربه زدن بیش از معایب آنها بوده‌اند. ولی مخاطرات و کاستی‌های آنها نیز باید بیان شوند. در ادامه به رویکردهای ماهرانه‌تری اشاره خواهد شد.

### زمینه

در ابتدای پیدایش ای‌اف‌تی در هر دور ضربه زدن مسائل کلی و عمومی را هدف می‌گرفتیم. سال‌ها آن را پالایش کردم تا فهمیدم، خصوصاً در موارد پیچیده، کار بر روی موارد خاص به نتایج بسیار بهتری منجر می‌گردد. در آن دوران کاربران ای‌اف‌تی به استفاده از رویکردهای کلی ادامه می‌دادند و سعی داشتند برای افراد هر چه بیشتری تفاوت ایجاد نمایند. از همین تلاش‌ها بود که "نسخه‌های ضربه زدن" پدید آمدند.

نسخه ضربه زدن شامل جمله تصحیح و عبارت یادآوری از پیش مشخص شده‌ای می‌باشد و برای استفاده عموم مردم از دستور اساسی ای‌اف‌تی و به هدف بهبودی یک مساله معمولی به وجود آمده است. مثلاً نسخه ضربه زدن برای کاهش وزن می‌تواند بدین شکل شروع شود...

*با وجود این که به خاطر این وزن اضافی‌ام احساس خیلی بدی دارم*

*و فکر نمی‌کنم لیاقت از دست دادن آن را داشته باشم...*

مفهوم آن به ظاهر و خصوصاً برای کسی که ای‌اف‌تی را نیاموخته یا به دنبال نتیجه‌ای سریع می‌باشد معقول است. هر چند که استفاده از آن به نظر راحت می‌آید ولی عیب بالقوه مهمی دارد و اصلاً به نتایج حرفه‌ای، که با رویکردهای شخصی می‌گیریم، قابل مقایسه نیست.





استفاده از نسخه‌های ضربه زدن مثل این است که بخواهید تابلوی مونالیزا را با قلم‌مویی به عرض ۱۵ سانتی‌متر بکشید

نسخه‌های ضربه زدن معمولاً در کتاب‌ها و وبسایت‌های اشخاص یافت می‌شوند و توسط کاربرانی تهیه شده‌اند که روی مسائل خاصی کار می‌کنند. نسخه‌های ضربه زدن برای صدها مساله مختلف از خاطرات ناگوار گرفته تا ترس‌های مرضی و وسواس و هر چیز دیگر وجود دارند. هر کسی می‌تواند یکی از این وبسایت‌ها را، که چنین نسخه‌هایی را همراه با نمودار نقاط ای‌اف‌تی و چند جمله برای هدف قرار دادن مسائل ریشه‌ای ارائه می‌دهند، پیدا کند. فرض بر این است که جزئیات مشکلات افرادی که مسائل مشابهی دارند مثل هم هستند. ولی این اشتباه بزرگی است. جزئیات مربوط به هیچ دو نفری مثل هم نیستند و لذا هیچ نسخه ضربه زدن منعکس کننده آنچه که اغلب مورد نیاز است نمی‌باشد. بدین ترتیب استفاده از نسخه‌های ضربه زدن به این می‌ماند که بخواهید تابلوی مونالیزا را با قلم‌مویی به عرض ۱۵ سانتی‌متر بکشید.

## مزایا

مزیت اصلی این نسخه‌ها راحتی استفاده از آنها است. رویکرد آماده‌ای فراهم می‌کنند و دیگر نیازی به تطبیق آن با شرایط فرد و کار کارآگاهی نیست. فقط کافی است روی نقاط ضربه بزنید و آنچه را که کس دیگری نوشته است تکرار کنید. این رویکرد آسان، "تک‌سایز" یا "ای‌اف‌تی توی قوطی" است. بسیاری از کسانی که از نسخه‌ها استفاده نموده‌اند نتایج مثبت حاصل از آنها را گزارش داده‌اند و من نیز خوشنودم که این رویکرد

ساده موجب شده است که افراد زیادی با ای‌اف‌تی آشنا شوند. هر چند که عده زیادی استفاده برده‌اند ولی محدودیت‌ها و معایب آن باقی هستند. در قسمت بعدی آنها را پوشش می‌دهیم.

## معایب

کسانی که نسخه‌های ضربه زدن را ترویج می‌کنند سعی دارند مشکلات کسانی را برطرف نمایند که (۱) نمی‌شناسند یا (۲) مسائلی دارند که اساسی‌تر از آن هستند که با یک نسخه ضربه زدن از عهده آن برآیند. می‌توان کسانی را که مشکلات احساسی یا جسمانی شدید دارند و به طمع افتاده‌اند که از شر آن خلاص شوند در این دسته جای داد. این اشخاص ضعیف و کم‌طاقت بدون حضور و راهنمایی فردی حرفه‌ای و ورزیده در رشته سلامتی نباید هیچ روشی را بیازمایند چون امکان دارد به واکنش‌ها و عواقب شدیدی دچار شوند. به تدریج که ای‌اف‌تی گسترش می‌یابد بروز چنین مسائلی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود و مقرراتی بر علیه ترویج این نسخه‌های ضربه زدن به وجود خواهند آمد.



استفاده ماهرانه از ای‌اف‌تی، نظیر مواردی که در [دوره آموزشی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی](#) شرح داده شده‌اند می‌تواند از چنین مخاطراتی بکاهد.

به علاوه نسخه‌های ضربه زدن صرفاً نتایج جزئی به بار می‌آورند و به ندرت به ریشه‌های مسائل می‌رسند و علل اصلی مشکل در زیر سطح فعال می‌مانند. طولی نمی‌کشد که این علف‌ها دوباره سر برمی‌آورند و موجب می‌گردند که فرد به این نتیجه برسد که "ای‌اف‌تی نتیجه نمی‌دهد". از آن بدتر هم این است که این رویکردهای سطحی می‌توانند برخی جنبه‌ها را به طور جزئی پاکسازی نمایند و در حین فرایند به مخاطرات

ناگوار پنهانی اجازه دهند که به روی سطح بیایند و موجب اضطراب، کابوس، سردرد و امثالهم شوند. هیچ نسخه‌ای نمی‌تواند از عهده تنش غیرمنتظره برآید و لذا ممکن است افراد گزارش دهند که "ای‌اف‌تی وضع-شان را بدتر کرده است". ولی در واقع ای‌اف‌تی نبوده است که وضع را بدتر کرده و استفاده نادرست از رویکردی سطحی بر روی مشکلی عمیق باعث آن بوده است.

لذا اگر نسخه‌های ضربه زدن را ترویج می‌کنید لطفا محدودیت‌ها و عوارض جانبی بالقوه استفاده از چنین رویکردی را نیز به مشتریان‌تان بگویید. بهتر آن است که دست از این نسخه‌های ضربه زدن بردارید و با حرکت به سوی رویکرد حرفه‌ای و اختصاصی که در این دوره مطرح می‌شود از مخاطرات احتمالی بکاهید. شاید قسمت [موقع ضربات چه بگوییم](#) برای‌تان مفید باشد.

### مشکلات یوتیوب و گردهمایی‌های اینترنتی

رویکرد استفاده از نسخه‌های ضربه زدن را به شکل‌های مختلفی در فیلم‌های یوتیوب و همین‌طور گردهمایی‌های اینترنتی می‌توانید ببینید که در آنها یک یا چند کاربر عده زیادی را در چند دور ضربه زدن بر روی هر مساله‌ای که برای آن روز برگزیده‌اند (نظیر کار امروز را به فردا انداختن، لیاقت شاد بودن، ایجاد توانگری، یافتن جفت مناسب یا رهایی از تنش) هدایت می‌کنند. این رویکردهای کلی مردم را به جهاتی می‌برند که نتایج محدودی دارند و همان‌طور که قبلا هم گفته شد ممکن است عواقب جدی هم داشته باشند.

### راه حل: رسیدن به ریشه و اختصاصی کردن فرایند

برای کاربران راحت‌تر این است که چند سوال از مراجعه کننده بپرسند و به وقایع خاصی برسند تا این که از روی نسخه‌های آماده بخوانند و در حالی که طرف مقابل نیازمند کمک می‌باشد این در و آن در بزنند. روش کار در بخش دوم [دوره آموزشی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی](#) شرح داده شده است. حتی کسانی هم که مایلند به تنهایی بر روی خودشان کار کنند نیز می‌توانند اصول آن را بیاموزند و به پیشرفت‌های بیشتری در مورد مسائل خویش دست یابند. در ابتدا کمی تمرین لازم است ولی هر چه بیشتر از آن استفاده کنید ماهرتر

می‌شوید. می‌توانید از روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی شروع کنید یا با طرح چند سوال ساده به وقایع

خاص برسید. برخی از سوال‌هایی که در طول سالیان نتیجه خوبی برای من به بار آورده‌اند در زیر می‌آیند:

- اولین بار چه وقت متوجه این مساله شدید؟
  - چه چیزی را از گذشته به یادتان می‌آورد؟
  - اگر می‌توانستید دوباره زندگی کنید ترجیح می‌دادید از چه کسی یا چه واقعه‌ای اجتناب نمایید؟
- اگر بر روی خودتان کار می‌کنید و گیر کرده‌اید، فردی آموزش دیده و حرفه‌ای می‌تواند مواردی را که شما نمی‌توانید پیدا کنید برای‌تان جستجو نماید. افراد حرفه‌ای آموزش‌های بیشتری برای یافتن مسائل نهانی دیده‌اند و می‌توانند به نتایج بهتری برسند.

#### خلاصه:

در این بخش مطالبی راجع به نسخه‌های ضربه زدن آموختید.

- هر چند که به نظر می‌رسد استفاده از نسخه‌های ضربه زدن کار راحتی است ولی آنها ماهیتی کلی دارند و از رویکردهای خاص افراد بهره نمی‌گیرند و لذا از فرایند استاندارد طلایی ای‌اف‌تی تبعیت نمی‌کنند.
- نسخه‌های ضربه زدن و سایر رویکردهای کلی اگر بدون راهنمایی مناسب استفاده شوند می‌توانند مضر باشند. لذا اگر می‌خواهید از آنها بهره‌گیری احتیاط نمایید.
- اگر می‌خواهید ای‌اف‌تی را به نحو احسن بیاموزید از نسخه‌های ضربه زدن و سایر رویکردهای کلی دوری کنید و به اصول استاندارد طلایی که در این دوره آمده‌اند بچسبید.

## چه انتظاری از ای اف تی داشته باشیم؟

## خوب، بد و غیره

بهره شما از ای اف تی تا حد زیادی به مهارت‌تان در استفاده از آن بستگی دارد. خوشبختانه گاهی اوقات حتی استفاده مبتدیانه از ای اف تی هم نتایج خیره کننده‌ای به بار می‌آورد. ولی این امر همان طور که قبلاً هم گفته شد به توهم بزرگ ای اف تی می‌انجامد و لذا بخش عمده‌ای از قابلیت‌های ای اف تی دست نخورده باقی می‌ماند.



از اواسط دهه ۱۹۹۰ ای اف تی را آموزش داده‌ام و هزاران گزارش درخشان راجع به مزایای استفاده بالینی از آن دریافت نموده‌ام.

برخی از نتایج مثبت ذیلاً می‌آیند...

- بسیاری از سربازان گزارش داده‌اند که پی‌تی‌اس‌دی آنان کم‌رنگ شده و کابوس‌ها و افکار مزاحم‌شان نیز پی کارشان رفته‌اند.
- گزارش داده‌اند که برخی از ترس‌های مرضی (فوبیا) ظرف چند دقیقه ناپدید شده‌اند و هرگز بازنگشته‌اند.
- گزارش داده‌اند که دردهای مختلف و از جمله سردردهای میگرنی (به صورت نسبی یا کامل) تقریباً فوری برطرف شده‌اند.

- بسیاری از درمانگران حرفه‌ای گزارش داده‌اند که به نتایج عمیق‌تر، سریع‌تر و بادوام‌تری می‌رسند.
- برخی از روزشکاران از بهبود (بعضاً زیاد) کارایی خود خبر داده‌اند.
- بسیاری از کسانی که به بیماری‌های جدی مبتلا بوده‌اند خبر از آسودگی نسبی یا کامل از علائم خود داده‌اند. فهرست ناخوشی‌ها تاثیرگذار است و شامل تقریباً هر مساله‌ای که علت انرژی‌کی یا احساسی داشته باشد می‌شود. برخی از صندلی چرخ‌دار بلند شده‌اند و سایرین خبر از آسودگی از آسم، تصلب پوست، سرطان، ام‌اس، هیپاتیت سی، فیبروز کیستی، پارکینسون، بیش‌فعالی، ای‌ال‌اس و صدمات مغزی دلخراش داده‌اند. این فهرست ناکامل است و فهرست اصلی شامل ناخوشی‌های بسیار بیشتری می‌گردد. حدس می‌زنم که اگر ای‌اف‌تی ماهرانه به کار گرفته شود برای هر نوع ناخوشی که فکرش را بکنید مفید باشد. میزان موفقیت افراد متفاوت است و همگان به آسودگی نمی‌رسند. لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت نمایید.

جنبه‌های منفی...

- برخی افراد گزارش داده‌اند که هیچ فایده‌ای برای‌شان نداشته است. از روی تجربه می‌گویم که این امر اغلب به دلیل استفاده نامناسب از ای‌اف‌تی است.
- درصد کوچکی (تخمین می‌زنم کمتر از ۳ درصد) گزارش داده‌اند که به خاطر آن دچار بعضی ناراحتی‌ها شده‌اند.



به تجربه دریافته‌ام که دلایل اصلی اثرات منفی اینها هستند: (۱) درک ناقص از فرایند ضربات ای‌اف‌تی و (۲) "پا را از گلیم خود درازتر کردن" توسط افراد بی‌تجربه. بسیاری افراد شیفته ویژگی "آسودگی سریع" ای‌اف‌تی می‌شوند و یا "آموزش ضربات ای‌اف‌تی" را به صورت دست دوم، سوم یا چهارم از گونه‌های تجاری آن یا از وبسایت‌های مختلف دریافت می‌کنند. در نتیجه آموزش ناکافی می‌بینند و وقتی خودشان یا طرف مقابل‌شان ظاهراً با ای‌اف‌تی "به جایی نمی‌رسند" گیر می‌کنند یا مضطرب می‌شوند. حتی وقتی هم که به نتایج محکمی دست می‌یابند نمی‌دانند که چقدر می‌توانند جلوتر روند.

این دوره آموزشی برای پر کردن همین خلا نوشته شده است.

به علاوه ای‌اف‌تی هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و با وجود این که عده روزافزونی از متخصصان و پزشکان در حال پذیرش آن هستند ولی نمی‌توانیم ادعا کنیم که خالی از مخاطره است. کارگاه‌های متعدد ای‌اف‌تی (با حضور ۲۰۰ تا ۵۰۰ تن) برگزار کرده‌ام و شکل‌های مختلف ای‌اف‌تی را از روی صحنه و برای تمامی حضار انجام داده‌ام. هر چند که اکثریت بزرگی از آنان خبر از بهبودی مساله خود داده‌اند ولی درصد کوچکی هم هستند که در طول فرایند مسائل عمیق‌تری برای‌شان گشوده می‌شوند که امکان کار بر روی آنها از روی صحنه نیست. لذا همواره تعدادی "دستیار احساسی" در کنارم دارم تا با این افراد آشفته‌حال کار کنند.

هر چند که تاکنون ندیده‌ام که ناراحتی این افراد موقتی نباشد ولی باور دارم که علت آن این بوده است که دستیاران احساسی‌ام توانسته‌اند با موفقیت "شدت مشکل آنان را کاهش دهند". این که وقتی کسانی که بی‌تجربه‌اند یا آموزش کافی ندیده‌اند از ای‌اف‌تی بر روی چنین افرادی استفاده کنند چه نتیجه‌ای به بار می‌آورد آشکار نیست. لذا از شما می‌خواهم که برای استفاده از ای‌اف‌تی با شاغلان واجد شرایط حرفه سلامتی مشورت نمایید.

به ندرت (شاید یک مورد در سال) گزارش‌هایی از کسانی به دستم می‌رسند که باور دارند ای‌اف‌تی به نحوی به آنان ضرر رسانده است. در تمامی موارد با آنان تماس گرفته‌ام تا جزئیات امر را بدانم. در اکثریت بزرگی از این موارد دریافته‌ام که علت احتمالی ضرر، ناشی از ضربه زدن بر روی سیستم مریدینی نبوده بلکه به خاطر

اینها بوده است: (۱) کشف "مسائل پنهانی" در محیط درمانی که کاربر نتوانسته است از عهده آنها برآید و یا (۲) ناشی از اثرات جانبی درمان دارویی بوده است. باز هم می‌گویم که هنوز تمامی نتایج حاصل از ای‌اف‌تی (و از جمله موارد منفی) را نمی‌دانیم و لذا باید در مواقع لزوم با افراد واجد شرایط و شاغل در حرفه سلامتی مشورت نماییم.

برای این که از اثرات منفی و بالقوه ای‌اف‌تی درک بهتری بیابید لطفا نامه‌ای را که در زیر می‌آید بخوانید. این مورد به ندرت پیش می‌آید و تاکنون نتوانسته‌ام برایش توجیهی پیدا کنم. نویسنده به دلایل شخصی خواسته است که که نامش فاش نشود.

حدود چهار سال پیش در اینترنت با ای‌اف‌تی آشنا شدم و آن را آزمودم. حس می‌کردم برخی از مسائل سلامتی‌ام به احساساتم مربوط می‌شوند. در آن هنگام دوران پرتنش را می‌گذارندم و چندان خوب نمی‌خوابیدم. پس از مطالعه بر روی اثرات بالقوه ای‌اف‌تی به نظر آمد که بی‌خطر است. بر روی چند چیز که حس می‌کردم شاید مشکلم باشند ضربه زدم.

پس از گذشت حدود یک ساعت به نظر نمی‌آمد که حال چندان فرقی کرده باشد. سپس تصمیم گرفتم که چرتی بزنم و دیدم که قلبم با شدتی که برایم عجیب بود می‌زند. نتوانستم در طول روز بخوابم و این هم برایم عجیب بود. آن شب و چند شب بعد از آن نیز اصلاً نخوابیدم. به استفاده هر روزه از ای‌اف‌تی دقیقاً مطابق کتاب راهنما (نوشته گری کریگ) ادامه دادم. پس از چند روز ترسناک‌ترین کابوس عمرم را که خیلی باعث وحشتم شد دیدم. کابوس پنج روز بعد و یک هفته بعد هم تکرار شد. خواب برایم به مشکلی جدی بدل و زندگی‌ام زیر و رو شد. در شغل و عملکردهای عادی‌ام نیز دچار مشکل گردیدم.

هر روز وضعیت احساسی‌ام رقت‌بارتر و حالم افسرده‌تر می‌شد. بارها و بارها از ای‌اف‌تی به تنهایی یا به همراه کاربران استفاده نمودم و هر بار منجر به این شد که شب فقط حدود یک ساعت بخوابم و این مساله تا چند شب هم ادامه پیدا کند. چند روزی باید می‌گذشت تا حالم بهتر می‌شد و می‌توانستم بین سه تا پنج ساعت بخوابم که این نیز کم بود.



نیاز به توضیح نیست که حتی در تلاش برای استفاده مجدد از ای‌اف‌تی نیز محتاط بودم. از همان اولین روزی که ای‌اف‌تی را آزمودم نتوانسته‌ام کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، بکنم. نتوانسته‌ام به اندازه‌ای که قبلاً می‌دویدم بدوم. سابقاً در مسابقات دوی استقامت شرکت می‌نمودم و ۵ تا ۱۰ کیلومتر می‌دویدم. ولی پس از ای‌اف‌تی بدون این که ضربان قلبم به سرعت افزایش یابد و نفس کم بیاورم نتوانستم حتی ۵۰۰ متر بدوم. پس از آن هم ساعت‌ها طول می‌کشید تا قلبم آرام گیرد.

همین مساله برای تمامی ورزش‌هایی که قبلاً می‌کردم نیز صدق می‌نمود. حتی یک بازی گلف ۹ سوراخه هم مرا از حال می‌برد. اشتها هم کم شد و خوردن حتی یک بشقاب ماکارونی بیش از ظرفیتم شده بود. پس از ۵ ماه دست از استفاده از ای‌اف‌تی کشیدم. هر چند که اوضاع کمی برایم بهتر شد ولی زندگی‌ام از آن به بعد به لحاظ احساسی و جسمی چالش‌برانگیز شده است. نمی‌توانم کارهای جسمی را که برای شغلم لازم هستند همچون گذشته انجام دهم. کارهای روزانه برایم به تقلا تبدیل شده‌اند و به نظر می‌رسد ابر تیره افسردگی همواره با من است. فقط امیدوارم که در انتهای راه اندک نوری ببینم. حس می‌کنم که کاملاً در حالت جنگ و گریز گیر افتاده‌ام.

فرد مزبور به من اظهار داشت که روحیه حساسی دارد و لذا شاید بتوان نتیجه گرفت که برخی مسائل پنهانی در حین فرایند ضربه زدن رو آمده باشند و هیچ کسی نتوانسته است آنها را شناسایی (یا حل) کند. باز هم می‌گویم که این مورد به نظر استثنا می‌آید. ولی باید به طرز مسئولانه‌ای این احتمال را نیز در نظر داشته باشیم و بدانیم که شاید افراد دیگری هم باشند که تجربه مشابهی داشته‌اند ولی راجع به آن ننوشته‌اند.

#### خلاصه:

در این فصل مزایا و معایب فرایند ای‌اف‌تی را آموختید.

- ای‌اف‌تی مزایای قابل توجهی در گستره وسیعی از موارد به بار آورده است.

- برخی افراد به اثرات جانبی منفی دچار می‌شوند و این امر معمولاً به دلیل استفاده نامناسب از ای-اف تی یا یک عامل خارجی است.

فرهاد فروغی

ای اف تی برای همگان: ریشه‌یابی مسائل با ای اف تی

فرهاد فرزند

## مقدمه‌ای بر بخش ۲

رسیدن به ریشه‌های مسائل شما (پیش به سوی ۳۰ درصد دیگر از مزایای ای‌اف‌تی)



رسیدن به ریشه‌های مسائل شما

خوشحالم که تصمیم گرفتید ای‌اف‌تی را، پس از یادگیری [اصول استفاده از ضربات ای‌اف‌تی \(دستور اساسی\)](#) در بخش اول، باز هم دنبال کنید. هر چند که بخش قبل نحوه انجام دستور اساسی ضربات فرایند ای‌اف‌تی را به خوبی توضیح می‌دهد ولی پیدا است که محدودیت‌هایی هم دارد. به عبارت دیگر استفاده از ای‌اف‌تی بدون پالایش‌هایی که در بخش دوم ذکر می‌شوند مثل این است که باغ احساسات خود را با دستگاه وچین کنید. می‌توانید به سرعت کار زیادی را به انجام برسانید ولی نتایج بخش اعظم آن موقتی خواهد بود. شاید بتوانید علف‌ها را کوتاه کنید ولی ریشه‌ها در زیر زمین پنهان می‌مانند ... و دوباره شکل می‌گیرند ... و ساخته می‌شوند و روزی دیگر و به شکل علفی جدید خود را می‌نمایانند.

آنچه که بسیاری از کسانی را که تازه با ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند گیج می‌کند این است که دستگاه علفزنی (دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی) در برخی موارد علف‌های احساسی را به قدری خوب می‌زند که ریشه می‌پوسد و می‌میرد. این موفقیت ظاهری با تلاش اندکی به دست و به نظر ساده می‌آید. نیازی به کاوش و کارهای کارآگاهی نیست. لذا باعث پدید آمدن [توهم بزرگ ای‌اف‌تی](#) می‌شود. قبلاً گفتیم که استفاده سطحی

از ضربات ای‌اف‌تی گاهی اوقات به نتایج مستحکمی منجر می‌شود. این امر را می‌توانید در اینترنت و در روش‌های متعددی که از ای‌اف‌تی تقلید کرده‌اند یا از آن مشتق شده‌اند ببینید.

## چقدر می‌خواهید در ای‌اف‌تی ماهر شوید؟



بدیهی است که کاربران مجرب ای‌اف‌تی ورای این امر را هم می‌بینند. آنان می‌فهمند که از ریشه درآوردن علف‌های احساسی در درازمدت موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود و برای باغ احساسات ما نیز بهتر از کوتاه کردن مداوم سر علف‌ها است. هرگاه ریشه‌ها از بین بروند دیگر مواد غذایی را از خاک احساسات ما نمی‌گیرند و با گیاهان احساسی آرامی که اکنون می‌توانیم بکاریم به رقابت بر نمی‌خیزند.

در بخش دوم راه‌های موثری را برای درآوردن ریشه‌های علف‌های احساسی ناخواسته‌تان می‌آموزید. به کمک آنها می‌توانید موارد خاص (ریشه‌های) مسائل احساسی را هدف بگیرید و به سوی باغ احساسی بدون علف و سطوح بالاتری از آرامش و سلامتی حرکت کنید.

هیچ دو نفری دقیقاً مثل هم نیستند و لذا باغ‌های احساسی افراد علف‌های خاص خود را دارند. در نتیجه اگر فقط از رویکردهای کلی استفاده کنید یا انواع مختلف کلمات کنسروی ([نسخه‌های ضربات ای‌اف‌تی](#)) را، که متأسفانه به ماشین‌های علف‌زنی اینترنتی تبدیل شده‌اند، به کار ببرید باغبانی‌تان کامل نخواهد شد. باید به موارد خاص مساله خود (ریشه‌ها) برسید. در غیر این صورت به جای استاندارد طلایی ای‌اف‌تی از "ای‌اف‌تی سطحی" استفاده کرده‌اید.

هرچند که استعاره علف وضعیت را به خوبی توصیف می‌کند ولی در واقع از ابزارهای باغبانی استفاده نمی‌نمایید. در عوض در بخش دوم [جنبه‌ها را در فرایند ضربات ای‌اف‌تی می‌یابید](#) و بر روی [وقایع خاصی](#) که اکثر مسائل (علف‌ها) را می‌سازند ضربه می‌زنید. در این مسیر شدت مشکل و اثربخشی کار خود را اندازه می‌گیرید و [آزمایش می‌کنید](#) تا چیزی را باقی نگذارید. یاد می‌گیرید که در چه مواقعی از [رویکردهای کلی](#) بهره‌جویید تا از شدت احساس بکاهید. همه این کارها را در [چهارچوب ضربات ای‌اف‌تی بر روی موارد خاص](#) انجام خواهید داد و لذا جزئیات را نیز برطرف خواهید کرد. تمامی این موارد در قالب [راهکار موفقیت با ضربات ای‌اف‌تی](#) و استفاده زیاد از روش [شرح ماجرا که نیروی محرکه ضربه زدن است](#) انجام خواهید داد.

یافتن مساله احساسی

در بسیاری موارد باید مقداری کارهای کارآگاهی بکنیم تا مساله و اختلالاتی را که باید به آنها پردازیم بیابیم. گاهی اوقات می‌توانیم مساله‌ای آشکار را پیدا نماییم و در سایر مواقع باید به ترکیبی از چند مساله پردازیم تا نتیجه به دست آید. نتیجه هر دو راه سلامت احساسی یا به عبارت دیگر بهبودی است.

برای شناسایی مسائل حل نشده‌ای که نیاز به کار دارند این سه سوال را از خودتان پرسید و ببینید چه می‌یابید:

- اکنون بزرگترین عامل تنش در زندگی شما چیست؟ (پول، کار، روابط و غیره)
- وقتی مساله شروع شد در زندگی‌تان چه خبر بود؟ (طلاق، تغییرشغل، تصادف و غیره)
- دائماً از چه بابت از دنیا شکایت دارید؟ (مردم خودخواهند، حس می‌کنم طرد شده‌ام، افراد طماع مرا له می‌کنند، هیچ وقت به قدر کافی ..... ندارم و غیره)

این تمرین شاید نقطه شروع واضحی را به شما نشان دهد. اگر این طور نشد از هر مساله‌ای که می‌خواهید آغاز کنید. مسائل احساسی معمولاً به هم مربوطند و لذا اغلب با پرداختن به یکی می‌توان هم‌زمان تا حدی از دست موارد دیگر هم به طور نسبی راحت شد.

هرگاه از شدت مساله احساسی بکاهیم اغلب از شدت علامت جسمی یا مشکل کنونی نیز کم می‌شود. در اینجا هم معمولاً نمی‌دانیم که مساله "اصلی" کدام است و لذا انتظار می‌رود قبل از این که مشکل کنونی به کلی حل شود به بیش از یک مورد پردازیم.

سلامتی احساسی واقعی چیزی نیست که به سرعت و یا یک قرص یا حتی چند دور ضربه زدن به دست بیاید. ولی لازم هم نیست که بارهای احساسی خود را به وضوح بشناسید تا مساله‌تان به ای‌اف‌تی واکنش نشان دهد. نکته مهم این است که رویکرد ما با روش‌های سنتی مراقبت از سلامتی فرق دارد و توقع داریم وضع سلامت احساسی شما تا وقتی که مشکل‌تان واکنش نشان دهد به طور مداوم بهبود یابد.

در ادامه خواهید دید که چگونه می‌توانید با استفاده از ای‌اف‌تی به نتایج بهتری بر روی مسائل احساسی خود برسید.

در حال ورود به کاخ فرصت‌های ای‌اف‌تی که در آن به سطوح جدیدی از شفا و رهایی احساسی می‌رسید هستید. برایش وقت بگذارید. نتایج موثر آن می‌توانند یک عمر باقی بمانند.

فرهاد فروغی



## یافتن جنبه‌ها در فرایند ضربات ای‌افتی

این قسمت از ضربات ای‌افتی، ریشه و زیر سطوح را کند و کاو می‌کند و بهبودی قابل توجهی در نتایج به بار می‌آورد.



جنبه‌ها بخش‌های پنهان مساله اند

پس از تسلط بر دستور اساسی ضربات ای‌افتی، هنوز ۸۰٪ دیگر از قدرت ای‌افتی باقی مانده است و باید آن را به دست آوریم. اولین گام در این راه فراگیری مفهوم جنبه‌ها است. برای دستیابی به موفقیت بیشینه باید مساله را به قطعات کوچک‌تری خرد نمایید و روی تک‌تک آنها ضربه بزنید. همه چیز از همین جا شروع می‌گردد! از اینجا به بعد به مسائل احساسی می‌پردازیم. لذا اگر مساله خاصی را در نظر ندارید لطفا بخش قبلی را مطالعه کنید تا به مواردی برسید.

جنبه‌ها بخش‌های کوچک‌تر مساله‌ای احساسی هستند. مثل تکه‌های معما می‌مانند و تا وقتی که راه پیدا کردن آنها را ندانیم ممکن است "در پشت صحنه" بمانند. تا وقتی که تمامی تکه‌ها، یا همان جنبه‌ها، حل نشوند شاید مساله کلی هنوز شدتی برای‌تان داشته باشد و شاید به نظر برسد که "ای‌افتی خوب کار نکرده

است ... یا ... مشکل در آخر باز هم "بازگشته است" ... یا "اصلاً نتیجه نداده است". در واقع آن جنبه‌هایی که برطرف کرده‌اید اغلب هنوز بی‌مشکل اند و شدتی که حس می‌کنید ناشی از جنبه‌های باقی‌مانده است. در اغلب مسائل برای رسیدن به آسودگی کامل معمولاً باید مطمئن شویم که همه جنبه‌ها برطرف گشته‌اند و این مستلزم آن است که کمی عمق بیشتر را ببینیم و بخش‌هایی از مساله را که هنوز نیازمند توجهند بباییم.

### مورد اول - تصادف خودرو - یافتن مواردی برای ضربات بیشتر

یکی از مراجعانم هنوز از علائم خاطره ناگوار تصادف خودرو که ۲۰ سال پیش اتفاق افتاده بود رنج می‌برد. وقتی از او پرسیدم که چه چیزی از آن تصادف موجب آزارش می‌شود گفت:

"نور چراغ‌های خودرو! نور چراغ‌های خودرو! هنوز هم می‌توانم آن را ببینم که به سویم می‌آید."



نور چراغ‌های خودرو

فرایند را بر روی احساس ناشی از چراغ‌های خودرو به کار گرفتم و بعد اشتباهش را از او پرسیدم که آیا تصادف هنوز آزارش می‌دهد. وی گفت:

"بله. هنوز خیلی شدید است ... در واقع از درون می‌لرزم."

لذا، اگر بیش از این واکاوی نمی‌کردم به نظر می‌آمد که هیچ پیشرفتی نصیبش نشده است و ای‌اف‌تی "نتیجه نداده است". ولی مشکل این بود که سوال نادرستی را پرسیدم. از او راجع به تصادف (مساله کلی) به جای چراغ‌های خودرو (جنبه یا تکه‌ای خاص) پرسیدم.

نهایتاً متوجه اشتباهم شدم و سوال کردم: "آیا چراغ‌های خودرو هنوز تو را می‌آزارند؟"

پاسخ داد "نه. ولی هنوز صدای ترمزش در گوشم است."



جنبه: صدای ترمز

آیا تکه (جنبه) دیگری از مساله را می‌بینید؟ حتماً همین طور است. مشکل چراغ‌ها برطرف شده بود و او طوری آن را کنار نهاده بود گویی که اصلاً چنین چیزی وجود نداشته است. ای‌اف‌تی آن را به خوبی حل کرده بود. ولی حالا صدای ترمزها (جنبه جدید) است که او را می‌آزارد. وقتی صدای ترمزها را نیز بی‌اثر کردم دریافتیم که هنوز به خاطر این که خیلی سرعت داشته است احساس گناه می‌کند و از دست پزشکان و وکلایی که در قضیه تصادف دخیل بودند خشمگین است. جنبه‌های بیشتر. گاهی اوقات یک خاطره ناخواسته می‌تواند جنبه‌های متعددی داشته باشد و تا وقتی که همه آنها برطرف نگشته‌اند کارتان تمام نشده است.

**بی‌اثر کردن یک واقعه (مثل تصادف):** اگر مساله‌ای که می‌خواهید بر روی آن کار کنید چیز خاصی است که در زندگی‌تان اتفاق افتاده است معمولاً به راحتی می‌توانید جنبه‌های آن را بیابید. کلماتی که مردم بر زبان آورده‌اند، حرکات یا لحن صدا، چیزهایی که دیده یا شنیده یا حس کرده‌اید، یا هر جزئیات دیگری می‌توانند در شدت احساسی که دارید سهمی داشته باشند.

**مسائل کارایی:** اگر سعی دارید در بازی گلف پیشرفت کنید یا صحبت کردن در میان جمع برای‌تان دشوار است باید بتوانید تکه‌های متفاوتی را که رو می‌آیند ببینید. در گلف ممکن است نوع خاصی از ضربه زدن به توپ یا آنچه که قبل از ضربه زدن به آن فکر می‌کنید باشد. در صحبت کردن میان جمع شاید نگران تعداد

شنوندگان، محل یا موضوع سخنرانی هستید یا شاید هم فرد خاصی در بین حضار است که موجب بالا رفتن شدت مشکل در شما می‌شود. صرف نظر از این که در کدام بخش از زندگی‌تان با مانع روبرو شده‌اید معمولاً جنبه‌هایی در کارند که موجب افزایش شدت احساس در شما می‌گردند. یکی از بهترین راه‌های تحریک جنبه‌ها و رو آوردن آنها این است که در شرایط واقعی قرار گیرید.

به مرور که بر روی جنبه‌های‌تان کار می‌کنید مسائل یا وقایع دیگری از گذشته‌ها به یادتان می‌آیند. آنها معمولاً به مانع کنونی‌تان مربوطند و لذا تغییر تمرکز از موارد قبلی به اینها اغلب نتایج قدرتمندی به بار می‌آورد.

**مسائل احساسی:** کنترل خشم، مشکلات روابط، تنش‌های محیط کار، اضطراب‌های ناشی از جامعه، خودانگاری ضعیف و غیره مثال‌های متداولی از مسائل احساسی هستند و هر یک جنبه‌های خود را دارند. کنترل خشم می‌تواند تمامی رفتارهای فرد یا کسانی را که محرک آن می‌شوند دربرگیرد. در مسائل مربوط به روابط به دنبال چیزهای جزئی‌تری باشید که موجب آزار یا آشفتگی‌تان می‌گردند. اضطراب‌های ناشی از جامعه می‌توانند وضعیت‌های خاصی را که در مقایسه با دیگر وضعیت‌ها بیشتر مشکل‌سازند موجب شوند.

به عنوان یک قاعده کلی، هر چه مساله جنبه‌های بیشتری داشته باشد، حل کردن آن هم بیشتر به طول می‌انجامد. از سوی دیگر برخی مسائل احساسی نیز هستند که فقط یک جنبه دارند و پس از یکی دو بار از آنها رها می‌شوید. آنها را می‌توان در میان "معجزات یک دقیقه‌ای" جای داد. سایر موارد، همچون مثال تصادف که قبلاً شرح داده شد، جنبه‌های متعددی دارند و نیازمند پشتکار بیشتری هستند.



با هر جنبه‌ای که رو بیاید به عنوان مشکل مستقلی برخورد می‌کنیم.

هرگاه جنبه‌های جدید را بیابید برطرف ساختن آنها کار ساده‌ای است. کافی است هر یک از آنها را مشکل مستقلی در نظر بگیرید و شدت آن را با دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی پایین بیاورید. قبل و بعد از هر بار حتماً شدت آن جنبه و نه شدت مشکل کلی را بسنجید.

به تدریج که در کار بر روی جنبه‌ها تجربه پیدا می‌کنید معمولاً می‌بینید که هر گاه یکی را حل نمایید یکی دیگر که نیازمند توجه است خودش را می‌نمایاند. می‌تواند صرفاً به سادگی توجه به چیزی دیگر در مشکل باشد و حتی شاید نفهمیده باشید که اتفاق افتاده است. این را "تغییر یافتن جنبه" می‌نامیم و اگر به دنبال جنبه‌ها باشید تشخیص آن آسان است.

**تغییر یافتن جنبه‌ها:** وقتی شدت یک جنبه مشکل کاهش می‌یابد، همانند نور چراغ‌های خودرو در مثال تصادف، توجه‌تان به طور خودکار به جنبه بعدی، مثل صدای ترمزها، که نیازمند کار است معطوف می‌شود. جنبه نخست دیگر مهم به نظر نمی‌رسد و جنبه جدید به آرامی جای آن را می‌گیرد. اگر در جستجوی جنبه‌ها هستید و روش شناسایی آنها را بلدید با این بخش از فرایند به دفعات روبرو خواهید شد. به کندن لایه‌های پیاز می‌ماند چون یک لایه را که برطرف می‌کنید لایه دیگری در زیر آن می‌بینید.

از سوی دیگر اگر روی مساله‌ای کلی، نظیر تصادف، کار می‌کنید شاید نتوانید جنبه‌هایی را، که می‌آیند و می‌روند، تشخیص دهید. بدین ترتیب جنبه‌ها در پشت صحنه می‌مانند و چه چیزی درباره آنها بدانید و چه

ندانید موجب شدتی می‌شوند. در عمل ممکن است، بسته به این که به کدام جنبه فکر می‌کنید، شدت مشکلی که حس می‌نمایید نوسان کند یا حتی افزایش یابد.

در نتیجه صرفاً به دلیل این که نفهمیده‌اید چه اتفاقی افتاده است شاید به اشتباه به این نتیجه برسید که ای‌اف‌تی "کار نمی‌کند". ولی همین تغییر جنبه‌ها نشانه محکمی از این است که کار کرده است. بدون تفکیک مساله به تکه‌های کوچکتر مشاهده پیشرفت دشوار است.

### مورد دوم - ترس دیو از آب - ضربه زدن در استخر

یافتن جنبه‌ها می‌تواند خیلی ساده باشد و کافی است در شرایطی که محرک مساله شما است قرار گیرید و نتایج کار خود را به شیوه‌های مختلف بیازمایید. ترس دیو از آب جنبه‌های متعددی داشت که اگر در جایی غیر از استخر قرار می‌گرفت شاید پیدا نمی‌شدند.

فیلمی که در زیر می‌آید بکارگیری فرایند ای‌اف‌تی بر روی او را نشان می‌دهد. این جلسه یک ساعت به طول انجامید و فیلم آن را کوتاه کردم تا جنبه‌ها واضح‌تر شوند.

در این فیلم می‌بینید که دیو شدیداً از آب می‌ترسد و صرف ورود به استخر معمولاً موجب حمله هراس در او می‌گردد. ابتدا ای‌اف‌تی را خارج از استخر بر رویش به کار گرفتیم و سپس بدون هیچ ترسی وارد استخر شد. از دید ناظر خارجی این به معنی موفقیت ضربات است. ولی وقتی از اون خواستم که سرش را زیر آب ببرد جنبه‌های متعددی رو آمدند و به وضوح معلوم بود که کارمان تمام نشده است.

خصوصاً توجه داشته باشید که این جنبه‌ها به این دلیل پیدا شدند که نترسیدن ظاهری دیو را مورد آزمایش قرار دادم (از او خواستم که سرش را به زیر آب ببرد). صرف این که فرد وارد آب شود کافی نیست. به یاد داشته باشید که مساله هنوز به نوعی شدت دارد و تا وقتی که همه جنبه‌ها پاکسازی نشده‌اند ممکن است "برگردد". لذا از هر طریقی که می‌توانستم او را آزمودم تا اطمینان یابم که "کار تمام شده است".

این فیلم با یک دوربین خانگی در ۱۹۹۵ و در میان سر و صدای یک استخر عمومی گرفته شده است. لذا شاید لازم باشد که بخش‌هایی از آن را با دقت گوش دهید. ولی به زحمتش کاملاً می‌ارزد چون درک مفهوم جنبه‌ها در یادگیری فرایند ضربه زدن نقشی زیربنایی دارد.

### فیلم شماره ۹ - ای اف تی برای ترس دیو از آب

**مورد سوم - ترس مرضی ریچ از ارتفاع، طرح یک سوال موجب نتایج بیشتر ضربات می‌شود**

ذیلاً فیلم دیگری می‌آید که در آن جنبه‌های بیشتری به خاطر قرار گرفتن در شرایط واقعی و طرح برخی سوال‌های معقول برای به چالش کشیدن نتایج و یافتن جنبه‌های بیشتر پدیدار می‌گردند.

این فیلم پس از یک جلسه بیست دقیقه‌ای تهیه شده است که در آن ترس شدید ریچ از ارتفاع تا حدی کاهش یافت که فکر کرد می‌تواند بدون اضطراب از فراز پلکان اضطراری در طبقه سوم پایین را بنگرد. همان طور که می‌بینید وی هیچ مشکلی ندارد. موفقیت ضربات؟ هنوز خیر.

پس از گذشت یک دقیقه از فیلم سایر چالش‌های ریچ در مورد ارتفاع را می‌آزمایم و جنبه‌های دیگری را می‌یابیم که نیازمند ضربه زدن هستند. توجه داشته باشید که آنها را جنبه نمی‌نامیم. شما هم پس از مدتی چنین نخواهید کرد چون برای‌تان به امری عادی بدل می‌گردد. صرفاً آنها را تشخیص می‌دهید و برطرف می‌سازید.

این فیلم در ۱۹۹۴ و با یک دوربین خانگی گرفته شده است و همان طور که خواهید دید صدای باد در آن شنیده می‌شود. ولی این امر پیام آن را مخدوش نمی‌نماید. آن را ببینید.

### فیلم شماره ۱۰ - ای اف تی برای ترس ریچ از ارتفاع

**علائم متداول ظهور جنبه جدید در فرایند ضربات**

ظهور جنبه جدید چند علامت آشکار دارد. نکاتی که در زیر می‌آیند به تشخیص آنها کمک می‌کنند.

**به جزئیات جدیدی توجه می‌کنید:** اگر بر روی ترس از چیزی ضربه می‌زنید و سپس غم رو می‌آید احتمالاً به جنبه جدیدی رسیده‌اید. به همین ترتیب اگر بر روی واکنش خود نسبت به "آنچه که او گفت" ضربه می‌زنید و بعد "به طرز نگاهش" توجه می‌نمایید باز هم احتمالاً به جنبه جدیدی رسیده‌اید. همچون مثال تصادف خودرو شاید باید کمی بیشتر بکاویید تا دریابید که آیا کانون توجه‌تان تغییر کرده است یا خیر. وقتی فهمیدید که تغییر کرده است پس با جنبه جدیدی روبرو شده‌اید.

**شدت احساس به صفر نمی‌رسد:** اگر شدت احساس پس از چند دور ضربات ای‌اف‌تی به صفر نرسیده شاید توجه‌تان به جنبه دیگری از مساله معطوف شده است. به عبارت دیگر شاید شدت جنبه اولیه از بین رفته باشد و جنبه جدیدی با همان شدت در حال رو آمدن است. اگر می‌توانید این دو را در ذهن‌تان از هم جدا نمایید باید بتوانید دریابید که جنبه اول به واقع پاکسازی شده است.

لطفاً توجه داشته باشید که هرگاه در یک مشکل احساسی چند جنبه رو بیابند شاید تا وقتی که شدت تمامی جنبه‌ها به صفر نرسیده است احساس آسودگی ننمایید. اگر این امر را با مشابه آن در شفای جسمانی مقایسه کنید برای‌تان کاملاً واضح خواهد گشت. اگر مثلاً همزمان به سردرد و دندان درد و دل درد دچار شده‌اید تا وقتی که هر سه برطرف نگردیده‌اند احساس سلامتی نخواهید نمود. هر چند که شاید به نظر برسد که درد از یک جا به جای دیگری می‌رود ولی به هر حال درد دارید. در مسائل احساسی هم که جنبه‌های مختلفی دارند همین طور است. تا وقتی که تمامی جنبه‌ها برطرف نشده‌اند و با وجود این که خدمت یک یا چند جنبه رسیده‌اید شاید احساس آسودگی ننمایید.

**شدت احساس برمی‌گردد:** اگر فکر می‌کرده‌اید که روی مساله‌ای به طور کامل کار کرده‌اید و یک روز، یک هفته یا حتی یک ماه بعد برمی‌گردد احتمالاً باید روی جنبه جدیدی کار نمایید. اگر حساب جنبه‌هایی را که تاکنون برطرف نموده‌اید دارید وقتی مساله برمی‌گردد باید بتوانید از جایی شروع کنید. سراغ هر یک از جنبه‌های قبلی بروید و ببینید که آیا هنوز هم شدت آنها صفر است یا خیر و چه بخش‌های جدیدی از مساله هنوز شدتی دارند.



به لحاظ نظری مساله تا وقتی به همه جنبه‌های آن پرداخته نشده است به شکلی بازمی‌گردد و این در طول سالیان و در موارد متعدد به اثبات رسیده است. در واقع یکی از اشتباهات متداول کاربران مبتدی و ماهر ای‌اف‌تی این است که به تمامی جنبه‌ها نمی‌پردازند. همان طور که تاکنون دریافته‌اید کار ناقص به درک نادرست از تاثیر ای‌اف‌تی منجر می‌گردد و شما را از بهترین نتایج ممکن دور نگه می‌دارد.

**شدت احساس افزایش می‌یابد:** اگر شدت احساس بیشتر یا مساله بدتر می‌شود احتمالاً به جنبه‌ای با شدت افزونتر رسیده‌اید. برای کسب اطمینان از این امر به جنبه اولیه توجه کنید و به شدت آن در مقیاس صفر تا ده نمره دهید. احتمالاً شدت آن کم است و لذا افزایش شدتی که حس کرده‌اید به جنبه جدیدی مربوط می‌گردد.

این کار وقتی بر روی مسائل جسمانی کار می‌کنید دشوارتر می‌شود. اگر مسائل احساسی در پشت صحنه نقشی در علامت جسمی داشته باشند آنگاه جنبه جدید ممکن است به صورت درد بیشتر ظاهر شود. رسیدگی به این موارد با ضربات ای‌اف‌تی به اندکی مهارت بیشتر نیاز دارد و آن را در قسمت‌های بعدی این دوره شرح خواهیم داد.

### تمرین ضربات ای‌اف‌تی برای جنبه‌ها

قبل از این که به سراغ قسمت بعدی دوره بروید مفهوم جنبه‌ها را بر روی یک مساله احساسی بررسی نمایید. مساله را به قطعات کوچک‌تری تقسیم کنید و از قطعه‌ای که به نظر مهمتر می‌آید شروع نمایید. دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را به کار برید و ببینید که آیا می‌توانید قطعه کوچکی را پاکسازی کنید یا خیر. به منظور اندازه‌گیری دقیق‌تر حتماً باید شدت احساس ناشی از همان قطعه را قبل و بعد از هر دور بسنجید. هرگاه شدت آن جنبه به صفر یا حد ثابتی رسید سراغ بعدی بروید و فرایند را برای آن تکرار نمایید.

به دنبال علائم تغییر جنبه‌ها باشید.

هرگاه حس کردید که قطعات پاکسازی شده‌اند در وضعیت واقعی قرار گیرید و ببینید که آیا می‌توانید مجدداً موجب تحریک مسئله شوید یا خیر. اگر می‌توانید خوب است چون نشان می‌دهد که کار بیشتری باید انجام دهید و می‌دانید که از کجا باید شروع نمایید. اگر قرار گرفتن در شرایط واقعی برای‌تان عملی نیست آن را به وضوح تجسم کنید.

اگر گیر کرده‌اید یا شدت به حد ثابتی رسیده است و نمی‌دانید به کدام جنبه باید بپردازید دوباره خودتان را در شرایط واقعی قرار دهید یا مساله را به وضوح مجسم نمایید و ببینید چه چیزی رو می‌آید.

اکثر مسائل فوراً برطرف نمی‌شوند و لذا اگر برای دستیابی به نتایج بادوام نیاز به صرف وقت و تمرین داشتید نباید تعجب کنید. تازه شروع کرده‌ایم.

در فیلمی که در پی می‌آید تینا از دستور اساسی برای پرداختن به یک خاطره استفاده می‌کند. این خاطره همچون مثال تصادف که قبلاً ذکر شد تعدادی جنبه دارد. چند مورد را می‌توانید تشخیص دهید؟

#### فیلم شماره ۱۱ - تینا روش استفاده از ای‌اف‌تی بر روی یک خاطره را نشان می‌دهد

#### خلاصه:

- بسیاری از مسائل احساسی بخش‌هایی دارند که در نگاه اول از چشم پنهانند. اینها را جنبه می‌نامیم.
- مراجعه کنندگان در طول جلسات ای‌اف‌تی و بدون این که خودشان بفهمند اغلب از یک جنبه به جنبه دیگر می‌روند.
- مساله تا وقتی که به تمامی جنبه‌های آن به طور کامل با ای‌اف‌تی پرداخته نشده است شاید حل نشده باقی بماند.
- اگر هر جنبه را مسئله مستقلی در نظر بگیرید با ضربات به شکل موثری می‌توانید از عهده آن برآیید.
- جنبه‌ها را اغلب به آسانی می‌توان یافت. معمولاً وقتی حاصل کار خود را می‌آزمایید آشکار می‌شوند.

## مقدمه‌ای بر مشخص کردن موضوع برای کار با ضربات ای‌اف‌تی

هر چه مساله مشخص‌تر باشد نتایج دقیق‌تری از ای‌اف‌تی به دست می‌آورید



برای آموزش نحوه پیدا کردن جنبه‌ها از تقسیم مساله به قطعات کوچکتر آغاز نمودیم و این گام بزرگی به سوی نتیجه‌گیری بهتر از ضربات است. در مرحله بعدی مهارت خودمان را با مشخص‌تر کردن هر جنبه افزایش می‌دهیم. هر بار که بر روی جنبه‌ای از مساله و نه کلیت آن کار می‌کنیم موضوع را مشخص‌تر کرده-ایم چون به شکل دقیق‌تری به منشا واقعی مشکل می‌پردازیم. با کند و کاو بیشتر درخواهیم یافت که هر جنبه هم قطعات یا جنبه‌های کوچکتری دارد. هر چه موضوع را مشخص‌تر کنیم به حل مساله ریشه‌ای نزدیکتر می‌شویم. این مطالب را خواهید آموخت...

**هر چه مشخص‌تر کار کنید به نتایج دقیق‌تری می‌رسید**

### ۹

**به ریشه مساله خود نزدیکتر می‌شوید**

موارد فوق شما را به عمق بیشتر مساله و دستیابی به نتایج بادوام تر رهنمون می‌سازند. هر چند که هنوز بر مسائل احساسی تمرکز داریم ولی برای سادگی کار با مثالی از یک ناراحتی جسمی شروع می‌کنیم و سپس آن را به استفاده بر روی مسائل احساسی تعمیم می‌دهیم.

### مثال سردرد - کار مشخص با ای‌افتی

شاید سردرد به نظر ناراحتی مشخصی بیاید و به نوعی هم همین طور است. هر چه باشد ناراحتی (درد) مشخصی در بخش مشخصی از بدن (سر) است. اکنون که با مفهوم جنبه‌های زیر سطح در فرایند ضربات ای‌افتی آشنا شده‌اید امیدوارم بتوانید دریابید که این سردرد شاید مجموعه‌ای از احساسات مختلف همچون تیر کشیدن پشت چشم چپ و ذق‌ذق کردن شقیقه چپ و سنگینی پیشانی باشد. هر یک از این حس‌ها را می‌توان یک جنبه سردرد دانست.

به جای این که "این سردرد" را با دستور اساسی ضربات ای‌افتی هدف بگیریم سعی می‌کنم سراغ جنبه‌ها بروم. به دنبال اطلاعات بیشتری در مورد مکان دقیق (جلو، بالا، پشت سر یا پشت چشم‌ها و غیره) و وضعیت دقیق‌تر (تیر کشیدن، خفیف، ذق‌ذق کردن و غیره) می‌گردم. بدین ترتیب می‌توانید اول به شدیدترین بخش سردرد بپردازید و قسمت‌های بعدی را به مرور که ظاهر می‌شوند تشخیص دهید.

هر گاه به توصیف دقیقی از مساله رسیدید می‌توانید از دستور اساسی ضربات ای‌افتی برای هدف گرفتن جنبه‌ها استفاده کنید. مثلاً "با وجود این که پشت چشم چپم تیر می‌کشد..."

شدت مساله را پس از یکی دو دور بسنجید و ببینید که آیا درد به کلی از میان رفته (به صفر رسیده) است یا خیر. احتمالاً در خواهید یافت که مشخصات آن تغییر کرده است. مثلاً ممکن است تیر کشیدن پشت چشم چپ به ذق‌ذق کردن شقیقه چپ "جابجا شده باشد". این اطلاعات مهمی به حساب می‌آید چون به این معنی است که تیر کشیدن پشت چشم به کلی یا به مقدار زیادی ناپدید شده است. هر چند که به نظر می‌رسد که "جابجا شده" ولی در واقع این طور نبوده است. اکنون که پشت چشم دیگر تیر نمی‌کشد وقت آن

است که به سراغ شقیقه بروید. این هم نوعی تغییر جنبه است و اگر به طور مشخص کار نمی‌کنید و به دنبال جنبه‌های جدیدی که ظاهر می‌شوند نیستید ممکن است آن را نبینید.

سه علامت متداول تغییر جنبه‌ها به هنگام استفاده از ضربات ای‌اف‌تی برای علائم جسمانی عبارتند از:

- درد به جای جدیدی می‌رود

- کیفیت درد (اندازه، حس، شکل و غیره) عوض می‌شود

- شدت درد افزایش می‌یابد



وقتی مشخص‌تر کار می‌کنیم یعنی به عمق بیشتری می‌رویم

وقتی مشخص‌تر کار می‌کنیم یعنی برای یافتن جنبه‌های مساله به عمق بیشتری می‌رویم. همان طور که در بخش قبل گفته شد در فرایند ضربات می‌توانید هر جنبه را مساله مستقلی در نظر بگیرید. لذا اولین دور استفاده از دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی می‌تواند این گونه شروع شود: "با وجود این که پشت چشم چپم تیر می‌کشد...". هر گاه شدت آن درد به صفر رسید شاید دریابید که "شقیقه چپ ذق ذق می‌نماید" و چند دور هم بر روی آن انجام دهید تا از شدت آن نیز کاسته شود. قدم بعدی شاید پرداختن به "سنگینی پیشانی" باشد و به همین شکل ادامه می‌دهید تا همه جنبه‌های سردرد ناپدید گردند.

وقتی به طور مشخص بر روی یک علامت یا ناراحتی جسمی کار می‌کنید بهتر است در ابتدا درد را با حداقل پنج شکل مختلف توصیف نمایید تا بعداً بهتر بتوانید تغییر علائم را ببینید. گزینه‌های متداول از این قرارند:

- جای دقیق

- اندازه دقیق

- شکل
- حس (ذوق، سیخ زدن، تنگی و غیره)
- تراکم، کلفتی یا وزن
- دما
- رنگ

بدیهی است که این فهرست می‌تواند بی‌پایان باشد. مهم این است که به اطلاعات مشخصی در مورد ناراحتی برسید و دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را به نوبت بر روی هر یک از آنها به کار گیرید. در فیلمی که در پی می‌آید تینا نشان می‌دهد که وقتی به درد جسمی فردی می‌پردازید چگونه می‌توانید مشخص‌تر کار کنید.

#### فیلم شماره ۱۲ - تینا نحوه استفاده از ای‌اف‌تی بر روی درد جسمی را نشان می‌دهد

اگر مشکل اصلی شما نوعی درد یا ناراحتی جسمانی است شاید استفاده از ضربات ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن آن کار معقولی به نظر آید. در واقع به نوعی هم همین‌طور است. ولی رویکرد موثرتر آن است که به جای هدف گرفتن کلیت مساله آن را به طور دقیق توصیف نمایید. اما این کار، خصوصا وقتی عوامل احساسی پیچیده‌ای در آن نقش داشته باشند بیشتر به طول می‌انجامد.

وقتی بر روی مسائل احساسی کار می‌کنیم اغلب مواردی همچون "قیلی‌ویلی رفتن دل"، "گرفتگی گردن" یا "تنگی نفس" می‌توانند همراه با احساساتی نظیر عصبی بودن، خشم یا ترس ظاهر شوند و مشاهده تغییرات این احساسات خیلی مفید است. همچنین می‌توانیم با پرداختن به یک درد جسمی شروع کنیم و امید داشته باشیم که بدین ترتیب راه برای دست یافتن به عامل احساسی هموار شود.

#### **تغییر هدف‌گیری فرایند ضربات ای‌اف‌تی از مسائل جسمی به مسائل احساسی**

وقتی ای‌اف‌تی را بر روی مساله‌ای جسمی نشانه می‌روم همیشه فرض را بر این می‌گذارم که (شاید) مساله‌ای احساسی در ورای آن باشد. همچنین فرض می‌کنم که جنبه‌های مساله احساسی به وسیله دوره‌های ضربات

برطرف یا کاسته شده‌اند. تغییر تدریجی توصیف درد را علامتی مبنی بر عوض شدن جنبه می‌دانم و میزان پیشرفت را از روی آن درد می‌سنجم.

مشخص‌تر کار کردن را می‌توان نگاه نزدیک‌تر یا دقیق‌تر به مساله دانست. واضح‌ترین راه این است که علامت جسمانی را عمیق‌تر بنگرید، عوامل احساسی و رای آن را تشخیص دهید و آنها را مستقیماً با دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی هدف بگیرید. اگر عوامل احساسی را هم بتوانید به جنبه‌ها یا قطعات‌شان تفکیک کنید خواهید توانست باز هم مشخص‌تر کار کنید و سریع‌تر به نتیجه برسید.

اگر مثلاً بر روی مساله روابط با همسران کار می‌کنید و مشکل این است که حس می‌کنید او خیلی انتقاد می‌نماید می‌توانید از ضربه زدن با "با وجود این که همسرم خیلی انتقاد می‌کند..." شروع نمایید.

ولی این رویکرد خیلی کلی است. مشکل اصلی واکنش شما به انتقاد است و لذا مشخص‌تر کار کردن به معنی هدف گرفتن احساس طرد شدگی شما است. "با وجود این که وقتی از من انتقاد می‌کند حس می‌کنم طرد شده‌ام..."

احتمالاً انتقادات او در یکی دو زمینه بیش از سایر موارد شما را می‌آزارد و لذا می‌توانید با تشخیص هر یک از آنها به طور مشخص‌تری کار کنید: "با وجود این که وقتی شامی را که برایش تهیه کرده‌ام نمی‌خورد احساس می‌کنم طرد شده‌ام..."

در ادامه می‌توانید کلماتی را که او به کار می‌برد شناسایی نمایید و نامش را هم در جمله تصحیح بیاورید: "با وجود این که جک (جیل) گفت که باید ماکارونی درست می‌کردم و من حس کردم که طرد شده‌ام..."

با این سطح از مشخص‌تر کار کردن راحت‌تر می‌توانید برطرف شدن آن جنبه و ظهور جنبه جدیدی را ببینید. مثلاً ممکن است دریابید که وقتی احساس طرد شدن برطرف می‌گردد باید به خشم پردازید. پس از این که احساس ناشی از اظهار نظر راجع به ماکارونی را خنثی نمودید شاید ببینید که در مورد برنامه کاری-اش هم حرفی زده است و احساساتی در مورد همین امر دارید.

اگر سعی کنید که به صورت کلی به مساله بپردازید فرصت مشاهده پیشرفت را به هنگام وقوع آن از دست خواهید داد. به علاوه اگر حتی الامکان به طور مشخص کار کنید جنبه‌هایی که می‌باید اغلب شما را به مسائل ریشه‌ای و رای مشکل رهنمون می‌سازند.

اکنون اجازه دهید توجه‌تان را به واقعیتی جلب کنم که دستیابی به نتایج بادوام را از سایر موارد جدا می‌کند. در مثال روابط می‌توانستید از موارد مشخص صرف نظر کنید و دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را صرفاً بر روی مساله کلی هدف بگیرید: "با وجود این که او از من انتقاد می‌کند..." بدین ترتیب احتمالاً شدت کمتری در مورد آن حس خواهید کرد و پشتکارتان شاید برخی از مسائل پشت پرده را نیز فرو بریزد. هدف گرفتن مساله‌ای کلی نظیر این به جای کار بر روی تک‌تک جنبه‌ها مثل این است که ای‌اف‌تی را با چشمان بسته انجام دهید چون نمی‌توانید ببینید که در چه جاهایی پیشرفت داشته‌اید یا نداشته‌اید. هر چند که به خاطر قدرت دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی ممکن است کمی آسوده شوید ولی...

### ... وقتی شکست بخورید راهی پیش رو ندارید.

لذا رفتن به دنبال موارد مشخص راه عمیق‌تر و هوشمندانه‌تری به شما نشان می‌دهد و احتمالاً از ضربات موفقیت بیشتر، عمیق‌تر و بادوام‌تری کسب می‌کنید. بدین ترتیب دقتی در حد جراحی نصیب‌تان می‌شود. این را در نظر بگیرید که وقتی "چشم بسته" روی "او از من انتقاد می‌کند" ضربه می‌زنید فرض بر این است که جنبه‌های بیشتری در زیر سطح هستند. فرض کنیم که پنج جنبه مختلف وجود داشته باشند و چند دور ضربه زدن بر روی مساله کلی بخشی از جنبه اول (احساس طرد شدن در رابطه با شام)، تمامی جنبه سوم (لحن صدایش) و نیمی از جنبه چهارم (خشمی که به خاطر آن شام دارید) را برطرف کرده باشد. اکنون فرض کنیم جنبه پنجم (اظهار نظر درباره برنامه کاری) هفته بعد رو بیاید و آشفتگی کلی ناشی از آن دوباره بازگردد. در اینجا شاید فکر کنید که "ای‌اف‌تی نتیجه نداده است" و در این صورت هرگز نتایج واقعی آن را نخواهید دانست. چه کار می‌کنید؟



یک گزینه این است که باز هم به صورت چشم بسته بر روی مساله کلی "او از من انتقاد می‌کند" ضربه بزنید و امید داشته باشید که بقیه جنبه‌ها هم خنثی شوند. ولی نمی‌دانید که پنج جنبه ... یا بیست و پنج جنبه وجود دارند چون آنها را بررسی نکرده‌اید.

گزینه بهتر آن است که مشخص‌تر کار کنید و جنبه‌ها را جستجو و آنها را یکی‌یکی به طور کامل برطرف نمایید. بدین ترتیب خواهید دانست که جنبه‌های اول و چهارم به طور کامل خنثی نشده بودند و باید باز هم روی آنها کار کنید. برای اطمینان از این که جنبه سوم هنوز هم بی‌اثر است می‌توانید آن را مجدداً بررسی کنید و سپس به عمق جنبه دوم بروید. بدین ترتیب به سوی نتایج بادوام‌تری حرکت می‌کنید.

### مثال دیگری از ضربات ای‌اف‌تی

چگونه می‌توانیم به مساله اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی بپردازیم؟ آیا بر روی "با وجود این که در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوم..." ضربه بزنیم و انتظار داشته باشیم که پس از چند دور در آن شرایط راحت‌تر باشیم؟ خیر. مشخص‌تر کار کردن یعنی این که ببینیم چه افراد یا مکان‌هایی موجب اضطراب می‌شوند و بر روی تک‌تک آنها ضربه بزنیم. اگر تشخیص می‌دهید که یک ساعت خوش‌گذرانی در مشروب‌فروشی برای‌تان از همه دشوارتر است آن را به قطعات کوچکتری تفکیک کنید. چرا آن شرایط در مقایسه با محل کارتان برای‌تان سخت‌تر است؟ چرا از بودن در کنار خانواده برای‌تان سخت‌تر است؟ آیا چیزی در مورد غریبه‌ها وجود دارد؟ در کنار زنان بیشتر دچار اضطراب می‌شوید یا در کنار مردان؟ آیا از وقوع چیزی می‌ترسید؟ آیا به کیفیت نور یا جای تنگ ربط دارد؟ با کار کردن روی هر یک از این جزئیات مشکل را دقیق‌تر هدف خواهید گرفت و برای آزمایش هم می‌توانید یک ساعت به آنجا بروید و ببینید که آیا هر بار کمتر و کمتر احساس اضطراب می‌نمایید یا خیر. از سوی دیگر اگر نتایج حاصل را با خوش‌گذراندن در محل کار آزموده باشید این امر چندان معقول نمی‌نماید. اگر بر روی "با وجود این که در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوم..." ضربه زده باشید شاید مساله را در یک جا حل و در جای دیگری آزمایش کرده باشید و خودتان هم متوجه فرق آنها نباشید.

این مفهوم را می‌توانید بر روی هر مساله احساسی که تصورش را بکنید به کار گیرید. اگر طرح سوال‌های درست از خودتان برای‌تان دشوار است می‌توانید از کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی که برای این امر آموزش دیده‌اند یاری بجوید. کمک گرفتن از یک کاربر در طول فرایند اغلب آن را برای‌تان آسان می‌سازد و می‌توانید این مفاهیم را راحت‌تر برای وضعیت خاص‌تان به کار گیرید.

اجازه دهید تاکید کنم که هنوز در ابتدای این دوره آموزش ضربات ای‌اف‌تی و در حال پی‌ریزی قسمت‌های زیربنایی آن هستیم. اگر به طور مشخص کار کنید به جزئیات بیشتری از مساله دست می‌یابید و بیشتر می‌توانید اختیار فرایند را در دست بگیرید. همچنین می‌توانید مستقیماً بر روی اجزای سازنده هر مساله‌ای که هست کار کنید و این امر برای دستیابی به بهترین نتایج ممکن ضروری می‌باشد.

اگر می‌بینید که کند و کاو موارد مشخص شما را به سوی وقایعی از دوران اولیه زندگی‌تان رهنمون می‌سازد خوشحال باشید! این بدین معنی است که در حال یافتن راهی برای پرداختن به موثرترین مسائل هستید و در پی آن مشکل کنونی‌تان نیز حل خواهد شد. مبحث کار کردن به طور مشخص هنوز تمام نشده است و به زودی به اهمیت پرداختن به وقایع گذشته می‌رسیم و در آنجا است که با ای‌اف‌تی به نتایج واقعی دست خواهید یافت.

#### خلاصه:

- در این بخش کار کردن به طور مشخص و موثرتر شدن ضربات را فرا گرفتید. این امر...
- به شما در یافتن جنبه‌هایی که باید به آنها پردازید کمک می‌کند.
  - شما را یاری می‌دهد که به ریشه مساله برسید.
  - می‌تواند به تشخیص و ارزیابی آسان‌تر مساله کمک نماید.
  - باعث می‌شود بر روی مسائل جسمانی یا احساسی به طور مشخص‌تری کار کنید. پرداختن به مسائل احساسی غالباً راه کوتاه‌تری برای دستیابی به نتایج بادوام است.

## آزمایش کاری که با ای اف تی کرده‌اید

## آزمایش نتایج - معرفی سه‌گانه

همان طور که می‌دانید مهمترین مفهومی که در ای اف تی استاندارد طلایی به کار می‌رود این است:

مساله را به قطعات کوچکتر تفکیک کنید و

به تک تک آن قطعات جداگانه بپردازید تا مساله برطرف شود.

تا وقتی که هنوز مساله کلی‌تان حل نشده است جنبه‌هایی هستند که باید با استفاده از فرایند ضربات ای-اف تی به آنها بپردازید. تا اینجا یاد گرفته‌اید که چگونه جنبه را تشخیص دهید و می‌دانید که مشخص تر کار کردن به یافتن موارد جدید کمک می‌نماید. ولی این مجموعه یک قطعه دیگر هم دارد و آن آزمودن نتایج است.



می‌توانیم در حالی که در اتاق نشیمن خانه هستیم شدت مساله را در مقیاس صفر تا ده بسنجیم. ولی تا وقتی که آن اندازه‌گیری‌ها را به چالش نکشیده‌ایم شاید جنبه‌هایی وجود داشته باشند که نادیده گرفته‌ایم. بهترین راه آزمایش نتایجی که به دست می‌آورید این است که در شرایط واقعی، که محرک مساله شما است، قرار گیرید و ببینید که چیزی برمی‌گردد یا خیر. شاید از پرداختن به ترس دیو از آب در فصل مربوط به یافتن جنبه‌ها در فرایند ضربات ای اف تی به یاد داشته باشید که نه فقط او را وارد استخر کردم بلکه از او خواستم که سرش را به زیر آب ببرد و بدین ترتیب جنبه‌های متعددی را پیدا نمودم. ریچ را هم به بالکن

بردم تا ترسی را که از ارتفاع داشت بیازمایم و از او خواستم که مواردی را که ممکن است باعث شدت گرفتن مشککش شوند تجسم نماید. قبلا هم توصیه کرده بودیم که برای مسائل خودتان نظیر ترس از صحبت کردن در جمع، اضطراب در اجتماع و روابط در شرایط واقعی قرار گیرید. این مفهوم به هر مساله‌ای که فکرش را بکنید تعمیم می‌یابد.

نکته این است ... اگر هنوز می‌توانیم شدت مساله را افزایش دهیم پس می‌دانیم که جنبه‌های بیشتری وجود دارند که باید به آنها نیز پردازیم. آزمودن نتایج برای پیدا کردن راه‌های تحریک مساله و باقی‌مانده آن است. همان طور که خواهید دید چنین آزمایشی نقش مهمی در تمامی فرایند دارد. چرا؟ چون با وجود این که شاید به نظر آید که همه جنبه‌ها پاکسازی شده‌اند ولی در اغلب آزمایش‌ها موارد جدیدی ظهور می‌یابند. نهایتاً خواهید دید که آزمودن راهی برای رسیدن به نتایج بهتر است نه این که فقط حاصل کارتان را تایید نمایید.

### سه‌گانه ای‌اف‌تی



سه‌گانه ای‌اف‌تی

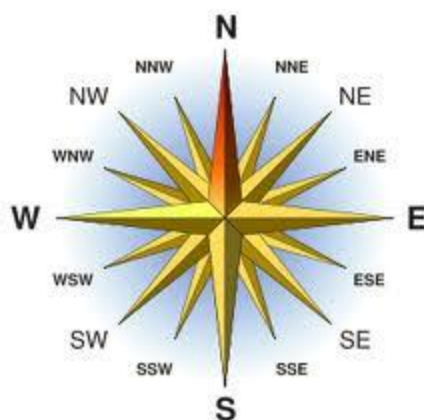
آزمودن نتایج برای درک عمیق فرایند ضربات ای‌اف‌تی نقش مهمی دارد و با بخش‌های مربوط به جنبه‌ها و مشخص‌تر کار کردن در این دوره سه‌گانه هماهنگی را تشکیل می‌دهد. هر چند که برای شفافیت بیشتر به این سه مفهوم به صورت جداگانه پرداخته‌ام ولی در واقع به خوبی به هم مربوط اند. مثلاً وقتی در حال آزمایش هستید آیا به دنبال جنبه‌ها نمی‌گردید؟ و وقتی هم که به دنبال جنبه‌ها می‌گردید موارد خاص

پشت صحنه مساله را نمی‌کاوید؟ حتما همین طور است! این سه مفهوم درهم تنیده شده‌اند و اگر هنرمندانه استفاده شوند مهارت‌های ضربه‌زنی شما را از دروازه‌های متعددی عبور می‌دهند.

مطلع بودن از جنبه‌ها به تفکیک مساله به قطعات کوچکتر کمک می‌کند و کار کردن به طور مشخص راه پالایش یافته‌تری برای پرداختن به جنبه‌ها است. آزمایش قوی‌ترین ابزاری است که برای کند و کاو فعالانه و تایید اتمام کار در اختیار داریم.

### قطب‌نمایی که ضرباتان را در مسیر درست نگه می‌دارد

با آزمودن کاری که با ای‌اف‌تی کرده‌اید می‌فهمید که در چه مرحله‌ای از فرایند ضربه‌زنی هستید. به قطب-نمایی می‌ماند که شما را در مسیر درست نگه می‌دارد. ابزار مهمی برای انجام کارهای کیفی است. برای همین هم هست که مقیاس آزمایش شدت از صفر تا ده را در دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی گنجانده‌ام.



انجام دادن کار به طور کامل با ای‌اف‌تی به معنی پیدا کردن تمامی جنبه‌های مساله، و با وجود این که اینها اغلب در زیر سطح پنهان و حتی از حیطه آگاهی خارجند، می‌باشد. آزمایش مناسب، که در این بخش به آن می‌پردازیم، می‌تواند عمق را بکاود و جنبه‌های پنهانی را که در حین فرایند ضربات پدید می‌آیند مشخص نماید. این یکی از قسمت‌های اجباری کار با ای‌اف‌تی است و باید برای‌تان به عادت تبدیل شود. حتی ممکن است ... همچون من ... آن را وظیفه تلقی کنید.

در واقع اگر کارتان را به طور منظم نیازماید اغلب بدون این که خودتان هم بدانید در تاریکی قرار می‌گیرید. این فیلم کوتاه همین نکته را نشان می‌دهد.

