

(نظمی) EFT

از الف تا ی

گابریل روتن
گری کریگ

تکنیک رهایی ذهن

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

طرز بکارگیری صحیح هر دو شکل روش‌هایی ذهن‌برای شفاف‌ی خود

گابریل روتن

نویسنده اصلی

گری کریگ

نویسنده همکار

انتشارات زیون

یک انتشارات کوچک

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

کپی رایت ۲۰۲۳ © گابریل روتن

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، به استثناء نقل قول‌های کوتاه برای نقد آن، نباید بدون کسب اجازه کتبی از نویسندگان منتشر، در سیستم قابل بازیابی ذخیره، یا به هر شکل و وسیله‌ای - از قبیل الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط صوت و غیره - منتقل شود.

مترجمان انگلیسی: آلیسون بروک و گابریل روتن

مترجم فارسی: فرهاد فروغمند

ویراستار انگلیسی: هلن گایلینگ

طراح جلد: تاکو کلاس

چرا قاصدک؟ قاصدک نماد ساده‌ای از امید، عشق و خوشبختی است. رنگ زرد درخشانش نشانه تابش خورشید بر روی تمام خوبی‌های زندگی شماست و می‌گویند که دانه‌های سیاهش آرزوی فراوانی و شروعی تازه را با خود به آسمان‌ها می‌برند. همچنین می‌تواند نماد روح آزاد، معصومیت و سرخوشی باشد. قاصدک نشانه امید و تاب‌آوری است. می‌تواند در اثر رویارویی با تقریباً هر چیزی از جمله زمستان سخت، آلودگی، خشک‌سالی، لگدمال شدن و حتی رفتن به زیر خودرو زنده بماند. خیلی سریع از هر ناملاایمی عبور می‌کند و به رشدش ادامه می‌دهد.

تصویر زمینه: یوهانس پلنیو / آنسپلش

شماره کنترل کتابخانه کنگره: ۲۰۲۳۹۰۶۰۱۱

آی‌اس‌بی‌ان: ۹۷۹-۸-۹۸۵۶۷۰۵-۶-۱

منتشر شده توسط

انتشارات زیون

دس‌موینس، آیوا، ایالات متحده امریکا

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تنها یک کلمه ما را از سنگینی و درد زندگی رها می‌سازد.

آن کلمه عشق است.

سوفوکل، شاعر یونانی، ۴۹۶ تا ۴۰۶ ق.م.

NOVET

The EFT Standard

مرکز رسمی آموزش ای‌اف‌تی

مترجم با آن در ارتباط است

این صفحه با اجازه نویسندگان (دکتر گابریل روتن و گری کریگ) در اینجا

آمده است.

توجه ۱: بر اساس قوانین ایران هر کسی که از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مجوز درمان نداشته

باشد و در این کار دخالت کند به حداقل ۶ ماه زندان محکوم می‌شود. مدارکی که از طرف سازمان‌ها و موسسات

ایرانی و خارجی صادر می‌شوند فقط به شرط تایید وزارتخانه مزبور معتبرند. متأسفانه این کار برای افرادی

که از دانشکده‌های پزشکی یا روانشناسی فارغ‌التحصیل نشده‌اند و مجوز رسمی برای درمان ندارند انجام نمی‌-

شود. لذا اگر مدرک شما مورد تایید نیست پشیزی نمی‌ارزد و فقط برای قاضی اثبات می‌کند که آگاهانه مرتکب

جرم شده‌اید.

قانون منع مداخله در امور پزشکی مصوب ۱۳۷۴

هر کس بدون داشتن پروانه رسمی به امور پزشکی، داروسازی، دندان‌پزشکی، آزمایشگاهی، فیزیوتراپی و

مامایی اشتغال ورزد یا بدون پروانه از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام به تأسیس یکی از موسسات

پزشکی مصرح در ماده ۱ کند یا پروانه خود را به دیگری واگذار یا پروانه دیگری را مورد استفاده قرار دهد،

بلافاصله محل کار آنها توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعطیل و به حبس تعزیری از ۶ ماه

تا ۳ سال و پرداخت جریمه نقدی از ۵ میلیون تا ۵۰ میلیون ریال محکوم خواهد شد و در صورت تکرار به

حبس از ۲ تا ۱۰ سال و پرداخت جریمه از ۵ میلیون تا ۱۰۰ میلیون ریال یا دو برابر داروهای مکشوفه (هر

کدام که بیشتر باشد) محکوم خواهد شد.

توجه ۲: پیدا و برطرف کردن علل احساسی ریشه‌ای مکرراً در این کتاب مورد تأکید قرار گرفته است.

امیدوارم دیگر هیچ کسی منکر اهمیت آن نشود و آن را مسخره نکند. لطفاً ای‌اف‌تی را فقط از کسانی بیاموزید

که به درستی یاد گرفته‌اند و به آن مسلط‌اند.

توجه ۳: لطفاً فریب دوره‌های تخصصی ای‌اف‌تی را که توسط متخصصان خودخوانده ارائه می‌شوند نخورید.

خودشان هم نمی‌دانند که چه می‌کنند. هیچ یک از دوره‌های تخصصی ای‌اف‌تی در دنیا و به هیچ زبانی مورد

تأیید گری کریگ نیستند و به ندرت نتایج دائمی به دست می‌دهند. برای رسیدن به نتایج واقعی باید علل

احساسی ریشه‌ای را پیدا و خنثی کنید. این با کار بر روی وقایع خاص (خاطرات) و نه با جملات کلی و از

پیش ساخته شده توسط افرادی که شما را نمی‌شناسند انجام می‌شود.

توجه ۴: فقط و فقط محتوای همین کتاب ای‌اف‌تی رسمی به حساب می‌آید. اگر می‌بینید که کسی با

اسامی دیگری (ای‌اف‌تی بالینی و غیره) آموزش می‌دهد در صداقت و یا سوادش بسیار شک کنید.

این کتاب الکترونیکی رایگان است و می‌توانید هر تعداد از آن را به دیگران کپی بدهید. اگر هم که وجهی

بپردازید موجب مزید امتنان است.

شماره حساب و کارت بانک ملت به نام فرهاد فروغمند:

۷۰۲۹۸۷۰۰۷۰

۶۱۰۴۳۳۷۸۸۴۳۹۰۴۹۱

پیام دکتر گابریل روتن به فارسی زبانان

دوستان فارسی زبان،

دیگر لازم نیست به دنبال راهنمای کامل ای‌اف‌تی باشید. این ترجمه رسمی کتاب اصلی است که با همکاری گری کریگ، بنیان‌گذار ای‌اف‌تی، نوشته‌ام. در اینجا دیدگاه دست‌اولی از ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و اپتیمال ای‌اف‌تی پیدا می‌کنید. فرهاد فروغمند (www.EFT.ir) تنها کسی است که اجازه ترجمه این کتاب را دارد و این کار را با دقت بسیار انجام داده است. هر ترجمه دیگری از این کتاب که در آینده صورت گیرد موجب نارضایتی عمیق نویسندگان خواهد شد. لذا از شما می‌خواهم که هرگز به هیچ ترجمه دیگری حتی نگاه هم نکنید.

با آرزوی بهترین‌ها

گابریل روتن

To our Farsi speaking friends

Search no more for your complete EFT guide. This is the official translation of the original book, written together with Gary Craig, The Founder of EFT. Here you will get a firsthand look into both gold standard EFT and optimal EFT. Translated by Farhad Forughmand (www.EFT.ir), this is the only authorized and precise rendition of our book. Any other translation that might be published in future will make the authors extremely unhappy. Therefore I am asking you to never even look at them.

فهرست

۱۱		پیش‌گفتار: گری کریگ
۱۳		سرآغاز: گابریل روتن
۱۸		تشکر و قدردانی
۲۰		بخش ۱
۲۱	مقدمه	فصل ۱
۲۱	ایافتی چیست و چه کاربردی دارد؟	
۲۳	سوالات متداول	
۳۲	زیربنا	فصل ۲
۳۲	علت ریشه‌ای مشکل شما	
۳۹	ماهیت یک رویکرد موفق	
۵۶	ایافتی استاندارد طلایی (ضربه‌ای)	فصل ۳
۵۶	پیشینه اولین روش ایافتی رسمی	
۶۱	توضیح دستورالعمل اصلی ایافتی استاندارد طلایی	
۷۰	اپتیمال ایافتی (درمانگر نادیده)	فصل ۴
۷۰	پیشینه جدیدترین روش ایافتی رسمی	
۷۹	توضیح دستورالعمل اپتیمال ایافتی	
۹۰	دستورالعمل‌های خودیاری	فصل ۵
۹۰	من چه ایرادی دارم؟	
۱۱۱	برنامه عملی ایافتی	فصل ۶
۱۱۱	مقدمه	

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

۱۱۳	توضیح برنامه عملی ای‌اف‌تی	
۱۳۸	روش‌ها و اطلاعات اضافی	
۱۵۹		بخش ۲
۱۶۱	مقدمه	فصل ۱
۱۶۱	راهنمای مطالعه بخش ۲	
۱۶۳	علل احساسی ریشه‌ای بر اساس نظریات هامر	
۱۶۷	علائم از الف تا ی (A تا Z)	فصل ۲
۳۳۳		پیوست‌ها
۳۳۳	۱. پیشینه ای‌اف‌تی	
۳۳۷	۲. تعریف تعارضات	
۳۴۳	۳. کدام سمت بدن؟	
۳۴۵	۴. بیماری‌ها و علائم موجود در بخش ۲	
۳۶۲	۵. سه مطالعه موردی	
۳۸۳	۶. فرهنگ واژگان مهم	
۳۸۶	درباره نویسندگان	
۳۸۸	درباره مترجمان	
۳۹۰		واژه‌نامه

سلب مسئولیت

ای‌اف‌تی در حال کسب نتایج بالینی چشمگیری است و شواهد علمی آن نیز رشد روزافزونی دارند. متخصصین در سراسر جهان ای‌اف‌تی را به عنوان نوعی مداخله به کار گرفته‌اند و مردم عادی نیز از آن به عنوان ابزار خودیاری استفاده می‌کنند. از زمان پایه‌گذاری این روش در سال ۱۹۹۵ تا به حال، ای‌اف‌تی به عنوان روشی موثر شناخته شده است. با این حال ممکن است در زمان کار بر روی وقایع پراسترس برخی واکنش‌های طبیعی رخ دهند. این موضوع در فصل ۲ توضیح داده می‌شود.

این کتاب ارائه دهنده توضیحاتی متفاوت برای علل ریشه‌ای مسائل روانشناختی و ناخوشی‌های جسمی و روش مدیریت این مسائل و علائم است. مطالب این کتاب صرفاً اهداف آموزشی و اطلاع رسانی دارند و اصلاً با این هدف تهیه نشده‌اند که جایگزین مشاوره و درمان پزشکی و یا معادل‌های قانونی آنها (از جمله تشخیص و درمان) باشد.

گری کریگ و گابریل روتن فاقد مدرک فعال پزشکی‌اند و اطلاعات این کتاب نیز هیچ جنبه توصیه‌ای، خصوصاً در زمینه‌های پزشکی و بالینی، به حساب نمی‌آیند. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، یا این طور فکر می‌کنید، نظر پزشک یا متخصص حوزه سلامت را جویا شوید. هرگز بر پایه چیزی که در این کتاب خوانده‌اید مشاوره با پزشک حاذق را به تعویق نیندازید.

هر فرد (عادی یا متخصص) باید شخصاً مسئولیت کامل استفاده از ای‌اف‌تی و اطلاعات این کتاب را بر عهده بگیرد. نویسندگان در مورد محتوای این کتاب، به صورت صریح یا ضمنی، هیچ مسئولیتی را عهده‌دار نمی‌شوند، هیچ چیزی را تضمین نمی‌کنند و از هر نوع آسیب یا خسارت ناشی از آن سلب مسئولیت می‌نمایند. اگر در این فرایند به نتایج یا پیشرفت مورد نظر دست پیدا نکردید، شاید به کمک یک کاربر باتجربه، که دارای مدرک ای‌اف‌تی رسمی است، نیاز داشته باشید. برای دسترسی به همه اطلاعات مربوط به ای‌اف‌تی رسمی و از جمله فهرستی از متخصصین این حوزه به وبسایت گری کریگ (emofree.com) و گابریل روتن (official-eft.nl) مراجعه کنید.

پیش‌گفتار گری کریگ

به عنوان پایه‌گذار ای‌اف‌تی بسیار خوشنود و سپاسگزارم. نه فقط به این دلیل که روش ای‌اف‌تی با علاقه و اشتیاق فراوان پذیرفته شده است، بلکه چون ای‌اف‌تی از زمان ابداع در سال ۱۹۹۵ تا به حال به عنوان روشی برای بهبودی افراد زیادی در سراسر جهان با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج گویای همه چیزند. تا سال ۲۰۱۴ فقط شکل ضربه‌ای روش ای‌اف‌تی در دسترس بود. در ۱۹۹۵ کتاب راهنمای ضربه زدن به روش ای‌اف‌تی را به رایگان در وبسایتم (emofree.com) منتشر کردم که تا به حال بیش از یک میلیون بار دانلود شده است. در حال حاضر می‌توانید آن را از بخش آموزش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی در وبسایتم دانلود کنید^۱. تا مدت زیادی باور داشتم که آن کتاب راهنما کفایت می‌کند. ولی نسخه‌های تقلیدی بسیاری از ای‌اف‌تی توسط افرادی که زیر نظر من آموزش ندیده به وجود آمده و هر یک از آنان برداشت خود را به آن افزوده‌اند. در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ عنوان کتاب درباره روش ضربه زدن منتشر شده اند که هیچکدام ربطی به من ندارند. در مورد محتوای این کتاب‌ها نیز با من مشورت نشده است. متأسفانه این باعث ایجاد سردرگمی زیادی شده است زیرا برداشت‌های مختلف از ضربه زدن با نسخه اصلی ای‌اف‌تی ضربه‌ای، که من درس می‌دهم، و همچنین با یکدیگر متفاوتند. هیچ تداوم و مقررات خاصی در استفاده از این روش‌ها وجود ندارد. در اغلب موارد، ای‌اف‌تی بصورت عمقی آموزش داده نمی‌شود و لذا نتایج واقعی و بادوام به دست نمی‌آیند و باعث می‌شوند بعضی افراد این ابزار خودیاری ارزشمند را، صرفاً به این خاطر که به درستی راهنمایی نشده‌اند، کنار بگذارند.

البته از اینکه افراد تا این حد نسبت به ای‌اف‌تی اشتیاق نشان می‌دهند خوشحالم ولی این موضوع باید بیشتر شفاف شود. همچنین می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم تا پیشرفت جدیدم در حوزه ای‌اف‌تی، یعنی همان اپتیمال ای‌اف‌تی یا کار کردن با درمانگر نادیدهTM، را معرفی کنم که از سال ۲۰۱۴ در حال آموزش و استفاده از آن هستم. کتاب مقدماتی آن را با عنوان *درمانگر نادیده* در وبسایتم منتشر کرده‌ام که بصورت رایگان قابل دانلود می‌باشد^۲. نتایج به دست آمده از روش درمانگر نادیده حتی از روش ضربه زدن نیز چشمگیرترند. متأسفانه این روش نیز توسط کسانی که تحت آموزش ای‌اف‌تی رسمیTM نبوده‌اند تقلید شده است. در حال حاضر

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

از عنوان ای‌اف‌تی رسمی برای اشاره به ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (یا همان ضربه زدن) و اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده می‌کنم.

خلاصه اینکه باور دارم شفاف‌سازی ضروری است تا اطمینان یابیم اطلاعات و راهنمایی‌های لازم به دست علاقمندان ای‌اف‌تی می‌رسد تا بتوانند با موفقیت از آن استفاده کنند و نتایج بادوامی بگیرند. به این منظور مراکزی را ایجاد کرده‌ام که در آنها اجازه دارند از نام ای‌اف‌تی رسمی استفاده کنند آن را آموزش دهند. می‌توانید اطلاعات مربوط به این مراکز را در وبسایتم (emofree.com) بیابید. اگر کسی به دنبال یادگیری ای‌اف‌تی رسمی به زبان انگلیسی و چندین زبان دیگر است می‌تواند با این مراکز تماس حاصل کند. در حال حاضر، شخصاً بر روی اپتیمال ای‌اف‌تی تمرکز دارم ولی همه این مراکز آموزش‌های مربوط به هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمی را ارائه می‌دهند تا دانش یا تجربه‌ای در حوزه ای‌اف‌تی از دست نرود.