### فیلم شماره ۱۳ - مقدمه‌ای بر آزمودن نتایج کار با ای‌اف‌تی

آزمودن نه فقط مهمترین راه کشف جنبه‌ها بلکه پلی به سوی دیگر ابزارهای ضربه‌زنی، که در بخش‌های بعدی دوره آنها را خواهید آموخت، می‌باشد. بدین ترتیب درهای باز هم بیشتری به روی‌تان گشوده می‌شوند و به سطوح بالاتری از ای‌اف‌تی دست می‌یابید.

#### ارزیابی نتایج حاصل از ضربه زدن با مقیاس صفر تا ده

تاکنون از مقیاس شدت صفر تا ده به شیوه‌ای ابتدایی استفاده کرده‌اید. خلاصه‌ای از آن در زیر می‌آید:

۱. شدت مساله را در ابتدای کار در مقیاس صفر تا ده مشخص کنید
  ۲. به تدریج که جنبه‌های جدیدی رو می‌آیند شدت هر یک از آنها را بسنجید و روی هر یک چند دور ضربه بزنید تا به نظر رسد که همگی آنها برطرف شده‌اند.
  ۳. تا وقتی که شدتی وجود دارد می‌دانید که باید جنبه‌های دیگری را بیابید.
  ۴. وقتی به نظر می‌رسد که تمامی جنبه‌ها برطرف شده‌اند شدت مساله کلی را در مقیاس صفر تا ده بسنجید و ببینید که آیا چیزی باقی مانده است یا خیر.
- اکنون وقت آن است که نکات جدیدی ذکر شوند:

- ارزیابی شما در مقیاس صفر تا ده همیشه دقیق نیست. لذا اعداد مزبور صرفاً محکی برای مقایسه شدت قبل و بعد از کار هستند. مثلاً اگر مساله‌ای از ۸ به ۴ برسد می‌توانیم نتیجه بگیریم که شدت آن تقریباً نصف شده است. دقت زیاد ۸ یا ۴ اهمیتی ندارد.
- بسیاری از مردم می‌دانند که این کار را با دقت انجام نمی‌دهند و برای این که آن را "درست انجام دهند" به خودشان فشار می‌آورند. برای این که فشاری به شما وارد نیاید صرفاً کافی است که عددی را تخمین بزنید. این کار برای بعضی از شاگردان روش ضربه زدن موجب راحتی بیشتر در انجام فرایند می‌گردد.

- گاهی اوقات که برای مساله خود به صفر نزدیک شده‌اید ممکن است عدد بزرگتری را ذکر کنید. مثلا شاید صفر یا یک باشید ولی شدت را ۳ یا ۴ تخمین بزنید. این کار اغلب به صورت ناخودآگاهانه انجام می‌گیرد چون (۱) شاید هرگز تا این اندازه پایین نبوده‌اید و در واقع نمی‌دانید که نزدیک صفر بودن چه حسی دارد، (۲) شاید خودتان هم تا حدی باورتان نشود که عملا به این اندازه از آسودگی رسیده‌اید یا (۳) باور ندارید که دوام پیدا کند و لذا "محافظه‌کارانه" عدد غیر دقیقی را می‌گویید.

به مرور که تجربه بیشتری می‌یابید این کار را بهتر انجام خواهید داد. در چنین مواردی می‌توانید از خودتان بپرسید "از کجا می‌دانم که صفر نیستم؟" این سوال اغلب چشمانتان را باز می‌کند و شفافیت بیشتری به فرایند ضربه‌زنی می‌بخشد.

- آنچه را که می‌آزمایید در نظر بگیرید. اگر مساله‌ای می‌تواند بیش از یک جنبه داشته باشد و هر یک از آن جنبه‌ها نیز شدت احساس خودشان را دارند پس وقتی در مقیاس صفر تا ده تخمین می‌زنید باید بدانید که چه چیزی را مورد ارزیابی قرار می‌دهید. آیا تمامی مساله را، که می‌توان به آن همچون ظرف حاوی جنبه‌ها نگرست، می‌سنجید؟ یا این که شدت یک قطعه یا جنبه از مساله را اندازه می‌گیرید؟ هر چند که استفاده از مقیاس صفر تا ده برای هر دو حالت مفید است ولی اگر بدانید که چه چیزی را مورد ارزیابی قرار می‌دهید پاسخی که می‌دهید معنی بیشتری خواهد داشت.

### به چالش کشیدن صفرهای تان

وقتی حس می‌کنید که برای تمامی جنبه‌های مساله، که می‌توانید بیابید، به صفر رسیده‌اید وقت آن است که نتایج مزبور را بیازمایید و ببینید که صفرها واقعا صفر هستند یا خیر. چند راه ساده برای انجام این کار در پی می‌آیند.

**در صورت امکان در شرایط واقعی بیازمایید:** این آزمایش ایده‌آل است چون بیشتر احتمال می‌رود که جنبه‌های باقی‌مانده یا مسائل مربوط را بنمایاند. هر چند که تجسم مساله تا حد زیادی می‌تواند به آزمایش میزان پیشرفتی که با ضربات به دست آورده‌اید دقت بخشد ولی اگر در شرایط واقعی قرار گیرید اغلب با جنبه‌هایی روبرو می‌شوید که انتظار آنها را نداشته‌اید. مثلا (۱) آزمایش خشمی که نسبت به یکی از والدین

بدرفتار خود دارید از طریق ملاقات با او (۲) پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط دشوار یک مسابقه واقعی یا (۳) آزمودن نتایج به دست آمده از کار بر روی ترس از ارتفاع از طریق نگرستن از فراز ساختمانی بلند.

فیلم زیر آزمایش به این روش را نشان می‌دهد. اولین مورد مربوط به مری است که آسیبی که به سرش وارد آمده بود و باعث واکنش شدیدش به نور می‌شد. قسمت طولانی‌تر با پاتریشیا است که به من اجازه می‌دهد عملاً "بی‌کفایتی اجتماعی" او را در شرایط واقعی و در حین انجام ای‌اف‌تی (پس از آن که به وقایع خاص مربوط به آن پرداختیم) آزمایش کنم. لطفاً توجه داشته باشید که در قسمت مربوط به پاتریشیا ای‌اف‌تی را به شیوه‌های خلاقانه‌ای به کار می‌گیرم. بعداً بیشتر راجع به این خواهید آموخت.

### فیلم شماره ۱۴ - آزمایش نتایج حاصل از کار با ای‌اف‌تی در شرایط واقعی

بدیهی است که همیشه امکان آزمایش در شرایط واقعی وجود ندارد. لذا می‌توانید راه‌های دیگری را که در زیر می‌آیند امتحان کنید.

**تجسم واضح:** ظاهراً نیازی به توضیح ندارد. مساله یا واقعه را در ذهن‌تان تجسم کنید ... بلندی صدا را افزایش دهید، همه چیز را بزرگتر کنید، در مناظر، اصوات، رنگ‌ها و ابعاد اغراق نمایید و جدا سعی کنید که آشفته شوید. اگر بتوانید به جنبه یا جنبه‌های جدیدی می‌رسید.

ولی بسیاری افراد از این کار می‌ترسند چون نمی‌خواهند به دردی که فکر می‌کنند آنجا است دچار شوند. شاید تاکنون با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی پیشرفتی عالی داشته‌اند ولی گاهی اوقات هم (با وجود این که انتظار داریم درد کمی داشته یا اصلاً دردی نداشته باشد) نگران می‌شوند که این شیوه آزمایش درد آنان را خیلی بیشتر کند.

در نتیجه بسیاری افراد مساله را به وضوح تجسم نمی‌کنند و در عوض چشمان‌شان را می‌بندند و با احتیاط آن را مرور می‌نمایند. این آزمایش خوبی نیست. برای همین هم هست که دستورالعمل‌های مشخصی را در این مورد ارائه می‌دهم. این امر در فیلم زیر که دو قسمت دارد (پاملا و کیم) به وضوح نشان داده شده است.



توجه داشته باشید که از فرایند برای نگرش فعالانه به بقایای مساله که هنوز به آنها نپرداخته‌ایم استفاده می‌کنیم.

### فیلم شماره ۱۵- آزمایش نتایج حاصل از کار با ای‌اف‌تی از طریق تجسم واضح

**استفاده از وسائل کمکی:** در اینجا با استفاده از عکس، صدا، فیلم، دفتر خاطرات و امثالهم آزمایش می‌کنیم. این روش خصوصا در مواقعی که آزمایش در شرایط واقعی ممکن نباشد مفید است. مهم این است که مسائل احساسی تحریک شوند و ببینید که چه جنبه‌ها یا چالش‌های مربوطی رو می‌آیند. مثلا ممکن است (۱) عکسی از فردی که دوستش داشته‌اید و فوت کرده است را ببینید و شدت غم‌تان را بیازمایید، (۲) صدای شلیک مسلسل یا بالگرد را پخش کنید و واکنش‌تان را نسبت به وقایع دردناک جنگ آزمایش نمایید یا (۳) اگر می‌خواهید پیشرفتی را که در مورد ترس از مار و از طریق ضربه زدن به دست آورده‌اید بسنجید صحنه مارها در فیلم مهاجمان صندوق گم شده را ببینید.

یک بار از یک مجموعه تلویزیونی برای کمک به رابرت، امریکایی آفریقایی‌تبار ۵۲ ساله، که به خاطر رنگ پوستش خودانگاری ضعیفی داشت استفاده کردم. حس عدم کفایتش به طور پیوسته در اثر جلسات تلفنی که با هم داشتیم افزایش یافت تا این که برای آزمایش نتایج حاصل از او خواستم مجموعه تلویزیونی ریشه‌ها، که راجع به بردگی سیاهان است، را ببیند. آشفته شد و گفت که هرگز نخواهد توانست آن را مشاهده نماید.

با خودم فکر کردم "چه عالی! فرصتی شگفت‌انگیز برای دستیابی به نتایج عمیق‌تر به دست آورده‌ام." مجموعه ریشه‌ها جزئیات مساله رابرت را می‌آزمود و همزمان به او فرصتی برای کار می‌داد و لذا ایده‌آل بود. در نتیجه یک تحول کامل در او پدید آمد و او اکنون به ریشه‌ها (و خودش) با غرور می‌نگرد چون می‌داند که اجدادش بر چه مصائبی فائق آمده‌اند.

در فیلم زیر دو مثال از نحوه استفاده از وسائل کمکی برای آزمودن نتایج جلسه ارائه می‌شوند. ابتدا لوسیل را در یک پتو می‌پیچم و از این طریق ترس او از قرار گرفتن در جاهای تنگ را می‌سنجم. توجه داشته باشید

که خیلی مراقب ترس او هستیم و با احتیاط این وسیله را به کار می‌گیریم. سپس از یک برگه ۲۰ در ۲۸ سانتی‌متری که چیزی بر آن نوشته شده است برای آزمایش مشکل شدید جی در زمینه بینایی بهره می‌جویم.

### فیلم شماره ۱۶ - آزمایش نتایج حاصل از کار با ای‌اف‌تی با استفاده از وسائل کمکی

با رفتن به عمق بیشتر و یافتن همه جنبه‌های مساله از ضربات ای‌اف‌تی نتایج خیلی بیشتری می‌گیرید. به یاد داشته باشید که بزرگترین اشتباهی که مردم در ای‌اف‌تی می‌کنند این است که کارشان به اندازه کافی جامع نیست و لذا برخی از جنبه‌ها را بر روی میز باقی می‌گذارند. بنابراین بهتر است با پشتکار و ممارست از این ابزارهای آزمایش برای به چالش کشیدن نتایج حاصل بهره‌گیری.

#### خلاصه:

در این بخش راجع به آزمایش نتایج حاصل از ضربات آموختید.

- بزرگترین اشتباه مردم در ای‌اف‌تی این است که نتایج حاصل را به اندازه کافی و جامع آزمایش نمی‌کنند.
- به چالش کشیدن نتایج از طریق آزمایش یا موفقیت‌تان را تایید می‌کند و یا باقی مانده جنبه‌هایی را که باید بر روی آنها هم کار شود رو می‌آورد.
- جنبه‌ها، مشخص‌تر کار کردن و آزمایش، سه‌گانه‌ای را تشکیل می‌دهند و با هم به بهترین نتایج ممکن از کار با ای‌اف‌تی منجر می‌شوند.
- آزمایش در شرایط واقعی معمولاً موثرترین است.
- هرگاه آزمایش در شرایط واقعی امکان‌پذیر یا واقع‌بینانه نباشد می‌توانید از تجسم واضح یا وسائل کمکی به عنوان جایگزین استفاده نمایید.

## کشف وقایع خاص - مفهومی اساسی در فرایند ضربات ای اف تی

چگونه موارد پیچیده را به قطعات ساده‌تری برای ضربه زدن تقسیم کنیم - ساده‌سازی فرایند ای اف تی



وقایع خاص اجزای سازنده (علل واقعی) هر مساله‌ای هستند.

تا به اینجا هر چه که درباره استاندارد طلایی ای اف تی یاد گرفته‌اید شما را به سوی این مفهوم اساسی رهنمون ساخته است. همان طور که خواهید دید وقایع خاص اجزای سازنده (علل واقعی) هر مساله‌ای، هر قدر هم که پیچیده باشد، هستند. مهم این است که مسائل پیچیده را به قطعات قابل اداره تقسیم کنید تا بتوانید به طرز هوشمندانه‌تری از ضربات برای حل مشکلات در سطوح زیربنایی استفاده نمایید.

پیدا کردن عوامل احساسی موثر در برخی مسائل کار خیلی آسانی است. ترس از پرواز می‌تواند ناشی از تجربه یک پرواز بد باشد. فقدان اعتماد به نفس اجتماعی ممکن است پس از یک جدایی سخت پدید آمده باشد. میل شدید به شکلات هم شاید به خاطر تنش‌های عادی ناشی از مسائل مالی باشد. اگر توانسته‌اید یکی از مسائل احساسی کنونی خود را از طریق توجه به قلمروی احساسات به سرعت برطرف نمایید از جمله کسانی هستید که ای اف تی را تا حدی شبیه به معجزه می‌دانند. در غیر این صورت مسائل احساسی حل نشده ممکن است پیچیده‌تر از آن باشند که با رویکردی ساده بتوان به آنها پرداخت. اغلب افراد برای دستیابی به نتایج بادوام باید به عمق بیشتری بروند. لذا در اینجا سفر خود را به سوی کسب مهارت‌های بیشتری در زمینه ای اف تی ادامه می‌دهیم.

اکثر مسائل احساسی که مردم معمولاً آنها را تشخیص می‌دهند گسترده‌تر از مثال‌هایی هستند که تاکنون به کار برده‌ایم. "حس می‌کنم ارزش پذیرفته شدن را ندارم"، "لیاقت امنیت مالی را ندارم"، "نمی‌توانم به راحتی با کسی صمیمی شوم"، "مشکل کنترل کردن دارم" یا "به سختی می‌توانم به مردم اعتماد کنم" چند مثال از مسائل گسترده‌تری هستند که می‌توانند مانع خوشبختی یا موفقیت شما شوند. همچنین می‌توان آنها را الگوهای شبیه به "همیشه فرد نامناسبی را به عنوان شریک زندگی‌ام جذب می‌کنم" یا "موفقیت مالی خودم را خراب می‌نمایم" دانست. اگر به این مسائل با دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی بپردازید ممکن است راحت شوید و به احساس مثبتی دست یابید. ولی این اثر شاید از بین برود چون مساله را به قطعاتی که به اندازه کافی کوچک باشند تا تاثیر ای‌اف‌تی بیشینه گردد تفکیک نموده‌اید.

اگر از دستورات عمل‌هایی که قبلاً برای کار کردن بر روی موارد مشخص ارائه شدند استفاده نمایید شاید بتوانید مجموعه‌ای از وقایع را در زندگی‌تان تشخیص دهید که به این مساله نسبتاً گسترده، که اکنون قصد حل آن را دارید، منجر شده باشند. همچنین شاید برخی واکنش‌های احساسی متداول را نیز بیابید که به آنها مرتبطند. در این بخش خواهیم دید که چرا وقایع خاص اجزای سازنده این مسائل گسترده هستند و چرا پیدا کردن و پرداختن به وقایع مربوط شما را قادر می‌سازد که از ضربات نتایج سریع‌تر و بادوام‌تری بگیرید.

پس از این که این مفهوم را درک کردید یک راهنمای گام به گام فراهم خواهیم آورد تا به شکل نظام‌مندی اجزای سازنده مسائل‌تان را بیابید و روی آنها کار کنید.

فیلمی که در زیر می‌آید شامل مباحث مفیدی از همایش‌های پیشین من درباره ضربات ای‌اف‌تی است. این را پیش‌نیاز مباحث بعدی بدانید.

[فیلم شماره ۱۷ - مقدمه‌ای بر وقایع خاص](#)

کند و کاو وقایع خاص را با یک چالش متداول کاربران ای‌اف‌تی آغاز می‌کنیم. دوست داریم مسائل خود را از ورای "عینک کلی‌نگری" ببینیم و لذا آنها را با عناوین کلی وصف می‌نماییم. همان طور که فوقاً ذکر شد مثال‌های آن می‌توانند از این قرار باشند...

- "حس نمی‌کنم ارزش پذیرفته شدن را داشته باشم"
- "لیاقت رسیدن به امنیت مالی را ندارم"
- "به راحتی نمی‌توانم با کسی صمیمی شوم"
- "با کنترل کردن مشکل دارم"
- "به دشواری می‌توانم به مردم اعتماد کنم"
- "همیشه فرد نامناسبی را به عنوان شریک زندگی‌ام جذب می‌کنم"
- "موفقیت مالی‌ام را خراب می‌کنم"
- "خودانگاری ضعیفی دارم"
- "از قرار گرفتن در جاهای تنگ می‌ترسم"
- "به خاطر مسائل احساسی پرخوری می‌کنم"
- "در شغلم خیلی با تنش روبرو می‌شوم"
- "مادرم فکر می‌کند که من بی‌ارزش هستم"
- "مردان به خوبی با من رفتار نمی‌کنند"
- "از صحبت کردن در جمع می‌ترسم"
- "از طرد شدن می‌ترسم"

متأسفانه کاربرانی که آموزش‌های محدودی دریافت کرده‌اند این مسائل کلی را با مسائل واقعی اشتباه می‌گیرند و لذا با دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی و با رویکردهایی کلی نظیر موارد زیر به آنها می‌پردازند.

- "با وجود این که حس نمی‌کنم ارزش پذیرفته شدن را داشته باشم..."

- "با وجود این که لیاقت رسیدن به امنیت مالی را ندارم..."
- "با وجود این که به راحتی نمی‌توانم با کسی صمیمی شوم..."
- "با وجود این که با کنترل کردن مشکل دارم..."
- "با وجود این که به دشواری می‌توانم به مردم اعتماد کنم..."
- "با وجود این که همیشه فرد نامناسبی را به عنوان شریک زندگی‌ام جذب می‌کنم..."
- "با وجود این که موفقیت مالی خودم را خراب می‌کنم..."
- "با وجود این که خودانگاری ضعیفی دارم..."
- "با وجود این که از قرار گرفتن در جاهای تنگ می‌ترسم..."
- "با وجود این که به خاطر مسائل احساسی پرخوری می‌کنم..."
- "با وجود این که در شغلم خیلی با تنش روبرو می‌شوم..."
- "با وجود این که مادرم فکر می‌کند که من بی‌ارزش هستم..."
- "با وجود این که مردان به خوبی با من رفتار نمی‌کنند..."
- "با وجود این که از صحبت کردن در جمع می‌ترسم..."
- "با وجود این که از طرد شدن می‌ترسم..."

تمامی مسائل فوق خیلی کلی هستند و این بدین معنی است که جنبه‌های زیادی دارند. می‌توان آنها را به قطعات خیلی کوچکتري تفکیک و به صورت خیلی مشخص‌تری روی آنها کار کرد. تلاش برای حل این مسائل کلی با یک یا چند بار ضربه زدن مثل این است که بخواهیم میزی را که از چوب بلوط ساخته شده است با کوبیدن مشت بر آن بشکنیم. اگر به دفعات بر آن مشت بزنید شاید یکی دو پایه آن لق شود ولی چیز بیشتری اتفاق نمی‌افتد.

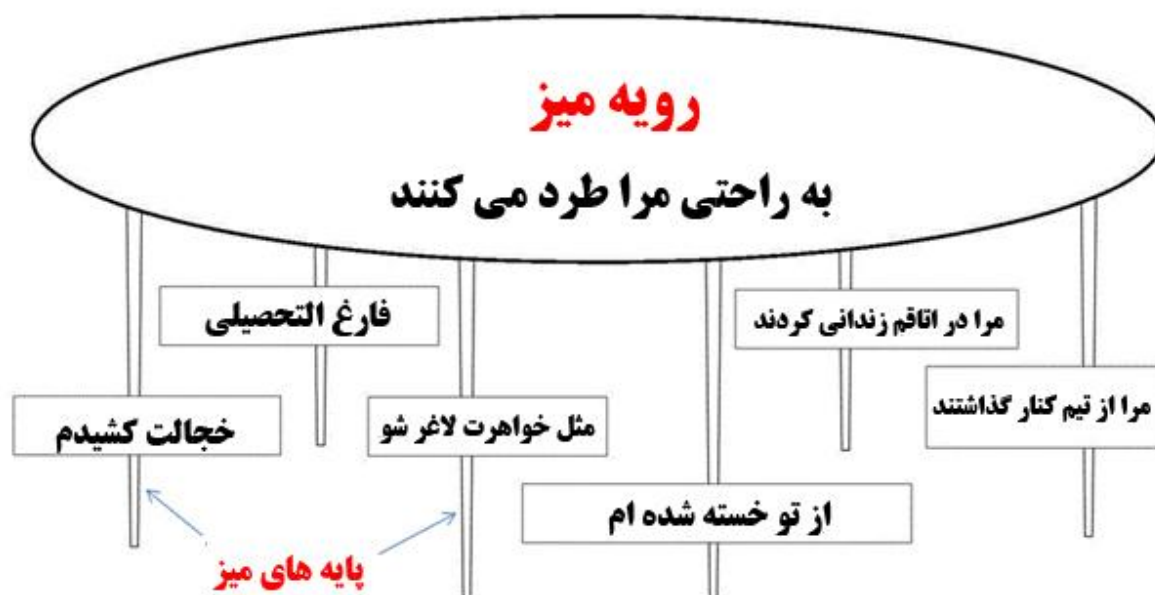
رویکرد بهتر آن است که پایه‌های میز را که رویه آن را نگه داشته‌اند هدف بگیریم. اگر پایه‌ها را برداریم یا لق کنیم رویه فرو می‌ریزد. سادگی و قدرت کار بر روی وقایع خاص در همین نکته نهفته است.

## رویه و پایه‌های میز - تشبیهی ایده‌آل برای کار با ای‌اف‌تی

بیا باید این تشبیه بسیار مهم را که به ما کمک می‌کند به طور مشخص‌تری بر روی مسائل کلی کار کنیم بیشتر بشکافیم. وقایع خاص همان پایه‌های میز هستند که رویه میز یا مساله‌ای را که به شکل کلی بیان شده بود نگه داشته‌اند. همان طور که به زودی خواهید دید پرداختن به پایه میز به جای رویه آن با ای‌اف‌تی همواره به معنی مشخص‌تر کار کردن است.

برای این که موضوع واضح‌تر شود بیا باید از میان فهرست فوق مساله "از طرد شدن می‌ترسم" را بشکافیم.

## مسائل کلی مثل رویه میزی هستند که با پایه های میز یعنی وقایع خاص نگه داشته شده اند



مثال طرد شدن: به جای این که ای‌اف‌تی را بر روی مساله رویه میز با عبارتی نظیر "با وجود این که از طرد شدن می‌ترسم..." هدف بگیریم بیا باید به طور مشخص‌تری کار کنیم و آن را به وقایع خاصی که موجب

آن شده‌اند (پایه‌های میز) تفکیک نماییم. هر چند که همه مردم به ترس از طرد شدن دچار نیستند ولی می‌توانید مطمئن باشید که کسانی که این طورند تجربیات یا وقایع خاصی در گذشته داشته‌اند که باعث آن گردیده‌اند. آن وقایع خاص را به شیوه ای‌اف‌تی می‌توان این‌گونه بیان نمود:

- "با وجود این که معلم کلاس سوم باعث شرمندگی من در مقابل همه شاگردان شد..."
- "با وجود این که پدرم در مراسم فارغ‌التحصیلی‌ام از دبیرستان شرکت نکرد و من آنجا تنها ماندم..."
- "با وجود این که دوست صمیمی دوران دبیرستانم گفت که از دستم خسته شده است..."
- "با وجود این که وقتی هشت سالم بود تمام روز شکرگزاری را در اتاقم محبوس ماندم..."
- "با وجود این که مادرم گفت تا وقتی مثل خواهرت لاغر نشده‌ای ازدواج نکن..."
- "با وجود این که مرا از تیم بیسبال نوجوانان کنار گذاشتند..."

آیا درمی‌یابید که هر یک از این وقایع چگونه می‌توانند منجر به این شوند که فردی بگوید "آه! طرد شدم؟" هر یک از این طرد شدن‌های دردناک در سیستم انرژی ذخیره می‌گردند و انباشتگی اختلالات نهایتاً باعث می‌شود که فرد به هر قیمتی از طرد شدن اجتناب نماید. این امر می‌تواند بر تصمیم‌هایی که می‌گیرد یا مخاطراتی که حاضر است در زندگی بپذیرد اثر گذارد و یک روز می‌فهمد که به خاطر "ترس از طرد شدن" خودش را محدود کرده بوده است.

اینها *عوامل واقعی* مساله "از طرد شدن می‌ترسم" اند و زیربنای آن را شکل می‌دهند. اینها علل هستند و ترس از طرد شدن صرفاً علامت است. برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی چنین مساله‌ای کار را با نگاهی به پایه‌های میز آغاز و بعد آن علل را یکی‌یکی خنثی می‌کنیم. بدین ترتیب با برداشتن (یا تضعیف) هر پایه رویه میز ناپایدارتر می‌شود و سرانجام فرو می‌ریزد و ترس از طرد شدن کم‌رنگ می‌گردد. این بهترین نتیجه ممکن از بکارگیری ضربات ای‌اف‌تی است.

ولی فراموش نکنید که آزمایش هم بخش مهمی از سه‌گانه ([جنبه‌ها](#) - [آزمایش](#) - [مشخص کار کردن](#)) است. یکی از مزایای مهم آن این است که با تفکیک مساله به مجموعه سازمان یافته‌ای از جنبه‌ها وقتی از مقیاس



صفر تا ده استفاده می‌کنید دقیقا می‌دانید که چه چیزی را می‌آزمایید. از سوی دیگر چنانچه با کلی‌گویی به مساله‌ای کلی بپردازید مقیاس صفر تا ده همه قطعات را با هم نشان می‌دهد. اگر به جایی نمی‌رسید به سختی می‌توانید تشخیص دهید که کدام قطعات چقدر بهتر شده‌اند ... و از همه مهمتر این که برای دستیابی به بهترین نتایج از چه مسیری بروید. اگر همه چیز را به وضوح به موارد مشخصی تفکیک نمایید اغلب می‌توانید آنها را همچون مهره‌های دومینو فرو بریزید.

فرض می‌کنیم که قادرید همه جنبه‌های هر واقعه خاص را بیابید و به آنها بپردازید و وقایعی را که خنثی می‌نمایید خنثی می‌مانند و این امر را می‌توانید با گذشت زمان و از طریق آزمایش تایید نمایید. بدین ترتیب می‌توانید به شکل نظام‌مندی بر روی مسائل خود کار کنید و لذا به اعتماد به نفس و موفقیت بیشتری در کار با فرایند ضربات ای‌اف‌تی می‌رسید.

**یک نکته برای ضربه زدن:** شاید توجه کرده باشید که همه وقایعی را که برای این مثال انتخاب کردیم به دوران کودکی مربوط می‌شدند. علت آن است که هر چه واقعه قدیمی‌تر باشد بیشتر احتمال دارد که زیربنایی یا به عبارت دیگر پایه محکم‌تری برای میز باشد. می‌توانید تصور کنید که پایه‌های میز که مساله را نگه داشته‌اند ابعاد و استحکام‌های متفاوتی دارند. پس آیا معقول نیست که اول بزرگترین‌ها را از جا بکنیم؟ هر چه در گذشته خود به عقب‌تر بروید تا واقعه مربوطی را پیدا کنید احتمالا پایه بزرگتری خواهد بود.

**یک نکته دیگر برای ضربه زدن:** به دنبال [اثر عمومیت یافتن](#) در ای‌اف‌تی باشید. در اغلب موارد "پایه‌های طرد شدن" زمینه‌های مشترکی دارند و لذا از جا کندن یک پایه روی بقیه هم اثر می‌گذارد. مثلا بسیاری از موارد طرد شدگی به یکی از والدین یا مدرسه یا واقعه خاصی نظیر بدرفتاری در خانه یا جنگ مربوط می‌شوند. حتی اگر مساله‌ای صدها یا هزاران پایه داشته باشد هم اغلب می‌توانیم با در آوردن ۱۰ یا ۲۰ پایه با ای‌اف‌تی ببینیم که اثر عمومیت یافتن باعث می‌شود که تمامی رویه میز فرو بریزد.

فیلم کوتاهی که در زیر می‌آید تشبیه رویه و پایه‌های میز و طرز کار اثر عمومیت یافتن را شرح می‌دهد.

[فیلم شماره ۱۸ - تشبیه رویه و پایه‌های میز](#)

اکنون می‌توانید هر مساله پیچیده‌ای را با ای‌اف‌تی به قطعات کوچکتری تقسیم کنید.

استفاده از ای‌اف‌تی بر روی وقایع خاص به مسائل مربوط به طرد شدن محدود نمی‌گردد. برای ترس، خشم، گناه، غم، خاطره ناگوار و هر مساله احساسی دیگری که نامش را بتوانید ببرید کاربرد دارد. همچنین می‌توان از آن بر روی تمامی علل احساسی مسائل جسمانی و کارایی هم بهره برد. مسائل مزبور را به وقایع خاصی بشکنید تا به فرمولی برسید که شما را تقریباً از هر مساله‌ای آزاد می‌کند. بدین ترتیب دیگر هیچ مساله‌ای بیش از حد پیچیده نیست چون می‌توان آن را به قطعات مجزایی تقسیم نمود و بعد با ای‌اف‌تی فرو ریخت. چند مثال متداول در پی می‌آیند:

- ممکن است برای یک سرباز قدیمی که خاطرات ناگواری از جنگ دارد تشخیص اختلال تنشی ناشی از وقایع ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی) داده باشند. این مساله‌ای کلی است چون به خاطر تعداد زیادی وقایع خاص جنگی پدید آمده است. کافی است هر یک از وقایع خاص جنگی را شناسایی کنید و با ای‌اف‌تی به تک‌تک آنها بپردازید. هرگاه تعداد کافی از آنها خنثی شوند پی‌تی‌اس‌دی دیگر علتی نخواهد داشت و رویه میز همراه با کابوس‌ها، خاطرات مزاحم، سردردها، حملات هراس و غیره فرو می‌ریزد.

- مسائل مربوط به خشم همیشه عللی دارند و آن علل وقایع خاصی هستند که باعث خشم شده‌اند. مثلاً به گذشته خود ببینید و بعضی وقایع خاصی را به یاد آورید که باعث خشم در شما شده‌اند. آیا این طور نیست که هنوز هم در زیر سطح هستند و اکنون نیز گهگاه خود را به صورت فوران خشم نشان می‌دهند؟ آیا می‌بینید که پس از خنثی نمودن آن وقایع با ضربات، محتویات "خورجین خشم‌تان" کاهش یافته است و در نتیجه کمتر دچار خشم می‌شوید؟

- مسائل مربوط به کارایی کسب و کار، ورزش، موسیقی و صحبت کردن در جمع تقریباً همیشه ریشه در وقایع خاصی دارند. در این موارد وقایع خاص معمولاً احساسات یا باورهای محدود کننده‌ای را ایجاد می‌کنند که مانع کارایی می‌شوند. مثلاً: (۱) پدرم گفت پول‌دارها طماعند، (۲) اگر در بیسبال پیشرفت کنم همکلاسی‌هایم از من بدشان می‌آید همان طور که وقتی هفت سال داشتم پسر عمویم چنین شد، (۳) آن نت بالاتر را نمی‌توانم بخوانم چون دوستانم می‌گویند صدایم زنانه می‌شود و (۴) لیاقت ندارم که

برای بایستند و دست بزنند چون معلم کلاس هشتم مرا دلکک نامید و مسخره کرد. همه ما رودی مملو از این موانع ذهنی داریم و آنها در پشت سد شخصی ما جمع شده‌اند. فرو ریختن آنها با ای‌اف‌تی باعث شکستن سد می‌شود و چشم‌اندازهایی باور نکردنی را به روی‌مان می‌گشاید.

• **مسائل جسمی و بیماری‌های جدی** (به نظر من) تقریباً همواره علل احساسی دارند. پزشکی و اکثر روش‌های دیگر تمایل دارند که آنها را نادیده بگیرند ولی فرایند ای‌اف‌تی رویکرد منحصر به فردی محسوب می‌شود. لذا تعجیبی هم ندارد که وقتی همه چیزهای دیگر شکست می‌خورند ما اغلب موفق می‌شویم. یکی از فصل‌های بعدی این دوره را به طور کامل به همین موضوع اختصاص داده‌ام و در اینجا همین قدر می‌گویم که باید بدانیم که این علل احساسی را می‌توان به وقایع خاص تفکیک نمود. وقایع خاص را به کمک ای‌اف‌تی فرو بپاشید تا مسائل جسمانی در اغلب موارد تخفیف یابند یا ناپدید شوند.

### واقعه خاص از دیدگاه ای‌اف‌تی چیست؟

برای کسب اطمینان از این که واقعه شما به اندازه کافی خاص است از معیارهای زیر استفاده کنید:

۱. "فیلم" کوتاهی از گذشته و ترجیحا مربوط به دوران کودکی باشد.
۲. بتوانید نامی همچون "وقتی که ... به آن بدهید.
۳. به هنگام وقوع بین یک تا سه دقیقه طول کشیده باشد.
۴. حداقل شامل یک نقطه اوج باشد.
۵. شروع، پایان، صحنه و شخصیت‌هایی داشته باشد.

### وقایع خاص را چگونه در فرایند ضربات می‌یابید؟

این کار معمولاً با طرح سوالاتی انجام می‌شود که شما را در زمان به عقب و به تجربیات گذشته که به مساله کنونی‌تان مربوطند می‌برند. هر چند که هیچ سوال شسته‌رفته‌ای وجود ندارد که در تمامی شرایط کارساز باشد ولی برای شروع اکتشاف هم نیازی به نبوغ نیست. برای این که موضوع بیشتر روشن شود مثال‌های زیر را ذکر می‌کنم:

- اولین باری که حس کردید دوستتان ندارند چه وقتی بود؟
  - آیا می‌توانید وقتی را که شدیداً حس کردید طرد شده‌اید مشخص کنید؟
  - آیا می‌توانید از تجربه‌ای بگویید که به خاطر آن شدیداً احساس گناه کردید؟
  - این مساله مربوط به .... شما را به یاد چه واقعه‌ای از گذشته‌تان می‌اندازد؟
  - بدترین ترس/ بد رفتاری/ آسیب را چه وقت تجربه کرده‌اید؟
  - آیا قبل از شروع ناخوشی‌تان واقعه احساسی خاصی وجود داشت؟
- فیلم‌های [هنر ارائه ای‌اف‌تی](#) مملو از چنین پرسش‌ها و منبعی عالی برای مثال‌های کیفی هستند.

### راهنمایی‌هایی برای ضربه زدن با استفاده از وقایع خاص

اغلب مردم را باید در این مسیر راهنمایی نمود. در غیر این صورت "وقایع خاصی" را پیدا می‌کنند که چند ساعت یا بیشتر به طول انجامیده‌اند. لذا برای کسب اطمینان از این که واقعه خاص شما طول مناسبی دارد از این ویژگی‌ها به عنوان راهنمایی استفاده کنید:

- اگر این واقعه فیلم بود چقدر طول می‌کشید؟ اگر بیش از چند دقیقه طول می‌کشد لطفاً آن را به یک قسمت یک تا سه دقیقه‌ای که شامل مهمترین اوج احساسی کل واقعه است کوتاه نمایید. یکی از اشتباهات متداول این است که واقعه‌ای را برگزینید که بتوانید آن را ظرف یک تا سه دقیقه برای دوستتان شرح دهید. ولی در اینجا چیزی را می‌خواهیم که عملاً در زمان وقوع بین یک تا سه دقیقه طول کشیده باشد. مثلاً شاید بتوانید راجع به طلاق ظرف یک تا سه دقیقه به دوستتان مطالبی بگویید. ولی برای این کار باید از خیلی از جزئیات بگذرید. به دنبال بخش‌های کوتاهی از زمان باشید که بیشترین اثر احساسی را بر شما دارند.

- این فیلم کوتاه چند اوج دارد؟ اگر فیلم فقط چند دقیقه طول بکشد پس اوج‌های زیادی ندارد. ولی معمولاً بهتر است واقعه خاص را به نحوی محدود کنید که فقط یک یا دو اوج داشته باشد. اگر بیش از یک

اوج وجود دارد بهتر است از شدیدترین مورد شروع کنید و بعد به هر یک به نوبت بپردازید. غالباً فرو ریختن شدیدترین مورد به وسیله ای‌اف‌تی باعث کم‌رنگ شدن بقیه می‌شود.

- اگر این فیلم عنوان داشت عنوانش چه بود؟ از این سوال دو هدف داریم: (۱) عبارت کوتاهی از آن برای استفاده در حین زدن ضربات دستور اساسی ای‌اف‌تی به دست می‌آورید و (۲) بر واقعه خاصی تاکید می‌کند و این امکان را می‌دهد که میان آن و وقایع دیگری که مربوط هستند تمایز بگذارید.
- چه مدت پیش اتفاق افتاد؟ هر چند که می‌توانید بر روی واقعه‌ای که هفته قبل اتفاق افتاده است ضربه بزنید ولی احتمالاً خود جنبه‌های آن موارد گسترده‌ای هستند. بهتر است حتی‌الامکان از نزدیک به دوران کودکی یا آغاز مشکل شروع کنید.

**نکته ضربه زدن: اگر نتوانید واقعه خاصی را به یاد بیاورید چه کنید؟**

آن را بسازید. هر چند که این در نگاه اول شاید بی‌معنی به نظر آید ولی در عمل می‌تواند خیلی هم موثر باشد. چون واقعه‌ای که می‌سازید از عمیق‌ترین احساسات‌تان می‌آید و لذا می‌تواند به نحوی ظاهر شود که حتی از یک مورد واقعی نیز مفیدتر باشد. این کار را بارها انجام داده‌ام و بسیار موفقیت‌آمیز بوده است. اغلب وقتی شروع به ضربه زدن می‌کنید خاطره پاکسازی می‌شود و وقایع دیگری به حیطة آگاهی می‌آیند.

**نکته ضربه زدن: وقایع خاص در مقابل احساسات خاص**

آنچه که در واقع در پی آنیم احساساتی هستند که از وقایع خاص ناشی می‌شوند. اینها علل مسائل احساسی، جسمانی و کارایی هستند و باید فرو بپاشند. برخی از کاربران ای‌اف‌تی این امر را به درستی نفهمیده‌اند و به جای وقایع خاص به دنبال احساسات خاص رفته‌اند. هر چند که این کاری وارونه است ولی احتمالاً به خاطر قدرت دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی نتایجی به بار می‌آورد. حتی تیری هم که به درستی نشانه‌روی نشده باشد ممکن است به بخشی از هدف بخورد. ولی معمولاً به دو دلیل از حد کمال خود دور می‌ماند:

- وقایع خاص علت احساساتی هستند که با ای‌اف‌تی روی آنها کار می‌کنیم و نه برعکس. احساسات باعث وقایع خاص نیستند. لذا اگر بدون مشخص کردن علل زیربنایی (وقایع خاص) سراغ احساسات برویم به

لحاظ ای‌اف‌تی اشتباه آشکاری است. کار بر روی وقایع خاص شالوده نتیجه‌گیری کیفی از ای‌اف‌تی است. اگر آن را کنار بگذاریم فرصت کار عمیق‌تر را از دست داده‌ایم.

- چیزی به اسم احساس خاص وجود ندارد. اغلب از عباراتی همچون ترس، خشم و غم، گویی که موارد مشخصی هستند، استفاده می‌کنیم ولی اینها در واقع صرفاً عناوینی کلی اند. مثلاً غم از دست دادن یکی از عزیزان فقط نوعی ناراحتی نیست. اگر به ورای آن بنگرید اغلب چیزهایی از قبیل ترس از تنها ماندن یا احساس گناه به خاطر این که در زمان حیات متوفی کاری انجام شده یا نشده است را می‌بینید. یک بار نشستم و فهرستی از ۵۰ احساس را تهیه کردم که به راحتی می‌شد آنها را در قالب ترس بیان نمود. مثلاً وسواس شستشوی دست‌ها را می‌توان ترس از میکروب‌ها، گناه را می‌توان ترس از فاش شدن کار، افسردگی را می‌توان ترس از بی‌ارزشی دانست و این فهرست ادامه دارد.

### نتیجه‌گیری

کار کردن به طور مشخص عامل خیلی مهمی در رسیدن به موفقیت و کسب نتایج عمیق با ای‌اف‌تی است ... و ... به اندازه کافی مشخص نبودن کار بزرگترین و متداول‌ترین اشتباه کاربران ای‌اف‌تی می‌باشد. هر چه مساله بزرگتر باشد دشوارتر می‌توان قطعات کوچک آن را یافت. کار بر روی وقایع خاص شما را یک‌راست به منشا اختلالات می‌برد و راهی نظام‌مند برای برطرف ساختن مسائل بزرگ پیش پای‌تان می‌گذارد. بدین ترتیب می‌توانید هر بار روی یک قطعه از مساله کار کنید.

اکنون که این مفهوم را درک کرده‌اید یک مساله (رویه میز) و واقعه مربوط به آن (پایه میز) را انتخاب و از آن چه که در بخش بعدی می‌آید تبعیت کنید. در آنجا با روش شرح ماجرا به واقعه خواهیم پرداخت.

### خلاصه:

در این بخش یاد گرفتید که وقایع خاص چگونه بر مسائل احساسی اثر می‌گذارند.

- وقایع خاص اجزای سازنده مسائل احساسی گسترده هستند.

- اشتباه متداول کسانی که از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنند این است که به اندازه کافی به طور مشخص کار نمی‌نمایند.
- معمولاً با ضربه زدن بر روی مسائل گسترده به موفقیت نمی‌رسیم چون آنها شامل جنبه‌های خیلی زیادی هستند.
- درک تشبیه رویه و پایه‌های میز به درک تفکیک مسائل کلی به وقایع خاص کمک می‌کند. برای اطمینان از این که واقعه‌ای که برگزیده‌اید به اندازه کافی خاص است پنج معیار وجود دارند.
- پرداختن به وقایع قدیمی‌تر زندگی‌تان در مقایسه با چیزی جدیدتر معمولاً نتایج بهتری به بار می‌آورد.
- اثر عمومیت یافتن حاصل کار ما را چند برابر می‌کند چون آسودگی از یک واقعه به سایر وقایع تسری می‌یابد.

## روش شرح ماجرا- نیروی محرکه روش ضربه زدن

یکی از ابزارهای آسان استفاده از ضربات ای‌اف‌تی که تمامی آن چه را که تاکنون آموخته‌اید یکپارچه می‌کند



اگر ای‌اف‌تی را باکیفیت انجام می‌دهید می‌دانید که پرداختن به وقایع خاص در فرایند ضربه زدن هسته اصلی کارتان است. برطرف ساختن واقعه‌ای خاص، همچون هر چیز دیگری، به معنی پاکسازی تمامی جنبه‌های آن است. بدین ترتیب هیچ شدتی را باقی نمی‌گذارید. روش شرح ماجرا جامع‌ترین راه رسیدن به آن و نیروی محرکه کار عمقی شما است.

مفهوم ساده‌ای دارد. فقط کافی است واقعه خاصی را به صورت قصه شرح دهید و در هر قسمتی که به احساس شدیدی رسیدید متوقف شوید و دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را انجام دهید.

راهنمایی‌هایی که ذیلاً می‌آیند اساس آن را تشکیل می‌دهند! هر یک از نقاط توقف در شرح ماجرا نشانگر جنبه‌ای از مساله هستند و گهگاه شما را به مساله عمیق‌تری رهنمون می‌سازند. بدین ترتیب به بسیاری از کارهای کارآگاهی نیازی نیست و در نتیجه کارتان خیلی ساده می‌شود. به علاوه...

هر چه را که تاکنون راجع به جنبه‌ها، آزمایش و مشخص کار کردن آموخته‌اید

به طور خودکار یکپارچه می‌نماید.



منظورم این است که این روش آسان تمامی بخش‌های مهم کار عمقی را دربرمی‌گیرد. در حین فرایند آن به صورت طبیعی فرصت‌هایی برای آزمایش پدید می‌آیند و عنصر مشخص کار کردن نیز به طور خودکار در آن است چون **واقعه خاصی** را شرح می‌دهید. **وقایع خاص جنبه‌هایی** از مساله کلی هستند و هر واقعه هم **جنبه‌هایی** برای خودش دارد که در هر یک از نقاط توقف خودشان را نشان می‌دهند. بدین ترتیب می‌توانید بدون کارهای پیچیده کارآگاهی مشخص تر کار کنید. فقط کافی است از دستورالعمل‌ها پیروی نمایید تا این ابزار این امکان را به شما بدهد که به هر یک از آنها به نوبت بپردازید.

کمی تمرین نیاز دارد و احتمالاً قبل از این که به آن مسلط شوید چند بار مرتکب اشتباه خواهید شد. ولی وقتی به این فرایند تسلط یافتید دیگر هرگز فقط به دستور اساسی ای‌اف‌تی اکتفا نخواهید کرد.

### چند راهنمایی برای بهبود فرایند ای‌اف‌تی

**اول، واقعه را مشخص نمایید:** واقعه خاصی را بیابید که معمولاً بین یک تا سه دقیقه طول کشیده است و شامل حداقل یک نقطه اوج احساسی باشد. اگر هنوز هم برای پیدا کردن آنها به کمک نیاز دارید قسمت قبلی را که راجع به وقایع خاص بود مرور کنید.

**سپس، از شدت آن بکاهید:** قبل از این که واقعا ماجرا را شرح دهید ببینید که آیا به صرف تعریف کردن آن هم احساسی می‌یابید یا خیر. اگر شدت احساسات آن ۵ یا بیشتر می‌باشد بهتر است چند بار دستور اساسی را بر روی مساله کلی انجام دهید تا از شدت آن کاسته شود.

"با وجود این که به خاطر شرح ماجرا عصبی هستم..."

"با وجود این که از آن چه که ممکن است حین شرح ماجرا پیش آید می‌ترسم..."

"با وجود این که از این چیز خوشم نمی‌آید..."

"با وجود این که حتی در آغاز شرح دادن ماجرا هم می‌لرزم..."

عبارت یادآوری ساده‌ای که می‌تواند در مثال‌های فوق به کار رود "این ماجرا" یا "شرح دادن این ماجرا" است.

هر چند دور که لازم است انجام دهید تا شدت احساسی که به خاطر شرح دادن ماجرا پیدا می‌کنید به ۳ یا کمتر برسد. بدین ترتیب از "شدت مساله می‌کاهید" و راحت‌تر می‌توانید بر روی واقعه‌ای که بار احساسی شدیدی دارد کار کنید. اگر شروع به شرح دادن ماجرا کردید و شدت آن تا حد ناراحت کننده‌ای بالا رفت آنچه را که فوقا ذکر شد مجددا انجام دهید. هر چند بار که لازم است آن را تکرار کنید.

### نحوه شرح دادن ماجرا

الف. بهتر است ماجرا را با صدای بلند شرح دهید. بدین ترتیب زنده‌تر می‌شود و مسائل مهم آن راحت‌تر آشکار می‌گردند. می‌توانید آن را در مقابل آینه، به یک دوست، به دیوار یا به یک دوست خیالی (لبخند) بگویید.

ب. از نقطه‌ای خنثی که اصلا مایه نگرانی نیست شروع نمایید. مثلا ناهار خوردن با یک دوست قبل از تصادف با خودرو. بدین ترتیب راحت‌تر می‌توانید وارد گود شوید.

ج. از همه مهم‌تر این است که به محض این که هر نوع شدتی احساس کردید شرح ماجرا را متوقف نمایید.

د. در هر نقطه توقف با استفاده از دستور اساسی ای‌اف‌تی به شدت مزبور بپردازید و هر گاه از آن آسوده شدید سراغ قسمت بعدی که شدید است بروید.

توقف کردن در موفقیت این روش خیلی تاثیر دارد. اغلب افراد توسط روش‌های متداول شرطی شده‌اند که "شجاع باشند" و "احساسات خود را حس نمایند". در نتیجه اگر وقتی که احساس شدیدی پدید می‌آید از آن بگذرید فرصت مهمی را برای شفا یافتن از دست داده‌اید. لذا تکرار می‌کنم...

**اگر توقف نکنید فرصتی را برای شفا یافتن از دست داده‌اید!**

در اینجا به دنبال جنبه‌ها هستید و این فرایند اغلب بدون این که کند و کاو کنید آنها را آشکار می‌سازد. چقدر عالی! به یاد داشته باشید که به دنبال کار کامل هستیم و لذا بر روی هر شدتی که حس می‌کنید باید "ضربه بزنید تا کمتر شود".

لطفا توجه داشته باشید که هر نقطه توقف جنبه‌ای از ماجرا است و باید به هر ماجرا به نحوی بپردازید که گویی واقعه مستقلی می‌باشد. لذا برای این که به صورت مشخص کار کنید باید هر بار یک اوج احساسی (جنبه) را با دستور اساسی هدف بگیرید. در نتیجه برای هر اوج احساسی (جنبه)...

الف. شدت این بخش از ماجرا را تخمین بزنید.

ب. "مثال تصادف" را از قسمت [یافتن جنبه‌ها](#) به یاد داشته باشید و جمله تصحیح و عبارت یادآوری را به نحوی بسازید که این اوج احساسی را هدف بگیرند (توجه داشته باشید که احساس مزبور باید در جمله تصحیح بیاید). مثلا:

"با وجود این که وقتی آن حرف را به من زد خیلی عصبانی شدم..."

"با وجود این که وقتی آن چیز وحشتناک را دیدم خیلی ترسیدم..."

"با وجود این که وقتی آن پلیس مرا تعقیب می‌کرد احساس گناه می‌کردم..."

"با وجود این که به خاطر آن جدا عصبانی بودم..."

ج. دستور اساسی ای‌اف‌تی را به کار گیرید و قبل و بعد از هر دور شدت احساس را بسنجید تا وقتی که به صفر یا حد قابل تحملی برسد.

د. هر اوج احساسی ممکن است خودش چند جنبه داشته باشد و لذا وقتی دستور اساسی ای‌اف‌تی را بر روی آشکارترین آنها به کار گرفتید آن بخش از ماجرا را مجددا مرور نمایید و ببینید که احیانا هنوز شدتی وجود دارد یا خیر. اگر هست مراحل فوق را تکرار کنید.

ه. هرگاه از شدت اوج احساسی کاسته شد شرح ماجرا را ادامه دهید و به دنبال یک نقطه توقف دیگر باشید. به علاوه مراقب باشید که امکان دارد بخواهید در حین شرح ماجرا یک‌راست به سراغ شدیدترین اوج بروید. البته ادامه ماجرا را می‌دانید و لذا اغلب پیش می‌آید که قبل از رسیدن به آن نقطه به احساس ناشی از آن دچار شوید. در این صورت شدت آن را همچون هر نقطه توقف دیگری کم کنید.

و. هرگاه بر روی تمامی لحظات شدید ماجرا ضربه زدید دوباره از اول شروع کنید. ماجرا را باز هم بگویید و هر جا که شدتی را حس نمودید توقف کنید. اگر باز هم موردی را برای کار یافتید تعجب ننمایید ... فقط کافی است که تا جایی که می‌توانید کار کاملی انجام دهید.

ز. این فرایند را آن قدر تکرار کنید تا بتوانید ماجرا را بی هیچ مشکلی ... و گویی که به خرید رفته‌اید ... شرح دهید. بدین ترتیب همه یا اکثر جنبه‌ها خنثی می‌شوند. برای اطمینان بیشتر فردا صبح یا هفته بعد هم ماجرا را شرح دهید و ببینید که چیزی باقی مانده است یا خیر. گاهی اوقات گذر زمان باقی‌مانده‌هایی (جنبه‌هایی) را رو می‌آورد. در این صورت فرایند را تکرار کنید تا به موفقیت کامل‌تری برسید.

### روش‌های آزمایش ای‌افتی - رفتن به عمق فرایند ضربه زدن

هر چند که از هر یک از [روش‌های آزمایش](#) که تا به حال آموختید می‌توانید بهره‌گیری ولی برای [وقایع خاص](#) اغلب از تجسم واضح استفاده می‌نمایند. هرگاه ماجرا را با صدای بلند شرح دادید و قوی‌ترین اوج احساسی آن را با ضربات خنثی نمودید می‌توانید مجدداً هر بخش از آن را در ذهن‌تان مرور کنید. به دنبال لحظاتی باشید که احساس شدیدی در پی دارند و در مناظر، اصوات، رنگ‌ها، ابعاد و غیره اغراق نمایید تا حال‌تان آشفته شود. به محض این که شدتی را حس کردید ضربه بزنید و بعد مجدداً تلاش نمایید. باز هم آن را به صورت واضح تجسم کنید تا به جایی برسید که دیگر هیچ بخشی از آن واقعه شما را آشفته نسازد. ولی اگر ضربات قبلی شدت احساس‌تان را در حد قابل‌کنترلی پایین نیاورده‌اند نباید به استفاده از تجسم واضح ادامه دهید. در این صورت بهتر است از فردی حرفه‌ای و واجد شرایط در زمینه بهبود سلامتی کمک بگیرید.

همچنین در صورت امکان می‌توانید از روش آزمایش ویژگی‌های وضعیت واقعی استفاده نمایید. اگر با هر روش آزمایشی توانستید شدتی را رو بیاورید دستور اساسی ای‌اف‌تی را، تا وقتی که دیگر به خاطر آن واقعه نتوانید آشفته شوید، بر روی هر چیزی که آشکار شده است به کار گیرید.

### نکات روش شرح ماجرا

**سنجش شدت:** سنجش در مقیاس صفر تا ده باید منعکس کننده شدتی باشد که الان و به هنگام یادآوری آن چه که در آن زمان اتفاق افتاده است دارید. شدتی را که در آن زمان داشتید نمی‌توانیم تغییر دهیم ولی قادریم شدت احساس کنونی‌تان را بکاهیم.

**شدتی به خاطر آن واقعه حس نمی‌کنم:** شدت احساس‌تان به طرق مختلف آشکار می‌شود. اغلب افراد فوراً متوجه شدت گرفتن احساس خود می‌شوند. ولی اگر شما چنین نیستید می‌توانید حالات جسمانی‌تان را بررسی نمایید. تنش، تنگی نفس یا ناراحتی در هر بخشی از بدن می‌توانند به عنوان معیار سنجش شدت استفاده شوند مشروط بر این که فقط در مواقع به یاد آوردن واقعه این طور شوید.

اگر می‌بینید که کیفیت نفس‌های‌تان به هنگام رو آمدن جنبه‌ها تغییر می‌کند از روش تنگی نفس استفاده نمایید تا تنفس‌تان به حالت عادی برگردد و بعد بقیه ماجرا را ادامه دهید.

می‌توانید با ضربه زدن بر روی یک جنبه واقعه که فرض می‌کنید به نحوی شما را آشفته می‌سازد شروع نمایید و بعد ببینید که پس از ضربات چه تغییراتی پدید می‌آیند. همچنین ممکن است دریابید که ملایم‌تر یا کم‌تنش‌تر شده‌اید یا به یاد آوردن واقعه آسان‌تر شده است. این نشانه‌ای از رهاسازی مقداری از تنش است. ضربه زدن معمولاً باعث می‌شود که احساس برای‌تان واضح‌تر شود. لذا بهتر است هر کاری که می‌توانید بر روی چند واقعه انجام دهید و با واکنش‌های بدن‌تان به شدت احساس آشنا گردید. به تدریج باید آسان‌تر شود.

**به خاطر آن واقعه شدت زیادی را حس می‌کنم:** در این صورت شاید، تا وقتی که مساله دشوار بیشتر قابل اداره کردن شود، بخواهید بر روی وقایع دیگری که شدت کمتری دارند کار کنید. بسیاری از وقایع

زندگی‌تان به هم مربوطند و لذا کار کردن بر روی سایر موارد اغلب کمک می‌کند که موارد دشوار هم آسان‌تر شوند. اگر سابقه بد رفتاری یا آسیب روانی دارید و بر روی این موارد کار می‌کنید شاید بخواهید که از یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی در این راه کمک بگیرید.

**واقعۀ یا مسالۀ دیگری به ذهن می‌رسد:** این هم نوعی تغییر جنبه است و نشان می‌دهد که در واقعۀ اصلی پیشرفت خوبی کرده‌اید. ولی قبل از این که سراغ واقعۀ دیگری بروید جنبه‌های واقعۀ اصلی را بررسی نمایید و ببینید که چقدر کار باقی مانده است. اگر می‌توانید ضربه زدن بر روی واقعۀی که کار را با آن آغاز نموده‌اید به پایان برسانید تا شدت همه جنبه‌هایش صفر شود و بعد به سراغ چیز دیگری بروید. اگر واقعۀ یا مسالۀ جدید ذهن‌تان را خیلی مشغول می‌کند می‌توانید به سراغ آن بروید. ولی بهتر است تا جایی که می‌توانید به صورت منظم پیش‌روی نمایید. شدت احساس‌های مربوط به هر واقعۀی را، که کار بر روی آن را ناتمام می‌گذارید، بنویسید تا بتوانید بعداً به سوی آن بازگردید و تماشای آن را

همچنین اطمینان یابید که می‌توانید بین وقایع و مسائل تمایز بگذارید. واقعۀ بخشی از زمان است که یک تا سه دقیقه طول کشیده، کاملاً مشخص و نحوه کار با ای‌اف‌تی بر روی آن واضح است. مسالۀ به معنی یک رویه میز جدید است که پایه‌های آن وقایع خاص می‌باشند و لذا شاید بخواهید قبل از شروع ضربه زدن آن را به بخش‌های مزبور تفکیک نمایید. مثلاً اگر بر روی یک واقعۀ خاص که بین یک تا سه دقیقه به طول انجامیده است کار می‌کنید که در آن کسی حرف زشتی راجع به لباس‌های شما زده است و بعد می‌فهمید که مادرتان نیز همیشه به همین شکل از شما انتقاد می‌کرده است بهتر است کار را با ضربه زدن بر روی موضوع کلی "با وجود این که مادرم مرا طرد می‌کرد..." آغاز نمایید. در عوض فهرستی از وقایع یک تا سه دقیقه‌ای تهیه کنید که در آنها مادرتان از شما انتقاد می‌کرده است و هر بار بر روی یکی از آنها ضربه بزنید.

**واقعۀ من بیش از یک تا سه دقیقه طول کشیده است:** بیشتر وقایع بیش از یک تا سه دقیقه به طول انجامیده‌اند و باید یاد بگیرید که آنها را کوتاه‌تر کنید. بسیاری از تجربه‌هایی که آنها را "واقعۀ" می‌دانید در واقع از چند بخش تشکیل شده‌اند که روی هم باعث تاثیر احساسی می‌شوند. میان آنها باید زمان‌هایی وجود داشته باشند که نسبتاً خنثی هستند و اینها در تفکیک آن موارد به شما کمک می‌نمایند.

**وقایع من همگی مثل هم هستند:** اگر در زندگی تجربیات مشابهی داشته‌اید بهتر است از قدیمی‌ترین مورد شروع نمایید. مثلا مسائل مربوط به روابط اغلب الگوهای رفتاری و واکنش‌های احساسی خاصی دارند و این الگوها معمولا از دوران کودکی آغاز گشته‌اند. می‌توانید با کار بر روی مشکل فعلی شروع کنید. توجه داشته باشید که این بر روی تعداد زیادی از وقایع مشابه قرار گرفته است و لذا شاید به دشواری بتوانید از این راه به جایی برسید. بهتر است به این فکر کنید که مشکل فعلی چه چیزی را از گذشته به یادتان می‌آورد و در زمان به عقب بروید.

اگر در وضعیتی بوده‌اید که مدت زیادی طول کشیده است و در آن مسائل دردناکی مرتبا تکرار شده‌اند می‌توانید واقعه‌ای را که زمینه مشترکی با تمامی آنها دارد بسازید. ولی بدین صورت رساندن شدت هر یک از موارد به صفر خیلی سخت‌تر می‌گردد و شاید نهایتا کارتان به جایی برسد که ناگهان با شدت خیلی زیادی روبرو شوید. خوشبختانه تمامی آن وقایع رابطه نزدیکی با هم دارند و لذا ممکن است با هم فرو بریزند. از سوی دیگر به دلیل همین نزدیکی ممکن است به دشواری در حین فرایند از درد تمامی آنها خلاص گردید. کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی هم آموزش دیده باشند می‌دانند که برای چنین وقایعی چگونه به شما کمک نمایند. لذا اگر به سختی می‌توانید از عهده آنها برآیید شاید بهتر باشد به جستجوی کمک برخیزید.

**آزمایش مساله کلی:** روش‌های آزمایش را، که تا به حال آموختید، می‌توانید بر روی مساله کلی خود به کار گیرید. ولی وقتی به واقعه خاصی می‌پردازید هدف این است که روی مشکل فعلی پیشرفت نمایید. تا جایی که می‌توانید وقایع را به صورت فراگیر آزمایش کنید. همچنین مساله کلی را نیز به صورت جداگانه بیازمایید تا دریابید که پاکسازی وقایع به پیشرفت‌تان در این راه کمک کرده است یا خیر.

**روش شرح ماجرا در ای‌اف‌تی چند مزیت دارد...**

۱. "ماجرا" ساختاری برای یافتن جنبه‌ها ایجاد می‌کند.
۲. این امکان را پدید می‌آورد که مساله حتی‌الامکان با ملایمت باز شود.
۳. در هر نقطه توقف به آسانی می‌توانید آزمایش کنید و از پیشرفت‌تان مطلع گردید.

فیلمی که در زیر می‌آید مثالی از نحوه بکارگیری روش شرح ماجرا برای یک واقعه است. همان طور که خواهید دید این واقعه شامل دو اوج است و هر یک از آنها هم جنبه‌هایی دارند. اکثر دوره‌های ابتدایی ضربه زدن به انتظار رو آمدن اوج اول مربوط می‌شوند. در این مورد هدف این است که صرفاً از شدت مساله کلی بکاهیم تا بتوانیم به نقطه اوج برسیم و لذا در ابتدا به فکر رساندن شدت هر یک از آنها به صفر نیستیم. هرگاه به هر یک از نقاط اوج رسیدیم می‌توانیم به تک‌تک جنبه‌ها پردازیم و شدت آنها را تا صفر کاهش دهیم.

آیا می‌توانید دو نقطه اوج و جنبه‌هایی را که به آنها پرداخته شده است مشخص نمایید؟

### فیلم شماره ۱۹ - روش شرح ماجرا در ای‌اف‌تی

#### خلاصه:

در این فصل نحوه استفاده از روش شرح ماجرا را برای کار بر روی وقایع خاص آموختید.

- این روشی ساده و نظام‌مند برای پاکسازی شدت یک واقعه خاص است.
- شامل مفاهیم جنبه‌ها، کار اختصاصی و آزمایش می‌شود.
- این امکان را می‌دهد که ماجرا حتی الامکان با ملایمت باز شود.
- آزمایش در پایان کار و با تجسم واضح به سادگی انجام می‌گردد.
- نکاتی برای شرایط غیر عادی که ممکن است به هنگام کار بر روی واقعه خاص با آنها برخورد نمایید ذکر شدند.



در حین فرایند ضربات ای‌اف‌تی چه باید بگوییم؟

راه ساده‌ای برای "استفاده از کلمات مناسب" در حین ضربه زدن

وقتی دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی را آموختید جمله ساده‌ای را دیدید که باید جای خالی آن را پر می‌-

کردید و بدین ترتیب جمله تصحیح به دست می‌آمد. چیزی شبیه به این بود...

"با وجود این که دچار ..... شده‌ام ولی عمیقا و کاملا خودم را قبول می‌کنم."

این پاسخی ابتدایی به "چه بگوییم؟" است. فقط کافی است که جای خالی را با کلماتی که مشکل را شرح

می‌دهند نظیر "درد کتف" پر کنید.



خاطره طرد شدن، ترس از ارتفاع و غیره. ولی بعدا و در قسمت مقدمه‌ای بر مشخص‌تر کار کردن با ضربات

ای‌اف‌تی یاد گرفتیم که اگر کلمات خاص‌تر باشند مزایای بیشتری دارند چون اگر مشکلات به وضوح بیان

شوند نتیجه بهتری از ای اف تی به دست می آید. لذا گفتن "جلوی کتف راستم تیر می کشد" بهتر از "درد کتف" است.

### راهی معقول برای مشخص تر کار کردن در هر دور

این راهی ساده است و نیاز به آموزش عمیق ندارد. با کمی تمرین برای همیشه به یادتان می ماند. مشکل را با جزئیاتش به شکلی که گویی برای یکی از دوستان نزدیکتان می گویند شرح دهید و سپس از همان کلمات در حین ضربه زدن استفاده نمایید.

**مثلا:** اگر به مساله ای جسمانی نظیر کمردرد دچار هستید می توانید بدین شکل برای دوستتان شرح دهید...  
"وقتی خم می شوم کمرم به قدری تیر می کشد که می خواهم با آنچنان صدای بلندی فریاد بزنم که حتی کرها هم بشنوند."

هر چند که این کلمات کمی نامانوس هستند ولی به کار بردن آنها در جمله تصحیح هیچ اشکالی ندارد...  
"با وجود این که وقتی خم می شوم کمرم به قدری تیر می کشد که می خواهم با آنچنان صدای بلندی فریاد بزنم که حتی کرها هم بشنوند ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."  
برای عبارت یادآوری هم می توانید آن را به چیزی شبیه به این کوتاه کنید...  
"کمرم به شکلی تیر می کشد که می خواهم فریاد بزنم."

به یاد داشته باشید که این راهی غیر مستقیم برای هدف گرفتن مسائل احساسی زیربنایی است. اگر تا جایی که می توانستید مساله را به صورت مشخص بیان کرده اید و هنوز به آسودگی دلخواه نرسیده اید پس استفاده از کلمات بیشتر یا بهتر چاره کار نیست. یافتن مسائل احساسی زیربنایی و کار بر روی وقایع خاص بهترین گامی است که اکنون می توانید بردارید.

**مثالی دیگر:** این بار برای یک مساله احساسی. می توانید به دوستتان بگویید...

"وقتی مار می بینم قلبم می زند و سرم گیج می رود و فکر می کنم که دارم می میرم."

در این صورت جمله تصحیح می‌تواند بدین شکل باشد...

"با وجود این که وقتی مار می‌بینم قلبم می‌زند و سرم گیج می‌رود و فکر می‌کنم دارم می‌میرم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری هم می‌تواند این گونه باشد...

"مار، قلبم می‌زند، سرگیجه، دارم می‌میرم."

در اینجا هم هدف گرفتن علائم ناشی از مساله احساسی راهی غیر مستقیم برای هدف گرفتن مشکل واقعی است. به جای این که برای رسیدن به نتایج بهتر کلمات را تغییر دهیم بهتر است به عمق بیشتری برویم و روی وقایع خاص کار کنیم.

**یک مثال دیگر:** این بار برای یک واقعه خاص. می‌توانید چنین چیزی را به دوست‌تان بگویید...

"وقتی معلم کلاس سومم به بچه‌های کلاس گفت که من خنگ‌تر از آنم که بتوانم چیزی یاد بگیرم به قدری ناراحت شدم که می‌خواستم از این دنیا بروم."

در این صورت جمله تصحیح می‌تواند بدین شکل باشد...

"با وجود این که وقتی معلم کلاس سومم به بچه‌ها گفت که من خنگ‌تر از آنم که بتوانم چیزی یاد بگیرم به قدری احساس حقارت کردم که می‌خواستم از این دنیا بروم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری هم می‌تواند بدین شکل باشد...

"تحقیر، رفتن از این دنیا."

اگر بخواهید می‌توانید جزئیات آن را انگار که در حال نگارش نامه‌ای به یک دوست هستید بنویسید. از همان کلمات در دوره‌های ای‌اف‌تی استفاده کنید. در اثر تجربه ماهرتر خواهید شد و راه‌هایی برای انجام کار با کلمات کمتر پیدا خواهید نمود.

لطفا توجه داشته باشید که کلمات بیشتری که در مثال فوق به کار رفتند نیز یک واقعه یک تا سه دقیقه‌ای را شرح می‌دهند. کلماتی که معلم گفت، احساسی که داشتم و شرح بیان آن لحظه. اگر آن را برای دوست-تان تعریف می‌کنید شاید بیست دقیقه به تحلیل ماجرا بپردازید که معلم خودش احتمالا چه مسائلی داشته است و مادران هم سابقا همین‌ها را می‌گفت و همین امر موجب دوام ترس از طرد شدن و تاثیر آن بر ازدواج‌تان شده است. ولی اینها در جمله تصحیح و عبارت یادآوری نمی‌آیند. حتما باید روی همان لحظه تمرکز کنید.

**احتیاط - از "کلی‌گویی" بپرهیزید:** همان طور که در پاراگراف قبلی گفته شد باید مراقب باشید که کلماتی که در "شرح ماجرا برای دوست‌تان" به کار می‌برید به سادگی ممکن است شما را به وقایع خاص دیگر یا مسائل کلی‌تر هدایت کنند. باز هم هدف این است که به شکل مشخص و بر روی همان یک تا سه دقیقه کار کنید و نباید کلماتی را استفاده کنید که شما را از این امر دور می‌سازند. به یاد داشته باشید که هدف از به کار گرفتن کلمات و خصوصا عبارت یادآوری این است که بر روی واقعه خاصی که برگزیده‌اید تمرکز نمایید و ضربه بزنید.

هدف مهمتر از کلمات است. چنانچه هر مساله را به قطعات کوچکتری تفکیک می‌کنید و از مفاهیم جنبه‌ها، کار مشخص و وقایع خاص آگاه هستید آنگاه اگر هدف مشخصی پیدا کنید به راحتی کلمات مناسب آن را هم می‌یابید. اگر ساختن جمله تصحیح برای‌تان سخت است احتمالا باید موضوع را مشخص‌تر نمایید. فقط وقتی به کار بردن کلمات دشوار می‌شود که "مسائل" زیادی را هدف گرفته باشید.

### **وقتی کاربران ای‌اف‌تی در مورد کلمات سردرگم می‌شوند**

روش‌های فوق ساده و سراسر هستند و حتی تازه‌کارها را هم در بسیاری موارد به نتایج مستحکمی رهنمون می‌سازند. ولی ممکن است با مشاهده بعضی از فیلم‌هایی که در وبسایت گذاشته‌ام و در آنها ای‌اف-تی انجام می‌دهم دچار سردرگمی شوید. در آنها ظاهرا از "زبان عجیبی" استفاده می‌کنم که به نظر می‌آید خیلی پیشرفته‌تر از توضیحات فوق باشد. در واقعی به نوعی همین طور است. در طول سالیان نحوه حرف

زدنم را بهبود بخشیده‌ام و شما نیز در اثر تجربه ممکن است همین کار را بنمایید. ولی این الگوهای کلامی صرفاً بهبودی روش هستند و گویی که "کمی خامه روی کیک مالیده شده باشد". هر چند که هنوز به آنجا نرسیده‌اید ولی آن چه که تاکنون به شما ارائه شده "خود کیک" بوده است و بسیاری افراد از آن استفاده کرده‌اند و به نتایج مستحکمی دست یافته‌اند. به عنوان یک مبتدی لازم یا عملی نیست که انتظار داشته باشید همچون من ماهرانه عمل نمایید. حداقل هنوز نه.

ولی یک چیز قطعی است. دستیابی به این مهارت خیلی آسان‌تر و خیلی موثرتر از استفاده از نسخه‌های کنسروی ضربه زدن، که در اینترنت فراوانند، می‌باشد. قسمت مزایا و معایب نسخه‌های ضربه زدن را بخوانید. آن جملات و عبارات آماده ظاهراً قرار است ای‌اف‌تی را بر روی مسائل خاص شما هدف بگیرند تا دیگر نیازی به فراگیری این مهارت ساده نداشته باشید. ولی به ندرت ممکن است تلاش‌های فردی که شما را نمی‌شناسد برای هدف‌گیری دقیق مساله‌تان موثر باشد. اگر بخواهید می‌توانید از کاربری که استاندارد طلایی ای‌اف‌تی را به خوبی آموزش دیده است کمک بگیرید.

هرگاه به بخش‌های پیشرفته‌تر آموزش استاندارد طلایی ای‌اف‌تی برسید خواهید دید که چگونه می‌توانید از جمله تصحیح و عبارت یادآوری به نحوی استفاده نمایید که به پیشبرد فرایند کمک کنند. بدیهی است که این امر نیازمند تجربه است و همگان می‌توانند به آن دست یابند. اگر بخواهید می‌توانید همین الان به سراغ فصل‌های زیر بروید.

### کارآگاهی در فرایند ضربات ای‌اف‌تی

#### مشخص کردن جمله تصحیح در حین ضربه زدن

#### استفاده از کلام پرسه زننده در فرایند ضربات ای‌اف‌تی

#### قاب‌بندی مجدد برای کلمات ای‌اف‌تی – راه دیگری برای مشاهده امور از طریق ضربات

#### **ابزارهای عالی خودیاری به وسیله ضربات ای‌اف‌تی**

این دو بخش نیز ابزارهای عالی خودیاری را شرح می‌دهند:

**خلاصه:**

در این بخش مطالب بیشتری راجع به انتخاب کلام مناسب برای ضربه زدن آموختید.

- هدف از کلام ایجاد تمرکز به هنگام ضربه زدن است.
- در اولین گام بهتر است از توصیف دو سه کلمه‌ای مشکل استفاده نمایید.
- هر چه مشکل یا جنبه آن را مشخص‌تر کنید بهتر است.
- شرح مشکل به نحوی که گویی آن را برای یک دوست تعریف می‌کنید می‌تواند به مشخص‌تر کار کردن کمک نماید.
- مراقب باشید که کلماتی که به کار می‌برید شما را به وادی کلی‌گویی نکشانند.
- رفتن به عمق بیشتر و رسیدن به مسائل زیربنایی و یافتن هدفی بهتر برای ضربه زدن معمولاً موثرتر از "کلام بهتر" است.