این اولین کتاب راهنمای رسمی هر دو شکل ای‌اف‌تی و با مشورت با من نوشته شده است. از نتیجه بسیار راضی هستم و از صمیم قلب توصیه می‌کنم که شما نیز آن را به کتابخانه ای‌اف‌تی خود بیفزایید. خانم گابریل روتن مدیر مرکز آموزش ای‌اف‌تی رسمی گری کریگ به زبان هلندی است. او دانش صحیح خود از ای‌اف‌تی را با دیدگاهی منحصر به فرد درباره ریشه‌ها و علل احساسی مشکلات روان‌شناختی و جسمی ترکیب کرده و این بینش جدیدی را به فرایند ای‌اف‌تی افزوده است. گابریل در گذشته پزشک بود ولی تصمیم گرفت پزشکی رایج را کنار بگذارد و اکنون فقط از طریق ای‌اف‌تی رسمی به مراجعین یاری می‌دهد علل ریشه‌ای و زیربنایی مسائل احساسی و جسمانی‌شان را برطرف کنند. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند و آرزو دارم ای‌اف‌تی رسمی همچنان به شفای دنیا ادامه دهد.

گری کریگ

سی رنچ، کالیفورنیا، اکتبر ۲۰۲۲

سرآغاز

ماجرای من

سفر من در مسیر پزشکی با عشق به زیست‌شناسی در مدرسه آغاز شد. عملکرد بدن انسان مرا مجذوب خود کرد و بالاخره روزی تصمیم گرفتم که پزشک شوم. ولی هرگز تصورش را هم نمی‌کردم که بعد از سال‌ها تحصیل و کار در این رشته، پزشکی رایج را به کلی رها کنم و، با استفاده از ای‌اف‌تی، رویکردی کاملاً جدید را در شفابخشی در پیش بگیرم.

مطالعات من در دانشکده پزشکی بسیار جالب بودند ولی خیلی زود متوجه شدم، جدای از مطالعه آناتومی و عملکرد بدن، بخش اعظم آموزش‌های پزشکی شامل ربط دادن داروی درست با علائم جسمی است، نه شناسایی علت ریشه‌ای و اقدام برای برطرف ساختن آن. با این حال وقتی در ۱۹۸۸ با نمرات ممتاز از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شدم، مشتاق بودم که به آموخته‌هایم جامه عمل بپوشانم. ولی خیلی زود بخاطر زیاده‌روی در دارو درمانی از حرفه پزشکی ناامید شدم (مراقبت‌های پزشکی برای مشکلات سلامتی بیش از حد لازم است). همچنین بخاطر این موضوع که حرفه پزشکی به تخصص‌های مختلفی تقسیم شده است، که هر کدام بر روی بخش‌های کوچکتری از انسان تمرکز دارند، سرخورده شدم. این روش از هم پاشیده پزشکی برایم با عقل جور در نمی‌آمد.

بعد از چهار سال پژوهش بالینی در حوزه پزشکی داخلی، تصمیم گرفتم به سراغ طب کار بروم چون آن را ترجیح می‌دادم و در آن هنوز می‌شد، بجای تمرکز بر روی بیماری‌ها و ناتوانی‌های خاص، بدن انسان را بطور کلی مورد بررسی قرار داد. این کار بیش از هر چیزی کمکم کرد که، به صورت دست‌اولی، بفهمم که استرس چه تاثیر چشمگیری بر روی زندگی افراد دارد. بعد از مدتی متوجه ارتباط بین بعضی انواع استرس و موقعیت‌هایی که بار احساسی دارند از یک سو و علائم جسمی و احساسی از سوی دیگر شدم. ولی طب کار نیز مانند سایر حوزه‌های پزشکی عمده‌تاً درمان‌های پزشکی رایج، یعنی دارو و جراحی، را ارائه می‌داد. من بیشتر به دنبال رویکردی یکپارچه برای درمان بودم. لذا بعد از ده سال فعالیت در حوزه طب کار تصمیم گرفتم به جستجوی

راه بهتری برای هدف قرار دادن احساسات منفی، که تاثیر عظیمی بر روی سلامتی ما دارند، بپردازم. سال‌ها بود که فعالیت‌های جو دیسپنزا، بروس لیپتون، اکهارت تول، بیل وان در کولک، پیترو لوائین، آنیتا مورجانی، پیم وان لومل، روپرت شلدریک، میلتون اریکسون، ریکه گرد هامر و دیگران برایم الهام‌بخش بودند. آنها کمک کردند که از الگوهای قدیمی پزشکی رایج فاصله بگیرم و به شکل کاملاً تازه‌ای به سلامتی و بیماری، و همین‌طور علت و معلول، بنگرم.

در سال ۲۰۰۲، روش ای‌اف‌تی ضربه‌ای را کشف کردم (که اکنون ای‌اف‌تی استاندارد طلایی نام دارد) و توسط گری کریگ ابداع شده بود. گری کریگ تحصیلاتش را در رشته مهندسی در دانشگاه استنفورد شروع و در ادامه زندگی روش ای‌اف‌تی را نیز پایه‌گذاری کرد. این روش با چیزی که در دانشکده پزشکی آموخته بودم خیلی فرق داشت. از آنجا که مجذوب این روش شده بودم، همه ویدیوها و نوشته‌های گری کریگ درباره ای‌اف‌تی را دیدم و خواندم. با تمرکز بر روی مسائل خودم آغاز کردم و به نتایج بسیار قابل توجهی دست یافتم. مثلاً قبلاً برای سردردهای میگرنی‌ام داروهای زیادی مصرف می‌کردم. ولی بعد از استفاده از ای‌اف‌تی به مدت تنها سه ماه، میگرنم برای همیشه متوقف شد. چند ماه بعد از کمردردی که ۲۰ سال بود مرا عاصی کرده بود آسوده شدم. همه این‌ها فقط چند ماه طول کشیدند! این نتایج چشمگیر در مورد مسائل خودم توجه مرا به عنوان یک پزشک جلب و مشتاقم کرد که خودم را در ای‌اف‌تی غوطه‌ور کنم. مدرک ای‌اف‌تی را دریافت کردم و به مرور زمان پزشکی رایج را بطور کامل کنار گذاشتم. از شغل پزشکی استعفا دادم و فقط از ای‌اف‌تی برای درمان بیماران (که اکنون آنها را مراجع می‌نامم) استفاده کردم. به مراجعینم کمک می‌کنم استرس و احساسات منفی خود را با ای‌اف‌تی برطرف کنند و به آنها می‌آموزم که خودشان به تنهایی از ای‌اف‌تی استفاده کنند. نتایج خیلی بهتر از زمانی هستند که با داروهای شیمیایی افراد را درمان می‌کردم. از آن هنگام دیگر هرگز برای کسی نسخه ننوشتم. اینکه می‌توانم به بیمارانم کمک کنم علت اصلی مشکلاتشان را پیدا کنند و فقط به علائم‌شان نپردازم موجب احساس آرامش زیادی می‌شود.

در سال ۲۰۰۸، بخاطر مزایای آشکار این روش شروع به آموزش افراد حرفه‌ای برای استفاده از ای‌اف‌تی کردم. در طول این سال‌ها با گری کریگ در تماس بودم و آموزش‌هایم را با ابداعاتش تطبیق می‌دادم.

اولین کتابم، *ای‌اف‌تی - روش‌های احساسی - از الف تا ی*، در سال ۲۰۰۹ منتشر شد. در این کتاب (به زبان هلندی)، من و هنک وان دروین روش ای‌اف‌تی ضربه‌ای را شرح دادیم.

در سال ۲۰۱۱، گری کریگ تصمیم گرفت ضربه زدن را ای‌اف‌تی استاندارد طلایی بنامد تا آن را، از شکل‌های مختلف ای‌اف‌تی که به وجود آمده‌اند، متمایز کند. سپس در ۲۰۱۴ گری کریگ اپتیمال ای‌اف‌تی را معرفی کرد: پیشرفت جدیدی در ای‌اف‌تی که فرایندی مراقبه‌ای و ماهیتی معنوی دارد. ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و اپتیمال ای‌اف‌تی دو شکل این روش هستند که توسط گری کریگ، بنیانگذار ای‌اف‌تی، به وجود آمده‌اند و اکنون با نام ای‌اف‌تی رسمیTM شناخته می‌شوند.

در سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶، از گری کریگ آموزش دیدم تا به مرحله استادی اپتیمال ای‌اف‌تی برسم. این رابطه کاری نزدیک باعث شد گری کریگ مرکز مرا به عنوان یکی از مراکز آموزش ای‌اف‌تی رسمی در سال ۲۰۱۶ معرفی کند. در همان سال با دکتر ریکه گرد هامر، پزشک آلمانی متخصص داخلی، آشنا شدم. هامر رابطه بین وقایع شوکه کننده احساسی در زندگی و برخی واکنش‌ها در بدن را کشف کرده و متوجه شده بود که بسیاری از علائمی که به ما گفته شده علائم بیماری اند در واقع علائم بهبودی اند. به کمک یافته‌های هامر، می‌توان نوع تعارض احساسی را، که ریشه علائم و بیماری‌های مختلف است، کشف کرد. سپس می‌توان وقایع خاص را که بار احساسی منفی دارند و باید به وسیله ای‌اف‌تی برطرف شوند، شناسایی کرد. این اطلاعات بینشی را در اختیارم می‌گذارند که با استفاده از آن می‌توانم راهنمای مراجعینم در مسیر بهبودی باشم.

اکنون از همیشه مطمئن‌تر هستم که ذهن بر جسم برتری دارد و احساسات منفی نه تنها یکی از عوامل ناخوشی‌ها بلکه علت اصلی آنها هستند! در طی تقریباً ۳۵ سالی که به مردم کمک کرده‌ام بهبود یابند، شواهد فراوانی را یافته‌ام که نشان می‌دهند بدن به خودی خود کاری را انجام نمی‌دهد. این ذهن است که بدن را هدایت می‌کند. خود بدن خنثی است. این با دیدگاه رایج خیلی فرق دارد و در ادامه کتاب بیشتر درباره‌اش توضیح می‌دهم. این دیدگاه جدید اثبات علمی هم دارد. تنها درخواستم این است که ذهن‌تان را باز بگذارید و خودتان این روش را امتحان کنید. بشر به این دلیل تکامل پیدا می‌کند که عده اندکی، علی‌رغم آنچه که عموم مردم سعی دارند القا کنند، شهادت لازم برای نگرش متفاوت به امور را دارند.

این سفر باعث شده است فقط با ای‌اف‌تی بر روی مشکلات مراجعینم کار کنم و از سال ۲۰۰۸ ای‌اف‌تی استاندارد طلابی را آموزش و برایش مدرک بدهم. از ۲۰۱۸ نیز همین کار را در مورد اپتیمال ای‌اف‌تی انجام می‌دهم. همچنین دوره‌های آموزشی متعددی برگزار می‌کنم و در آنها خصوصاً بر روی مسائل جسمی مزمن، ضربه‌های روحی و استفاده از بینشهای هامر و ترکیب آنها با ای‌اف‌تی تمرکز می‌کنم. اینها را نه فقط به کاربران ای‌اف‌تی بلکه به پزشکان، روانپزشکان، روانشناسان، مشاوران و سایر درمانگرانی که به دنبال افزودن ای‌اف‌تی به روش درمانی خود هستند و همین طور به افرادی که می‌خواهند از ای‌اف‌تی فقط بر روی مسائل خودشان استفاده کنند آموزش می‌دهم.

این کتاب

در این کتاب جدید، هر دو شکل ای‌اف‌تی را شرح داده شده‌اند. ابتدا پیشینه هر روش را توضیح می‌دهیم، نسبت به چگونگی عملکرد آن بینش بیشتری ارائه و طرز کار دستورالعمل‌های اصلی آن را بیان می‌کنیم. این کتاب را با مشورت گری کریگ، پایه‌گذار ای‌اف‌تی، نوشتم و قدردانم که هرچه را که از او آموختم به کار بسته‌ام: اطلاعاتی از قبیل مطالب و بسایت او، و بینارهای اپتیمال ای‌اف‌تی و گفتگوهای فراوانی که با هم داشتیم. با اینکه من این کتاب را نوشتم ولی اغلب از ضمیر ما استفاده می‌کنم زیرا دیدگاه‌ها و توضیحاتم تا حد زیادی بر پایه عقاید او هستند. از این رو، این کتاب توسط هردوی ما نوشته شده است و من گری کریگ را نیز نویسنده آن می‌دانم. مفتخرم که با همکاری پایه‌گذار ای‌اف‌تی شما را با ای‌اف‌تی رسمیTM آشنا می‌کنم.

من و گری کریگ پیشینه‌های کاملاً متفاوتی داریم و مکمل یکدیگریم. او مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد است و من قبلاً پزشک بودم و اکنون مدیر مرکز آموزش رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ به زبان هلندی هستم. هردوی ما در برگزاری جلسات ای‌اف‌تی برای افراد و گروه‌ها و همچنین آموزش ای‌اف‌تی به افراد عادی و حرفه‌ای سال‌ها تجربه داریم.

چارچوب این کتاب

این کتاب نشان می‌دهد که ای‌اف‌تی تا چه حد در پرداختن به مشکلات احساسی و استرس مزمن موثر است و به معنای واقعی کلمه می‌تواند انسان را به رهایی احساسی برساند. بدن و ذهن ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. اگر وضعیت ذهنی خوبی داشته باشید، به احتمال زیاد علائم جسمی کمتری دارید یا اصلاً ندارید و بالعکس. ای‌اف‌تی امروزه تاثیر زیادی بر دنیا می‌گذارد. ما هم قصد داریم این فرصت را در اختیار شما بگذاریم تا دستورالعمل‌های اصلی هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمیTM را بیاموزید زیرا اثربخشی آنها اثبات شده است. امیدواریم شما نیز از آنها سود ببرید. این کتاب را به شکلی نوشته‌ایم که افراد عادی نیز بتوانند یاد بگیرند که از این روش به عنوان یک ابزار خودیاری استفاده کنند. و می‌تواند به عنوان مرجعی برای کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی نیز مورد استفاده قرار گیرد.

در بخش اول، علل مسائل مربوط به استرس، چگونگی عملکرد ای‌اف‌تی و پیاده‌سازی هر دو شکل این روش را توضیح می‌دهیم تا بدانید دقیقاً چطور از آن استفاده کنید. برای توضیح علل مشکلات مربوط به استرس، به کتاب «پنج قانون زیست‌شناسی طبیعت» نوشته ریکه گرد هامر اشاره می‌کنم زیرا به نظرم یافته‌های او از بهترین کشفیات مستند شده پزشکی هستند که ارتباط بین ذهن و بدن را توضیح می‌دهند.

در بخش دوم کتاب، مثال‌ها و راهنمایی‌های زیادی را ارائه می‌دهم که طی ۲۰ سال تجربه کار با مراجعین به دست آورده‌ام. همچنین توضیحات اضافه‌ای را که از کارهای هامر نتیجه گرفته‌ام ارائه می‌کنم. بخش دوم به شما کمک می‌کند علل احساسی و زیربنایی مسائل‌تان را شناسایی کنید و با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید. حتی اگر مسئله خاص شما در این کتاب نباشد، مثال‌ها و توضیحات مربوط به مشکلات دیگری را می‌یابید و می‌توانید آنها را با مسائل خودتان تطبیق دهید.

اگر ای‌اف‌تی را به درستی انجام دهید طولی نمی‌کشد که نتایجش را می‌بیند و حس می‌کنید. چنانچه روزانه از ای‌اف‌تی استفاده و همت کنید که وقایع منفی و خاطرات ناگوار گذشته را بطور کامل پاک کنید، نتایج می‌توانند دائمی باشند. در آینده نزدیک، کتاب کاری هم منتشر می‌شود که با آن بیشتر پشتیبانی خواهید شد. با این حال، توصیه می‌کنیم که کار را با این کتاب شروع کنید زیرا اطلاعات زیربنایی لازم را در اختیارتان قرار می‌دهد. همچنین باید به این نکته اشاره کنیم که همه موارد توضیح داده شده در این کتاب بر اساس

موارد حقیقی هستند.

راهنمای خواننده

توصیه می‌کنیم که ابتدا بخش اول را بطور کامل مطالعه کنید. با مطالعه بخش اول یاد می‌گیرید که چطور ای‌اف‌تی را بر روی مشکلات خود پیاده کنید. از بخش دوم هم می‌توانید برای الهام گرفتن استفاده کنید. در [پیوست ۴](#)، با فهرست بیماری‌ها و علائم ذکر شده در این کتاب روبرو می‌شوید. بهتر است بخش دوم را بطور کامل بخوانید تا بهتر بفهمید که چطور به مشکلات بپردازید و به دنبال علل احساسی زیربنایی آنها باشید.

آرزو دارم به آسودگی احساسی برسید و امیدوارم بتوانید موانع رسیدن به ذات زندگی، یعنی دادن و گرفتن عشق، را از میان بردارید.

گابریل روتن

هرنوساند، سوئد، اکتبر ۲۰۲۲

تشکر و قدردانی

کار کردن با گری کریگ برای به بار نشاندن این کتاب افتخار بزرگی برایم بود. امیدوارم میراث ای‌اف‌تی او را به خوبی منتقل کرده باشم. این کتاب را به او تقدیم می‌کنم.

تنها دلیل وجود نسخه انگلیسی این کتاب حضور دو فرشته است که از آسمان نازل شدند و به من کمک کردند: آلیسون بروک و هلی گایلینگ. ابتدا از یک برنامه مترجم برای برگرداندن نسخه اولیه از هلندی به انگلیسی استفاده کردم. ولی نتیجه به قدری نامفهوم بود که حتی خودم هم باید برای درک جملاتی که می‌خواندم به نسخه هلندی مراجعه می‌کردم. بعد از اینکه آن را مجدداً به انگلیسی قابل خواندن نوشتم آلیسون معجزه کرد و آن را به نحوی صحیح بازنویسی کرد و باعث شد نسخه انگلیسی حتی از نسخه هلندی نیز شفاف‌تر شود. سپس هلی آن را با دقت خواند و ویرایش کرد تا اطمینان یابیم که متن برای مخاطب مورد نظر قابل درک است. او ساعت‌های بی‌شماری را صرف ویرایش کرد تا متن حاضر روان و خواندنی شود. بی‌نهایت از هردوی شما سپاسگزارم. بخش‌های روان این کتاب حاصل تلاش شماست و دست‌اندازه‌های باقی‌مانده کار منند.

مثل همیشه، تاکو کلاس تکیه‌گاهم در پس‌زمینه بود و کمک‌هایش در بخش فنی و تصویرسازی غیرقابل انکارند. بدون حمایت او، انتشار این کتاب ممکن نبود.

از کارین وان بائلن و میس کلوس هم سپاسگزارم که دانشی را که از کارهای هامر داشتند در اختیارم قرار دادند.

در نهایت هم معجزه دیگری رخ داد: دوست خوبم رابی دونلپ، نویسنده کتاب جزیره سگ‌ماهی، کمکم کرد بهترین ناشر را پیدا کنم: مری نیلسن از انتشارات زیون. او با صبوری، دقت و خرد در طراحی داخل کتاب مرا یاری داد. نقدهای مری و سولویگ نیلسن گودین نیز کمکم کردند پیامم را به شکل قوی‌تری انتقال دهم. از شما متشکرم.

بخش ۱

فرهاد فروغی - رایگان - ای اف تی دات آی آر

۱ | مقدمه

هرچه کشفی اصیل‌تر باشد، بعدها واضح‌تر جلوه می‌کند.

آرتور کوئستلر، نویسنده مجارستانی انگلیسی، ۱۹۰۵ تا ۱۹۸۳

ای‌اف‌تی چیست و چه کاربردی دارد؟

ای‌اف‌تی (روش‌هایی احساسات) روشی برای رها شدن از احساسات منفی و باورهای محدود کننده است. ای‌اف‌تی ابزار ساده‌ای برای کمک به خود است و اگر توسط افراد ماهر مورد استفاده قرار گیرد می‌تواند با موفقیت شدیدترین ضربه‌های روحی و مشکلات مربوط به استرس را برطرف کند. این کتاب کاربرد هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمیTM را که توسط گری کریگ پایه‌گذاری شده اند، یعنی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (یا ضربه زدن) و اپتیمال ای‌اف‌تی، آخرین نسخه این روش، شرح می‌دهد.

این کتاب بر روی استفاده از هر دو شکل این روش خودیاری تمرکز دارد. ما اعتقاد داریم که ای‌اف‌تی استحقاق جایگاهی در کنار سایر روش‌های درمانی را دارد چون کاملاً متفاوت و به صورت غافل گیر کننده‌ای موثر است. بسیاری از ابزارهای خودیاری (و درمانی) روی رفتار، تفکر مثبت و یا به دست آوردن بینش نسبت به مسائل تمرکز می‌کنند. ای‌اف‌تی مستقیماً بر روی برطرف ساختن علل ریشه‌ای مشکل، مثل احساسات منفی (یا استرس)، که در ورای مشکل قرار دارند، تمرکز می‌کند. اگر این روش به درستی پیاده شود می‌تواند اتصال بین محرک استرس و واکنش استرس شرطی شده را برای همیشه قطع کند. به عبارت دیگر، ای‌اف‌تی تضمین می‌کند که وقایع استرس‌زای گذشته دیگر تاثیر منفی بر روی تجارب و رفتارهای شما در زمان حال نمی‌گذارند. واکنش احساسی طبیعی شما سرچایش باقی می‌ماند، ولی واکنش‌های احساسی منفی افراطی و بیش از حد (غیرضروری) را دیگر نخواهید داشت.

در ای‌اف‌تی، یافتن بینشی نسبت به مشکل، به خودی خود هدف نیست بلکه یکی از دستاوردهای جانبی است. دانستن اینکه مسائل و رفتارهای مشکل‌ساز از کجا نشات می‌گیرند آنها را برطرف نمی‌کند. اینجاست

که ای‌اف‌تی در مقایسه با سایر روش‌ها به عمق بیشتری می‌رود چون می‌توان از آن برای قطع اتصال بین وقایع پراسترس گذشته و احساسات منفی استفاده کرد. این احساسات منفی (بطور خودکار) در زمان رویارویی (نا)خودآگاهانه با چیزی که باعث یادآوری واقعه گذشته می‌شود رو می‌آیند. با قطع این اتصال و پاکسازی احساسات منفی گیر افتاده، فضایی گشوده می‌شود که در آن می‌توانید به شکل مناسب‌تری به چیزهایی که در حال حاضر با آنها روبرو می‌شوید واکنش نشان دهید و لذا تجربه کاملاً متفاوتی داشته باشید. با ای‌اف‌تی می‌توانید از نظر احساسی رها شوید و عوامل استرس‌زای گذشته و احساسات منفی باقی مانده از وقایع قدیمی دیگر تاثیری بر شما نداشته باشند.

خلاصه اینکه ای‌اف‌تی به شما در برطرف ساختن احساسات منفی مربوط به گذشته، که در ذهن ناخودآگاه-تان گیر افتاده‌اند، کمک می‌کند. بدین ترتیب می‌توانید به اتفاقاتی که در حال حاضر رخ می‌دهند پاسخ دهید، نه اینکه ناخواسته چنان در گیرشان شوید که تجربه فعلی‌تان دشوارتر شود. این اصلاً به این معنا نیست که دیگر هرگز خشم، غم یا سایر احساسات منفی را نخواهید داشت. نکته اصلی این است که وقتی احساسات منفی گذشته را پاک می‌کنید، دیگر ارتباطی با موقعیت‌های مشابه گذشته و احساسات منفی وجود ندارد که باعث چند برابر شدن خشم و غم‌تان شود و واکنش احساسی‌تان نسبت به محرک‌های فعلی را بدتر یا شدیدتر از چیزی بکند که باید باشد. یعنی انبار احساسات‌تان را پاکسازی می‌کنید تا بهتر بتوانید به اموری که در جریانند بپردازید و این کار بسیار رهایی‌بخش است!

سوالات متداول

ای‌اف‌تی به درد من می‌خورد؟

برای هر مشکلی که استرس در آن نقشی دارد مفید است. آیا احساسات منفی یا باورهای محدودکننده‌ای دارید؟ برای مثال:

- بی‌ارزشم، به حساب نمی‌آیم یا به اندازه کافی خوب نیستم.
- جذاب نیستم، بیش از حد چاق یا لاغرم.
- بیش از حد خجالتی و ترسو هستم.
- نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم، خیلی زود ناراحت می‌شوم و صبر ندارم.
- برای این کار زیادی احمقم، نمی‌توانم انجامش دهم و جراتش را ندارم.
- یا شاید از خاطرات (ناخودآگاهانه) وقایع تلخ رنج می‌برید، مثل:
- بد رفتاری (جسمی یا احساسی) در کودکی یا سوءاستفاده جنسی؛
- خشونت خانگی، مشاجره، دعوا یا طلاق؛
- تصادف، جراحی، خاطرات ناگوار جنگی؛
- مشاجرات یا اختلافات کاری؛
- مشاهده یا تجربه خشونت.
- یا شاید از علائم (مزمن)، ناخوشی یا رفتارهای مشکل‌ساز رنج می‌برید، مثل:
- سردرد، میگرن؛
- خستگی مزمن، فرسودگی؛
- علائم افسردگی؛

- اختلال اضطراب، پی‌تی‌اس‌دی، فوبیا؛
- کم‌درد، رماتیسم، گردن درد یا دردهای استخوانی؛
- اعتیاد (به سیگار، الکل، مواد مخدر، غذا یا هر رفتار غیرقابل کنترل دیگر).

اگر درگیر هر یک از مسائل بالا هستید، استفاده از ای‌اف‌تی قطعاً برای تان مفید است. همه اینها باورها، احساسات و مسائلی هستند که اجازه نمی‌دهند خود حقیقی‌تان باشید و با آرامش و به شکل مناسبی به موقعیت‌ها واکنش نشان دهید. شاید احساس محدودیت و گیر افتادن می‌کنید یا نمی‌توانید برخی رفتارها را تغییر دهید. شاید نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، بیش از حد می‌خورید یا نمی‌توانید جلوی جمع صحبت کنید. شاید در دور باطل باورهای محدود کننده و یا مسائل جسمی و درد گیر افتاده‌اید. همه اینها دلایل خوبی برای شروع یادگیری ای‌اف‌تی به منظور غلبه بر این مسائلند!

چرا ای‌اف‌تی این قدر با روش‌های دیگر متفاوت است؟

چیزی که ای‌اف‌تی را منحصر به فرد می‌کند این است که می‌توانید با استفاده از آن به علت ریشه‌ای مشکل - تان بپردازید. مزیت اصلی‌اش این است که تجارب منفی گذشته دیگر نقشی در زندگی تان نخواهند داشت. بیایید نگاهی به مثالی درباره یک مسئله احساسی بیاندازیم: خانمی چند سال پیش طلاق گرفته و جدایی تلخ با درگیری‌های احساسی فراوان داشته است. هربار که به طلاقش فکر می‌کند (مثلاً بخاطر بچه‌هایش، روزهای تولد، نفقه یا حضانت بچه‌ها) احساسات منفی درونش، مثل خشم، غم، درماندگی یا طرد شدن، تحریک می‌شوند. اینکه درک عمیقی نسبت به چرایی وجود این احساسات پیدا کند بی‌فایده نیست ولی این باعث نمی‌شود که احساسات مزبور از بین بروند. چنانچه راجع به طلاق حرف بزنند و مورد حمایت قرار گیرند نیز برایش مفید است. اما این هم موجب از میان رفتن احساسات نمی‌شود. اگر بتواند خودش را جمع‌وجور کند و دوباره از زندگی لذت ببرد شاید حس بهتری پیدا کند. ولی باز هم هرگاه با موقعیتی که یادآور طلاق است روبرو شود احساسات منفی‌اش بروز می‌کنند. با استفاده از ای‌اف‌تی می‌توان، با پاکسازی احساسات زیربنایی منفی، آن تجارب گذشته را خنثی ساخت. گاهی اوقات احساسات خیلی سریع و بلافاصله و گاهی آهسته -

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تر و با تداوم انجام ای‌اف‌تی در یک دوره زمانی برطرف می‌شوند. اگر ای‌اف‌تی به درستی پیاده شود موفقیت تقریباً همیشه تضمین شده است. بعد از اینکه احساسات منفی مربوط به طلاق به روش ای‌اف‌تی از بین رفتند، این خانم متوجه می‌شود که وقتی به یاد طلاق می‌افتد یا همسر سابقش را می‌بیند، احساس آزادی می‌کند یا احساسی خنثی و یا حتی مثبت یا بخشش دارد. در آن موقع این واکنش طبیعی و خودکار او خواهد بود. این ربطی به وانمود کردن یا گذشتن از مسئله یا رشد کردن ندارد. او فقط به این دلیل که دیگر تحریک نمی‌شود می‌تواند آرام بماند

بیا یک مسئله جسمی را مثال بزنیم. شاید اغلب از سردرد رنج می‌برید. اگر زمانی را صرف شناسایی موقعیت‌هایی کنید که باعث استرس و نگرانی در شما می‌شوند و به سردرد می‌انجامند و آنگاه از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا احساسات منفی گیر افتاده‌ای را که به این موقعیت‌ها مربوطند از بین ببرید، خیلی زود متوجه بهبودی سردردتان می‌شوید. شاید هم باید نگاهی به شرایط بیاندازید و تغییراتی ایجاد کنید (مثلاً تغییر شغل یا پایان دادن به یک رابطه) تا بتوانید استرس را برای همیشه کاهش دهید. پیاده‌سازی صحیح ای‌اف‌تی توانایی برطرف ساختن سریع‌تر و موثرتر استرس را به شما می‌دهد، کمک‌تان می‌کند که علل احساسی سردرد را تشخیص و هدف قرار دهید. در این صورت می‌توانید بهتر و با آرامش بیشتری به موقعیت فکر کنید و به جای تصمیم‌گیری عجولانه، که در حالت استرس شرایط و علائم را بدتر هم می‌کند، تصمیمات مناسب‌تری بگیرید. بیشتر افراد تاثیرات استرس‌های برطرف نشده و مزمن را بر روی زندگی‌شان به کلی دست‌کم می‌گیرند. وقتی این استرس را از بین می‌برید دنیای جدیدی به روی‌تان گشوده می‌شود.