## اثر عمومیت یافتن - گام بزرگی به سوی کارایی بیشتر ضربات

ایف‌تی را بر روی چند واقعه خاص مرتبط به هم هدف بگیرید و با ضربات برای تمامی آنها به آسودگی

برسید

هر چند که کمی راجع به این مفهوم در فصل قبل یعنی وقایع خاص (مفهومی مهم در فرایند ایف‌تی) توضیح دادیم ولی به قدری مهم است که باید فصل مستقلی را هم به آن اختصاص دهیم.

درک مفهوم رویه و پایه‌های میز و کار بر روی وقایع خاص شاید باعث شود که به این نتیجه برسید که باید روی تمامی وقایع خاص گذشته خود با ایف‌تی کار کنید تا آسوده شوید و این ممکن است کار شاقی به نظر آید. ولی در واقع این طور نیست.

معمولا وقایع خاص مختلف (یا پایه‌های میزی که زیر آن هستند) زمینه‌های مشترکی با هم دارند و لذا ضربه زدن برای کندن یکی از پایه‌ها بر سایر مواردی که زمینه مشترک دارند اثر می‌گذارد. مثلا دوران کودکی عادی می‌تواند به معنی وجود پدر یا مادری باشد که معیارهای سطح بالایی دارد و لذا وقایع کوچک هم ممکن است بر روی هم منجر به این باور شوند که "هرگز نمی‌توانم درست انجامش دهم". چنان وقایعی اغلب شامل افراد، مکان‌ها، پیام‌ها و واکنش‌های احساسی مشابهی می‌باشند.

لذا وقتی شدت ۵، ۱۰ یا ۲۰ واقعه خاص مشابه را از بین می‌بریم به قدری وجه اشتراک دارند که آسودگی به همه آنها تعمیم می‌یابد. نهایتا هم به جایی می‌رسید که به دشواری می‌توانید واقعه‌ای را بیابید که شدتی داشته باشد و متوجه می‌شوید که مساله رویه میزتان ظاهرا دیگر شما را نمی‌آزارد.

فیلم زیر دیدگاه وسیع‌تری راجع به این موضوع به شما می‌دهد.

[فیلم شماره ۲۰ - اثر عمومیت یافتن در ایف‌تی](#)

بسیاری افراد به اشتباه می‌پندارند که اگر مساله را به اجزایش تفکیک کنیم و به تک‌تک آنها بپردازیم راه طولانی‌تری را به سوی آسودگی در پیش گرفته‌ایم. در نتیجه استفاده از رویکردی کلی‌تر و درهم آمیختن مشتی واقعه یا مساله در هر دور دستور اساسی ضربات ای‌اف‌تی شاید به نظرشان راه میان‌بر بیاید. این کاری نادرست و یکی از مهمترین دلایل آن است که خیلی‌ها نهایتاً به دریای ساکت افراد ناامید از ای‌اف‌تی می‌رسند.

تقریباً همه روش‌هایی که از ای‌اف‌تی مشتق شده‌اند و در اینترنت می‌توانید آنها را بیابید بر پایه همین فلسفه "همه آنها را به یک‌باره برطرف سازید" بنا شده‌اند و به واقع هم به راحتی می‌توان فرض نمود که از این راه سریع‌تر به نتیجه می‌رسید. ولی اگر رویکرد وقایع خاص را که در اینجا آموزش می‌دهیم باز هم دنبال کنید اثر عمومیت یافتن وارد کار می‌شود و در درازمدت خیلی سریع‌تر از میان‌برها، نسخه‌های ضربه زدن و فیلم‌های کوتاهی که در اینترنت تبلیغ می‌شوند شما را به نتیجه می‌رساند. به علاوه پایه‌هایی که از جا کنده‌اید معمولاً دیگر برنمی‌گردند و رویه میزها به کلی فرو می‌ریزند. اگر هم با مقیاس‌های قابل اندازه‌گیری کار کنید می‌توانید نتایجی را که در طول مسیر به دست می‌آورید بیازمایید و از میزان پیشرفت‌تان مطلع گردید. این موضوع را در بخش روش آرامش شخصی که در پی می‌آید ادامه می‌دهیم.

#### خلاصه:

در این بخش راجع به مزایای اثر عمومیت یافتن مطالبی یاد گرفتید.

- پایه‌های میز که رویه را نگه داشته‌اند اغلب معمولاً به نحوی با هم مرتب‌بند.
- کار بر روی چند پایه میز اغلب آن قدر اثر دارد که باعث فرو ریختن بقیه پایه‌ها و رویه میز شود.
- یک اشتباه متداول این است که فکر می‌کنند اگر وقایع یا مسائل را با هم ترکیب نمایند زودتر پاکسازی خواهند شد.
- ولی برعکس است. اگر رویکرد وقایع خاص را در پیش گیرید خیلی زودتر به اثر عمومیت یافتن می‌رسید.



## روش آرامش شخصی

ابزار ضربه‌زنی که برای همگان مفید است

اکنون که به درک کاملی از (۱) وقایع خاص، مفهوم مهمی در فرایند ای‌اف‌تی (۲) روش شرح ماجرا در ای-اف‌تی و (۳) اثر عمومیت یافتن، گام بزرگی به سوی کارایی ضربات ای‌اف‌تی رسیده‌ایم وقت آن است که آنها را با هم در روش آرامش شخصی، که راهی کیفی برای دستیابی به نتایج بادوام با ای‌اف‌تی است، به کار گیریم.



آرامش شخصی

در شرایط ایده‌آل اگر مساله چالش‌برانگیزی در زندگی روزمره خود دارید می‌توانید همچون رویه میز با آن رفتار کنید و پایه‌های میز یا وقایع خاصی را در گذشته بیابید که مستقیماً به آن منجر شده‌اند. وقتی پایه‌ها مشخص گشتند به کمک ای‌اف‌تی هر تعداد از آنها را که لازم است از جا بکنید تا رویه میز فرو بریزد. پس از آن آزاد خواهید بود که بدون مزاحمت مساله چالش‌برانگیز در زندگی به پیش بروید.

آنچه ذکر شد حالت ایده‌آل است و فرایند ای‌اف‌تی برای بسیاری افراد به همین شکل نتیجه می‌دهد. اگر هنوز وقایع خاص را به خوبی به یاد می‌آورید و می‌توانید به وضوح آنها را به مساله کنونی‌تان مرتبط نمایید پس استفاده از ای‌اف‌تی برای‌تان به همین سادگی خواهد بود.

- ولی اگر خاطراتی که لازم‌شان دارید رو نیابند چطور؟

- ولی اگر به همه وقایعی که یافته‌اید پرداخته‌اید و مساله باز هم ادامه دارد چطور؟
- ولی اگر مساله ناشی از چند سال ناراحتی و نه فقط چند واقعه باشد چطور؟
- ولی اگر آن خاطرات به نحوی درهم آمیخته باشند که جدا کردن آنها سخت باشد چطور؟
- ولی اگر بیش از یک مساله داشته باشید و وقایع موثر در آن به یکدیگر مربوط باشند چطور؟
- ولی اگر مساله و واقعه آنچنان ارتباط عجیبی با هم داشته باشند که خودتان نتوانید آن را ببینید چطور؟

از قضا این چالش‌ها برای کاربران ای‌اف‌تی خیلی پیش می‌آیند.

مسائل احساسی ماهیتا پیچیده‌اند و تشبیه پایه‌ها و رویه میز که قبلا راجع به آن در قسمت [کشف وقایع خاص](#) خواندید این امر را تا حدی نشان می‌دهد. مرور سابقه‌ای از وقایع و رسیدن به آنهایی که به مساله خاصی مربوطند خودش می‌تواند چالشی به حساب آید. در واقع اغلب مسائلی که امروز شما را می‌آزارند احتمالا به هم ربط دارند و تمامی وقایع دشواری که در گذشته برای‌تان پیش آمده‌اند ممکن است به شکل‌های متفاوتی در مسائل مختلف شما نقش داشته باشند. هر چند که شاید بسیاری از آن وقایع آن قدر به نظر جزئی و غیر مهم بیایند که اسباب نگرانی نشوند ولی همان اختلال‌های کوچک هم پس از گذشت چند دهه بر روی هم انباشته شده‌اند. روش آرامش شخصی را با توجه به همین امر ارائه می‌کنیم. این راهی برای پاکسازی نظام‌مند وقایع دشوار گذشته است و فرقی هم نمی‌کند که اکنون در چه مساله‌ای نقش دارند.

روش آرامش شخصی ای‌اف‌تی در اساس شامل تهیه فهرستی از تمامی وقایع خاص آزارنده و برطرف کردن اثر احساسی تک‌تک آنها است. اگر آن را با پشتکار انجام دهید تمامی پایه‌های میزها را از زیر آنها می‌کنید و به آسودگی مورد نظرتان و همین طور به حس تازه‌ای از آرامش در زندگی‌تان می‌رسید. از این که با چه سرعتی به آن دست می‌یابید حیرت خواهید نمود. به یاد داشته باشید که اثر عمومیت یافتن وارد کار می‌شود و می‌توانید آن را عملا در روش آرامش شخصی ببینید!

روش ضربات ای‌اف‌تی ساده است:

- ۱- فهرستی از تمامی وقایع خاص آزارنده‌ای که به یاد می‌آورید تهیه کنید. برای تهیه آن از معیارهایی که برای وقایع خاص ذکر شدند بهره جویید. یعنی:
  - "فیلم" کوتاهی از گذشته، ترجیحاً حداقل چند سال پیش، باشد (وقایع دوران کودکی معمولاً ارجحند).
  - بتوانید نامی همچون "وقتی که ... بر آن بگذارید.
  - در زمان وقوع بین یک تا سه دقیقه طول کشیده باشد.
  - حاوی حداقل یک نقطه اوج احساسی باشد (بهتر است فقط یک نقطه اوج احساسی داشته باشد).
  - شروع، پایان، طرح و شخصیت‌هایی داشته باشد.
  - نکته: باید بتوانید حداقل ۵۰ واقعه را بیابید. بسیاری افراد صدها مورد پیدا می‌کنند.
- ۲- در کنار نام هر فیلم شدت واقعه را که عددی بین صفر تا ده است بنویسید. مثلاً:
  - وقتی پدرم مرا در آشپزخانه کتک زد (۸)
  - وقتی ساندویچ سوزی را دزدیدم (۵)
  - وقتی سر خوردم و چیزی نمانده بود که در گرند کانیون بیفتم (۷)
  - وقتی کلاس سوم بودم و موقع سخنرانی هم کلاسی‌هایم مرا مسخره کردند (۸)
  - وقتی مادرم مرا در گنجه زندانی کرد (۷)
  - وقتی خانم آدامز به من گفت احمق (۶)
- ۳- پس از این که شدیدترین وقایع خنثی شدند آنها را از فهرست خط بزنیید و به دنبال رده بعدی به لحاظ شدت باشید. شاید به تدریج که پیش می‌روید وقایع دیگری به ذهن‌تان برسند. آنها را نیز به فهرست بیفزایید و بر روی‌شان کار کنید.
- ۴- پس از خنثی نمودن حدود ۵ واقعه مجدداً به سراغ فهرست بروید و شدت هر یک از آنها را باز هم

بسنجید. به مرور که اثر عمومیت یافتن وارد می‌شود می‌بینید که شدت مواردی هم که اصلاً به آنها نپرداخته‌اید کمتر و کمتر می‌گردد.

۵- اگر هر روز یک واقعه خاص را پاکسازی کنید پس از سه ماه تعدادشان به ۹۰ مورد بالغ می‌گردد. تصور کنید که بدین ترتیب چه تعداد از رویه‌های تان فرو ریخته یا تضعیف شده‌اند. آیا می‌توانید تصور کنید که زندگی بدون آنها چقدر بهتر می‌شود؟ لزومی هم ندارد که در آنجا توقف نمایید. اگر حقیقتاً مزایای پاکسازی تمامی وقایع گذشته را که هنوز موجب اختلال می‌شوند فهمیده باشید باز هم مواردی را به فهرست می‌افزایید و وقایع را پاکسازی می‌کنید تا به جایی برسید که دیگر موردی نیابید. به یاد داشته باشید که اثر عمومیت یافتن هم وارد کار می‌شود و به شما کمک می‌کند.

۶- اکثر افراد پس از این که به چند ده واقعه پرداختند حال‌شان خیلی بهتر می‌شود. ولی اگر تعداد بیشتری دارید و یکی دو سال طول می‌کشد تا از محدودیت‌های احساسی و جسمانی که اکنون با آنها دست به گریبان هستید آزاد شوید آیا به زحمتش نمی‌ارزد؟ و یک پاداش ویژه هم دارد - اگر بتوانید همه این کارها را به تنهایی انجام دهید رسیدن به آزادی برای تان مجانی درمی‌آید.

#### نکات

- اگر برای فیلم خاصی نمی‌توانید شدتی را بین صفر تا ده مشخص کنید فرض را بر این بگذارید که آن را سرکوب کرده‌اید و ده دور کامل ای‌اف‌تی را از هر زاویه‌ای که به فکرتان می‌رسد انجام دهید. بدین ترتیب به احتمال زیاد آن را برطرف خواهید کرد. در حین تهیه فهرست شاید ببینید که برخی وقایع به نظر نمی‌رسد که اکنون شما را بیازارند. اشکالی ندارد و آنها را نیز در فهرست بیاورید. همین که به یادتان آمده‌اند خبر از آن می‌دهد که لازم است برطرف گردند. وقتی فهرست کامل گشت شدیدترین واقعه را از میان آن برگزینید و از روش شرح ماجرا در ای‌اف‌تی استفاده کنید تا شدت آن به صفر برسد. شاید لازم آید که برای هر واقعه چند بار کار کنید تا جنبه‌های آن

را بیابید و شدت همگی آنها را به صفر برسانید. در این صورت شاید متوجه شوید که به آن می‌خندید یا نسبت به آن بی‌تفاوت گشته‌اید یا "دیگر نمی‌توانید به آن فکر کنید".

### احتیاط

اگر در گذشته به مدت طولانی مورد بدرفتاری واقع شده‌اید یا خاطرات خیلی ناگواری دارید شاید ببینید که فهرست نمودن آنها موجب آشفتگی بیشتر حال‌تان می‌گردد. در این صورت فهرست کوتاه‌تری، شاید هر بار فقط شامل ۵ مورد، از وقایعی که شدت کمتری دارند تهیه نمایید و هرگاه که احساس راحتی بیشتری کردید به سراغ بقیه بروید. به علاوه در فکر یاری گرفتن از فردی حرفه‌ای و آموزش دیده، که بتواند از عهده آشفتگی‌هایی که در طول مسیر به آنها دچار می‌شوید برآید، نیز باشید.

اگر دارو مصرف می‌کنید شاید حس کنید که باید دست از آنها بردارید. لطفاً این کار را فقط زیر نظر پزشک واجد شرایط انجام دهید.

### اثرات جانبی مثبت

وقتی بر روی وقایع گذشته و به ترتیب شدت آنها کار می‌کنید شاید نتوانید فوراً شدت مساله‌ای را که می‌خواهید از آن آسوده شوید به صفر برسانید. ولی نتایج مثبتی در طول راه به دست می‌آورید و اگر به آنها توجه نمایید در خواهید یافت که آرامش شخصی در حال تاثیرگذاری بر زندگی‌تان است.

نتایج حاصل از ای‌اف‌تی، صرف نظر از نحوه رسیدن به آنها، گاهی اوقات پنهانی اند و به سادگی ممکن است آنها را نادیده بگیریم یا ناشی از فرایند رشد طبیعی خودمان بدانیم. برای این که بهتر بتوانید تغییرات را در حین وقوع ببینید بهتر است فهرست دومی هم تهیه کنید و در آن هر چیزی را که در زندگی‌تان می‌تواند بهبود یابد بنویسید. مثال‌های متداول آن از این قرارند:

- عادات خواب – کیفیت یا تعداد ساعت خواب در شب
- عادات خوردن – میل شدید به غذاهای کم‌ارزش، مصرف سبزیجات، قند یا دسر
- میل شدید به چیزهای دیگر – قهوه، سیگار، شراب/ آبجو
- شدت تنش‌های مربوط به کار

- احساس درماندگی ناشی از ماندن در ترافیک
- روابط - همسر، فرزندان، خانواده همسر، بستگان و همکاران
- تنش عضلات یا درد/ انعطاف‌ناپذیری
- فشار خون
- گنجایش ریه‌ها
- دید چشم‌ها
- حافظه
- استقامت
- اعتماد به نفس
- میل به خندیدن یا لبخند زدن

به تدریج که اختلال‌های قدیمی را برطرف می‌کنید هر چیزی که در زندگی‌تان وجود دارد ممکن است بهتر شود. قبل از شروع ضربه زدن "فهرست آرزوها"ی خود را برای ایجاد تغییرات مثبت تهیه و راهی برای ارزیابی هر یک پیدا نمایید. شاید چنین مواردی را بنویسید: تعداد ساعاتی را که به طور متوسط می‌خواهید، تعداد فنجان‌های قهوه که هر روز می‌نوشید، مدتی که می‌توانید بدون درد روی پای‌تان بایستید یا میزان ناامیدی/ درد احساسی (۰-۱۰) که در هر رابطه‌ای حس می‌کنید.

به تدریج که بر روی وقایع‌تان ضربه می‌زنید نگاهی هم به فهرست بیاندازید و حساب موارد آن را داشته باشید. برخی از آنها ممکن است فوراً تغییر کنند و بقیه بعداً بهتر شوند. ممکن هم هست که تغییرات مثبتی را شاهد باشید که اصلاً در فهرست نبوده‌اند. اگر از این دو فهرست با هم استفاده نمایید خیلی آسان‌تر می‌توانید با فرایندی که امکان دارد برای بعضی افراد طول بکشد ادامه دهید.

می‌توانید تصور کنید چه حسی دارد اگر در مورد هر چه که در زندگی‌تان اتفاق افتاده است به آرامش برسید؟ اگر در مورد نصف آنها به آرامش برسید چطور؟ حتی این هم برای بسیاری از مردم خیلی فرق می‌کند. تصور کنید که اگر همگان آشغال‌هایی را که از گذشته با خود دارند پاکسازی کنند دنیا چقدر متفاوت

می‌شود. نه فقط همه مردم به لحاظ جسمانی و احساسی بهبود می‌یابند بلکه بهتر می‌توانیم بدون این که مسائلی سر راه را بگیرند دیگران را درک و با یکدیگر هم‌دردی کنیم.

### تفکرانی راجع به روش آرامش شخصی با ای‌اف‌تی

این روش ساده ضربه زدن می‌تواند رشته شفابخشی را به کلی تکان دهد و اگر تمامی کاربران و بیماران آن را اقتباس نمایند احتمالاً (۱) نرخ شفابخشی ما را خیلی بیشتر می‌کند و در عین حال (۲) هزینه‌های مان را شدیداً کاهش می‌دهد.

لطفاً توجه داشته باشید که در اینجا از علل شیمیایی که در پزشکی از آنها حرف زده می‌شود به کلی چشم‌پوشی می‌شود. چون ای‌اف‌تی اغلب در مواردی که داروها و سایر راه‌حل‌های شیمیایی نتیجه‌ای برای مردم به بار نمی‌آورند بهبودی‌هایی به دست می‌دهد. ولی این بدین معنی نیست که داروها، تغذیه مناسب و امثالهم جایگاه خودشان را ندارند. در واقع جایگاه خودشان را دارند و اغلب حیاتی هم هستند. اما بنا به تجربه شخصی‌ام وقایع خاصی که حل نشده‌اند بیش از هر چیز دیگری به علل زیربنایی ناخوشی نزدیک‌ترند. لذا لایق بیشتری توجه می‌باشند.

کاربران واجد شرایط ای‌اف‌تی به خوبی از توانایی ای‌اف‌تی در پاکسازی وقایع خاص منفی از روی دیوارهای ذهنی آگاهند. این همان جایی است که بیشترین نرخ موفقیت را داریم. تا به اینجا تلاش‌های مان را بر وقایع خاص منفی که زیربنای ناخوشی‌هایی از قبیل ترس مرضی، سردرد یا خاطره ناگوار بوده‌اند معطوف کرده بودیم. این کار خوبی است ... خیلی خوب ... و باید آن را ادامه دهیم. ولی از سوی دیگر چرا ای‌اف‌تی را بر روی تمامی وقایع خاص دیگری که شاید در پشت مسائل کلی (و در عین حال خیلی مهم) ما کمین کرده‌اند به کار نگیریم؟ مثلاً:

- تصور از خود
- اضطراب
- افسردگی

- بی‌خوابی مزمن
- اعتیادها
- پرخوری احساسی
- اضطرابها
- احساس طرد شدگی

به مرور که بار احساسی وقایع خاص را تخلیه می‌کنید با تعارض درونی کمتری روبرو می‌شوید. تعارض درونی کمتر به آرامش شخصی بیشتر و ناراحتی احساسی و جسمانی کمتری منجر می‌گردد. از نظر بسیاری افراد این روش شاید به قطع کامل مسائلی که در تمام طول عمرشان داشته و سایر روش‌ها هیچ اثری بر آنها نگذاشته‌اند باشد. آرامش در یک پاراگراف. چطور است؟

همین امر برای ناخوشی‌های جسمانی نیز صدق می‌کند. در اینجا صحبت از همه چیز یعنی از سردرد، مشکلات تنفسی و اختلالات گوارشی گرفته تا ایدز، ام‌اس و سرطان است. این که ناخوشی‌های جسمانی ما ناشی از خشم‌ها، خاطرات ناگوار، گناه، غم و امثالهم هستند یا این احساسات در آنها نقش داشته‌اند در حال کسب مقبولیت بیشتری است. ولی تاکنون راه موثری برای از میان بردن این سارقان سلامتی وجود نداشته است. البته می‌توانیم آنها را با داروها بپوشانیم ولی درمان‌های واقعی تاکنون به دشواری پیدا می‌شده‌اند. خوشبختانه اکنون ای‌اف‌تی ابزار ضربه‌زنی ظریفی است که به کاربرانی که بر روی بیماری‌های جدی کار می‌کنند یاری می‌دهد تا علل ریشه‌ای بیماری را از بین ببرند. همیشه برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی مسائل جسمی با پزشک واجد شرایط مشورت نمایید.

روش آرامش شخصی ای‌اف‌تی جایگزین آموزش یا کمک‌های کیفی کاربر ماهر ای‌اف‌تی یا پزشک حادث نیست. بلکه یک ابزار ضربه‌زنی است که می‌تواند در گستره وسیعی باعث آسودگی شود (آموزش کیفی یا کمک کیفی بر تاثیر آن می‌افزاید). سادگی و تاثیر گسترده می‌تواند آن را به روشی بدل سازد که هر کسی، حتی اگر برای دشوارترین مشکلات کمک بخواهد، باید از آن استفاده کند.



می‌توان از آن در این موارد بهره برد:

- به عنوان تکلیف در فاصله بین دو جلسه با پزشک یا درمان‌گر.
  - روش ضربه‌زنی روزانه برای پاکسازی خرده‌ریزهای احساسی انباشته شده در طول عمر. این کار به بهبود تصور از خود و کاهش تردید به خود منجر می‌شود و حس عمیقی از آزادی به بار می‌آورد.
  - به عنوان وسیله‌ای برای حذف عامل اصلی (اگر نگوییم تنها عامل) بیماری‌های جدی. آن خشم‌ها، ترس‌ها و وقایع ناگواری که خودشان را به صورت بیماری نشان می‌دهند جایی در میان وقایع خاص قرار دارند. اگر به همه آنها بپردازید احتمالاً این کار آنهایی را که مسئول بیماری هستند نیز شامل می‌شود. همواره برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی مسائل جسمی با پزشکان حاذق مشورت نمایید.
  - به عنوان جایگزین مفیدی برای پیدا کردن مسائل ریشه‌ای. اگر تمامی مسائل خاص را خنثی کنید به طور خودکار مسائل ریشه‌ای را نیز شامل می‌شود.
  - به عنوان ابزاری برای آرامش مدام.
  - برای تبدیل شدن به الگوی دیگران و این که نشان دهید چه چیزی ممکن است.
- اگر روزی چند دقیقه برای روش آرامش شخصی ای‌اف‌تی وقت بگذارید تفاوت چشم‌گیری در کارایی درسی، روابط، سلامتی و کیفیت زندگی‌تان پدید می‌آید. امیدواریم این فرایند ضربه‌زنی که مطابق با عقل سلیم است در سراسر جهان فراگیر شود.

#### خلاصه:

در این بخش نحوه استفاده از روش آرامش شخصی را یاد گرفتید.

- کاربران ای‌اف‌تی به دلایل متعدد به دشواری می‌توانند به ریشه مساله خود برسند.
- اگر فهرستی از وقایع گذشته که هنوز برای‌تان شدتی دارند تهیه نمایید راحت‌تر می‌توانید از بین آنها یکی را برای کار برگزینید و آنها را به طور نظام‌مند پاکسازی کنید.

- وقتی برای برطرف کردن یک مساله با این فرایند کار می‌کنید اغلب اثرات جانبی مثبتی حاصل می‌شوند و موجب آسودگی غیر منتظره سایر مسائل می‌گردند.
- روش آرامش شخصی کاری است که هر روز می‌توانید انجامش دهید. اگر روزی یک واقعه را پاکسازی نمایید ظرف سه ماه از عهده ۹۰ واقعه برآمده‌اید.
- رسیدن به سطح بالاتری از آرامش شخصی نه فقط موجب آسودگی از مسائل موجود بلکه مانع از رشد مسائل جدید می‌شود.

## مواقع استفاده از رویکرد کلی در فرایند ضربات ای اف تی

کاستن از شدت در حین جلسه و کنترل اوضاع وقتی که ضربه می‌زنید

موضوع اصلی بخش دوم دوره هدف گرفتن موارد خاص است.

موارد خاص، موارد خاص، موارد خاص.

هر چه بیشتر بر روی موارد خاص کار کنیم کیفیت کارمان بالاتر می‌رود و رویکرد نهایی ای اف تی کار بر روی یک واقعه خاص کوتاه است. ولی گاهی اوقات ورود ناگهانی به جزئیات یک واقعه خاص خیلی دردناک است و لذا ابتدا از رویکرد کلی تری بهره می‌گیریم تا از شدت آن بکاهیم.



به همین ترتیب حتی وقتی هم که روی جزئیات مورد خاصی کار می‌کنید جنبه بسیار شدید یا واقعه جدیدی ممکن است رو بیاید. در این حالت عقب‌نشینی از جزئیات ممکن است مفید باشد و استفاده از رویکردهای کلی شاید کمی از مخاطراتی را که ذکر شد بکاهد. اگر می‌دانید که چگونه به خوبی از این رویکردها بهره‌گیری می‌توانید درد احساسی را که در حین فرایند ضربات ای اف تی پدید می‌آید به حداقل برسانید.

واقعه به صورت کلی

همان طور که در فصل روش [شرح ماجرا در ای‌افتی \(نیروی محرکه روش ضربه زدن\)](#) نشان داده شد وقتی حدس می‌زنید که شدت واقعه خاصی احتمالاً زیاد است عاقلانه آن است که ابتدا با چند دور ضربات ای‌افتی بر روی موضوع کلی از شدت آن کم کنید. در این دورها واقعه را به صورت کلی و نه اجزای آن را هدف می‌گیرید و لذا از این که خیلی زود وارد جزئیات آن شوید اجتناب می‌ورزید.

به یاد داشته باشید که تصحیح و عبارت یادآوری برای تمرکز بیشتر هستند و راه‌های مختلفی برای به انجام رساندن اهداف متفاوت وجود دارند. در بسیاری از موارد می‌توانیم از "عنوان فیلم" که به واقعه نسبت دادیم و نشان‌گر کلیت آن است به این شکل استفاده کنیم:

با وجود این که دچار فیلم "داخل زیرزمین" هستم و می‌دانم که ناراحت کننده خواهد بود ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

اگر عنوان "داخل زیرزمین" نشان‌گر فقط یک واقعه برای شما است پس این شروع خوبی می‌باشد. از سوی دیگر اگر چند بار به واقعه ناگواری در زیرزمین دچار شده‌اید این عنوان شاید به جای این که آنها را از هم جدا نماید همگی آنها را با هم باز کند. تحریک مجموعه‌ای از وقایع بسیار شدید با یک جمله تصحیح دستورالعمل رسیدن به آشفتگی کلافه کننده است. لذا اگر حدس می‌زنید که عنوان انتخاب شده وقایع خیلی زیادی را رو می‌آورد بهتر است آن را از "داخل زیرزمین" به چیزی مثل "مراقبه داخل زیرزمین" یا چیزی که واقعه را به شکل مشخص‌تری بیان کند تغییر دهید.

توجه داشته باشید که عنوانی شبیه به "جیک گفت من شکست خورده‌ام" یا "تصویر را یافتم" را توصیه نکردیم. وقتی عنوانی به فیلم می‌دهیم اغلب از چند کلمه که دشوارترین لحظه آن را توصیف می‌کنند بهره می‌جوییم چون عصاره واقعه همان است.

استفاده از کلماتی همچون فوق به هنگام ضربه زدن موجب تمرکز بر شدت مشکل می‌شود و این کاری است که در اینجا در ابتدا نمی‌خواهیم انجام دهیم. برای فهرست [روش آرامش شخصی در ای‌افتی](#) می‌توانید از چنان عناوینی بهره‌گیرید ولی وقتی می‌نشینید تا به آن وقایع بپردازید و حس می‌کنید که بهتر است اول

کار از شدت آن بکاهید بهتر است از کلماتی استفاده نمایید که واقعه را سربسته نگه می‌دارند نه این که یک اوج شدید را هدف بگیرند.

چند گزینه دیگر برای این که از شدت واقعه کاسته شود ذکر می‌گردند:

- با وجود این که به خاطر این واقعه عصبی هستم...
- با وجود این که ورود به این ماجرا برایم ناراحت کننده است...
- با وجود این که فکر کردن به این ماجرا برایم خیلی سخت است...

اگر وقتی به واقعه‌ای که می‌خواهید به آن بپردازید می‌اندیشید دچار علائم جسمانی می‌شوید می‌توانید از مواردی شبیه به اینها استفاده نمایید:

- با وجود این که قلبم می‌زند...
- با وجود این که کف دست‌هایم عرق کرده است...
- با وجود این که سرم درد می‌کند...
- با وجود این که دلم گرفته است...

می‌توانید یک مورد را برگزینید و از همان آن قدر استفاده کنید تا شدت کم شود یا می‌توانید چند مورد را انتخاب کنید. فقط باید مطمئن باشید که آنچه که بر رویش ضربه می‌زنید نشان‌گر واقعه پیش روی تان و نه گستره وسیعی از سایر مسائل است. تنها چند دور طول می‌کشد تا شدت به ۳ یا کمتر برسد. سپس می‌توانید با روش شرح ماجرا به سراغ جزئیاتش بروید.

اگر بیش از آن که بتوانید تمرکزتان را حفظ کنید طول می‌کشد یا تعداد وقایع و مسائل بیش از آنند که فکر می‌کردید می‌توانید کلمات خود را تغییر دهید یا از کمک‌های یک کاربر ای‌اف‌تی بهره بگیرید.

**در انتظار نقطه اوج بودن**

وقتی برای پرداختن به یک واقعه از [روش شرح ماجرا](#) در ای اف تی استفاده می کنید خاطره را به آهستگی و با رعایت ترتیب زمانی امور مرور می کنید. در ابتدای واقعه شاید حس نمایید که در انتظار اوج بزرگی هستید که در ادامه ماجرا می آید. در این صورت می توانید از شدت انتظار با استفاده از چنین کلماتی بکاهید:

"با وجود این که انتظار دارم بعدا چیزی در این ماجرا اتفاق بیفتد ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."

عبارت یادآوری هم چیزی شبیه به "آنچه که در این ماجرا پیش می آید" می شود.

یکی دو دور به این شکل انجام دهید تا شدت انتظار به ۳ یا کمتر برسد. بدین ترتیب اوجی که در پیش است کمتر حواس تان را به خودش جلب می کند و می توانید روی [جنبه های](#) که ظاهر می شوند تمرکز نمایید. هرگاه به اوجی که منتظرش بودید رسیدید جنبه های آن را بیابید و شدت همه آنها را به کمک ضربات به صفر برسانید.

### یک رویه میز برای ضربات ای اف تی

تلاش برای پرداختن به تمامی رویه میز با انجام دورهای پیوسته ضربات به این می ماند که با مشت روی میز بکوبید و انتظار داشته باشید که فرو بریزد. (تشبیه رویه/ پایه های میز را در قسمت [کشف وقایع خاص](#) - [مفهومی اساسی در فرایند ضربات ای اف تی](#) ببینید.) این رویکرد کلی به حساب می آید چون رویه میز به وسیله تعداد زیادی واقعه خاص یا پایه های میز نگه داشته شده است و هر یک از آنها جنبه های خودشان را دارند. اگر چندین واقعه و جنبه های آنها را در هر دور ضربه زدن وارد کنیم بعید است که سریعا به موفقیت برسیم. جمله تصحیحی که تمامی رویه میز را هدف بگیرد چیزی شبیه به این می شود:

"با وجود این که حس می کنم شکست خورده ام ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."

یا

"با وجود این که در این موقعیت های اجتماعی ناراحت هستم ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."

اکنون که به اینجای دوره رسیده اید باید بتوانید ببینید که هر یک از این مسائل وقایع خاص خودشان را دارند. در مثال اول "شکست خوردن" در هر یک از آن وقایع جنبه اصلی به حساب می آید و لذا استفاده از

"حس می‌کنم شکست خورده‌ام" این بخش را در تمامی آنها تحریک می‌کند. کمترین اشکال آن هم این است که به سختی می‌توان فهمید چقدر پیشرفت حاصل شده است و شدتی را که اندازه می‌گیرید شاید اصلا تغییر نکند.

ولی اگر اوج‌های بزرگ آن وقایع همگی با هم رو بیایند شاید به شدتی دچار شوید که نتوانید از عهده آن برآیید.

می‌توان از چنین رویکردی برای کاستن از شدت مساله کنونی استفاده کرد. مثلا فرض کنیم که در خودرو نشسته‌اید و می‌خواهید به یک مهمانی بروید و به همین دلیل اضطراب دارید. می‌توانید این گونه ضربه بزنید: "با وجود این که برای رفتن به آنجا اضطراب دارم..." بدین ترتیب شاید بتوانید شدت را کم کنید و به حد قابل کنترلی برسانید. هر چند که انتظار نداریم شدت به کلی از بین برود یا برای همیشه ناپدید شود ولی اگر این راه به شما در گذشتن از بعضی موقعیت‌ها کمک می‌کند پس امتحانش نمایید.

همچنین اگر در سایر مواقع بر روی وقایع خاصی که در مسائل‌تان نقش داشته‌اند کار می‌کنید می‌توانید از این شیوه به عنوان مکملی مناسب استفاده نمایید. ولی اگر این رویکرد باعث بدتر شدن حال‌تان می‌گردد یا اصلا با آن به جایی نمی‌رسید احتمالا موجب تحریک شدت‌های جدیدی شده‌اید و باید شدت آن وقایع خاص را کاهش دهید و یا برای دستیابی به نتایج بهتر از کمک‌های یک کاربر ورزیده ای‌اف‌تی بهره جویید.

شاید در [فیلم‌های هنر ارائه](#) ببینید که برای مسائل رویه میز از رویکرد کلی استفاده می‌کنم. لطفا توجه داشته باشید که این کار را به عنوان فردی حرفه‌ای و باتجربه انجام می‌دهم و به خوبی از مخاطرات آن آگاهم و مهارت‌های کلامی پیشرفته‌ای هم دارم. وقتی روی مساله رویه می‌زنم انتظار ندارم که مساله را در آن فرایند پاکسازی کنم. بلکه توقعم این است که از شدت آن کاسته شود و در صورت امکان وقایع مربوط به آن رو بیایند تا بینم چه راه‌هایی پیش رویم قرار می‌گیرند. این رویکرد در اثر تجربه و آموزش برای‌تان ممکن می‌شود و اکنون استفاده از آن را برای پرداختن به مسائل‌تان توصیه نمی‌کنیم.

**ضربه زدن بر روی یک مساله کلی**

به سختی می‌توان میان یک مساله کلی و رویه میز تمایز گذاشت. فرق آنها در تعداد رویه‌هایی است که باید به آنها پردازیم. هر مساله‌ای می‌تواند بیش از یک رویه میز داشته باشد و این برای هر کسی متفاوت است. به افراد حرفه‌ای و همین‌طور به کسانی که بر روی خودشان کار می‌نمایند توصیه نمی‌کنیم که مسائل را با این رویکرد هدف بگیرند. در فیلم‌ها نمی‌بینید که بگویم "با وجود این که پی‌تی‌اس‌دی دارم..."، "با وجود این که افسردگی دارم..." یا "با وجود این که فیبرومیالژی دارم..." مگر این که دلیلی غیر معمولی داشته باشیم. چون به دلایلی که در بالا ذکر شدند تعداد جنبه‌ها خیلی بیش از آن است که بتوان به پیشرفتی رسید و مخاطرات آن نیز بسیار زیاد هستند.

با استفاده از روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی باید بتوانید انواع رویه‌های میز و همین‌طور نحوه ارتباط آنها با هم را تشخیص دهید. از آنچه که درباره تقسیم مسائل به قطعات کوچکتر گفتیم پیروی کنید تا بتوانید با رویکرد موثرتر و مشخص‌تری به هر رویه میز و پایه‌هایش پردازید نه این که به یک‌باره به سراغ مجموعه‌ای از آنها بروید.

### راهنمایی‌هایی برای کاستن از شدت

تکرار می‌کنم که وقتی می‌خواهیم از شدت واقعه یا مساله‌ای بکاهیم معمولاً دنبال این هستیم که نمره آن به ۳ یا کمتر برسد. برای این که به صفر برسد فشار نمی‌آوریم چون اولاً در رویکرد کلی معمولاً تعداد جنبه‌ها بیش از آن است که چنین توقعی معقول باشد و ثانیاً وقتی سراغ جزئیات برویم شدت جنبه‌ها صفر خواهد شد.

این راهنمایی‌ها برای تمامی مواردی که فوقاً ذکر شدند قابل استفاده‌اند:

- شدت مساله کلی را کاهش دهید.
- علائم را وقتی که رو می‌آیند مدیریت کنید.
- شدت یک واقعه خیلی سخت را قبل از شروع شرح دادن آن کاهش دهید.
- روی انتظار رسیدن به اوج قبل از این که واقعا به آن برسید ضربه بزنید.



اگر از رویکرد کلی استفاده می‌کنید واقعا ممکن است که شدت مساله برای تان به صفر برسد و اشکالی هم ندارد. نکته‌ای که در اینجا ذکر می‌کنیم این است که اگر سرانجام به جزئیات امر بپردازید بکارگیری رویکرد کلی ضروری نیست. شاید توجه کرده باشید که وقتی می‌خواهیم از شدت مساله بکاهیم چندان نگران سنجش دقیق شدت آن نیستیم. ولی وقتی به جزئیات موضوع دست می‌یابیم خیلی بیشتر روی دقت اندازه‌گیری‌ها سماجت به خرج می‌دهیم.

در فیلم زیر کیا، بتی و سارا را به ترتیب خواهید دید. این فیلم سه مثال از کاستن شدت مساله قبل از شروع کار با ای‌اف‌تی را نشان می‌دهد و شما را به خوبی با چالش‌هایی که در پیش رو دارید آشنا می‌سازد. در دو مثال اول شدت به سرعت کم می‌شود. ولی در مثال آخر که با سارا است مساله خیلی سمج‌تر است و خیلی هم بیشتر طول می‌کشد. توجه داشته باشید که مثال مربوط به بتی حاوی پیام‌های "همراه با ما ضربه بزنید" نیز هست چون آن را از مجموعه فیلم‌های خودیاری به روش وامگیری مزایا آورده‌ایم.

#### فیلم شماره ۲۱ - کاستن از شدت

مدیریت درهم ریختگی و واکنش نامناسب در حین فرایند ضربات ای‌اف‌تی



یکی از دلایل این که در قسمت‌های قبلی بر [یافتن جنبه‌ها در حین فرایند ضربات ای‌اف‌تی](#) خیلی تاکید می‌کردیم این است که امکان دارد بر روی چیزی ضربه بزنید و فکرتان متوجه جنبه‌های چیز دیگری شود که خیلی شدیدتر از آنی است که انتظارش را دارید.

اغلب اوقات این صرفاً به معنی گریه، خشم یا احساس دیگری است و به قدری شدت دارد که نمی‌توانید دوباره به واقعه توجه کنید. در موارد حاد ممکن است بلرزید، زبان‌تان بگیرد یا علائم دیگری که حاکی از آشفتگی شدید هستند از خودتان نشان دهید. به علاوه شاید دیگر نتوانید حرف بزنید.

در جوامع حرفه‌ای معمولاً فقط به موارد خیلی شدید "واکنش نامناسب" اطلاق می‌شود. ما از عبارت "درهم ریختگی" استفاده می‌کنیم که واکنش‌های با شدت کمتر را نیز، که با اندکی اعمال تغییر در رویکرد ای‌اف‌تی می‌توان بر روی آنها هم به نتایج مفیدی رسید، شامل می‌شود.

وقتی با شدتی از این نوع روبرو می‌گردید از این نکات پیروی کنید:

- باز هم بارها و بارها روی نقاط دستور اساسی ضربه بزنید تا شدت آن کاهش یابد.
- چشمان‌تان را باز نگه دارید و بر روی یکی از اشیاء موجود در اتاق تمرکز و سعی کنید به زمان حال برگردید.
- از کلمات خنثی نظیر "این احساس"، "این ناراحتی" یا "این واکنش" استفاده کنید. اگر نمی‌توانید حرف بزنید حرفی نزنید چون به خوبی بر مشکل تمرکز نموده‌اید.
- از کلماتی که باعث شدت گرفتن شدند استفاده نکنید چون ممکن است دچار واکنش بدتری گردید. وقتی واکنش شدیدی دارید بهتر است از آن فاصله بگیرید.
- هر گاه شدت به قدری کم شد که به سطح قابل کنترلی رسید می‌توانید تصمیم بگیرید که کار روی واقعه را ادامه بدهید یا خیر.
- اگر از شدت کاسته نشود باید از شاغلان حرفه پزشکی کمک بگیرید.

خوشبختانه درهم ریختگی علامت این است که چیزی قطعا تحریک شده است. مریدین‌های انرژی دچار اختلال گشته‌اند و بر روی مساله مهمی تمرکز کرده‌اید. اگر روی آن ضربه بزنید احتمال دارد که بر روی هر چه که هست به پیشرفتی دست یابید لذا معمولا آن را به صورت موقعیتی برای شفا می‌بینیم. از آنجایی که جنبه‌های بسیار زیادی با هم رو آمده‌اند انتظار نداریم که همه آنها در یک جلسه برطرف شوند. ولی شاید بتوانیم شدت آنها را تا حد زیادی کم کنیم. بهترین رویکرد آن است که به جای تلاش برای درهم ریختگی بیشتر باز هم روی موارد مشخص کار نماییم. ولی اگر هم چنان حالتی پیش بیاید معمولا می‌توانیم به نوعی پیشرفت بر روی آن دست یابیم.

این فرایند به خوبی در فیلم زیر که مربوط به پاملا است نشان داده می‌شود. مساله او در اینجا مورد تجاوز واقع شدن است و با وجود این که او در طول جلسه خودش را به شکل معقولی نگه می‌دارد ولی اگر من تمام مدت بر رویش ضربه نمی‌زدم شدت مساله برایش خیلی بیشتر می‌شد. این فیلم از مجموعه [هنر ارائه](#) ما است و با یکی از سخنان معمولی من شروع می‌شود.

### فیلم شماره ۲۲ - از عهده درهم ریختگی برآمدن

ضمنا این را هم بگویم که هر چند ممکن است تازه‌کارها چنین واکنشی را ناشی از ای‌اف‌تی بدانند ولی چنین چیزی بعید است. این قبیل مسائل در جای خود هستند و ای‌اف‌تی صرفا درب آگاهی‌تان را به روی آنها باز می‌کند و این چیزی است که شاید با دیدن یک فیلم یا یک گفتگوی پرتنش نیز اتفاق بیفتد.

بهترین راه جلوگیری از وقوع آن این است که تمرکز خود را بر جزئیات حفظ و از کلماتی استفاده نمایید که برای تمرکز مفید باشند. برخی از مردم به قدری مشکلات فراگیر دارند که چنین درهم ریختگی‌هایی بیشتر احتمال دارد که برای‌شان پیش بیایند. اگر برای‌تان تشخیص داده‌اند که مشکل سلامت ذهنی دارید یا از خاطره بسیار ناگواری که در گذشته اتفاق افتاده است مطلعید شما را ترغیب می‌کنیم که در مورد استفاده از ای‌اف‌تی با فردی حرفه‌ای و واجد شرایط مشورت نمایید. اگر دچار درهم ریختگی شبیه مواردی که در اینجا ذکر شدند گشتید و با رعایت نکاتی که گفتیم از شدت آن کاسته نشد فوراً کمک بگیرید.

همچنین بگذارید بار دیگر تاکید کنم که موارد دشواری نظیر اینها را نمی‌توان از قبل پیش‌بینی نمود و نیاز به آموزش‌های مناسب دارند. کسانی که آموزش ندیده‌اند باید احتیاطی را که قبلا داده‌ام به یاد داشته باشند: "به جایی نروید که به آن تعلق ندارید."

#### خلاصه:

در این بخش یاد گرفتید که چگونه از رویکردهای کلی در ای‌اف‌تی استفاده کنید.

- از رویکرد کلی وقتی استفاده می‌شود که روی هدفی کار می‌کنید که شامل مجموعه‌ای از جنبه‌ها می‌شود و آن را به قطعات سازنده‌اش تقسیم ننموده‌اید.
- استفاده از رویکردهای کلی معمولا برای مواقعی مناسب است که می‌خواهیم قبل از ورود به موارد مشخص از شدت درد احساسی بکاهیم. اهداف مناسب چنین رویکردی از این قرارند:
  - کل واقعه
  - در انتظار رسیدن به اوج واقعه بودن
  - مساله رویه میز
  - مدیریت درهم ریختگی
- استفاده از رویکرد کلی برای مساله کلی توصیه نمی‌شود.
- وقتی از رویکردهای کلی استفاده می‌کنید هرگاه شدت به ۳ یا کمتر رسید سراغ رویکردهای مشخص‌تر بروید.

## راهکار موفق شدن در ضربات ای اف تی

برنامه‌ای قوی برای کسب موفقیت بر روی تمامی مسائل

شامل تقریبا همه کارهایی که می‌کنم می‌شود

متداول‌ترین سوالی که از ما می‌پرسند چیزی شبیه به این است...

"چطور از ای اف تی بر روی مساله‌ام استفاده کنم؟"

جواب تقریبا همیشه این طور است...

"... بخش‌های اول و دوم این دوره را بخوانید و بعد روش آرامش شخصی را

همراه با روش شرح ماجرا به کار برید تا به نتایجی بر روی مساله‌تان برسید."

همین!



راهکار موفقیت با ای اف تی بر اساس پیدا و برطرف نمودن وقایع خاص (پایه‌های میز) و ادامه کار تا وقتی که رویه میز دیگر نتواند سر راه‌تان را بگیرد بنا شده است. به تدریج که اختلال‌ها و فشاری را که بر شما وارد می‌شود از میان می‌برید سلامت جسمانی و احساسی‌تان بهبود می‌یابد و شاید به سطحی از آرامش و شادی

دست پیدا نمایید که فراتر از توقع‌تان باشد. باید به شما هشدار دهیم که چنین نعمتی می‌تواند اعتیادآور باشد (لبخند).

### رویکردی مشابه برای تمامی مسائل؟ واقعا؟

بله. مردم حتی پس از فراگیری مطالب این دوره نیز انتظار دارند که راه خاصی برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی مساله خاص‌شان بیابند. ولی این طور نیست. مسائل احساسی حل نشده را عامل مهمی در بسیاری از مشکلات می‌دانیم و آنها را به شیوه‌ای مشابهی برای همگان برطرف می‌سازیم. وقایعی در گذشته شما وجود داشته‌اند که باعث اختلال شده‌اند و هرگاه ای‌اف‌تی را برای برطرف نمودن آنها به کار گیرید مشکلات از میان می‌روند. هرچند که برخی از مردم در مقایسه با سایرین اختلالات بیشتری دارند ولی باز هم جواب این است که آنها را به صورت کامل و نظام‌مند برطرف نمایید.

بدیهی است که این امر برای همگان صادق نیست. بعضی از مردم به صرف این که در مورد مشکل‌شان کمی مشخص‌تر کار کنند به نتایجی می‌رسند. دیگران هم می‌توانند روی یک واقعه مهم کار کنند تا چشم‌اندازشان به کلی تغییر یابد. برخی از مردم از وقایع بسیار ناگواری جان به در برده‌اند و در سفری که با ای‌اف‌تی می‌روند به کمک‌های افراد حرفه‌ای نیاز دارند.

ولی - وقتی مردم راه را از ما می‌پرسند پاسخ همیشه استفاده از روش‌های آرامش شخصی و شرح ماجرا هستند. اگر این امر سردرگم کننده یا دشوار است بگذارید فردی حرفه‌ای و آموزش دیده را برای‌تان بیابیم.

کسانی که بر روی خودشان کار می‌کنند نیز می‌توانند اختلال‌ها را از گذشته‌شان پاکسازی نمایند. هرچند که پیدا کردن موثرترین وقایع شاید کمی بیشتر طول بکشد ولی یک فرد حرفه‌ای معمولاً روی بهترین گزینه‌ها تمرکز می‌کند. همچنین ممکن است بتواند به شکل موثرتری از کلام استفاده کند و به عنوان یک ناظر خارجی چیزهایی را ببیند که شما نتوانید ببینید. با این وجود فرایند همان است. اختلال‌ها را از طریق وقایع خاص برطرف می‌سازیم.

آن جملات عجیبی که گری در تصحیح به کار می‌برد و آنها را در یوتیوب یا جلسات مجازی ای‌اف‌تی دیده‌ام

چه نقشی دارند؟

قلب فرایند ای‌اف‌تی باز هم همان است. به وقایع خاص برسید و اختلال‌ها را برطرف کنید. جملات اگر به درستی استفاده شوند می‌توانند به فرایند پاکسازی واقعه سرعت و ما را یاری دهند که ببینیم کدام وقایع برای پاکسازی مناسب‌ترند. با همه این حرف‌ها باز هم وقایع را پاکسازی می‌نماییم. هرگونه جمله‌بندی عجیبی، نظیر آنچه که معمولا در یوتیوب یا جلسات مجازی ای‌اف‌تی یافت می‌شوند، که در دسته کلی‌گویی قرار بگیرد غالبا نتایج عمقی و بادوامی به بار نمی‌آورد. پس فریب وعده‌های معجزات یک دقیقه‌ای را، که شاید در اینترنت بیابید، نخورید. اکثر افراد برای دستیابی به نتایج واقعی، بادوام و قابل اندازه‌گیری به روش آرامش شخصی نیاز دارند. اگر به تنهایی بر روی خودتان کار می‌کنید و کمی بیشتر طول می‌کشد یعنی فقط باید چند اختلال بیشتر را برطرف نمایید. درست است؟

**خلاصه:**

در این بخش نحوه استفاده از ابزارهای ای‌اف‌تی را در راهکار موفقیت با ای‌اف‌تی آموختید.

- برای همه موارد و خصوصا برای کسانی که از ای‌اف‌تی بر روی خودشان استفاده می‌کنند ترکیب روش‌های آرامش شخصی و شرح ماجرا را توصیه می‌نماییم.
- اگر به دشواری می‌توانید بر روی وقایع خاص گذشته‌تان کار کنید یا از یکی به دیگری بروید از یک کاربر حرفه‌ای و آموزش دیده ای‌اف‌تی کمک بگیرید.

فرهاد فرزند



## چقدر می‌خواهید در ای‌اف‌تی ماهر شوید؟



اکنون به قلمروی ای‌اف‌تی حرفه‌ای وارد می‌شویم. هرچند که کسانی که بر روی خودشان کار می‌کنند نیز می‌توانند با ما همراه باشند ولی ابزارهایی که در اینجا آموزش می‌دهیم وقتی موثرترند که توسط فردی حرفه‌ای به کار گرفته شوند.

در بخش ای‌اف‌تی برای همگان از دستور اساسی شروع کردید و بعد آموختید که با درکی که از جنبه‌ها، مشخص کار کردن و آزمایش پیدا نموده‌اید آن را بهبود بخشید. همچنین یاد گرفتید که چگونه می‌توان مسائل کلی را به شکل رویه‌میز دید و آنها را به وقایع خاص یا پایه‌هایی که میز را نگه داشته‌اند تقسیم نمود. روش شرح ماجرا ابزاری است که همه موارد فوق را به شکلی قدرتمند و جامع دربرمی‌گیرد و می‌توان از آن برای پرداختن به اجزای سازنده تقریباً تمامی مسائل احساسی بهره گرفت. در طول راه نکاتی هم برای پرداختن به علائم و مسائل متداول ارائه شدند و امیدواریم که تاکنون عملاً از همه آنها استفاده کرده باشید.

قبل از این که به سراغ ابزارهای بخش سوم بروید باید به خوبی [روش شرح ماجرا \(نیروی محرکه روش ضربه زدن\)](#) را فرا گرفته باشید. اگر آن را بر روی دیگران به کار گیرید می‌فهمید که پیروی دقیق از دستورالعمل‌ها همیشه آسان نیست. مردم توسط روش سنتی درمان شرطی شده‌اند و می‌اندیشند که باید تمامی ماجرا را تعریف کنند، همه مسائل را به هم مربوط سازند، احساسات‌شان را توجیه نمایند و با درک جدیدی - و احتمالاً با همان مسأله‌ای که داشتند - از در خارج شوند.

عادت نکرده‌اند که بخشی یک تا سه دقیقه‌ای از واقعه را برگزینند یا شرح ماجرا را متوقف نمایند و بر خود ضربه بزنند یا تمرکزشان را بر روی همان مدت کوتاه حفظ کنند. اگر می‌خواهید حرفه‌ای شوید باید از کار بر روی [وقایع خاص](#)، رویه‌میز (که در فصل مربوط به وقایع خاص به آن پرداخته شد) و [روش شرح ماجرا](#) تجربه کسب نمایید تا اطمینان یابید که تمامی راه‌ها را دیده‌اید و مهارت کافی برای اداره نمودن فرایند پیدا کرده‌اید.

شاید لازم باشد برای به دست آوردن تجربه کافی ۲۵ تا ۱۰۰ ساعت وقت بگذارید. توصیه می‌کنیم که در حداقل ۲۵ ساعت اول روی کسانی کار کنید که به خوبی از عهده وظایف‌شان برمی‌آیند و بعد به سراغ موارد

دشوارتر بروید. در موارد دشوار به دنبال مسائل پیچیده‌تری در گذشته فرد هستیم و لذا تکرار می‌کنم که این کار نیازمند مهارت بیشتری است. توصیه نمی‌کنیم که بدون مجوز یا مدرک بر روی کسانی که تشخیص داده‌اند مشکل سلامت عقلی دارند کار نمایید. هرچند که اعتقاد داریم که افراد بدون مجوز هم می‌توانند به سطحی از مهارت برسند که بتوانند بر روی موارد دشوار کار کنند ولی این امر مستلزم سال‌ها تمرین و آموزش‌های حرفه‌ای است.

در بخش سوم تعدادی ابزار اضافی و روش پالایش را معرفی می‌کنیم. اینها به شما این امکان را می‌دهند که از روش استاندارد شرح ماجرا بیشتر بهره‌گیری و به وقایع خصوصی، که خیلی هم شدید هستند، یا به وقایعی که فرد نمی‌تواند آنها را بیان نماید برسید. خلاصه‌ای از آن در اینجا می‌آید:

- روش نمایش فیلم
- روش خنثی کردن خاطرات ناگوار بدون گریستن
- روش رفع تنگی نفس
- دنبال کردن درد
- تغییرات شناختی
- تاکید بر کلمات

به طور خلاصه این ابزارها این امکان را می‌دهند که بدون این که جزئیات وقایع را بدانید به آنها پردازید. این امر به معنی استفاده از روش شرح ماجرا با چشمان بسته است. به همین دلیل هم هست که می‌گوییم بنیان‌های روش شرح ماجرا را باید به خوبی فرا گرفته باشید. ممکن است تمرکز طرف مقابل بر روی چیزهای مختلفی باشد و اگر ندانید که جنبه‌ها را به چه شکلی هدف بگیرید آنها به شکلی زنجیروار تغییر یابند. این کار بدون اطلاع از جزئیات واقعه می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. از سوی دیگر این ابزارها می‌توانند در مواردی که به آنها می‌پردازید افق‌های جدیدی را به روی‌تان باز کنند.

## روش نمایش فیلم – یک ابزار ضربه‌زنی مفید

یک ابزار مهم دیگر برای کار بر روی وقایع خاص (برای موارد خصوصی نیز مفید است)

روش نمایش فیلم مشابه روش شرح ماجرا است چون به شما این امکان را می‌دهد که به صورت کامل و نظام‌مند به واقعه خاصی بپردازید. ولی در این مورد فرد جزئیات موضوع را نزد خودش نگه می‌دارد. این امر خصوصا اگر موضوع خصوصی باشد و فرد نخواهد جزئیات آن را فاش نماید مفید است.

اما کار کردن بدون دانستن جزئیات دو چالش جدید برای‌تان پدید می‌آورد. اولاً این که جمله تصحیح و عبارت یادآوری باید بدون این که جزئیات را فاش نمایند اختلال را هدف بگیرند و لذا این کار مستلزم قدری خلاقیت است. ثانياً این که بدون اطلاع از جزئیات کمتر احتمال می‌رود که تغییر جنبه‌ها یا تمرکز بر واقعه دیگری را در ذهن فرد تشخیص دهید. لذا این کار به نوعی تمرین تمرکز، سازمان‌دهی و ارتباط با فرد مقابل می‌باشد.



فیلم را در ذهن‌تان به نمایش درآورید

## دستورالعمل‌ها از این قرارند:

۱. ابتدا باید همان‌طور که در روش شرح ماجرا انجام دادید واقعه مناسبی را برگزینید.
  - "فیلم" کوتاهی از گذشته فرد باشد.
  - فرد نام کوتاهی بر آن بگذارد که نشان‌دهنده یک واقعه خاص باشد

• شروع، پایان، طرح و شخصیت‌هایی داشته باشد.

• حداقل یک اوج احساسی داشته باشد.

۲. از فرد بخواهید که فیلم را در ذهنش به نمایش درآورد و شدت آن را در زمان حال و در مقیاس صفر تا ده بسنجد. به دنبال شدتی که اکنون ایجاد می‌کند و نه شدت اولیه، به هنگام وقوع، هستیم.

۳. اگر شدت اولیه بالا، فرضا بیش از پنج، است می‌توانید با چند دور کلی‌گویی و به کمک دستور اساسی از آن بکاهید. شاید بخواهید دور اول را با "این فیلم....." انجام دهید و عنوان فیلم را به جای نقطه-چین بگذارید.

در پایان دور اول شدت را در مقیاس صفر تا ده بسنجید. اگر هنوز بیش از ۵ است مرحله قبلی را آن قدر تکرار کنید تا به زیر ۵ برسد. اگر این دورهای کلی‌گویی شدت را به عدد کوچکی یا حتی به صفر رساندند شاید کارتان با آن فیلم خاص تمام شده باشد. ولی بهتر است که با روش‌هایی که در زیر می‌آیند ادامه دهید تا کارتان را به طور کامل آزمایش نمایید.

۴. از طرف مقابل بخواهید که فیلم را به طور کامل در ذهنش به نمایش درآورد. از قسمتی که شدت کم است شروع نماید و هرگاه شدتی حس نمود توقف کند. همچون روش شرح ماجرا معمولاً باید بر اهمیت این توقف تاکید کنید چون اکثر افراد باور کرده‌اند که برای رهایی از مشکل باید شجاع باشند و درد آن را احساس نمایند. این طرز فکر دیگر قدیمی شده است. وقتی با ای‌افتی کار می‌کنید نقاط توقف موقعیت‌هایی برای ضربه زدن فراهم می‌آورند.

در هر نقطه توقف از دستور اساسی استفاده نمایید تا آن بخش (جنبه) فیلم دیگر شدتی نداشته باشد. به یاد داشته باشید که با استفاده از این ابزار جزئیات واقعه خصوصی نگه داشته می‌شوند و لذا جمله تصحیح و عبارت یادآوری باید بازتابی از این امر باشند. از فرد بخواهید که هر نوع احساس ذهنی یا جسمی را که دارد مشخص و هر بخشی از واقعه را که موجب شدت می‌گردد با دو سه کلمه توصیف کند. از همان کلمات برای ضربه زدن بهره بگیرید.

به هنگام استفاده از این ابزار شاید لازم باشد با حساسیت بیشتری مراقب "تغییر جنبه‌ها" در ذهن او باشید چون جزئیات موضوع را نمی‌دانید. اگر شدت هر جنبه‌ای از فیلم اصلا پایین نمی‌آید احتمالا فرد به نوعی به سراغ جنبه دیگری رفته است. در اینجا هم باید به نحوی برسید که حریم خصوصی او حفظ شود.

۵. هرگاه به نظر رسید که شدت در تمامی نقاط توقف از بین رفته است از او بخواهید که بار دیگر فیلم را از ابتدا تا انتها در ذهنش به نمایش درآورد و روی هر جنبه‌ای که شدتی دارد ضربه بزند. این کار را آن قدر ادامه دهید تا فیلم دیگر هیچ بار احساسی نداشته باشد.

۶. نهایتا وقتی که به نظر رسید شدت به کلی از میان رفته است از تجسم واضح که برای این ابزار روش آزمایش عالی به حساب می‌آید استفاده نمایید. از او بخواهید که برای آخرین بار فیلم را مرور و این بار در صحنه‌ها، اصوات، احساسات، رنگ‌ها و غیره اغراق و به واقع تلاش کند که حالش آشفته شود. اگر شدتی پدید آمد مراحل فوق را آن قدر تکرار کنید تا از میان برود. هرگاه دیگر نتوانست آشفته شود کارتان تمام شده است.

ایده‌های بیشتر



روش نمایش فیلم در بسیاری از فیلم‌های هنر ارائه و سایر فیلم‌های پیشرفته نشان داده می‌شود. از آن جایی که آن جلسات بر روی صحنه و اغلب در برابر صدها تن برگزار شده‌اند حفظ حریم خصوصی خیلی مهم بوده است. هرچند که کلام مورد استفاده در آنها اغلب خیلی پیشرفته‌تر از آنی است که تا به حال آموخته‌اید ولی به خوبی می‌توانید روش کار را در عمل ببینید. دو گونه زیر را شاید در فیلم‌ها مشاهده نمایید:

۱. رویکرد کلی: به جای این که از ابتدا تا انتهای یک واقعه را مرور کنید و در هر جایی که اوج شدتی را حس کردید توقف نمایید می‌توانید بر روی "با وجود این که این فیلم ... را دارم ... " چند دور ضربه بزنید و شدت آن را تا حد زیادی کاهش دهید. ولی این رویکرد را اغلب با روش‌های کلامی پیشرفته‌ای که موجب افزایش کارایی آن می‌شوند ترکیب می‌نمایند. هرگاه به مهارت‌های کلامی بیشتری در زمینه ای‌اف‌تی دست یافتید (در بخش‌های بعدی دوره توضیح داده می‌شوند) به اینجا برگردید و آن را بیازمایید. تا آن زمان همان روش اولیه احتمالاً برای تان بهتر نتیجه می‌دهد.

۲. یک نقطه اوج: در اینجا هم به جای این که از اول تا آخر واقعه را مرور کنید می‌توانید از فرد بخواهید که فقط به سراغ شدیدترین اوج آن برود و بعد صرفاً به همان بپردازد. هرچند که این کار وقتی می‌خواهید از وقت محدودی که دارید بیشترین بهره را ببرید مفید است ولی این نقص را نیز دارد که کار به اندازه روش اصلی به طور کامل انجام نمی‌شود. به تجربه خواهید دید که صرف نظر از این که فرد انتظار داشته باشد با چه تعداد اوج در واقعه روبرو شود در اغلب موارد باید تعداد بیشتری را کشف کنید تا مساله برطرف گردد. اگر وقت دارید از همان روش اصلی بروید و همه جنبه‌ها را بیابید. اگر هم که لازم است سریع کار کنید می‌توانید از روش جایگزین استفاده نمایید.

به طور کلی روش نمایش فیلم علاوه بر این که مزایای روش شرح ماجرا را دارد از حریم خصوصی افراد نیز محافظت به عمل می‌آورد. افق‌های ای‌اف‌تی را به مجموعه کاملاً جدیدی از مسائل می‌گشاید و به فرد نیز امکان حفظ حریم خصوصی‌اش را می‌دهد. بدین ترتیب مردم بیشتر تمایل می‌یابند که با کمک شما به مسائل‌شان بپردازند.

ولی وقتی از روش نمایش فیلم استفاده می‌کنید احتمالا بخشی از جامعیت روش شرح ماجرا را از دست می‌دهید. از آنجایی که جزئیات موضوع را در دست ندارید سخت‌تر می‌توانید جنبه‌های پنهان را ببینید. لذا ممکن است برخی از آنها را باقی بگذارید. وجود چنین احتمالی را به فرد اطلاع دهید چون اگر پس از جلسه جنبه دیگری رو بیاید فرد باید بداند که یکی دو جنبه دیگر برای ادامه کار باقی مانده‌اند. در غیر این صورت همان طور که قبلا هم گفتیم شاید به این نتیجه برسد که "ای‌اف‌تی نتیجه نمی‌دهد".

برای این که کار کامل‌تری انجام دهم (اگر فرد مشکلی با حفظ حریم خصوصی‌اش نداشته باشد) اغلب پس از روش نمایش فیلم از روش شرح ماجرا نیز استفاده می‌کنم چون وقتی ماجرا را با صدای بلند شرح می‌دهد تقریبا همیشه شدت آن بیشتر می‌شود و جنبه‌های جدید راحت‌تر رو می‌آیند. در بسیاری موارد دیده‌ام که روش نمایش فیلم همه جنبه‌ها را برطرف نکرده است و لذا روش شرح ماجرا به ابزار مهمی برای پاکسازی بدل می‌گردد. در اینجا هم باید بدانید که این امکان وجود دارد چون با رعایت حریم خصوصی در روش نمایش فیلم شاید تا حدی از جامعیت جلسه کاسته باشید.

فیلم زیر اصول روش نمایش فیلم را نشان می‌دهد.

### فیلم شماره ۲۳ - تینا اصول روش نمایش فیلم را نشان می‌دهد

#### خلاصه:

در این بخش روش نمایش فیلم را یاد گرفتید. با استفاده از آن می‌توانید با رعایت حریم خصوصی فرد به واقعه خاص او پردازید.

- فرد به جای این که واقعه را با صدای بلند شرح دهد آن را در ذهنش به نمایش درمی‌آورد و هر جا که به شدتی رسید توقف می‌کند.
- کاربر باید جمله تصحیح و عبارت یادآوری را به نحوی بسازد که، بدون فاش نمودن جزئیات، لحظه-ای را که باعث شدت می‌شود هدف بگیرد.



- هرچند که حفظ حریم خصوصی در محیط‌های حرفه‌ای اغلب مفید به حساب می‌آید ولی معمولاً باعث می‌شود به برخی جنبه‌ها پرداخته نشود و کار در مقایسه با روش شرح ماجرا جامعیت کمتری داشته باشد.
- در این روش بیشتر احتمال دارد که افراد بدون این که شما بدانید سراغ جنبه‌های دیگری بروند و جزئیات آن را به شما نگویند. سوال‌های متعددی بپرسید ولی جزئیات ماجرا را فاش نسازید.
- آزمایش کردن خیلی مهم است چون باید جنبه‌های ماجرای خصوصی را تا جایی که ممکن است کشف نمایید.

## روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن

## راهی نسبتاً بدون درد برای نزدیک شدن به مسائل شدید

**توجه:** هرچند که پس از اولین باری که این روش را به مردم معرفی کردیم توسط بسیاری افراد بارها با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است ولی عبارت "بدون گریستن" به این معنی نیست که هیچ کسی هرگز اشکی نریخته یا ناراحت نشده است. در واقع برخی افراد به صرف مطرح شدن مساله‌شان با گریه یا سایر شیوه‌ها آشفتگی خویش را نشان می‌دهند. بنابراین لطفاً روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن را روشی بدانید که در آن معمولاً آشفتگی به حداقل می‌رسد یا حذف می‌شود.



یک جلسه درمانی نسبتاً بدون درد

روش خنثی کردن خاطره ناگوار بدون گریستن اولین بار در یک گروه به وجود آمد و نتایج تاثیرگذاری به دست داد. هرچند که هنوز هم برای گروه‌ها مفید است ولی در اینجا به عنوان جایگزین دیگری برای به حداقل رساندن درد در هر جلسه مطرح می‌شود.

معمولاً وقتی از این روش استفاده می‌کنم که فرد می‌خواهد به واقعه‌ای بپردازیم که می‌داند شدت زیادی دارد. این روش نوعی رویکرد نیمه کلی را با گسستگی درهم می‌آمیزد تا بتوانید بدون این که یک‌راست به درون واقعه ناگواری وارد شوید به آن "سرک بکشید". با این رویکرد نیمه کلی معمولاً می‌توانم به قدر کافی آسودگی به وجود آورم تا بعد با استفاده از روش‌های شرح ماجرا یا نمایش فیلم به نتایج کامل‌تری برسم.

حتی ممکن است این ابزار تمامی شدت واقعه را از میان ببرد. در این صورت اغلب برای کسب اطمینان کار را با نوعی آزمایش ادامه می‌دهم.

### مراحل آن از این قرارند:

۱. از فرد بخواهید که واقعه ناگوار خاصی را از گذشته‌اش برگزیند. دستورالعمل‌های انتخاب واقعه مشابه مواقعی است که با روش‌های شرح ماجرا یا نمایش فیلم کار می‌کنید. همچنین بخواهید که حداقل ۵ سال از آن گذشته باشد تا مداخلات وقایع جاری در آن به کمترین حد برسد.

مثال آن می‌تواند این گونه باشد: "وقتی ۱۲ سال داشتم و پدرم با مشت مرا زد". عبارت "پدرم با من بد رفتاری می‌کرد" در مقایسه با این خیلی کلی است و احتمالاً بد رفتاری به کرات اتفاق افتاده است. لطفا توجه داشته باشید که شاید لازم باشد فرد را راهنمایی کنید که بر روی مساله اصلی‌اش تمرکز نماید چون بسیاری افراد وقتی شدت مساله اولیه کاهش می‌یابد به سراغ موارد دیگر می‌روند.

۲. سپس از فرد بخواهید حدس بزند که اگر می‌خواست واقعه را تصور کند شدت آن چقدر می‌شد. تشریح دستورالعمل‌ها در این مرحله مهم است چون هر چه بهتر از آنها پیروی شود بیشتر می‌توانید درد احساسی را به حداقل برسانید.

شاید این طور به او بگویید:

"به زودی از تو خواهم خواست که حدس بزنی که اگر می‌خواستی واقعه را به وضوح تصور کنی شدت آن چقدر می‌شد... الان انجامش نده و صبر کن تا از تو بخواهم. وقتی حدس می‌زنی صرفاً باید یک حدس باشد. نمی‌خواهم فیلم را مرور کنی تا عدد دقیقی را بگویی. الان فقط یک حدس کفایت می‌کند. لذا اکنون از تو می‌خواهم که بدون این که فیلم را مرور کنی حدس بزنی که شدت در مقیاس صفر تا ده چقدر می‌شود."

با وجود ارائه دستورالعمل‌ها از جانب شما افراد اغلب چشمان‌شان را می‌بندند و به درون خویش فرو می‌روند تا حدس دقیقی بزنند. در این مواقع جلوی ایشان را بگیرید و ببینید که آیا واقعا در حال بررسی واقعه هستند یا خیر. در صورت لزوم دستورالعمل‌ها را برای‌شان واضح‌تر شرح دهید.

این حدس به شکل تعجب‌آوری تخمین مفیدی به حساب می‌آید. به تجربه دریافته‌ام که تقریباً همواره به عدد واقعی نزدیک است ... و ... باعث به حداقل رسیدن درد احساسی می‌شود. با حدس زدن این که چه شدتی را ممکن است حس کند فرد را از واقعه جدا می‌کنید و "از دور" به آن می‌پردازید. بدین ترتیب احتمال وقوع درد شدید احساسی خیلی کمتر می‌شود.

هرگاه به حدسی در مقیاس صفر تا ده رسیدید آن را بنویسید و کار را ادامه دهید.

۳. از فرد بخواهید که عبارت یا عنوانی برای فیلم بسازد تا از آن در فرایند ای‌اف‌تی استفاده کنید و بعد با یک دور کلی‌گویی کار را ادامه دهید: "با وجود این که این فیلم ... را دارم ..."

نکته: وقتی فرد عنوانی برای فیلمش برمی‌گزیند معمولاً شدیدترین بخش آن را توصیف می‌نماید. در اینجا سعی داریم از شدت زیاد دوری کنیم. لذا بهتر است در استفاده از عنوانی که او را یک‌راست وارد درد نماید اجتناب ورزید. برای اطمینان بیشتر از این جمله بهره‌گیرید: "با وجود این که این فیلم را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" و آن قدر ادامه دهید تا عدد کمتری را حدس بزند و بعد از عنوان واقعی استفاده کنید.

۴. پس از این دور از او بخواهید که دوباره حدس بزند و آن را با حدس اولیه‌اش مقایسه نماید. معمولاً عدد خیلی کمتری می‌شود و او خیلی راحت‌تر می‌تواند حدس بزند.

۵. دوره‌های بیشتری ای‌اف‌تی انجام دهید و هر بار شدت جدید را حدس بزنید.

در این دوره‌ها جمله تصحیح باید باز هم کلی و می‌تواند چیزی شبیه به این باشد:

"با وجود این که حدس می‌زنم این فیلم مرا آشفته نماید ..."

"با وجود این که شاید لازم شود این فیلم را تجسم کنم ..."

"با وجود این که مرور این واقعه اصلاً مرا شادمان نمی‌سازد ..."

به تجربه دریافته‌ام که کلاً ۳ یا ۴ دور ضربه زدن شدتی را که تقریباً همه افراد حدس می‌زنند به کمتر از ۳ می‌رساند.

۶. هرگاه فرد شدت قابل قبول و کمتر از ۳ را حدس زد از او بخواهید که عملاً واقعه را تجسم کند و ببیند که حدسش چقدر دقیق بوده است. توجه داشته باشید که این اولین باری است که چنین چیزی را از او درخواست می‌نمایید. تمامی دفعات قبلی حدس‌های نسبتاً بی‌دردی بوده‌اند.

۷. اگر حدسش چندان دقیق نبود و شدت واقعی به بیش از ۳ رسید با دوره‌های کلی‌گویی و با تمرکز بر حواشی واقعه ادامه دهید تا شدت آن عملاً به کمتر از ۳ برسد.

۸. بسته به موقعیت با یکی از روش‌های شرح ماجرا یا نمایش فیلم ادامه دهید. هرگاه شدت را به صفر رساندید کار را با تجسم واضح و یا روش آزمایش مناسب دیگری به پایان ببرید. باید اطمینان یابید که به همه جنبه‌های واقعه پرداخته‌اید.

فیلم زیر روش خنثی نمودن واقعه ناگوار بدون گریستن را نشان می‌دهد.

#### فیلم شماره ۲۴ - تینا روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن را نشان می‌دهد

پیدا است که روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن وقتی مفیدتر است که روی وقایع بسیار ناگوار نظیر بدرفتاری جنسی یا جسمی، خاطرات جنگی و امثالهم کار کنید. ولی بسیاری وقایع دیگر نیز با شدت بالا وجود دارند و لذا شاید بخواهید منظم‌اً از این روش بهره‌گیری کنید.

همان‌طور که شاید تاکنون حدس زده باشید ماهیت کلی این رویکرد باعث می‌شود که در مقایسه با دیگر ابزارها جامعیت کمتری داشته باشد. جزئیات نه فقط از شما بلکه معمولاً از خود فرد نیز پنهان هستند و لذا یافتن جنبه‌های جدید (یا سایر وقایع) بیش از آنچه که به نظر می‌رسد چالش‌برانگیز است. به همین دلیل همیشه باید اطمینان یابید که نتایج کارتان را آزمایش می‌کنید. به علاوه همواره آگاه باشید که وقتی به واقعه‌ای با چنین شدتی می‌پردازید تا وقتی که مطمئن نشده‌اید که سراغ تمامی جنبه‌ها رفته‌اید روش آزمایش‌تان باید محافظه‌کارانه باشد.

با افزودن روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن به جعبه ابزارتان می‌توانید به دسته دیگری از وقایع خاص نیز پردازید و افق‌های ای‌اف‌تی خود را گسترده‌تر کنید.

## خلاصه:

در این بخش روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن را آموختید و با آن می‌توانید درد احساسی را به هنگام پرداختن به یک واقعه خاص به حداقل برسانید.

- فرد را به دو طریق از واقعه بسیار شدید جدا نگه می‌داریم. اولاً او را راهنمایی می‌کنیم که وارد جزئیات واقعه نشود و فقط از دور به آن بنگرد. ثانیاً از او می‌خواهیم که به جای ارائه جواب دقیق شدت را حدس بزند.

- جمله تصحیح و عبارت یادآوری را به نحوی انتخاب می‌کنیم که توجه فرد به حواشی واقعه و نه جزئیات دردناک آن معطوف گردد.

- با استفاده از این رویکرد گسسته آن قدر ضربه می‌زنیم تا فرد شدتی کمتر از ۳ را حدس بزند.
- وقتی حدس او ۳ یا کمتر شد فرد را راهنمایی می‌کنیم که به جزئیات واقعه توجه نماید و ببیند که حدسش تا چه اندازه دقیق بوده است. اگر شدت بیش از ۳ شد با چند دور کلی‌گویی ادامه دهید و او به حواشی واقعه توجه کند تا شدت عملاً به ۳ یا کمتر کاهش یابد.

- هرگاه شدت کل واقعه به کمتر از ۳ رسید با استفاده از روش نمایش فیلم یا شرح ماجرا سراغ جزئیات واقعه بروید.

- به یاد داشته باشید که اگر فرد جزئیات واقعه را نزد خودش نگه دارد شاید بعضی جنبه‌ها جا بیفتند. این امر قطعاً یکی از چالش‌های کار به روش خنثی نمودن خاطره ناگوار بدون گریستن است.

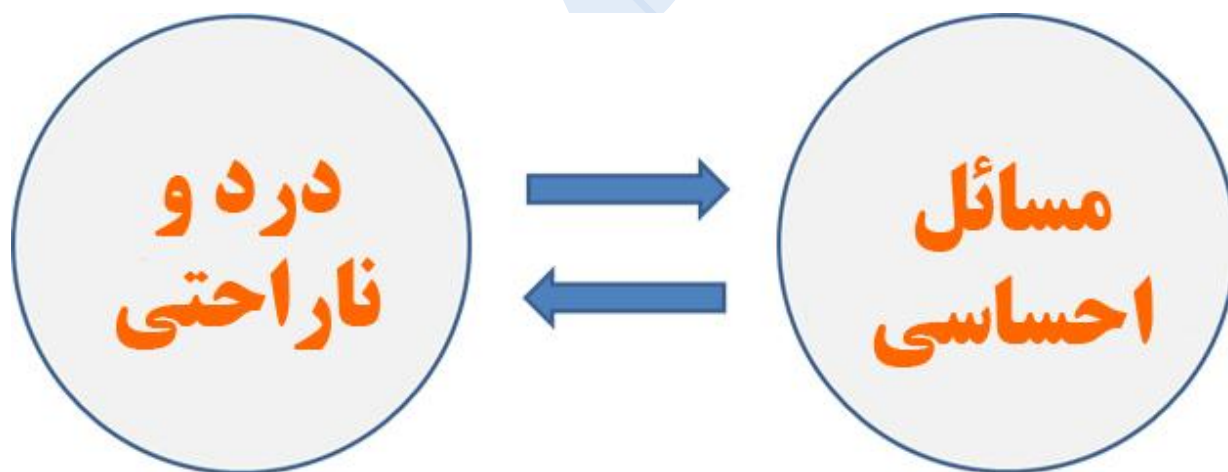
- همیشه کارتان را با چند روش آزمایش پی‌بگیرید تا جنبه‌های باقی مانده را بیابید.

## دنبال کردن درد - آسودگی بیشتر با ای اف تی

## آسودگی از مسائل احساسی با ضربه زدن بر روی علائم جسمانی مربوط

هر چه تجربه بیشتری از کار با ضربات ای اف تی به دست آورید بیشتر می بینید که آسودگی فرد از مسائل احساسی موجب ناپدید شدن تقریباً آنی علائم جسمانی اش می شود. منظورم این است که سردردها از میان می روند، کمردردها بهتر می شوند، سینوس های گرفته تخلیه می گردند، بینایی بهبود می یابد و بسیاری از دردها و ناراحتی های دیگر راه خروج از بدن را در پیش می گیرند. این نتایج اغلب به قدری حیرت آورند که حتی کسانی که به بیماری های جدی دچارند و به کمک دارو، جراحی و پرتودرمانی به جایی نرسیده اند نیز به پیشرفت هایی دست می یابند (لطفاً برای استفاده از ای اف تی در چنین مواردی با پزشکان ورزیده مشورت نمایید).

همان طور که به زودی خواهید دید این ارتباط احساسی / جسمانی در هر دو جهت کار می کند.



مسائل احساسی و جسمانی به هم مربوطند

لذا به جای این که مستقیماً به مسائل احساسی بپردازیم و شاهد تحلیل رفتن علائم جسمانی مربوط باشیم می توانیم با هدف گرفتن ای اف تی بر روی علائم جسمانی مربوط به صورت وارونه عمل کنیم و سپس شاهد محو گشتن مسائل احساسی زیر آنها باشیم. اگر این مفهوم عالی به درستی به کار گرفته شود می توان از

بسیاری از آشفتگی‌های احساسی اجتناب ورزید و با اندک اشاره یا حتی بدون اشاره (به استثنای آزمایش در پایان کار) به مسائل احساسی زیر آن آرامش را برای فردی که شدیداً دچار اضطراب است به ارمغان آوریم.

این فرایند را "دنبال کردن درد" می‌نامیم چون وقتی یک درد (یا ناراحتی) را می‌کاهیم یا برطرف می‌نماییم سایر موارد رو می‌آیند و برای حل آنها به ای‌اف‌تی نیاز است. بدین ترتیب این دردها/ ناراحتی‌ها را در همه جای بدن آن قدر دنبال می‌کنیم تا تخفیف یابند. سپس وقتی از افراد درباره شدت مسائل احساسی‌شان می‌پرسیم اغلب شانه‌های‌شان را بالا می‌اندازند و می‌گویند "آن را نمی‌یابم".

برای درک بهتر موضوع فیلم کوتاهی در پی می‌آید که در آن دنبال کردن درد را به لیلی توضیح و نشان می‌دهم. دلیل استفاده از آن در اینجا کاهش شدت و مدیریت مسائل مربوط به بدرفتاری با او بوده است.

#### فیلم شماره ۲۵ - دنبال کردن درد در ای‌اف‌تی

در اینجا فرض بر این است که هر یک از علائم جسمانی نشان‌گر یکی از مسائل احساسی زیر آن هستند. لذا با آسودگی از هر یک از علائم جسمانی هم‌زمان از آن جنبه احساسی زیربنایی نیز آسوده می‌شویم. بنابراین وقتی کارمان با تمامی علائم جسمانی به پایان می‌رسد به لحاظ نظری همه جنبه‌ها نیز فرو پاشیده‌اند. بدیهی است که این نظریه‌ای عالی است و در عمل هم همین‌طور نتیجه می‌دهد. ولی صرف این که فرد ظاهراً از مساله احساسی‌اش رها شود تضمینی برای پایان کار نیست. برای کسب اطمینان از تمام شدن کار باید آزمایش هم بکنید.

دنبال کردن درد معمولاً به نحوی انجام می‌شود که با مدت جلسه سازگار باشد. در اینجا چند راهنمایی برای استفاده بهینه از آن ارائه می‌گردند:

۱. اگر مساله آشکار نیست از فرد بخواهید که یک مساله احساسی (ترجیحاً یک واقعه خاص) را که او را به نحوی می‌آزارد مشخص و شدت آن را در مقیاس صفر تا ده تعیین کند. این مرحله اغلب ضروری نیست چون مساله معمولاً در حین صحبت با فرد رو می‌آید. مثلاً به صرف اشاره به آن آشفتگی آشکاری پدید می‌آید و همین امر نشان می‌دهد که می‌توان آن را با ملایمت در روش دنبال کردن درد به کار گرفت.



۲. تا جایی که می‌توانید توصیف دقیقی از احساس جسمی به دست آورید. کجا؟ چقدر بزرگ؟ چه عمقی؟ چه عرضی؟ تیز؟ خفیف؟ گزگز؟ تنگ؟ و غیره.
  ۳. سپس از فرد بخواهید که شدت احساس جسمی را در مقیاس صفر تا ده بسنجد.
  ۴. دستور اساسی را بر روی احساس جسمی به کار گیرید تا یا برطرف شود یا محل/ کیفیت آن تغییر یابد. (مثلا: "با وجود این که دچار این گرفتگی گردن شده‌ام...")
  ۵. اگر کیفیت یا محل آن عوض شد مجدداً از او بخواهید که آن را توصیف و شدتش را مشخص کند. سپس ضربه زدن را از نو شروع نمایید تا برطرف شود یا باز هم تغییر یابد.
  ۶. آن قدر به رهاسازی گونه‌های مختلف درد ادامه دهید که دیگر چیزی باقی نماند که بگوید. سپس شدت مساله/ واقعه زیربنایی را بسنجید. احتمالاً تا حد زیادی بهبود پیدا کرده است. اگر چنین نبود به دنبال زوایای دیگری برای پرداختن به مساله/ واقعه بگردید.
  ۷. هرگاه به نظر رسید که مساله/ واقعه برطرف شده است حتماً از روش‌های مختلف آزمایش که در این دوره می‌آموزید استفاده نمایید تا هر جنبه‌ای را که باقی مانده است بیابید.
- فیلم زیر دنبال کردن درد را نشان می‌دهد.

[فیلم شماره ۲۶ - تینا روش دنبال کردن درد در ای‌اف‌تی را نشان می‌دهد](#)

**خلاصه:**

در این بخش دنبال کردن درد را آموختید. این راهی برای پرداختن به مسائل احساسی بدون شرح دادن جزئیات زیربنایی آن است.

- آشفته‌گی احساسی اغلب از طریق انواع ناراحتی‌های جسمانی نشان داده می‌شود.
- وقتی فرد ناراحتی جسمی دارد و پیدا است که مسائل احساسی در ورای آن هستند می‌توانیم کار را با هدف گرفتن دستور احساسی بر روی ناراحتی جسمانی شروع کنیم. بدین ترتیب اغلب مسائل احساسی تخفیف می‌یابند.

- به لحاظ نظری به تدریج که یک جنبه مساله برطرف می‌شود و جنبه دیگری رو می‌آید کیفیت یا محل ناراحتی در بدن نیز تغییر می‌نماید. دنبال کردن این علائم در حال تغییر راهی برای پرداختن دقیق به آن جنبه‌ها بدون بیان آنها است.
- یکی از ویژگی‌های مهم این ابزار مشخص کردن دقیق ناراحتی همراه با جزئیات آن است.
- روش دنبال کردن درد را می‌توان برای رویه میز، یک واقعه خاص یا به عنوان راهی برای به حداقل رساندن درد احساسی به کار گرفت.
- این روش تا وقتی که نتوانید مساله یا واقعه‌ای را که به آن پرداخته‌اید آزمایش نمایید ناکامل است. در بسیاری موارد باید به جزئیات بپردازید تا به نتایج مستحکمی برسید.

## تغییرات شناختی - تغییر باورها با ای اف تی

ایجاد بینش‌ها، رفتارها و باورهای جدید با ای اف تی امری عادی به شمار می‌رود



تغییر شناختی

یکی از علائم اصلی بهبودی در درمان سنتی تغییر شناختی است. وقتی فرد به بینش جدیدی می‌رسد، رفتار جدیدی از خود نشان می‌دهد یا باور جدیدی در مورد مساله‌اش می‌یابد چیز مهمی در درک او عوض شده است و این امر را شاهدهی بر شفای احساسی یا رشد تلقی می‌کنند.

در درمان سنتی این گونه تغییرات شناختی اغلب پس از ماه‌ها یا سال‌ها گفتگو و پردازش حاصل می‌گردند. ولی با ای اف تی در هر جلسه امکان بروز آنها هست. در واقع باید گفت که با ای اف تی تقریباً هر بار که موجب آسودگی از یک واقعه خاص می‌شوید آنها در پشت صحنه پدید می‌آیند. به همین دلیل است که واقعه دیگر اذیت نمی‌کند. اکنون فرد به درک جدیدی برای جنبه‌های قبلی همچون ترس، گناه و خشم رسیده است و آنها به سوی آرام‌تری تغییر جهت داده‌اند.

این تغییرات شناختی پشت صحنه در جلسات ای اف تی عادی به شمار می‌روند و اغلب بحثی در مورد آنها صورت نمی‌پذیرد. ولی با استفاده از روش شرح ماجرا خیلی زود می‌فهمید که هرگاه شدت مساله تا حد زیادی کاهش یابد فرد ممکن است چیزی بگوید که به کلی با درک اولیه‌ای که از واقعه داشته است متفاوت باشد.

مثلا کسی که در ابتدای جلسه خیلی از دست رئیسش آزرده است شاید به ناگهان بگوید "خوب، می‌توانم بفهمم که چرا آن کار را کرد" یا کسی که در یک میهمانی و در برابر دوستانش تحقیر شده است شاید بگوید "می‌دانی، آن واقعه باید خیلی خنده‌دار بوده باشد". اینها علائمی هستند که نشان می‌دهند سیستم انرژی همسو شده و فرد در مورد آن واقعه تا حدی به آرامش رسیده است.

در فیلم زیر بحث عمیقی را که راجع به این موضوع و در برابر حاضران در جلسه صورت گرفته است می‌بینید. سپس جلسه‌ای واقعی با پاملا را شاهد خواهید بود و در پایان تغییر شناختی پدید آمده را توضیح می‌دهم و بر آن تاکید می‌نهم. توجه داشته باشید که وی در ابتدا گفت که خدا فکر نمی‌کند که او ارزشی داشته باشد و (پس از ضربه زدن) اظهار داشت که "آن باور دیگر معقول نمی‌نماید".

#### فیلم شماره ۲۷ - تغییرات شناختی

چنین لحظاتی اغلب وقتی اتفاق می‌افتند که فرد ماجرا را برای دومین یا سومین بار شرح می‌دهد و شما در جستجوی آخرین علائم شدت هستید. در اینجا بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که شدت آن جنبه یا اوج یا کل واقعه را در مقیاس صفر تا ده از او بپرسید. در اکثر موارد صفر است و برای تایید آن می‌توانید کار را با آزمایش ادامه دهید.

همچنین علائم دیگری از موفقیت‌آمیز بودن کارتان را خواهید دید. متداول‌ترین آنها خمیازه و آه کشیدن و همین‌طور خنده واقعی است. اینها در طول جلسه هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتند و معمولاً نشان می‌دهند که انرژی به نحوی تغییر یافته است. علامت مورد علاقه من آه کشیدن است و در این فیلم کوتاه که از جلسات مختلفی گرفته شده است سه مثال را می‌بینید.

#### فیلم شماره ۲۸ - مثال‌هایی از آه کشیدن

اگر در میانه یک دور ضربه زدن یا یک جلسه ای‌اف‌تی هستید و فرد خمیازه یا شدیداً آه می‌کشد دور را تمام کنید و از او بخواهید که شدت مشکلش را در مقیاس صفر تا ده بسنجد. همچنین شاید از او راجع به

تغییرات مهمی که احيانا دربارۀ واقعه حس می‌کند بپرسید. هر چند که این پاسخها همیشه نشان‌گر تغییر شناختی نیستند ولی با آزمایش قطعا می‌توانید به تایید لازم برسید.

همچنین شاید بشنوید که می‌گوید خیلی احساس آرامش می‌کند و گویی که می‌خواهد به خواب رود. این نیز خصوصا پس از یک جلسه طولانی و کار پیوسته امری متداول است. به قدری به وجود این اختلالات عادت کرده‌ایم که وقتی شروع به رها ساختن آنها می‌نماییم شاید مدتی طول بکشد تا جسم بتواند تطبیق یابد.

تغییرات شناختی همان رنگ طلایی هستند که در انتهای رنگین کمان پدید می‌آیند و شواهد هیجان‌انگیزی از این که در حال رسیدن به نتایج هستیم ارائه می‌دهند. بهترین مزیت آنها هم این است که برای ایجاد آنها به چیزی جز اصول اولیه ای‌اف‌تی نیاز ندارید.

#### خلاصه:

در این بخش نکاتی را دربارۀ تغییرات شناختی که یکی از علائم نتیجه دادن ای‌اف‌تی است آموختید. در طول جلسه به دنبال آنها باشید و همچون همیشه از آزمایش برای تایید استفاده نمایید.

- درمان‌گران سنتی تغییر شناختی را نوعی بینش جدید یا تغییر در رفتارها یا باورها می‌دانند. این همان رنگ طلایی است که در انتهای رنگین کمان پدید می‌آید.
- این تغییرات را اغلب وقتی می‌بینیم که جنبه‌های یک واقعه خاص برطرف شده‌اند. فرد به راحتی دیدگاه سالم و جدیدی را که نقطه مقابل دیدگاه اولیه‌اش می‌باشد بیان می‌دارد.
- گاهی اوقات این تغییرات بدون هر گونه نشانه‌ای از جانب فرد اتفاق می‌افتند. طرح سوالات بیشتر یا استفاده از روش‌های آزمایش مناسب اغلب موجب می‌گردند که تغییرات شناختی آشکار شوند.
- همچنین آه یا خمیازه کشیدن و خنده واقعی نشان می‌دهند که اختلالات برطرف شده و دیدگاهها در حال تغییرند. برای تایید سوالاتی بپرسید و آزمایش کنید.

## چالش‌های متداول در کار با ای‌اف‌تی

چند مانع که ممکن است با آنها برخورد کنید و روش‌های پرداختن به آنها

اگر فردی حرفه‌ای در زمینه سلامت ذهن نیستید نکاتی را در این بخش به شما ارائه می‌دهیم. فرض بر این است که با افرادی کار می‌کنید که به لحاظ عقلی عمل کرد خیلی خوبی دارند. دلیل این امر این است که احتمالاً در جریان تمرینات عادی ای‌اف‌تی با چنین افراد برخورد خواهید داشت.

چنانچه فردی حرفه‌ای در زمینه سلامت ذهن هستید و با کسانی کار می‌کنید که سلامت عقلی کمتری دارند نکات مزبور شما را در جهت درست هدایت خواهند نمود ولی شاید به اندازه‌ای که در همه موارد به بهترین نتایج دست یابید کافی نباشند. در این صورت توصیه می‌کنیم به صورت حرفه‌ای آموزش بگیرید.

فردی که چیزی حس نمی‌کند

فرد نمی‌تواند واقعه خاصی را بیابد

فرد نمی‌تواند یک واقعه را از میان تعدادی از موارد مشابه جدا کند

فرد مسائل مبهمی را مطرح می‌کند

فرد می‌گوید که "بدتر شده است"

درهم ریختگی‌ها و واکنش‌های نامناسب

وقتی ماجرایش را شرح می‌دهد به دشواری می‌توانم حرفش را قطع کنم

مرآجه کننده مدام سراغ سایر مسائل و وقایع می‌رود

اگر نتوانم همه شدت‌ها را به صفر برسانم چه کنم؟

نکات بیشتر را در روش شرح ماجرا (نیروی محرکه روش ضربه زدن) ببینید.

**فردی که چیزی حس نمی‌کند:** چند نکته مفید، برای کسانی که به قدری از خودشان در برابر گذشته ناگوارشان محافظت کرده‌اند که "هیچ احساسی" در مورد هیچ یک از وقایع گذشته‌شان ندارند، ذکر می‌شوند. آنها اغلب وقایع را به خوبی و گاهی اوقات با جزئیات کامل به یاد می‌آورند. ولی در طول جلسه می‌نشینند و هیچ شدتی از خود نشان نمی‌دهند و معمولاً کلامی هم بر زبان نمی‌آورند. رفتارشان خودکار است و هیچ احساسی ندارند.



فردی که هیچ چیزی حس نمی‌کند

در چنین مواردی به نظر می‌رسد که ملاکی برای تشخیص میزان پیشرفت با ای‌اف‌تی وجود ندارد. اگر با صفر شروع کنند و با صفر به پایان برند از کجا می‌فهمید که پیشرفتی داشته‌اید؟ آیا می‌توانید از روی بی-تفاوتی‌شان چیزی درک کنید؟ شاید. ولی راه‌های دیگری هم وجود دارند.

برای انجام ای‌اف‌تی لازم نیست که فرد در ابتدای کار شدتی قابل اندازه‌گیری داشته باشد و این روش حتی در شرایط بی‌سروصدا هم کارش را انجام می‌دهد. به یاد داشته باشید که اصل قضیه این است که فرد بر روی مشکلش "تمرکز داشته باشد" و در همان حال به سیستم انرژی نامتعادل یا مختل شده‌اش بپردازد. "تمرکز" نیازی به شدت احساس ندارد و فقط آگاهی لازم دارد. لذا این روش شیوه را بیازمایید...

از فرد بپرسید "ترجیح می‌دهی کدام خاطره را نداشته‌ی؟"

هر چند که بسیاری افراد شاید شدتی برای خاطراتشان نداشته باشند ولی تقریباً بدون استثنا می‌توانند یک مورد ناخوشایند را برگزینند. سپس آن خاطره خاص را از سایر موارد جدا کنید و به شکلی همه جانبه با ای-اف تی به آن پردازید. به عمق هر جنبه‌ای که می‌یابید بروید و از خلاقیت خود برای کشف تعدادی دیگر بهره‌گیرید. دوره‌های متعدد انجام دهید. از روش ۹ گاموت و نقاط جایگزین استفاده نمایید. این کار کلاً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد.

فرد ممکن است در حین اجرای این فرایند سرنخ‌هایی حاکی از پیشرفت به دست‌تان دهد. مهمترین آنها تمایل به عوض کردن موضوع و رفتن به سراغ خاطره‌ای دیگر است. این امر نشان می‌دهد که به برطرف شدن خاطره اصلی کمک کرده‌اید و اکنون تغییری به سوی یک مورد دیگر پدید آمده است.

ولی اثبات واقعی وقتی است که او مجدداً به ملاقات‌تان می‌آید. دوباره از وی بپرسید "ترجیح می‌دهی کدام خاطره را نداشته باشی؟" به پاسخی که می‌دهد گوش کنید. سر یک هفته اقامت در پاریس با شما شرط می‌بندم که خاطره دیگری را پیش می‌کشد. این به واقع نشان می‌دهد که اولی را تضعیف کرده‌اید یا از میان برداشته‌اید. سپس ای‌اف تی را بر روی خاطره جدید به کار بگیرید و دفعه بعدی که به ملاقات‌تان آمد همان سوال را طرح نمایید. از ای‌اف تی بر روی خاطرات جدیدی که ظاهر می‌شوند استفاده کنید. بدین ترتیب احتمال زیادی وجود دارد که آنها را، که دلیل محافظت او از خودش می‌باشند، یکی پس از دیگری خنثی نمایید. به تدریج بارهای احساسی را از رویش برمی‌دارید و خواهد توانست احساس‌هایی داشته باشد و عادی‌تر رفتار کند.

این رویکردی نسبتاً کور است چون به وقایع به ترتیبی که ظاهر می‌شوند می‌پردازیم. اگر از رویکرد روش آرامش شخصی استفاده کنید و بخواهید تا جایی که ممکن است وقایع هر چه بیشتری را پاکسازی نمایید این ابزار برای‌تان مفید خواهد بود. در حین ضربه زدن بر روی وقایع معمولاً خاطرات فرد رو می‌آیند و سنجش میزان پیشرفت آسان‌تر می‌گردد. چنانچه با دقت بیشتری کار می‌کنید و به واقعه خاصی می‌پردازید که نقش مهمی در مساله کنونی داشته است ولی نمی‌توانید شدت آن را مشخص کنید توصیه می‌نماییم از راه‌های دیگری برای اندازه‌گیری شدت بهره‌جویید.



می‌توانید از فرد بخواهید که تجربه بصری‌اش را از واقعه به همان شکلی که در ذهنش می‌بیند برای‌تان شرح دهد. رنگی یا سیاه و سفید است؟ نمای نزدیک یا دور است؟ آیا فرد در آن کاری می‌کند یا از خارج به آن می‌نگرد؟ تصویر واضح یا محو است؟ رنگ‌ها درخشان یا کدر هستند؟ در هر یک از سوالات فوق اولین گزینه نشانه شدت بیشتر و دومین گزینه نشانه شدت کمتر است. در حین ضربه زدن بر جزئیات واقعه باز هم کیفیت‌های بصری آن را بررسی کنید. به یاد داشته باشید که اگر به قصد محافظت مانع احساسات خود شده است وقتی شروع به ضربه زدن می‌نمایید شاید برایش شدیدتر شود و بعد در طول فرایند کاهش یابد. همین مفهوم را می‌توان بر روی اصوات یا هر نوع تجربه دیگری که به نظر مربوط می‌آید به کار گرفت.

در هر قسمت از واقعه که به نظر می‌رسد با شدتی همراه است به جای این که با مقیاس صفر تا ده بسنجید بهتر است از پیوستاری که با "ای کاش اتفاق نیفتاده بود" شروع و به "خوب، که چه شود؟" ختم می‌گردد استفاده نمایید. هر چه به "خوب، که چه شود؟" نزدیک‌تر گردد یعنی شدت آن کمتر گشته است.

همچنین می‌توانید با طرح این سوال از فرد که از کجا می‌داند که آن واقعه اثر منفی بر او گذاشته است فرایند را شخصی‌تر کنید. شاید آن را در جایی از بدنش حس می‌کند یا شاید هم نشان‌گر ویژه‌ای داشته باشد که بتوانید با آن بسنجید.

به طور کلی هر چه بیشتر ضربه بزنیید فرد بیشتر بر روی واقعه و شدت آن تمرکز می‌کند. سعی کنید به پنج واقعه پردازید و ببینید که آیا کارتان آسان‌تر می‌شود یا خیر.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**فرد نمی‌تواند واقعه خاصی را بیابد:** گاهی اوقات افراد جاهای خالی در حافظه خود دارند یا آن خاطرات به قدری ناگوارند که به منظور محافظت از احساسات آنها را سرکوب می‌نمایند. در هر دو حالت تلاش‌هایی که برای پیدا کردن وقایع خاص صورت می‌دهید بی‌نتیجه می‌مانند.

در اینجا راه حل این است که فرد را وادار کنید واقعه خاصی را "بسازد". از او بخواهید که یک واقعه خیالی خلق نماید و آن را با هر تعداد افراد بدرفتار و شرایط ناگوار، که در خیالش می‌گنجند، پر کند. سپس ای‌اف-

تی را بر روی این واقعه به شکلی که گویی حقیقت دارد به کار گیرید و آن قدر این کار را ادامه دهید تا شدت آن به صفر یا حد قابل قبولی برسد.

این شاید در نگاه اول احمقانه به نظر آید. هر چه باشد چه نتیجه مفیدی می‌توان از استفاده از ای‌اف‌تی بر روی واقعه‌ای که هرگز اتفاق نیفتاده است گرفت؟ ولی وقتی به آن می‌اندیشید این واقعه ساختگی آن قدرها هم که به نظر می‌رسد خیالی نیست. علت آن است که افراد و شرایط این "خاطره" ترس‌ها، اضطراب‌ها، نفرت‌ها، ناگواری‌ها و غیره‌ای را بازتاب می‌دهند که خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه توسط فرد نگه داشته شده‌اند. در واقع شاید حتی از یک واقعه خاص حقیقی هم مفیدتر باشد چون موارد ناخودآگاهانه نیز می‌شود.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**فرد نمی‌تواند یک واقعه را از میان تعدادی از موارد مشابه جدا کند:** امیدواریم که فرایندی که با فرد طی می‌کنید شما را به وقایع دوران کودکی‌اش که پدر و مادر و دوستان مدرسه‌اش در آنها هستند ببرد. وقتی به آنجا برسید شاید مثلا ببینید که پدر حرفی را در وقایع متعددی تکرار کرده است و فرد نمی‌تواند فقط یکی از آنها را برگزیند. در این صورت هر چند که چالش بزرگتری پیش رو دارید ولی باز هم قابل حل است.

از فرد بخواهید که واقعه‌ای را بسازد که بین یک تا سه دقیقه به طول بیانجامد و شامل حرفی که پدرش بارها گفته است بشود. از او بخواهید که جای خاصی از خانه، ساعت مشخصی از روز و شرایطی را که احتمالا در آن حرف زده است انتخاب نماید. سپس به این واقعه ساختگی به شکلی که گویی یک واقع خاص و منحصر به فرد بوده است بپردازید. روی تمامی لحظات آن و هر شدتی که رو می‌آید کار کنید.

چالش این است: این واقعه "نماینده" بر حسب تعریف تمامی وقایع مشابهی را که می‌دانید وجود داشته‌اند به سوی خود می‌کشاند. در نتیجه شاید شدت‌های ناشی از آن سمج باشند چون هر لحظه و هر احساس و هر جنبه احتمالا نماینده بیست واقعه و نه فقط یکی هستند. با توجه به این شاید نتوانید در یک جلسه به

طور جامع بر روی واقعه کار کنید و همه شدت‌های آن را به صفر برسانید. ممکن است چند جلسه برای برطرف نمودن آن لازم باشد. ولی وقتی کار بر روی آن را به پایان برید در واقع اثرات ناشی از بیست واقعه را خنثی کرده‌اید.

نکته: در این شیوه بر روی هدف بزرگی کار می‌کنید و لذا باید مراقب باشید که کلام‌تان فرد را به سوی وادی گسترده‌تری سوق ندهد.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**فرد مسائل مبهمی را مطرح می‌کند:** همان طور که در مثال‌هایی که در قسمت وقایع خاص ذکر شدند شاهد بودید مساله کلی را به سادگی می‌توان به وقایع خاص تفکیک نمود. ولی برخی مسائل به این سرراستی هم نیستند. مثلا:

- من معتاد به کارم
- نمی‌توانم وزن کم کنم
- همواره شریک نامناسبی را برمی‌گزینم
- بیش از اندازه خرید می‌کنم
- دچار بی‌خوابی هستم

این مسائل خیلی کلی هستند و بدیهی است که باید به اجزای سازنده‌شان تفکیک گردند. اکنون دیگر با روش این کار آشنا هستید. این امر شامل طرح سوالاتی می‌شود که به شما اجازه کند و کاو بیشتر را می‌دهند. شاید به چند لایه سوال نیاز داشته باشید و راهی برای ارائه فهرست جامعی از موارد بی‌پایان سراغ ندارم. ولی در اینجا چند سوال را برای شروع کار مطرح می‌نمایم.

- وقتی کار نمی‌کنید چه احساسی می‌یابید؟
- وقتی نمی‌توانید بخورید (یا خرید نمایید) چه احساسی می‌یابید؟
- اگر کاهش وزن پی‌آمدی داشت آن چه بود؟

- از کجا می‌دانید که شریک نامناسبی را برگزیده‌اید؟
- "شرکای نامناسب" چه شباهت‌هایی با هم دارند؟
- وقتی نمی‌توانید بخواهید فکر، احساس یا درد خاصی مانع‌تان می‌شود؟

در بخش‌های بعدی آموزش مهارت‌های درک و گذر از درون مسائل فرد را ادامه می‌دهیم.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**فرد می‌گوید که "بدتر شده است":** به تجربه دریافته‌ام که این علامت (۱) جنبه جدیدی که در حال رو آمدن است یا (۲) ظهور مساله‌ای زیربنایی می‌باشد.



فرد می‌گوید که "بدتر شده است"

نقش جنبه‌ها باید تاکنون برای تان واضح شده باشد. تقریباً هر علامت جدیدی که افراد به آن دچار می‌شوند و از جمله بدتر شدن (احساسی یا جسمانی) نشان می‌دهد که یک یا چند نابکار پنهان در پشت صحنه در تکاپو هستند. می‌توانید مثل هر جنبه دیگری بر روی آن کار کنید.

وقتی از امکان رو آمدن یک مساله بنیادی حرف می‌زنم به یاد فردی می‌افتم که چند سال پیش نزد آمد و به خاطر بگومگویی که با نامزدش داشت آشفته حال بود. مرافعه ساده‌ای بود که خشم ناشی از آن معمولاً با یکی دو دور ای‌اف‌تی برطرف می‌گردد. ولی خشمش اصلاً تغییری نکرد و گفت که "بدتر شده است". چرا؟ چون سرانجام دریافتیم که ذهنها به سراغ مواقعی می‌رود که مادرش با فریاد کشیدن بر سرش او را تحقیر

می کرده است. مساله اصلی مادرش بود نه نامزدش. بگومگو با نامزدش صرفا مساله اصلی را تحریک کرده بود و تا وقتی که مساله مادرش حل نشده بود (چند جلسه کار داشت چون وقایع متعددی در آن نقش داشتند) "حس می کرد که بدتر شده است".

اگر با چنین مساله‌ای روبرو شدید اطمینان یابید که فرد مفهوم جنبه‌ها و مسائل مربوط به آن و همین طور این نکته را که قبل از بهتر شدن ممکن است بدتر شود را می‌داند. به افرادی که با آنها کار می‌کنید یاد بدهید که در چنین مواقعی به تنهایی از ای‌اف‌تی استفاده نمایند. کتاب کوچکی که مناسب این کار باشد به آنها بدهید و اگر به هر شکلی نگران وضع سلامتی‌اش می‌باشد توصیه کنید که توسط پزشک مورد ارزیابی قرار گیرد.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**درهم ریختگی‌ها و واکنش‌های نامناسب:** همان طور که ممکن است فرد قبل از بهتر شدن حس کند که بدتر شده است برخی افراد چنان وقایع ناگواری را در گذشته داشته‌اند که "با کندن لایه‌ها" توسط ای‌اف‌تی ممکن است تحریک شوند. در بسیاری موارد وقتی افراد با چنین خاطرات ناگواری روبرو می‌گردند صرفا به شما می‌گویند که چیز وحشتناکی را به یاد آورده‌اند. ولی در سایر موارد هر چیزی از گریستن گرفته تا دچار شدن به حمله برای‌شان ممکن است. هرچند که گریستن در جلسات درمانی تا حدی عادی است ولی دچار شدن به حمله یا شرایطی که فرد "کنترلش را از دست بدهد" را درهم ریختگی یا رفتار نامناسب می‌نامند.



درهم ریختگی یا رفتار نامناسب

به طور کلی با زدن ضربات مکرر بر روی تمامی نقاط، از بالا تا پایین بدن، تا وقتی که فرد آرام شود می‌توانید این واکنش‌ها را کنترل کنید. به هنگام این کار از یک عبارت یادآوری همچون "این مساله" یا "این احساس" یا صرفاً "با من همراهی کن" استفاده نمایید تا از خاطره‌اش فاصله بگیرید و به زمان حال بیاید. اگر شدت خیلی زیاد است بهترین شیوه، گسستن از خاطره است. لذا از کلمات ساده‌ای بهره جویید تا از خاطره فاصله بگیرید نه این که بیشتر به آن وارد شود. اگر مدیریت این قبیل واکنش‌های احساسی را آموزش ندیده-اید او را به فردی حرفه‌ای و آموزش دیده ارجاع دهید. چنانچه خودتان نمی‌توانید مانع ادامه واکنش نامناسب فرد شوید شاید لازم باشد آمبولانسی را صدا بزنید یا به جستجوی سایر کمک‌های اضطراری برخیزید.

واکنش‌های نامناسب به ندرت به هنگام استفاده از ای‌اف‌تی اتفاق می‌افتند و اگر از ابزارهایی که برای به حداقل رساندن دردهای احساسی داریم بهره‌گیری نادرتر هم می‌شوند. ولی دلیل این که می‌گوییم "به جایی که به آن تعلق ندارید نروید" همین است. برای احتیاط بیشتر شاید بهتر باشد قبل از شناسایی عوامل پرمخاطره چند سوال از فرد بپرسید.

- آیا تشخیص داده‌اند که به لحاظ سلامت عقلی مشکلی دارد؟
- آیا برای سلامت عقلی‌اش دارو مصرف می‌کند؟
- آیا تاکنون در بیمارستان یا آسایشگاه روانی بستری شده است؟
- آیا خاطره‌ای از یک واقعه بسیار ناگوار نظیر بدرفتاری جنسی یا جسمی یا جنگ دارد؟
- آیا بخشی از دوران کودکی یا بزرگسالی‌اش را سرکوب یا فراموش کرده است؟

### بازگشت به ابتدای این فصل

**وقتی ماجرایش را شرح می‌دهد به دشواری می‌توانم حرفش را قطع کنم.** چند ایده...

۱. اگر فرد از قبل بداند که انتظار چه چیزی را باید داشته باشد کمتر احتمال دارد در برابر بخش‌هایی از ای‌اف‌تی که برایش ناآشنا هستند مقاومت کند.

۲. اگر حرفش را قطع کنید بهتر می‌توانید از ای‌اف‌تی بهره‌گیری کنید. متوقف ساختن او در تشریح ماجرا، به دلیل شدتی که پدید آورده است، می‌تواند فرصتی برای شفابخشی باشد.

در اینجا همه چیز به نحوه اداره جلسه توسط شما بستگی دارد. اولین چیزی که باید بدانید این است که ای‌اف‌تی با همه انواع درمان‌هایی که مردم تاکنون با آنها برخورد داشته‌اند متفاوت است. درمان از طریق گفتگو خیلی سیال‌تر است و درمان‌های جسمانی هم بدون گفتگوی چندانی راجع به مساله صورت می‌پذیرند. ولی در ای‌اف‌تی ارتباط کلید کار است. هر چه بهتر بتوانیم در ابتدای کار درباره فرایند ارتباط برقرار کنیم فرد هم بهتر می‌تواند با ما همراهی نماید.

اولین هدف این است که بفهمیم فرد با چه توقعاتی به جلسه آمده است. آیا انتظار دارد که فقط خودش حرف بزند؟ آیا انتظار دارد که راجع به مسائل کلی و نه مدت‌های مشخصی از زندگی‌اش سخن بگوید؟ آیا انتظار دارد وقایع تلخ زندگی‌اش را در دفتر کارتان بازگو نماید؟ همه موارد فوق کاملاً ممکن هستند. لذا یک راهکار خوب این است که بپرسیم "چقدر درباره ای‌اف‌تی می‌دانید؟" معمولاً سعی می‌کند با کلمات خودش شرح دهد و شاید دریابید که اگر هم ای‌اف‌تی را آموزش دیده ناقص بوده است. در این صورت موقعیت خوبی نصیب‌تان شده است و می‌توانید به او در این باره اطمینان دهید و اطلاعات جدیدی در اختیارش بگذارید. مثلاً شاید بگویید "اگر درک کاملی از آن نداری اشکالی ندارد. ای‌اف‌تی احتمالاً با هر چیزی که تاکنون تجربه کرده‌ای فرق دارد. لذا بگذار برایت شرح دهم که از جلسات ما چه انتظاری می‌توانی داشته باشی."

سپس جزئیات دستورالعمل‌های [روش شرح ماجرا](#) را برایش بگویید. توضیح دهید که چرا در مواقع بروز شدت توقف می‌کنیم. این موقعیتی برای برطرف ساختن اختلال است و نمی‌خواهیم آن را از دست بدهیم. با استفاده از این موقعیت ادامه کار کمتر دردناک خواهد بود. بگویید که اگر علائمی از شدت را مشاهده کرد قبل از این که وارد آن شود به شما اطلاع دهد. نیازی به استفاده از لغت "مداخله" نیست مگر این که خودتان بخواهید. همچنین از قبل به او بگویید که در حین فرایند ممکن است خاطرات یا مسائل دیگری نیز رو بیایند. اگر چنین شد آنها را یادداشت می‌کنیم تا بعداً سراغشان برویم و فعلاً با همان واقعه‌ای که شروع کردیم ادامه می‌دهیم.

**مراجعه کننده مدام سراغ سایر مسائل و وقایع می‌رود.** این دو دلیل متداول دارد:

**۱. واقعه در همین اواخر اتفاق افتاده است:**

وقتی از روش شرح ماجرا یا گونه‌های مختلف آن برای پرداختن به واقعه‌ای که اخیراً به وقوع پیوسته است، نظیر مشکلی در روابط یا کار، استفاده می‌کنید و واکنش احساسی فرد نسبت به اینها شاید برپایه ده‌ها تجربه مشابه باشد. وضعیت کنونی به احتمال زیاد بخشی از الگویی است که از مدتی پیش آغاز گردیده است. لذا به جای این که کارتان را از بالای توده مشکل شروع کنید و بعد به میانه آن بیاید بهتر است از همان ابتدا به عمق آن بروید و ببینید که از کجا شروع شده است. از فرد بپرسید که احساس (یا شخص) کنونی او را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ قبلاً آن را در چه زمانی احساس کرده بوده است؟ به دنبال پاسخی از دوران کودکی‌اش باشید.

**۲. مجموعه‌ای از وقایع**

احتمال دیگر آن است که وقایع گذشته فرد به قدری با هم قرابت داشته باشند که وی به دشواری بتواند آنها را از هم جدا نماید. مثال‌های متداول آن عبارتند از مجموعه مسائل مربوط به مادر یا پدر یا مجموعه‌ای از چالش‌های اجتماعی در مدرسه. ابتدا به فرد اطمینان دهید که به موقع سراغ تمامی آنها خواهید رفت و تا وقتی که تعدادی از آنها برطرف نشده‌اند به سختی می‌تواند مانع این طرف و آن طرف رفتن ذهنش شود. ولی به مرور زمان و با استفاده بیشتر از ای‌اف‌تی بهتر خواهد شد. اگر مثلاً وضعیت احساسی فرد به علت پس‌زمینه طولانی، نظیر والدین الکلی یا بدرفتار، نابسامان است چالش بزرگتری پیش رو دارید. برای پرداختن به شیوه‌ای مطمئن و مناسب نیاز به آموزش‌های حرفه‌ای دارید.

**نکاتی درباره حفظ تمرکز:** به طور کلی حفظ تمرکز فرد بر یک واقعه بستگی به نحوه انتخاب و تناسب واقعه از جانب شما دارد. معیارهایی را که در قسمت **وقایع خاص** شرح دادیم قبل از شروع پرداختن به واقعه



همراه با فرد مراجعه کننده مرور کنید. هرگاه هر دوی شما از مرزهای واقعه مطمئن شدید راحت تر خواهید توانست وقتی که ذهن فرد به وادی دیگری می رود این امر را تشخیص دهید.

همچنین مدیریت بر تمرکز فرد به کلماتی که در جمله تصحیح و عبارت یادآوری به کار می برید خیلی بستگی دارد. اگر از کلمات و جملات کلی که در هر زمان به بیش از یک جنبه اشاره دارند یا شامل الگوی واکنشی درازمدتی می شوند استفاده نمایید شاید فرد بر چیزهایی که از او خواسته اید تمرکز کند. اطمینان یابید که کلامتان لحظه خاصی را که می خواهید بی اثر سازید هدف می گیرد و به حیطة مجموعه بزرگتری از موارد مربوط به آن وارد نمی شود.

### بازگشت به ابتدای این فصل

**اگر نتوانم همه شدت ها را به صفر برسانم چه کنم؟** این نیز ممکن است در چند حالت اتفاق بیفتد و همه آنها حاکی از آنند که هدفتان به نوعی بیش از حد کلی است.

اگر بر روی یکی از مسائل کنونی (رویه میز) و نه یک واقعه خاص (پایه میز) ضربه می زنید شدت آن ممکن است به راحتی کاهش نیابد چون به یکباره با تعداد زیادی واقعه و جنبه روبرو شده اید. نمی توانید یک مساله درازمدت را صرفا با چند دور ای اف تی برطرف نمایید. شاید بتوانید شدت آن را فعلا کاهش دهید یا به صفر برسانید ولی این امر زیاد دوام نمی یابد. رسیدن به نتایج بادوام و قابل اندازه گیری مستلزم یافتن وقایع مربوط و ضربه زدن بر روی هر یک از آنها است.

هرگاه هدف را به یک واقعه یک تا سه دقیقه ای رساندید هر بار روی یک صحنه از آن کار و دستور اساسی را روی تک تک جنبه ها استفاده نمایید. اگر سعی دارید کل یک واقعه را با چند دور ضربه زدن بی اثر سازید باز هم مشکل همان است. با تعداد زیادی جنبه به یکباره روبرو شده اید. همان طور که گفته شد هر بار روی یک صحنه کار کنید و روی تکه های کوچک تری از واقعه ضربه بزنید تا شدت همه آنها و نیز شدت کل واقعه به صفر برسد.

اگر بر روی یک صحنه از یک واقعه خاص ضربه می‌زنید و از شدت آن کاسته نمی‌شود این امکان را نیز در نظر داشته باشید که این جنبه از واقعه به مساله بزرگتر یا مجموعه بزرگتری از وقایع مربوط است و وقتی شروع به ضربه زدن کردید همگی آنها تحریک شده‌اند. در اینجا هم با تعداد زیادی جنبه روبرو شده‌اید و لذا شدت آنها شاید به راحتی پایین نیاید. کلمات‌تان را به نحوی برگزینید که به آن زمان خاص و نه به مساله بزرگتر ارجاع دهند. به این مثال‌ها توجه نمایید:

- "لحن صدایش تغییر کرد و مرا ترساند" در مقابل "وقتی مردم بر سرم فریاد می‌کشند می‌ترسم"
- "لکه کثیفی بر روی زمین باقی گذاشتم" در مقابل "به درستی انجامش ندادم"
- "ترسیدم چیزی به او بگویم" در مقابل "می‌ترسم موضع خودم را بیان دارم"

حالت دوم که کلی‌تر است فرد را ترغیب می‌کند که بر بیش از یک واقعه تمرکز کند. کلام‌تان را تغییر دهید تا ببینید که مشخص‌تر کار کردن بر روی یک لحظه چگونه مانع از تمرکز فرد بر سایر وقایع یا مسائل می‌شود. در غیر این صورت شدتی را که به شما می‌گویند شاید ناشی از وقایعی بیش از آن تعدادی که فکر می‌کنید باشد.

وقتی یک واقعه یا مساله جدید را تصادفاً رو می‌آورید آن را بنویسید تا در جلسات بعدی بر رویش کار کنید. مسائل را می‌توانید به وقایع مربوط تفکیک نمایید تا به صورتی پیوسته بر روی مساله فرد پیشرفت کنید.

[بازگشت به ابتدای این فصل](#)

## تاکید بر کلمات – افزایش قدرت ضربات به هنگام نیاز

این مفهومی بسیار ساده و مطابق با عقل سلیم است.

گاهگاه شدتی که فرد حس می کند به حد ثابتی می رسد و ظاهراً دیگر پیشرفتی حاصل نمی شود. این امر گاهی اوقات ناشی از آن است که فرد "راهنمایی های شما را تا حدی انجام نمی دهد" و خوب بر روی مشکل تمرکز نمی کند. در این صورت می توانید از او بخواهید که کلمات را موکدا یا با صدای بلند بگوید. این کار را بارها با موفقیت انجام داده ام.

فیلم زیر مثالی از کار با کیا است. او و من بر روی واقعه ای که نامش را "تکان خوردن درب" گذاشت کار کردیم. در شدت ۷ گیر کرده بودیم و در فیلم می بینید که راهنمایی اش می کنم که کلمات را با تاکید بگوید. بدین ترتیب مانع شکسته شد و وی خبر از بهبودی قابل توجه و رسیدن به "۳ یا ۴" داد.

فیلم شماره ۲۹ – مثالی از تاکید بر کلمات

## روش‌های پیشرفته آزمایش

## شرح تعداد بیشتری از روش‌های عمیق آزمایش

در بخش اول (فصل آزمایش) تا حدی با روش‌های اضافی، که می‌توانید از آنها برای ارزیابی نتایج و کند و کاو جنبه‌های باقی‌مانده استفاده کنید، آشنا شدید.

**شرایط واقعی:** هر چند که قرار دادن فرد در شرایط واقعی، که معمولا باعث شدت گرفتن مساله می‌شود، ایده‌آل است ولی این همیشه راحت‌ترین کار نیست و گاهی اوقات حتی ممکن هم نیست. اما اگر می‌توانید هرگاه به نظر رسید که مساله حل شده است سعی کنید آن را انجام دهید.

**تجسم واضح:** این مناسب‌ترین راه برای کار بر روی وقایع خاص است. هرگاه به نظر رسید که شدت آن برطرف شده است از او بخواهید که در مناظر، اصوات و غیره اغراق و جدا سعی کند که آشفته شود. موفقیت او به معنی یافتن جنبه جدیدی از جانب شما است.

**استفاده از وسائل کمکی:** از فرد بخواهید که سراغ عکس‌ها، فیلم‌ها یا یادبودهایی، که به مساله یا واقعه مربوطند و معمولا باعث شدت گرفتن آن می‌شوند، برود. اگر وسائل کمکی موجب شدتی شدند یعنی باید کار بیشتری انجام دهید.

اکنون می‌توانیم فهرست روش‌ها را به گونه‌های بیشتری گسترش دهیم. برخی از این روش‌ها برای مسائل کلی بهتر نتیجه می‌دهند و بعضی دیگر برای وقایع خاص مناسبند و تعداد دیگری هم برای هر دو مورد عالی هستند. هر روش در فیلم‌ها و با مثال‌هایی نشان داده می‌شود.

"این را بگو..."

می‌توانید از آن برای آزمایش جنبه‌ها یا خاطرات خاص و همین‌طور مسائل کلی استفاده نمایید. روش کار ساده است. از فرد بخواهید که عبارت صریحی را که بیان‌گر آن چیزی است که قبلاً موجب شدت می‌شد با صدای بلند بگوید و از او بپرسید که در مقیاس صفر تا ده چقدر به نظرش درست می‌آید.

#### برای یک واقعه:

- او گفت "گم شو"
- فکر کرد من احمقم
- همه کلاس داشتند می‌خندیدند
- به من تجاوز شد
- تقصیر من بود

این عبارات را اغلب می‌توان از دوره‌های ای‌اف‌تی استخراج نمود و شما می‌دانید که کدام‌ها "داغ‌تر" هستند.

#### برای رویه‌میز یا مسائل کلی:

- من بی‌فایده‌ام
- به من تجاوز شد
- مادرم مرا دوست ندارد
- تحقیر شدم
- مرا به خاطر کس دیگری ترک کرد
- خیلی تنها هستم
- حقم بود که طرد شوم
- تقصیر من بود

برای رویه‌میز اغلب بهتر است قبل و بعد از ضربات شدت مساله اندازه گرفته شود تا بتوانید ببینید که کاری که کرده‌اید نتیجه داده است یا خیر.

اگر شدت آن کاهش یافته است باید بتواند عبارت "این را بگو..." را به راحتی بگوید. در غیر این صورت جنبه‌ها یا موارد خاص دیگری انتظارتان را می‌کشند. یکی از راه‌های رسیدن به آنها این است که راجع به "گفتگوی درونی‌اش" به هنگامی که آن عبارت را می‌گفت از او بپرسید. هرچه که به عنوان واکنش در برابر آن عبارت به خود گفته است شما را به جنبه‌ها یا وقایع مربوط هدایت می‌نماید.

فیلم زیر روش آزمایش "این را بگو..." را نشان می‌دهد.

### فیلم شماره ۳۰ - آزمایش نتایج حاصل از کار با ای‌اف‌تی با استفاده از "این را بگو..."

#### نقش بازی کردن

این به معنی بازسازی یک خاطره یا واقعه آزارنده است. مثلاً می‌توانید صداها، وضعیت قرارگیری و حرکات افراد مهاجم را تقلید کنید تا ببینید که شدتی باقی مانده است یا خیر. حتی می‌توانید از یکی از دوستان‌تان بخواهید که نقش یکی از آن افراد را بازی نماید و به هنگام این کار ضربه بزنید. در فیلم زیر دو مثال نشان داده می‌شوند. در اولی که خیلی کوتاه و با لاوزن است نقش پدرش را در حالی که حرف آزارنده‌ای می‌زند بازی می‌کنم. دومی با سارا است و می‌بینید که در حالی که چشمانم را همچون مادرش "ریز می‌کنم" به او خیره می‌شوم.

### فیلم شماره ۳۱ - آزمایش کار با ای‌اف‌تی با استفاده از نقش بازی کردن

#### فرد را غافل گیر کنید

این کار به معنی آزمودن نتایج با انجام کاری غیرمنتظره است. بسته به موضوع جلسه می‌توانید فرد را با انجام یکی از این کارها غافل گیر نمایید: (۱) ادای فرد بدرفتار را درآورید، (۲) به نحوی به او پشت کنید که نشان دهنده مساله طرد شدن او باشد، (۳) صدای‌تان را همچون شوهر سابق یا رئیسش بالا ببرید یا (۴) از تصورات خود برای آن وضعیت خاص بهره گیرید. سپس واکنش فرد را ببینید. آیا متعجب شده است؟ جیغ می‌کشد، خشمگین یا گریان است یا این که احساس حقارت می‌کند؟ در این صورت به دنبال جنبه‌ها یا

مسائل دیگری باشید چون باز هم باید کار کنید. از سوی دیگر چنانچه هیچ واکنشی جز لبخند و حرکات آرام نشان نداد به شواهد محکمی از موفقیت دست پیدا کرده‌اید.

مثال متداولی در پی می‌آید. به همراه چند کاربر ای‌اف‌تی و ۲۰ فرد مشکل‌دار در یک کارگاه ۵ روزه شفابخشی حضور یافتیم. یکی از جلساتم با خانم ۵۰ ساله‌ای بود (که او را سندی می‌نامیم). وی خاطرات ناگواری داشت و در خردسالی بارها توسط پدرش کتک خورده و از پله‌ها به پایین پرت شده و به دیوار کوبیده شده بود. دائماً مضطرب و مراقب خطرات احتمالی، خصوصاً از جانب مردان، بود. در همان یکی دو دقیقه اول جلسه تصادفاً دستم را بالا بردم تا سرم را بخارانم و او بلافاصله به خود پیچید و فریاد زد "خواهش می‌کنم مرا کتک نزن".

سندی در طول جلسه به من گفت که پدرش معمولاً بدرفتاری‌هایش را این طور شروع می‌کرد که از پشت سر او می‌آمد و ناگهان کتف‌هایش را می‌گرفت. همین را مساله بنیادین دانستم و یک ساعت بعدی را صرف واکنش او به لمس شدن کتف‌هایش از پشت نمودم. بهتر و بهتر شد و در پایان جلسه بدون این که پیچ و تاب بخورد یا هرگونه واکنش دیگری از خود نشان دهد می‌توانستم از پشت کتف‌هایش را لمس کنم.



ولی سندی می‌دانست که با لمس کتف‌هایش از پشت می‌خواهم او را بیازمایم. انتظارش را داشت و لذا آزمایش به شیوه پدرش غافل‌گیرانه نبود. راهی هم برای این که در طول جلسه آن را بازسازی کنم به فکرم نرسید. این بود که مدتی صبر کردم و چند ساعت بعد که وی را در سرسرا و سرگرم صحبت با دیگران دیدم و در شرایطی که اصلاً انتظارش را نداشت از پشت کتف‌هایش را گرفتم و

غافل‌گیرش نمودم. ولی با کمال خوشحالی مشاهده کردم که مثل هر کس دیگری که دست بر شانه‌اش گذاشته شود رویش را به سوی من برگرداند. هیچ واکنشی حاکی از وحشت، هراس یا هر چیز غیر معمولی نداشت.

موفقیت! ولی اگر وحشت می‌کرد می‌فهمیدم که کار بر روی آن مساله تمام نشده است. نتیجه‌ای مهم و حیاتی گرفتیم.

آیا بدین ترتیب کار بر روی خاطرات ناگوارش به پایان رسیده است؟ به واقع نه. در کودکی بسیار مورد بدرفتاری قرار گرفته بود. ولی موفق شده بودیم به خوبی از عهده یکی از مسائل بنیادینش برآییم و همین کار بر روی سایر مسائل را آسان‌تر می‌کند.

طرح‌ریزی این نحوه آزمایش مدتی طول می‌کشد چون هر کسی با دیگران فرق دارد. لذا باید چند مورد را مطالعه کنید تا بتوانید این مهارت را به خوبی در خود نهادینه سازید. برای شروع کارتان سه مثال را در فیلم زیر نمایش می‌دهم. اولی که با بتی است نشانم داد که کار بیشتری باید صورت گیرد و دومی و سومی با مری و آنی شواهدی مبنی بر رسیدن به نتایج مفیدی را به دست دادند.

### فیلم شماره ۳۲ – آزمایش از طریق غافل‌گیر کردن فرد

#### عبارات محرک

به ناگهان چیز چالش‌برانگیزی به فرد بگویید که باعث شدت گرفتن مساله‌ای که بر روی آن کار کرده‌اید شود.

• مثلاً به کسی که مساله طرد شدگی دارد چیزی شبیه به این بگویید "دیگر با تو به جایی نخواهم رفت."

• به کسی که مساله‌ای در ارتباط با گناه دارد چیزی شبیه به این بگویید "آن ... واقعاً تقصیر تو بود."

• به کسی که با مساله کم‌ارزشی روبرو است چیزی شبیه به این بگویید "فکر نمی‌کنم استحقاق بهتر از این را داشته باشی."

• به کسی که مساله‌اش قدرت‌طلبی دیگران است چیزی شبیه به این بگویید "دیگر اجازه نداری چنین عملی را در دفتر کار من انجام دهی."



می‌توانید از هر یک از کلمات و جملاتی که در حین جلسه موجب برانگیخته شدن وی گردیده‌اند استفاده نمایید یا عبارات خود را بسازید. توجه داشته باشید که در این روش طرز بیان عامل مهمی به شمار می‌رود. اگر شدت مشکل وی به واقع خیلی کم شده باشد و به ناگهان چیزی بگویید معمولاً واکنشی معقول و حتی همراه با مزاح از خود نشان می‌دهد. در غیر این صورت جنبه‌های دیگری انتظارتان را می‌کشند.

این روش شبیه به غافل‌گیر کردن فرد است با این تفاوت که در آن از کلمات به جای اعمال استفاده می‌شود.

### سوالات دشوار

این روش مهم آزمودن، نقطه مقابل روش ملایمی است که اغلب در شیوه‌های درمانی متداول توصیه می‌شود. در اینجا هدف این است که با طرح سوال‌های صریح هر مسأله‌ای را که در فرد باقی مانده است آشکار کنیم. در روش‌های متداول همیشه بر ملایمت اصرار دارند و هر چند که این کار در اکثر مواقع دیگر جای تقدیر دارد ولی ممکن است بسیاری از مسائل را دست نخورده باقی گذارد و از این بابت به ضرر فرد تمام شود. باید بیشتر کند و کاو کنید و این کار گاهی اوقات به قاطعیت نیاز دارد.

هر چند که این روش در لفافه‌ای از خشونت پیچیده شده است ولی کار بسیار آبرومندانه‌ای به شمار می‌رود. افراد، اگر این روش را به درستی انجام دهید، نیت مشفقانه شما را می‌فهمند و قدر تلاش‌هایی را که برای کاوش احساسات مدفون شده از خود نشان می‌دهید می‌دانند. اگر مهارت و تعهد شما نباشد آنان شاید بار مسائل طاقت‌فرسایی را، که در درون‌شان می‌جوشند، ده‌ها سال به دوش کشند.

برای کسی که شاهد تصادف یا حتی مرگ بوده است می‌توانید چیزهایی شبیه به اینها را بپرسید:

استخوان از پوست بیرون زده بود؟

می‌توانستی اعضای بدنش را ببینی؟

بوی خون را حس می‌کردی؟

تا به حال به جنازه دست زده‌ای؟

از کسی که به او حمله شده است می‌توانید چنین سوالاتی بپرسید:

بوی دهانش چگونه بود؟

آیا کس دیگری هم می‌دید؟

آیا استحقاق آن را داشتی؟

وقتی سرت به زمین خورد چه احساسی داشتی؟

از کسی که جدایی دشواری داشته یا با بی‌وفایی روبرو شده است می‌توانید این طور بپرسید:

آیا او اصلاً تو را دوست داشت؟

آیا آنها در بستر تو با هم مشغول بودند؟

آیا او با دوستانت ملاقات کرد؟

این رویکرد خشن را جز در موارد معدود و استثنایی، فقط باید بعد از این که از حل همه یا بخش اعظم مشکل اطمینان یافتید به کار گیرید. هر چند که برخی روش‌های آزمایش برای تخمین میزان پیشرفت در طول جلسه پدید آمده‌اند ولی روش سوالات دشوار همچون چکشی است که در معدن طلای متروکه‌ای به دنبال باقی‌مانده‌های کانی می‌گردد. اگر در ابتدای جلسه از این روش استفاده کنید شاید موجب پدید آمدن ناراحتی‌های غیرضروری در فرد شوید.

این روش، اگر به درستی انجام شود، می‌تواند مسائل بسیار شدید و عمیقی را رو بیاورد و لذا فقط وقتی باید از آن استفاده کنید که فرصت کافی دارید. هیچ فیلمی برای نشان دادن این روش ندارم چون (۱) وقت محدودی برای کار با افراد بر روی صحنه داشته‌ام و (۲) قبل از آن وقت زیادی گذاشته‌ام تا مساله را مشخص کنیم و دریابیم که در طول جلسه به چه نتایجی ممکن است برسیم.

استفاده از مزاح

استفاده از مزاح بخشی از شیوه من است و سهمی در درمان دارد. سطح انرژی طرفین را در جلسه بالا می‌برد و از "جدیت" مساله می‌کاهد. همچنین یک ابزار آزمایش عالی است چون واکنش فرد، به تلاشی که برای مزاح از خود نشان می‌دهید، می‌تواند نکات بسیاری را راجع به میزان پیشرفتت به شما نشان دهد. اگر چهره درهم کشد و ناله سر دهد و به نظرش تحقیرآمیز آید در این صورت مزاحی که کرده‌اید به نقطه حساسی خورده است و شواهد مهمی حاکی از نیاز به کار بیشتر در اختیار دارید. اگر هم که با لبخند و ملایمت روبرو شدید علائمی از حل مساله دریافت داشته‌اید.

حالت اخیر به خوبی در فیلم زیر نشان داده شده است. کیم در ۶ سالگی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته بوده است. در ۳۰ ثانیه اول آزمایش نصفه و نیمه‌ای با مزاح می‌کنم و اظهار می‌دارم که او قهرمان کاراته نیست. ابتدا اندکی می‌خندد و بعد فوراً به خاطر اندوه شدید می‌گرید. (تصویر از نزدیک از او گرفته شده است و لذا می‌توانید واکنش او را به وضوح ببینید). این شاهد آشکاری مبنی بر این است که راهی طولانی را باید برویم.

بقیه فیلم وقتی گرفته شده است که به مدت بیست دقیقه از ای‌اف‌تی بر روی این مساله استفاده کردیم. توجه داشته باشید که او اکنون تشبیه آلت مردانه به میخ طویله را بسیار خنده‌دار می‌پندارد. بدیهی است که این آزمایش مزاح است و او همراه با من می‌خندد و لذا به خوبی پیدا است که دیگر همچون گذشته به این "سلاح" واکنش نشان نمی‌دهد. توجه داشته باشید که در این مورد مزاح از محدوده ادب خارج شده چون موضوع این طور بوده است.

چند بار هم نوشته "همراه با ایشان بنزید" را بر روی این فیلم می‌بینید. علتش آن است که آن را از مجموعه مشهور وامگیری مزایا با ای‌اف‌تی، که مردم در آن همراه با فیلم ضربه می‌زنند تا به نتایج موثری برای خودشان برسند، برگزیده‌ایم. در ادامه فیلم هم راجع به نحوه استفاده از مزاح به عنوان آزمایش صحبت می‌کنم.

فیلم شماره ۳۳ - آزمایش نتایج حاصل از ای‌اف‌تی با استفاده از مزاح

## خلاصه:

در این بخش سه روش را که قبلاً آموخته بودید مرور کردید و شش روش جدید نیز یاد گرفتید.

- معمولاً موثرترین شیوه آزمایش آن است که فرد را در شرایط واقعی قرار دهید.
- استفاده از تجسم واضح و وسائل کمکی در یکی از فصل‌های قبلی توضیح داده شده‌اند.
- شیوه "این را بگو..." از گفتگوی درونی فرد و سایر خصوصیات کلامی استفاده می‌کند تا شدت بیشتری را رو بیاورد.
- در شیوه نقش بازی کردن می‌توانید از هر کسی که معمولاً باعث افزایش شدت در این مساله یا واقعه می‌شود تقلید کنید.
- در شیوه غافل‌گیر کردن فرد عملاً از غافل‌گیری برای آزمایش استفاده می‌شود.
- در جملات محرک نیز از غافل‌گیری و گاهی اوقات کمی نقش بازی کردن استفاده می‌شود تا شدت باقی مانده آشکار شود.
- سوالات دشوار عمداً و برای کسب اطمینان از این که با استفاده از دیگر شیوه‌ها جنبه‌ای باقی نمانده است طرح می‌شوند.
- استفاده از مزاح راه خوشایندی برای آن است که بفهمیم شدت به کلی از میان رفته است یا خیر.

## آزمایش رویه میز

اکنون که تعدادی از روش‌های قدرت‌مند آزمایش را فرا گرفته‌اید می‌توانیم به سراغ راه‌های استفاده از آنها بر رویه میز، که همان مسائل کلی و جاری هستند که فرد واقعا می‌خواهد آنها را برطرف نماید، برویم.



افراد به ندرت به قصد این که واقعه خاصی برای‌شان بی‌اثر شود وارد دفتر کارتان می‌گردند. معمولا نیازمند توجه به مساله کلی‌تری نظیر رابطه، کارایی، چالش کاهش وزن یا ناراحتی‌های اجتماعی هستند. هرچند که ای‌اف‌تی بیشترین تاثیر را بر روی وقایع سازنده مسائل دارد ولی ما هم می‌خواهیم به افراد (و به خودمان) نشان دهیم که واقعه‌ای را که برمی‌گزینیم تفاوتی در مساله مطرح شده پدید می‌آورد.

## چالش

همان طور که می‌دانید چالش کار بر روی مساله‌ای کلی‌تر این است که تعداد زیادی واقعه و جنبه در آن وجود دارند و به دشواری می‌توان فهمید آنچه که با مقیاس صفر تا ده سنجیده می‌شود در واقع معرف چیست. اگر با ۸ شروع شود و پس از مقداری ضربه زدن به مساله اولیه بازگردید و هنوز هم ۸ باشد این به چه معنی است؟ از نظر فرد یعنی این روش غیر معمولی ضربه زدن ظاهرا هیچ نتیجه‌ای نمی‌دهد. از نظر ما هم یعنی شما احتمالا فرق ناچیزی، که با روش‌های سنجشی که در دست دارید به دشواری می‌توان آن را درک نمود، در توده بزرگی از جنبه‌ها پدید آورده‌اید. راه حل این است که شیوه‌های بهتری برای اندازه‌گیری مساله کنونی بیابید.

## هدف اصلی این است که مطمئن شوید

چیز یکسانی را قبل و بعد از جلسه ای اف تی اندازه می گیرید.

ای اف تی ماهیتا نظام مند و به همین دلیل است که واقعا موثر می باشد. لذا با وجود این که با انسان ها و مسائل بسیار لغزان احساسی سر و کار داریم ولی راه هایی برای اندازه گیری بی طرفانه تر وجود دارند. اولین قدم این است که بدانیم مسائل کلی تا چه حد می توانند لغزنده باشند. تصور کنید که توده عظیم وقایع دوران کودکی، تحقیرهای دبیرستان و سایر موارد طرد شدن در اجتماع چه نقشی می توانند در مشکل کنونی ازدواج تان داشته باشند. شاید چند نوع رفتار متفاوت وجود داشته باشند که موجب ناراحتی یکی از زوجین از دیگری شوند. مثلا او همیشه دیر می کند، دوست دارد مقدار زیادی کاغذ را در آشپزخانه نگه دارد و وقتی حرف می زنم گوش نمی دهد.



معمولا فرد همه آنها را در یک سبد می گذارد

معمولا فرد همه آنها را در یک سبد می گذارد و چیزی شبیه به "همسرم مرا دیوانه می کند" می گوید. اگر شدت آن را در مقیاس صفر تا ده بخواهید و بگویند که اکنون ۶ است از آن بخش هایی که تحریک شده اند

هیچ نمی‌فهمیم. شاید صرفاً مشکل اخیر یا مهم‌ترین مشکل یا ترکیبی از همه آنها را می‌گوید. فرض کنیم که شما هم عدد ۶ را به عنوان "شدت این مساله" پذیرفتید و بر روی واقعه‌ای از دوران دبیرستان که در آن بچه‌ها به او کم‌محلی می‌کردند، و به وضوح به شکایت او از این که همسرش به او گوش نمی‌دهد مربوط است، ضربه زدید. شدت مربوط به آن واقعه از بین می‌رود و بعد شدت "مساله" را از او می‌پرسید. اگر بگویید که هنوز ۶ است به دشواری می‌توانید ادعا کنید که اصلاً پیشرفتی داشته‌اید. اگر هم که بگویید ۸ است شاید آن ۶ اولیه به گوش ندادن و ۸ کنونی به دیر کردنش مربوط شوند. ولی الان شما فقط یک ۶ و یک ۸ در دست دارید. شاید هم که بگویید به ۳ یا ۴ رسیده که نشان دهنده آسودگی نسبی است. ولی وقتی به خانه می‌رود مساله سر به آسمان می‌گذارد چون او باز هم دیر کرده است. در این صورت چگونه می‌توان قانعش نمود که فرایند در حال نتیجه دادن است؟ اگر با جنبه‌های متعددی روبرو باشیم عددی که در مقیاس صفر تا ده به ما می‌دهد اصلاً برای ما کافی نیست.

پیدا است که اندکی گفتگوی بیشتر برای مشخص‌تر کار کردن و تشخیص برخی از تکه‌های مساله خیلی مفید است. لذا از همین شروع نمایید. هرگاه ۳ تا ۵ جزء مشخص مساله یا راه‌هایی که معمولاً باعث تحریک آن می‌شوند را تشخیص دادید می‌توانید قدم بعدی، یعنی پرسش از شدت هر یک آنها در مقیاس صفر تا ده، را بردارید. همچنین بهتر است بپرسد که آیا مساله‌ای جسمانی یا احساسی هم دارد که به هر یک از آن بخش‌های مشخص مربوط گردند یا خیر. با مثال روابط ادامه می‌دهیم:

- "او همیشه دیر می‌کند" شاید موجب خشم و نوعی فشار در پیشانی شود و شدت هر دو مورد ۶ باشد.
- "او همیشه دوست دارد مقدار زیادی کاغذ را در آشپزخانه نگه دارد" شاید باعث احساس گیر افتادن در شلوغی و تهوع با شدت ۵ گردد.
- "وقتی حرف می‌زنم به من گوش نمی‌دهد" شاید باعث ترس و کوفتگی سینه با شدت ۸ شود.

روش آرامش شخصی در ای‌اف‌تی

پس از آن می‌توانید **روش آرامش شخصی** را شروع کنید. فهرستی از وقایع گذشته او را که ممکن است در واکنشش نقشی داشته باشند تهیه نمایید. وقتی تصمیم می‌گیرید که بر روی واقعه‌ای که در آن بچه‌ها به او بی‌مחلی می‌کردند کار کنید هر دوی شما می‌دانید که این به شکایت او از گوش ندادن همسرش مربوط می‌شود. ولی ممکن هم هست که پاداشی نصیب‌تان گردد و در سایر مسائل نیز به پیشرفت‌هایی دست یابید. لذا شدت همه آنها را قبل و بعد از هر جلسه بسنجید.

به یاد داشته باشید که حتی وقتی که شدت احساس تغییری نمی‌کند مشکل جسمی‌اش ممکن است تغییر یابد یا جابجا شود. این امر نشان می‌دهد که پیشرفتی، که شاید به طرق دیگر نتوانید آن را تشخیص دهید، حاصل شده است. همچنین شاید بفهمید که "توده کاغذها در آشپزخانه" دیگر موجب نگرانی نیست و محرک جدیدی ظاهر می‌شود که حاکی از مقداری تغییر در مساله کلی است. مورد جدید را هم به فهرست بیفزایید و باز هم شدت ناشی از "توده کاغذها" را به عنوان مرجع بسنجید. هر تغییری که در طول فرایند ایجاد شود خوب است. هر چه هم که راه‌های بیشتری برای تشخیص تغییر داشته باشید بهتر است.