اگر خیلی از ای‌اف‌تی استفاده کنم دیگر احساساتی نخواهم داشت؟

اگر از ای‌اف‌تی استفاده کنید مانع احساسات‌تان نمی‌شوید. توانایی‌تان در تجربه احساسات دست نخورده باقی می‌ماند. احساسات بخشی از هوش انسانی ما هستند و به وجود آمده‌اند تا کمک کنند راه خود را در زندگی پیدا کنیم. توجه کنید که در هر موقعیتی چه احساسی دارید. آیا واکنش احساسی مثبتی دارید؟ آیا احساس شادمانی، لذت، سرخوشی و یا آرامش می‌کنید؟ چه عالی! به کاری که می‌کنید ادامه دهید و تا جایی که می‌توانید آن را تکرار کنید. ولی اگر احساس خوب یا درستی ندارید، باید ببینید که چه چیزی

در جریان است. آیا تهدید بیرونی و حقیقی‌ای وجود دارد؟ یا واکنش‌تان حاصل افکار‌تان است؟

فرض کنید تهدید خودرویی باشد که وقتی در حال عبور از خیابان هستید با سرعت زیادی به سمت‌تان می‌آید. در چنین موقعیتی، واکنش جنگیدن، گریختن یا بی‌حرکت ماندن در کسری از ثانیه در شما فعال می‌شود تا از خیابان خارج شوید و در امان بمانید. اگر این برای‌تان تجربه خیلی شدیدی باشد، جزئیات واقعه، برای استفاده در دفعه بعدی، در حافظه بلندمدت‌تان ذخیره می‌شود. فرض کنید قبل از این واقعه تجربه تقریباً مرگ‌باری داشته‌اید. در این صورت واکنش جنگیدن، گریختن یا بی‌حرکت ماندن قبل از عبور از خیابان در شما فعال و لذا واکنش به عبور خودرو بسیار شدیدتر می‌شود. اما لازم نیست هربار که قصد عبور از خیابان را دارید بلافاصله وارد حالت جنگیدن، گریختن و یا بی‌حرکت ماندن شوید یا کور‌کورانه وحشت کنید. این واکنش‌ها بیش از حد هستند زیرا با آگاهی معمولی می‌توانید بدون خطر از خیابان عبور کنید. با ای‌اف‌تی می‌توانید این تجربه و تجربه قبلی را خنثی کنید تا با آرامش و بدون استرس غیر ضروری از خیابان بگذرید. شاید فکر کنید: ولی بهتر نیست همچنان از این وضعیت بترسم تا، اگر چیزی به ناگهان به سمتم آمد، بتوانم واکنش سریع‌تری داشته باشم؟ خیر. این یک اشتباه بزرگ است. می‌توانید از تجارب قبلی درس بگیرید، به اندازه کافی هشیار باشید و بدون اینکه دچار احساسات و استرس شدیدی بشوید از خیابان بگذرید. ای‌اف‌تی می‌تواند نقش مهمی در برطرف ساختن این نوع استرس‌های غیرضروری داشته باشد.

همچنین شاید به غیر از احساس استرس ناشی از تهدید جسمی واقعی، وقتی حس می‌کنید مورد تهدید روان‌شناختی، حتی غیرواقعی، قرار گرفته‌اید دچار واکنش احساسی منفی شوید. مثلاً تصور کنید کسی به شدت از شما انتقاد می‌کند. با اینکه هیچ خطری تهدیدتان نمی‌کند این ممکن است واکنش جنگیدن، گریختن و یا بی‌حرکت ماندن را در شما فعال کند. در اینجا ای‌اف‌تی نقش مهمی را ایفا می‌کند. اگر با ای‌اف‌تی به چنین موقعیت‌هایی بپردازید، می‌توانید با آرامش به انتقاد فرد گوش دهید، ببینید نظرش چقدر درست است یا اینکه بیشتر مربوط به وضعیت درونی خودش است و سپس پاسخ مناسبی به او بدهید. نه اینکه دلخور شوید و از کوره در بروید و طوری واکنش نشان دهید که شاید بعداً پشیمان شوید.

چطور از ای‌اف‌تی استفاده کنم؟

چگونگی استفاده از ای‌اف‌تی در فصل‌های ۲ و ۵ بطور کامل توضیح داده خواهد شد. برای اینکه تصویری در ذهن‌تان ایجاد شود مثالی می‌زنم. فرض کنید گفتگوی ناخوشایندی با یکی از دوستان‌تان داشته‌اید. وقتی به خانه برمی‌گردید شاید همچنان احساس ناراحتی و آزرده‌گی کنید. در حالی که هنوز غرق در این احساس هستید می‌توانید دستورالعمل ای‌اف‌تی (چه ضربه‌ای و چه اپتیمال) را انجام دهید تا احساس منفی را از بین ببرید. سپس می‌توانید آزمایش کنید تا ببینید آن گفتگو هنوز تحریک‌تان می‌کند یا خیر. برای این کار وانمود کنید که در حال صحبت کردن با او هستید و به احساس‌تان توجه کنید. باید تا جایی که می‌توانید آن لحظه را به وضوح تصور و دقت کنید که چه احساسات منفی‌ای باقی مانده‌اند. آنگاه مجدداً از ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن احساسات باقی مانده استفاده و باز هم امتحان کنید. آن قدر این فرایند را تکرار کنید که وقتی دوباره آن لحظه را تجسم می‌کنید دیگر هیچ حس منفی‌ای نداشته باشید. این یعنی مسئله برای‌تان پایان یافته است.

با انجام ای‌اف‌تی، تجربه شما از این گفتگوی ناخوشایند خنثی شده است. البته این بدین معنا نیست که وقتی آن دوست‌تان را می‌بیند هیچ واکنشی منفی‌ای ندارد. احتمالاً باید باز هم از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا نه فقط واکنش احساسی خود را به آن واقعه خنثی سازید بلکه علل زیربنایی واکنش احساسی را نیز بیابید. اگر قبلاً هم با این دوست در شرایط مشابهی بوده‌اید، باید با همین فرایند روی بعضی از موارد پیشین نیز کار کنید. اگر بلافاصله بعد از یک واقعه ناخوشایند از ای‌اف‌تی استفاده کنید خیلی موثرتر خواهد بود چون بار احساسی ناشی از آن لحظه را، اغلب ظرف چند دقیقه، برطرف می‌کنید و این دیگر در ذهن ناخودآگاه-تان ذخیره نمی‌شود. به علاوه، اگر یاد بگیرید که در سریع‌ترین زمان ممکن روی این وقایع کار کنید، متوجه می‌شوید که ای‌اف‌تی خیلی سریع‌تر و آسان‌تر نتیجه می‌دهد.

مثال بالا یک واقعه ناخوشایند نسبتاً جزئی است که به تنهایی می‌توانید به آن بپردازید. در این کتاب مثال‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند چطور می‌توانید ای‌اف‌تی را بر روی مسائل کوچکتر بکار گیرید. توصیه نمی‌کنیم که با دستورالعمل‌های پایه ای‌اف‌تی، که در این کتاب آمده‌اند، بر روی ضربه‌های روحی شدید و پیچیده کار کنید. اگر وقایع بسیار ناگواری در زندگی برای‌تان پیش آمده‌اند یا از علائم مزمن و پیچیده رنج

می‌برید، توصیه می‌کنیم که از کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده‌اند کمک بخواهید^۳.

آیا تاثیرات ای‌اف‌تی دائمی‌اند؟

اگر ای‌اف‌تی به درستی و به صورت کامل انجام شود تاثیراتش می‌توانند دائمی باشند. چنانچه به کمک ای‌اف‌تی با موفقیت اتصال بین احساسات منفی و وقایع مربوط را، که این احساسات را تحریک می‌کنند، قطع کنید، حتماً تا حد بسیار زیادی از آن احساسات رها خواهید شد. البته اتفاقی که افتاده است تغییری نمی‌کند ولی دیگر وقتی به آن فکر می‌کنید یا چیزی آن را برای تان تداعی می‌کند به آن احساسات منفی دچار نمی‌شوید. اگر بطور مداوم از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی همه وقایع مهم گذشته، که موجب احساسات منفی می‌شوند، استفاده کنید، مجموعه عظیمی از واکنش‌های منفی شرطی شده و احساسات گیر افتاده را به صورت دائمی برطرف می‌کنید. در نتیجه، دیگر اسیر آن واکنش‌های رفتاری شرطی شده نیستید و در عوض می‌توانید، بدون درگیر شدن با احساسات منفی ذخیره شده در ذهن ناخودآگاه که از وقایع گذشته ناشی شده‌اند، به وقایع کنونی واکنش نشان دهید.

پس از استفاده از ای‌اف‌تی ممکن است دریابید که دیگر مثل قبل به سادگی عصبانی و ناراحت نمی‌شوید، به سرعت آزرده نمی‌شوید یا حرف‌های دیگران را به خود نمی‌گیرید. به بیان دیگر، رفتار تان از پرخاشگری منفعلانه به دفاع آگاهانه تغییر می‌کند. هرچه وقایع منفی و باورهای منفی محدودکننده بیشتری را برطرف کنید، احساس آزادی افزونتری می‌کنید و بیش از قبل می‌توانید خود واقعی تان باشید. درک بهتری از خودتان و دیگران پیدا می‌کنید و می‌توانید با عشق و بخشایش بیشتری با دیگران تعامل داشته باشید. تصور کنید، اگر همه ما احساسات و باورهای منفی مان را پاکسازی کنیم، دنیا چه جای زیباتری می‌شود. در آن صورت می‌توانیم آزادانه و با روی باز با یکدیگر معاشرت کنیم.

ای‌اف‌تی در مورد مسائل جسمی نیز بسیار موثر است. احساسات منفی و استرس مزمن از جهات مختلف نقشی اساسی در بیماری‌ها دارند. پزشکی رایج روزبه‌روز بیشتر به نقش استرس مزمن پی می‌برد. استرس یکی از عوامل اصلی (و اغلب تنها علت) بسیاری از مشکلات پزشکی و ناخوشی‌ها است و توجه به ارتباط بین احساسات

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

منفی و مشکلات جسمی هر روز بیشتر می‌شود. این دو تاثیر متقابلی بر یکدیگر دارند. این تاثیر شامل همه بیماری‌ها از سرماخوردگی گرفته تا برونشیت، سردرد تا بیماری‌های قلبی، سرطان تا دیابت، آرتروز تا روماتیسم، می‌شود. ای‌اف‌تی روش منحصر به فردی است که می‌تواند مسائل تان به مشکلات تان بدل نشوند و معمولاً آنها را کاملاً از بین می‌برد.

وقتی بر روی مسائل روانشناختی یا مشکلات جسمی کار می‌کنید، اگر ای‌اف‌تی را به درستی و به صورت کامل انجام دهید، می‌توانید در تعداد حیرت‌آوری از شرایط به نتایج بادوام برسید.

آیا ای‌اف‌تی به درد همگان می‌خورد؟

اگر ذهنی باز و کنج‌کاو داشته باشید ای‌اف‌تی را به آسانی فراوان آن نتیجه می‌گیرید. ولی چنانچه به احساسات - و هیجانات تان دسترسی ندارید شاید به عنوان یک ابزار خودیاری به خوبی نتیجه ندهد. در چنین مواردی توصیه می‌شود که با افراد حرفه‌ای که به خوبی آموزش دیده‌اند کار کنید. همچنین اگر باورهای منفی‌ای راجع به اثربخشی ای‌اف‌تی دارید یا فکر می‌کنید ای‌اف‌تی مشکل تان را برطرف نمی‌کند یا بیش از حد عجیب است، بهتر است فردی حرفه‌ای شما را حمایت و در کنار گذاشتن این باورها کمک کند.

آیا ای‌اف‌تی به درد همه چیز می‌خورد؟

گری کریگ از ابتدا گفته است: بر روی هر چیزی / امتحانش کنید. اگر امتحان نکنید هرگز نمی‌فهمید. در زبان هلندی ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: نه یعنی آن چیزی که دارید و بله یعنی آن چیزی که می‌توانید به دست آورید. قطعاً ای‌اف‌تی به امتحانش می‌ارزد زیرا هیچ عوارض جانبی‌ای ندارد. اگر بیش از حد آن را به کار بگیرید یا آن را اشتباه انجام دهید هیچ چیزی بدتر نمی‌شود. در بدترین حالت، مسئله تان را حل نمی‌کند یا اینکه بلافاصله آن را حل نمی‌کند زیرا هنوز مهارت لازم را برای انجامش ندارید. با این حال، ای‌اف‌تی اگر درست اجرا شود برای همه مسائل مربوط به استرس مفید است. البته این ادعا را نداریم که می‌توانید

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

با ای‌اف‌تی همه مشکلات و مسائل را حل کنید. ولی با استفاده از آن می‌توانید سطح استرس‌تان را تا حد زیادی کاهش دهید و با این کار هر تعداد از مسائل جسمی و روانشناختی خود را برطرف کنید و در پی آن زندگی عاشقانه‌تر، پرانرژی‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

آیا ای‌اف‌تی بلافاصله نتیجه می‌دهد؟

معمولاً ای‌اف‌تی بلافاصله نتیجه نمی‌دهد. بر اساس اطلاعات موجود در اینترنت درباره ای‌اف‌تی، شاید این تصور در ذهن‌تان شکل گرفته باشد که ای‌اف‌تی همیشه خیلی سریع عمل می‌کند. با اینکه ما شخصاً 'معجزات' یک دقیقه‌ای' را تجربه کرده و شاهد برطرف شدن ضربه‌های روحی شدید در طی یک الی سه جلسه کار با ای‌اف‌تی بوده‌ایم، ولی معمولاً رسیدن به نتایج بادوام نیازمند زمان بیشتری است. با اینکه ای‌اف‌تی می‌تواند بسیار سریع و موثر باشد اما این بدین معنا نیست که مسائل بسیار قدیمی در یک جلسه بطور کامل ناپدید می‌شوند. برخی مشکلات پیچیده هستند و برای اینکه بطور دائم حل شوند به مهارت، صبر و پشتکار نیاز دارند. همچنین مردم اغلب در حین انجام ای‌اف‌تی مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که اجازه نمی‌دهند به نتایج سریع و ماندگار دست پیدا کنند. این اشتباهات را بطور کامل در فصول ۲ و ۵ مشخص می‌کنیم و توضیح می‌دهیم تا در این تله‌ها نیفتید.

به علاوه، با اینکه گزارش‌های زیادی از کسانی دریافت کرده‌ایم که با استفاده از ای‌اف‌تی به عنوان یک ابزار خودیاری مشکلات مهمی را حل کرده‌اند، این را هم می‌دانیم که خیلی‌ها نمی‌توانند (یا نمی‌خواهند) به تنهایی از این روش استفاده کنند. به شما توصیه می‌کنیم که فقط با استفاده از دانش حاصل از این کتاب به برطرف ساختن ضربه‌های روحی شدید خود نپردازید. اگر پای علائم جدی، مسائل اساسی در زندگی یا ضربه‌های روحی در میان است، شاید بهتر باشد با فردی حرفه‌ای که ای‌اف‌تی را به خوبی آموزش دیده است مشورت کنید. کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی می‌توانند در این مسیر راهنمای‌تان باشند و به همان شکلی که نیاز دارید از شما حمایت کنند. آنها قادرند اولویت‌بندی کنند و بگویند که بهتر است ابتدا به کدام مسئله بپردازید و کدام مسئله را برای بعد بگذارید. در این صورت می‌توانید بدون اینکه مجدداً دچار ضربه روحی شوید به عمق مسائل بروید. بدین ترتیب می‌توانید به نتایج بادوامی برسید و یک بار برای همیشه برمسائل‌تان غلبه حل

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

کنید.

نتیجه‌گیری

با کمک راهنمایی‌ها و مثال‌های ارائه شده در این کتاب، یاد می‌گیرید که از دستورالعمل‌های هردو شکل ای‌اف‌تی رسمی بطور کامل استفاده کنید. این کار دشواری نیست، فقط باید هرچه بیشتر تمرین کنید. بیایید شروع کنیم!

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

۲ | زیربنا

کسی شاد است که یاد گرفته است علت همه چیز یا همان

وابستگی ضروری همه چیزها به هم را دریابد.

ورجیلیوس، شاعر رومی، سال ۷۰ تا ۱۹ ق.م.

در این فصل به بررسی علل ریشه‌ای مسائل روانشناختی و مشکلات جسمی می‌پردازیم. این کار راه را برای شناسایی موثرترین روش هدف قرار دادن این مسائل با ای‌اف‌تی هموار می‌کند. همچنین چند تکنیک زیربنایی را، که کلید اصلی اجرای صحیح هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمی هستند، به شما معرفی می‌کنیم. توصیه می‌شود ابتدا این فصل را بطور کامل مطالعه کنید و بعد به سراغ بقیه قسمت‌ها بروید.

علت ریشه‌ای مشکل شما: استرس رفتاری است که آموخته‌اید

مواجهه با هر نوع مشکلی (چه جسمی و چه روانشناختی) در بعضی موقعیت‌ها نشان می‌دهد که واکنش استرس‌تان فعال شده و این موقعیت‌ها به مشکل‌تان مربوطند.