آیا درمی‌یابید که با این قدم‌ها به راحتی و نسبتاً بی‌طرفانه می‌توانید میزان پیشرفت‌تان را بر روی مساله مشاهده نمایید؟ اگر هم که تا به حال چنین نکرده‌اید مساله به چه شکلی می‌توانید برای‌تان کلافه کننده و به ظاهر دشوار باشد؟

اگر چنین است با ما به قسمت‌های بعدی بیاید!

### بکارگیری روش‌های آزمایش

وقتی میزان موفقیت‌تان را بر روی مساله‌ای ارزیابی می‌کنید بهتر است این کار را در شرایط واقعی انجام دهید چون احتمالاً باعث می‌شود که جنبه‌های باقی مانده به شکل موثرتری تحریک شوند. ولی در بسیاری از موارد استفاده از





شرایط واقعی امکان‌پذیر نیست. لذا تا جایی که می‌توانید در دفتر کارتان آن شرایط را شبیه‌سازی نمایید. در واقع روش‌های آزمایش برای همین ساخته شده‌اند - بازسازی شرایط واقعی با بیشترین دقت ممکن.

قبلاً نحوه تفکیک مساله به چندین قسمت و اندازه‌گیری هر یک از آنها به شیوه‌های مختلف را شرح دادیم. ولی یک عامل دیگر را نیز باید در نظر بگیرید. شدت هر قسمت، در شرایطی که فرد آرام یا از آن گسسته است و آن را برای‌تان شرح می‌دهد شاید کم باشد. ولی وقتی روی واقعه‌ای ضربه می‌زنید یا لایه‌های مساله را از آن می‌کنید ممکن است افزایش یابد. این نوسانات شدت فرایند را دقیق نشان نمی‌دهند. لذا بهتر است مساله یا قسمت‌هایی از آن را تحریک و بعد اندازه‌گیری کنید.

باز هم با همان مثال ادامه می‌دهیم. وقتی قبل از ضربه زدن شدت "او همیشه دیر می‌کند" را می‌سنجید می‌توانید از فرد بخواهید که مورد اخیر یا بدترین باری را که او دیر کرده بوده است به یاد آورد و بدین ترتیب موجب تحریک او شوید. اطمینان یابید که فقط یک صحنه در ذهن او است و لذا وقتی در پایان کار از او می‌خواهید که همان کار را انجام دهد همان صحنه و نه یک صحنه دیگر را تجسم می‌نماید. بدین طریق شدت در او به خوبی بالا می‌رود و می‌توانید راجع به وضعیت جسمانی یا احساسی او در مقیاس صفر تا ده بپرسید. اگر بتوانید قبل و بعد از جلسه به شکل یکسانی او را تحریک کنید شدت‌هایی که در مقیاس صفر تا ده گزارش می‌کند بامعنی‌تر خواهند بود.

بهتر آن است که در حالی که فرد در دفتر کارتان نشسته است از او بپرسید که چه کاری باید بکند تا به خاطر آن مساله آشفته شود. چه کاری باید بکند تا آن مساله یا بخشی از آن تحریک گردد؟

شاید دریابید که استفاده از یک وسیله بصری هم در تحریک "توده کاغذهای درون آشپزخانه" موثر است. ولی وقتی به مساله گوش می‌دهید می‌فهمید که در واقع عبارت "الان نه" که همسرش بر زبان می‌آورد است که او را آشفته می‌سازد. می‌توانید از روش "این را بگو..." استفاده و نقش همسرش را بازی نمایید و "الان نه" را بگویید. هرگاه مساله تحریک شود می‌توانید شدت جسمانی و احساسی آن را بسنجید.

راه‌های متعددی برای استفاده از روش‌های آزمایش بدین منظور وجود دارند. مهمترین ویژگی آنها هم این است که توانایی آزمودن مساله را دقیقا به همان شکل و پس از جلسه ایجاد می‌نمایید و به طرز بی‌طرفانه‌ای میزان پیشرفت را می‌سنجید.

بدیهی است که اگر به صورت حرفه‌ای در زمینه سلامت عقلانی و بر روی مسائل یا وقایع بسیار ناگوار کار می‌کنید ترجیح می‌دهید که در استفاده از محرک‌های اضافی احتیاط به خرج دهید. ابزارهایی برای به حداقل رساندن درد احساسی داریم و اگر آنها با موضوع تناسب داشته باشند معمولا نیازی به روش‌های آزمایش اضافی نیست. در این موارد توصیه می‌کنیم قبل از این که جعبه اسلحه‌های قوی آزمایش کننده را باز نمایید صبر نمایید تا به نظر آید که مساله حل شده است. از سوی دیگر این مهارت‌ها به هنگام کار بر روی کسانی که به دشواری می‌توانند شدت احساسات‌شان را بفهمند مفیدند. در هر صورت بهتر است مساله جاری را به تکه‌هایی تفکیک کنید تا شدت را بی‌طرفانه‌تر بسنجید.

### سایر مثال‌های متداول

در مسائل کارایی مشکل معمولا به واقعه‌ای که در پیش است و فرد می‌خواهد در آن به خوبی عمل نماید مربوط می‌شود. کسانی که به تازگی کاربر ای‌اف‌تی شده‌اند شاید "واقعه" را بشنوند و بگویند "بیایید روی واقعه آینده ضربه بزنیم". ولی عملا و برای تاثیر بیشتر ترجیح بر این است که از آن به صورت آزمایش استفاده کنید و بعد بر روی واقعه‌ای که در گذشته اتفاق افتاده و منجر به واکنش کنونی شده است کار کنید. هرگاه زمان کارایی فرا رسید شرایطی عالی برای آزمایش فراهم می‌آید و می‌توانید به سایر جنبه‌ها نیز بپردازید.

در این مدت از فرد بخواهید که کارایی‌اش را در آینده تصور نماید و چند بخش مشخص از آن را شناسایی کند تا به روش فوق اندازه‌گیری شوند. سپس به شیوه معمول به وقایع مربوط بپردازید و کارتان را با بازگشت به همان تجسم آینده آزمایش کنید و ببینید که آیا واکنش‌ها تخفیف یافته‌اند یا خیر.

مواردی نظیر افسردگی یا اضطراب دشوارترند چون اینها عباراتی گنگ می‌باشند. افسردگی را مثال می‌زنیم. گفتگویی درباره عوامل ایجاد آن، احساسات مشخصی که رو می‌آیند یا چند چیز که فرد به خاطرشان افسرده است داشته باشید. شاید خصوصا انتقاد یا شلوغی یا مشاهده فیلم خاصی برایش سخت باشد. شاید هم افسردگی برایش به معنی طرد شدن، شکست یا قطع ارتباط باشد. شاید هم هر یک از این احساسات به شکل متفاوتی تحریک می‌شوند. اگر می‌توانید یک وضعیت جاری را تشخیص دهید که ظاهرا باعث تحریک بخش‌هایی از افسردگی می‌شود پس قادر خواهید بود آنها را با تجسم، نقش بازی کردن، استفاده از وسائل کمکی یا هر روش بی‌طرفانه‌تری که سراغ دارید آزمایش نمایید. به وقایع مربوط در گذشته فرد پردازید و آنها را پاکسازی نمایید و سپس بخش‌هایی از مساله را مجددا تحریک و اندازه‌گیری کنید تا میزان پیشرفت-تان معلوم گردد.

ترس مرضی از قرار گرفتن در جاهای تنگ یا ترس‌های مربوط به آن را معمولا می‌توان در شرایط واقعی آزمایش نمود. در دفتر کارتان می‌توانید از او بخواهید (که مثلا پروازی را که اخیرا با هواپیما داشته است) تجسم نماید یا از وسایل کمکی (نظیر پیچاندن او در پتو) استفاده کنید. شاید هم از او بخواهید که به درون کمد یا آسانسور برود. به هر جنبه جدیدی که رو می‌آید پردازید و هرگاه که به نظر رسید شدتش از میان رفته است سعی کنید آن را در شرایط واقعی تحریک نمایید.

برای سیگار کشیدن یا سایر میل‌های شدید بهتر آن است که "ماده" مورد نظر در دفترتان و دم دست باشد و شدت میل را بین کار بر روی وقایعی که به آنها می‌پردازید بسنجید. این را هم می‌گوییم که در اختیار داشتن مواد مخدر غیرقانونی را برای آزمایش ترویج نمی‌کنیم و اگر فرد از میل شدید به اعتیاد گراییده است برای مراقبت مناسب از او احتمالا به چیزی بیش از ای‌اف‌تی نیاز است.

برای هرگونه ناراحتی اجتماعی هم بهتر است وضعیت‌هایی، نظیر مکان‌های شلوغ مشروب خوری، میهمانی-های شام، سالن ناهارخوری یا گفتگو با غریبه‌ها را مشخص کنید. از فرد بخواهید که هر شرایط ناخوشایندی را که سراغ دارد تجسم نماید تا مساله‌اش تحریک گردد و بعد شدت مشکلات جسمی و احساسی‌اش را بسنجید.

بسیاری افراد برای دریافت کمک در رابطه با واقعه‌ای که اخیراً اتفاق افتاده است، نظیر دعوا با همسر، ناامید شدن از فرزند نوجوان خود یا بگومگو در محیط کار، نزد شما می‌آیند. به عنوان یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی از پیش می‌دانید که این واقعه احتمالاً به موارد دیگری با ده‌ها سال سابقه ارتباط دارد. لذا می‌توانید از واقعه جاری به عنوان محرک مساله استفاده نمایید. چند راه برای سنجش شدت بیابید و بعد با طرح چنین پرسش‌هایی سراغ یکی از وقایع مربوط بروید: "آیا قبلاً هم چنین احساسی داشته‌ای؟" یا "آیا تو را به یاد اتفاقی که در گذشته افتاده است می‌اندازد؟"

هرگاه یک واقعه گذشته را انتخاب و بی‌اثر کردید شدت تکه‌های واقعه کنونی را بسنجید. انتظار داشته باشید که شدت آن بیشتر قابل مدیریت باشد. احتمالاً باید به چند واقعه گذشته بپردازید تا واقعه کنونی دیگر برایش مشکلی محسوب نشود. در این صورت نتایج حاصل دوام بیشتری خواهند داشت و کمتر ممکن است فرد در آینده چنین واکنشی نشان دهد.



بپرسید "از کجا می‌دانی که پیشرفتی داشته‌ایم؟"

اگر همه آن روش‌های عالی آزمایش بی‌نتیجه‌اند سوال آخری که می‌تواند مفید واقع گردد این است که "از کجا می‌دانی که پیشرفتی داشته‌ایم؟"

معمولاً فرد می‌داند که پیشرفت به چه شکلی دیده یا حس می‌شود ولی شاید هرگز آن را به این شکل در نظر نگرفته باشد. پاسخ او چیزی شبیه به این است: "خوب، اگر دیگر این مساله را نداشته باشم می‌توانم..."

و این همان روش آزمایش شما است. از او بخواهید که انجام ... را تجسم نماید و ببینید چه نوع مقاومتی رو می‌آید. به وقایع مربوط پردازید و آن قدر آزمایش کنید که عملاً بتواند در شرایط واقعی ... را انجام دهد.

اگر آن سوال فرد را سردرگم می‌کند آن را وارونه سازید و بپرسید "از کجا می‌دانی که مساله‌ای وجود دارد؟" وقتی چیزی شبیه به "خوب، نمی‌توانم ... را انجام دهم یا با ... واقعا راحت نیستم" می‌گوید حرفش باید شما را به وقایع گذشته که موجب تحریک مساله شده‌اند برساند. هرگاه آنها را یافتید کارتان سرعت خواهد گرفت.

به یاد داشته باشید که عدم انجام آزمایش مناسب یکی از بزرگترین اشتباهات کاربران ای‌اف‌تی است. جنبه‌ها باعث می‌شوند که نتایج درهم و برهمی به دست آیند و مسائل بازگردند. استفاده از استاندارد طلایی ای‌اف‌تی نیازمند پشتکار در پیدا و خنثی کردن جنبه‌ها است و لذا آزمایش بامعنی یکی از الزامات کار می‌باشد. مراجعه کننده بابت تلاش اضافی که برای برطرف ساختن مساله‌اش کرده‌اید از شما تشکر خواهد کرد.

#### خلاصه:

در این بخش نحوه بکارگیری روش‌های آزمایش را بر روی رویه میز یا مسائل جانبی مراجعه کننده یاد گرفتید.

- آزمایش رویه میز بخش ارزش‌مندی از فرایند ای‌اف‌تی است و به کسب اطمینان از بهبودی مساله کمک می‌کند.
- آزمایش کردن مسائل احساسی به شکلی بی‌طرفانه سخت است چون شاید خیلی لغزنده باشند.
- هدف اصلی این است که چیز مشابهی را قبل و بعد از جلسه بسنجید.
- رویه‌های میز موضوعاتی کلی هستند. لذا برای آزمایش باید آنها را به تکه‌های کوچکتری تفکیک کنید.
- از روش‌های آزمایش برای تحریک نمودن تکه‌های مساله قبل از اندازه‌گیری شدت استفاده کنید.
- برای هر تکه شدت واکنش‌های احساسی و جسمانی را بسنجید.

- به واقع‌ای که در گذشته اتفاق افتاده و به مساله جاری مربوط است بپردازید و بعد به همان شکل قبلی شدت تکه‌های مساله را بیازمایید.

فرهاد فرخنده

قبل از این که به سراغ انجام کارهای عمیق تر با ضربات ای اف تی بروید

ابزارهای اضافی و پالایش‌هایی که در بخش سوم یاد گرفتید افق‌های ای اف تی را برای تان گسترده تر ساختند. با روش شرح ماجرا می‌توانید به جزئیات واقعه، به شرط این که در دسترس باشند، بپردازید. اکنون قادرید سراغ وقایعی که باید خصوصی باقی بمانند، وقایعی که شدت زیادی دارند و وقایعی که فرد نمی‌تواند آنها را بیان دارد هم بروید. به علاوه می‌توانید مستقیماً بر روی ناراحتی‌های جسمانی، که به مسائل احساسی حل نشده مربوطند، نیز کار کنید. امیدوارم پدید آمدن تغییرات شناختی را در جلسات تان ببینید و در مورد برخی چالش‌های متداول تجربیاتی کسب نمایید.



باز هم از فرصت استفاده می‌کنم و قبل از این که به پیش بروید ارزش تمرین کردن مهارت‌های جدید را به شما گوش‌زد می‌نمایم. بین ۲۵ تا ۱۰۰ ساعت طول می‌کشد تا تجربیات مستحکمی از کار با روش شرح ماجرا (و مفاهیم مربوط به آن که در بخش‌های قبلی آمده‌اند) به دست آورید. احتمالاً ۲۵ تا ۱۰۰ ساعت دیگر هم برای ماهر شدن در استفاده از ابزارهای جدید نیاز دارید. به یاد داشته باشید که خودم قبل از این که به این حد از ای اف تی برسم سال‌ها بود که از این ابزارها استفاده می‌کردم.

حدس می‌زنم که با تسلط بر ابزارهایی که در بخش سوم شرح داده شدند بیست درصد به توانایی شما در استفاده از ای اف تی افزوده می‌شود و کلاً به ۷۰ درصد قابلیت‌های آن می‌رسید. این در مقایسه با دستور اساسی رشد عظیمی محسوب می‌شود. ولی فقط به شرطی به آن دست می‌یابید که مهارت‌ها را کسب کرده باشید.

در بخش بعدی با ساختار مسائل احساسی آشنا می‌شوید و سریع‌تر خواهید توانست در سابقه فرد تفحص نمایید. ولی ابزارهایی را هم که تاکنون فرا گرفته‌اید از دست نخواهید داد. در واقع هر چه موارد دشوارتر می‌شوند و به مهارت‌های بیشتری نیاز پیدا می‌کنید ساختار نظام‌مند، مشخص و جامع آنها بیشتر به تور نجات‌تان تبدیل می‌گردد و شما را در مسیر نگه می‌دارد. از تمامی آنها آن قدر استفاده کنید که برای‌تان به عادت بدل شوند و بعد به سراغ بخش بعدی بروید.

فرهاد فرهادی



پیشرفته: رفتن به عمق مسائل احساسی

فرداد فرزند

مقدمه‌ای بر بخش چهارم

به بیست درصد دیگر از مزایای ای‌اف‌تی دست یابید

چقدر می‌خواهید در ای‌اف‌تی ماهر شوید؟



در اینجا به زیر پوست مسائل احساسی پیچیده و سراغ ریشه آنها می‌رویم. هرچند که می‌دانیم که بهترین کار برای دستیابی به نتایج بادوام با ای‌اف‌تی این است که وقایع خاص را هدف بگیریم ولی احتمالاً به تجربه دیده‌اید که پیدا کردن واقعه خاص "درست" یا آن که بیش از همه در ایجاد مشکل موثر است نیز مزایایی دارد. هر چه سریع‌تر بتوانید به آن برسید زودتر نتیجه خواهید گرفت.

"سریع‌تر" در عمل عبارتی نسبی است چون هر چه با موارد پیچیده‌تری روبرو شوید کمتر احتمال می‌رود که خنثی کردن یک واقعه کافی باشد. وقتی بر روی دردهای مزمن، بیماری‌های روانی تشخیص داده شده یا بیماری‌های جدی کار می‌کنید سریع‌تر شاید به معنی ۱۰ جلسه به جای ۴۰ جلسه باشد.

مطالب این فصل دیدگاه مرا در مورد نحوه شکل‌گیری مسائل احساسی و این که چگونه می‌توانید میان آنها جستجو و بهترین واقعه خاص را برای کار انتخاب کنید به شما آموزش می‌دهند. این مهارتی است که موارد ساده را باز هم ساده‌تر و موارد "غیر ممکن" را کمتر غیر ممکن می‌نماید.

به یاد داشته باشید که قرار نیست ای‌اف‌تی جای درمان‌های کیفی پزشکی یا روان‌شناسی را بگیرد. قبل از آن که مواردی را که به درمان نیاز دارند بپذیرید لطفاً اطمینان یابید که واجد شرایط لازم هستید یا از پزشکان یا سایر افراد ورزیده‌ای که در زمینه سلامت عقلی کار می‌کنند کمک بگیرید.

خلاصه‌ای از آنچه که در ادامه می‌آید:

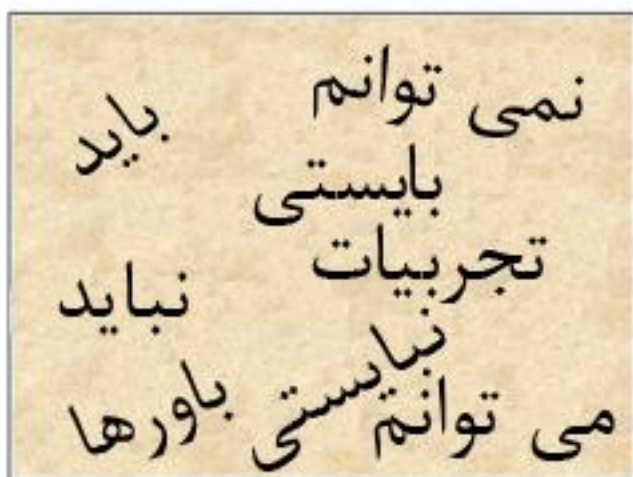
- با کند و کاو مفهوم "نوشته‌های روی دیوارهای مان" و اهمیت آنها در درک مسائل احساسی شروع می‌کنیم.
- سپس این مفهوم را به استعاره رویه و پایه‌های میز ربط می‌دهیم تا به ساختار مهمی برای درک نحوه عمل مسائل احساسی در محیط ای‌اف‌تی برسید. این بخش را "از نوشته‌های روی دیوارهای ما تا رویه‌های میزها" می‌نامیم.
- آنگاه چند مفهوم کاربردی را که نام "نوشته‌های روی دیوارهای ما در عمل" بر آنها می‌نهمیم در اینجا ذکر می‌کنیم.

- این فصل را با بخشی که همه موارد را با هم جمع‌بندی می‌نماید به پایان می‌بریم. بدین ترتیب به یک کارآگاه درجه یک ای‌اف‌تی تبدیل می‌شوید. همه چیز در "کار کارآگاهی - رسیدن به مسائل ریشه‌ای" خلاصه می‌شود.

فرهاد فرهادی

## نوشته‌های روی دیوارهای ما - مفهومی مهم در ای‌اف‌تی

تشبیهی ایده‌آل برای این که بدانیم چرا به این نحو رفتار می‌کنیم



از وقتی نوجوان بودم به مطالعه روش‌های بهبودی فردی و رفتار انسانی اشتغال داشتم - ام. این سفر مرا با گستره‌ای از نظریات مربوط به دلیل پدید آمدن چالش‌های پیش روی آدمیان و آنچه که برای غلبه بر آنها لازم است آشنا نمود. همه آن نظریات را شخصا تجربه کردم و ده‌ها سال است که در حال آزمودن نظریات خودم هستم.

سرانجام به تشبیهی رسیدم که به نظرم کاملا معقول می‌آید. نام آن را "نوشته‌های روی دیوارهای ما" می‌گذارم. از نظر من به خوبی بیان می‌دارد که وقایع زندگی ما چگونه باورهای مان را می‌سازند و آن باورها چگونه می‌توانند محدودیت‌ها یا فرصت‌های جدیدی را برای مان ایجاد نمایند.

وقتی ای‌اف‌تی را به وجود می‌آوردم این تشبیه برایم بدیهی شده بود. هنگام کار با افراد بر اساس نوشته‌های روی دیوارهای‌شان مسائل‌شان را درک می‌نمودم. هر سوالی که می‌پرسیدم، هر جهتی که برمی‌گزیدم، هر آزمایشی که می‌کردم و هر کلمه‌ای که می‌گفتم از آن دیدگاه می‌آمد. لذا فهم آن خیلی به شما در درک بهتر ای‌اف‌تی کمک می‌کند.

ادامه این بخش از آنچه که قبلا راجع به نوشته‌های روی دیوارهای‌مان نگاشته‌ام برگرفته شده است و شامل فیلم‌هایی نیز می‌شود.

~~~~~



کاخ فرصت‌ها

ما در کاخ فرصت‌ها زندگی می‌کنیم. این سازه همواره در حال گسترش و پر از اتاق‌ها و تالارهایی است که سرشار از موفقیت و شادی می‌باشند. هر چند که درب این اتاق‌ها به روی همگان باز است ولی اغلب ما فقط به برخی از آنها وارد می‌گردیم. البته جلوی ورود ما را به هیچ اتاقی نمی‌گیرند. اصلاً این طور نیست!! اینها حق طبیعی ما هستند. اما این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم فقط در آن اتاق‌هایی زندگی کنیم که در آنها راحت هستیم. به نوعی حس می‌کنیم که آن اتاق‌های دیگر که بزرگتر هم هستند به ما تعلق ندارند و مال دیگرانند. مال پول‌دارها، متشخص‌ترها و باهوش‌ترها هستند. در محدوده آشنا (محدوده راحتی) خود می‌مانیم و فراتر از دیوارها (محدودیت‌ها)ی اتاق‌هایی که برگزیده‌ایم نمی‌رویم. چرا؟ چون باید‌ها و نبایدهای مان بر روی دیوارها نوشته شده‌اند و ما، گویی که واقعی هستند، از آنها تبعیت می‌نماییم. درآمد ما نشان‌گر آن محدودیت‌ها است. تصویری هم که از خود داریم همین طور است. در واقع به ندرت بخشی از زندگی ظاهری ما وجود دارد که تحت تاثیر نوشته‌های روی این دیوارها قرار نگیرد.

بدیهی است که کلماتی که روی دیوارهای ما نوشته شده‌اند استعاره‌هایی هستند که در گفتگو با خود به کار می‌بریم. نشان دهنده رفتارها، نظرات و باورهایی هستند که در طول سالیان جمع کرده‌ایم. خیلی از آنها را از والدین، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، معلمان، مربیان، مذهب، دوستان، کتاب‌ها، تلویزیون و فهرست بی‌انتهایی از "قدرت‌ها"ی زندگی‌مان گرفته‌ایم. با بررسی آنها (که در این مجموعه انجام خواهیم داد) خواهید دید که بسیاری از آنها خنده‌دار هستند. ولی باز هم به نظر می‌رسد که جلوی پیشرفت ما را می‌گیرند.

همگی ما نوشته‌های مختلفی بر روی دیوارهای خود داریم. ظاهراً به همین دلیل هم هست که محدودیت‌های متفاوتی داریم. محدودیت‌های شما با محدودیت‌های من فرق دارند چون متفاوت از "حقایق" هستند که بر روی دیوارهای من نوشته شده‌اند. ولی در واقع آنها اصلاً "حقایق" نیستند بلکه فقط چهارچوب‌هایی اند که برای زندگی کردن برگزیده‌ایم - و - بسیاری از آنها خیالی می‌باشند. اینها باورهایی هستند که دیگران به ما القا کرده‌اند و بر روی دیوارهای ما نوشته‌اند و از همان هنگام وظیفه‌شناسانه از آنها اطاعت نموده‌ایم. ولی لازم نیست که این طور باشد.

در فیلم زیر اهمیت این نکته مهم را برای حضار شرح می‌دهم.

### فیلم شماره ۳۴ - نوشته‌های روی دیوارهای ما

اینجا است که به مفهومی اساسی می‌رسیم که کاخ فرصت‌ها بر پایه‌ی آن بنا شده است. این مفهوم بسیار مهم و زیربنای هر چیزی است که در این مجموعه به آن خواهیم پرداخت. باید آن را بر سمت داخلی پلک‌های مان خال کوبی کنیم تا هر بار که چشمک می‌زنیم آن را ببینیم. هر چند که حقیقت آن غیر قابل انکار است اما به قدری پنهان می‌باشد که تمایل به نادیده گرفتن آن داریم. منظورم این است که:

### **"دائماً در حال مشورت با نوشته‌های روی دیوارهای خود هستیم."**

این نوشته‌ها اصلی‌ترین مشاور ما هستند و در تمامی طول روز با آنها مشورت می‌کنیم. چرا که نه؟ نماینده تمامی تجربیاتی هستند که در زندگی داشته‌ایم. همه "چطور"های ما را هم در بر می‌گیرند. می‌توانم و نمی‌توانم‌ها و باید و نبایدهای ما را هم شامل می‌گردد. همین طور قطعاًها و اصلاًها و نظری که راجع به انصاف داریم. رفتار مناسب و آنچه که در این دنیا درست یا غلط است نیز در آنها جای می‌گیرند. قضاوت‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های ما نیز در آن‌اند. همه چیز در آنجا است - هر چیزی که آن را واقعیت می‌دانیم بر روی دیوارهای ما نوشته شده است.

برای مثال سوپ را با قاشق و نه با چنگال می‌خوریم چون پایگاه دانش ما (نوشته‌های روی دیوارهای ذهنی ما) توصیه می‌نمایند که چنین کنیم. می‌دانم که این کار به صورت پنهانی انجام می‌شود ولی به این می‌ماند

که بپرسم "چگونه باید سوپ بخورم؟" و نوشته‌های روی دیوارها بگویند "یک قاشق بردار". به همین دلیل است که در برخی مواقع شلوار جین می‌پوشیم و در مواقع دیگر کراوات سیاه می‌زنیم یا لباس شب بر تن می‌نماییم. دائماً برای انجام هر کاری در حال مشورت با دیوارهای خود هستیم. کلماتی که در آنجا نوشته شده‌اند نشان دهنده "حقایقی" هستند که یاد گرفته‌ایم.

تقریباً برای انجام هر کاری با این دیوارها مشورت می‌نماییم. کلمات روی آنها از موقعیت‌ها و محدودیت‌های ما می‌گویند. اغلب هم با یکدیگر در تعارض هستند. مثلاً در مورد پول شاید بگویند که "اینجا آمریکا است. سرزمین موقعیت‌ها. به دنبالش برو." ولی از سوی دیگر ممکن است بگویند که....

"برای انجام آن خیلی جوان (یا پیر) هستی."

"تحصیلات کافی نداری."

"تو زن هستی و با یک سقف شیشه‌ای محدود شده‌ای."

"تو از اقلیت‌ها هستی."

"کسانی که مخاطره می‌نمایند سرانجام شکست می‌خورند."

"پیشرفت کردن محتاج رابطه است."

"پول‌دارها صداقت ندارند."

بدیهی است که این فهرست خیالی می‌تواند بی‌انتهای باشد. آیا برخی از این موارد بر روی دیوارهای شما هم وجود دارند؟ اگر هر یک از آنها را باور دارید - یا به نظرتان تا حدی درست می‌آید - احتمالاً یک "محدودیت" پرهزینه و غیر ضروری را برای خود برگزیده‌اید.

این مفهوم بسیار مهم را در فیلم زیر برای حضار می‌کاوم.

[فیلم شماره ۳۵ - دائماً در حال مشورت با نوشته‌های روی دیوارهای مان هستیم](#)

اکنون به این بیاندیشید...



## افکار دائمی من به واقعیت زندگی ام بدل خواهند شد

هر چند که اغلب این طور نمی‌گویند ولی هدف اصلی روان‌درمانی همیشه این بوده است که کاری کنند که افکار دائمی مراجعان به شکلی تغییر نمایند که کیفیت زندگی‌شان (واقعیت آنان) بهبود یابد. هدف اولیه این بوده است که مراجعان جور دیگری به وقایع ناگوار زندگی، ترس‌ها، گناهان، غم‌ها و غیره بیاندیشند به این امید که از این موارد "فاصله" بگیرند و به شیوه‌ی مثبت‌تری به زندگی خود مشغول گردند. هر گاه افکار دائمی آنان تغییر نمایند واقعیت جدیدی برای‌شان به وجود خواهد آمد.

بسیاری از مراجعان از وجود کاخ فرصت‌هایی که در آن زندگی می‌کنند باخبر نیستند چون در زندان خود و با افکاری آکنده از بدرفتاری‌هایی که در گذشته با آنان شده است، خاطرات دوران جنگ، ترس، گناه و امثالهم به سر می‌برند. افکار دائمی‌شان به واقعیت آنان بدل شده‌اند و هر گاه که به دفتر کارشان وارد گردند زندان خود را نیز با خودشان می‌آورند. نوشته‌های روی دیوارهای‌شان به وضوح احساس گناه، شرم و غیره را نشان می‌دهند و اینها با حروف درشت نوشته شده‌اند و فریاد می‌زنند. البته نوشته‌های دیگری هم وجود دارند. حتی برخی از آنها طبیعت مثبت‌تری هم دارند. ولی آن نوشته‌های درشت بقیه را می‌پوشانند و به نقطه توجه افکار آنان و کانون وجودشان بدل می‌گردند. به "محدودیت‌ها"ی مادام‌العمری تبدیل گشته‌اند و تا وقتی که پاک و جایگزین نشوند همین طور خواهند ماند.

به یاد "ند" می‌افتم. او مردی است که در همان شهر ساحلی که من زندگی می‌کنم سکونت دارد. وی شدیداً بدبین است و به این ویژگی خود خیلی هم می‌نازد. گفتگو با او همواره به مشکلات زندگی، دنیا و غیره ختم می‌گردد و لابد حدس می‌زنید که توانسته باشد مشکلات متعددی را در زندگی برای خود بیافریند. از سوی دیگر من خیلی خوش‌بین هستم. از نظر برخی افراد (خصوصاً ند) من رقیب قدری برای پولی‌آنا<sup>۱</sup> به شمار می‌روم. همواره در جستجوی موقعیت‌ها هستم و جالب این است که به نظر می‌رسد آنها را می‌یابم. ظاهراً ند نیز آنچه را که به دنبالش می‌گردد (یعنی مشکلات) را پیدا می‌نماید. ما دو نفر در حالی که به یک دنیا می‌نگریم آن را به شیوه‌های کاملاً متفاوتی می‌بینیم.

<sup>۱</sup>کنایه از فرد خوش‌بین. نام داستانی است که در سال ۱۹۱۳ به قلم النور پورتر برای کودکان نوشته شده است. (مترجم)



سال‌ها پیش من و ند در حال گفتگو راجع به فیلم راکی بودیم. به نظر من آن فیلم خیلی هیجان‌انگیز بود. درباره این بود که یک فرد معمولی چگونه خودش را از قید و بندها رها کرده و به مقام قهرمانی جهان در مسابقات بوکس سنگین وزن دست یافته است. بسیار مهیج بود. مثالی

باشکوه از توانایی روح انسانی. ولی وقتی از ند نظرش را در این باره پرسیدم گفت "راجع به دو آدم بی‌کار بود که همدیگر را کتک می‌زدند".

با وجود این که فیلم یکسانی را دیده بودیم - دقیقاً همان کلمات، تصاویر، موسیقی و غیره - واکنش‌های کاملاً متضادی داشتیم. چطور چنین چیزی ممکن است؟ تنها فرقی که داشت نظرگاه متفاوت ما بود. هر یک از ما از ورای فیلتر (افکار دائمی) خود وقایع را می‌دید و معنی می‌کرد (واقعیات ما). آن فیلم هم مثل زندگی تصویری بیرونی از یک وضعیت درونی بود. تجربه هر یک از ما از آن امری کاملاً "درونی" بود. ما زندگی را به شکل تصویر/انعکاسی از چهارچوب‌های ذهنی خود می‌بینیم. افکار دائمی ما به واقعیت بدل می‌شوند.

همان طور که قبلاً شرح داده شد همواره در حال مشورت با نوشته‌های روی دیوارهای مان هستیم. در تمامی طول روز این کار را انجام می‌دهیم و کلماتی که بر روی این دیوارها برجسته‌تر هستند به افکار دائمی ما (و در نتیجه واقعیت ما) بدل می‌گردند. بدیهی است که همه ما خواهان واقعیت بهتری هستیم. ترجیح می‌دهیم به لحاظ احساسی آسوده‌تر باشیم، از جنبه‌های معنوی پیشرفت نماییم و در اتاق‌های بزرگتری از کاخ فرصت‌های شخصی مان زندگی کنیم. لذا پیدا است که برای دستیابی به واقعیت بهتر باید افکار دائمی خود را تغییر دهیم چون با این کار واقعیت زندگی هم به صورت خودکار عوض می‌شود.

در فیلم زیر بر این نکته تاکید می‌شود

[فیلم شماره ۳۶ - نوشته‌های روی دیوارهای ما: افکار دائمی من به واقعیت بدل خواهند شد](#)

می‌دانم که این نوعی رویکرد شناختی می‌باشد و لذا برخی از قسمت‌های آن برای تان قدیمی (و البته قدرتمند) است. آنچه که در اینجا ما را به سطوح جدیدتری می‌رساند ترکیب این ابزارها با ای‌اف‌تی و رویکردهای انرژی‌کی می‌باشد. فنون ضربه‌زنی خیلی بهتر از شیوه‌های شناختی احساسات ناگوار را پاکسازی می‌نمایند. با رها شدن از آنها و با استفاده خلاقانه از ابزارهای شناختی بهتر می‌توانیم کلمات روی دیوارها را بازنویسی (جایگزین) کنیم ... و در نتیجه از آن محدودیت‌ها رها شویم.

**به هنگام تلاش برای افزودن اطلاعات جدید بر روی دیوارهای تان چه اتفاقی می‌افتد؟**

سال‌ها پیش یک بطری خالی نوشابه نقش اول فیلمی را بازی می‌کرد.



اگر فیلم خدایان باید دیوانه باشند را دیده باشید می‌دانید که چقدر آموزنده بود. در آن فیلم یک بطری خالی نوشابه را از هواپیمای کوچکی بیرون انداختند و در منطقه‌ی کم جمعیتی که قبیله‌ای "غیر متمدن" در آن سکونت داشتند افتاد. بومیان آن را یافتند و چون روی دیوارهای-شان هیچ چیزی درباره بطری نوشابه نوشته نشده بود حسابی گیج شده بودند. نمی‌دانستند با این شی عجیب که خطوط منحنی سفید رنگی هم بر روی آن بود چه باید بکنند. از کجا آمده بود؟ آیا میوه درختی بود؟

چطور ممکن بود چیزی به این سفتی شفاف هم باشد؟

بومیان برای این که مفهوم بطری نوشابه را درک کنند باید بر اساس نوشته‌های روی دیوارهای‌شان تا جایی که می‌توانستند "جاهای خالی را پر می‌نمودند". تمامی مفاهیمی را که برای این "عطیه" ممکن می‌دانستند و از جمله این فرض که "شگونی" است که از جانب خدایان برای‌شان ارسال گردیده است از خود درآوردند. تبدیل به شی بالارزشی شد و گروه‌های مختلف قبیله بر سر آن دعوا کردند. به قدری موجب تنش و ناراحتی

گردید که بومیان سرانجام به این نتیجه رسیدند که خدایان باید دیوانه بوده باشند. این بود که در تلاش برای باز پس دادن آن به خدایان آن را از لبه دنیا (صخره‌ای مرتفع) پایین انداختند.

از قدیم گفته‌اند که "هیچ چیز معنایی ندارد جز آن معنایی که ما به آن می‌دهیم". در طول سالیان استفاده از این گفته برایم خیلی مفید بوده است. ولی اکنون می‌خواهم آن را به نحوی بیان نمایم که در چهارچوب-های استعاری کاخ فرصت‌ها قرار گیرد. یعنی:

### "هیچ چیز معنایی ندارد جز آنچه که بر روی دیوارهای ما نوشته شده است."

در واقع مفهومی که برای هر چیزی، از بطری نوشابه گرفته تا انجیل، به آن اطلاق می‌کنیم بر روی دیوارهای ما نوشته شده است. بدیهی است که این مفهوم لایه‌های متعددی دارد که تجربیات شخصی ما را بازتاب می‌دهند. مثلاً اگر یک توپ بیس‌بال به من بدهید با علاقه آن را در دست می‌گیرم و خاطرات فراوانی را از اوایل زندگی‌ام به یاد می‌آورم. ولی اگر همین توپ را به شخص دیگری بدهید شاید برایش صرفاً شی بی‌جانی باشد که افراد دیگر با آن بازی احمقانه‌ای را انجام می‌دهند. چنانچه توپ خاطره انتخاب نشدن برای تیم خاصی را در او تداعی کند آنگاه شاید با دیدن آن رو ترش نماید. توپ همان توپ است ولی مفهومی که ما برای آن قائلیم فرق می‌کند و بر روی دیوارهای ما نوشته شده است.

تا اینجا لابد به خوبی فهمیده‌اید که ما پیوسته در حال مشورت با نوشته‌های روی دیوارهای خود هستیم تا از انبوه داده‌های حسی که هر روز دریافت می‌داریم چیزی درک کنیم. حتی همین الآن هم که در حال خواندن این مطلب هستید سیستم شما می‌پرسد "این کلمات چه معنی می‌دهند" و بدیهی است که بازتابی از نوشته‌های روی دیوارهای تان را به صورت پاسخ سوال تان می‌گیرید. سیستم شما لغاتی را که می‌خوانید با مجموعه‌ی داده‌های موجود که از تجربیات، باورها و غیره (نوشته‌های روی دیوارها) در شما پدید آمده‌اند مقایسه می‌نماید و مفهوم کلمه را برای تان می‌یابد. البته این کار به صورت پنهانی و خیلی عادی انجام می‌پذیرد. به ندرت اندک فکری راجع به این فرایند می‌کنیم. ولی این کار را هم نظیر تنفس دائماً انجام می‌دهیم.

اما اگر به چیزی بربخوریم که هیچ نوشته‌ای راجع به آن بر روی دیوارهای مان نباشد چه می‌کنیم؟ وقتی دیوارهای مان درباره آن ساکت باشند چگونه از معنی‌اش سر در می‌آوریم؟ ساده است. همان کاری را انجام می‌دهیم که بومیان با آن بطری نوشابه کردند. مفهومی برای آن می‌تراشیم که حتی‌الامکان با "حقیقتی" که بر روی دیوارهای ما نوشته شده است تطبیق داشته باشد. البته "مفهوم" حاصل احتمالاً خیالی است ولی باز هم مانع از این که چنین کاری را انجام دهیم نمی‌شود. انسان‌ها نیاز دارند که مفهوم دنیای اطراف خود را درک نمایند و ما همیشه (بله، گفتم همیشه) این کار را به شکلی می‌کنیم که با باورهای کنونی مان جور درآید.

در این مورد به کودکان دقت نمایید. اغلب به چیزهای جدیدی (حداقل جدید برای آنان) برمی‌خورند و با نوشته‌های محدودی که بر روی دیوارهای‌شان هستند "جاهای خالی را پر می‌کنند" و مفهومی برای آنها می‌سازند. در نتیجه زلزله به غولی تبدیل می‌شود که پای خود را بر زمین می‌کوبد. وقتی کودکان این کار را انجام می‌دهند اسمش را خیال‌بافی می‌گذاریم. اما وقتی خودمان به آن می‌پردازیم آن را واقعیت می‌نامیم.

بزرگ که می‌شویم به ندرت به چیز کاملاً جدیدی در محیطمان برمی‌خوریم ولی زیاد پیش می‌آید که به اطلاعات ناقصی در مورد چیزی دست می‌یابیم. برای این که به این اطلاعات ناقص مفهومی بدهیم (مثل کودکان) جاهای خالی را به کمک نوشته‌های روی دیوارهای مان پر می‌نماییم. کسی که در جنگ ویتنام شرکت داشته است وقتی لغت "جنگ" را می‌شنود در مقایسه با نوجوانی که بازی رایانه‌ای انجام می‌دهد جاهای خالی را به نحو متفاوتی پر می‌کند. شخصی هم که پدرش با او بدرفتاری کرده است در مقایسه با دیگران وقتی صحبت از روز پدر می‌شود جاهای خالی را به شکلی که خیلی با دیگران فرق دارد پر می‌نماید.



کسانی که برای درمان مراجعه می‌کنند همواره جاهای خالی را پر می‌نمایند تا به دنیای اطرافشان معنی ببخشند

این مساله به دلیل این که در کانون شفای احساسی ما قرار دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. کسانی که برای درمان مراجعه می‌کنند دائماً در حال پر کردن جاهای خالی برای درک دنیای اطراف خود می‌باشند.

اگر وقتی که مراجعان جاهای خالی را پر می‌کنند به سخنان‌شان گوش بسپاریم به سرخ‌های بزرگی از مسائل ریشه‌ای آنان دست می‌یابیم. شفای واقعی در این موارد از نحوه پر کردن جاهای خالی توسط آنان قبل و بعد از استفاده از ای‌اف‌تی آشکار می‌گردد. این نکته اهمیت بسیاری دارد. در برخی موارد این که به تغییرات به وجود آمده در فرد به هنگام پر کردن جاهای خالی به دقت گوش دهیم می‌تواند خیلی مفیدتر از نمره دادن به مشکل در مقیاس صفر تا ده باشد چون معمولاً به شفا در مساله کلی‌تری مربوط می‌گردد. هرچند که نمره دادن در مقیاس صفر تا ده روش مفیدی است ولی اصلاً قابل مقایسه با تغییرات شناختی به وجود آمده به هنگام پرکردن جاهای خالی به وسیله مراجعان نیست. حرف آخر را نیز همان تغییرات شناختی می‌زنند.

نکته پایانی هم این است که درک کامل این که با نوشته‌های روی دیوارهای خود چه می‌کنیم نوعی آزادی را برای مان به ارمغان می‌آورد. این که تشخیص دهیم همگان (و از جمله خود ما) دائماً در حال مشورت با "حقایق" روی دیوارهای‌شان هستند به درک آرامش‌بخش‌تر و رفتارهای بخشاینده‌تری منجر می‌گردد. بدین ترتیب می‌توانیم از مخالفت‌ها فاصله بگیریم و اعمال مردم را از شخصیت‌شان جدا کنیم. هر چه باشد آنها هم آنچه را که دیگران بر روی دیوارهای‌شان نوشته‌اند و گویی که "حقیقت" هستند از خود نشان می‌دهند. بدین ترتیب می‌توانیم به نمایش‌های خنده‌دار خود بخندیم و "محدودیت‌های مان" را هم تشخیص دهیم. آن محدودیت‌ها همچون قصه‌هایی خیالی‌اند و چیزی بیش از باورهایی که از نسل‌های گذشته یعنی والدین، معلمان، دوستان و غیره گرفته‌ایم نیستند.

**وقتی نوشته‌های روی دیوارهای مان با چالش روبرو می‌شوند چه اتفاقی می‌افتد؟ (دنباله)**

قبلاً فرایند افزودن اطلاعات به دیوارهای‌تان را به طور کلی توضیح دادیم. اگر مرجعی نداشته باشید، با آنچه که بر روی دیوارهای‌تان نوشته شده است، مرجعی که برای‌تان بامعنی باشد می‌سازید. ولی وقتی که

اطلاعات جدید در تقابل مستقیم با آنچه که در آنجا است قرار گیرد چه می‌شود؟ در اینجا "دنباله" را معرفی می‌کنیم. این همان گفتگوی درونی است که فوراً با اطلاعات جدیدی، که شاید در تعارض با "حقیقتی" که فعلاً راجع به دنیا می‌دانید باشد، به مخالفت می‌پردازد.

- اگر به مردم بگویم که آسمان به رنگ قهوه‌ای است احتمالاً با خودشان چیزی شبیه به این را می‌گویند: "مسخره، آسمان آبی است."

- اگر سعی کنم همسایه‌ام ند را قانع نمایم که راکتی فیلمی انگیزشی است احتمالاً با خودش می‌گوید: "هیچ کسی مثل آنها نمی‌خواهد به آن شکل کتک بخورد."

- اگر به فقیری بگویم که می‌تواند میلیونر شود شاید با خودش بگوید: "بله، ولی در آن صورت طماع خواهم شد."

نوشته‌های روی دیوارهای تان به این دلیل در آنجا قرار گرفته‌اند که بتوانید در دنیایی نامطمئن زندگی کنید. به شما کمک می‌کنند که "هوشمندانه" انتخاب و از خطر احتراز نمایید. دیدگاهی را که درباره آنچه که در این دنیا باارزش است تقویت می‌کنند ... و برای حفظ ایمنی تان در آنجا هستند. خیلی بیش از آنچه که می‌فهمیم بر این "حقایق" تکیه می‌نماییم و این امر وقتی که آنها مستقیماً با چالش روبرو شوند آشکارتر می‌گردد.

یکی از بهترین راه‌های به چالش کشیدن نوشته‌های روی دیوارها استفاده از روشی به نام جملات تاکیدی است. این روش، که ابزاری برای بهبودی شخصی به شمار می‌رود، ده‌ها سال است که در دسترس مردم قرار دارد و بر پایه فرضیات مشهور "تفکر مثبت"، "برتری ذهن بر جسم" و "شما همانی هستید که می‌اندیشید" بنا شده است. کلاً به این شکل است که تصمیم می‌گیرید لاغر یا ثروتمند شوید یا به هر چه که در آرزویش هستید برسید و جمله‌ای را می‌سازید که در آن هدف‌تان گویی به واقعیت بدل شده است.

- وزن طبیعی من ۶۰ کیلوگرم است.

- همواره به راحتی سالی صد هزار دلار درمی‌آورم.

• اکنون شریک عشقی مناسب نمی‌تواند در برابرم مقاومت کند.

جمله تاکیدی اگر به خوبی ساخته شده باشد در تقابل مستقیم با نوشته‌های روی دیوارهای تان قرار می‌گیرد. بر واقعیتی تاکید می‌ورزد که نه تنها الان صحت ندارد بلکه باورهای تان را نیز به سوی آنچه که ممکن است گسترش می‌دهد. از آن هم مهمتر این است که دنباله‌هایی را پدید می‌آورد که اطلاعات باارزش‌تری را درباره ساختار احساسی هر کسی به دست می‌دهند.

منظورم را با ذکر یک مثال شرح می‌دهم. فرض کنیم بانویی صد کیلوگرم وزن دارد و می‌خواهد با استفاده از جملات تاکیدی به ۶۰ کیلوگرم برسد. شاید چیزی شبیه به این بگوید...

"وزن طبیعی من ۶۰ کیلوگرم است و من همین قدر وزن دارم."

در نتیجه یکی دو "دنباله" در انتهای جمله تاکیدی‌اش پیدا شوند. مثلاً...

• "ولی اگر وزنم کم شود دیگران انتظار خواهند داشت که همان طور بمانم."

• "ولی اگر وزنم کم شود باید پول زیادی را صرف خرید لباس‌های نو بنمایم."

• "ولی اگر وزنم کم شود مردان به سراغم می‌آیند و توقعات جنسی از من خواهند داشت."

• "ولی اگر وزنم کم شود مردان به سراغم نمی‌آیند و آنگاه درخواهم یافت که دوست داشتنی

نیستم."

• "ولی اگر وزنم کم شود باید دست از غذاهای مورد علاقه‌ام بردارم."

فهرست دنباله‌ها می‌تواند بی‌پایان باشد و اینها فقط چند مثال بودند. بدیهی است که دنباله‌ها بر زبان نمی‌-

آیند و شرح داده نمی‌شوند. ولی به شکلی پنهانی (و قوی) موانع موجود در راه کاهش وزن را بازتاب می‌-

دهند. آنها همان "بله، ولی"ها هستند و در واقع جمله تاکیدی واقعی را نشان می‌دهند. به همین دلیل

است که جملات تاکیدی، علی‌رغم منطق متقاعد کننده‌ای که در پشت آنها است، عملاً به خوبی نتیجه

نمی‌دهند. معمولاً دنباله‌های مخالفی در پی آنها می‌آیند و حرف آخر را نیز همان‌ها می‌زنند. لذا در مباحثه

برنده می‌شوند و مردم را در همان جایی که قبل از گفتن جملات تاکیدی بودند نگه می‌دارند. اگر کاربر ای-



اف‌تی هستید و با کسی کار می‌کنید که می‌خواهد لاغر شود اطلاع از این موارد می‌تواند موجب صرفه‌جویی بسیار در وقت‌تان گردد.

از آن مهمتر این است که در فرایند ای‌اف‌تی دنباله‌ها اغلب مستقیماً به وقایع خاصی که باعث آن باورها شده‌اند اشاره می‌نمایند. مثال کاهش وزن را با کند و کاو این موارد در ذهن فرد ادامه می‌دهیم:

- "از کجا می‌دانید که سایرین از شما انتظار دارند که دیگر چاق نشوید؟ کسی چیزی به شما گفته است؟" شاید والدین کسی بارها و بارها گفته باشند که هرگاه به چیزی رسیدی هرگز نباید دست از آن برداری. شاید هم دوستانی در مدرسه داشته است که درباره کسی که ابتدا لاغر و بعد مجدداً چاق شده است مطالبی ابراز داشته‌اند.

- "اگر مردان به سراغ شما بیایند و توقعات جنسی داشته باشند چه اشکالی دارد؟ آیا موردی را به یاد می‌آورید که در آن رابطه جنسی برای‌تان ناخوشایند بوده باشد؟ آیا تاکنون برای برقراری رابطه جنسی تحت فشار قرار گرفته‌اید؟" شاید هم چند تجربه ناخوشایند از دوستی با دیگران یا فشارهای نامعقول برای رابطه جنسی داشته‌اید؟ پیدا کردن آن وقایع خاص خیلی به کسب نتایج عمیق‌تر با ای‌اف‌تی کمک می‌کند.

- "اگر کاهش وزن به معنی دست برداشتن از خوراکی‌های مورد علاقه است آیا زمانی را به یاد می‌آورید که در آن از خوراکی محروم شده باشید؟ یا به عنوان نوعی تنبیه خوراکی را از شما گرفته باشند؟" به محض این که به واقعه خاصی رسیدید با روش شرح ماجرا به آن بپردازید تا اختلال برطرف شود.

در اغلب موارد وقتی فردی موانعی را که بر سر راه رسیدن به هدفی دارد آشکار می‌سازد آنها نشانه ترس یا خاطره ناخوشایندی هستند. آن وقایع خاص را معمولاً می‌توان با طرح این سوال یا گونه‌های مختلف آن هویدا نمود: شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟

در استعاره نوشته‌های روی دیوارهای ما نوشته‌های کنونی نشان دهنده "جملات تاکیدی" موجود، برای آنچه که در دنیا واقعیت دارد، هستند. در فرایند رایج استفاده از جملات تاکیدی سعی می‌شود آن حقایق را با حقایق جدیدی جایگزین کنند. ولی دنباله‌ها هم مقاومت شدیدی به وجود می‌آورند و پیوسته یادآوری

می‌کنند که حقایق خودمان را می‌خواهیم، با آنها راحتیم و به سادگی آنها را از دست نخواهیم داد. آن جملات تاکیدی، چه مثبت باشند و چه منفی، تا وقتی که وجود داشته باشند انتخاب ما را تعیین می‌نمایند. اگر به گفتگوهای درونی خود گوش بسپاریم "محدودیت‌های مان" را می‌شنویم و سایر انواع جملات تاکیدی هم به سراغ مان می‌آیند. چیزهایی از قبیل...

- "نمی‌توانم آواز بخوانم."
- "پول درآوردن با معنویت منافات دارد."
- "زنان نمی‌توانند در دنیایی مردانه با دیگران رقابت کنند."
- "انگار که هیچ گاه نمی‌توانم کلمات مناسب را بیابم."
- و غیره و غیره و غیره.

اینها "حقایق" پنداشته می‌شوند و ما را در همان جایی که هستیم نگه می‌دارند. در هر لحظه در حال استفاده از آنها هستیم. زندگی ما را شکل می‌دهند چون باورها و رفتارهای ما را بازتاب می‌بخشند. همین حالا هم که این سطور را می‌خوانید در حال استفاده از آنها هستید. با نوشته‌های روی دیوارهای تان (جملات تاکیدی کنونی) مشورت می‌کنید تا با آنچه که می‌گوییم موافقت یا مخالفت نمایید. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که به هنگام مطالعه بخشی از این دوره گفته‌اید "بله، ولی...؟! اگر چنین است در حال تاکید چیزی، شاید محدودیتی، بوده‌اید.

می‌دانیم که ای‌اف‌تی ابزار بسیار موثری در پاکسازی احساسات و باورهای منفی، که بر روی دیوارهای مان نوشته شده‌اند، است. هرگاه به نظام باورهای کسی وارد شویم می‌توانیم مسائل ریشه‌ای و مهم او و همین طور وقایع خاص مربوط به آنها را بیابیم. با پرداختن به آنها قدرت ای‌اف‌تی را به طور کامل خواهید دید.

## از نوشته‌های روی دیوارها تا رویه‌های میزها

## درک عمیق‌تری از مسائل احساسی

در بخش قبلی با نوشته‌های روی دیوارها آشنا شدید. با استفاده از این استعاره بهتر می‌توانید نحوه شکل-گیری مسائل احساسی را بفهمید و به سوی مسائل ریشه‌ای هدایت شوید.

برای این که مروری بر آنچه که گفته شد داشته باشیم چند مثال متداول، که شاید نوشته‌های روی دیوارهای شما را نشان دهند، در اینجا ذکر می‌گردند:

- فروشنده‌ها مزاحمند.
- پولدارها طماعند.
- سود بردن بد است.
- رژیم‌های غذایی کارایی ندارند.
- مردها نباید گریه کنند.
- دخترهای خوب آن کار را نمی‌کنند.
- نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.
- آدم‌های خوب مجانی کار می‌کنند.



افزودن چهارچوب برای این که بتوانید تمامی تکه‌های مساله کسی را سازمان‌دهی نمایید.

هر یک از این مثال‌ها، صرف نظر از این که آنها را قضاوت، تعمیم، تفسیر، نتیجه‌گیری، تصمیم، باور یا حتی حقیقت بنامید نشان‌گر درک فرد از طرز کار دنیا است.

در این بخش با افزودن چهارچوبی که با آن بتوانید تمامی تکه‌های مساله کسی را سازمان‌دهی کنید مفهوم نوشته‌های روی دیوارها را یک گام جلوتر می‌بریم. با بکارگیری این مهارت تصویر کلی را بهتر می‌توانید ببینید، جهات قوی‌تری را برگزینید و به سطحی از مهارت ای‌اف‌تی، که برای فرد باارزش است، برسید.

### راه اصلی پیدا کردن مسائل ریشه‌ای

برای شروع باید به یاد داشته باشیم که...

"حقایق" روی دیوارهای مردم توسط وقایع خاصی که در گذشته آنها اتفاق افتاده‌اند قرار داده شده‌اند. جمله فوق شاید برای‌تان آشنا به نظر آید. آیا ممکن است "حقایق" همان رویه‌های میز و آن وقایع خاصی که آنها را پدید آوردن‌اند پایه‌های میز باشند؟ اگر این را می‌دانسته‌اید یک ستاره طلایی جایزه می‌گیرید! این همان راه اصلی پیدا کردن مسائل ریشه‌ای است.

اگر در اثر یک سخنرانی بد به هنگام فارغ‌التحصیلی به ترس از صحبت کردن در جمع دچار شده باشید استفاده از آن خیلی آسان می‌شود. ولی اگر مساله خودانگاری ناشی از مجموعه‌ای از وقایع دوران کودکی باشد کار کمی دشوارتر می‌گردد.

اهمیت وقایع خاص و نحوه پرداختن به آنها را می‌دانید. ولی همان طور که شاید تا به حال فهمیده باشید تمامی مسائل را نمی‌توان با پرداختن به اولین واقعه خاصی که رو می‌آید خنثی نمود. اغلب لازم است به عمق بیشتری بروید و اگر نقشه‌ای که راهنمای‌تان باشد در دست نداشته باشید جستجوی یک مساله ریشه‌ای خاص می‌تواند دشوار باشد. چهارچوبی که در اینجا می‌سازیم شما را در مسائل پیچیده‌تر هدایت می‌کند و لذا این امکان را می‌دهد که موثرترین وقایع خاص را بیابید و خیلی خیلی سریع‌تر به قوی‌ترین نتایج برسید.

### شناسایی "حقایق"

وقتی کسی مسائلتش را برای تان شرح می‌دهد اصلا نمی‌داند که شما به دنبال نوشته‌های روی دیوارهایش هستید و سعی دارید بفهمید که دنیای درونی‌اش چگونه شکل گرفته است. حتی اگر بداند هم احتمالا نمی‌تواند به این شکل برای تان توضیح دهد و نقشه‌ای برای تان فراهم نماید. او برای دسترسی به خدمتی نزدتان آمده است و لذا هر چه بهتر با آنچه که ارائه می‌دهد کار کنید جلسات پربارتری خواهید داشت.

وقتی کسی مساله‌اش را برای تان شرح می‌دهد خیلی چیزها می‌تواند بگوید و تمامی آنها نشان‌گر "حقایق" نیستند. اکثر مطالبش کلیات یا صرفا گفتگوهای کلی راجع به مشکل هستند. معمولا باید مقداری سعی نمایید تا موارد خاص یا چیزی را که شاید حاکی از علت مشکل باشد دریابید.

به طور کلی هرگاه توصیفات فرد به اتمام رسید اولین چیزی که می‌خواهیم بدانیم این است که "چرا؟" ... چرا چنان احساسی دارد؟ چرا در آن وضعیت است؟ چرا باز هم به همان شکل رفتار می‌نماید؟ این امر او را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ این امر چه مزایا و معایبی دارد؟

وقتی برای آشکار ساختن "حقایق" به عمق کافی بروید می‌توانید عامل رفتار یا رنگ ادراکش را ببینید. سپس قادر خواهید شد آن را به وقایع خاص تفکیک نمایید. برای درک بهتر چند مثال در اینجا ذکر می‌شوند.

### گفتگوی کلی "حقایق"

|                                      |          |                                              |
|--------------------------------------|----------|----------------------------------------------|
| از کارم لذت نمی‌برم                  | در مقابل | همکارانم از من خوش‌شان نمی‌آید               |
| شوهرم از من انتقاد می‌کند            | در مقابل | هیچ کسی قدر مرا نمی‌داند                     |
| اصلا نمی‌توانم وزن کم کنم            | در مقابل | برای کسب آرامش به غذا نیاز دارم              |
| نمی‌توانم از فکر همسر سابقم خارج شوم | در مقابل | اگر دست از او بردارم آنگاه او برنده خواهد شد |
| به فکر هر کسی جز خودم هستم           | در مقابل | به هیچ شکل دیگری با ارزش نیستم               |

در ستون سمت راست توصیف فرد از چیزی را که می‌خواهد تغییر کند می‌بینید. هرچند که این موارد به نظر برای شروع کار با ای‌اف‌تی خوب می‌آیند ولی فاقد یک ویژگی مهم هستند و شاید شما را به دور باطل بیاندازند. از سوی دیگر در ستون سمت چپ "حقایق" بنیادی یا نوشته‌های روی دیوارها را، که خیلی بهتر می‌توانید بر روی آنها ضربه بزنید، مشاهده می‌نمایید.

اولین مورد را مثال می‌زنیم. فرد می‌گوید "از کارم لذت نمی‌برم" ولی خودش هم نمی‌داند که برخی وضعیت‌های اجتماعی بر او اثر می‌گذارند. صرفاً حس می‌کند که شغلهش دیگر برایش جذاب نیست. شاید هم دیگر امکان چندانی برای ترفیع نمی‌بیند یا می‌اندیشد که شاخه جدیدی برایش بهتر خواهد بود. می‌توانید از او بپرسید که آیا قبلاً از کارش خوشش می‌آمده و آیا بروز وضعیت ناخوشایندی با رئیس یا همکارانش باعث این تغییر شده است.



به یاد یک میهمانی در محیط کاری می‌افتد که در آن دو بانو او را از گفتگو کنار گذاشتند.

در ابتدا موضوع را با هیجان زیادی شرح می‌دهد و بعد به یاد یک میهمانی در محل کارش می‌افتد که در آن دو بانو او را از گفتگو کنار گذاشته بودند. طردش کرده بودند. احساساتش را به نام حرفه‌ای‌گرایی فرو خورد و به تدریج دیگر از شغلهش لذت نبرد. اما خودش هم دلیلش را نمی‌دانست. نتیجه‌ای که در پی آن واقعه در ذهنش شکل گرفت این بود که همکارانش از او خوششان نمی‌آید و این برایش به "حقیقتی" بدل گردید. شاید هم به همین دلیل در محیط کارش شاد نیست. واقعه خاصی پیدا کرده‌اید که می‌توانید با ای‌اف‌تی به آن پردازید.

هرگاه به آشفتگی اولیه بپردازید فرد آزاد می‌شود و می‌تواند با همکاریانش به صلح و صفر برسد یا دوستان جدیدی بیابد و شغلش باز هم برایش جذاب شود. در این صورت فقط چند سوال لازم بود تا تمامی احساسی را که نسبت به شغلش داشت تغییر دهید ... و موضوع اصلا به شغلش ربطی هم نداشت.

به یاد داشته باشید که احتمالا در گذشته تجربیاتی در ارتباط با طرد شدن داشته است که بر واکنشی که در میهمانی از خود نشان داد اثر گذاشته بودند. آن را مساله ریشه‌ای می‌نامیم و اگر پس از پرداختن به میهمانی کاری چند سوال دیگر هم بپرسید احتمالا خیلی زود می‌توانید به آنها برسید. در واقع احتمال بیشتری می‌رود که واقعه اخیر بازتابی از مسائل گذشته‌اش باشد. برای تشریح بیشتر از سایر مثال‌هایی که در جدول ذکر شدند بهره می‌گیریم.

**شوهرم از من انتقاد می‌کند:** هرچند که می‌توانید روی تعدادی واقعه خاص کار کنید ولی بدین شکل به دلیل واکنش او نسبت به آن نمی‌پردازید. اگر دریابید که فرد باور ندارد که دیگران قدرش را می‌دانند شاید وقایع خاصی را در ورای آن پیدا کنید که در آنها خانواده یا دوستان دوران کودکی‌اش نقش داشته‌اند و به همین خاطر به چنین نتیجه‌ای رسیده است.

**اصلا نمی‌توانم وزن کم کنم:** قطعا مثال‌هایی از مواقعی وجود دارند که در آنها فرد سعی کرده است وزن کم کند. ولی پرداختن به آنها لزوما شما را به علت مشکل نمی‌رساند. اگر چند بار بپرسید "چرا؟" و دریابید که فرد به غذا برای کسب آرامش نیاز دارد آنگاه می‌توانید کار را با هر آنچه که موجب "اضطراب" یا "آرامش نداشتنش" می‌شود ادامه دهید. شاید هم مجموعه‌ای از وقایع خاص وجود داشته باشند که در آنها غذا به آرامش مربوط می‌شده است.

**نمی‌توانم از فکر همسر سابقم خارج شوم:** وقتی کسی می‌گوید نمی‌تواند کاری را انجام دهد و می‌داند که باید آن را انجام دهد شاید به خاطر مزایا یا عواقبش باشد. شاید خودش نتواند آن را به راحتی تشخیص دهد. ولی اگر سوال‌های کافی بپرسید و چیزی شبیه به "اگر دست از او بردارم او برنده خواهد شد" را بیابید

آنگاه می‌توانید به وقایع خاصی که قبل از آن اتفاق افتاده‌اند و در "نیاز او به برنده شدن" نقش داشته‌اند بپردازید.

به فکر هر کسی جز خودم هستیم: در اینجا هم اگر برای یافتن آنچه که در ورای این است سوال‌های کافی بپرسید و سرانجام به این که "به هیچ شکل دیگری با ارزش نیستیم" برسید آنگاه می‌توانید به وقایع خاصی که باعث چنین نتیجه‌گیری شده‌اند بپردازید.

هرچند که هر کسی مجموعه متفاوتی از تجربیات را دارد و لذا باید فهرست خودتان را از سوالات مفید تهیه نمایید ولی این "حقایق"، باورها یا نوشته‌ها را می‌توان بدین شکل شناسایی نمود:

- به دنبال نوعی نتیجه‌گیری، "حقیقت" یا باور کلی که شخص راجع به خودش یا دنیا دارد بگردید (مثلا به اندازه کافی زرتنگ نیستیم، زنان نمی‌توانند در کسب و کار موفق شوند و غیره).
- به دنبال نوعی ترس کلی بگردید (مثلا ترس از لاغری، ترس از طرد شدن، ترس از تنهایی و غیره).
- به دنبال چیزی که مستقیماً به سوی مجموعه‌ای از وقایع خاص نشانه می‌رود بگردید (مثلا مردم از من خوش‌شان نمی‌آید، از مدرسه متنفرم، شب‌ها نمی‌توانم رانندگی کنم و غیره).

هرچند که فقط اینها نیستند که نوشته‌های روی دیوارها را مشخص می‌کنند ولی با استفاده از اینها قطعاً راه می‌افتید. دو مورد اول سرنخ‌های بسیار محکمی به دست می‌دهند و سومی الزامی است چون...

...اگر نمی‌توانید وقایع خاصی را که در ورای مساله کسی قرار دارند ببینید پس باید بیشتر بکاوید.

شاید توجه کرده باشید که هر یک از گزینه‌های سمت چپ (در مثال فوق) ظاهراً به سابقه‌ای از وقایع نه چندان خوشایند اشاره می‌نمایند. از آنجایی که هدف اصلی ما فرو ریختن آن وقایع خاص است هر یک از این گزینه‌ها بالقوه یک معدن طلا محسوب می‌شود.

بسته به فردی که با او کار می‌کنید شاید لازم باشد قبل از این که بتوانید سراغ نوشته‌های روی دیوارهایش بروید با مقداری کلی‌گویی ضربه بزنید. ترکیب نمودن ضربات با سوالات هنری است که در اثر تجربه به آن دست خواهید یافت. این هنر را به مقدار زیادی در فیلم‌های [هنر ارائه](#) خواهید دید. ولی باید حتماً بدانید که



هرگونه ضربات مقدماتی که می‌زنید وسیله‌ای برای رسیدن به پایان کار و نه چهارچوبی برای دستیابی به نتایج بادوام است.

به علاوه حتی اگر مساله‌ای واجد شرایط نوشته‌های روی دیوارها باشد هم شاید به اندازه سایر مسائلی که فرد دارد بر او تاثیر نگذارد. به طور کلی پرداختن به "حقایق" و وقایع گذشته فرد در مقایسه با مواردی که اخیراً پدید آمده‌اند باعث ایجاد تفاوت بیشتری در او می‌شوند. لذا شاید لازم باشد قبل از این که به نتایجی که می‌خواهید برسید چند واقعه خاص را بیابید.

### از "حقایق" تا رویه‌های میزها



اکنون به یاد آورید که این "حقایق" همان‌هایی هستند که عنوان رویه میز را به آنها می‌دادیم و وقایعی که در مساله نقشی داشتند پایه‌های میز می‌باشند. به سادگی می‌توانید تصور کنید که مساله رویه میز است و تعدادی واقعه خاص آن را نگه داشته‌اند. بدین ترتیب به نموداری که در بخش وقایع خاص دیدید می‌رسید. ولی اگر رویه میز بر تعدادی رویه دیگر قرار گرفته باشد چطور

می‌شود؟ این حالت وقتی پیش می‌آید که مساله جاری ریشه‌های عمیق‌تری داشته باشد. در این صورت تشخیص میزان پیشرفت بدون این که راهی برای سازمان‌دهی آن داشته باشید پیچیده‌تر می‌گردد.

با استفاده از ساختار رویه میز می‌توانید در حین جلسه "حقایق" و همین‌طور وقایع خاص را مشخص نمایید و ارتباط آنها با یکدیگر را نیز ببینید. بدین ترتیب بهتر درمی‌یابید که از کجا شروع می‌کنید و به کجا می‌توانید بروید ... و به نوعی شبیه نقشه راه است. با این کار سوالات بهتری می‌پرسید، جهت را بهتر درک می‌کنید و می‌توانید راجع به نتایج با فرد به گفتگو بپردازید.

برای این که بهتر بفهمید که یک مساله پیچیده تر چگونه در ساختار رویه میز جای می گیرد مثال زیر را ببینید.



اگر هر بار که به سوپرمارکت رفته اید در صفی ایستاده اید که به کندی حرکت می کند شاید سرانجام به این نتیجه برسید که "همیشه سر از کندترین صف درمی آورم." در این صورت یک رویه میز ساخته اید که با همه دفعاتی که صحت داشته است نگه داشته می شود. از آن پس

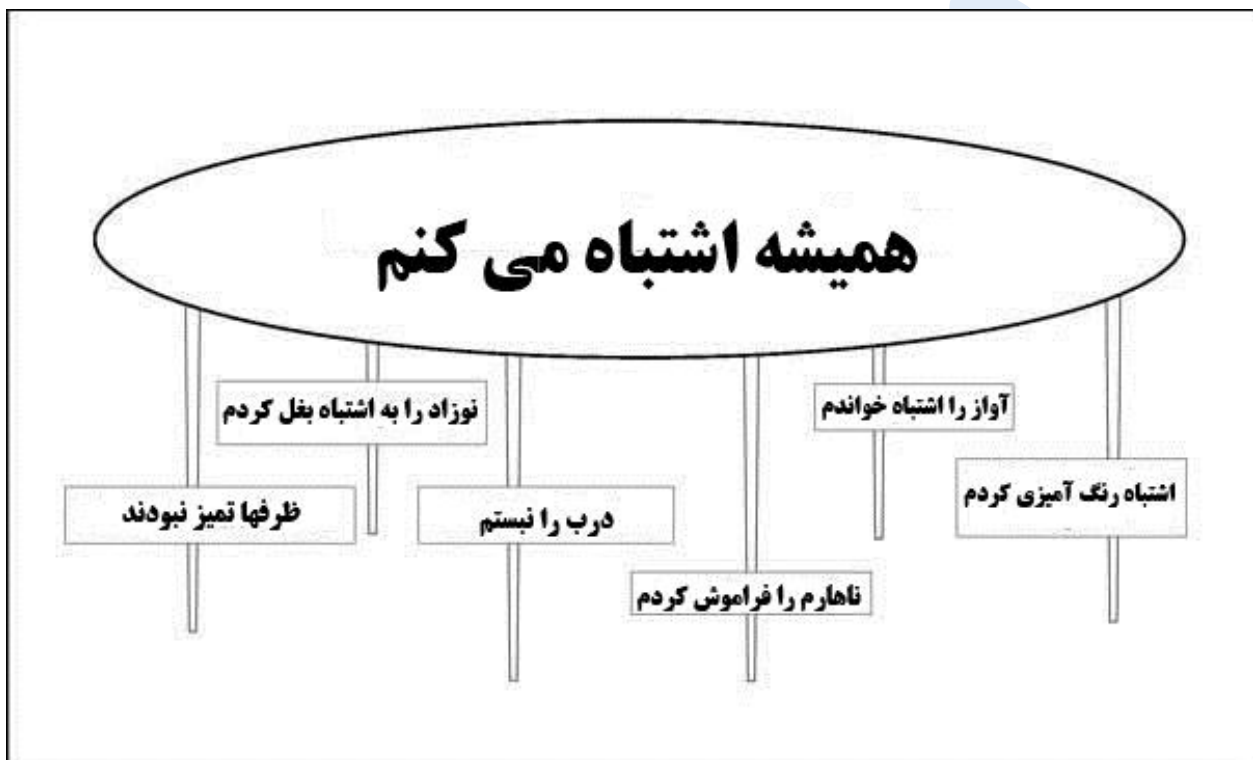
همیشه انتظار دارید که در کندترین صف بایستید و لذا به دنبال شواهدی که از نتیجه گیری تان پشتیبانی کنند می گردید و باز هم پایه های بیشتری به میز می افزایید. حتی وقتی هم که سر از کندترین صف درنیاوید آن را استثنائی بر قاعده برمی شمیرید و می گوئید "این بار خوش شانس بودم" که این هم نتیجه گیری فوق را تقویت می نماید. وقتی با از بین بردن شدت هر یک از پایه ها به مساله "همیشه سر از کندترین صف در می آورم" می پردازید آن نتیجه گیری، "حقیقت"، یا رویه میز نهایتاً فرو می ریزد.

ولی ماجرا در دنیای واقعی کمی پیچیده تر است. فرض کنیم مادر تان همواره به نحوی به شما می فهمانده است که "کارتان اشتباه بوده است" و هر قدر هم که تلاش می کرده اید در پایان کار احساس می نمودید که "آن را اشتباه انجام داده اید". پس از چند دوجین واقعه خاص که پیام مشابهی دارند بالاخره به این نتیجه رسیدید که "همیشه کار را اشتباه انجام می دهید". سپس وقتی به دبیرستان رفتید و در آزمون معنی لغات ۸۲ درصد نمره را گرفتید آن را بی اهمیت پنداشتید و گفتید "نگاه کن، باز هم اشتباه کردم" ... و شاید وقتی هم که به خانه برگشتید مادر تان این باور را مجدداً تقویت نمود.

برای این که این مبحث را باز هم پیش ببریم می توانیم بگوییم که پس از چند بار شکست خوردن در روابط با دیگران شاید بیاندیشید "شریک نامناسبی را برای خودم برمی گزینم". وقتی هم که به فکر ترفیع گرفتن در محیط کارتان می افتید می گوئید "بیش از آن اشتباه می کنم که بتوانم در آن شغل بمانم". هنگامی هم که به سوپرمارکت می روید شاید بگویید "همیشه در صف اشتباهی می ایستم". همه اینها گونه های مختلف

همان نتیجه‌گیری اولیه هستند که "همواره اشتباه می‌کنم" و با وجود این که احتمالاً امیدوارید که "بخت-تان تغییر نماید" ولی نوشته‌های روی دیوارهای‌تان کمک می‌کنند که باز هم در زندگی به همان نتایج برسید.

نتیجه‌گیری اولیه که براساس تجربیات با مادرتان بود در قالب نوشته‌های روی دیوارهای‌تان نشان‌گر رویه میز است و آن را رویه میز "همیشه اشتباه می‌کنم" می‌نامیم.

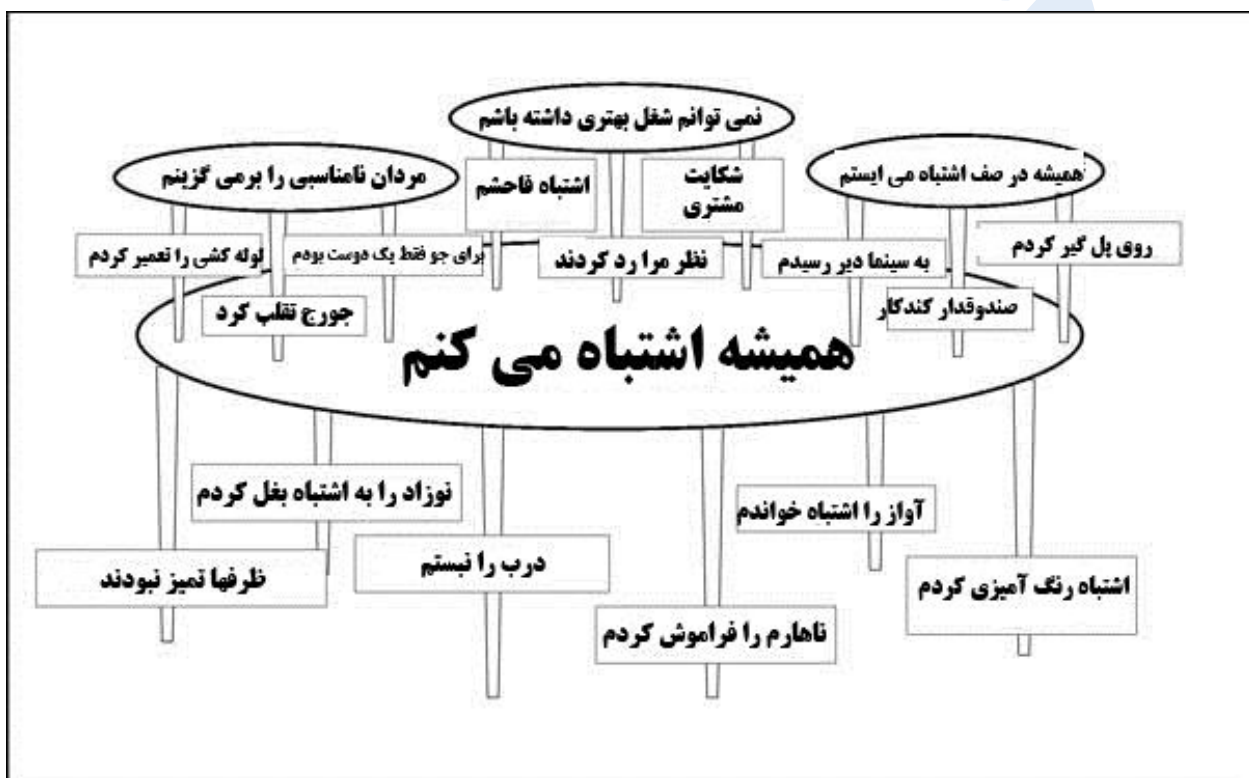


تجرباتی را که رویه آن میز را نگه داشته‌اند در فهرست زیر می‌بینید.

- وقتی مادرم به دلیل این که ظرف کثیفی را در کابینت گذاشته بودم تحقیرم نمود.
- وقتی خواهرم را که تازه به دنیا آمده بود بغل کردم ولی سرش را نگه نداشتم.
- وقتی از در خانه وارد شدم و آن را به طور کامل نبستم.
- وقتی فراموش کردم ناهارم را با خودم ببرم و مادرم به خاطر این که آن را به دستم برساند دیر به سر کارش رفت.
- وقتی یک نقاشی کشیدم و معلمم فکر کرد که رنگ آبی باید روشن‌تر باشد.

اینها را پایه‌های میز می‌نامیم چون بدون این تجربه‌ها نتیجه‌گیری یا رویه میز "همیشه اشتباه می‌کنم" وجود نخواهد داشت.

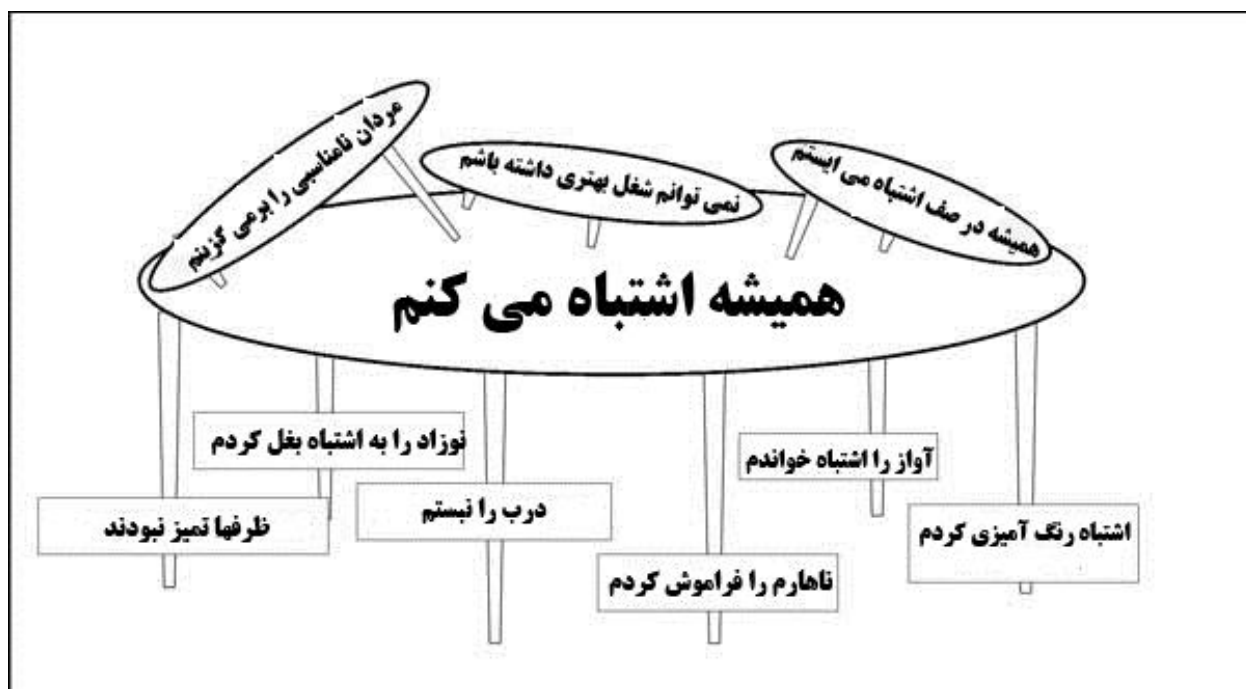
از آنجایی که این رویه میز قبلا در زندگی‌تان پدید آمده است در مقایسه با برخی موارد دیگر و احتمالا دقیقا در زیر رویه‌های میزهای مشابه و اخیر یعنی "همیشه شریک نامناسبی را برمی‌گزینم"، "نمی‌توانم شغل بهتری داشته باشم" و "همواره در صف اشتباه می‌ایستم" در عمق بیشتری از وجودتان قرار می‌گیرد. نمودار زیر را ببینید.



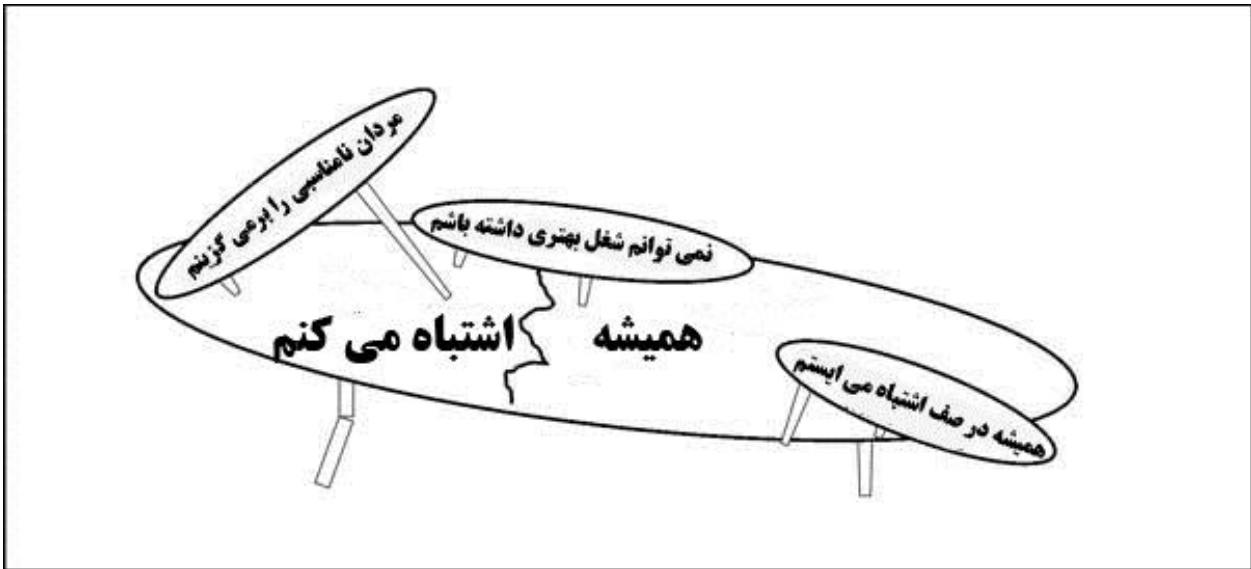
این رویه‌های میزهای اخیر هم پایه‌های خودشان را دارند و نشان می‌دهند که تجربیات مرتبط نتایج مشابهی دارند. ولی از آنجایی که بر شالوده "همیشه اشتباه می‌کنم" بنا شده‌اند می‌گوییم که بر روی رویه میز اولیه و عمیق‌تر قرار گرفته‌اند و تا وقتی که به مورد قدیمی‌تر نپرداخته‌اید نمی‌توانید آنها را به طور کامل از بین ببرید.

در نمودار زیر می‌بینید که اگر پایه‌های میزهایی را که اخیرا به وجود آمده‌اند از میان ببرید آن میزها به راحتی بر روی میز اولیه قرار می‌گیرند. به علاوه تا وقتی که مساله عمیق‌تر دست نخورده باقی مانده است باز

هم پایه‌های جدیدی برای میزهای کوچکتر ایجاد خواهند شد یا با وقایعی که پیش می‌آیند چند رویه میز جدید به نام "همیشه اشتباه می‌کنم" پدید خواهند آمد. دلیلش این است که هنوز انتظار دارید که "اشتباه کنید" و لذا وجودتان راه‌هایی برای به واقعیت بدل ساختن آن می‌یابد. این رویه میز بزرگتر و عمیق‌تر را مساله ریشه‌ای می‌نامیم و نهایتاً می‌خواهیم همان را نابود نماییم.



اکنون اگر نگاهی به شکل زیر بیاندازید می‌بینید که فروپاشی مساله ریشه‌ای شالوده تمامی مسائلی را که بر روی آن بنا شده‌اند از بین می‌برد. با پرداختن به این مسائل بنیادین از بند آن احساسات رها می‌شوید و می‌توانید دیدگاه کاملاً نوینی را برگزینید چون دیگر با آن باور یا "حقیقت" محدود نشده‌اید. هرگاه به مفهوم "همیشه اشتباه می‌کنم" پردازید شاید بتوانید دریابید که مادران سعی می‌کرده است به شما کمک نماید تا فرد بهتری شوید و با وجود این که ترجیح می‌دادید به شیوه دیگری این کار را انجام می‌داد ولی اقداماتش را دیگر انتقاد نخواهید دانست. پس از آن فرصت پیدا می‌کنید که صف‌های سوپرمارکت، روابط شکست خورده و قابلیت محدود شغلی را به شکل ترس و نه واقعیت ببینید. بدین ترتیب دیگر نیازی به ماجراهای "همیشه اشتباه می‌کنم" نخواهید داشت ... و ای/ف‌تی به همین شکل تغییرات شگرفی در اصول باورها پدید می‌آورد.



هرچند که فروپاشی مساله ریشه‌ای همیشه ساده یا سریع نیست ولی این همان "جام مقدس" جلسات ای-اف‌تی است و هدف غایی هر کاربر برجسته ای‌اف‌تی می‌باشد.

### تصویر کلی

همان طور که خواهید دید هر کسی معمای جذابی از مسائل و وقایع دارد که با باورها، قضاوت‌ها و الگوهایی به هم متصل شده‌اند. از آنجایی که هر فردی با دیگران تفاوت دارد هر فرایند نیز متفاوت است. لذا خودتان باید قضاوت کنید که به کدام جهت بروید و جلسه را به چه چیزی شروع نمایید و به پایان برید.

به خوبی آگاهییم که جلسات ای‌اف‌تی را نمی‌توان مطابق با ساختار مزبور اداره نمود و تمامی آنها هم به راحتی در نمودار رویه میز جای نمی‌گیرند. تصور کنید که فردی به ترس از ارتفاع، مسائلی در ارتباط با تعهد به کار، بی‌خوابی گاه به گاه و نوعی حس کلی عدم اعتماد به نفس دچار است. آیا می‌توانید حدس بزنید که در ساختار احساسی‌اش چند لایه رویه میز دارد؟ عملاً و در نگاهی کلی او فردی نسبتاً طبیعی به شمار می‌رود. وقتی کار بر روی موارد شدیدتر را شروع می‌نمایید اگر راهی برای تشخیص میزان پیچیدگی آنها نداشته باشید شاید کلافه شوید. در کار با ای‌اف‌تی درخواهید یافت که هرگاه ممکن باشد بهتر است به جای "لایه‌هایی" از رویه‌های میز بر یک مساله تمرکز کرد.

گاهی اوقات به مدت نیم ساعت در زنجیره‌ای گیر می‌افتید و باید به دنبال شدت بروید. ولی در همان هنگام هم بهتر است اندکی توقف کنید و بر افکارتان مسلط شوید و ببینید از کجا شروع کرده‌اید و چه مسائلی عملاً از میان رفته‌اند و چه چیزی هنوز "روی میز است" و باید به آن پرداخته گردد.

منظور از زنجیره این است که ضربه زدن بر روی یک واقعه می‌تواند واقعه دیگری را آشکار کند و این روند همین طور ادامه داشته باشد. در زنجیره شاید سه مساله را که در زیر یک رویه میز قرار داشته‌اند و یک مساله ریشه‌ای در زیر آن را خنثی نمایید و بعد سراغ تعدادی وقایع که در زیر رویه میز دیگری قرار دارند بروید. اگر بدون ارزیابی میزان پیشرفت به فرد اجازه دهید که از دفتر کارتان خارج شود هیچ یک از شما نمی‌دانید که توقع چه نتایجی را باید داشته باشید. حرفه‌ای‌تر آن است که بر افکارتان مسلط شوید و تکه-های مساله را سازمان‌دهی و برنامه‌ای تهیه کنید که مشتمل بر کارهایی باشد که او باید در خانه و قبل از جلسه بعدی انجام دهد. بدین ترتیب جلسه بعدی نیز در ادامه نتایجی که با هم به آنها رسیده‌اید خواهد بود.

### آزمایش رویه‌های میز

وقتی رویه میز را آزمایش می‌کنید قطعاً سعی دارید جنبه‌ها یا وقایع خاصی را که هنوز باقی مانده‌اند شناسایی نمایید. همچنین بر آنید که وضعیت "حقیقت" اولیه را نیز بررسی کنید چون برای همان مساله به کار گرفته شدید.

کارتان به مکانیکی می‌ماند که از او خواسته‌اید علت روشن نشدن خودروی‌تان را دریابد. ممکن است مشکل دینام، شمع و چیزی در سیستم احتراق را برطرف نماید. ولی این کارها تا وقتی خودرو روشن نشود فایده‌ای ندارد.

می‌توانید از هر یک از روش‌هایی که در بخش [آزمایش](#) شرح داده شدند و با جزئیات مساله‌ای که با آن روبرو هستید سازگارند استفاده کنید. روش "این را بگو..." خصوصاً در اینجا خیلی مفید است. به یاد داشته باشید که رویه میز مساله‌ای کلی است و لذا آزمایش آن پیچیدگی بیشتری دارد و شاید تا وقتی که فرد در خارج از دفتر کارتان و در شرایط واقعی حاصل کار را نشان نداده است نتوان نتیجه‌ای گرفت.



بدانید که هرگاه به مساله ریشه‌ای برسید شدت وقایع بیشتر می‌شود و افراد سخت‌تر می‌توانند دست از مسائل بردارند. مردم تمام زندگی‌شان را بر اساس نتیجه‌گیری‌های دوران کودکی‌شان بنا می‌نمایند. لذا پرداختن به یک مساله ریشه‌ای مثل این است که پاهایش را از بدنش جدا کنیم.

زندگی بسیاری افراد تغییر کرده است و آماده‌اند که از گذشته‌ای که دیگر از آنان پشتیبانی نمی‌کند رها شوند. سایرین هنوز خیلی به "حقیقت" اولیه، دیدگاهی که نسبت به والدین‌شان داشته‌اند یا دیگر لایه‌های محافظ چسبیده‌اند و لذا در این موارد شاید واقعا خیلی کار داشته باشید. در هر صورت وقتی بر روی مسائل ریشه‌ای کار می‌کنید تمامی مهارت‌های ای‌اف‌تی شما به علاوه توانایی جلب اعتماد، دلسوزی، ارتباط و عقل سلیم آزمایش می‌گردند. پس لطفا بدون آمادگی به آنجا نروید.

در اینجا بهتر است به شما یادآوری نمایم که استفاده حرفه‌ای از ای‌اف‌تی تا حدی مخاطره قرار گرفتن غیرمنتظره فرد در برابر خاطرات ناگوارش را نیز دارد. حتما باید مطالب بخش [کاستن از شدت و درهم ریختگی](#) را به طور کامل درک کرده باشید و با دقت راه‌هایی را برای کار با او برگزینید. اگر حدس می‌زنید که کسی با مساله‌ای روبرو است که شما واجد شرایط کار بر روی آن نیستید آمادگی ارجاع او را به افراد



حرفه‌ای و واجد شرایط، که در شاخه سلامت عقلانی مشغول به کارند، داشته باشید. همچنین روش‌های رویارویی با درهم ریختگی یا واکنش‌های نامناسب را نیز بلد باشید.

هر قدر هم که اصول اولیه ای‌اف‌تی را خوب بدانید باز هم باید روانشناسی مراجعان‌تان را درک نمایید. این امر برای اکثر افراد مستلزم تجربه است. اگر آموزش‌های روانشناسی یا شاخه‌های مربوط به درمان را ندیده‌اید شاید با سرعت کمتری در این زمینه مهارت پیدا کنید. در این صورت شاید بخواهید در زمینه خاطرات ناگوار و یا مراقبت بالینی از یکی از کسانی که مهارت‌هایی را که شما فاقد آنها هستید دارد بیشتر آموزش ببینید.

## نوشته‌های روی دیوارهای ما در عمل

## رویکردها و مفاهیم متداول

هرچند که به لحاظ نظری درک مسائل احساسی برای کار با ای‌اف‌تی خیلی مفید است ولی اگر این را عملاً به کار گیرید پیشرفت خیلی بیشتری نصیب‌تان می‌شود. در اینجا رویکردها و مفاهیم متداولی را که در طول سالیان منظمًا در جلساتم مورد استفاده قرار داده‌ام تشریح می‌کنم.

## بازگشت مسائل عمیق‌تر

یکی از مفیدترین چهارچوب‌های ذهنی من در ارائه ای‌اف‌تی این است که کارمان هرگز تمام نمی‌شود. ممکن است به سرعت یک ترس مرضی یا واقعه خاصی را برطرف نماییم و لذا شاید به نظر آید که کارمان به اتمام رسیده است. ولی در واقع تعداد بی‌شماری نوشته بر روی دیوارهای مان داریم و تقریباً همیشه با مسائل عمیق‌تری روبرو می‌شویم. در نتیجه باید کار با کیفیت‌تری انجام دهیم.

مثلاً با تعداد زیادی از سربازان قدیمی که از اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی) رنج می‌برده‌اند کار کرده‌ام و اغلب دریافته‌ام که شدت خاطرات جنگی ایشان به مسائل دوران کودکی‌شان مربوط است. جالب این است که اگر با دو سرباز قدیمی که خشونت مشابهی را دیده‌اند حرف بزنم می‌بینم که شدت واکنش‌شان خیلی متفاوت است. یکی شاید از طرح آن اندکی ناراحت شود و دیگری به صرف یادآوری آن عرق می‌ریزد و شب‌ها کابوس می‌بیند. تفاوت این دو معمولاً ناشی از مسائل عمیق‌تر دوران کودکی است. گویی که واکنش کنونی آنان به خشونت جنگی، به خاطر بازگشت خاطرات ناگوار یا باورها، تشدید شده است.

در فیلم زیر جان، یک سرباز قدیمی، را می‌بینید که ناراحتی‌اش از یک خاطره جنگی به دلیل بازگشت یک مساله دوران کودکی، که به مسئولیت مربوط بوده، خیلی شدیدتر شده است.

[فیلم شماره ۳۷ - بازگشت مسائل عمیق‌تر](#)

به تجربه خواهید دید که این مسائل عمیق‌تر به کرات بروز می‌کنند. اگر این موارد پیش آمدند به احتمال زیاد چیز عمیق‌تری در حال بازگشت است: (۱) وقتی از شدت مساله حتی با استفاده از ای‌اف‌تی کاسته نمی‌شود یا (۲) نتیجه موقتی به نظر می‌آید چون مساله باز هم برمی‌گردد..

هر وضعیت احساسی یک کار درونی محسوب می‌شود

و

آنچه که برای تان اتفاق می‌افتد مهم نیست بلکه واکنش شما به آن مهم است

این دو چهارچوب ذهنی به ما این امکان را می‌دهند که دائماً به عمق بیشتری از آن رویه‌ها و پایه‌های میز که به نوشته‌های روی دیوارها متصلند برویم. معمولاً از خرده‌ریزهای مساله رد می‌شوند و به سرعت ما را به قلب مساله می‌رسانند.

هرچند که مایلیم وضعیت احساسی مان را ناشی از دیگران یا شرایط خارجی بدانیم ولی در واقع خودمان را باید سرزنش کنیم. اگر مثلاً به احساس خشم، گناه یا ترس دچار هستیم شاید به نظر آید که کسی یا چیزی از بیرون از وجود ما باعث آن است. ولی در واقع این احساسات در درون خودمان ایجاد شده‌اند و "کاری درونی" اند. لذا اگر دو نفر ماری را ببینند یکی ممکن است آرام باشد و دیگری واکنش ترس مرضی از خودش نشان دهد. مار باعث این احساسات نشده است و اینها کار درونی خود آنها بوده‌اند.

لذا با رعایت این چهارچوب ذهنی می‌توانیم ای‌اف‌تی را به اشتباه به سوی علت فرضی خارجی هدف نگیریم و مستقیماً به سراغ رذل واقعی که درون خودمان است برویم. بدین ترتیب خیلی در وقت صرفه‌جویی می‌شود و بازدهی کارمان نیز بسیار افزایش می‌یابد.

بخش دیگر این چهارچوب ذهنی می‌گوید "واکنش شما و نه آنچه که برای تان اتفاق می‌افتد مهم است". این در اصل همان مورد قبلی است. فقط به شکل دیگری بیان شده است و لذا مفهوم را بهتر جا می‌اندازد. بدین ترتیب جلسات تان خیلی سریع‌تر پیش خواهند رفت.

کاربرد این مفهوم را در فیلم زیر می‌بینید.

## فیلم شماره ۳۸ - "این کاری درونی است"

### آیا منطقی است؟

مردم اغلب باورهایی را پیش می‌آورند. بدیهی است که اینها بازتاب نوشته‌های روی دیوارهای‌شان اند و شدیداً بر نحوه نگرش آنها به دنیا اثر می‌گذارند. برخی از این باورها مفید و بقیه غیرمنطقی هستند و افراد را به جهات ناسالمی می‌کشانند. اینها می‌توانند مانع پیشرفت در جلسه شوند و بر سر بطری آزادی فرد چوب-پنبه بگذارند.

مثلاً زنی که قربانی تجاوز شده است شاید این باور را بیان دارد که "همه مردان حیوانند". هرچند که شاید خودش همه چیز را این طور ببیند ولی این باور ماهیتی خیلی گسترده دارد و به لحاظ منطقی غلط است. با وجود این که درصد کوچکی از مردان ممکن است متجاوز یا "حیوان" باشند ولی اکثریت آنان این طور نیستند و لذا حفظ این باور به تمامی زندگی اجتماعی و عشقی او رنگ دیگری می‌دهد. از توانایی او به اعتماد به دیگران می‌کاهد و او را در زیر ترس و خشم غیرضروری له می‌نماید.

اغلب به سادگی می‌توان از عهده این برآمد. باید دست از نیاز به تمایز گذاشتن میان این که آیا این باور منطقی است یا صرفاً نوعی واکنش احساسی می‌باشد برداریم. معمولاً فقط این را می‌پرسیم که "آیا منطقی است؟" شاید هم لازم باشد توضیح بیشتری بدهیم. مثلاً "آیا همه مردان حیوانند یا این صرفاً واکنش احساسی تو است؟" در اکثر موارد فرد فوراً متوجه نادرستی باورش می‌شود و این لحظه "آهان" به شما امکان می‌دهد که جلسه را خیلی بهتر پیش ببرید.

گاهی اوقات بهتر است این "آهان" را با استفاده از چند دور ضربه زدن و کلی‌گویی تقویت نمایید. مثلاً: "با وجود این که شاید این طرز فکر غلط را داشته باشم که همه مردان حیوانند..." هرچند که گهگاه این کار را انجام داده‌ام ولی معمولاً لازم نیست.

در فیلم زیر مفهوم "آیا منطقی است؟" را در یک جلسه واقعی می‌بینید.

## فیلم شماره ۳۹ - "آیا منطقی است؟"

به ندرت ممکن است فردی باور محدود کننده‌اش را منطقی بداند. در این صورت این خودش مساله مهمی است و شاید لازم باشد چند جلسه کامل را صرف آن کنید تا به دیدگاه مناسبی دست یابد. در این مواقع لطفا مراقب باشید که باورهای خودتان را به او تحمیل ننمایید.

### درهای متعدد مساله فرد

(هرگز نمی‌دانید که به کجا ممکن است برسید)

وقتی به حرف‌های فرد مقابل گوش می‌دهید درهای جایگزینی را کشف می‌کنید که می‌توانید با گذر از آنها به کمک ای‌اف‌تی باعث آسودگی‌اش شوید. مثلا کسی که زیر بد رفتاری‌های دوران کودکی له شده است اغلب می‌تواند فهرستی از درها (وقایع خاص) را ارائه نماید. همین فرد شاید از ناراحتی‌های جسمی (سردرد، کمردرد و غیره) نیز رنج ببرد و به مسائلی در ارتباط با خشم، گناه و ترس هم دچار باشد. اینها هم درهای مفیدی هستند که می‌توانید در طول جلسه از آنها بگذرید. بدیهی است که اینها از نوشته‌های روی دیوارها به وجود می‌آیند.

پس از کجا شروع کنیم؟ هرچند که گاهی اوقات می‌گذارم حس شهودم مرا راهنمایی نماید ولی در اکثر موارد از اولین در وارد می‌شوم تا ببینم چه چیزهایی امکان‌پذیرند. این رویکرد در ای‌اف‌تی کاملا معقول است چون از دری می‌گذرید، چند دقیقه ضربه می‌زنید و طولی نمی‌کشد که می‌فهمید پیشرفت کافی نصیب‌تان می‌شود یا خیر. اگر نمی‌شود می‌توانید خارج و از در دیگری وارد گردید. بدین ترتیب به شکل کارآمدی سراغ موثرترین رویکردها می‌روید.

در طول جلسات ای‌اف‌تی مسائل فرد کمرنگ و درهای جدیدی به روی‌تان باز می‌شوند. در نتیجه او و شما به سفری جذاب به سوی مقاصدی که اغلب برای هردوتان غیرمنتظره‌اند می‌روید. لذا هیچ‌گاه نمی‌دانید که آخر کار سر از کجا درمی‌آورید. ولی توانایی خروج از درها انعطاف‌پذیری منحصر به فردی به شما می‌دهد که با آن می‌توانید آسودگی فراتر از انتظار طرف مقابل را برایش به ارمغان آورید.

ورود و خروج سریع از درها در بسیاری از فیلم‌های [هنر ارائه](#) ای‌اف‌تی به بهترین شکلی نشان داده شده است. فیلم زیر نیز می‌تواند برای تان مفید باشند.

### [فیلم شماره ۴۰ - درهای متعدد به سوی مسائل فرد](#)

#### دست برداشتن از نیاز به حق داشتن

بر طبق نوشته‌های روی دیوارهای ما اگر چیزی برای کسی حقیقت است لزوماً برای دیگری همین طور نیست.  
یعنی...

...هیچ "حقیقت منحصر به فردی" وجود ندارد.

حداقل نه در این دنیا. بدین ترتیب دیگر نیازی نیست که هر کسی درباره هر چیزی "حق داشته باشد یا نداشته باشد" و در عوض می‌توانید دیدگاه‌های متفاوتی را برگزینید. اگر می‌خواهید عمیق‌تر ببانددیشید شاید بد نباشد از

خودتان پرسید آیا تاکنون "حقیقت" متعلق به شما توسط "حقیقت" دیگری به چالش کشیده شده است.



در این مورد به مسائل سیاسی، روابط، تربیت فرزندان و هر وضعیت دیگری که در آن نظرات متعصبانه‌ای دارید فکر کنید.

توجه کنید که مردم چگونه از بی‌اعتبار شدن "حقایق" خودشان محافظت می‌نمایند. گفتگوی درونی آنها چیست؟ چگونه می‌توانید بدون بی‌اعتبار

کردن دیدگاه خودتان دیدگاه فرد دیگری را واقعاً بپذیرید؟ آیا تاکنون مشاهده نموده‌اید که فردی شعور یا عقل کس دیگری را صرفاً به دلیل مخالفت با خودش زیر سوال می‌برد؟ همه ما این کار را می‌کنیم.

در چنین شرایطی نوشته‌های روی دیوارهای هر یک از ما می‌گویند که از دیدگاه هر کسی "حق" با خودش است و "حق" به طور کامل با هیچ‌کسی نیست. به علاوه با وجود این که همگی موافقیم که والدین نباید با

کودکان بد رفتاری کنند، هیچ کسی نباید به دیگری تجاوز نماید و اگر همه دست از دزدی و تقلب بردارند دنیای بهتری خواهیم داشت ولی "حق داشتن" معمولا راه بهتری به سوی صلح و صفا نیست.

یکی از اسرار آرامش شخصی دست برداشتن از نیاز به حق داشتن است. درک صحیح نوشته‌های روی دیوارها راهی عالی به سوی آن است. اگر به عنوان یک کاربر ای‌اف‌تی به طور کامل این طور رفتار کنید می‌توانید مشفقانه‌تر بر روی تجربیات فرد مقابل‌تان کار نمایید و گزینه‌های متعدد و جدیدی را برای پیشرفت ببینید.

بدیهی است که فوت کوزه‌گری کار در این است که از نوشته‌های روی دیوارهای خودتان فاصله بگیرید.

### پاکسازی و جایگزینی نوشته‌های روی دیوارهای ما



تا وقتی نوشته‌هایی روی دیوارهای مان داشته باشیم که باعث محدودیت در زندگی مان می‌شوند به سختی می‌توانیم از عهده خیلی از مسائل برآییم. هر تلاش مستقیمی که برای ایجاد باورهای جدید و مثمر به عمل آوریم با مخالفت شدید دنباله‌ها روبرو می‌گردد. ولی با ای‌اف‌تی می‌توانیم نوشته‌های محدود کننده روی دیوارها را "پاک

کنیم" و جایی خالی پدید آوریم تا فرد آنها را با چیز مفیدتری "جایگزین نماید".

آیا مثال بومیان و بطری نوشابه را در فیلم "خدایان باید دیوانه باشند" به یاد می‌آورید؟ یادتان هست که بر روی دیوارهای شان یک "جای خالی" برای این چیز عجیب یعنی بطری نوشابه داشتند؟ هرگاه آن جا خالی یا پاک شود بومیان (و شما) می‌توانند جای خالی را پر یا با چیز جدیدی جایگزین کنند. احتمالا تاکنون فهمیده‌اید که تغییرات شناختی چگونه پس از یک جلسه خوب ضربه‌زنی سریعا پدید می‌آیند. خوشبختانه اکنون درمی‌یابید که تغییر شناختی نشان می‌دهند که نوشته روی دیوار پاک شده و فرد آن را به طور داوطلبانه با دیدگاه جدیدی جایگزین کرده است.

## از دنباله‌ها تا آزمایش

وقتی در جلسات‌تان برای آزمایش می‌گویید "این را بگو..." در واقع باقی ماندن نوشته‌های روی دیوارها را بررسی می‌نمایید. مثلاً فرض کنیم یکی از جنبه‌هایی که به هنگام پرداختن به واقعه خاصی کشف نمودید عصبانیت فرد از دست همسرش بوده است. آزمایش "این را بگو..." چیزی شبیه به "از دستش عصبانیم" می‌شود. اگر دیگر به نظرش صحت ندارد یعنی نوشته روی دیوار از میان رفته است.

می‌توانید این آزمایش را به نحوی که نقطه مقابل عصبانیت را بکاود بهبود دهید. از او بخواهید که بگوید "او را می‌بخشم". شاید بدین ترتیب دنباله‌های جدیدی رو بیایند و مساله‌اش شدت بگیرد.



## کار کارآگاهی با ضربات ای اف تی

## رسیدن به مسائل ریشه‌ای

هدف از انجام کارهای عالی کارآگاهی در ای اف تی یافتن مسائل احساسی ریشه‌ای و اصلی، که در ناراحتی کنونی فرد نقش دارند، است.



مسائل ریشه‌ای می‌توانند به صورت معماهایی در عمق روح افراد پنهان شوند

هرچند که مسائل ریشه‌ای اغلب در دوران کودکی شکل می‌گیرند ولی ممکن هم هست که ناشی از وقایع ناگوار مهم نظیر تصادف خودرو یا بدرفتاری جنسی در دوران بزرگسالی باشند. این مسائل ریشه‌ای به مرور زمان در زیر لایه‌های متعدد ادراک، قضاوت و ابزارهای محافظتی مدفون می‌شوند و لذا کشف آنها کار ساده‌ای نیست.

با وجود این که گاهی اوقات این مسائل ریشه‌ای فوراً آشکار می‌گردند ولی اغلب معماهایی پنهان در روح فرد هستند و قبل از آشکارسازی باید بسیار بکاوید. اگر مثلاً فرد به درستی ارتباط میان احساسات گذشته و شکایت‌های کنونی‌اش را "نفهمد" نمی‌تواند اطلاعات مورد نیازتان را فراهم نماید. به علاوه اکثر افراد، اگر "بفمند" هم راه‌هایی برای کتمان یا منطقی جلوه دادن دردهای احساسی می‌یابند. اغلب هم در نمی‌یابند که واقعه‌ای، تا وقتی کسی (شما) به عمق بیشتر نرفته است، باز هم آزارنده است.

در این بخش رویکردهای مفیدی معرفی می‌شوند که به کمک آنها می‌توانید مسائل ریشه‌ای را بیابید. ولی به یاد داشته باشید که در اینجا سخن از مهارت هنرمندان‌ای است که باید با نیازهای فرد وفق پیدا نمایند. فیلم‌های [هنر ارائه](#) ای‌اف‌تی مملو از مثال‌های عملی در این باره هستند.

در بخش پیشین [وقایع خاص](#) و نقش حساس آنها در جلسات قدرت‌مند ای‌اف‌تی را شرح دادیم. همچنین با ذکر چند مثال نشان دادیم که مسائل کلی را می‌توان به وقایع خاص تفکیک نمود. مثلاً برای ترس از طرد شدن می‌توانید به دنبال وقایعی بگردید که در آنها فرد طرد شده است و بعد آنها را با ای‌اف‌تی خنثی سازید. مسائل متعددی هستند که به خوبی به وقایع خاصی را که در ورای آنها قرار گرفته‌اند نشان می‌دهند. چند مثال از آن بخش ذکر می‌شوند و در هر یک از آنها سوال ساده‌ای پرسیده می‌گردد که با آن می‌توانید به وقایع مربوط برسید:

- "از طرد شدن می‌ترسم": آیا می‌توانی موقع (هایی) را مشخص کنی که طرد شده‌ای؟
- "از قرار گرفتن در جاهای تنگ می‌ترسم": آیا موقع (هایی) را به یاد داری که از قرار گرفتن در جایی بسته ناراحت شده باشی؟
- "در محیط کارم خیلی احساس تنش می‌کنم": آیا اولین دفعه یا یکی از دفعاتی را که در محیط کارت احساس تنش کردی به یاد می‌آوری؟
- "من و مادرم دائماً با هم بگومگو داریم": کدام یک از بگومگوها هنوز هم بیش از همه تو را می‌آزارد؟
- "مردان به خوبی با من رفتار نمی‌کنند": آیا اولین دفعه یا یکی از دفعاتی را که مردان به درستی با تو رفتار نکردند به یاد می‌آوری؟
- "از صحبت کردن در جمع می‌ترسم": آیا موقعی بوده است که در جمع صحبت کرده باشی و اوضاع خوب پیش نرفته باشد؟

وقتی واقعه خاصی پیش روی‌تان باشد عملاً با مورد نسبتاً آسانی روبرو شده‌اید ... ولی مواقع دیگری هم هستند که به مهارت بیشتری نیاز دارند. مثلاً اگر کسی وارد دفتر کارتان شود و بگوید "معتاد به کار کردن هستم" آیا به دنبال موقعی می‌گردید که تا دیروقت در دفتر کار مانده است؟ احتمالاً خیر. در این صورت

باید وقایعی را هدف بگیریم که ظاهراً باعث تمایل به کار زیاد شده‌اند. همان طور که می‌بینید از رفتن به عمق بیشتر به نتایج بهتری دست خواهید یافت. به همین ترتیب ترس از صحبت کردن در جمع نیز از وقایعی ناشی شده است که در آنها پدر مراجعه کننده از هر کلام او انتقاد می‌کرده است و لذا سوال فوق شما را به جایی نمی‌رساند. مثال‌های بی‌شماری می‌توان زد و لذا وقتی به دیوار آجری برخورد می‌کنید باید کارآگاه شوید.

### کسب مهارت‌های کارآگاهی

کیفیت کار کارآگاهی شما به عنوان یک کاربر ای‌اف‌تی تعیین کننده سرعت یا جامعیت پرداختن به مساله است و اینها در کسب مهارت‌ها توسط شما نقش مهمی دارند.

**نقشه راه** – کار کردن بر روی رویه و پایه‌های میز و جنبه‌ها، که اجزای سازنده مسائل احساسی هستند، کمک بزرگی به سازمان‌دهی رویکردتان می‌کند و نقشه راه مفیدی برای رسیدن به مسائل ریشه‌ای فراهم می‌آورد.

**سوال‌های خوب** – هرچند که هر مساله‌ای چالش‌های خودش را دارد ولی کیفیت سوال‌هایی که می‌پرسید جلساتتان را از مسائل کلی به سوی وقایع خاص و مسائل ریشه‌ای می‌کشاند.

**بینش و تجربه** – درک کامل نحوه ایجاد مسائل توسط نوشته‌های روی دیوارها شما را به سطح بالاتری از مهارت می‌رساند و شالوده مستحکم‌تری برای استفاده از یاری‌های حس شهود بنا می‌نهد.

**کیفیت‌ها** – هر کارآگاه خوبی واجد برخی ویژگی‌های شخصیتی است و می‌تواند آنها را بهبود بخشد تا از هدف نهایی‌اش که فروپاشی مسائل ریشه‌ای است پشتیبانی به عمل آورند.

**آزمایش** – اگر به شکلی روش‌مند، جامع و خلاقانه با همه ابزارها روبرو شوید سرخ‌های باارزشی از مسائل نهفته به دست می‌آورید و دقیق‌تر می‌فهمید که کارتان چه زمان واقعا به پایان رسیده است.

ذیلا هر یک از این موضوعات را تشریح می‌کنیم.

## نقشه راه



نظریه رویه میز در یکی از فصل‌های پیشین این دوره شرح داده شد. ساختار بسیار مفیدی ارائه می‌دهد که با آن می‌توانید از میان لایه‌های مساله احساسی بگذرید. همچنین کمک می‌کند دریابید تکه‌ها چگونه به هم مربوط می‌شوند. آن بحث را در اینجا تکرار نمی‌کنیم. در عوض توصیه می‌نماییم که حتی‌الامکان تجربه بیشتری از کار با این مفهوم

به دست آورید. هرگاه برای‌تان به عادت تبدیل گردد به سطح کاملاً جدیدی از درک می‌رسید و می‌توانید از آن در جلسات‌تان بهره‌جوید.

## سوال‌های خوب



بخش اعظم اطلاعاتی که برای کار موفقیت‌آمیز بر روی مسائل ریشه‌ای نیاز دارید در خاطرات فرد موجود است. همان‌طور که قبلاً هم ذکر شد وی غالباً نمی‌داند که کدام قسمت از اطلاعات در طول جلسه از همه بارزتر است و لذا شما باید کار را با کمی گفتگو آغاز نمایید.

فرض کنیم مراجعه‌کننده مساله‌ای کلی نظیر "نمی‌توانم بخوابم" را ابراز داشته است. تمامی سوالاتی که در پی می‌آیند برای کاوش عمیق‌تر مفیدند.

- چرا این‌طور فکر می‌کنی؟
- اگر علتش را نمی‌دانی آیا می‌توانی حدسی بزنی؟
- آیا در آن وضعیت احساس خاصی داری؟
- وقتی سعی می‌کنی بخوابی چه پیش می‌آید؟

- از چه وقت شروع شد؟
  - چند وقت است که تو را می‌آزارد؟
  - اولین باری که چنین احساسی نصیبت شد کی بود؟ در آن زمان یا تا یک سال قبل از آن در زندگی‌ات چه خبر بود؟
  - اگر واقعه‌ای در گذشته اتفاق افتاده است و در این مساله نقش داشته باشد آن واقعه چیست؟
  - اگر می‌توانستی دوباره زندگی کنی ترجیح می‌دادی از کدام شخص یا واقعه اجتناب نمایی؟
- هدف اصلی در اینجا یافتن وقایع خاصی است که به مساله کنونی مربوط می‌شوند. اگر فرد در یادآوری خاطرات مربوط مشکلی دارد از او بخواهید که یک خاطره بسازد.
- اگر کس دیگری با مساله تو وجود داشته باشد فکر می‌کنی چه نوع تجربیاتی داشته باشد؟
  - اگر می‌توانستی تجربه‌ای را در نظر آوری که در این وضعیت نقش داشته باشد ماجرا چطور می‌شد؟
- تصورات فرد اغلب سراغ تجربه‌ای واقعی می‌روند و لذا حتی اگر جزئیات آن ۱۰۰ درصد درست نباشند باز هم می‌توانید به جایی برسید. طرح سوالات متعدد موجب دسترسی به جزئیات بیشتر می‌گردد. اگر بر روی هر یک از جنبه‌هایی که باعث شدت می‌شوند ضربه بزنید در واقع به حقایق بنیادین ماجرا هم پرداخته‌اید.
- هرگاه به احساس یا واقعه خاصی رسیدید می‌توانید با برخی از اینها به عمق باز هم بیشتری بروید.
- این مساله یا احساس تو را به یاد چه کسی یا چه چیزی می‌اندازد؟
  - آزرده‌گی (یا هر احساس دیگری) از نظر تو به چه معنی است؟
  - آن شخص برای کاری که کرد چه دلیلی می‌توانست داشته باشد؟
  - آیا کسی وجود دارد که بدون این که خودش بداند طرز رسیدن به این احساس را به تو آموخته باشد؟ (مثلاً: چه کسی آن را بر روی دیوارهایت نوشته است؟)
  - دست برداشتن از این مساله چه اشکالی (هزینه‌ای) دارد؟
  - حفظ این مساله چه حسنی (مزیتی) دارد؟

این سوال‌ها اطلاعات انبوهی را، به صورت جنبه‌ها، فرصت‌هایی برای کاستن از درد، سرنخ‌هایی برای آزمایش، رویکردهایی برای استفاده، جملات تصحیح، نوشته‌های روی دیوارها و غیره به دست می‌دهند. هر چه اطلاعات بیشتری داشته باشید جلسات تان موثرتر و خلاقانه‌تر خواهند شد.

### بینش و تجربه



هیچ چیزی جایگزین سال‌ها تجربه حاصل از کار با مسائل احساسی و وقایع خاص نمی‌شود. صرف نظر از این که چه تعداد سوال در جعبه ابزارتان داشته باشید درکی که از مسائل احساسی یافته‌اید موجب طرح بهترین سوال‌ها می‌شود.

نوشته‌های روی دیوارها مفهومی است که می‌تواند همراه با شما رشد یابد و با هر مراجعه کننده جدیدی بینشی پدید می‌آورد و لذا توصیه می‌کنیم با استفاده از آن به عمق بیشتری بروید. آن را در زندگی شخصی-تان نیز به کار گیرید و به دقت به اثراتی که بر سایرین می‌گذارد توجه نمایید.

چند نکته هوشمندانه را نیز برای کوتاه‌تر کردن سفرتان در اینجا می‌آوریم.

### موضوعات مسائل ریشه‌ای

بهتر است قبل از این که مسائل ریشه‌ای رو بیابند آماده آنها باشید. اگر تجربه کافی داشته باشید شاید آنها را قبل از خود فرد ببینید. به مرور که تجربه بیشتری کسب می‌نمایید خواهید دید که مسائل ریشه‌ای که در این فهرست ذکر می‌شوند بیشتر پیش می‌آیند.

- به اندازه کافی خوب نیستم

- ارزش عشق را ندارم
- پول در آوردن بد است
- زرنگ نیستم
- باارزش نیستم
- امنیت ندارم پس نمی‌توانم آرام باشم
- دنیا جای امنی نیست
- سازگار نیستم
- شرم
- گناه
- تایید
- طرد
- ایمنی
- قضاوت
- کنترل
- خشم
- اقتدار

### رسیدن به ورای احساسات کلی

احساساتی همچون تنش، اضطراب، غم، افسردگی یا ناخوشنودی خیلی کلی هستند. معمولا چند احساس خاص در ورای یک احساس کلی وجود دارند. آنها به قدری بر روی هم انباشته شده‌اند که دیگر قابل تشخیص نیستند. مثلا فرض کنیم مراجعه کننده شما وقتی پسر بچه‌ای بوده از سوی پدرش برای کسب نمره عالی تحت فشار قرار می‌گرفته است. هزینه اخذ نمرات کمتر از عالی عدم تایید از جانب فردی بود که

او را بیش از همه تحسین می کرده است. هرچند که فقط چند بار با عدم تایید روبرو شد ولی آن قدر برایش دردناک بود که او را به راه بی‌انتهای کمال‌گرایی کشاند.

از آن هنگام رئیس، همسر و فرزندانش همواره "کامل"ترین حالت او را دیده‌اند. ولی انسان کامل خشم، غم یا ناامیدی‌اش را نشان نمی‌دهد. لذا هر وقت که به چنین احساساتی دچار می‌شد آنها را در پشت دیوار "کمال" دفن می‌کرد. وقتی به نزد شما می‌آید که تمامی آن احساسات مدفون شده با ترس از ناامید ساختن مردم ترکیب گردیده و توده بزرگی به نام اضطراب را تشکیل داده‌اند.

هرچند که شاید یک کاربر مبتدی ای‌اف‌تی بر روی "با وجود این که دچار این اضطراب هستم" ضربه بزند و نهایتاً نتایج هم بگیرد ولی کاربر ورزیده می‌داند که اضطراب چیزی بیش از صرفاً یک عنوان است. درک چگونگی شکل‌گیری این احساسات به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که تا چه عمقی باید بروید تا به ریشه مشکل برسید یا به چند بخش باید بپردازید تا به نتایج دست یابید.

چرا آن واکنش را برگزیدی؟

به این بیاندیشید ... اگر دو نفر با وضعیت دقیقاً یکسانی روبرو شوند شاید یکی واکنش شادی و دیگری نومیدی یا خشم را برگزینند. چرا چنین است؟

مسائل ریشه‌ای به نوعی به درک کلی ما از دنیا رنگ می‌بخشند. مثلاً به محض این که کسی به تجربه عمیقی از درماندگی دچار می‌شود این امر بر روی دیوارهایش نوشته می‌شود و موقعیت‌های جدید را بر اساس این که موجب درماندگی‌اش می‌شوند یا خیر ارزیابی می‌نماید. به همین ترتیب رشته‌ای از وقایع نیز وجود دارند که در آنها احساس درماندگی کرده است و می‌توان این را "واکنش برگزیده" او نامید.

همین امر می‌تواند برای کسی که به تجربه عمیقی از نومیدی، خشم یا هر چیز دیگری دچار شده است پدید آید. با کاوش وقایعی که در ابتدا آن نوشته‌ها را بر روی دیوارها باقی گذاشتند اغلب می‌توانید مسائل ریشه‌ای را کشف نمایید.



## کنجکاوی درمان ناپذیر عدم وابستگی به نتیجه حاصله

رویکرد علمی به کار  
کارآگاهی خوب بسیار نزدیک  
است. بعضی افراد با نوعی  
علاقه طبیعی به موضوعات  
علمی به دنیا می‌آیند و  
مجدوب نحوه کار چیزهای  
مختلف می‌شوند. کسانی که

ذهن علمی دارند مایلند هر فرایندی را به بخش‌های مختلفش تفکیک نمایند و نقش هر یک از آنها را در  
تصویر کلی ببینند. خود را در حل معماها، معادلات و ساز و کارها غرق می‌کنند تا ببینند که چه می‌یابند.

همان طور که می‌دانید ای‌اف‌تی توسط یک دانشمند، یا بهتر است بگوییم یک مهندس (من) به وجود آمده  
است و طبیعت علمی کار کارآگاهی مرا به راحتی می‌توانید تشخیص دهید. شخصیتم جوری نیست که با  
شنیدن "متشکرم، حالم بهتر است" راضی شوم. ترجیح می‌دهم بدانم "چرا؟ کدام بخش‌ها بهتر شده‌اند؟  
چقدر بهتر شده‌ای؟ چه شواهدی داری؟" از آن هم مهمتر این که خودم را به نحوی در مساله غرق می‌کنم  
که گویی معما است و هرگز برای رسیدن به نتیجه خاصی تحت هیچ فشاری نیستم.

هرچند که بسیاری افراد با تمایلات علمی به دنیا نیامده‌اند ولی این مهارت‌ها را می‌توانند کسب نمایند. ذیلا  
مهمترین کیفیت‌هایی را که به نظرم برای کار کارآگاهی خوب مورد نیازند ذکر می‌کنم و مطمئنم که تمامی  
خوانندگان حداقل یک راه را که در آن می‌توانند پیشرفت کنند می‌یابند.

**کنجکاوی لاعلاج** – هرچند که می‌توانید مسلح به صدها سوال باشید ولی اگر به واقع در مورد نحوه شکل-

گیری دنیای مراجعه کننده کنجکاو نباشید نمی‌دانید که چگونه از آنها استفاده نمایید. گاهی اوقات یک  
سوال هوشمندانه موجب سرازیر شدن انبوهی از اطلاعات می‌شود و در سایر مواقع شاید به چند سوال ساده

نیاز داشته باشید تا بتوانید همان کار را انجام دهید. اغلب نه شما و نه خود فرد نمی‌دانید که در یک مساله خاص به کدام سو می‌روید. لذا در اختیار داشتن مجموعه‌ای از سوالات ساده می‌تواند در هر گام راهنمای تان باشد. در هر صورت کیفیت کنجکاوی تان اغلب خیلی قوی‌تر از فهرستی از سوالات عالی است.

**عدم وابستگی** – این به معنی بی‌تفاوتی یا بی‌احساسی نیست. بلکه به معنی عدم وابستگی شما به نتایج و همین‌طور به خود فرد است. هر یک از اینها را شرح می‌دهیم.

- عدم وابستگی به نتایج یعنی جلسه را به نحوی برگزار می‌کنید که گویی آزمایشی انجام می‌دهید. می‌دانید که برای هر مساله و هر رویکرد شاید نتیجه بدهد یا ندهد. اگر نمی‌دهد چیز دیگری را امتحان می‌کنید و هیچ اضطرابی برای رسیدن به نتیجه ندارید. هرگز شکست نمی‌خورید و صرفاً به اطلاعاتی دست می‌یابید. نگران اشتباه کردن یا از چشم فرد افتادن نیستید. در عوض به خاطر آزمایش نفس تان را کنار می‌گذارید و از چالش‌هایی که هر معما پیش روی تان می‌آورد لذت می‌برید.

- عدم وابستگی به فرد یعنی جلسه تحت تاثیر احساس نیاز، ارتباط یا تایید طرف مقابل نیست. اگر آزمایش‌هایی که می‌کنید نتایجی به بار نمی‌آورند شاید فرد برای جلسه بعدی نیاید و این مساله، اگر وابسته نباشید، اشکالی ندارد. در غیر این صورت ممکن است مضطرب و دچار وسوسه گردید که از سایر شیوه‌ها برای اجتناب از طرد شدن استفاده نمایید.

**حوصله** – برای انجام کار کارآگاهی خوب باید برای خودتان، طرف مقابل و فرایند حوصله به خرج دهید. کارآگاه کلمبو را به یاد می‌آورید؟ مجموعه فیلم‌های این کارآگاه ورزیده در دهه ۱۹۷۰ از تلویزیون امریکا پخش می‌شد. شیوه تحقیقش کنجکاوانه، روش‌مند و به طرز سرگرم‌کننده‌ای ساده بود. بزرگترین ویژگی‌اش این بود که صبر می‌کرد تا تمامی تکه‌های معما در پیش چشمانش قرار گیرند ... و بعد به بینشی درخشان و ظاهراً بدیهی دست می‌یافت که به شکل معجزه‌آسایی مساله را حل می‌کرد. ای‌اف‌تی هم می‌تواند دقیقاً به همین صورت باشد. خصوصاً در موارد پیچیده متغیرهای زیادی در کارند و گاهی اوقات فوراً به نتایج اصلی نمی‌رسید ولی با حوصله و پشتکار به جواب دست خواهید یافت.

هر سه کیفیت یاد شده شما را ترغیب می‌کنند که در طول جلسات کاملاً حاضر باشید و نفس‌تان را کنار بگذارید. در این صورت به بینش‌ها، سوالات، شهود و نتایج بهتری می‌رسید. پس بهتر است از این موقعیت استفاده کنید تا ببینید که تا کجا می‌توانید رشد نمایید. به نتیجه نهایی‌اش به خوبی می‌ارزد. فیلم‌های [هنر ارائه](#) به خوبی این کیفیت‌ها را در عمل نشان می‌دهند و منابع مهمی برای ایده‌ها و رویکردها به شمار می‌روند.

## آزمایش کردن



آزمایش کردن شامل سنجش شدت در مقیاس صفر تا ده و همین‌طور استفاده از روش‌های متنوعی که در بخش [آزمایش](#) شرح داده شده‌اند می‌گردد. روش‌های آزمایش آن قدر باید به کار گرفته شوند که مساله را دیگر نتوان تحریک نمود. بنابراین آزمایش کردن در نهایت به ما نشان می‌دهد که کار در چه زمان واقعاً پایان گرفته است. وقتی هم که کار بیشتری باید انجام دهیم این را به ما اطلاع

می‌دهد. همچنین می‌تواند کار کارآگاهی ما را به سوی درستی سوق دهد. آزمایش کردن و کار کارآگاهی به قدری درهم تنیده‌اند که نمی‌توان از یکی بدون دیگری بهره برد.

یکی از بزرگترین نقایص کاربران ای‌اف‌تی این است که آزمایش‌هایی که انجام می‌دهند به قدر کافی جامع نیستند. چرا این‌طور است؟ حدس می‌زنیم به اعتماد به نفسی که در مورد کارشان دارند مربوط باشد. شاید هم برخی افراد به نحوی پرورش یافته‌اند که معیارهای عالی داشته باشند و برای سایرین فرقی نمی‌کند که نتیجه چه باشد. به دشواری می‌توان برای همگان به یک دلیل اشاره نمود. این جایی است که اکثر افراد در آن نیاز به کار دارند.

به یاد داشته باشید که اگر با مساله‌ای روبرو شده‌اید که به خوبی به اصول اولیه ای‌اف‌تی واکنش نشان نمی‌دهد یا وقایع خاصی که برگزیده‌اید موجب آسودگی از مساله کلی نمی‌شوند باید بیشتر بکاوید. به جای این که اصول اولیه ای‌اف‌تی را بیش از قابلیت‌های‌شان به کار گیرید یا سراغ رویکردهای کلی "خلاقانه" بروید عمق بیشتری از ساختار احساسی فرد را بکاوید و چیزهای بهتری برای ضربه زدن پیدا نمایید.

فهاداد فر و غفید

پیشرفته: پالایش فرایند و گسترش کلام

فرهاد فرزند

## مقدمه بخش ۵

اکنون آماده فراگیری تمامی ابزارهایی که در فیلم‌های هنر ارائه و سایر فیلم‌های پیشرفته نشان داده‌ام شده-اید. سال‌ها است که استفاده خلاقانه من از کلام از سوی جامعه ای‌اف‌تی به درستی تفسیر نشده (به اندازه کافی درس داده نشده) است. لذا این نوشتار را فرصتی برای تقسیم آن به تکه‌هایی که به آسانی می‌توان آموزش داد می‌دانم.

در طول سالیان کاربران ای‌اف‌تی بارها از من خواسته‌اند که بدانند موقع استفاده از ای‌اف‌تی "چه می‌گوییم".  
مثلاً:

"سعی دارم مساله روابطم را بهبود بخشم ... چه کلماتی را در جمله تصحیح بگوییم؟"

"در کاهش وزن مشکل دارم. به هنگام پرداختن به آن با ای‌اف‌تی چه بگوییم؟"

"نمی‌توانم از ای‌اف‌تی بر روی مشکل بی‌خوابی‌ام نتیجه‌ای بگیرم ... آیا می‌توانید بگویید که از چه کلماتی استفاده نمایم؟"

## چقدر می خواهید در ای اف تی ماهر شوید؟

بخش ۱ - دستور اساسی ۲۰%



بخش ۲ - ریشه یابی ۳۰%



بخش ۳ - ابزارهای حرفه ای ۲۰%



بخش ۴ - رفتن به عمق بیشتر ۲۰%



شما اینجا هستید

بخش ۵ - پالایش فرایند ۱۰%



۱۰۰%

این سوالات بر پایه درک نادرستی از این است که راز موفقیت با ای اف تی در جادوی کلام آن نهفته است. وقتی در جلساتم نحوه استفاده از طرز بیان خلاقانه را نشان دادم مردم به این نتیجه رسیدند که یافتن "کلمات درست" راه رسیدن به نتایج معجزه آسا است. وقتی هم که این مساله در کانون توجه قرار گرفت

مفاهیم مهمی همچون آزمایش و به طور مشخص کار کردن ظاهرا در بسیاری از کاربردهای ای‌اف‌تی به حاشیه رفتند.

بسیاری از گونه‌های ای‌اف‌تی را که در اینترنت و سایر برنامه‌های آموزشی می‌یابید تلاش‌هایی برای بهبود کلام مورد استفاده به شمار می‌روند و لذا آن درک نادرست را تعمیق می‌بخشند.

ولی اگر مباحث این دوره را تاکنون به خوبی فرا گرفته باشید شاید بگویید "کیست که به کلمات بهتری نیاز داشته باشد؟ ای‌اف‌تی خیلی خوب برایم نتیجه می‌دهد."

در واقع باید بگوییم که کلمات مختلفی را در جمله تصحیح مورد استفاده قرار داده‌ام و رویکردهایی را یافته‌ام که خیلی از "با وجود این که ... را دارم" دور می‌شوند. دلیل این که هنوز هم این ابزارهای کلامی را به کار می‌گیرم این است که کلمات موثرتر در درازمدت سریع‌تر نتیجه می‌دهند و فرایند کار هم برای شما و هم برای مراجعه‌کننده مهیج‌تر و سیال‌تر می‌شود.

همان طور که در شکل فوق می‌بینید استفاده بیشتر از کلام در دستیابی به ده درصد ... و نه آنچنان که دیگران فرض کرده‌اند هشتاد یا صد درصد از قابلیت‌های ای‌اف‌تی نقش دارد. در واقع تمرکز بر موارد خاص، روش‌های آزمایش و نحوه گذر از درون مسائل پیچیده هستند که بیشترین نقش را در نتایج ای‌اف‌تی ایفا می‌نمایند. به عبارت دیگر...

**بر روی این که "چه کلماتی را بگوییم؟" تمرکز نکنید**

**و در عوض بر "بر روی چه چیزی ضربه بزنم؟" تمرکز نمایید.**

با شناسایی اختلال‌های مشخصی که قصد دارید آنها را هدف بگیرید کلمات مورد نیازتان بدیهی می‌شوند. هرگاه این ابزارهای اضافی را برای استفاده بیشتر از کلام فرا بگیرید سریع‌تر و کامل‌تر می‌توانید مسائل را فرو بریزید.

چهار فصل اول بخش پنجم را به دقت بخوانید:



- ساختن جمله تصحیح مخصوص فرد
- استفاده از عبارات مثبت در ای‌اف‌تی
- قاب‌گیری مجدد
- شهود

این بخش‌ها را به خوبی مطالعه نمایید و از تک‌تک آنها در جلسات تان بهره‌گیری کنید. خواهید دید که مهارت‌هایی که از ساختن جمله تصحیح مخصوص فرد به دست می‌آورد بهترین زیربنا برای قاب‌گیری مجدد اند و آن هم شالوده‌ای را برای استفاده از شهود فراهم می‌آورد. هرگاه اینها برای تان به عادت تبدیل شدند می‌توانید سراغ فصل کلام پرسه زننده بروید که فرصتی برای رشد هنر ارائه شما به دست می‌دهد.

هرگاه سبک خودتان را که شامل همه ابزارهای کلامی بشود در پرسه زدن پیدا نمودید و توانستید به همه اهدافی که در گونه رسمی ای‌اف‌تی مطرحند برسید درپوش آن برای تان برداشته می‌شود. جلسات عادی برای تان به ماجراجویی‌های پویایی تبدیل می‌گردند که هم شما و هم فرد مقابل تان را تحریک می‌کنند و برمی‌انگیزانند. اگر ای‌اف‌تی را که در بخش‌های یک تا سه یاد گرفتید به کادریاک تشبیه نماییم بخش چهارم شما را به سوی فراری می‌برد.

بخش پنجم را با دستورالعمل‌هایی برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی بیماری‌های جدی به پایان می‌بریم. چه باور کنید و چه باور نکنید چنین مواردی چالش‌های کاملاً جدیدی را در برابر تمامی مهارت‌هایی که آموخته‌اید پدید می‌آورند چون اغلب با پیچیده‌ترین مسائل احساسی همراهند.

دستیابی به نتایج باثبات بر روی بیماری‌های جدی نشان می‌دهد که به بالاترین سطح مهارت ای‌اف‌تی رسیده‌اید. مقصد این راه، به نظرم، متحول ساختن رویکرد پزشکی است.

## ساختن جمله تصحیح ویژه فرد در حین ضربه زدن

## مقدمه‌ای بر استفاده از کلام سیال در ای‌اف‌تی



ماجراجویی شما در استفاده از کلام سیال در ای‌اف‌تی، که آن را در بسیاری از فیلم‌های موجود در وبسایت ما می‌بینید، اکنون آغاز می‌شود. با هدف گرفتن دقیق‌تر اختلال توسط کلام، فرد می‌تواند تمرکز کامل‌تری بر آن داشته باشد و تکه‌هایی را که در غیر این

صورت از هردوی شما پنهان می‌مانند رو بیاورد. بدین ترتیب شدت سریع‌تر کاهش می‌یابد، جنبه‌ها راحت‌تر آشکار می‌شوند، سنجش شدت دقیق‌تر می‌گردد و تغییرات شناختی بیشتر به دست می‌آیند. با استفاده از کلام خواهید دید که راه‌های متفاوتی برای دستیابی به یک هدف وجود دارند. آنها را می‌آزمایید و از این کار لذت می‌برید.

در بخش دوم نحوه ساختن جمله تصحیح و عبارت یادآوری را فرا گرفتید. اکنون می‌توانیم به هدفی که از آن کلمات داریم نگاه دقیق‌تری بیاندازیم و راه‌هایی را برای نتیجه‌گیری بهتر بیازماییم. اگر این کار را به خوبی انجام دهید به ظرافت و بازدهی فرایند ای‌اف‌تی می‌افزایید.

قبل از این که جلوتر برویم باید بدانید که مهارت‌های مکانیکی مورد استفاده در روش‌های شرح ماجرا و نمایش فیلم و سایر ابزارهایی که با آنها به وقایع خاص می‌پردازیم شالوده تمامی چیزهایی را که در این بخش می‌آموزید تشکیل می‌دهند. هر قدر هم که سعی کنید با کلام‌تان آزمایش نمایید ساختار این ابزارها باید کاملاً دست نخورده باقی بماند. پیروی از این دستورالعمل‌ها موجب اطمینان یافتن از کار بر روی موارد مشخص، پیدا کردن همه جنبه‌ها و شناسایی فرصت‌های آزمایش به هنگامی که پیش می‌آیند می‌شود.

## هدف از کلام در ای‌اف‌تی

فقط برای این که مروری داشته باشیم می‌گوییم که دو هدف از جمله تصحیح داریم:

۱. تشخیص مشکل

۲. پذیرش خود علی‌رغم وجود مشکل

هدف از عبارت یادآوری حفظ تمرکز فرد بر مشکل در حین برطرف ساختن اختلال انرژی است.

در این بخش راه‌های بهبود کلام مورد استفاده در جمله تصحیح را به نحوی که جزئیات بیشتری از جنبه مورد نظر را دربرگیرند شرح می‌دهیم و در همان حال به اهداف اصلی کلام نیز می‌رسیم. در اینجا فرض می‌کنیم که از روش شرح ماجرا استفاده می‌نمایید و به جزئیات واقعه دسترسی دارید. اصلاحات سایر ابزارها را در ادامه همین فصل خواهیم گفت.

### جمله تصحیح گسترش یافته

جمله تصحیح گسترش یافته باعث می‌شود که به جای ذکر یک کلمه کوتاه برای شرح مشکل از توصیف کامل‌تری استفاده نمایید. بدین ترتیب نه فقط آشفتگی را به شکل موثرتری هدف می‌گیرید بلکه تجربه شخصی‌تر و مشخص‌تری برای فرد به دست خواهد آمد.

هرگاه واقعه خاصی را برای کار برگزیدید و سراغ جنبه یا اوجی در آن رفتید دستورالعمل دقیق ضربه زدن در هر دور به شرح زیر خواهد بود:

به جای این که بگویید "با وجود این که این ..... را دارم" در جای خالی شرحی از واقعه یا جنبه را به شکلی که انگار خودتان (یا فرد مقابل) آن را برای دوست‌تان تعریف می‌کنید بگذارید. مثال‌های آن در پی می‌آیند.



- وقتی با مراجعه کنندگان کار می‌کنید استفاده از کلمات خودشان اغلب بیشترین تاثیر را دارد. لذا به دقت به توصیفاتشان گوش دهید و هرگاه شروع به ضربه زدن نمودید همان کلمات را تکرار نمایید. ولی این قاعده‌ای محکم و فراگیر نیست. در فیلم‌های هنر ارائه که از جلسات کامل من تهیه شده‌اند می‌بینید که گهگاه از کلام آنان فاصله می‌گیرم یا حتی از کلمات متضاد یا مقابله کننده استفاده می‌نمایم. اینها بخشی از آزمایش یا نوعی کاویدن هستند که از حس شهود و تجربه‌ام حاصل شده‌اند. شما نیز به مرور زمان به این مهارت‌ها خواهید رسید. فعلا کلمات فرد را به کار برید.
  - تا وقتی که توصیف مشکل تمام نشده است به ضربه زدن بر نقطه ضربه کاراته ادامه دهید. توصیف باید با "عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم" پایان یابد.
  - وقتی توصیف او را برایش تکرار می‌کنید می‌بینید که چند کلمه باعث شدت بیشتری در او می‌شوند. لذا از همان‌ها برای عبارت یادآوری استفاده نمایید و هر دور را مطابق معمول ادامه دهید. اگر نمی‌دانید که کدام کلمات را در عبارت یادآوری باید به کار برید حدسی بزنید و درستی آن را قبل از آغاز دور بعدی همراه با فرد بررسی کنید. به یاد داشته باشید که ... هدف از عبارت یادآوری حفظ تمرکز بر مشکل است.
  - اگر به نظرتان کار درستی می‌آید می‌توانید چند دور پشت سر هم روی نقاط ضربه بزنید. ولی قبل و بعد از هر دور باید شدت موارد خاص را بررسی نمایید تا از میزان پیشرفت‌تان آگاه شوید.
  - یک "دور" در اینجا به معنی انجام تصحیح و چند بار ضربه زدن بر روی تمام نقاط مراحل است. به یاد داشته باشید که قصد نداریم در یک دور طولانی همه مسائل را پاکسازی نماییم. لذا هر دور را حتما با یک جمله تصحیح جدید برای هر جنبه شروع کنید.
- اگر به این نتیجه رسیده‌اید که برای شروع، استفاده از رویکرد کلی بهتر است می‌توانید به جای اسم فیلم چند کلمه را که واقعه را توصیف می‌کنند به کار ببرید. ولی در ای‌اف‌تی همیشه رویکرد کلامی جدید اگر به سوی جنبه‌های خاص هدف گرفته شود بیشترین تاثیر را می‌گذارد.
- در آغاز استفاده از روش شرح ماجرا می‌توانید از این دست‌ورالعمل‌ها برای توصیف هر اوجی که بر رویش ضربه می‌زنید بهره‌گیرید. آن توصیف می‌تواند شامل احساسات جسمی و ذهنی یا جزئیات آن لحظه باشد.

## مثالی از جمله تصحیح گسترش یافته

مثالی از جمله تصحیح گسترش یافته در اینجا ذکر می‌شود.

فرد واقعه‌ای آشفته کننده را در نظر دارد که در آن عمویش او را در مقابل دوستانش خجالت زده کرده است. آن را بدین شکل شرح می‌دهد.

"هرگز از یاد نمی‌برم که وقتی ده سالم بود عمویم مرا در برابر چند دختر خجالت زده کرد."

**رویکرد کلی:** اگر شدت آن قدر زیاد است که استفاده از رویکرد کلی برای "کاستن از شدت" را توجیه می‌کند جمله تصحیح می‌تواند شبیه به این باشد:

"با وجود این که عمویم مرا در برابر آن دختران خجالت زده کرد ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری هم می‌تواند "مرا خجالت زده کرد"، "خیلی خجالت کشیدم" یا "هرگز از یاد نمی‌برم" باشد. هر کدام که ظاهرا به اختلال بیشتر مربوط می‌شود بهتر است.

به یاد داشته باشید که اگر روش شرح ماجرا را به درستی انجام می‌دهیم و هنوز از سایر جزئیات مطلع نیستیم پس به مواردی که در رویکرد کلی استفاده می‌شوند محدود می‌گردیم.

**رویکرد خاص:** فرد شرح ماجرا را از جایی خنثی شروع می‌کند:

"وقتی ده سالم بود با چند تن از بچه‌های همسایه در چمن مقابل خانه بازی می‌کردم. تازه شروع نموده بودیم که چند دختر زیبا نزدمان آمدند و سلام گفتند. همیشه خجالتی بودم این بود که عصبی شدم و ترسیدم چیز احمقانه‌ای بر زبان آورم."

در اینجا فرد شدتی را حس می‌کند. لذا شرح ماجرا را متوقف می‌نماید. میزان شدت را مشخص می‌کنید و از او می‌پرسید که کدام بخش موجب بیشترین ناراحتی برایش شده است. جمله تصحیح گسترش یافته چیزی شبیه به این می‌شود:

"با وجود این که آن دختران نزد ما آمدند و من خیلی عصبی بودم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم. می‌ترسیدم چیز احمقانه‌ای بر زبان آورم چون همیشه خجالتی بودم و آن دختران خیلی زیبا بودند. با وجود این که الان هم هنوز به خاطر آن عصبی هستم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری می‌تواند "خیلی عصبی بودم"، "می‌ترسیدم چیز احمقانه‌ای بگویم"، "آن دختران واقعا زیبا بودند" یا "هنوز هم احساس خجالت می‌کنم" باشد. همچنین می‌توانید آنها را ترکیب کنید و هر یک را به هنگام ضربه زدن بر یکی از نقاط به کار برید.

ماجرا ادامه می‌یابد...

"عمویم، که همیشه در حال لطیفه گفتن بود، با خودرو برای ملاقات با پدرم آمد و تصمیم گرفت اول سری به ما بزند. سرم را گرفت و موهایم را به هم ریخت و گفت "اینها دوستان هستند؟" ... در اینجا شدت جدیدی پدید می‌آید.

جمله تصحیح گسترش یافته می‌تواند چیزی شبیه به این باشد:

"با وجود این که عمویم سرم را گرفت و موهایم را به هم ریخت و آن حرف‌های خجالت‌بار را در مقابل دوستانم و آن دختران خیلی زیبا گفت و من شدیداً احساس حماقت کردم ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری می‌تواند "سرم را گرفت"، "موهایم را به هم ریخت"، "احساس حماقت کردم"، "پرسید که آیا اینها دوستانم هستند" یا "خیلی خجالت کشیدم" باشد.

ماجرا ادامه می‌یابد...

"سپس رو به گروه کرد و گفت "می‌دانید، او قبلا از دخترها را می‌ترسید ... یادتان می‌آید وقتی استیسی کوچولو به اینجا آمد او در شلوارش ادرار کرد؟ خوشحالم که دیگر آن کار را نمی‌کند!" سپس دستش را از روی سرم برداشت و در حالی که تمامی گروه به شدت می‌خندیدند قدم‌زنان از آنجا دور شد. به قدری خجالت کشیدم که چیزی نمانده بود در شلوارم ادرار نمایم."

این مهمترین اوج ماجرا با بیشترین شدت آن تاکنون است و جنبه‌های زیادی را می‌توانید از آن برگزینید. عبارت یادآوری گسترش یافته شبیه به این می‌شود:

"با وجود این که عمویم آن حرف‌ها را زد و همه و از جمله آن دختران زیبا به من خندیدند ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم. به آنان گفت که من از دخترها می‌ترسم و در شلواریم ادرار کرده‌ام. خیلی خجالت کشیدم! عصبی و همیشه خجالتی بوده‌ام. خیلی خجالت کشیدم و چیزی نمانده بود که باز هم در شلواریم ادرار کنم. با وجود این که فقط ده سال داشتم و خیلی برایم ناراحت کننده بود و ای کاش هرگز اتفاق نیفتاده بود ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری می‌تواند "به آنان گفت که من از دخترها می‌ترسم"، "گفت که در شلواریم ادرار کرده‌ام"، "همه به من خندیدند"، "دوستانم می‌خندیدند"، "دختران زیبا می‌خندیدند" یا "خیلی خجالت کشیدم" باشد.

اکنون که می‌فهمیم چرا فرد ممکن است به خاطر خجالت کشیدن دچار شدت شود و جنبه‌ها تغییر کنند و جدا از دست عمویم عصبانی گردد. ماجرا را این گونه برای تان شرح می‌دهد:

"می‌دانی، جدا از دستش عصبانی هستم که آن کار را در مقابل دوستانم انجام داد. رویش حساب می‌کردم و می‌خواستم طرف من باشد و کمکم کند که پذیرفته شوم. ولی در عوض کاری کرد که شکست خورده به نظر آیم. باید بهتر از اینها مرا درک می‌نمود."

جمله تصحیح گسترش یافته برای این جنبه جدید می‌تواند بدین شکل باشد:

"با وجود این که جدا از دست عمویم عصبانی هستم که باعث خجالت من در برابر دوستانم شد ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم. روی او حساب می‌کردم و می‌خواستم که طرف من باشد و کمکم کند که مورد قبول واقع شوم. ولی در عوض کاری کرد که شکست خورده به نظر آیم. اگر عمو نتواند کاری کند که من فرد باحالی به نظر آیم پس به چه درد می‌خورد؟ ای کاش عموی دیگری داشتم چون او وظیفه‌اش را انجام نمی‌داد. با وجود این که جدا عصبانی و شاید حتی غضبناک بودم عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری می‌تواند "چقدر عصبانی هستم"، "رویش حساب می‌کردم"، "به نظر شکست خورده آمدم"، "او باید به من کمک می‌کرد"، "برعکس آن را انجام داد و خیلی عصبانی هستم"، "وظیفه‌اش را انجام نداد" یا "عموی دیگری می‌خواهم" باشد.

به یاد داشته باشید که گسترش جمله تصحیح به شکلی که جزئیات را نیز شرح دهد می‌تواند شما را در هدف گرفتن بهتر یک اختلال خاص یاری دهد و نتایج سریع‌تر و جامع‌تری به بار آورد. از سوی دیگر اگر دقت نکنید ممکن است شما را به سوی وادی کلی‌گویی بازگرداند.

یکی از اشتباهات متداول کاربران ای‌اف‌تی این است که این جمله‌بندی گسترش یافته را به یک‌باره برای توصیف تمامی واقعه یا حتی رویه‌میز به کار می‌برند. بدین ترتیب هم‌زمان با اختلالات متعددی روبرو خواهید شد. از کلام‌تان برای توصیف یک اوج خاص یا واقعه خاص یا جنبه‌هایی از آن استفاده کنید تا کارتان به نحو احسن پیش رود.

در حین آزمودن عبارت‌های یادآوری مختلف باید به واکنش فرد به هر یک از آنها نیز توجه نمایید چون برخی از آنها بیش از سایر موارد باعث شدت می‌شوند. هدف از عبارت یادآوری حفظ تمرکز فرد بر اختلالی که بر روی آن کار می‌کنیم است. لذا بهتر است از مواردی استفاده نماییم که موجب شدت بیشتری می‌گردند.

به یاد داشته باشید که قبل و بعد از هر دور ضربه زدن شدت احساس را بسنجید. اگر هنوز شدتی باقی است پس جنبه‌هایی وجود دارند که باید بر روی آنها کار کنید. برای اطمینان از جامع بودن کارتان هر جنبه، اوج و عبارت یادآوری را بیازمایید تا ببینید آشفتگی‌های باقی مانده در کجا ممکن است پنهان شده باشند. فصل [آزمایش](#) را که راه‌های مختلفی را شرح داده است مجدداً بخوانید.

هرگاه به راحتی توانستید روش فوق‌الذکر را انجام دهید یعنی آمادگی برداشتن قدم بعدی را پیدا کرده‌اید.

**ترکیب جمله تصحیح و عبارت یادآوری**



ترکیب جمله تصحیح و عبارت یادآوری یعنی جمله تصحیح گسترش یافته را به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط مراحل به کار برید. شرح گسترش یافته مساله اساسا می تواند برای هدف گرفتن و تحریک اختلال انرژی استفاده شود. لذا کارهای جمله تصحیح و عبارت یادآوری را با هم انجام می دهد.

دستورالعمل های آن از این قرارند:

- در حالی که بر نقطه ضربه کاراته ضربه می زنید جمله تصحیح گسترش یافته را مطابق آنچه گفته شد به کار برید.
  - پس از ۲۰-۱۵ ضربه سراغ نقاط مراحل بروید و باز هم همان را بگویید.
  - به هنگام ضربه زدن بر نقاط مراحل حتما "عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم" را نیز به نوعی بگویید. (گزینه های دیگری را که در زیر می آیند نیز ببینید.)
  - اگر عبارت یادآوری بهتری پیدا شد آن را به کار ببرید تا باعث تمرکز بیشتر شود.
  - اگر به فرد اجازه دهید که کلمات جدیدی را که به ذهنش می رسند به کار برد به شکل موثرتری می توانید مساله اش را هدف بگیرید. به علاوه موجب افزایش اعتماد او به شما در حین تلاش مشترک برای "دستیابی به کلمات درست" می شود.
- در فیلم زیر نحوه استفاده مرا از روش ترکیبی جمله تصحیح و عبارت یادآوری و هدف گیری مناسب کلمات بر روی مساله می بینید. فرد مقابل فیروز کیستیک دارد و مساله اصلی اش این است که وقتی همراه با پدرش در یک همایش ای اف تی بوده است وی فوت می نماید. بسیاری از کلماتی که در اینجا به کار می برم از بخش پیشین همان جلسه برگرفته شده اند. این فیلم همچنین مقدمه ای بر یکی از بخش های بعدی که در آن از کلام برای هنر قاب بندی مجدد استفاده می شود به شمار می رود.

#### فیلم شماره ۴۱ - ترکیب جمله تصحیح و عبارت یادآوری

تنها تفاوت میان این روش و جمله تصحیح گسترش یافته این است که در اینجا تمایزی بین جمله تصحیح و عبارت یادآوری گذاشته نمی شود. برای استفاده بهینه از آن لازم است از عباراتی بهره گیرید که موجب

شدیدترین احساسات در فرد می‌شوند. لذا باید به دقت به زبان بدن و بازخوردهایش در حین گفتن کلمات و ضربه زدن توجه نمایید. در اینجا هم برای رسیدن به بهترین نتایج ممکن باید در هر زمان فقط بر روی یک جنبه، چه یک احساس باشد و چه یک اوج خاص، تمرکز کنید و آزمایش‌ها را نیز بر روی موارد خاص انجام دهید.

از آخرین اوجی که در مثال پیشین وجود داشت به عنوان مثال استفاده می‌نماییم و ترکیب خوبی از جمله تصحیح و عبارت یادآوری پدید می‌آوریم...

**توصیف فرد:** "سپس رو به گروه کرد و گفت "می‌دانید، او قبلاً از دخترها را می‌ترسید... یادتان می‌آید وقتی استیسی کوچولو به اینجا آمد او در شلوارش ادرار کرد؟ خوشحالم که دیگر آن کار را نمی‌کند!" سپس دستش را از روی سرم برداشت و در حالی که تمامی گروه به شدت می‌خندیدند قدم‌زنان از آنجا دور شد. به قدری خجالت کشیدم که چیزی نمانده بود در شلوارم ادرار نمایم."

**عبارت یادآوری گسترش یافته می‌تواند به این شکل باشد:**

- **ضربه کاراته:** با وجود این که عمویم آن حرف را زد و همه و از جمله آن دختران به من خندیدند عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم. گفت که من از دخترها می‌ترسم و در شلوارم ادرار کرده‌ام. خیلی خجالت کشیدم! عصبی شدم. همیشه خجالتی بوده‌ام و باز هم حس کردم که شاید در شلوارم ادرار نمایم. با وجود این که فقط ده سال داشتم و خیلی برایم ناراحت کننده بود و ای کاش هرگز اتفاق نیفتاده بود ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

فرض می‌کنیم که از عبارات یادآوری ساده و متفاوتی استفاده کرده‌اید.

- **فرق سر:** مرا خجالت‌زده کرد.
- **ابتدای ابرو:** ده سال داشتم.
- **کنار چشم:** همه به من می‌خندیدند.
- **زیر چشم:** خیلی خجالت کشیدم.

- زیر بینی: حسایی خجالت کشیدم.
- چانه: دختران زیبا می خندیدند.
- استخوان ترقوه: خیلی ناراحت کننده بود.
- زیر بغل: مرا خجالت زده کرد.

ترکیب تصحیح و عبارت یادآوری می تواند به این شکل باشد:

- ضربه کاراته: با وجود این که عمویم آن حرف را زد و همه و از جمله آن دختران زیبا خندیدند ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم. او گفت که من از دخترها می ترسم.
- فرق سر: به آنها گفت که در شلواریم ادرار کرده ام.
- ابتدای ابرو: خیلی خجالت کشیدم!
- کنار چشم: عصبی بودم.
- زیر چشم: همیشه خجالتی بوده ام.
- زیر بینی: حس می کردم که باز هم ممکن است در شلواریم ادرار کنم.
- چانه: با وجود این که فقط ده سال داشتم.
- استخوان ترقوه: خیلی ناراحت کننده بود.
- زیر بغل: ای کاش هرگز اتفاق نیفتاده بود.
- ضربه کاراته: در هر حال عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم.

اگر حداقل یک دور روی همه نقاط ضربه زده اید کارتان را می توانید در هر یک از نقاط مراحل تمام کنید. به یاد داشته باشید که باید شدت احساس ناشی از هر جنبه یا اوج را در پایان هر دور در مقیاس صفر تا ده بسنجید.

سایر اشکال "عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم"

تا به حال بیشتر از جمله تصحیح ابتدایی استفاده کرده‌ام و لذا شاید از گفتن "عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم" برای هر مساله و در هر دور خسته شده باشید. می‌توانید هر یک از جایگزین‌هایی را که ذیلا می‌آیند یا هر جمله‌ای را که خودتان می‌سازید به کار برید مشروط بر این که به هدف پذیرش خود علی‌رغم وجود مشکل برسید.

- اشکالی ندارد.
- با آن مشکلی ندارم.
- در هر حال به خودم عشق می‌ورزم.
- می‌توانم آن را بپذیرم.
- خودم را می‌بخشم.
- باید چنان احساسی داشته باشم.
- هنوز هم آدم خیلی خوبی هستم.

### وقتی فرد با پذیرش خودش مشکل دارد

گاهی اوقات فرد نمی‌تواند بگوید "عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم". زبانش می‌گیرد یا حتی به صرف این که فکر کند که چنین حرفی بزند به گریه می‌افتد. بدیهی است که این رویه میز مهمی است و باید به آن پرداخته شود. لذا ممکن است بخواهید در جهت دیگری پیش بروید و به دنبال وقایع خاص و مسائل ریشه‌ای و رای "نمی‌توانم خودم را بپذیرم" بروید. احتمالا به مسائلی می‌رسید که به آنچه که فرد مطرح کرده است مرتبطند.

اگر فرد نمی‌تواند عامل خاصی را که در "نمی‌توانم خودم را بپذیرم" نقش داشته است مشخص نماید با یک دور ضربات کلی شروع کنید و ببینید چه رو می‌آید.

همچنین می‌توانید به مساله اولیه بازگردید و چنین چیزهایی بگویید:

- می‌توانم بخش‌هایی از وجودم را بپذیرم ولی آن بخش را نه.

- با ذهن باز با پذیرش خودم روبرو می‌شوم.
- شاید بتوانم خودم را بپذیرم.
- جدا سعی می‌کنم خودم را بپذیرم.
- امیدوارم روزی خودم را بپذیرم.

همچنین شاید بخواهید "با وجود این که خودم را نمی‌پذیرم ولی در هر حال خودم را می‌پذیرم" را نیز بیازمایید.

### مهارت بیشتر

به تدریج که با روش "شرح دادن برای یک دوست" مانوس می‌شوید شاید ارائه "ماهرانه" آن به نظرتان عادی بیاید یا سراغ تجربیات مشابهی که داشته‌اید بروید و استفاده از کلمات و عباراتی را توصیه کنید که فرد را در شرح کامل‌تر مساله‌اش یاری دهند.

مثلا فرد مرافعه‌ای را که با نامزدش داشته است شرح می‌دهد و می‌گوید "دو ساعت وقت صرف کردم تا برای شامی که قرار بود در خارج از خانه صرف نمایم آماده شوم ولی او تا دیروقت کار کرد و در نتیجه میزی را که رزرو کرده بودیم از دست دادیم." فرض بر این است که به اوج ماجرا می‌پردازیم که در آن نامزدش زنگ زده و گفته است که نمی‌تواند برای شام بیاید. در اینجا به راحتی می‌توانیم از کلمات فرد برای ساختن جمله تصحیح استفاده نماییم. همچنین شاید او گفته باشد که خشمگین است ولی چنانچه کلمات دیگری سراغ دارید می‌توانید آنها را هم بیازمایید و چیزی شبیه به این بگویید: "اگر چنان اتفاقی برای من می‌افتاد شاید حس می‌کردم که از من دوری می‌گزیند یا مرا فراموش یا طرد می‌کند." اگر فرد با گفتن "بله! دقیقا! خشمگین بودم که چرا مرا طرد کرده است" این را تایید نمود پس به شرح بهتری از وضعیت رسیده‌اید.

در این مثال استفاده از آن کلمات را در فاصله میان دوره‌های ضربه زدن توصیه می‌نماییم و قبل از به کارگیری کلمات جدید از فرد تایید لازم را می‌گیریم. با تمرین بیشتر حتی می‌توانید کلمات جدیدی را در جمله تصحیح یا عبارت یادآوری وارد نمایید و ببینید که آیا مناسب هستند یا خیر. این کار بدین معنی است

که آنها را قبل از استفاده به تایید فرد نمی‌رسانید. در این صورت از "مهارت" خودتان بهره می‌جوید و به دنبال واکنش او در آن هنگام هستید.

اینجا است که مفهوم "جا افتادن" را مطرح می‌کنیم. وقتی استفاده از کلمه‌ای را توصیه می‌نمایید که برای فرد "جا می‌افتد" این یعنی به او کمک کرده‌اید که احساسش را بهتر بیان دارد، کلماتتان برایش معنی‌دارتر هستند و اختلال را به شکل مستقیم‌تری هدف گرفته‌اید. وقتی کلماتتان برای فرد "جا نمی‌افتند" خطر از دست دادن اعتماد او به شما وجود دارد و باعث افزایش مقاومت در برابر فرایند می‌شود و او را به راهی سوق می‌دهد که از لحاظ حرفه‌ای خوب نیست.

استفاده از کلمات جدید در یک دور ضربه زدن روشی "سیال" است و لذا باید هشیارانه از آن بهره جوید و به واکنش‌هایی که فرد به کلماتتان نشان می‌دهد توجه نمایید. فرد می‌تواند به طرق مختلفی نظیر سر تکان دادن، لبخند زدن، گاهی اوقات گریستن یا صرفاً نوعی اشاره زبانی همچون "همین است" به شما اطلاع دهد که کلماتتان "برایش نتیجه می‌دهند".

این که کلماتی که به کار می‌برید بر روی فرد مقابل اثربخش باشند یا نباشند بسیار مهم است. اگر به جای تحمیل و تهاجم به او توصیه و محافظه‌کارانه برخورد کنید فرصت‌های بیشتری به دست خواهید آورد. توصیه‌هایتان را با عباراتی همچون "شاید"، "امکان دارد" یا "آیا فکر می‌کنی که..." آغاز نمایید تا فرد فرصت پذیرش کلماتی را که برایش معنی می‌دهند و کنار گذاشتن بقیه کلمات را داشته باشد و بدین ترتیب رابطه شما با او حفظ شود. مثال‌های متعددی از این امر را در فیلم‌های هنر ارائه می‌توانید ببینید.

هر چند که هیچ نیازی به این نیست که زبان خاص خودتان را در جلسه پدید آورید ولی گاهی اوقات چنین کاری حالت طبیعی‌تری به شروع جلسه می‌دهد. همچنین شاید دریابید که مهارت‌تان ممکن است از منابع مختلفی ناشی گردد. متداول‌ترین آنها نوشته‌های روی دیوارهای خودتان یا ساده‌تر بگویم تجربیاتی که به عنوان یک انسان از زندگی بر روی این کره خاکی به دست آورده‌اید هستند. همچنین شاید بالاخره به

صورت شهودی سراغ مساله فرد بروید و کلمات و عباراتی را که از "منبع بالاتری" می آیند به کار برید. صرف نظر از این که منشا کلمات تان کجا باشد تا وقتی که از جانب فرد قبول نشوند تاثیری نخواهند داشت.

فهاداد فر و غفید

## استفاده از عبارات مثبت در ای اف تی

## مقدمه

امیدوارم تا به اینجا به خوبی دریافته باشید که استفاده از عبارات مثبت در جمله بندی ها، در واقع ای اف تی به حساب نمی آید.

هر چند که قبلا دلایل تمرکز بر موارد منفی را توضیح داده ایم ولی تمایل مردم به استفاده از عبارات مثبت به قدری به نظر زیاد می آید که بحث کاملی را می طلبد. گاهی اوقات قاب بندی مجدد شبیه به کارگیری عبارات مثبت می شود. لذا قبل از این که به سراغ آن برویم باید شالوده ها را به درستی بنا نهیم تا تفاوت میان آنها را بتوانید تشخیص دهید.