مشکل‌تان ممکن است مربوط به روابط شخصی، مثلاً مشاجره با یکی از دوستان یا اعضای خانواده، کارفرما یا حتی با یک غریبه باشد. شاید کمبود عزت نفس، اضطراب، افسردگی یا اختلال در خوردن باشد یا اینکه دچار فوبیا باشید، مثل ترس از عنکبوت یا صحبت کردن در جمع. شاید هم مشکل‌تان جسمی باشد، مثل سردرد یا کمردرد، وزوز گوش یا ورم لوزه، دل‌درد یا درد مفاصل.

ارتباط بین محرک و واکنش استرسی اغلب ناخودآگاهانه است. پس شاید اصلاً متوجه نباشید که تحریک شده‌اید. تحریک شدن یا نشدن به وقایع گذشته زندگی و واکنش‌های شرطی شده شما بستگی دارد. برای مثال، شاید دیده باشید که والدین‌تان از عنکبوت وحشت می‌کرده‌اند و در پی آن آموختید که از آن بترسید. وقتی تحریک می‌شوید، واکنش استرس بطور خودکار فعال می‌شود. هر چه بیشتر با موقعیت‌هایی مواجه

شوید که واکنش استرس را برمی‌انگیزند، اتصال بین جزئیات تحریک کننده و واکنش شرطی شده شما محکم‌تر می‌شود.

این نوع یادگیری هدف سودمندی دارد. به ما می‌آموزد که چطور رفتار مناسبی داشته باشیم، در امان بمانیم و از خطرات اجتناب کنیم. مثلاً از کودکی یاد می‌گیریم که به شعله گاز دست نزنیم، مودبانه رفتار کنیم و غیره. این تجارب تبدیل به 'بانک اطلاعاتی ناخودآگاه' ما می‌شوند. در تمامی طول روز، اغلب بصورت خودکار، برای واکنش نشان دادن به هر موقعیتی با این بانک اطلاعاتی ناخودآگاه مشورت می‌کنیم. این فرایند ناخودآگاهانه است و با سرعت نور اتفاق می‌افتد. بیشتر موقعیت‌ها در واقع خنثی هستند و فقط بعد از اینکه با بانک اطلاعاتی خود - که تجربه‌ها، قضاوت‌ها و باورها در آن ذخیره شده‌اند - مشورت می‌کنیم معنی پیدا می‌کنند. به بیان دیگر، واکنش‌های احساسی و رفتارهای ما کمتر تحت تاثیر وقایع خارجی و بیشتر تحت تاثیر آنچه که در ذهن ناخودآگاهمان ذخیره کرده‌ایم هستند.

برای درک بهتر این موضوع، به نحوه پردازش اطلاعات توسط مغز، نگاهی می‌اندازیم. نیم‌کره راست مغز آنالوگ است و تصاویر را ایجاد می‌کند. هیچ درکی از زمان ندارد. نمی‌تواند بین شما و اطراف‌تان تمایز بگذارد و شما و بقیه چیزها را به صورت یک پیوستار درک می‌کند^۴. از طرف دیگر نیم‌کره چپ مغز دیجیتال و انتزاعی است، عملکرد منطقی دارد و گذشته، حال و آینده را می‌فهمد.

نیم‌کره راست تصاویر را بر اساس همه اطلاعاتی که به وسیله حواس خود دریافت می‌کنید تولید می‌کند: چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید، می‌چشید و بو می‌کنید. البته همه در ذهن‌شان تصویر نمی‌سازند. عده‌ای تصویر مبهمی از اتفاقات گذشته دارند یا نمی‌توانند چیزی را تجسم کنند. در عوض 'تصویر' را بر اساس خاطرات مربوط به صداها، بوها یا لمس‌ها ایجاد می‌کنند. فرقی ندارد که برای ایجاد این تصاویر یا خاطرات حسی به کدام یک از حواس خود تکیه می‌کنید. هرگاه چنین تصویری (بصری یا غیر آن) از یک موقعیت شکل بگیرد، در ذهن ناخودآگاه‌تان ذخیره می‌شود. بعدها که در اثر مواجهه با چیزی به یاد آن موقعیت می‌افتید، نیم‌کره راست مغز تصویر ذخیره شده از موقعیت قبلی را بازیابی می‌کند و طوری آن را می‌بیند که انگار در همان لحظه در حال وقوع است. واکنش شرطی شده مربوط به آن از طریق اتصالات بی‌شماری

در مغز فعال می‌شود. وقتی خاطرات شاد را به یاد می‌آورید، واکنش آرامش در شما فعال می‌شود و لذا احساس خوشحالی، آرامش و لذت می‌کنید. برای مثال شنیدن آهنگی که به خاطره‌ای خوب مربوط است احساس گذشته‌های خوش را زنده می‌کند. از طرف دیگر، اگر با چیز منفی‌ای روبرو شوید که واقعه استرس‌زایی را برای تان یادآوری کند، (معمولاً به صورت ناخودآگاهانه) تصاویر ذخیره شده در نیم‌کره راست مغز تان که مربوط به آن واقعه گذشته‌اند بازیابی می‌شوند و واکنش استرس شرطی شده متناظر با آن هم بطور خودکار فعال می‌شود.

این واکنش‌های خودکار شرطی شده در الگوهای استرس به اوج خود می‌رسند و می‌توانند به واکنش‌های غیر ضروری و بیش از حد در موقعیت‌های کنونی بیانجامند. همین الگوهای ادامه‌دار استرس هستند که در نهایت باعث استرس مزمن می‌شوند و خود را به شکل مشکلات جسمی یا روانشناختی بروز می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استرس مزمن تاثیر منفی بر روی سلامت انسان دارد و علت بسیاری از مشکلات جسمی است^{۵ ۶ ۷ ۸ ۹}. در مورد مشکلات جسمی، پا را یک قدم از پزشکی رایج فراتر می‌گذاریم و این دیدگاه را می‌پذیریم که علت همه مشکلات جسمی/استرس مزمن برطرف نشده است مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. از شما دعوت می‌کنیم که صحت این ادعا را با برطرف ساختن الگوهای استرس خود به وسیله ای‌اف‌تی و مشاهده نتیجه بررسی کنید. امیدواریم این کتاب الهام‌بخش شما برای انجام این کار مسیر باشد.

چطور از شر استرس خلاص می‌شوید؟

اکنون که متوجه شده‌اید واکنش‌های خودکار شرطی شده را چطور از وقایع گذشته فرا گرفته‌اید، توضیح می‌دهیم که چرا صحبت کردن درباره مشکل و درک علت آن در واقع به حل آن کمکی نمی‌کند. نکته کلیدی این است که تجربه‌های گذشته پیوند خودکاری را بین برخی محرک‌ها و واکنش استرس‌تان ایجاد کرده‌اند. از این رو به محض اینکه در موقعیت مشابه (یا حتی کمی مشابه) با تجربه منفی قبلی قرار می‌گیرید، واکنش استرس‌تان فعال می‌شود. بطور ناخودآگاهانه به خودتان آموزش داده‌اید که در چنین موقعیت‌هایی واکنش استرس را فعال کنید.

برای برطرف ساختن این باید از ریشه مشکل شروع کنید: لحظه خاصی که در آن واکنش استرس برای اولین بار فعال و در پی آن به عنوان یک واکنش خودکار برنامه‌ریزی شد. سپس باید اتصال بین آن تجربه‌ها و این واکنش استرس خودکار را قطع کنید. از این رو باید وقایع خاصی را که در اثر آنها اتصال ایجاد شده است شناسایی کنید. آنگاه می‌توانید از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی این لحظات استفاده کنید تا، با قطع و یا غیرفعال کردن اتصال، واکنش استرس دیگر به صورت خودکار فعال نشود. اگر استفاده از ای‌اف‌تی رسمی را شروع کنید عملاً متوجه می‌شوید که این روش چطور کار می‌کند. چنانچه ای‌اف‌تی را به درستی بر روی یک لحظه منفی خاص بکار ببرید، درمی‌یابید که واکنش استرس دیگر نمی‌تواند، چه در حین انجام فرایند ای‌اف‌تی و چه در موقعیت‌های بعدی، وقتی که به آن زمان توجه می‌کنید فعال شود. لطفاً توجه کنید که خنثی کردن یک واقعه خاص به احتمال زیاد کل مسئله‌تان را حل نخواهد کرد. معمولاً به کار بیشتری نیاز دارید زیرا الگوی استرس همیشه بر پایه مجموعه‌ای از وقایع خاص ایجاد می‌شود. باید تعداد کافی از این وقایع را خنثی کنید تا کل الگوی استرس و در نتیجه کل مسئله را برطرف کنید. این فرایند پیچیده‌ای نیست ولی یک برنامه عملی و به احتمال زیاد مقداری پشتکار لازم دارد. در فصل ۵ درباره این موضوع بیشتر توضیح می‌دهیم.

توضیح واکنش استرس و واکنش آرامش

عصاره ای‌اف‌تی جایگزین کردن واکنش استرس با واکنش آرامش است تا دیگر - ناخواسته - دچار واکنش استرس خودکار نشوید. برای درک بهتر، می‌خواهیم به عمق بیشتری از فیزیولوژی استرس برویم. می‌توانید از این بخش بگذرید ولی این توضیح اضافی باعث می‌شود سازوکار زیربنایی ای‌اف‌تی را بهتر بفهمید.

واکنش استرس

واکنش استرس، واکنش جنگ یا گریز، یا واکنش استرس سیمپاتیک نیز نامیده می‌شود. نقطه مقابل آن واکنش آرامش است. این عبارت به تازگی توسط هربرت بنسون^{۱۰} ایجاد شده است.

بیا بیا ابتدا درباره واکنش استرس سیمپاتیک صحبت کنیم. در هر موقعیتی که تهدیدآمیز یا خطرناک تعبیر شود، واکنش بدن‌تان جنگیدن یا فرار کردن است. این واکنش از بادامک مغز در سیستم لیمبیک (قسمتی

از مغز که در آن احساسات تولید و تنظیم می‌شوند) آغاز می‌شود. بادامک یا آمیگدال، مغز احساسی نیز نامیده می‌شود. این عضو اطلاعات دریافت شده از حواس را پردازش و، بر طبق تجربه‌های قبلی و مشابه، آنها را به معنای احساسی واقعه متصل می‌کند. از این رو، اگر موقعیتی به نوعی برای تان تهدیدآمیز به نظر بیاید، واکنش جنگ یا گریز فعال می‌شود.

وقتی واکنش استرس سیمپاتیک فعال می‌شود، ممکن است این علائم را (با هر ترکیب و درجه‌ای) تجربه کنید: تپش قلب، تنفس سریع، خشکی دهان، لرزش، تعریق، محدود شدن دید، تهوع، ناراحتی معده، احساس میخکوب شدن به زمین یا فلج ناشی از ترس. این واکنش‌های فیزیولوژیکی و کاملاً طبیعی، بدن تان را به جنگیدن یا گریختن قادر می‌سازند و شانس تان را برای بقا افزایش می‌دهند.

واکنش بی‌حرکت ماندن

همه پستانداران، از جمله انسان‌ها، در برابر تهدید واکنش جنگیدن یا گریختن را نشان می‌دهند. ولی اگر هیچ یک از اینها ممکن نباشد، بی‌حرکت می‌مانند. بیشتر حیواناتی که شکار می‌شوند با گریختن و بیشتر حیوانات درنده با جنگیدن شروع می‌کنند. واکنش بی‌حرکت ماندن می‌تواند به حیوان فرصت فرار بدهد. بیشتر حیوانات شکارچی به حرکت واکنش نشان می‌دهند و حیوانات 'مرده' را دوست ندارند. اکثر درندگان لاشخور نیستند. به همین دلیل واکنش بی‌حرکت ماندن نیز راهی موثر برای بقا در موقعیت‌های مرگ‌بار است.

در طول واکنش بی‌حرکت ماندن، هردو سیستم عصبی سیمپاتیک و پاراسیمپاتیک در فعال‌ترین حالت خود هستند. به فشردن هم‌زمان پدال‌های گاز و ترمز به هنگام رانندگی می‌ماند. سیل عظیمی از اندورفین باعث سفت شدن بدن و حتی افتادن آن می‌شود. وقتی دچار واکنش بی‌حرکت ماندن می‌شوید، شاید احساس بی‌حسی کنید. انگار که دیگر حواس جسمی (درد) و احساساتی ندارید. ضربان قلب و تنفس تان کند می‌شوند و حتی ممکن است نفس تان در سینه حبس شود. شاید به نقطه‌ای خیره شوید و دیگران به دشواری بتوانند توجه تان را جلب کنند. واکنش بی‌حرکت ماندن باعث ایجاد فاصله‌ای بین واقعه ناگوار و تجربه آن می‌شود،

فرد را بی‌حس و کم‌کش می‌کند بتواند واقعه را پشت سر گذارد^{۱۱}.

حیوانات نیز واکنش مشابهی دارند. با این تفاوت که آنها بهتر می‌توانند از واکنش استرس خارج شده و به واکنش آرامش برگردند. زیرا برعکس ما، آنها مدام گذشته را مرور و در واکنش بی‌حرکت ماندن گیر نمی‌کنند. می‌توانید این را بعد از اینکه حیوانی به زمین می‌افتد و وانمود می‌کند که مرده است ببینید. اگر فرصت این را داشته باشد که بلند شود و فرار کند، می‌بینید که تقریباً همیشه به شدت می‌لرزد. این نشان می‌دهد که از واکنش بی‌حرکت ماندن خارج شده و در حال رد کردن بخشی از واکنش جنگیدن یا گریختن است که توسط واکنش بی‌حرکت ماندن مختل شده بود. این باعث می‌شود که بتواند وارد واکنش آرامش شود و بدون وجود بقایای علائم استرس به زندگی ادامه دهد (البته زخم‌هایش باید بهبود یابند). ما انسان‌ها نیز همین طور هستیم و لذا ممکن است حالاتی مانند لرزیدن یا حرکات‌های ناخواسته داشته باشیم. اگر می‌توانید با استفاده کامل از واکنش استرس، موقعیتی را پشت سر بگذارید یا اگر وارد واکنش بی‌حرکت ماندن می‌شوید و سپس بطور کامل استرس باقی‌مانده را تخلیه می‌کنید و وارد واکنش آرامش می‌شوید، بعید است که بعدها دوباره به مسائل مربوط به آن موقعیت دچار شوید. ولی اگر نتوانید این کار را بکنید، واکنش استرس‌تان (تا حدی) فعال می‌ماند یا خیلی سریع تحریک می‌شوید یا (بخشی از) واکنش بی‌حرکت ماندن فعال می‌ماند. ممکن است خود واکنش بی‌حرکت ماندن به قدری کوتاه باشد که دیگران متوجه آن نشوند ولی اغلب ذهن خودآگاه آن را به یاد می‌آورد. متوجه می‌شوید که از ترس فلج شده بودید و نمی‌توانستید حرکت یا کاری بکنید. سازوکار دیگری نیز در اینجا نقش دارد: حتی اگر واکنش بی‌حرکت ماندن را پشت سر بگذارید، همه جزئیات آن موقعیت و همین طور علائم استرسی که داشتید در حافظه بلندمدت‌تان برای استفاده در آینده ذخیره می‌شوند. این بخشی از فرایند یادگیری ماست. لذا اگر موقعیتی (حتی تا حدی) شبیه تجربه استرس-زای قبلی باشد، واکنش استرس بلافاصله و بطور خودکار فعال می‌شود. واکنش‌های مثبت نسبت به موقعیت‌ها مشکلی ندارند زیرا حس خوب برای بدن مفید است. ولی این واکنش‌های منفی خودکار در ایجاد استرس مزمن نقش دارند. هدف از استفاده از ای‌اف‌تی این است که به این واکنش‌های منفی افراطی، غیرضروری و ناخواسته بپردازد. وقتی اتفاقی می‌افتد که تحریک‌تان می‌کند، ذهن ناخودآگاه از شما نمی‌پرسد که آیا

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

واکنش استرس رامی خواهید یا لازم دارید یا خیر. واکنش مزبور خود به خود فعال می‌شود. در نتیجه موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس مداوم می‌شوند بالاخره به انواع علائم و بیماری‌های جسمی می‌انجامند. از این رو شناسایی عامل استرس و از بین بردن الگوهای استرس با ای‌اف‌تی امری ضروری است.