~~~~~

با مطالعه گونه های مختلف ای اف تی که در اینترنت موجودند به راحتی می توانید ببینید که استفاده از کلمات مثبت در ای اف تی بسیار محبوب شده است. مردم دوست دارند فرصت های جدیدی را مشاهده نمایند، انگیزه بیابند و در کنار کسانی باشند که دیدگاه آنان را باور دارند. از آنجایی که گذر از محدودیت ها هیجان انگیز می باشد مدت ها است که مکاتب مختلف مثبت اندیشی پدید آمده و ترویج شده اند.

به نظر می رسد ترکیب این فرایندها با ای اف تی گزینه ای طبیعی باشد. می دانیم که ای اف تی بر روی قطعه گم شده روش های موفقیت، که همان "دنباله ها" می هستند که از عبارات تاکیدی مثبت پدید می آیند، کار می کند. ولی، بسته به شرایط، استفاده از کلمات مثبت در ای اف تی ممکن است باعث رقیق شدن نتایج حیرت آور و بادوام حاصل از به کارگیری روش اصلی ای اف تی شود.

هدف از نگارش این بخش تمایز گذاردن میان قوی ترین کاربردهای ای اف تی با گونه های دیگری است که بر کلام مثبت تکیه دارند. می خواهیم این موضوع را به نحوی آموزش دهیم که کاربران حرفه ای ای اف تی بتوانند به نتایج سطح بالاتری، که در این دوره به آنها اشاره شده است، برسند. در این بخش ابتدا مزایا و



معایب استفاده از کلمات مثبت در ای اف تی را شرح می‌دهیم و بعد موثرترین راه‌های عملی به کارگیری آنها را نشان خواهیم داد.

### عبارات تاکیدی مثبت



ده‌ها سال است که گونه‌های مختلف عبارات تاکیدی مثبت در همایش‌های انگیزشی و خصوصا همراه با قانون جذب آموزش داده می‌شوند. ولی صرف نظر از این که از چه گونه‌ای استفاده نمایید همگی آنها در راه موفقیت با مانع مشابهی برخورد می‌کنند.

استفاده سنتی از عبارات تاکیدی مثبت را پیش-زمینه مفیدی می‌دانیم. همان طور که در فصل [نوشته‌های روی دیوارها](#) توضیح دادیم عبارت تاکیدی

مثبتی که به خوبی ساخته شده باشد تلاش مستقیمی برای تحول زندگی در جهت خاصی به حساب می‌آید. نوعی اعلامیه یا بیان هدف است که با واقعیت کنونی سازگار نیست و به نحوی تهیه شده است که واقعیت جدیدی را "به وجود آورد". انواع مختلف مکاتب مثبت‌گرایی از عباراتی شبیه به آنچه که در پی می‌آید بهره می‌گیرند:

- "به راحتی و پیوسته ماهانه بیست هزار دلار درمی‌آورم"
- "وزنم شصت کیلوگرم است"
- همواره روابط سالمی را به سوی خودم جذب می‌کنم"

چالش استفاده از عبارات تاکیدی مثبت این است که "سراست کار نمی‌کنند". هر کسی که تجربه بهره‌گیری از عبارات تاکیدی را داشته باشد می‌داند که نمی‌توان یک واقعیت جدید را به شکلی جادویی و با یک یا حتی چند بار ذکر آن پدید آورد. برخی افراد شاید فکر کنند که با ضربه زدن می‌توان این فاصله را کاهش

داد. با وجود این که این کار مفید است ولی باز هم نتیجه گرفتن از عبارات تاکیدی مثبت ممکن است مدتی به طول انجامد.

چرا چنین است؟ عبارات تاکیدی مثبت اغلب در تقابل مستقیم با نوشته‌های روی دیوارها هستند و فوراً با دنباله‌ها برخورد می‌نمایند. به طور کلی اگر عبارات تاکیدی را با باور و علاقه کافی تکرار کنید می‌توانید بر دنباله‌ها غلبه و نهایتاً آنها را محو نمایید. بدین ترتیب نوشته‌های روی دیوارهای تان هم امکان جدید را می‌پذیرند. ولی در عمل این کار نیازمند عزمی بیش از آنچه که اغلب مردم دارند می‌باشد.

این دنباله‌ها اغلب از جانب "شواهد" ده‌ها ساله، که ناشی از وقایع خاصی هستند که در طول مسیر پدید آمده‌اند و به راحتی از جا کنده نمی‌گردند، پشتیبانی می‌شوند. موثرترین راه به کارگیری ای‌اف‌تی بر روی دنباله‌ها تشخیص وقایع مربوط و رهاسازی شدت حاصل از هر یک از آنها است. سپس می‌توانید عبارات تاکیدی مثبت را بر شالوده پاکی بنا نهید و سریع‌تر به نتایج عمیق‌تری برسید.

این فرایند شامل تمرکز موقتی بر "چیزهای منفی" می‌شود و برخی از مکاتب تفکر مثبت خلاف آن را توصیه می‌نمایند. ولی برای اخذ بهترین نتایج از ای‌اف‌تی "کف زمین را از گرد و غبار پاک می‌کنیم". اگر کف تمیزی بخواهید می‌توانید صرفاً بر قسمت‌های پاک تمرکز کنید و آن قدر آنها را بسائید و برق



بیاندازید که نور حاصل از آنها گرد و غبار سایر قسمت‌ها را هم بپوشاند. از سوی دیگر می‌توانید فقط بخش‌های کثیف را به نوبت پاکسازی نمایید تا کف زمین که در زیر آنها و طبیعتاً تمیز است نمایان شود. قبول داریم که تمرکز مدام بر جنبه‌های منفی زندگی منفی‌های بیشتری را وارد زندگی می‌کند. ولی اگر با ای‌اف‌تی موقتاً و به مدت کافی بر دنباله‌ها تمرکز کنید آنها را پاکسازی می‌نمایند و افکار مثبت‌تان خیلی راحت‌تر متجلی می‌گردند.

به همین ترتیب جایگزینی کلمات مورد استفاده در ای‌اف‌تی استاندارد با جریانی از عبارات تأکیدی مثبت شبیه به تمرکز بر گوشه‌ای تمیز و باقی گذاردن لکه‌های کثیف است. به عبارت دیگر مستقیماً مسائل احساسی حل نشده را هدف نمی‌گیرد و لذا کاربرد ای‌اف‌تی استاندارد محسوب نمی‌شود.

استفاده از عبارات تأکیدی مثبت در فرایند کارآگاهی تا جایی که منجر به شناسایی و تحریک دنباله‌ها یا مسائل احساسی حل نشده گردد مورد تأیید ای‌اف‌تی رسمی است. ولی به کارگیری عبارات تأکیدی مثبت به منظور جایگزینی جمله تصحیح استاندارد تأیید نمی‌شود و با ترش‌رویی مواجه می‌گردد.

اگر بخشی را پاکسازی کرده‌اید و اکنون می‌خواهید آن را کمی برق بیاندازید چنین کاری خوب است و بعداً راجع به آن بیشتر توضیح خواهیم داد. ولی اگر می‌خواهید از راه فرایند معمولی عبارات تأکیدی بروید و تا هر وقت که لازم باشد روزی چند بار آن را تکرار نمایید می‌توانید این فرایند را با ضربه زدن بر روی نقاط مریدین‌ها در حین ذکر آنها تسریع کنید. هرچند که شاید عملاً بتوانید مدت فرایندی شش ماهه را به چند ماه کاهش دهید ولی توقع دستیابی به نتایج قابل اندازه‌گیری در یک جلسه با استفاده از این روش واقع-بینانه نیست.

اگر مثال‌هایی از استفاده ای‌اف‌تی را در اینترنت دیده‌اید شاید توجه کرده باشید که از "تصمیم می‌گیرم..." در جمله تصحیح بهره می‌گیرند. این گونه‌ای از ای‌اف‌تی به نام روش تصمیم‌ها است که در آن بر عبارات تأکیدی مثبت تمرکز می‌شود.

به هنگام استفاده از تصمیم‌ها بخش مثبتی را به جمله‌بندی ای‌اف‌تی می‌افزایید تا به چیزی که در حال حاضر ندارید برسید. معمولاً به شکل کلی "با وجود این که .... را دارم ولی تصمیم می‌گیرم ..." (هرگاه عبارت "تصمیم می‌گیرم" نتیجه مثبتی تلقی شود) است. افزودن "تصمیم می‌گیرم" به جمله نوعی "حس خوب" را که در روان‌درمانی به کار می‌رود وارد جمله و فرایند را سبک‌تر می‌سازد. ولی این کار در استعاره تمیز کردن کف زمین به توجه بر یک بخش براق کف منجر می‌شود و لذا حواس فرد را از سایر نقاط کثیفی که نیاز به توجه دارند منحرف می‌کند.

هر چند که شاید نکات مفیدی در این مفهوم نهفته باشند ولی شخصا آن را درس نمی‌دهم و استفاده هم نمی‌کنم.

### نکات دیگری راجع به کلمات مثبت

قبل از این که جملات مثبت را وارد جلسات ای‌اف‌تی بکنید این احتمال را هم در نظر بگیرید که دلیل این که مردم مایلند بر مثبت تمرکز نمایند این است که نمی‌خواهند گذشته خودشان را ببینند. شاید شرم‌آور یا دردناک است و تمایل دارند آن را در زیر فرش پنهان سازند. ولی اگر احساس یا واقعه‌ای وجود دارد که فرد ترجیح می‌دهد آن را نادیده بگیرد احتمالا همان چیزی است که بیش از همه نیاز به کار دارد.

در این صورت استفاده از کلام مثبت به جای این که راه حل باشد نوعی فرار است و شاید جلسه را وارد دور باطل کند. می‌توانید سایر ابزارها را برای سرک کشیدن به کار بگیرید. ولی باید قبل از بهره‌گیری از کلام مثبت اطمینان یابید که فرد می‌داند که این راه شاید بیشتر زمان ببرد.

عامل مهم دیگری که باید در نظر بگیرید این است که انسان‌ها طبیعتاً به سوی مثبت گرایش دارند ولی شاید این طور به نظر نیاید چون اکثر ما با مسائل احساسی حل نشده روبرو هستیم. اما به تجربه خواهید دید که هرگاه یک واقعه خاص مهم به شکل موفقیت‌آمیزی حل شود از خودش نور ساطع می‌کند و افزودن کلمات مثبت دیگر به واقع ضرورتی ندارد. این را به کرات در فیلم‌های [هنر ارائه](#) خواهید دید. برای تقریب به ذهن این مفهوم چند تشبیه مفید دیگر در پی می‌آیند:

- نیازی به افزودن رنگ آبی به آسمان نیست و فقط باید ابرها را کنار زد.
- فیلم را از حالت توقف درآورد تا ادامه آن به نمایش درآید.
- کاخ فرصت‌های‌تان هم‌اکنون نیز نامحدود است و فقط باید چند پنجره را بگشایید و چند دیوار را فرو بریزید.

### قاب‌بندی‌های مجدد



اکثر عبارات مثبتی که در فیلم‌های ای‌اف‌تی می‌بینید "قاب‌بندی مجدد" نامیده می‌شوند. قاب‌بندی عبارتی برگرفته از ان‌ال‌پی (برنامه‌ریزی عصبی کلامی) است و برای ارائه یک دیدگاه یا "قاب" جدید از هر وضعیتی به کار می‌رود. به شکلی هنرمندانه و ملایم به جای اعلان توصیه می‌نماید و به نحوی ساخته نمی‌شود که فرد را وادار به چیزی کند یا برخلاف میلش به راه خاصی

اندازد. در عوض صرفاً درهایی را می‌گشاید تا مردم بتوانند راه‌شان را به سوی رهایی از تجربه‌ای محدود کننده ببینند.

قاب‌بندی موثرترین نوع کلام مثبت است که می‌توانید از آن در جلسات ای‌اف‌تی برای گسترش نتایج و تسهیل وقوع تغییرات شناختی بهره‌گیرید. هرچند که قاب‌بندی و عبارت تأکیدی در نگاه اول شبیه هم به نظر می‌آیند ولی تفاوت‌های مهمی با هم دارند که باید به آنها توجه نمود.

**میزان تغییر:** قبل از مقایسه مستقیم میان قاب‌بندی و عبارت تأکیدی باید شالوده کار را بنا نهیم. وقتی مردم به فکر ایجاد تغییر در زندگی خود می‌افتند یعنی عملاً در جهتی شروع به حرکت کرده‌اند و اکنون نیاز به حرکت در جهت متفاوتی را مشاهده می‌نمایند. اگر آن تغییر نسبتاً ساده و مثلاً کسب درآمد سالانه ۵۰۰۰۰ دلار به جای ۴۵۰۰۰ دلار کنونی باشد فقط باید تغییر اندکی در مسیر خود بدهند و کمی فرمان را به جهت درست بچرخانند. ولی اگر تغییر هنگفت و مثلاً درآمد سالانه ۱۵۰۰۰۰ دلار به جای ۴۵۰۰۰ دلار کنونی باشد بیشتر شبیه به یک گردش تند خواهند بود.

به همین شکل اگر کسی به مدت ۲۵ سال از دست برادرش خشمگین بوده باشد احتمالاً به تغییر شدید یا چرخش تندی نیاز دارد تا بتواند به فکر بخشودن او بیفتد. به علاوه اگر واقعا به مدت ۲۵ سال خشم شدیدی از او داشته می‌توان گفت که با سرعت زیادی در مسیر "خشم" در حال حرکت بوده است و همین باعث دشوارتر شدن چرخش می‌گردد.

می‌توان چرخش مناسب را ۹۰ درجه دانست. اگر عبارت تاکیدی مثبت به نحوی ساخته شده باشد که واقعیت جدیدی را به زور به وجود آورد و دنباله‌ها را تحریک نماید و موجب بروز تعارض شود می‌توان گفت که اثری مشابه یک چرخش ۹۰ درجه دارد. اگر فرد با سرعت ۱۲۰ کیلومتر در ساعت در مسیر "خشم" می‌راند بعید است که بتواند بدون فشار دادن پدال ترمز بچرخد. ولی یافتن وقایع خاصی که در ورای خشم هستند و ضربه زدن بر روی جنبه‌ها باعث می‌شود که پا را از روی پدال گاز بردارد و آهسته‌تر براند و سرانجام در موقعیت بهتری برای چرخش قرار گیرد.

اگر عبارت تاکیدی به معنی چرخش ۹۰ درجه باشد قاب‌بندی مجدد بیشتر به چرخشی ۱۰ تا ۲۰ درجه‌ای شباهت دارد. هر چند که گهگاه استثنائاتی هم پدید می‌آیند ولی قاب‌بندی‌های مجدد معمولاً به نحوی هستند که انتقال را به ملایمت انجام دهند و اگر فرد هنوز سرعتش را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش نداده است باز هم در همان مسیر قبلی و بدون چرخش برود. لذا یک قاب‌بندی خوب یا هر تغییری در جهت مثبت در انتهای جلسه و پس از پرداختن به شدت یک واقعه خاص می‌تواند مفیدتر باشد.

**مقایسه قاب‌بندی مجدد با عبارت تاکیدی:** بیایید به چند قاب‌بندی مجدد نگاهی بیاندازیم و با ذکر چند مثال ببینیم که در مقایسه با عبارات تاکیدی چگونه‌اند. اگر به واقعه تحقیر که میان فرد و خواهرش در زمانی که او ۹ سال داشته است می‌پردازید شاید جنبه‌هایی نظیر خشم و انتقام هم علاوه بر تحقیر وجود داشته باشند. لذا پس از کاهش شدت آن جنبه‌ها شاید بخواهید یک دور بر روی قاب‌بندی‌های زیر (کج-نوشته‌ها) ضربه بزنید.

- با وجود این که آن روز واقعا از دست خواهرم خشمگین بودم ولی شاید او نمی‌دانسته است که من چقدر حساسم...

- با وجود این که واقعا می‌خواستم به خاطر کاری که کرد از او انتقام بگیرم ولی شاید بخشیدنش باعث بهبود احساسی که از آن بابت دارم گردد...

- با وجود این که خواهرم آن روز شدیداً مرا تحقیر نمود ولی او هم در آن هنگام فقط ۱۲ سال داشت و از احساس ناامنی رنج می‌برد...

اگر می‌خواستیم جملات فوق را با عبارات تاکیدی به پایان بریم چیزهایی شبیه به ... او را می‌بخشم، تصمیم می‌گیرم دست از آن بردارم یا او را شخص خوبی می‌انگارم می‌شدند. قاب‌بندی‌های مجددی که ارائه شدند چهار ویژگی دارند که آنها را از عبارات تاکیدی مثبت متمایز می‌سازند.

- استفاده از کلمات توصیه‌ای نظیر "شاید"، "ممکن است" و "احتمالا" این امکان را به فرد می‌دهد که جهت جدید را بدون تعارضات ناشی از دنباله‌ها یا "تحمیل واقعیت جدید" از جانب عبارت تاکیدی بپذیرد.

- تمامی آنها به جای نادیده گرفتن مشکل وجود مشکل را قبول می‌کنند.

- تمامی آنها بعد جدیدی به درک تجربه‌ای ناخوشایند می‌دهند و آن را با یک تغییر جهت ناگهانی جایگزین نمی‌کنند.

- "میزان تغییری" که به وسیله قاب‌بندی مجدد توصیه می‌شود به ۱۰ درجه و نه ۹۰ درجه‌ای که هدف عبارت تاکیدی است نزدیک‌تر می‌باشد.

عبارت تاکیدی مثبت می‌تواند باعث ایجاد اختلال در سیستم انرژی گردد چون در تعارض با نوشته‌های روی دیوارها است. ولی قاب‌بندی مجددی که خوب ساخته شده باشد چنین تعارضی را پدید نمی‌آورد. پس اگر فرد نمی‌تواند به آسانی قاب‌بندی مجدد شما را بپذیرد یعنی به عبارت تاکیدی بیشتر شباهت دارد. در این صورت "میزان تغییر" احتمالا خیلی زیاد بوده است و قاب‌بندی موثر نخواهد بود.

به علاوه شاید متوجه شده باشید که قاب‌بندی مجدد به تغییر شناختی بالقوه یا عوض شدن ادراک مساله نشانه می‌رود. قاب‌بندی اگر به خوبی ساخته و ارائه شود می‌تواند به فرد کمک کند تا فرصت‌های پیرامون مساله را هم که در غیر این صورت از دید او پنهان می‌مانند ببیند. چنانچه فرد بهتر بتواند سایر کسانی را که در واقعه نقش داشته‌اند درک کند فرصتی برای یادگیری از هر واقعه‌ای که به آن می‌پردازید نصیبش می‌گردد و این حقیقتا موجب غنی‌تر شدن زندگی‌اش می‌شود.

هدف نهایی درمان‌گری دستیابی به تغییرات شناختی است و از آنجایی که قاب‌بندی در این راه بسیار موثر بوده است قطعا یکی از استفاده‌های معتبر ای‌اف‌تی محسوب می‌گردد. در فصل بعدی به جزئیات آن می‌-

پردازیم.

فهاداد فرغند



## قاببندی مجدد در ای اف تی - شیوه دیگری برای مشاهده امور از طریق ضربات

**نکته مهم:** نباید محتوای این بخش را با آنچه که در فصل قبلی راجع به استفاده از کلام مثبت در ای اف تی گفته شد اشتباه بگیرید. قاببندی مجدد "شیوه دیگری برای نگرش مساله" ارائه می‌دهد و لذا دیدگاه سالمی را که از درون فرد برمی‌خیزد ایجاد می‌نماید. از سوی دیگر استفاده از کلام مثبت به تحمیل مصنوعی از بیرون گرایش دارد و اغلب هدف ای اف تی را که حذف جدی منفی‌ها است تخفیف می‌دهد. قاب-بندی مجدد بخشی از ای اف تی رسمی است و ذیلا شرح داده می‌شود. پیدا است که استفاده از کلام مثبت در جملات تصحیح گونه دیگری از ای اف تی می‌باشد و در این دوره تدریس یا مورد حمایت واقع نمی‌شود.

## قاببندی مجدد چیست؟

قاببندی مجدد پالایش خلاقانه‌ای از کلام مورد استفاده در تصحیح است که تغییرات شناختی را تسهیل می‌نماید. قاببندی اگر ماهرانه به کار گرفته شود، با ارائه مشکل از زاویه‌ای متفاوت یا با سطح جدیدی از درک وضعیت، بُعد جدیدی به فرایند استاندارد ای اف تی می‌افزاید. این امر خصوصا اگر آن را با جمله تصحیح برای کاربردهای مشخص، که قبلا آموخته‌اید، ترکیب کنید بیشتر رخ می‌نماید.

هرچند که برخی درمان‌گران ده‌ها سال است که از قاببندی استفاده می‌کنند ولی نتایجی که به دست می‌آورده‌اند بیشتر در قالب حدس و خطا بوده‌اند. مراجعه کنندگان اغلب در برابر دیدگاه جدید سرشان را به نشانه تایید تکان داده‌اند و چیزی شبیه به این گفته‌اند: "فکر خوبی است. راجع به آن بیشتر می‌اندیشم". از نظر من این نوعی قاببندی "مدرسه‌ای" به حساب می‌آید چون به خوبی برای وی "جا نمی‌افتد". فرد واقعا به "آهان" نمی‌رسد و آن را متعلق به خویش نمی‌پندارد. ولی قاببندی مجدد مناسب اگر با ای اف تی همراه شود اغلب تاثیر خیلی بیشتری می‌گذارد. راهی برای تشخیص علت اصلی این امر وجود ندارد و به تجربه تفاوت میان این دو را بهتر درک خواهید نمود.

این امر را در فیلم زیر و در مقابل عده زیادی شرح داده‌ام.

### فیلم شماره ۴۲ - تشریح قاب‌بندی مجدد

در فیلم زیر به کمک ۴ مثال نگاهی کلی به نحوه ارائه قاب‌بندی مجدد انداخته می‌شود. پیش‌زمینه مفیدی برای آنچه که در این فصل می‌آموزید فراهم می‌کنند.

### فیلم شماره ۴۳ - مثال‌های قاب‌بندی مجدد

همان‌طور که قبلاً ذکر شد برای یک مساله به انتقال یک دیدگاه به دیدگاهی دیگر تغییر شناختی گفته می‌شود و این هدف نهایی درمان‌گری است. این‌گونه تغییرات در ای‌اف‌تی استاندارد به صورت خودکار ممکن است به وقوع بپیوندند. ولی افزودن قاب‌بندی مجدد به فرایند می‌تواند از طریق تعریف دوباره خاطرات فرد و افزودن نوشته‌های جدیدی به دیوارهایش موجب دستیابی به نتایج سریع‌تر و کامل‌تری گردد. به محض این‌که...

- تجربه کافی از کار با روش اولیه ای‌اف‌تی به دست آوردید
  - به راحتی توانستید از جملات تصحیح‌گسترش یافته استفاده نمایید
  - پیوسته توانستید رویه‌های میزها را فرو بریزید
  - فقط به کمک ای‌اف‌تی استاندارد توانستید نوشته‌های روی دیوارهای فرد را پاک کنید
- ... آماده فراگیری قاب‌بندی مجدد شده‌اید.

به کسانی که تاکنون قاب‌بندی مجدد به شیوه ای‌اف‌تی را ندیده‌اند می‌گوییم که اینها معمولاً در پایان جمله تصحیح و به جای "عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم" به کار می‌روند. مثال‌های زیر جملات تصحیحی را نشان می‌دهند که با پذیرش وجود مشکل آغاز می‌شوند و با قاب‌بندی مجددی که حاوی دیدگاه جدیدی می‌باشد پایان می‌گیرند.

- با وجود این که مادرم گفت اجازه نداری به مهمانی بروی و علتش را نمی فهمیدم ولی شاید او قصد داشته است از من محافظت نماید...

- با وجود این که شوهرم آن حرف شدیداً انتقادی را به من زد ولی شاید واکنشی که نسبت به حرف-هایش نشان داده‌ام موجب آزارم شده باشد...

- با وجود این که به خاطر کاری که جویی در مدرسه انجام داد احساس کردم طرد شده‌ام ولی شاید بتوانم مزاحی را هم که در آن نهفته است ببینم...

قاب‌بندی‌ها به طور کلی از کلمات توصیه‌ای و نه از آنچه که فرد قبلاً گفته است استفاده می‌کنند. در اینجا هدف این است که باعث پدید آمدن یک لحظه "آهان" و درک سالم‌تری از واقعه در او شوید.

قاب‌بندی بر اساس این مفهوم بنا می‌شود که درک اولیه از واقعه یک قاب است. مفهوم یک تصویر هنری با عوض کردن قاب آن می‌تواند به کلی تغییر یابد. ای‌اف‌تی هم قادر است کیفیت خاطره را به کلی عوض نماید و با قاب‌بندی مجدد، تصویر جدید می‌تواند به شکل کامل‌تری درآید.

فرض کنیم تصویری از یک محل بازی در ذهن‌تان دارید و در آن هنگام با خشم واکنش نشان داده‌اید. در اینجا خشم همچون قابی برای آن تصویر عمل می‌نماید. در جلسه ای‌اف‌تی آن تصویر را از قابش درمی‌آوریم و پس از پرداختن به چند جنبه نهایتاً به جایی می‌رسیم که قاب خشم دیگر با تصویر سازگار نیست. شاید بخواهید قاب بخشایش یا قاب "خوب، که چه شود؟" یا قاب "باید برای هر کس دیگری که آنجا بوده است مضحک به نظر آمده باشد" را به آن بدهید. همان طور که خشم بخش‌های تیره‌تر آن خاطره را پررنگ‌تر می‌ساخت قاب‌بندی خوب نیز می‌تواند رنگ‌های روشن‌تر و شادتر را رو بیاورد.

## شروع

هرچند که قاب‌بندی‌ها معمولاً در جمله تصحیح استفاده می‌شوند ولی اکنون که با برخی انواع جمله تصحیح گسترش یافته که به هنگام ضربه زدن بر نقاط مراحل هم گفته می‌شوند آشنا گشته‌اید می‌توانید در هر یک از نقاط از قاب‌بندی بهره‌گیرید. به یاد داشته باشید که آسان‌ترین راه استفاده از قاب‌بندی مجدد، خصوصاً

وقتی در ابتدای فراگیری آن هستید، قرار دادن آن در انتهای جمله تصحیح است. در اینجا چند راهنمایی برای شروع کار ذکر می‌شوند.

- واقعه خاصی را که به مساله مربوط است مشخص کنید و با استفاده از ابزارهای استاندارد ای‌اف‌تی آن قدر به آن پردازید تا شدتش به کمتر از ۳ برسد.

- از چهارچوب استاندارد یا گسترش یافته برای ساختن جمله "با وجود این که" به شکلی که باعث تمرکز بر مشکل شود بهره‌گیرید.

- حتی‌الامکان خلاقیت بیشتری در کلام‌تان داشته باشید تا مشکل را بهتر توصیف نمایید.

- "خودم را عمیقا و کاملا می‌پذیرم" را به نوعی در کلام‌تان وارد کنید.

- سپس عبارت جدیدی را که با "با وجود این که .... را دارم" شروع می‌شود به کلام‌تان بیفزایید و در پایان هم قاب‌بندی خودتان را ارائه کنید. (مثال‌های زیر را ببینید).

برای تمرین می‌توانید از قاب‌بندی‌های مجدد ساده و متداولی نظیر اینها استفاده نمایید:

با وجود این که عمه فریدا مرا تحقیر نمود...

- شاید بتوانم روزی او را ببخشم

- شاید بتوانم دلیل کارش را بفهمم

- شاید در آن هنگام بهترین کاری را که می‌توانسته انجام داده است

- امکان دارد من در آن زمان بهترین کاری را که می‌توانسته‌ام انجام داده باشم

- شاید بتوانم دست از او بردارم

شاید توجه کرده باشید که تمامی قاب‌بندی‌های مجدد فوق دیدگاه فرد را به جهت جدیدی هدایت می‌کنند.

در جایی که قبلا احساس "حقارت" بوده است بخشایش و درک را به عنوان ابعاد نوینی از آن تجربه وارد

می‌نمایید. اگر فرد جهت جدید را بپذیرد این امر بر روی دیوارهایش نوشته می‌شود و نتایج مستحکم‌تری به

دست خواهند آمد.

همچنین شاید متوجه شده باشید که معمولا تا وقتی به هدف پذیرش خود که در تصحیح و با استفاده از عبارات دیگری مطرح می‌گردد نرسیده‌اید قاب‌بندی مجدد به کار برده نمی‌شود.

### ارائه قاب‌بندی مجدد

قاب‌بندی‌های مجدد به عنوان یک قاعده کلی باید در انتهای جلسه و پس از آن که شدت یک واقعه خاص را کاهش دادید مورد استفاده قرار گیرند. فرد پس از آن که نوشته‌های قدیمی روی دیوارهایش پاکسازی شدند آمادگی بیشتری برای قبول نوشته‌های جدید دارد. به مرور که تجربه بیشتری به دست می‌آورید می‌توانید آنها را در هر بخشی از جلسه وارد نمایید. ولی لطفا به موارد زیر نیز توجه کنید:

- قاب‌بندی جایگزین جمله تصحیح، که هدف از آن پذیرش وجود مشکل و پذیرش خود به رغم وجود مشکل است، نمی‌شود.

- قاب‌بندی را هرگز نباید جایگزین کشف وقایع خاص بدانید.

به هنگام کار بر روی وقایع خاص می‌توانید چند بار از "عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم" (یا گونه‌های دیگر آن) استفاده کنید و این باید برای دستیابی به هدف پذیرش خود که در تصحیح مطرح می‌شود کافی باشد.

### آیا جا افتاد؟

قبل از این که بحث را ادامه دهیم باید بگوییم که در قاب‌بندی میزان "جا افتادن" کلام‌تان برای فرد از اهمیت زیادی برخوردار است. هرچند که این را قبلا هم ذکر کرده‌ایم ولی در اینجا نیز آن را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهیم تا مطمئن شویم که آن را به خوبی فهمیده‌اید.

وقتی قاب‌بندی یا سایر عبارات مورد استفاده در ای‌اف‌تی برای فرد "جا می‌افتد" این به معنی دستیابی به سطحی از درک کامل توسط او است. با آن موافقت می‌کند، به نظرش تجربه‌اش را به خوبی شرح می‌دهد یا درکی را که شاید قبل از آن که به او گوش‌زد نمایید تشخیص نداده بود آشکار می‌سازد.

فرد چند راه برای ابراز درک کامل یا موافقت با کلام‌تان دارد. اغلب می‌خندد، سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید "آهان" یا "همین است". همچنین شاید تعجب را در چشمانش ببینید یا اگر جنبه جدیدی را تحریک

کنید بگردید. اگر مطمئن نیستید همواره می‌توانید از او بازخورد بخواهید و سوال‌هایی همچون "چه کار کنم؟" یا "آیا درست است؟" از او بپرسید.

مقاومت او در برابر کلام‌تان هم از چند راه قابل مشاهده است. شاید سرش را تکان دهد، درنگ نماید، حرف‌های‌تان را اصلاح کند، بگوید "هومم" یا "نه، این طور نیست". اغلب مودبانه بازخورد منفی می‌دهد لذا بهتر است قبل از جلسه به وضوح به او بگویید که هر حرف‌تان را می‌تواند تصحیح نماید. سپس به دقت به علائمی که می‌دهد توجه کنید و در صورت لزوم اصلاحاتی انجام دهید.

### تند در مقابل محافظه‌کارانه

قاب‌بندی‌ها را بسته به میزان تغییر ادراکی که توصیه می‌کنند می‌توان به دو دسته تند و محافظه‌کارانه تقسیم نمود. مثلا "پدرم را کاملا می‌بخشم" اظهار نظری محکم است و شاید چنین درخواستی از کسی که به مدت طولانی خشمگین بوده است بیش از حد باشد. از سوی دیگر "شاید بتوانم روزی او را ببخشم" توصیه خیلی ملایم‌تری به شمار می‌رود. فقط تغییر کوچکی در درک او را می‌طلبد و پذیرش آن از جانب فرد خیلی آسان‌تر است.

ذیلا چند مثال از موارد تند ذکر می‌شوند و گونه‌های محافظه‌کارانه‌تر هم در پی می‌آیند:

- "مردی را که به من تجاوز کرد می‌بخشم" در برابر "او با مشکلات خودش دست به گریبان بود و شاید من صرفا سر راهش قرار گرفتم".
- "مطمئنم که مادرم منظور خوبی داشت" در برابر "شاید او قصد کمک به مرا داشته است".
- "او در راستای منافعم عمل می‌کرد" در برابر "احتمالا در آن زمان بهترین کاری را که می‌توانست انجام می‌داد".

قاب‌بندی خوب به راحتی برای فرد جا می‌افتد و به او در تغییر ادراکی که از واقعه مزبور دارد یاری می‌دهد. اگر قاب‌بندی شما خیلی تند است و به راحتی برای فرد جا نمی‌افتد شاید باید روی اختلالات انرژی بیشتر کار کنید. چهارچوب ذهنی فرد مشخص می‌کند که قاب‌بندی شما تا چه اندازه می‌تواند تند یا محافظه‌کارانه

باشد. افراد به طور کلی در ابتدای جلسه مقاومت بیشتری در مقابل قاببندی دارند و در انتهای جلسه با ذهن بازتری با آن برخورد می‌کنند.

مثلا اگر با کسی کار می‌کنید که به مدت ۲۰ سال حس می‌کرده که مادرش او را طرد نموده است احتمالا در ابتدای جلسه با قوت به درک اولیه‌اش می‌چسبد. ولی در انتهای جلسه و پس از کاهش شدت ناشی از چند جنبه با ذهن خیلی بازتری با دیدگاه‌های جدید روبرو می‌شود و لذا می‌توانید توصیه‌های تندتری بنمایید.

### رویکرد محافظه‌کارانه

این مطمئن‌ترین راه استفاده از قاببندی مجدد است. اگر قاببندی ملایمی مفید واقع شد بعدی را کمی شدیدتر کنید و ببینید چه می‌شود. همچنین می‌توانید به جای به کار بردن کلمات مطلق توصیه نمایید. مثلا اگر از قاببندی "اکنون او را می‌بخشم" استفاده می‌کنید باید این امر ۱۰۰ درصد درست باشد تا برای فرد جا بیفتد. ولی اگر چیزی شبیه به "اکنون شاید بتوانم او را ببخشم" بگویید فرد می‌تواند بدون این که تصمیم قاطعی بگیرد در جهت بخشودن حرکت کند. به منظور کسب موفقیت بیشتر به هنگام استفاده از قاببندی مجدد کلمات توصیه‌ای زیر را در نظر داشته باشید.

- شاید
- ممکن است
- می‌تواند
- احتمالا
- روزی
- به این فکر کن
- امکان

اشتباه!

حتی اگر رویکرد محافظه کارانه را هم در پیش گیرید دیر یا زود یک قاببندی ارائه می‌دهید که جا نمی‌افتد. در این صورت می‌توانید کلمات و عباراتی نظیر "به نوعی" یا "ولی امروز نه" را بگویید تا قاببندی از نظر فرد به حقیقت نزدیک‌تر شود. مثلاً اگر در انتهای جمله تصحیح بگویید "اکنون آماده بخشودن او هستم" و فرد غرغری به نشانه عدم موافقت بنماید می‌توانید "به نوعی" را نیز همراه با یک لبخند به آن بیفزایید. در این صورت کلمات شما را تکرار می‌کند و معمولاً مقاومتش در برابر آن قاببندی تخفیف می‌یابد.

### قاببندی را تحمیل نکنید و صرفاً پیشنهاد دهید

مراقب مرز باریکی که در اینجا وجود دارد باشید. هرچند که معمولاً ارائه کننده وسوسه می‌شود که قاببندی "درست" را تحمیل کند ولی این امر می‌تواند به معنی دخالت تلقی و از جانب فرد با مقاومت روبرو گردد. بدیهی است که قاببندی حاصل ارزیابی شما از وضعیت است ولی کلام‌تان باید به نحوی باشد که به جای تحمیل حالت "پیشنهاد" داشته باشد. شاید بخواهید فیلم فوق را دوباره ببینید تا بهتر دریابید که قاببندی چگونه با مزاح، منطق و امثالهم همراه می‌شود. شیوه کار بسیار ملایم است و همیشه هم به همین نحو انجام می‌پذیرد تا فرد بتواند با آن مخالفت یا آن را اصلاح نماید. این بخشی از هنر قاببندی مجدد است.

### به حداقل رساندن درد

قاببندی مجدد را می‌توان همراه با رویکرد کلی به کار گرفت تا شدت درد احساسی را به حداقل برساند. همان طور که با یکی دو دور ضربات بر روی موضوع کلی می‌توانید "از شدت مساله بکاهید" امکان افزودن قاببندی مجدد به آن دورها و آماده ساختن فرد برای پذیرش دیدگاه جدید نیز وجود دارد. این کار را "قاببندی مجدد روبه میز" می‌نامیم و مثال‌هایی از آن را در مجموعه فیلم‌های وامگیری مزایا می‌توانید ببینید.

### زمینه‌های قاببندی مجدد



قاببندی مجدد مهارتی است که در دهه ۱۹۸۰ از آنال پی آموختم. در فیلم‌های هنر ارائه می‌بینید که از انجام آن خیلی لذت می‌برم. قاببندی‌های مجدد من بر اساس مفهوم نوشته‌های روی دیوارها ساخته می‌شوند و زمینه‌های متنوعی برای آنها پدید آورده‌ام که بینشی را برای این نحوه تفکر مهیا می‌سازند. کلا می‌توانید از این زمینه‌ها در هر جلسه‌ای استفاده نمایید. پس آزادانه تمامی آنها را بیازمایید. مثال‌هایی از این زمینه‌ها در فیلم‌های وامگیری مزایا که بخشی از مجموعه هنر ارائه هستند آمده‌اند.

**کاستن از اختیار "واقعیت"** - وقتی به کسی اجازه می‌دهیم چیزی بر روی دیوارهای مان بنویسد در واقع تا حدی در مورد آنچه که "می‌نویسد" به او اختیار می‌دهیم. هر چند که آن نوشته‌ها را "واقعیت" می‌پنداریم ولی منبع آنها همواره همان متخصصانی که فکر می‌کردیم نیست. اگر بتوانید به مراجعه کننده کمک کنید دریابد که کسانی که اختیار دارند به واقع واجد شرایط نبوده‌اند تغییرات مهمی رخ خواهند داد. با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

- زندانی کلمات یک پسر شانزده ساله‌ام
- توصیه‌های مالی کسانی را پذیرفته‌ام که نتوانسته‌اند به لحاظ مالی موفق شوند
- قضاوت کسی را قبول کرده‌ام که خودش کامل نیست

**بخشایش** - قاببندی مجدد قوی دیگر بخشیدن هر فردی است که در واقعه خاصی نقش داشته و زندگی کسی را شکل داده است. همه ما به واقع بهترین کاری را که می‌توانیم انجام می‌دهیم و با وجود این که بسیاری اعمال همچون تهاجم شخصی به نظر می‌آیند ولی اغلب با بهترین نیت صورت می‌پذیرند. والدین مثالی عالی هستند و اکثرا عشق‌شان را به نحوی که ما می‌خواهیم یا نیاز داریم ابراز نمی‌دارند.

به علاوه هر کسی که مرتکب خشونت یا هر رفتار غیر قابل توجیه دیگری شده احتمالا به نوعی در حیطة بقا عمل می‌کرده است و قربانیان صرفا بر سر راهش قرار گرفته بودند. مثلا با وجود این که تهاجم جنسی را به دشواری می‌توان بخشید ولی اگر بدانیم که هر کسی که تصمیم می‌گیرد چنین کاری بکند قطعاً حال خوشی ندارد و تصمیمش به ندرت به آن قربانی خاص مربوط می‌شود برای مان مفید است.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

• درمی یابم که با توجه به پیشینه، خاطرات ناگوار و نظام باورهایش بهترین کار را در آن زمان انجام داده است.

• او مشکلات خودش را داشت و من از قضا بر سر راهش قرار گرفتم.

• آنچه که انجام داد به خودش بیشتر مربوط می شود تا من.

• درک می کنم که او نیز انسان است و شاید نتواند همیشه بهترین تصمیم را بگیرد.

• نمی توانم او را ببخشم ولی شاید بتوانم درکش نمایم.

بخشایش خود اغلب همان حلقه مفقوده رهایی از احساس ناشی از هر واقعه ای است و لذا می توانید از این زمینه در این راه نیز استفاده نمایید.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

• من هم انسان و جایز الخطا هستم

• قضاوتم کامل نبود و قضاوت هیچ کس دیگری هم نیست

• کار بهتری بلد نبودم که بکنم

• فقط یک بچه بودم

• سعی می کردم پدر یا شخص خوبی باشم

• خودم را به خاطر این که فقط بلد بودم آن طور باشم و واکنش نشان دهم می بخشم

• با توجه به پیشینه، خاطرات ناگوار و نظام باورهایم در آن زمان بهترین کاری را که می توانستم انجام

دادم

**مسئولیت شخصی** - اگر فرد را یاری دهید تا دریابد که واکنشی که به هر وضعیتی نشان می دهد صرفاً

یک انتخاب و نه چیزی است که باید تحمل کند ترغیب می گردد که به سطح جدیدی از قدرت شخصی

برسد.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

- این کاری درونی است
- فقط تصورات من بود
- در حال پرداخت بهایش هستم
- شاید دیگر به همراه داشتنش نیارزد

**ارتباط دادن خاطرات به هم** - اگر بر روی واقعه‌ای کار می‌کنید که اخیراً اتفاق افتاده است و حدس می‌-

زنید که شاید واقعه‌ای قدیمی‌تر اثر بیشتری داشته است می‌توانید از قاب‌بندی مجدد استفاده کنید تا فرد به ارتباط میان آنها برسد و شما هم بتوانید کار عمیق‌تری انجام دهید.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

- شاید این مرا به یاد چیز دیگری می‌اندازد
- شاید شبیه چیز دیگری در گذشته‌ام می‌باشد

همچنین اگر واقعه قدیمی‌تری را یافته‌اید و فرد از ارتباط میان آن و مساله‌ای که به شما گفته است آگاه نیست می‌توانید از این زمینه برای ایجاد ارتباطات مزبور بهره‌گیرید. این قطعا وقتی او الگوهایش را بشناسد باعث ایجاد تغییرات شناختی می‌شود.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

- هنوز هم طردشدگی را برمی‌گزینم
- رابطه کنونی‌ام به خاطر آن آسیب می‌بیند
- باز هم همان کار را می‌کنم

**رساندن آن به حدی مضحک -** هر چند که مساله هر فرد به نظر خودش خیلی مهم می‌آید ولی اغلب وقتی با تصویر بزرگتر مقایسه شود از اهمیتش کاسته می‌گردد. هر چه بتوانید آن تصویر را بزرگتر نمایید مساله‌اش کوچکتر و مضحک‌تر به نظر خواهد آمد.

با وجود این که این .... (احساس، واکنش و غیره) را دارم...

- قبل از این که به اینجا بیایم آن طور بود و تا مدت‌ها بعد از مرگم هم همان طور خواهد ماند
- بیست سال بعد از این هیچ کسی آن را به یاد نخواهد آورد. حتی شاید همین الان هم به یادشان نیاید
- همه از این جور مسائل دارند
- فقط من نیستم که این طورم
- حتی یک نفر را هم نمی‌شناسم که همه را راضی نگه دارد
- سال‌ها است که او را ندیده‌ام و او حتی نمی‌داند که من خشمگینم

**نوشته‌های خنده‌دار روی دیوارها -** قاب‌بندی‌های خنده‌دار متعددی را می‌توانید در فیلم‌های هنر ارائه مشاهده نمایید. می‌بینید که با نشان دادن نحوه شکل‌گیری ادراکات افراد چگونه مزاح می‌کنم. اغلب باورهای محکم ما به واقع منطقی نیستند. مثلاً باور محدود کننده "پولدارها طماعند" وقتی در چهارچوب مزاح با این که "فقرا و همین طور ورزشکاران، معماران، کودکان، سیاست‌مداران و هر کس دیگری نیز طماع است" قرار می‌گیرد فرو می‌پاشد. اگر بتوانید دیدگاه‌تان را توسعه دهید و ببینید که مردم چگونه باورهای‌شان را می‌سازند قطعاً به نظرتان خنده‌دار می‌آید و قادر خواهید گشت از همین دیدگاه به هنگام کار بر روی هر یک از مراجعه کنندگان‌تان بسیار بهره ببرید.

**آشکارسازی نوشته‌های روی دیوارهای آنان -** صرف این که اجازه دهید فرد آزادانه احساسات یا باورهایش را بپذیرد به رهاسازی آنها کمک می‌کند. هدف از این کار آشکار نمودن نوشته‌های روی دیوارهایش است تا خودش ببیند که فرایند چه چیزی برایش روی میز گذاشته است. هرگاه نوشته‌های روی

دیوارهای کسی با نور روز آشکار شوند او اغلب خواهد توانست جنبه فکاهی آنها یا حداقل علت نتیجه ندادن-  
شان را دریابد. این زمینه با زمینه خنده‌دار مربوط است ولی بدون مزاح ارائه می‌شود.

اگر پس از پرداختن به یک واقعه خاص مشاهده نمودید که فرد باور سمجی دارد و نمی‌گذارد که شدت  
کاهش یابد اینها را بیازمایید...

- با وجود این که نسبت به این واقعه احساس بهتری دارم ولی هنوز هم باید همگان را راضی نگه  
دارم.

- با وجود می‌توانم دیگر غمگین نباشم ولی هنوز هم احساس گناه برایم مهم است.

- با وجود این که می‌توانم دست از این واقعه بردارم ولی هنوز هم خشمم را نیاز دارم چون باعث  
احساس ..... (مهم بودن؟ زرنگی؟ قدرت؟) در من می‌شود.

- با وجود این که آن قدر که می‌خواهم پول در نمی‌آورم ولی با فقر راحتم.

- با وجود این که به خاطر آنچه که پدرم گفت خیلی احساس محدودیت می‌کنم ولی در زندان خودم  
احساس امنیت می‌نمایم.

### نکات دیگر

آزمون واقعی قاب‌بندی‌های مجددی که ارائه می‌دهید جا افتادن یا نیفتادن آنها است. پس مهارت‌های  
ارتباطی و زبان بدن خودتان را بهبود دهید. قرار نیست قاب‌بندی‌ها جایگزین کار کارآگاهی یا پرداختن به  
وقایع خاص شوند. آنها را باید به صورت مکمل مهارت‌های ای‌اف‌تی رسمی که بلد هستید به کار گیرید تا  
جلسات‌تان باز هم بر وقایع خاص و جنبه‌های‌شان و نه جریان دائمی از قاب‌بندی‌های مجدد متمرکز باشند.

نکته دیگر این است که وقتی در جلسه به جایی می‌رسید که فرد با ذهن باز با قاب‌بندی مجدد برخورد می-  
کند یعنی سپرش را انداخته و ذهنش تا حد زیادی باز شده است. این شرایط برای او به معنی آسیب‌پذیری  
و حساسیت زیاد است و لذا باید با دقت رفتار کنید. اعتماد او به شما شکستنی است و خصوصاً وقتی

احساس آسیب‌پذیری می‌نماید اگر از مرز خارج شوید فوراً آن را از دست خواهید داد. به یاد داشته باشید که او عادت ندارد بدون سپر باشد و شما هم نمی‌خواهید دلیلی برای نگه داشتن سپر به او بدهید.

فرهاد فرزند

### استفاده از شهود در فرایند ضربات ای‌اف‌تی

درمان‌گران سال‌ها مرا بر روی صحنه دیده‌اند که با افراد کار می‌کرده‌ام و به کرات اظهار داشته‌اند "ای کاش من هم حس شهود تو را داشتم تا درهای بسیاری به رویم باز می‌شدند."

این امر به نظرم عجیب می‌رسد چون اساساً حس شهودم بهتر یا بدتر از هیچ کس دیگری نیست. همه ما از یک جا آمده‌ایم و لذا "انبار هدایت کیهانی" در دسترس همه ما است. مشکل "استفاده از شهود" در این که آن را دارید یا خیر نیست بلکه در تمایز گذاردن میان هدایت واقعی و گفتگوی بی‌وقفه‌ای است که در ذهن-مان جریان دارد. انگار که به آواز گروهی ناهمخوان گوش می‌دهیم و سعی داریم صداها را از آن جدا سازیم.

راه‌های متعددی برای افزایش اعتماد به حس شهود و برگزیدن آن صداها وجود دارند. در فیلم زیر به همراه سه کاربر ای‌اف‌تی که مهارت‌های خوبی در این زمینه به دست آورده‌اند مفصلاً راجع به این موضوع بحث می‌کنم. راه‌های زیادی را برای افزایش بهره‌گیری‌های خارق‌العاده از حس شهود پیش پای‌تان می‌گذارد.

#### فیلم شماره ۴۴ - استفاده از حس شهود به عنوان بخشی از فرایند ای‌اف‌تی

با مشاهده فیلم زیر هم که در آن این مبحث را به گروه کثیری معرفی می‌کنم دیدگاه بهتری به دست خواهید آورد.

#### فیلم شماره ۴۵ - استفاده از حس شهود

حس شهود می‌تواند به بخش‌هایی از فرایند ای‌اف‌تی وارد شود و جهت حرکت شما را اصلاح یا به شما کمک کند. ولی مردم این را به نادرستی به "کلمات صحیح را فراهم می‌آورد و بعد جادو می‌شود" تفسیر کرده‌اند. این طور نیست. هدایت شهودی برای این که موثر واقع شود به چهارچوب مرجع مناسبی نیاز دارد. در روش ای‌اف‌تی این چهارچوب مرجع به معنی تجربه و مهارت کافی حاصل از کار با ای‌اف‌تی است.

مثلا فرض کنید دام‌پزشکی قصد دارد به سگ بیماری کمک کند. می‌تواند با آزمایش یا عکس‌برداری برخی احتمالات را کنار بگذارد یا مهارت‌های شهودی‌اش را افزایش دهد و از آنها به عنوان هدایت اضافی یاری جوید. در این صورت دام‌پزشک مزبور در مطبش نمی‌نشیند تا پاسخ درست به شکل شهودی نصیبش شود و بعد بدون معاینه حیوان آن را به صاحبش بگوید. وی کارش را با استفاده از آموزش‌های متداولی که دیده است آغاز و سگ را معاینه می‌کند و سوالاتی می‌پرسد. در بسیاری موارد در این هنگام است که هدایت شهودی بیشترین فایده را دارد.

در ای‌اف‌تی هم باید هر جلسه را با استفاده از مهارت‌های متداول آن به پیش ببرید و نحوه کمک گرفتن از هدایت شهودی به عنوان بخشی از فرایند را نیز بیاموزید. به علاوه با وجود این که شاید در فیلم‌های هنر ارائه به نظر رسد که به راحتی از حس شهودم بهره می‌گیرم ولی باید توجه داشته باشید که سال‌ها برای کسب مهارت در اصول اولیه ای‌اف‌تی وقت صرف کرده‌ام و پس از آن سال‌ها هم مشغول بهبود استفاده از حس شهودم بوده‌ام. دستیابی به این مهارت‌ها برای همه ما امکان‌پذیرند و فقط نیاز به پشتکار و صرف وقت دارند.

حس شهود به شکل‌های متعددی می‌تواند نمایان شود. هرچند که گاهی اوقات درب کاملا جدیدی را به روی‌تان می‌گشاید ولی معمولا از آنچه که همراه با مراجعه کننده انجام داده‌اید بهره می‌گیرد و توصیه می‌کند که "این را اصلاح کن" یا "این کلمه را بگو". اگر آنچه را که می‌گویند انجام دهید شاید چیز دیگری هم به شما بگوید ولی معمولا تمام تصویر را به یک‌باره به دست نمی‌آورید. این که هر بار از یک تکه از حس شهود استفاده کنید و بعد ببینید که شما را به کجا می‌برد نیازمند شجاعت و مهارت است. اما اگر فقط به حرف‌های فرد گوش بسپارید و سوالات خوبی بپرسید و آنچه را که شرح می‌دهد به طور کامل درک نمایید می‌توانید کلماتش را در قالب جمله تصحیح یا عبارت یادآوری به خودش برگردانید. به این ترتیب آن قدر با او ارتباط برقرار می‌کنید که بتوانید به نتایج عالی برسید.

**یک نکته احتیاطی:** بسته به شرایط ممکن است نوشته‌های روی دیوارهای‌تان را با هدایت شهودی اشتباه بگیرید چون به نظرتان خیلی درست می‌آیند. اگر "حقیقت" انسانی خودتان را با هدایت الهی اشتباه گرفتید



صرفاً چیزهای خودتان را به درون فرایند شخصی دیگر تزریق می‌نمایید. پس ... ابتدا روی خودتان کار کنید و به مسائل خودتان بپردازید و تا وقتی که بتوانید میان نظرات یا توصیه‌های تان و حس شهود تمایز بگذارید با احتیاط با آن برخورد کنید.

از این سخنان چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟ بیاموزید که "کلمات درست" را از تعامل با فرد استخراج کنید. مهارت‌های کارآگاهی و ارتباطی تان را افزایش دهید و از کار بر روی مسائل احساسی تجربه کسب نمایید. موارد خاصی را که در ورای هر مساله وجود دارند بیابید و بعد از حس شهودتان بهره‌گیری کنید.

## استفاده از کلام پرسه زننده در فرایند ضربات ای اف تی



در فیلم‌های هنر ارائه مرا می‌بینید که از همه جور کلماتی، که شاید به نظر تان چندان معقول نیایند، در جملات تصحیح و عبارات یادآوری استفاده می‌کنم. نام این کار را کلام پرسه زننده می‌گذارم و دلیل این نام‌گذاری را به راحتی می‌توانید مشاهده نمایید. انگار که به خودم اجازه می‌دهم هر چیز از دهانم خارج شود. ولی کلام پرسه زننده در واقع شکل بسیار پیچیده‌ای از کلام است که از آن برای جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی جهات مختلف و آزمودن نتایج بهره می‌گیرم. حاصل تجربیات فراوان، مقدار زیادی حس شهود و تمرکز زیاد بر واکنش‌های فرد به کلماتم است.

کلام پرسه زننده را می‌توان صرفاً ترکیبی از ابزارهای کلامی دانست که تاکنون در این فصل فرا گرفته‌اید. با مفاهیم زیربنایی هر ابزار آشنا شده‌اید و می‌توانید به هنگام استفاده از هر یک اهداف آن را نیز دریابید.

وقتی آنها را در جلسات تان به کار گیرید طبیعتاً و بسته به این که از هر ابزار به چه میزان بهره می‌برید به سبک خاص خودتان می‌رسید. برخی کاربران وقت بیشتری را صرف کلمات فرد می‌کنند تا اختلالات را به شکل کامل‌تری هدف بگیرند و سایرین شاید با افزودن روش‌های آزمایش نظیر "این را بگو" یا عبارات محرک که قبلاً در جلسه گفته شده‌اند و تمرکز بر قاب‌بندی‌های بیشتر کارشان را شروع نمایند. تسلط کامل بر تمامی ابزارها به شما این امکان را می‌دهد که به حیطه‌های پیشرفته‌تری وارد شوید و سبک خودتان را به نحوی که برای هر فرد بهترین نتیجه را بدهد تنظیم کنید.

مرور کلی



توصیف مختصری از برخی از ابزارهایی که تاکنون مطرح کرده‌ایم در زیر می‌آید.

**جملات تصحیح ویژه فرد** - به اهداف اولیه کلامی (پذیرش وجود مشکل و پذیرش خود به رغم وجود آن) رسیده‌ایم و اکنون با گونه‌های گسترش یافته کلامی و استفاده از مهارت‌هایی که کسب کرده‌اید برای توصیف بهتر مساله می‌توان فرض نمود که برای فرد جا می‌افتند. توصیفات مزبور را در نقاطی غیر از ضربه کاراته هم ذکر کنید و آنها را به جای عبارت یادآوری به کار برید.

**قاب‌بندی مجدد** - تسهیل پدید آمدن تغییر شناختی سومین هدف کلامی است و قاب‌بندی برای ارائه دیدگاه‌های جدیدی که فرد بتواند آنها را بپذیرد یا رد کند استفاده می‌شود. بهترین زمان ارائه دیدگاه‌های جدید پس از کاهش اساسی شدت واقعه یا مساله است.