واکنش آرامش

واکنش آرامش نقطه مقابل واکنش استرس است. این واکنشی ضروری برای بازیابی قوا بعد از استرس و بازگشت به حالت تعادل است. ویژگی‌های جسمی واکنش آرامش شامل این مواردند: افت ضربان قلب و فشار خون، کند شدن تنفس، رها شدن عضلات، کاهش سطح کورتیزول، بهبود حافظه و افزایش توانایی تفکر. همچنین خون به دستگاه گوارش بازمی‌گردد و فرایند هضم از سر گرفته می‌شود. شاید هم حس کنید که دست‌ها و پاهای‌تان دوباره گرم شده و رنگ پوست، بزاق دهان و اشک چشمان‌تان به حالت عادی برگشته‌اند.

اولین مرحله استفاده از ای‌اف‌تی این است که واکنش استرسی را، که با موقعیت خاصی همراه است، با زنده ساختن آن موقعیت، به شکلی که گویی الان در حال وقوع است، فعال کنید. این را در معرض قرار گرفتن می‌نامند. سپس با ضربه زدن یا اپتیمال ای‌اف‌تی واکنش آرامش را تحریک می‌کنید تا واکنش استرس غیرفعال شود. اگر این کار را به درستی انجام دهید، پیوند بین آن محرک خاص و واکنش استرس از بین می‌رود و آن محرک خاص دیگر بطور خودکار واکنش استرس‌تان را فعال نمی‌کند. آیا این یعنی دیگر در مواجهه با موقعیت‌های تهدیدآمیز نمی‌جنگید یا فرار نمی‌کنید؟ البته که نه. سازوکار بقای‌تان همچنان پابرجاست. فقط واکنش استرس غیرضروری و افراطی که نسبت به وقایع گذشته داشته‌اید از بین رفته است. ولی هنوز هم می‌توانید نسبت به موقعیت‌های فعلی واکنش استرسی مناسبی داشته باشید.

اگر ای‌اف‌تی به درستی اجرا شود، اتصال بین محرک و واکنش استرس شرطی شده را

بطور دائم از بین می‌برد و به برطرف شدن واکنش استرسی غیرضروری و افراطی می‌انجامد.

این همان «تکنیک رهایی ذهن» است.

ماهیت یک رویکرد موفق

وقتی اتفاق 'بدی' می‌افتد، تقریباً همیشه مایلیم درباره آن صحبت کنیم. می‌خواهیم ماجرای مان را با دیگران به اشتراک بگذاریم و امیدواریم آنها ما را درک کنند، به ما تسلی دهند یا شاید توصیه‌ای به ما بکنند. هرچند که این ممکن است موقتاً باعث نوعی احساس آسودگی شود ولی کمکی به پردازش و برطرف شدن احساس منفی ما نسبت به آن موقعیت نمی‌کند. حتی هربار که ماجرا را با شرح آن مجدداً زنده می‌سازیم احساسات منفی مربوط به آن را نیز حس می‌کنیم. این چیزی را حل نمی‌کند. اگر حل می‌کرد بعد از تعریف کردن ماجرا حال مان خوب و استرس مزمن غیرممکن می‌شد.

تحقیقات علمی از دیرباز نشان داده‌اند که برای پردازش و برطرف ساختن موثر ضربات روحی و خاطرات ناگوار باید بیش از این تلاش کرد. متأسفانه، روش‌های درمانی رایج هنوز خیلی از صحبت کردن و دارو استفاده می‌کند. اولی احتمال وقوع مجدد ضربه روحی را افزایش و دومی در بهترین حالت فقط علائم را کاهش می‌دهد و علت را برطرف نمی‌کند. درک اینکه چرا گذشته تا این حد برای تان استرس‌زا بوده است تاثیر درازمدت آن را از بین نمی‌برد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که رویکرد مناسب برای برطرف ساختن ضربه‌های روحی شامل قرار گرفتن در معرض (آن اتفاق) و ترکیب آن با درمان شناختی است^{۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸}.

ای‌اف‌تی این و چیزهای دیگری را در اختیار ما می‌گذارد: علاوه بر این رویکرد دو وجهی، روشی را برای قطع اتصال بین محرک و واکنش استرس ارائه می‌دهد. اگر ای‌اف‌تی را به درستی انجام دهید به نتایج بادوامی می‌رسید و تجربیات ناگوار را به خاطرات خنثی تبدیل می‌شوند.

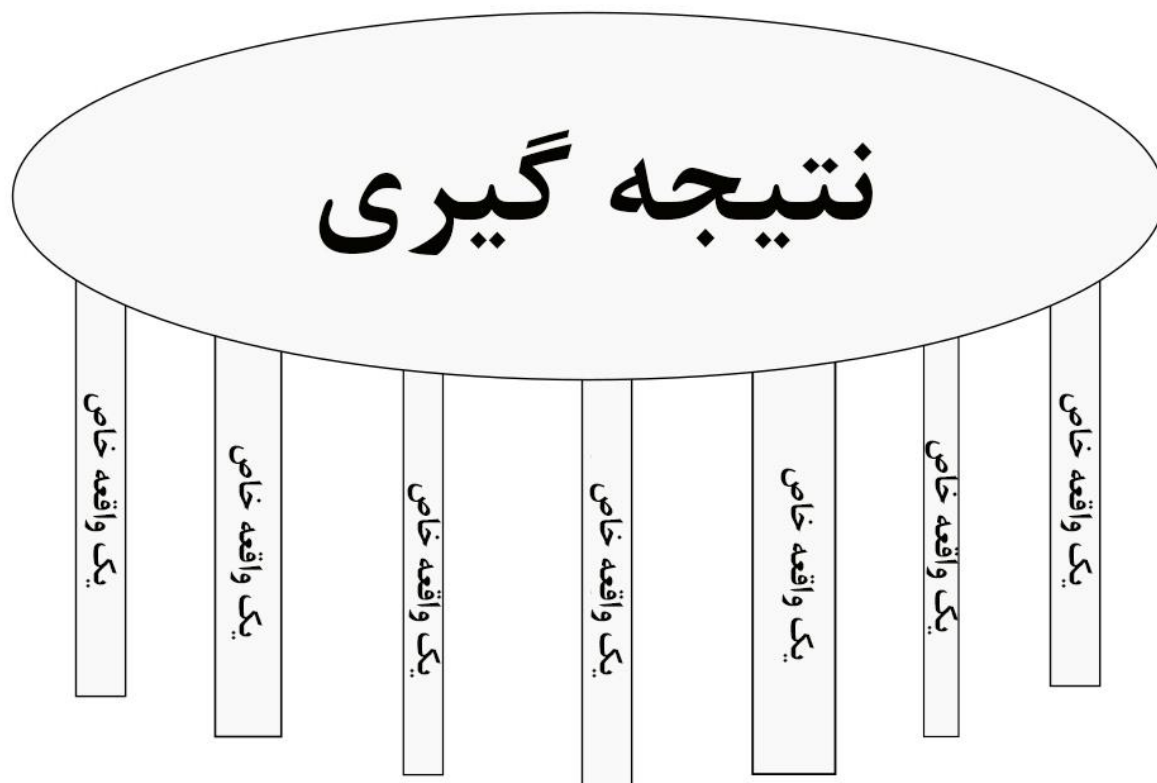
از روش مشابهی بر روی وقایع ناگوار مهم و کم‌اهمیت‌تر استفاده می‌کنیم چون فیزیولوژی استرس زیربنایی در هر دو نوع یکسان است. هرچند که شاید تجربیات منفی کوچک در زمان وقوع تاثیر قابل توجهی نداشته باشند ولی اگر این تاثیرات کوچک روی هم انباشته شوند عواقب جدی و درازمدتی را به همراه خواهند داشت. برای مثال در نظر بگیرید که وقتی بزرگ می‌شدید والدین تان مدام از شما و رفتارهای تان ایراد می‌گرفتند. ممکن است این وقایع به قدری جزئی باشند که به تنهایی به حساب نیایند ولی تکرار مداوم آنها اعتماد به

نفس و عزت نفس‌تان را ذره‌ذره تحلیل می‌برد. رویکرد خنثی‌سازی این موقعیت‌های منفی کوچک و پرتکرار با رویکرد خنثی‌سازی خاطرات ناگوار مهم یکسان است زیرا همانطور که پیش‌تر هم گفتیم این دو سازوکار زیربنایی مشابهی دارند. هر دو روش ای‌اف‌تی رسمی، تکنیکی خوش‌ساخت را برای فعال‌سازی واکنش استرس، بدون درگیر شدن بیش از حد، به شما ارائه می‌دهند. همچنین اتصال مربوط را برای همیشه از بین می‌برند (البته این کار نیازمند آزمایش‌های مناسب و انجام ای‌اف‌تی تا زمان از بین رفتن کامل حس منفی است).
ذیلاً چگونگی انجام این کار را نشان‌تان می‌دهیم.

مرحله ضروری: از مشکل تا واقعه خاص

مردم اغلب مشکلات خود را به شکلی کلی بیان می‌کنند، مثلاً: عزت نفسم پایین است؛ رابطه‌ام خوب نیست؛ در محیط کار احساس ناامنی می‌کنم؛ دائم با والدینم دعوا می‌کنم؛ مشکل بی‌خوابی دارم؛ از ارائه در کلاس بیزارم؛ جرات ندارم جلوی دیگران حرف بزنم؛ نمی‌توانم کسب‌وکارم را جمع‌وجور کنم؛ از سرخ شدن می‌ترسم؛ اغلب سرم درد می‌کند؛ مشکل معده یا فیبرومیالژیا دارم. اینها توصیفات نسبتاً واضحی از مشکل به نظر می‌آیند ولی اگر با دقت به آنچه که در اینجا ذکر شد بنگریم اینها یا شرایطی هستند که فرد در آن احساس استرس می‌کند (مثلاً دعوا) یا خود علائم استرس هستند (مثلاً سردرد) و اشاره‌ای به علت زیربنایی ندارند (وقایع خاص).

در ای‌اف‌تی از تشبیهی استفاده می‌کنیم که کمک می‌کند با موشکافی در مشکل کلی و رسیدن به وقایع خاصی که باید به آنها پردازید علت ریشه‌ای آن را مشخص کنید. نام این تشبیه را رویه و پایه‌های میز گذاشته‌ایم.



تصویر شماره ۱: تشبیه رویه و پایه‌های میز

رویه میز نشان دهنده مشکل (نتیجه‌گیری یا باور منفی) و عنوان یکی از الگوهای استرسی شماست. مواردی مثل: همیشه عاشق/افراد نادرست می‌شوم، مادر بدی هستم، از حرف زدن در جمع می‌ترسم، شکست خورده‌ام، زیر این رویه میز پایه‌ها یا تجربه‌هایی هستند که مشکل را ایجاد کرده و این نتیجه‌گیری را 'صحیح' جلوه داده‌اند. هر پایه میز یک واقعه خاص است. پایه‌های این میز خیلی بیشتر از پایه‌های میزهای معمولی اند. ممکن است میزتان چند دوجین یا صدها پایه داشته باشد. به این بستگی دارد که واقعه زیربنای نتیجه‌گیری - تان چند بار تکرار شده باشد. برای انتخاب واقعه خاص مناسب مشکل می‌توانید این سوالات را از خودتان بپرسید:

۱. یک مثال خوب از لحظه خاصی که چنین اتفاقی افتاد چیست؟

۲. چه لحظات خاصی برایم رخ داده که باعث شده‌اند این نتیجه‌گیری به نظرم درست بیاید؟

اگر شرایط مهیا باشد می‌توانید لحظات متعددی از گذشته را پیدا کنید که باعث ایجاد این مشکل شده‌اند. همین وقایع خاص موجب ایجاد و حفظ الگوی استرس شده‌اند. بهترین جمله برای توصیف این وقایع یا لحظات خاص به این صورت است:

لحظه‌ای که X اتفاق می‌افتد و احساس Y را دارم

واقعۀ را با فعل مضارع توصیف کنید زیرا باید لحظه‌ای را که اتفاق افتاده است به شکلی که انگار **اکنون** در حال وقوع است مجدداً زنده سازید. این جمله‌بندی کمک می‌کند که از فکر کردن به زمان ماضی اجتناب کنید. بسیاری از ما در چنین تله‌ای می‌افتیم چون عادت داریم با زمان ماضی درباره وقایع صحبت و به آنها فکر کنیم. وقتی این کار را می‌کنیم، نیم‌کره راست مغزمان (که درکی از زمان ندارد) بلافاصله تصاویری را از واقعۀ ایجاد می‌کند. گویی که در همان لحظه در حال وقوع است. به همین دلیل است که می‌توانیم در اثر واقعۀ ای که ۲۰ سال پیش اتفاق افتاده است باز هم تحریک شویم. ولی نیم‌کره چپ مغز (که متوجه زمان است و می‌داند گذشته، حال و آینده وجود دارند) وقفه ایجاد و اشاره می‌کند که واقعۀ مربوط به گذشته است و الان در حال وقوع نیست، پس مشکلی نیست. بدین ترتیب خودمان را گول می‌زنیم که احساسات منفی را پردازش کرده‌ایم و وقایع گذشته دیگر ما را تحریک نمی‌کنند.

برای اینکه به خوبی اتصال بین وقایع گذشته و واکنش استرس‌شرطی شده خود را قطع کنید، باید واکنش استرس را با درگیر کردن نیم‌کره راست بطور کامل فعال سازید و سپس به وسیله ای‌ف‌تی آن را از میان ببرید. برای این کار، باید به شکلی پیوسته، و نه گسسته، مجدداً آن واقعۀ را زنده کنید. حالت پیوسته یعنی زندگی کردن در تجربه گذشته بطور کامل و نگاه کردن به واقعۀ از دریچه چشم‌تان و درگیر کردن تمام حواس-تان. باید طوری وارد آن لحظه شوید که انگار همین الان در حال وقوع است و همان چیزی را ببینید که در آن زمان دیده‌اید، همان چیزی را بشنوید که در آن زمان شنیده‌اید و همان احساسی را داشته باشید که در آن زمان داشته‌اید. ولی اگر با افعال ماضی درباره واقعۀ صحبت یا به آن فکر کنید، از آن گسسته می‌شوید. شاید باز هم احساساتی نسبت به آن موقعیت داشته باشید ولی بطور کامل به آن واقعۀ و احساسات پیوسته نیستید.

بجای اینکه درباره واقعه با زمان ماضی صحبت یا به آن فکر کنیم (این کار ما را از واقعه دور می‌کند)، باید برعکس عمل کنیم. برای فعال کردن واکنش استرس بطور کامل، باید از افعال مضارع استفاده و وانمود کنید که واقعه همین الان در حال وقوع است و شما نیز در آن هستید، نه اینکه از دور خودتان را ببینید. با زنده ساختن آن لحظه به این صورت، به نیم‌کره راست مغزتان کمک می‌کنید که واقعاً باور کند این اتفاق اکنون در حال وقوع است. هم‌زمان موقتاً نیم‌کره چپ مغزتان را نیز، که عقلاً می‌داند این اتفاق الان نمی‌افتد، غیرفعال می‌کنید. در حالی که تا حد ممکن با احساسات و واکنش منفی در ارتباط هستید بقیه دستورالعمل ای‌اف‌تی رسمی (استاندارد طلایی یا اپتیمال ای‌اف‌تی) را انجام می‌دهید.

در عمل، این یعنی زمانی که اتفاقی در حال وقوع است و واکنشی منفی دارید، می‌توانید بلافاصله ضربه زدن را شروع یا از اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده کنید. زیرا در دل واقعه خاص هستید و واکنش استرس‌تان کاملاً فعال است (البته به این شرط که شرایط برای انجام ای‌اف‌تی مناسب باشد). اگر تا زمانی که واکنش خنثی شود بر روی احساسات‌تان تمرکز کنید و ضربه بزنید یا از اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده کنید، می‌توانید ارتباط بین آن لحظه و واکنش استرس را در حالی که در معرض محرک هستید قطع کنید. البته واضح است که این همیشه ممکن نیست چون شاید افراد دیگری حاضر باشند یا نتوانید کاری را که در حال انجام آن هستید متوقف کنید. خوشبختانه، به شرطی که به درستی آن لحظه خاص را زنده سازید، بعداً و در زمان مناسب - تری نیز می‌توانید با ای‌اف‌تی به همین نتایج برسید.

نکته: همان طور که پیش از این هم اشاره شد، توصیه نمی‌کنیم که واقعه خاصی را، که برای‌تان ناگوار و ممکن است احساسات زیادی را رو بیاورد، مجدداً زنده سازید. مگر اینکه ابتدا از روش‌های مختلف برای کاهش شدت مسئله (که در ادامه این فصل توضیح داده می‌شوند) استفاده و حس کنید که خودتان می‌توانید به آن پردازید. در غیر این صورت بهتر است با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده است مشورت کنید.

زنده ساختن واقعه خاص به شکل صحیح

در عمل، احتمال اینکه از ای‌اف‌تی برای حل وقایع گذشته استفاده کنید خیلی بیشتر از احتمال هدف قرار دادن وقایع جاری است. چون شاید کار بر روی موارد جاری ممکن نباشد. از این رو، باید یاد بگیرید که چطور وقایع خاص را به درستی زنده کنید. قبل از اینکه پیش‌تر برویم باید به سه نکته کلیدی توجه کنیم:

۱. **تفکیک لحظه خاص به نقاط اوج احساسی.** بیشتر وقایع خاص استرس‌زا باید به بخش‌های کوچک‌تری، که هر کدام فقط یک نقطه اوج داشته باشند، تفکیک شوند. این را با آگهی بازرگانی تلویزیونی مقایسه کنید: بعضی آگهی‌ها ۱۲۰ ثانیه، ولی اغلب آگهی‌ها ۳۰ یا حتی ۵ ثانیه هستند! توجه کنید که در این مدت کوتاه چند تعداد اتفاق می‌افتند. نمی‌توانید مشاخره دو ساعته‌ای را با یک دور ای‌اف‌تی خنثی کنید. باید هر لحظه خاص را که بار احساسی دارد شناسایی و تفکیک کنید. سپس تک‌تک این نقاط اوج را خنثی کنید تا کل واقعه خنثی شود.

۲. **نمره دادن به شدت احساس از صفر تا ۱۰.** یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد ای‌اف‌تی این است که، قبل از شروع، شدت احساسات منفی یا واکنش‌های جسمی‌تان را ارزیابی می‌کنید. سپس یک دور از ای‌اف‌تی استفاده و بعد دوباره شدت احساس را ارزیابی می‌کنید تا ببینید که آیا شدت احساس منفی یا واکنش جسمی کاهش یافته است یا خیر. دستورالعمل ای‌اف‌تی را آن قدر انجام می‌دهید که واکنش‌تان (به آن لحظه خاص) کاملاً از بین برود. برای ارزیابی شدت احساس، از اعدادی بین صفر (که یعنی هیچ احساس و واکنش منفی‌ای ندارید) تا ۱۰ (که حداکثر شدت واکنش شماست) استفاده می‌کنیم. این مقیاسی شخصی برای اندازه‌گیری شدت احساس‌تان است. پس لازم نیست نگران دقتش باشید. اگر نمی‌دانید شدت احساس‌تان چند است، حدس بزنید می‌تواند تقریباً چند باشد. بهتر است بیش از حد در این باره فکر نکنید. این عدد فقط یک معیار است و نشان می‌دهد که آیا واکنش منفی بطور کامل برطرف شده است یا خیر. اگر برطرف شده باشد یعنی پردازش آن لحظه پایان گرفته است.

۳. **احساسات و هیجانات.** چطور از این کلمات در ای‌اف‌تی استفاده می‌کنیم؟ اگر واکنشی منفی داشته باشید، پاسخ استرس سیمپاتیک شما فعال می‌شود. ممکن است چیزهایی را در بدن‌تان حس کنید (مثل تپش قلب، خشکی دهان یا دلشوره). اینها را احساسات می‌نامیم. اگر برای حسی که در بدن‌تان دارید عنوانی انتخاب

کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که خشمگین، غمگین یا مضطرب هستید. این عناوین را هیجانات می‌نامیم.

هیجانات منفی سه گروه اصلی به نام‌های خشم، غم و ترس دارند. بسیاری از موارد دیگر، که آنها را شاید هیجان بنامیم، فقط نوعی نتیجه‌گیری هستند. مثل: احساس تنهایی، درک نشدن، نفرت، رنجش و غیره. اگر درباره احساسات‌تان به چنین نتیجه‌ای رسیدید، کمی عمیق‌تر بررسی کنید تا ببینید چه هیجانی با نتیجه‌گیری‌تان همراه شده است. آیا این هیجان به 'گروه خشم' تعلق دارد یا 'گروه غم' یا 'گروه ترس'؟ بدین ترتیب احساسات‌تان مشخص‌تر می‌شود. برای مثال، شاید احساس تنهایی‌تان از نوع غم یا خشم باشد. گاهی ممکن است ابتدا فقط یکی از این هیجانات را داشته باشید (مثلاً خشم) و بعد از اینکه از شدت آن کاسته شد، متوجه شوید که غمگین نیز هستید. اگر می‌بینید که دچار دو هیجان منفی و هم‌زمان با شدت تقریباً برابر هستید، می‌توانید هر دو را بگویید و با ای‌اف‌تی بطور هم‌زمان بر روی هر دو کار کنید. ولی اگر شدت یکی بیشتر است، بهتر است ابتدا روی آن کار کنید و بعد از برطرف شدنش به سراغ احساسی که شدت کمتری دارد بروید.

اگر احساسی کمی دیرتر رو آمد و شدتش بیشتر از موردی بود که کار را با آن شروع کرده بودید، به احساس دوم پردازید و سپس مجدداً به احساس اول برگردید. این در مورد احساسات جسمی نیز صدق می‌کند: اگر ابتدا متوجه خشکی دهان‌تان شدید و وقتی شدتش کاهش یافت تپش قلب پیدا کردید، روی تپش قلب تمرکز کنید. اگر امکان دارد، علامت جسمی را به احساسی که دارید ربط دهید. مثلاً: این/احساس اضطراب در شکمم یا این/احساس خشم در سینه‌ام. اگر هنوز نمی‌توانید این ترکیب را فوراً مشخص کنید نگران نباشید. روی همان احساسی که دارید کار کنید. با تمرین به این توانایی خواهید رسید. همچنین کم‌کم به تغییر احساسات و هیجانات طی انجام ای‌اف‌تی عادت می‌کنید. کافی است هیجانات و حس‌های جسمی را که نسبت به لحظه‌ای خاص دارید دنبال کنید. حتماً به این نکته هم توجه کنید که در هر زمان فقط بر روی یک نقطه اوج تمرکز و آن را خنثی کنید و بعد به سراغ نقطه اوج بعدی بروید. کمی زمان می‌برد که به این کار عادت کنید زیرا معمولاً تمایل داریم در مورد تمام ماجرا صحبت و زمان، علت، افراد درگیر و چگونگی آن را تحلیل کنیم.

باید تا حد ممکن از تعریف دوباره تمام ماجرا اجتناب کنید زیرا این کار احساسات زیادی را بطور هم‌زمان فعال و برطرف ساختن بار احساسی را دشوار می‌کند.

پیوسته شدن با واقعه خاص در دو مرحله

زنده ساختن مجدد هر نقطه اوج واقعه خاص، به شکلی صحیح، در معرض قرار گرفتن نامیده می‌شود. توصیه می‌کنیم برای انجام روش دو مرحله‌ای زیر، لحظه خاص کوچکی، و نه یک واقعه ناگوار مهم، را که احساس منفی نسبتاً کمی دارد انتخاب کنید. زنده ساختن مجدد لحظات را فقط در این انجام می‌دهیم. توضیح جامع‌تر دستورالعمل‌ها در فصول بعدی آمده‌اند. مراحل بدین صورت هستند:

۱ چشمان‌تان را ببندید و وارد نقطه اوج اول شوید. وانمود کنید که آن لحظه همین الان در حال وقوع

است و شما نیز حتماً در آن حضور دارید: همه چیز را از دریچه چشمان‌تان ببینید و از اطلاعات حواس پنج‌گانه استفاده و تا جایی که می‌توانید همه چیز را به وضوح تصور کنید. به صحنه ننگرید یا به آن لحظه فکر نکنید، بلکه واقعاً در آن باشید و آن اتفاق را برای خود زنده سازید. این مرحله باید کوتاه باشد و بین ۵ تا حداکثر ۲۰ ثانیه طول بکشد. در غیر این صورت ممکن است، به جای احساس کردنش به آن فکر کنید.

راهنمایی ۱: اگر می‌بینید که به سراغ تفکر، تحلیل و پرسش از خود می‌روید باید مرحله زنده ساختن را کوتاه‌تر کنید. کافی است بگذارید اتفاق در زمان حال بیفتد. برای مثال به این فکر نکنید که دیروز در دفتر کارتان پشت میز نشسته بودید، کسی از در وارد شد و انگشت اشاره‌اش را به سمت‌تان گرفت و با ناراحتی گفت شما مرتکب اشتباهی بزرگ شده‌اید. در عوض آن صندلی را که بر رویش نشسته‌اید حس کنید. از این جایگاه (که شما نشسته‌اید و فرد مقابل ایستاده است) رو به بالا، صورت ناراحت و انگشت آن فرد بنگرید و بشنوید که به شما می‌گوید: "اشتباه بزرگی کردی!"

برای کمک به انجام این کار می‌توانید وانمود کنید کارگردان فیلم هستید، سرتان دوربین است و جایگاه دوربین را تعیین می‌کنید. ولی مثل فیلم‌های معمولی به چیزهایی که می‌بینید یا می‌شنوید محدود نیستید. می‌توانید سایر احساسات‌تان را نیز درگیر کنید: چیزی که لمس یا بو می‌کنید یا می‌چشید. خصوصاً اگر زنده

ساختن نقطه اوج برای تان دشوار است، این می‌تواند روش مفیدی باشد. برای این کار وقت بگذارید و دقت کنید که: کجا هستید؟ آنجا چه شکلی است؟ دیگران نیز حضور دارند یا نه؟ اگر هستند کجا ایستاده یا نشسته‌اند یا راه می‌روند؟ چه صداهایی می‌شنوید؟ چه بوهایی حس می‌کنید؟ آنجا سرد است یا گرم یا طبیعی؟. اگر از تمام اطلاعات حواس تان استفاده کنید، بودن در آن لحظه برای تان آسان‌تر می‌شود. اگر چیزی نمی‌بینید یا فقط اشکال مبهمی را می‌بینید، و عمدتاً متوجه صداها می‌شوید، پس تا جایی که می‌توانید روی همان اطلاعات تمرکز کنید: توجه کنید که صدا از کجا می‌آید، چقدر از شما دور، متعلق به یک انسان یا غیر انسان، بلند یا آرام، زیر یا بم است و غیره.

۲ احساس تان را شناسایی کنید (هیجانات یا حس‌های جسمی)، بهترین کلمه را برای توصیف آن

انتخاب و بعد شدتش را، در مقیاس صفر تا ۱۰، ارزیابی کنید. هرچه ساده‌تر باشد بهتر است. فقط باید از یکی دو کلمه برای توصیف احساس تان استفاده کنید. اولین چیزی که به ذهن تان می‌آید بهترین گزینه است. درگیر تفکر و تحلیل نشوید. مبتدیان اغلب می‌گویند که نمی‌دانند باید چه بگویند. شاید این سردرگمی از اینترنت سرچشمه گرفته باشد چون ای‌اف‌تی را به شکل‌های مختلفی نشان می‌دهند و در آنها از زبان پیچیده، جمله‌بندی هوشمندانه و فهرستی طولانی از احساسات استفاده می‌کنند. ولی کلماتی که برای استفاده از ای‌اف‌تی به کار می‌برید هم مهم نیستند. نکته کلیدی این است که حتماً واکنش استرس را برای رسیدن به احساس منفی بطور کامل فعال کنید. روی احساس تان تمرکز و بعد - در کوتاه‌ترین زمان ممکن - کلمه‌ای را برگزینید که آن را توصیف کند. اگر بیش از حد برای این کار وقت بگذارید دوباره ممکن است درگیر فکر کردن به موضوع شوید و در این صورت واکنش استرس کم‌رنگ می‌شود و در پی آن ضربه زدن یا اپتیمال ای‌اف‌تی به درستی نتیجه نمی‌دهد.

راهنمایی ۲: گروه هیجاناتی را که واکنش تان به آن تعلق دارد شناسایی کنید: گروه ترس، غم یا خشم. هر کلمه دیگری که به ترس، غم یا خشم اشاره‌ای داشته باشد خوب است. مثلاً وحشت به گروه ترس و آزرده‌گی شاید به گروه خشم تعلق دارد. سعی کنید سراغ نتیجه‌گیری‌هایی مثل حس می‌کنم مرا/ درک نمی‌کنند یا /این/تفاقی نباید می‌فتاد/ نروید. اینها بیش از حد کلی هستند. با شناسایی دقیق احساس زیربنایی و گروهی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

که متعلق به آن است، می‌توانید به وسیله ای‌اف‌تی به شکلی موثرتری آن را برطرف کنید. این کار همچنین کمک می‌کند که با دقت بیشتری آزمایش کنید که آیا احساس خاصی کاملاً برطرف شده است یا خیر. هر چند که بهتر است توصیف واکنش احساسی منفی کوتاه باشد ولی می‌توانید آن را با بیش از یک کلمه بیان کنید. همانطور که قبلاً گفتیم، ترکیب نتیجه‌گیری، احساس و علامتی که شاید در بدن باشد بیشترین تاثیر را دارد. مثلاً اضطراب ترسناک در شکمم؛ این حس غمگین درک نشدن، خشم فروخورده. به یاد داشته باشید که تغییر احساسات یا هیجانات امر رایجی است. پس در طول فرایند به دنبال کردن و توصیف احساس خود ادامه دهید.

راهنمایی ۳: اگر می‌خواهید روی جروب‌بحثی که نیم ساعت یا بیشتر طول کشیده است کار کنید، باید واقعه را به چند نقطه اوج تقسیم و به صورت جداگانه روی هر کدام کار کنید. با اولین نقطه اوج شروع کنید. از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا شدت احساس‌تان نسبت به آن به صفر برسد و سپس به سراغ نقطه بعدی بروید. ولی گاهی شروع کردن از نقطه اول غیرممکن است زیرا نقطه‌ای مهم‌تر، که دیرتر اتفاق افتاده است، تحریک‌تان می‌کند و خواهان توجه شماست. اگر چنین است، ابتدا روی نقطه اوج بزرگتر کار کنید و بعد برگردید و روی نقاط اوج کوچکتر قبل از آن، و سپس بعد از آن، کار کنید. فراموش نکنید که هر بار باید فقط روی یک لحظه خاص کار کنید! همچنین، یادتان باشد که از همه حواس‌تان استفاده کنید. یعنی نه فقط به حرف‌های زده شده بلکه به حالت صورت و زبان بدن فرد و دیگر جزئیات هم توجه کنید. برای مثال، کوبیدن درب، پرت کردن اشیاء، حضور دیگران و واکنش‌شان. به این شکل روی همه بخش‌های واقعه کار کنید تا زمانی که دیگر هیچ جزئیاتی احساس‌تان را تحریک نکند.

توصیه می‌کنیم مراحل بالا را چندین بار تمرین کنید تا بفهمید که چه باید کنید. بدین ترتیب فرایند برای-تان خودکار می‌شود و در حین پرداختن به یک مشکل با ای‌اف‌تی می‌توانید از فکر کردن به آن اجتناب کنید. با کار بر روی لحظات آزارنده کوچک و نه خاطرات ناگوار و آشفته کننده شروع کنید.