**شهود** - از ارتباط با هدایت الهی می‌توانید با صلاح‌دید خودتان برای انتخاب ابزارها و کلام مناسب یا ارائه قاب‌بندی استفاده کنید مشروط بر این که صحت کارتان را از فرد بپرسید.

**آزمایش** - تا به اینجا روش‌های آزمایش را در دسته ابزارهای کلامی قرار نداده‌ایم ولی به راحتی می‌توان دید که اکثر آزمایش‌ها به واقع به کمک کلام انجام می‌شوند. خواهید دید که می‌توان در تمامی طول جلسه آزمایش نمود.

**رویکرد کلی در مقابل خاص** - از رویکرد کلی برای کاهش یا به حداقل رساندن درد احساسی و از رویکرد خاص در سایر بخش‌های فرایند و برای یافتن و پرداختن به وقایع خاصی که در مساله کلی نقش دارند بهره‌گیری.

**کار کارآگاهی** - یافتن "درها" یا جهاتی که به سوی مساله ریشه‌ای و یا وقایع خاص ورای مساله رهنمون می‌کنند معمولا از طریق یک چهارچوب کلی است. می‌توان آن را با چند دور ضربه زدن بر روی مساله کلی گسترش داد چون این کار اکثرا لایه‌های شدت را می‌کند و سرنخ‌های مفیدی را آشکار می‌سازد.

هر یک از ابزارهایی را که فوقا ذکر نمودیم می‌توانید با سطوح مختلفی از مهارت به کار گیرید. در این بخش از دوره صرفا گونه‌های ابتدایی آنها شرح داده می‌شوند. همان طور که مشاهده کرده‌اید اگر این سطوح ابتدایی را با ابزارهای کلامی در دوره‌های ضربه زدن بیامیزید نتایج حاصل از ای‌اف‌تی خیلی بهتر می‌شوند. برای درک بهتر سبک من، که در فیلم‌های هنر ارائه آن را نشان داده‌ام، باید کاربردهای پیشرفته‌تر این ابزارها را نیز بشناسید. لذا آنها را در ادامه تشریح می‌نمایم.

### قاب‌بندی مجدد به عنوان روش آزمایش

تا به حال از قاب‌بندی مجدد به شکل محافظه‌کارانه و پس از آن که خیلی از شدت کاسته شد و به منظور ارائه دیدگاه جدید و ترغیب تغییر شناختی استفاده کرده‌اید. این قابل اتکاترین جا انداختن قاب‌بندی و رسیدن به هدف است.

اکنون این را در نظر بگیرید...

وقتی قاب‌بندی مجدد جا نمی‌افتد چه معنی می‌دهد؟

اولا یعنی تغییری که پیشنهاد داده‌اید آماده وقوع نبوده است. آیا این به معنی شکست است؟ یا صرفا اطلاعات بیشتری به دست آورده‌اید؟

هرگاه با مقاومت روبرو می‌شوید جنبه‌ها و اختلالات انرژی بیشتری را یافته‌اید.

می‌رسید که آیا این هدف از آزمایش نیست؟ کشف جنبه‌های بیشتر؟ قطعا همین طور است.

لذا قاب‌بندی مجدد دو هدف متفاوت دارد:

- اگر جا بیفتد به یک تغییر شناختی می‌رسید.

• اگر جا نیفتد نقش آزمایش را بازی می کند و به جنبه های جدیدی می رسید.

مثلا ببینید که چگونه سعی می کنم برای شلی که به بیماری آسم مبتلا است از قاب بندی مجدد بخشایش استفاده نمایم. وی، پس از این که کارمان تمام شد، اظهار داشت که مشکلات تنفسی اش کمی بدتر شده اند. این سرنخی مبنی بر نیاز به کار احساسی بیشتر است.

### فیلم شماره ۴۶ - وقتی قاب بندی مجدد بخشایش جا نمی افتد

قبلا از قاب بندی مجدد به شکل محافظه کارانه استفاده کردیم تا با مقاومت روبرو نشویم. با کسب تجربه بیشتر می توان قاب بندی های مجدد تندتری را به کار برد. اگر هم که جا نیفتند می توانیم از اطلاعات جدیدی که فراهم می آورند بهره جوییم.

ولی زمان بندی هم نقش مهمی دارد. هنوز سعی می کنیم در هر زمان فقط بر یک بخش از مساله تمرکز نماییم. لذا ارائه مشتی قاب بندی بدون طرح قبلی آزمایش را پیچیده تر می سازد و از کیفیت جلسه می کاهد.

### قاب بندی مجدد برای کاستن از شدت

در فیلم های هنر ارائه مرا می بینید که در ابتدای جلسه که شدت آشکارا زیاد است از قاب بندی های مجدد متعددی استفاده می کنم.

• آیا این تصمیم تندی است؟

• آیا آزمایش می کنم؟

• آیا صادقانه توقع دارم که در همان ابتدای کار تغییر شناختی رخ دهد؟

• آیا سعی دارم شدت را کاهش دهم؟

در واقع وقتی سراغ قاب بندی های کلامی می روم می دانم که تمامی اینها ممکن هستند. در ابتدای جلسه با فردی که آشکارا واقعه ناگواری داشته است بیشترین اولویت را به کمینه ساختن درد احساسی می دهم و لذا سعی می کنم از شدت آن بکاهم. ولی از واکنش او به کلامم نیز به خوبی آگاهم و می دانم که مساله اش به راحتی ممکن است تحریک شود. بنابراین به آنچه که جا می افتد یا نمی افتد بسیار دقت می کنم.

اکثرا در ابتدای جلسه از قاب‌بندی‌های مجدد بامزه استفاده می‌کنم تا جو را سبک‌تر سازم. می‌دانم که اگر مزاح جا نیفتد ممکن است درد فرد بیشتر شود و لذا لطیفه‌هایم را با دقت برمی‌گزینم. تجربه و شهود اغلب در اینجا راهنمایی‌ام می‌کنند. ذیلاً مثالی از یک مزاح ملایم همراه با قاب‌بندی مجدد را که در ابتدای جلسه وامگیری مزایا با بتی داشتم می‌بینید.

### فیلم شماره ۴۷ - قاب‌بندی مجدد ملایم همراه با مزاح

به هنگام مشاهده جلسات کاملی که در فیلم‌های هنر ارائه موجودند با توجه به نکات زیر سعی کنید کار مرا ارزیابی نمایید.

- قاب‌بندی‌های مجددم چقدر تند هستند؟
- چه مخاطراتی را می‌پذیرم؟
- آیا کلامم جا افتاد؟ اگر نه چگونه آن را تغییر دادم؟
- در پی آن به چه اطلاعات جدیدی رسیدیم؟

### **قاب‌بندی مجدد به عنوان کار کارآگاهی**

فرض کنیم کسی که به جوش‌های مزمن پوستی مبتلا است به نزدتان می‌آید و شما سعی می‌کنید به سراغ مرتبط‌ترین مسائل احساسی که می‌توانید بیابید بروید. در اینجا باید از مهارت‌های کارآگاهی استفاده نمایید و چند راه در پیش دارید.



• راه مستقیم و آشکار برای یافتن مسائل ریشه‌ای استفاده از پرسش‌های خوب است و این را قبلاً آموخته‌اید.

• رویکرد کلی می‌تواند لایه‌های شدت را از مساله کلی بکند و به فرد اجازه رسیدن به بینش‌های بیشتری را بدهد.

• افزودن قاب‌بندی مجدد به دوره‌های کلی‌گویی راهی برای آن است که به فرد نشان دهید چه چیزهایی، که خودش به تنهایی به آنها نرسیده است، ممکن می‌باشند. به عبارت دیگر شاید به نحوه ارتباط مسائل با هم شک داشته باشید. ولی با ارائه آنها در یک دور شاید فرد با ذهن بازتری با آنها روبرو شود.

قبل از این که مسائل و وقایعی را که در ایجاد جوش‌ها نقش داشته‌اند بیابید دو نکته را می‌دانید: (۱) جوش‌ها به نحوی از طریق نوشته‌های روی دیوارهای فرد به مسائل / وقایع مربوط اند و (۲) موثرترین راه اغلب این است که به شدیدترین مسائل / وقایع بپردازید.

می‌توانید با توجه به نوشته‌های روی دیوارها به منظور بررسی ارتباطات از قاب‌بندی مجدد در جمله تصحیح استفاده کنید. مثلاً اگر می‌دانید که فرد در همان حدود زمانی که به جوش مبتلا شده درگیر طلاق نیز بوده است شاید جمله تصحیحی شبیه به این را بیازمایید:

"با وجود این که پوستم جوش می‌زند و شاید این به طلاقم مربوط باشد..."

اگر واکنشی که فرد نشان می‌دهد حاکی از جا افتادن آن است شاید بدین شکل ادامه دهید:

"... یا شاید هم به احساس طردشدگی مربوط باشد."

فرد ممکن است به طور کامل با شما مخالفت کند که در این صورت می‌توانید جهت دیگری را بیازمایید یا سوال‌های دیگری بپرسید. ولی اگر گفت "بله، فکر می‌کنم حق با شما باشد" راه مستقیمی به سوی مساله ریشه‌ای یافته‌اید.

در فیلم زیر ابتدا با بتی کار می‌کنم که مساله‌اش را به صورت ترس از قدم پیش گذاردن بیان می‌دارد. پیدا است که می‌توان از او راجع به وقایع خاصی پرسید که در آنها قدم پیش گذاشته و نتیجه بدی حاصل شده

است. گزینه دیگر این است که رویه میز یا مساله ریشه‌ای را که در ورای قدم پیش گذاردن است بیابید. هرگاه از آن آگاه شدید می‌توانید جلوتر بروید و بر روی وقایع خاص یا پایه‌های میز که قدیمی‌ترند و یا تاثیر بیشتری داشته‌اند کار کنید. در این صورت، همان طور که از قاب‌بندی مجدد برای کاستن از شدت استفاده می‌کنم، سراغ "نیاز به کامل بودن" هم می‌روم تا ببینم که چطور جا می‌افتد. بدین ترتیب رویه میز "باید کامل باشم" را پیدا می‌نمایم.

پس از آن همراه با کالین یک دور بر روی عصبی بودن بر روی صحنه ضربه می‌زنیم که به سرعت به "شاید آن را درست انجام ندهم" منجر می‌شود. از آنجایی که این به خوبی جا افتاد همین روال را ادامه دادم و به دلیل بالقوه خستگی مزمزش رسیدم.

در آخر هم یک دور با شلی که بر روی آسمش کار می‌کند ضربه می‌زنیم. می‌بینید که چطور از یک راه می‌روم و آن قدر تنظیمات لازم را انجام می‌دهم تا نهایتاً به چیز خیلی مفیدی می‌رسم. در پایان فیلم هم چند دیدگاه مطرح می‌شوند که شاید بخواهید از آنها بهره‌گیری کنید.

### فیلم شماره ۴۸ - کار کارآگاهی

آیا در قسمت مربوط به بتی توجه کردید که "باید کامل باشم" مشخص‌تر از "ترس از قدم پیش گذاردن" است؟ در این مورد اطلاعات جدیدی که به دست آوردیم احتمالاً حاکی از نوشته‌های روی دیوارها یا باوری ریشه‌ای است که بر زندگی‌اش اثر می‌گذارد و لذا بهتر است از همین جا شروع نماییم. با استفاده از اطلاعات جدید پایه‌های میز را که او در آنها کامل نبوده است می‌جویم و سعی می‌کنم رویه میز را فرو بریزم. در جلسه مفصل "باید کامل باشم" را به ترس از طرد شدن، که مساله عمیق‌تری است، رساندم.

همین امر را در مورد کالین در نظر بگیرید. آیا متوجه شدید که "باید کامل باشم" مشخص‌تر از "خستگی مزمز دارم" است؟

در مورد شلی هم "تو داری مرا خفه می‌کنی و نمی‌توانم نفس بکشم" خیلی بهتر از "آسم دارم" است.

آزمایش گسترش یافته



تعدادی از روش‌های آزمایش که تاکنون آموخته‌اید بر پایه کلام بنا شده‌اند و می‌توانید از آنها در هر بخشی از فرایند استفاده کنید. می‌دانیم که با آزمایش سعی داریم شدت را بیشتر نماییم و جنبه‌های افزون‌تری را رو بیاوریم. تا به حال شاید فقط در انتهای جلسه آزمایش کرده باشید.

شاید بخواهید در روش شرح ماجرا در انتهای هر اوج آزمایش کنید. نهایتاً به جایی می‌رسید که می‌توانید در میان گفتگوهای‌تان زمان مناسب برای آزمایش "مزاح" یا "این را بگو" را تشخیص دهید و تکه‌هایی بیاندازید و ببینید که آیا می‌توانید فرد را با گفتن عباراتی که موجب شدت در او می‌شوند غافل‌گیر نمایید یا خیر. همچنین می‌توانید از اینها به شکلی سرگرم کننده و ناگهانی نیز بهره بگیرید.

یک مثال در فیلم زیر می‌آید:

#### فیلم شماره ۴۹ - آزمایش کردن در حین استفاده از کلام پرسه زننده

مثال‌های متعددی را در فیلم‌های هنر ارائه خواهید دید و درمی‌یابید که چگونه می‌توان از آنها به طرق مختلف در طول جلسه استفاده کرد. علائم کمکی هم بر روی صفحه ظاهر می‌شوند.

#### **جلوتر رفتن با استفاده از کلمات ویژه فرد در جمله تصحیح**

جمله تصحیح ویژه فرد، همچون قاب‌بندی مجدد، می‌تواند طیف وسیعی از محافظه‌کارانه تا تند را شامل شود. در حالت محافظه‌کارانه فقط آن قدر بر مشکل تمرکز می‌کنیم که به کمک ضربات تفاوتی ایجاد شود. اگر کلام را به توصیف کامل‌تری گسترش دهیم موجب تقویت تمرکز و دقت بیشتر در هدف‌گیری اختلال و بهتر نشان داده شدن آن می‌شود. در حالت تند هم می‌توانیم ماهرانه از کلام محرک استفاده کنیم و اجازه دهیم احساسات واقعی ظاهر گردند.

همان‌طور که شاید به تجربه دریافته باشید هر چه با کلام‌مان اثر احساسی بیشتری پدید آوریم معمولاً می‌توانیم باعث شدت افزون‌تری شویم. وقتی هم که می‌خواهیم درد احساسی و شدت آن را اداره کنیم حالت محافظه‌کارانه را حفظ می‌نماییم. هرگاه آماده کاوش جنبه‌های بیشتر شدیم و اطمینان یافتیم که از شدت به قدر کافی کاسته شده است می‌توانیم از کلام محرک‌تری بهره بگیریم.

فرض کنیم مراجعه کننده می‌خواهد بر روی خشمی که از شوهرش دارد کار شود. شوهرش وظایفش را انجام نمی‌دهد تا بتواند گلف بازی کند و او را که به صورت تمام وقت شاغل است با سه بچه و کارهای خانه دست تنها می‌گذارد. اخیراً بگومگویی داشته‌اند و در آن شوهر اظهار داشته است که "گلف برایم مهم‌تر است". فرض می‌کنیم که به آن واقعه می‌خواهیم بپردازیم.

**کلام استاندارد:** کلام استاندارد معمولاً محافظه‌کارانه‌تر از همه است. از چند کلمه برای توصیف مشکل و حفظ تمرکز در طول یک دور استفاده می‌کنیم. چند کلمه برای حفظ تمرکز بر اختلال کافی است و به فرد نیز اجازه می‌دهد تا حدی از مساله‌اش فاصله بگیرد. وقتی هم که شدت احساسش خیلی زیاد شود بهره‌گیری از کلام استاندارد باز هم خیلی مفید است. در این حالت می‌خواهیم تا حدی از مساله فاصله بگیرد و شدتش کم و در عین حال تمرکزش حفظ گردد.

جمله تصحیح می‌تواند این طور باشد: "با وجود این که از دست شوهرم به خاطر گلف بازی کردنش خشمگینم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم".

عبارت یادآوری هم می‌تواند این طور باشد: "خشمگینم" یا "این خشم".

**کلام گسترش یافته:** با استفاده از توصیفات کامل فرد سعی می‌کنیم مشکل را بهتر بیان داریم و این کار اغلب به ارتباط احساسی بهتر و افزایش شدت منجر می‌شود.

جمله تصحیح می‌تواند این طور باشد: "با وجود این که گفت گلف برایش از زندگی مشترکمان مهم‌تر است و این مرا خیلی خشمگین می‌کند چون باید خیلی کارها را انجام دهم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم".

عبارت یادآوری هم می‌تواند این طور باشد: "خشمگینم"، "زندگی‌مان برایش مهم نیست" و یا "خیلی کارها را باید انجام دهم".

**مهارت:** توصیه می‌کنیم از کلمات بیشتری برای گسترش دادن توصیف فرد استفاده کنید تا مشکل را بهتر شرح دهید. بدین ترتیب احساسات افزونتر می‌شوند و فرایند واضح‌تر می‌گردد. اغلب هم وقتی که فرد اتصال قوی‌تری با مشکلش برقرار می‌سازد احساسش شدیدتر می‌شود.

جمله تصحیح می‌تواند این طور باشد: "با وجود این که او باز هم گلف را به من ترجیح می‌دهد و اهمیتی نمی‌دهد که من چقدر آزار می‌بینم و حس می‌کنم طرد شده‌ام و این مرا خیلی خشمگین می‌سازد چون از این که این همه کار را به تنهایی انجام دهم خسته گشته‌ام ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم."

عبارت یادآوری هم می‌تواند این طور باشد: "گلف را به من ترجیح می‌دهد"، "آزرده‌ام و او اهمیتی نمی‌دهد"، "طرد شده‌ام"، "خیلی از دستش خشمگینم" و یا "از انجام این همه کار خسته شده‌ام."

**کلام محرک:** برای مهارت بیشتر و برقراری حداکثر اتصال با احساسات می‌توانید از کلام نیز بهره‌گیری کنید. برخی این نحوه بیرون کشیدن باقی‌مانده شدت مساله/ واقعه را حیرت‌آور، محرک یا "نه چندان محترمانه" می‌دانند. این امر شامل قسم خوردن، توصیف واضح جزئیات واقعه یا حتی شرح گسترش یافته واکنش فرد به واقعه می‌شود. این فرصتی واقعی است و به جای این که کلمات را در دهانش بگذارید اجازه دهید فرد منظور حقیقی‌اش را بیان دارد نه این که به چند ژست محترمانه اکتفا نماید. این رویکرد نیازمند جلب اعتماد او است و لذا تا وقتی که راحت نشده است سراغ آن نروید.

جمله تصحیح می‌تواند این طور باشد: "با وجود این که زندگی‌ام را فدای آن حرام‌زاده کردم و او فکر می‌کند که یک توپ گلف لعنتی با ارزش‌تر از من است ولی عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم. آن مردک خودخواه مرا با این همه مسئولیت تنها گذاشته است و می‌خواهم به خاطر این کارش او را خفه کنم."

عبارت یادآوری هم می‌تواند این طور باشد: "زندگی‌ام را فدای آن حرام‌زاده کردم"، "عجب مردک خودخواهی است"، "می‌خواهم خفه‌اش کنم" و یا "اهمیتی نمی‌دهد."

آیا متوجه هستید که این طرز بیان چگونه ممکن است احساسات واقعی فرد را بهتر شرح دهد؟ هر چه اختلال را دقیق‌تر توصیف کنیم در اصلاح آن موفق‌تر خواهیم بود.

امیدوارم به شکلی محافظه‌کارانه و با پشتکار روی کلام خودتان و فرد کار کرده باشید. در این صورت مهارت‌هایی که به کار می‌برید با موفقیت جا می‌افتند. شاید هم بخواهید با کلام مستقیم‌تر و محرک‌تر آزمایش کنید تا ببینید که آیا می‌توانید شدت بیشتری را رو بیاورید یا خیر.

کلا به دنبال شدت هستیم و سعی داریم آن را به حداقل برسانیم یا موارد دیگری از آن را بیابیم. ساختارها و ابزارهایی داریم که با آنها جزئیات را سازمان‌دهی می‌نماییم. کلام هم راه نوینی برای کمک به شما در جهت کاوش بیشتر است. قاب‌بندی‌هایی که جا نمی‌افتند نقشی همچون آزمایش را ایفا می‌کنند و باعث تحریک جنبه‌های جدید می‌شوند. هر چه کلمات فرد را به شکل برانگیزاننده‌تری به کار برید بیشتر می‌توانید موجب تحریک جنبه‌های جدید شوید. روش‌های آزمایش، مزاح یا هر مهارت کلامی که فرا گرفته‌اید راهی برای جستجوی جنبه‌های جدید، یافتن درهای جدید یا تایید پاکسازی آنچه که بوده است هستند.

### کلام آخر

هر چند که استفاده از خلاقیت در ای‌اف‌تی کار لذت‌بخشی است ... ولی وقتی در یک دور ضربات از کلام پرسه‌زننده بهره می‌جوید از کجا می‌فهمید که نتیجه داده است یا خیر؟ از کجا می‌دانید که کلام درهم ریخته و سیال در مقایسه با ابزارهایی که قبلاً آنها را آموخته‌اید کار بهتری انجام می‌دهد؟ پاسخ این است ... آزمایش.

اگر خلاقیت بیشتری در انجام فرایند به خرج دهید اغلب ناچار می‌شوید بخش‌هایی از رویکرد نظام‌مند و رسمی ای‌اف‌تی را فدا نمایید. برای این که به واقع ای‌اف‌تی رسمی را به شکلی که در این دوره فرا گرفته‌اید ارائه دهید باید اطمینان یابید که ساختار اولیه دست نخورده باقی مانده است. شرح ماجرا، رویه میز، پایه‌های میز و غیره باید چهارچوب کلی جلسات‌تان را فراهم آورند و در غیر این صورت همچون بسیاری از کاربران ای‌اف‌تی با مخاطره "گم شدن در کلام" روبرو می‌شوید.

چه چیزی را می‌آزمایید؟ چیزی مشخص. قبل از شروع هر دور ضربات از این که با کلام‌تان سراغ چه اختلالی می‌روید اطمینان یابید و در پایان نیز همان اختلال را آزمایش نمایید. مراقب وسوسه به کارگیری

کلام پرسه‌زننده در جمله تصحیح برای مساله کلی و بعد آزمایش مساله کلی برای این که ببینید پیشرفتی کرده‌اید یا خیر باشید. اگر از کلام خلاقانه در رویکرد کلی بهره می‌گیرید باید سرانجام به موارد مشخصی برسید.

مراجعه کننده است که نهایتاً حرف آخر را می‌زند. اگر در کلام‌تان گم شوید شاید متوجه مقاومت پنهانی فرد در برابر آن نگردید. مهمترین مهارت، در این سطح از ای‌اف‌تی، حفظ تمرکز است چون در حین ارائه کلام آزمایش نیز می‌کنید. باید از همه جنبه‌ها آگاه باشید، در هر دور دقیقاً بدانید که چه چیزی را می‌آزمایید، مراقب تمامی واکنش‌های فرد باشید و هر اطلاعات جدیدی را که به دست می‌آورید پردازش نمایید. این امر وقتی که فرد به بیماری جدی یا مشکل ذهنی دچار است و باید بر روی مسائل احساسی درهم تنیده‌ای کار کنید به طور فزاینده‌ای پیچیده‌تر می‌شود.

به یاد داشته باشید که ابزارهای استاندارد به شرط رعایت این سه‌گانه بیشترین تاثیر را دارند: مشخص کار کردن، جنبه‌ها و آزمایش. هر وقت که مایل باشید می‌توانید سراغ کاربردهای خلاقانه‌تر بروید ولی نباید دست از اصول اولیه بردارید.

## ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جدی

## نگاهی کلی

در ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جدی از همان رویکردی که برای هر مساله دیگری هم بهره می‌گیریم استفاده می‌کنیم. آیا این امر موجب حیرت‌تان می‌شود؟ آیا فکر می‌کردید که در این بخش از دوره با روش کاملا جدیدی که برای این موارد "غیرممکن" پدید آمده است آشنا می‌شوید؟ هر چند که احتمالا بیماری‌های جدی را چالش‌برانگیز خواهید یافت ولی لازم نیست چیز جدیدی بیاموزید. باید بیشترین استفاده را از مهارت‌های‌تان ببرید تا در این وادی به نتایج پایداری برسید.

رویکرد ما خیلی با پزشکی تفاوت دارد. فرض می‌کنیم که، اگر نگوییم تنها دلیل، یکی از مهمترین دلایل تمامی بیماری‌های جدی اختلال در سیستم انرژی بدن و یا مسائل احساسی حل نشده هستند. هر چند که پیدا است دلایل دیگری مثل تغذیه و سبک زندگی نیز می‌توانند وجود داشته باشند ولی به تجربه دریافته‌ام که نقش احساسات در این ناخوشی‌ها خیلی بیش از آنی است که اکثر مردم فکر می‌کنند. (بنا بر مشاهدات و تجربیات من) آنها تقریبا همیشه در مرکز ناخوشی قرار دارند. برخی علائم جسمانی جزئی نظیر نیش زنبور، سوختگی‌ها و غیره اغلب به دستور اساسی و بدون پرداختن به وقایع خاص زیر آنها جواب می‌دهند. ولی در ناخوشی‌هایی همچون ام‌اس، آرتريت روماتوئید، صدمات مغزی و فهرست بی‌پایانی از امراض طاقت‌فرسا، که پزشکی هیچ درمان واقعی برای آنها ندارد، این طور نیست.

**نکته:** هیچ یک از توصیه‌هایی را که در اینجا ارائه می‌شوند نباید با نظرات پزشکی اشتباه بگیرید. با پزشک خود مشورت نمایید و درمان مناسبی از او دریافت دارید و از ای‌اف‌تی هم به عنوان یک ابزار کمکی در سفر شفابخشی خود استفاده کنید. هیچ بخشی از این دوره با هدف جایگزینی توصیه‌های پزشکی یا تشخیص بیماری یا درمان فرد خاصی نوشته نشده است.

اکنون وقت آن است که فیلم زیر را که از همایش بیماری‌های جدی، که در دالاس (تگزاس) برگزار شد، گرفته شده است مشاهده نمایید.

### فیلم شماره ۵۰ - استفاده از ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جدی

اکنون دیگر باید با روش کار آشنا شده باشید. ناخوشی جسمانی را یک مساله کلی و بزرگ، که از وقایع خاص حل نشده ناشی شده است، در نظر بگیرید. از مهارت‌های تان استفاده کنید تا به زیر سطح آن بروید و آن وقایع خاص را رو بیاورید و پایه‌های میز را به صورت نظام‌مندی از جا بکنید و رویه میزها را فرو بریزید تا نشانه‌هایی از تخفیف علائم بیماری را ببینید. پشتکار داشته باشید. به کارتان ادامه دهید و مراجعه کنندگان را تشویق کنید که خیلی بر خودشان ضربه بزنند.

همین.

ولی شاید لازم باشد زرنگ باشید چون مراجعه کنندگان اغلب هدفشان را تغییر و مسائل دیگری را به شما نشان می‌دهند. لذا توصیه می‌کنیم که فیلم‌های هنر ارائه را به دقت ببینید. در آنها جلسات کیفی ای‌اف‌تی را مشاهده می‌کنید که بر روی صحنه برگزار شده‌اند و به کرات بر روی بیماری‌های جدی نظیر هپاتیت سی، مسائل شدید زنانه، مسائل تنفسی، سرطان سینه، دردهای ناشی از بدرفتاری در دوران کودکی، سرطان پروستات، فیبروز کیستیک، سی‌اف‌آی‌دی‌اس، دیابت، حساسیت به چند ماده شیمیایی، نوروپاتی و غیره کار شده است.

در اینجا به چند رویکرد (درب) که شاید برای تان مفید واقع شوند نگاهی کلی می‌اندازیم.

### رویکردهای مفید

**ضربات ای‌اف‌تی را مستقیماً بر روی علائم بزنید:** این روش می‌تواند برای شروع کار بر روی یک مراجعه کننده جدید خوب باشد چون اغلب باعث می‌شود که بفهمد چه نتایجی ممکن اند. مثلاً ای‌اف‌تی را با "با وجود این که دست چپم بی‌حس است..." آغاز نمایید. این کار معمولاً موجب آسودگی از علائم می‌شود. اگر نشد فرض کنید که عوامل احساسی در ورای آنند و سوالی شبیه به این بپرسید: "اگر این علامت علتی

احساسی داشت آن علت چه می‌بود؟" این فقط شروع کار است. نهایتاً باید به طور مشخص‌تری کار کنید و بکاویید تا به ریشه‌های مشکل برسید.

**مشخص کار کردن و وقایع خاص:** این امر مهمی است و راه موثری را برای حل مشکل نشان می‌دهد. اکثر افراد مشکلاتشان را به صورت کلی و نظیر "دیابت دارم" یا "حس می‌کنم طرد شده‌ام" بیان می‌دارند. هرچند که گاهی اوقات با استفاده از این رویکرد کلی می‌توان به موفقیت رسید ولی اگر سراغ وقایع خاصی که در ورای مشکل هستند بروید خیلی موفق‌تر خواهید شد. مثلاً: "با وجود این که این درد شبیه به زخم خنجر را در بالاترین قسمت کتف راستم حس می‌کنم" یا "با وجود این که وقتی هشت سال داشتم مادرم مرا سه روز تنها گذاشت."

**روش شرح ماجرا:** این همان نیروی محرکه‌ای است که به شکل خیلی موثری بر روی وقایع خاص نتیجه می‌دهد. فصل مربوط به [روش شرح ماجرا](#) را دوباره بخوانید.

**روش نمایش فیلم:** این هم یکی از بستگان نزدیک روش شرح ماجرا است. بخش [مربوط به آن](#) را دوباره بخوانید.

**با استفاده از تشبیه به سراغ علائم بروید:** مثلاً از فرد بپرسید "این بیماری در درون بدنت به چه چیزی شباهت دارد؟" یا "پزشک معالجت گفته که چه خبر است؟" سپس ای‌اف‌تی را بر روی آن تشبیه به کار گیرید. مثلاً "با وجود این که حس می‌کنم درون مفاصل انگشتانم چسب ریخته‌اند..."

**سرک کشیدن به مشکل:** وقتی از این روش استفاده کنید که انتظار دارید مسائل احساسی زیرین به طرز غیرمعمولی شدید باشند. ابتدا جملات کلی نظیر "با وجود این که این همه مشکل دارم..." را بگویید و به تدریج سراغ موارد مشخص‌تر بروید تا نهایتاً به واقعه خاصی همچون "با وجود این که وقتی هشت سال داشتم پدرم مرا در جشن تولدم کتک زد..." برسید.



**روش خنثی کردن خاطره ناگوار بدون گریستن:** این هم راه ملایم دیگری برای رفتن به سراغ یک مشکل احساسی است. از فرد می‌خواهید که به جای مرور ذهنی دردناک واقعه شدت احساس ناشی از آن را حدس بزند. در اغلب مواقع بسیار موثر است. فصل مربوط به این روش را دوباره بخوانید.

**روش آرامش شخصی:** این مناسب‌ترین روش برای استفاده فرد در منزل است. شامل فهرستی از آزارنده-ترین وقایع خاصی که به ذهن می‌رسند می‌شود. فرد با استفاده از ای‌افتی هر روز بر روی آنها کار می‌کند تا خنثی گردند. پیدا است که هر چه بار منفی بیشتری برطرف شود احتمال دستیابی به آرامش هم افزونتر می‌گردد.

**تاکید بر کلمات یا فریاد زدن آنها:** گاهی اوقات لازم است فرد را بیش از پیش در مساله‌اش درگیر کنید. این کار را اغلب می‌توان با وادار ساختن او به تاکید ... یا فریاد زدن جمله تصحیح و عبارت یادآوری انجام داد. این کار می‌تواند جلسه‌ای را که "به ناکجاآباد ختم می‌شود" به جلسه پرباری تبدیل کند. قسمت تاکید بر کلمات را بخوانید.

**سوالات:** چند سوال که شاید به رسیدن به مسائل ریشه‌ای کمک کنند در اینجا مطرح می‌گردند:

- اگر این علامت یک عامل احساسی می‌داشت آن عامل چه بود؟
- اگر می‌توانستی دوباره زندگی کنی ترجیح می‌دادی از چه کسی یا چه واقعه‌ای اجتناب ورزی؟
- اگر هیچ یک از علائمت را نداشتی چطور می‌شد؟
- از این ناخوشی چه مزایایی نصیب می‌شود؟
- اگر ناخوشی‌ات از میان برود از چه چیزی باید دست برداری؟
- از چه کسی یا چه چیزی بیش از همه خشمگین هستی؟
- چرا ممکن است لیاقت این ناخوشی را داشته باشی؟
- آن علامت تو را به یاد چه می‌اندازد؟

**دنبال کردن درد:** پس از استفاده از ای‌اف‌تی ممکن است علائم جسمی به جای دیگری منتقل شوند یا شدت یا کیفیت‌شان تغییر یابد. لذا سردردی که به صورت تیر کشیدن در پشت چشم‌ها و با شدت ۸ توصیف شده بود ممکن است به ذق‌ذقی در پشت سر با شدت ۷ (یا ۹ یا ۳ یا هر عدد دیگری) تغییر یابد. اگر به اندازه کافی درد را با ای‌اف‌تی دنبال کنید معمولاً به صفر یا عدد کوچکی کاهش پیدا می‌کند. در طول فرایند شاید ببینید که مسائل احساسی و رای ناراحتی نیز به شکل موفقیت‌آمیزی برطرف گشته‌اند. بخش [دنبال کردن درد](#) را دوباره بخوانید.

**آزمایش:** این مرحله خیلی مهمی است چون بدون آن هم شما و هم مراجعه کننده ممکن است فکر کنید که کار به پایان رسیده است. هرگاه امکان‌پذیر است خاطره آزارنده را بازسازی نمایید ... یا ... از او بخواهید که آن را به وضوح مجسم و سعی کند حالش آشفته شود ... یا ... از او بخواهید خم شود، حرکت کند یا هر کاری را که لازم است (البته بدون آسیب رساندن به خودش) انجام دهد تا آن علامت بازگردد. در جستجوی جنبه‌هایی باشید که هنوز نیاز به توجه دارند. فصل [آزمایش](#) را مجدداً بخوانید.

**مزاح:** از خنده می‌توان برای کمک به فرد به منظور ایجاد تداعی‌های جدید برای مسائل احساسی "شدید" استفاده کرد. همچنین نوعی آزمایش نیز هست چون اگر فرد بتواند به واقعه ناگوار، ترس و غیره بخندد یا لبخند بزند می‌فهمید که پیشرفت خوبی داشته‌اید. از سوی دیگر اگر مزاح با ترش‌رویی یا واکنش شدید پاسخ داده شود درمی‌یابید که کار بیشتری باید انجام دهید. بخش [مربوط به مزاح را بخوانید و فیلم‌هایش را مشاهده نمایید](#).

**سلامتی کامل را تجسم و دنباله‌های آن را مشاهده کنید:** این روش خوبی برای یافتن آن دسته از مسائل احساسی است که باعث ادامه ناخوشی می‌شوند. از فرد بخواهید که به وضوح خودش را با سلامتی کامل (بدون علائم) تجسم نماید. سپس از او بخواهید که به "دنباله‌ها" یا "بله، ولی‌ها" که خودشان را در گفتگوهای ذهنی آشکار می‌سازند گوش دهد. این دنباله‌ها اغلب سرنخ‌های موانع واقعی شفا هستند. دنباله‌ها در اواخر فصل [مربوط به نوشته‌های روی دیوارها](#) شرح داده شده‌اند.

**قاب‌بندی مجدد در جمله تصحیح:** از قاب‌بندی مجدد معمولاً در گفتگو درمانی رایج به منظور کمک به فرد برای نگرش به مساله با عینکی سالم‌تر استفاده می‌شود. اگر قاب‌بندی مجدد را همراه با ضربات به کار گیرید تاثیر خیلی بیشتری خواهد داشت. قاب‌بندی‌های مجدد مفیدی را در بخش تصحیح وارد سازید. نفس‌تان را از سر راه کنار بزنید و از حس شهودتان بخواهید که شفا را از طریق شما و نه به وسیله شما جاری نماید. همگان از قابلیت این کار برخوردارند. ولی کسب موفقیت در آن بسته به این دارد که تا چه حد واقعا به حس شهود اعتماد دارید. فصل‌های مربوط به قاب‌بندی مجدد و استفاده از حس شهود را دوباره بخوانید.

**ضربات روزانه:** این کار برای بیماری‌های جدی یکی از ضروریات است چون به معنی انجام پی‌گیری‌های لازم از سوی فرد است. روزانه باید بین ۱۰ تا ۲۰ دور از ضربات ای‌اف‌تی استفاده شود تا انرژی‌های نهفته بدن باز هم به راحتی جریان یابند. راه ساده یادآوری این کار به فرد این است که آن را با فعالیت‌های روزانه-اش همراه سازد. مثلا چند دور (۱) قبل از خوردن، (۲) حین استفاده از دستشویی، (۳) هنگام روشن و خاموش نمودن تلویزیون و (۴) هنگام ورود به خودرو و خروج از آن ضربه بزند.

#### چهارچوب‌های ذهنی مناسب به هنگام استفاده از ضربات ای‌اف‌تی برای بیماری‌های جدی

۱. هر چند که شاهد برخی موارد خیره‌کننده شفا به وسیله ای‌اف‌تی بوده‌ایم ولی باید بدانیم که این روش هنوز در مرحله نوزادی به سر می‌برد و از تمامی آنچه که باید در مورد آن مطلع باشیم باخبر نیستیم. لذا باید به جای این که فرض را بر این بگذاریم که روش‌های کنونی ما همان راه حل نهایی اند حالت پرسش‌گری مان را حفظ نماییم.

۲. پشتکار مهم است. فریب "معجزات یک دقیقه‌ای" را نخورید و فکر نکنید که کارتان تمام شده است. ممکن است فردی اکنون ظاهرا حالش خوب شده باشد ولی جنبه‌های دیگر یا مسائل مربوط به آن بعدا رو بیایند. بسیاری از بیماری‌های جدی دلایل متعدد و شکل‌های گوناگونی دارند. اگر بخواهید به طرز مناسبی به آنها پردازید مثل این است که در مسیر پریپچ‌وخمی که کوچه‌های بن‌بست فراوانی هم دارد قدم بزنید. برای این که با موفقیت از آن بگذرید اغلب باید از یک راه بازگردید و به سراغ راه دیگری بروید.

۳. برخی بیماری‌های جدی شاید علل دیگری به جز احساسی، انرژی‌کی یا روانی داشته باشند. بیماری قلبی مثال خوبی از این دست است. هر چند که شاید با ای‌اف‌تی بهبود می‌یابد ولی اغلب ناشی از سال‌ها تغذیه نامناسب و عدم تحرک می‌باشد.

فرهاد فروغی

فرهاد فرزند

## وامگیری مزایا (ای اف تی آسان) - ضربه زدن همراه با فیلم جلسات

## ابزاری خارق العاده برای خودیاری به روش ضربه زنی

شاید این جمله کمی تند به نظر آید ولی...

## نتایج حاصل از یک جلسه وامگیری مزایا

می تواند از سال ها درمان رایج بهتر باشد.

و می توانید آن را در اتاق نشیمن و با هر سرعتی که بخواهید انجام دهید.

و نیازی هم نیست که ای اف تی را با جزئیاتش یاد بگیرید. همین که بلد باشید ضربات را چگونه بزنید، یا حتی کمتر از آن، احتمالا نتایج خوبی به بار می آورد. به همین دلیل است که گاهی اوقات آن را ای اف تی آسان می نامند.

اگر از فیلم هایی که برای وامگیری مزایا با ای اف تی ساخته شده اند استفاده می کنید به این می ماند که این روش خوشایند را همراه با من انجام می دهید. این امکان را هم به شما می دهد که از بسیاری از نکات پیچیده ای که بعد از ۱۹۹۵ در روش ای اف تی وارد کرده ام بهره گیرید.



وامگیری مزایا

کامل نیست. به نتایج ۱۰۰ درصدی نمی رسیم. ولی روش های درمانی رایج نیز همین طورند. در جلسات چندصد نفره مردم را در این فرایند ضربه زنی هدایت کرده ام و بدون استثنا حدود ۸۵ درصد آنان نتایج مثبتی را گزارش داده اند. به علاوه، پس از گفتگو با ۱۵ درصد باقی مانده، دریافتم که اکثر آنان به خوبی از

دستورالعمل‌ها پیروی نکرده بودند. کلام آخر در اینجا این است که هر کسی که بخواهد این فرایند را بیاموزد می‌تواند به مزایای موثر آن دست یابد.

بینایی‌ام به کمک وامگیری مزایا بهتر شد و علائم آستیگماتیسم ناپدید گشتند. هلن راکز

دیگر ناخن‌هایم را نجویدم. ویکی بارنز

وامگیری مزایا بسیاری از مسائلی را که از وجودشان خبر نداشتم رو آورد. کاتیلین سالومون

فکر می‌کنم وامگیری مزایا دنیا را تغییر می‌دهد. تد رابینسون

به طور خلاصه شامل ضربه زدن همراه با مساله فردی دیگر به هنگام مشاهده جلسه ضربات ای‌اف‌تی (به صورت زنده یا فیلم) و در نتیجه "وامگیری مزایا" برای خودتان است. کاملاً هم با عقل جور در می‌آید چون مسائلی که برای کسی دیگر و بر روی صحنه مطرح می‌شوند با مسائل شما موازی‌سازی می‌گردند. شاید دقیقاً همان ترس، گناه، خاطره ناگوار، انزجار و غیره را به همان شکل فردی که بر روی صحنه است نداشته باشید ولی گونه خودتان را از آنها دارید. لذا هر چند که شاید ضرباتی که روی صحنه زده می‌شوند مساله شما را دقیقاً هدف نگرفته باشند ولی اغلب به هدف می‌زنند و معمولاً هم آن قدر نزدیک وسط هدف هستند که برای‌تان مزایای اساسی به بار آورند.

بیاید از زاویه دیگری به آن بنگریم. مثلاً فرض کنید کسی که روی صحنه قرار دارد در گذشته سرباز بوده و اکنون از خاطرات بسیار ناگوارش در عذاب است. در این صورت شاید به اشتباه این طور نتیجه بگیرید که وامگیری مزایا از این جلسه به کارتان نمی‌آید چون ظاهراً مسائل جنگی او هیچ ارتباطی به مسائل شما به عنوان یک زن خانه‌دار، معمار یا موسیقی‌دان ندارد.

این طور نیست.

در هر مرحله‌ای از زندگی که هستید عمری ترس، گناه، انزجار، خاطرات ناگوار و امثالهم را در خود انباشته-اید که موازی مواردی هستند که آن سرباز قدیمی دارد. همگان همین طورند. هر چند که شاید جزئیات برای هر کسی فرق کند ولی این مسائل احساسی در اساس مثل هم هستند. لذا وامگیری مزایا به خوبی نتیجه

می‌دهد و به همین دلیل هم هست که اغلب نتایج عمیق و حیرت‌آوری به دست می‌دهد. بسیار افراد با پذیرش این مفهوم مشکل دارند چون خلاف انتظار آنان است. اشکالی ندارد. می‌توانید فقط از همان فیلم‌های وامگیری مزایا که ظاهراً با مساله خودتان هم‌خوانی دارند استفاده نمایید. بدیهی است که این کار گزینه-های‌تان را محدود می‌سازد. ولی هرگاه به فرایند مسلط شوید دیگر نیازی به کمک گرفتن از فیلم ندارید و لذا می‌توانید با فیلم‌های بسیار باکیفیتی که در دسترس مردم قرار داده‌ام - مثلاً فیلم‌های هنر ارائه - وامگیری کنید.

در مجموعه فیلم‌های پیشرفته یازده فیلم مخصوص وامگیری مزایا گذاشته‌ام تا از آنها استفاده کنید. در این فیلم‌ها زمان ضربه زدن و متوقف ساختن فیلم به شما گفته می‌شود و لذا می‌توانید وضعیت‌تان را ارزیابی و ادامه مسیر را مشخص کنید. فیلم کوتاهی که شامل دو مثال از وامگیری مزایا است در پی می‌آید. در مثال اول بر روی مشکل خاطره تم کار می‌کنم و در دومی جلسه مفرح مشاوره زوجین (برای راجر و مری) را می‌بینید.

#### فیلم شماره ۵۱ - مثال‌های وامگیری مزایا

تاثیر این فیلم‌ها به عنوان ابزار موثر ای‌اف‌تی به اثبات رسیده است و از نظر بسیاری از مردم جالب‌تر از برخی نمایش‌های تلویزیونی هستند. به علاوه از هر یک از آنها می‌توانید بارها و بر روی هزاران مساله استفاده نمایید. هیچ حدی برای کاربردهای آنها نمی‌شناسم.

**هشدار:** ای‌اف‌تی، وامگیری مزایا و روش آرامش شخصی به شکل گسترده‌ای به عنوان ابزارهای خودیاری مورد استفاده قرار می‌گیرند. ولی (به تخمین من) ۳ تا ۴ درصد مردم به لحاظ احساسی و جسمانی به قدری ضعیف شده‌اند که بدون حضور و یا هدایت فردی ورزیده و شاغل در حرفه سلامت نباید هیچ نوع شفابخشی را به کار گیرند.

دستورالعمل‌ها: دو گزینه برای وامگیری مزایا



**توجه:** در این دستورالعمل‌ها فرض بر این است که همراه با فیلم‌هایی که مخصوص وامگیری مزایا تهیه شده‌اند (نظیر مجموعه وامگیری مزایای گری کریگ) ضربه می‌زنید. ولی هرگاه نسبت به فرایند مسلط شدید دیگر نیازی نیست از دستوراتی که در فیلم‌ها ارائه می‌شوند تبعیت نمایید. می‌توانید این روش را به سایر فیلم‌هایی هم که تهیه کرده‌ام (مثلا فیلم‌های هنر ارائه، ای‌اف‌تی برای جلوگیری از پرخوری احساسی و ای-اف‌تی برای کنترل درد) گسترش دهید. اگر با محدودیت مالی روبرو هستید می‌توانید همراه با فیلم‌های بی-شماری که در اینترنت موجودند و برای کاربران مشتاق ای‌اف‌تی تهیه شده‌اند ضربه بزنید. ولی توجه داشته باشید که فیلم‌های موجود در اینترنت به ندرت حاوی نکات ریزی که در فیلم‌های ما می‌بینید هستند.

### گزینه ۱. راهی ساده و با تاثیری قابل قبول

اگر نمی‌خواهید فرایند وامگیری مزایا را به صورت عمیق و آن‌طور که در گزینه ۲ شرح داده شده است بیاموزید می‌توانید فقط همراه با فیلم و گویی که همان فرد روی صحنه هستید ضربه بزنید. نیازی هم نیست که از تمامی جزئیات دستورالعمل‌ها تبعیت کنید، چیزی را به خاطر بسپارید، فهرستی تهیه کنید یا هر نوع تمرینی را مستمرا انجام دهید. فقط همراه با فردی که روی صحنه است ضربه بزنید. ساده است. از فیلم‌های جذاب لذت ببرید و بگذارید ارائه هنرمندانه ای‌اف‌تی از جانب من به عمق مسائل‌تان نفوذ نماید. ولی حداقل باید با نقاط ضربه زدن که در فصل اصول اولیه ای‌اف‌تی و دستور اساسی ذکر شدند آشنا باشید.



اگر این گزینه را انتخاب نمایید احتمالا در کوتاهمدت به نتایج چشم‌گیری نمی‌رسید چون ای‌اف‌تی را بر روی هیچ چیز خاصی هدف نمی‌گیرید.

ولی اگر مداوما (حداقل سه بار در هفته) از فرایند ضربه‌زنی استفاده کنید در پس‌زمینه بر روی موارد خاص شما کار می‌کند و به تدریج که هفته‌ها می‌گذرند پیشرفت‌های‌تان نیز نمایان می‌شوند. هر چه بیشتر انجامش دهید به نتایج بهتری می‌رسید. پس از ۳ یا ۴ هفته شاید ببینید که سردردها و سایر علائم جسمانی به شکلی ناپیدا تخفیف یافته یا ناپدید شده‌اند. روابط با دیگران هم برای‌تان آسان‌تر خواهد گشت. شاید از وزن‌تان کاسته شود، تصمیمات بهتری بگیرید و چیزهایی که قبلا موجب آزارتان بودند دیگر این طور نباشند. به طور خلاصه احتمالا نوعی آرامش پنهان جایگزین احساسات ناخوشایندتان می‌گردد و لذا به سطح جدیدی از آرامش و آسودگی از دردها می‌رسید. بسیاری افراد با این گزینه شروع می‌کنند و بعد سراغ گزینه ۲ که در زیر شرح داده شده است می‌روند.

### گزینه ۲. راه مخصوصی که می‌تواند دقیقا به ریشه‌ها برسد

در این دستورالعمل‌ها فرض بر این است که مطالب فصول اول و دوم [استاندارد طلایی](#) را بلد هستید.



با تهیه فهرستی از ۵ خاطره آزارنده (که آنها را [وقایع خاص](#) می‌نامیم) آغاز نمایید. معمولا هر یک از آنها بین ۵ ثانیه تا ۳ دقیقه طول کشیده‌اند. باید آن قدر کوتاه باشند که حاوی فقط یک **اوج احساسی** باشند (اوج احساسی در بخش [ضربه زدن بر روی وقایع خاص](#) شرح داده شده

است). شاید در یک جلسه نتوانید آنها را به کلی خنثی نمایید. در این صورت آنهایی را که به طور کامل یا ناقص باقی مانده‌اند در جلسه بعدی نیز هدف بگیرید. برخی خاطرات بیش از یک اوج دارند. در این صورت و برای این کار آنها را خاطرات مجزایی محسوب دارید.

از هر یک از وقایع خاص (یا اوج) یک فیلم ذهنی تهیه نمایید و نام کوتاهی بر آن بگذارید. شدت آن را در مقیاس صفر تا ده در حال حاضر (و نه به هنگام وقوع) تخمین بزنید. در اینجا ۱۰ یعنی شدیدترین احساسی

که تا به حال در این مورد داشته‌اید و صفر یعنی هیچ شدتی وجود ندارد.

- نام فیلم و شدت هر یک از اوج‌ها را در مقیاس صفر تا ده بنویسید.
- یکی از این وقایع خاص (اوج‌ها) را برای وامگیری مزایا برگزینید.
- یک فیلم وامگیری مزایا ببینید و از دستوراتی که در فیلم می‌آیند تبعیت نمایید.
  - هرگاه دستورات را مشاهده کردید همراه با فیلم ضربه بزنید.
  - هرگاه دستور توقف فیلم داده شد آن را نگه دارید و شدت اوج را در مقیاس صفر تا ده بسنجید.
  - اگر شدت صفر است واقعه خاص (اوج) دیگری را برگزینید و ادامه فیلم را ببینید.
  - اگر شدت صفر نیست عدد جدید را بنویسید و ادامه فیلم را ببینید.
  - اگر در حین فرایند مسائل جدیدی رو آمدند آنها را یادداشت کنید تا در جلسات بعدی وامگیری مزایا بر روی‌شان کار نمایید.
  - وقتی به آخر فیلم می‌رسید جلسه نیز تمام می‌شود. جلسه بعدی را با مسائل باقی‌مانده یا جدید شروع کنید. اگر برای خنثی ساختن برخی جزئیات به کمک نیاز دارید با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی مشورت کنید.
- هرگاه ۵ واقعه خاص (اوج) اولیه خنثی شدند فرایند را برای ۵ مورد دیگر تکرار نمایید. می‌توانید بارها و بارها (هزاران بار) از فیلم‌های وامگیری مزایا استفاده کنید.

#### مفاهیم مفید



۱. این فیلم‌ها برای همگان مفیدند چون با هر یک از آنها می‌توانید به هزاران مساله درمانی پردازید. نباید به اشتباه این طور بیان‌دیشید که فقط فیلم‌هایی که موضوع‌شان

با مساله شما می‌خواند برای تان فایده دارند. کاملا برعکس است و این فیلم‌ها عمداً به شکلی تهیه شده‌اند که از زوایای متعددی سراغ مسائل بروند. بدین ترتیب ذهن ناخودآگاه بسیار هوشمندتان آنها را با شرایط خودتان موازی‌سازی می‌نماید.

۲. این فیلم‌ها بارها قابل استفاده‌اند. می‌توانید برای هر تعداد واقعه خاص (اوج) که بخواهید از آنها بهره‌گیرید.

۳. باید در حالی که راحت هستید این جلسات را آغاز کنید. فرایند آن در ابتدا برای تان ناآشنا خواهد بود و احتمالاً در اوایل کار به سختی می‌توانید با سرعت ضربه زدن در آنها سازگار شوید. انتظار می‌رود که این طور باشید. سعی تان را بکنید و از وسوسه و نگرانی "باید درست انجامش دهم" بپرهیزید. فرایند ضربه زدن نسبتاً بی‌ضرر است و اگر یکی دو نقطه را در هر دور جا بیاندازید در ادامه فیلم بر روی آنها هم ضربه خواهد خورد. از مشاهده فیلم‌ها لذت ببرید. خیلی جذاب هستند. پس از مدتی به راحتی می‌توانید خودتان را با سرعت آنها وفق دهید.

۴. پس از آن که واقعه خاصی (اوجی) را برای وامگیری مزایا مشخص کردید تا وقتی که دستور توقف فیلم و ارزیابی شدت آن داده می‌شود آن را از ذهن تان خارج نمایید. در حین تماشای فیلم سعی نکنید بر آن واقعه خاص تمرکز داشته باشید چون این کار به معنی سر راه فرایند را گرفتن است و شاید مانع آن شود.

۵. اگر به مزایایی که انتظار دارید نمی‌رسید دلایل احتمالی آن از این قرارند...

○ ممکن است بدون این که بدانید از یک جنبه به جنبه دیگری می‌روید. شاید شدت جنبه اولیه را کاسته یا به کلی از میان برده باشید و اکنون سراغ مورد دیگری رفته‌اید. لذا وقتی شدت را می‌سنجید حتماً باید به همان جنبه قبلی بیاندیشید.

○ شاید در یک اوج از یک احساس به احساس دیگری می‌روید. مثلاً ممکن است با خشم شروع کرده باشید و بعد سراغ غم بروید. این یعنی شدت خشم کاهش یافته است و اکنون غم جنبه جدیدی است که باید مستقلاً (انگار که اوج جدیدی است) به آن پردازید.

○ واقعه خاص (اوج) کنونی شاید بازتابی از یک واقعه زیربنایی تر و قدیمی تر باشد. در این صورت بر روی واقعه دورتر و امگیری مزایا نمایید. اگر نمی‌توانید واقعه قدیمی تر را مشخص کنید این مورد را موقتا کنار بگذارید و به بقیه پردازید. احتمالا در اثر خنثی شدن سایر موارد این نیز خنثی می‌گردد. همچنین به هنگام و امگیری مزایا احتمالا خاطرات آزارنده دیگری هم به یادتان می‌آیند. آنها را یادداشت کنید تا در جلسات بعدی و امگیری مزایا هدف بگیرید.

۶. اگر نمی‌توانید واقعه خاصی را به یاد بیاورید آن را بسازید. هر چند که این کار به داستان‌سرایی می‌ماند ولی واقعه ساختگی هم از ذهن خودتان می‌آید. گاهی اوقات کار بر روی واقعه ساختگی مفیدتر از کار بر روی واقعه حقیقی است.

۷. فرایند و امگیری مزایا خیلی قوی تر از آن چیزی است که شاید می‌اندیشید. لذا قبل از استفاده از این روش با یک کاربر حرفه‌ای و واجد شرایط مشورت نمایید.

اگر فیلم‌های هنر ارائه را سفارش داده‌اید ۱۱ فیلم مخصوص وامگیری مزایا در آنها خواهید یافت. روی لینک فوق کلیک کنید تا فیلم‌ها را ببینید ... یا آنها را سفارش دهید.

## ای اف تی نیابتی چیست؟



ای اف تی نیابتی: ضربه زدن بر خودتان به نیت مساله فردی دیگر

اعم از این که حاضر باشد یا نباشد

## چيست؟

وقتی به نیت فرد دیگری بر خودتان ضربه می‌زنید صرف نظر از این که او نزد شما حاضر باشد یا نباشد ای-اف-تی نیابتی انجام می‌دهید. این بخش مهیج ای اف تی به سوی سطوحی از شفا بخشی اشاره می‌رود که خیلی فراتر از ای اف تی، پزشکی و هر چیز دیگری که در این دنیا می‌یابید هستند. به سکوی پرتابی می‌ماند که ما را به سطوح بالاتری از آگاهی معنوی می‌رساند و باعث آرامش دائمی و تسکین دهنده‌ای که حق مسلم ما است می‌شود.

این را از این جهت می‌گوییم که انجام ای اف تی نیابتی، اگر به نحوی به هم متصل نباشیم، امکان ندارد. مثلاً اگر اتصالی میان ما وجود ندارد چگونه ممکن است من بر خودم ضربه بزنم و باعث آسودگی شما از سردردتان شوم. هر چند که این اتصال شاید مثل سیم برق قابل مشاهده نباشد ولی پیدا است که وجود دارد. از نظر من این امر به وضوح اصل یگانگی را که در بسیاری از مکاتب معنوی وجود دارد نشان می‌دهد و ما را به سوی تجربه وسیع‌تری که بنیان‌های اتکا به معنویت را شکل می‌دهد رهنمون می‌سازد.

## نحوه انجام

نحوه انجام این کار خیلی ساده است. نیازی به صرف وقت برای "رسیدن به فضا"ی کس دیگری نیست. هیچ ذکر یا چیز دیگری هم نیاز ندارید. فقط به صورت ذهنی فرض کنید که شما او هستید. می‌توانید این کار را در کمتر از یک ثانیه انجام دهید. سپس ای‌اف‌تی را به شکلی که گویی آن شخص دیگر هستید به کار گیرید. همچنین می‌توانید از گروه‌هایی هم بخواهید که برای مساله کسی ضربه بزنند و این باعث قوی‌تر شدن فرایند می‌شود. فیلم زیر نحوه انجام ضربات نیابتی در گروه را نشان می‌دهد.

### فیلم شماره ۵۲ - ضربات نیابتی در گروه

#### کاربردها

برخی کاربردهای آن واضح هستند. مثلا حیوانات، کودکانی که هنوز زبان باز نکرده‌اند و کسانی که به آنها دسترسی کم دارید یا اصلا دسترسی ندارید (نظیر زندانیان، معلولان ذهنی، کسانی که در خواب، اغما یا تحت عمل جراحی هستند). اگر قبل از انجام ای‌اف‌تی راجع به آنان نمی‌دانید لابد از وقایع خاص آنان نیز مطلع نیستید. ولی می‌توانید این ریشه‌های زیربنایی را تجسم کنید و شاید از میزان موفقیتی که نصیب‌تان می‌شود تعجب نمایید.

دریافته‌ام که این فرایند خصوصا برای ناراحتی‌های جسمانی خوب است. مثلا اگر پنجه‌های سگی آسیب دیده‌اند و او می‌لنگد به سادگی می‌توانید فرض کنید که آن سگ هستید و ای‌اف‌تی نیابتی را انگار که پنجه‌های خودتان آسیب دیده‌اند انجام دهید. احتمال زیادی دارد که درد کاهش یابد یا به کلی ناپدید گردد.

نوزادانی هم که در هواپیما می‌گیرند ممکن است از این فرایند بهره ببرند. این را بارها انجام داده‌ام و هر چند که در تمامی موارد موفق نبوده‌ام ولی میزان موفقیتم خیلی بالا (حدود ۸۰ درصد) بوده است.

همچنین با موفقیت از آن بر روی وقایع خاص استفاده کرده‌ام. اگر افراد نتوانند وقایع خاص‌شان را برایم شرح دهند به صورت نیابتی بر خودم ضربه می‌زنم و پس از آزمایش می‌بینم که وقایع خاص آنان معمولا کم‌رنگ می‌شوند یا به کلی رنگ می‌بازند. این هم راه دیگری برای کمک به برطرف ساختن مسائل افراد و با کمترین درد است. اگر چند بار این کار را انجام دهید به خوبی آن را باور خواهید نمود.

کاربرد دیگر آن برای کسانی است که فرایند ضربات را احمقانه می‌پندارند و بر علیه آن می‌شورند. از نظر آنان ای‌اف‌تی "درمان واقعی" نیست. در چنین مواردی می‌توانید از گفتگو درمانی به شکل متداول آن (درمان واقعی از نظر آنان) بهره‌گیری و در همان حال به صورت ذهنی و به نیابت از آنان بر روی نقاط خودتان ضربه بزنید. بدیهی است که این کار نیازمند مقداری تمرین است ولی از این که می‌بینید جلسات گفتگو درمانی‌تان چقدر بیشتر پیشرفت می‌کنند خوشنود خواهید شد.

### کسب اجازه

شاید بپرسید "آیا برای این کار نیازی به کسب اجازه ندارم؟" یا "آیا نباید خود فرد، خداوند یا دنیا این اجازه را به من بدهد؟"

اگر این طور می‌اندیشید پس قطعاً همین طور است. ولی شخصاً به ندرت زحمت این را به خودم می‌دهم و هرگز هیچ نتیجه ناخوشایندی از این فرایند ندیده‌ام. بدترین چیزی که مشاهده کرده‌ام "عدم نتیجه‌گیری از کار" بوده است. گویی مانعی طبیعی در وجود فرد قرار دارد که اگر شفا را نامناسب تشخیص دهد جلوی آن را بگیرد. دلایل دیگری هم وجود دارند که آنها را در فیلم زیر می‌بینید.

[فیلم شماره ۵۳ - آیا برای زدن ضربات نیابتی نیاز به کسب اجازه داریم؟](#)

### کاربردهای خلاقانه

از قوه خیالتان برای ای‌اف‌تی نیابتی استفاده کنید و ببینید که شما را به کجا می‌برد. شاید سفر جالبی باشد. در فیلم زیر راجع به آنچه که ممکن است بحث می‌شود. در قسمت اول گوینت از مادری می‌گوید که ترس دختر جوانش از آب را با استفاده از ای‌اف‌تی نیابتی از میان برده است. در قسمت دوم هم آنجی را می‌بینید که در یک جلسه ای‌اف‌تی یکی از بستگانش "شد" و بعداً تغییرات شگرفی را در رفتار او مشاهده نمود.

[فیلم شماره ۵۴ - مثال‌های خلاقانه‌ای از ای‌اف‌تی نیابتی](#)



## ای‌اف‌تی شبانگاهی برای کودکان

این روش می‌تواند به این منجر گردد که کودکان ما وقتی بزرگ می‌شوند تا حد زیادی از آرامش درونی و اعتماد به نفس برخوردار باشند. اگر این مزایا نصیب هر کودکی شده بود احتمال صلح جهانی خیلی بیش از آنی می‌شد که نظامیان با بمب‌ها و سایر تهدیدهای‌شان وعده می‌دهند. در واقع اگر هر کسی ماهرانه از این مزایا نصیب برده بود احتمالاً قوای نظامی، بمب‌ها و سایر تهدیدات غیرضروری می‌گشتند. کسانی که واقعا به آرامش شخصی رسیده‌اند دنبال جنگ نیستند.

## اصول کلی



اصول کلی آن ساده‌اند. والدین هر شب که کودکان را می‌- خوابانند از آنان بپرسند...

"آیا ممکن است راجع به افکار خوب و بدی که امروز داشتی و همین طور اتفاقات خوب و بدی که امروز برایت افتادند به من بگویی؟"

سپس در حالی که او وقایع (چه خوب و چه بد) را شرح می‌دهد پدر یا مادر به آرامی و با حالتی آکنده از عشق بر نقاط ای‌اف‌تی ضربه بزند یا آنها را بمالد.

## انتظار چه نتایجی را داشته باشیم

کاربران باتجربه ای‌اف‌تی به راحتی می‌توانند مزایای حاصل از ضربه زدن بر روی چیزهای "بد" را دریابند (راجع به ضربه زدن بر روی چیزهای "خوب" بعدا حرف می‌زنیم). وقتی کودک ماجرا را شرح می‌دهد به خوبی بر مشکلش "تمرکز" کرده است. لذا احتمال زیادی می‌رود که ضربه زدن بر روی نقاط ای‌اف‌تی در

این هنگام باعث حل شدن مسائل یا حداقل کاسته شدن از تاثیر آنان بر کودک گردد. به لحاظ نظری اگر هر شب یک جلسه کامل ای‌اف‌تی با او داشته باشید حتی به نتایجی بیش از این دست خواهید یافت. ولی این غیرعملی است و کودکان به سرعت نسبت به این امر بی‌علاقه می‌شوند. لذا به همین فرایند ساده و در عین حال قوی بچسبید.

این امر برای کودکان خیلی مهم است چون دائما (هر روزه) "چیزهایی" را از والدین، معلمان، دوستان، تلویزیون و غیره می‌گیرند. این موارد بر روی هم انباشته و به چیزی تبدیل می‌شوند که ما بزرگسالان اغلب آن را "سطل آشغال احساسات" می‌نامیم. بدیهی است که اگر این ورودی‌ها برطرف نگردند باعث ایجاد "محدودیت‌های" غیرضروری و مانع دستیابی به توانایی‌های حقیقی و بالقوه می‌شوند. این ترس‌ها، گناه‌ها، غم‌ها و خاطرات ناگوار اثر مهیبی بر "واقعیت بزرگسالی" ما می‌گذارند و هم به لحاظ آرامش شخصی و هم جیب برای مان هزینه دارند.

چند مثال از چیزهای "بد"ی که بچه‌ها شاید اظهار دارند ذیلا ذکر می‌شوند...

- "وقتی بابا بر سرم داد کشید خیلی ترسیدم."
- "غولی را در تلویزیون دیدم که مردم را می‌خورد."
- "معلم فکر می‌کند من زرنگ نیستم."
- "نمی‌توانم به تندمی جیمی بدوم."
- "دانا از من خوشگل‌تر است."
- "کشیش گفت باید کامل باشم و الا خدا مرا دوست نخواهد داشت."

بدیهی است که هزاران مثال دیگر هم هستند که به عنوان مهمان‌های ناخوانده خودشان را در روان کودکان جا می‌اندازند. اغلب آنان خیالی اند و می‌توان گفت که بیش از آموزش‌های رسمی بر زندگی آینده کودک اثر می‌گذارند.

والدین هشیار هر روز فرصت آشکاری برای کنار زدن این "از بین بردگان اعتماد به نفس" در اختیار دارند. به علاوه این فرایند هم برای والدین و هم برای کودکان خیلی مفید است چون کودکان لمس شدن (ضربه زدن یا مالیدن) عاشقانه را خیلی دوست دارند. در حالی که به این صورت به کودک تان عشق می‌ورزید از او بپرسید که "امروز چه اتفاقی افتاد؟" و به عمق بیشتری از مسائل بروید. همچنین در حین استفاده از ای‌اف-تی می‌توانید قاب‌بندی مجدد هم بکنید و این کار در مقایسه با مواقعی که او را برای یک گفتگوی عادی فرا می‌خوانید خیلی موثرتر است.

تمامی قسمت‌های این فرایند برای نوزادانی که هنوز زبان باز نکرده‌اند نیز مفید است. با وجود این که آنان نمی‌توانند آنچه را که موجب آزارشان است برای تان شرح دهند ولی همین که می‌گیرند یا سایر علائم آشفتگی را از خودشان نشان می‌دهند والدین می‌فهمند که چیزی (مثلا ترس، خاطره ناگوار



یا ناراحتی جسمی) باید برطرف شود. نوزاد در مواقع آشفتگی بر مشکل "تمرکز" کرده و لذا آماده ای‌اف-تی است. افزودن ضربات ای‌اف‌تی به کلام آرامش‌بخش احتمالا در درازمدت مزایای زیادی در پی خواهد داشت.

شاید توجه کرده باشید که جمله تصحیح را در این فرایند وارد نساختم. بدیهی است که اگر بتوان آن را به کار برد می‌تواند مفید واقع شود ولی کودکان ظاهرا کمتر از بزرگسالان به آن نیاز دارند. وقتی هم که از آن استفاده می‌نمایید شاید بخواهید به این شکل جمله‌بندی کنید (کودکان وقتی این را می‌گویند سر حال می‌آیند)...

*"با وجود این که این ... را دارم ولی باز هم بچه خوبی هستم."*

همان طور که قبلا هم گفته شد بهتر است هنگامی که کودک راجع به افکار و اتفاقات "خوب" می‌گوید نیز بر نقاط ای‌اف‌تی ضربه بزنید. اگر این کار به شکل مناسبی انجام شود استفاده والدین از ای‌اف‌تی می‌تواند

گفتگو را آرامش بخش نماید. به علاوه با وجود این که کودک از چیز مثبتی می‌گوید ولی اغلب یک "بخش منفی" یا "دنباله" هم در پی آن است. مثلا اگر بگوید...

"معلم امروز در برابر همه شاگردان از من تعریف نمود."

...بخش منفی ورای آن می‌تواند این طور باشد...

"ولی او گاهی اوقات کودکان را سرزنش می‌کند و آنها را نادیده می‌گیرد و می‌ترسم که برای من نیز همین اتفاق بیفتد."

در این صورت با وجود این که بر روی حرف‌های "خوبی" که معلم گفته است ضربه زده‌اید ولی احتمالا ترسی را هم که در بخش منفی وجود دارد کاسته‌اید. لذا استفاده از ای‌اف‌تی هم بر روی "خوب" و هم بر روی "بد" احتمالا موجب مزایای زیادی در سراسر طیف می‌شود.

بدیهی است که همگی ما (با وجود این که بعضی از ما چین و چروک‌هایی هم داریم) کودک هستیم و لذا این بخش را نباید به گروه سنی خاصی منحصر ساخت. بهتر نیست که صرف نظر از این که چند سال دارید کسی از شما راجع به "چیزها"ی کودک‌تان بپرسد؟ و آیا بهتر نیست که آن مسائل را هر روز برطرف نمایید؟ شاید بتوانید، به جای این که تمامی فرایند را به تنهایی انجام دهید، کسی را بیابید که در مقابل این لطف شما، او نیز لطف مشابهی بکند.

هیچ‌گاه برای برخورداری از یک دوران کودکی شاد دیر نیست.

## بهبود کارایی با استفاده از ضربات ای اف تی

می‌توانید از ای اف تی برای دستیابی به پیشرفت شگرف در تقریباً هر زمینه‌ای استفاده کنید. این شامل موارد زیر می‌شود...



- آواز خواندن
- موسیقی
- بازیگری
- فروشندگی
- سخنرانی در جمع
- انواع ورزش

• و تقریباً هر چیز دیگری که بتوانید ذکر کنید.



به کمک ای اف تی می‌توانید بیشتر بپرید، آن نت بالاتر را بخوانید، فروش‌تان را دو برابر سازید، ضربات بیس‌بال را بهتر بزنید، با آزادی و خلاقیت بیشتری بنویسید و بگذارید انگشتان‌تان به شکل بی‌سابقه‌ای بر روی کلیدهای پیانو به رقص درآیند.



نیازی هم نیست که چیز جدیدی درباره ای اف تی بیاموزید چون معمولاً در پس هر مساله کارایی تعدادی

دلیل احساسی قرار دارند. فقط کافی است آن وقایع خاص را بیابید و با ای‌اف‌تی خنثی نمایید. با کمتر شدن محدودیت‌های احساسی کارایی‌تان هم افزایش پیدا خواهد کرد.

ذیلاً مثال‌هایی از محدودیت‌هایی که به شکل کلی بیان شده‌اند و نیازمند تفکیک به وقایع خاص هستند بیان می‌شوند (برخی سوالات هم به عنوان نمونه آمده‌اند که شاید شما را به وقایع خاص رهنمون سازند).

• اگر مهارت‌م در بازی گلف بیشتر شود هم‌بازی‌هایم به من حسودی می‌کنند و شاید دوستی ما



تضعیف گردد.

○ از کجا می‌دانی که آنها حسادت خواهند نمود؟

○ در چه زمانی حسادت باعث شده است دوستی‌ات

تضعیف شود؟

○ از کجا می‌دانی که از تو انگیزه نمی‌گیرند و بهتر

گلف بازی نمی‌کنند؟

○ چه کسی از میان هم‌بازی‌هایت احتمالاً به تو حسادت خواهد ورزید؟ چه واقعه خاصی در زندگی‌ات

و در ارتباط با او اتفاق افتاده که باعث چنین ادراکی شده است؟

• اگر واقعا در کسب و کارم پیشرفت کنم خیلی بیشتر از پدرم پول درمی‌آورم و شاید عشق او را از

دست بدهم.

○ در چه زمانی برای اولین بار عشق پدرت را از دست دادی یا خطر از دست دادن آن را حس کردی؟

○ آیا این واکنش منطقی است؟ ... یا احساسی است؟

○ آیا مساله واقعا کسب درآمد بیشتر است؟ به چه شکل دیگری ممکن است عشق او را از دست

بدهی؟

• لیاقت حضور در تالار مفاخر را ندارم.

○ در چه زمانی برای اولین بار حس کردی که لیاقت نداری؟

○ این محدودیت را از کجا آورده‌ای؟

○ لیاقت حضور در چه جایی را داری؟ تالار مدرسه؟ چه کسی یا چه چیزی تو را از لیاقت بهترین‌ها باز می‌دارد؟

● پرتاب به اندازه ۵ متر بیشتر خارج از توان من است.

○ در چه زمانی و در کجا این را فهمیدی؟

○ چه چیزی مانع از این می‌شود که یک متر بیشتر پرتاب کنی؟ ... و بعد هم یک متر بیشتر ... و باز هم بیشتر؟

○ قبلا چه دستاوردهای دیگری را خارج از توانی‌ات می‌دانسته‌ای؟

در اینجا نیز همچون مسائل احساسی پیچیده فقط با استفاده از دستور اساسی بر روی مسائل سطحی اغلب می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید. مثلا:

● با وجود این که میزان فروش ماهانه‌ام ظاهرا در حد ... دلار ثابت مانده است...

● با وجود این که هنگام پرتاب آزاد یخ می‌زنم...

● با وجود این که حتی وقتی به سخنرانی در جمع فکر می‌کنم هم قلبم به تپش می‌افتد...

● با وجود این که انگشتانم آن قدر چابک نیستند که بتوانم مثل (فلانی) بالا و پایین گیتار بروم...

● با وجود این که چیزی مرا از این که در این نمایش جدید واقعا در جلد آن شخصیت فرو بروم باز می‌دارد...

کسانی که به تازگی با ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند معمولا این رویکرد را سردرگم کننده می‌یابند. ولی می‌تواند به شکلی عالی توجه آنان را به خود جلب نماید چون افراد اغلب به سرعت به نتایجی می‌رسند که قبلا آنها را غیرممکن می‌پنداشتند. بدین ترتیب آماده کار عمیق‌تر بر روی وقایع خاص می‌شوند.