چهار مسئله مهم دیگر درباره پیوستگی با وقایع وجود دارند:

۱. **جنبه‌های یک لحظه خاص.** یک واقعه خاص جزئیات زیادی دارد که جنبه نامیده می‌شوند. جنبه‌ها شامل همه جزئیات تحریک کننده واقعه (که با حواس‌تان آنها را درک کرده‌اید)، واکنش احساسی شما به آنها و گفتگوی درونی‌تان است. اغلب در یک نقطه اوج بیش از یک هیجان را احساس می‌کنید. ولی به ندرت هم پیش می‌آید که بیش از سه مورد باشد. اگر بیش از سه مورد نسبت به یک لحظه خاص احساس می‌کنید، احتمالاً بیش از حد در حال فکر کردن به آن هستید، شاید در همان واقعه به جلو و عقب می‌روید یا بر موقعیت‌های مشابه دیگری تمرکز می‌کنید. باید در هر زمان فقط بر روی یک واقعه خاص تمرکز کنید.

همه جنبه‌ها بلافاصله نمایان نمی‌شوند. بعضی‌ها توسط جنبه‌های دیگر یا در ذهن ناخودآگاه ما پنهان شده‌اند و از آنها آگاه نیستیم. وقتی با ای‌اف‌تی واقعه خاصی را پردازش و جنبه‌های مختلفش را از خنثی می‌کنیم، جنبه‌های جدید همان واقعه خاص شاید در ذهن خودآگاه ما پدیدار شوند. به همین دلیل باید واقعه خاص را به نقاط اوج کوتاه‌تر تقسیم کنید و همه چیز را به شکل پیوسته مجدداً زنده سازید. در غیر این صورت ممکن است برخی جنبه‌ها را جا بیندازید و آنها را خنثی نکنید. این یعنی پیوند بین محرک و واکنش استرس بطور کامل قطع نمی‌شود و لذا به نتایج نیمه‌کاره و موقتی می‌انجامد و ممکن است این تصور را در برای‌تان ایجاد کند که ای‌اف‌تی جواب نمی‌دهد. پس باید همه جنبه‌ها را شناسایی و برطرف کنید.

برای مثال در نظر بگیرید که تصادف کرده‌اید و خودرویی از پشت به شما زده است. جنبه‌های آن واقعه احتمالاً شامل موارد زیر هستند:

- ویژگی‌های محیط شما: خودرویی که در آن هستید، حسی که صندلی‌تان دارد، جایگاه‌تان در خودرو (به عنوان راننده یا سرنشین)، بوهای داخل خودرو، افراد دیگری که در خودرو هستند، اینکه به کجا می‌روید، حرکت خودرو و غیره. حس کردن حرکت خودرو برای اینکه وارد آن موقعیت شوید خیلی کمک‌تان می‌کند.
- لحظه قبل از برخورد خودروها: چه می‌شنوید، می‌بینید، می‌چشید، بو می‌کنید، لمس می‌کنید یا به چه چیزی فکر می‌کنید؟ جلوی‌تان چه می‌بینید؟ آیا در آینه به عقب نگاه می‌کنید؟ چه می‌شنوید؟
- لحظه تصادف: ضربه، صدای برخورد، بوها (مثلاً بوی ترمز و اصطکاک لاستیک بر روی آسفالت)، تنش ماهیچه‌ها، پرت شدن به جلو و فشار کمر بند ایمنی، کیسه هوا، صدای خودتان یا دیگران، احساس در سر، گردن، شانه‌ها،

بالاتنه، پاها، بقیه بدن و غیره.

- لحظه بعد از برخورد: چه حسی دارید؟ چه می‌بینید؟ چه می‌شنوید؟ چه بویی می‌آید؟ چه طعمی در دهان- تان است؟ این شامل همه اتفاقات اطراف تان و کارهای خودتان یا دیگران می‌شود.
 - نتیجه: بعد از آن لحظه چه موارد استرس‌زایی داشتید؟ این می‌تواند شامل بستری شدن در بیمارستان، درمان پزشکی، مشاجره با سایر افراد دخیل در تصادف، بیمه خودرو و مسائل حقوقی یا دردها و علائم جسمی ادامه- دار باشد. واکنش احساسی تان را شناسایی و با لحظه وقوعش واقعاً ارتباط برقرار کنید.
- هر کدام از این لحظات شاید چندین جنبه داشته باشند که واکنش استرس را در شما تحریک کرده‌اند. ممکن است جزئیات دیگری نیز به غیر از موارد بالا وجود داشته باشند. اگر به درستی و همان طور که در بالا توضیح داده شد آن لحظه را مجدداً زنده سازید، می‌توانید تک‌تک جنبه‌هایی را که واکنش استرس تان را تحریک کرده‌اند، تشخیص دهید. همه واکنش‌های احساسی باید به وسیله ای‌اف‌تی خنثی شوند. این کار شاید زمان‌بر باشد ولی باید بر آن همت بگذارید. خوشبختانه هرچه کامل‌تر نقاط اوج و جنبه‌های آن را هدف قرار دهید، تاثیر واقعه خاص بر شما سریع‌تر از بین می‌رود. به علاوه، در حالی که روی جنبه‌ها کار می‌کنید و بار احساسی‌شان را برطرف می‌کنید، شدت جنبه‌هایی که هنوز به آنها نپرداخته‌اید نیز کمتر می‌شود. زیرا بار احساسی جنبه- هایی که پاکسازی شده‌اند دیگر بر آنها اثر ندارد. تا زمانی که روی تمام جنبه‌های همه نقاط اوج کار نکرده‌اید دست از کار نکشید و وقتی همه آنها را از بین بردید مجدداً، قدم به قدم، کل واقعه را زنده سازید تا هر احساسی را که باقی‌مانده شناسایی و برطرف کنید.

۲. حس کردن هیجانات: تفاوت بین پیوسته شدن و گسسته شدن. اینکه بتوانید به جای فکر کردن به

لحظه‌ای خاص، تحلیل و مقایسه آن با موقعیت‌های دیگر، رفتن به سراغ سایر خاطرات و غیره فقط آن را مجدداً زنده سازید معمولاً به تمرین نیاز دارد. یکی از رایج‌ترین دلایل اینکه افراد هیجانات‌شان را حس نمی‌کنند همین است. برای اینکه بتوانید جلوی خودتان را بگیرید و کل ماجرا را برای خودتان یا دیگران تعریف و نتیجه‌گیری‌های تان را تکرار نکنید تمرین لازم دارید. باید دنباله‌روی صدای توی سرتان نباشید و برای این کار باید تمرین کنید. بجای دنبال کردن آن صدا کافی است چشمان تان را ببندید، خود را در آن لحظه خاص

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تصور کنید و اجازه دهید از اتفاقات آگاه شوید. یکی از آزمایش‌های مفیدی که به وسیله آن می‌توانید تشخیص دهید که با واقعه پیوسته هستید یا خیر این است که ببینید آیا خود را بازیگر فیلم واقعه می‌بینید (این یعنی از واقعه گسسته هستید) یا این که واقعه را از دریچه چشم‌تان می‌بینید (این یعنی به درستی مجدداً آن لحظه را زنده کرده‌اید و با آن پیوسته هستید). وقتی پیوسته می‌شوید می‌توانید دست و پای‌تان را ببینید ولی نمی‌توانید تمام بدن‌تان را ببینید. اگر سر تا پای‌تان را می‌بینید یعنی گسسته هستید، فاصله‌تان را با واقعه و واکنش احساسی‌تان نسبت به آن حفظ کرده‌اید و لذا واکنش استرس‌تان کاملاً درگیر نشده است. پس نمی‌توانید اتصال بین محرک و واکنش احساسی را کاملاً از بین ببرید. این یکی از رایج‌ترین اشتباهات در استفاده از ای‌اف‌تی است.

نکته: بعضی افراد بطور طبیعی از لحظه گسسته می‌شوند پس برای پیوسته شدن باید بیشتر تلاش و تمرین کنند. اینان حتماً باید حواس‌شان (هر پنج حس) را به کار گیرند و، همان طور که در راهنمایی ۱ توضیح داده شد، خودشان را در موقعیت واقعه تصور کنند.

مرحله‌ای مهم: کاهش شدت مسئله. اگر حتی فکر کردن به تجربه دوباره واقعه شما را ناراحت و عصبی می‌کند و حدس می‌زنید که شدت احساس‌تان نسبت به آن بالا خواهد بود، توصیه می‌شود به وسیله ای‌اف‌تی از شدت مسئله بکاهید. این یعنی هدف قرار دادن هیجانات‌تان نسبت به تمام واقعه، قبل از ورود به جزئیات و زنده ساختن مجدد لحظه خاص. با استفاده از ای‌اف‌تی این هیجانات‌تان را کاهش دهید و شدت آنها را حتی‌الامکان و ترجیحاً به صفر تا ۳ برسانید. نکته کلیدی این است که باید این کار را قبل از شروع پیوسته شدن و در معرض واقعه قرار گرفتن و زنده ساختن واقعه انجام دهید. برای این کار وقت کافی بگذارید تا احساسات کلافه‌تان نکنند و احیاناً دوباره به ضربه روحی دچار نشوید. در فصل ۵ رویکرد علامت محور در ای‌اف‌تی را توضیح می‌دهیم.

شاید بهتر باشد بدین شکل برای خودتان 'قاب‌بندی مجدد' کنید که به یاد بیاورید که آن واقعه را پشت سر گذاشته‌اید، از آن نجات پیدا کرده‌اید، الان در امانید و می‌توانید موقعیت را تعریف کنید چون در حال وقوع نیست. بدین ترتیب می‌توانید هر آشفتگی و ترسی را که می‌توانند وضعیت را برای‌تان ناگوارتر سازند

خنثی کنید. در فصل ۶ قاب‌بندی مجدد را با جزئیات بیشتری توضیح می‌دهیم. یک بار دیگر یادآوری می‌کنیم که اگر فکر می‌کنید با یادآوری موقعیتی و پیوسته شدن با آن دچار حمله عصبی یا ترس شدیدی می‌شوید و حس می‌کنید نمی‌توانید آنچه را که رو می‌آید مدیریت کنید هرگز به تنهایی به چنین مواردی نپردازید. این را برای بعد بگذارید یا با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده است مشورت کنید.

۳. **کار تا زمانی که شدت احساس به صفر برسد.** آزمایش کردن بعد از هر دور کار با ای‌اف‌تی (زنده ساختن مجدد لحظه خاص و ارزیابی شدت واکنش احساسی) به شما کمک می‌کند تا بر پیشرفت‌تان نظارت داشته باشید و ببینید که آیا شدت احساس به طور کامل از بین رفته است یا خیر. اگر از بین نرفته است می‌دانید که باید باز هم از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا به صفر برسید. همین ویژگی منحصر به فرد ای‌اف‌تی است که باعث شده است این روش به طرز فوق‌العاده‌ای موثر واقع شود: مدام آزمایش می‌کنید تا ببینید واکنش استرس بطور کامل از میان رفته است و دیگر هیچ اتصالی با محرک ندارد یا خیر. اگر این کار را بطور صحیح انجام دهید اتصال به صورت دائمی قطع و واقعه به خاطره‌ای خنثی تبدیل می‌شود.

برای کسب اطمینان از اینکه خاطره خنثی شده است، ابتدا روی همه نقاط اوج واقعه کار کنید (در حالت پیوسته شدت احساس‌تان را نسبت به همه آنها به صفر برسانید) و سپس به صورت پیوسته کل واقعه را مرور کنید و ببینید شدت احساسی باقی مانده است یا خیر. تلاش کنید ناراحت شوید یا هر نوع واکنشی را برانگیزید، چه واکنش‌های اولیه و چه واکنش‌های منفی جدید و علائم جسمی. این کار خیلی مهم است ولی عادت کردن به آن برای برخی افراد کمی طول می‌کشد. آزمایش کردن یعنی تلاش برای یافتن هر نوع واکنش احساسی و نه فقط اینکه ببینید کارتان پایان گرفته است یا خیر. راه موفقیت این است که آن قدر روی واقعه کار کنید تا دیگر به واکنش استرس متصل نباشید.

نکته: اگر روی واقعه‌ای کار می‌کنید که بارها اتفاق افتاده است، شاید نتوانید فوراً شدت واکنش احساسی را به صفر برسانید. در فصل ۵ راهنمایی می‌کنیم که چطور از پس چنین وقایعی برآیید. ولی به یاد داشته باشید که بیشتر وقایع خاص نسبتاً راحت خنثی می‌شوند. پس ادامه دهید و هدف‌تان رسیدن به صفر باشد. یکی از اشتباهات رایج رها کردن کار قبل از پایان فرایند است. اغلب وقتی شدت احساس کاهش قابل توجهی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

دارد به قدری موجب آسودگی است که فکر می‌کنیم همین به اندازه کافی خوب است. مثلاً شدت احساس از ۹ به ۳ می‌رسد و فکر می‌کنیم بهتر شده است و کار را متوقف می‌کنید. بله و خیر. بدیهی است که ۳ از ۹ خیلی بهتر است ولی به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید تا شدت احساس‌تان نسبت به کل واقعه به صفر برسد. مشکل‌تان فقط در صورتی حل می‌شود که وقایع خاصی را که نقشی در آن دارند کاملاً خنثی کنید. فقط وقتی لازم نیست کار را آن قدر ادامه دهید تا شدت واکنش احساسی به صفر برسد که ای‌اف‌تی را بلافاصله بر روی یک وضعیت جاری و تنش‌زا بکار می‌گیرید. در این مورد می‌توانید از ای‌اف‌تی صرفاً به منظور کاهش شدت واکنش‌تان تا حد ممکن و توانایی وفق یافتن با آن موقعیت استفاده کنید. سپس می‌توانید دست از این کار بکشید. این نوعی ای‌اف‌تی علامت محور است: علامتی را که آزارتان می‌دهد هدف قرار می‌دهید (در این مثال علامت استرس است ولی می‌توانید به شکل مشابهی سردرد یا هر علامت جسمی دیگری را هم هدف بگیرید). این روش تقریباً همیشه فقط به صورت موقتی نتیجه می‌دهد. باید (بعداً و در زمان مناسب) روی آن لحظه خاص کار و آزمایش کنید تا مطمئن شوید شدت واکنش احساسی‌تان به صفر رسیده است. در فصل ۵ ای‌اف‌تی علامت محور را توضیح می‌دهیم.

شاید بپرسید که آیا امکان دارد از ای‌اف‌تی برای به صفر رساندن واکنش‌های احساسی نسبت به همه وقایع استفاده کنیم. پاسخ مثبت است. همه خاطرات، حتی موارد ناگوار و بسیار وحشتناک، می‌توانند خنثی شوند. مراجعینی را دیده‌ایم که واکنش استرس‌شان را، نسبت به خشونت‌های جسمی فجیع، جنایات جنگی، بدرفتاری‌های روانی و غیره خنثی کرده‌اند و با این فرایند به آسودگی رسیده‌اند. ولی قبل از اینکه بیشتر توضیح دهیم باید مجدداً تأکید کنیم که بهتر است به تنهایی و فقط با تکیه بر اطلاعات این کتاب بر روی چنین ضربه‌های روحی‌ای کار نکنید.

هر قدر هم که تجربه‌ای شدید و وحشتناک بوده باشد، نکته کلیدی که باید به یاد داشته باشید این است که آن را پشت سر گذاشته و جان به در برده‌اید. اکنون آن واقعه متعلق به گذشته است و دیگر در حال وقوع نیست. یعنی به واکنش استرسی، که در آن زمان فعال شده بود، دیگر نیازی ندارید. آن وضعیت دیگر وجود ندارد پس نیازی به واکنش جنگیدن، گریختن یا بی‌حرکت ماندن ندارید. به علاوه، لازم نیست بترسید که

نجات پیدا نکنید زیرا الان در حال شرح ماجرای تان هستید و این یعنی نجات یافته‌اید. در نتیجه می‌توانید واکنش افراطی تان را پردازش کنید تا واقعه خنثی شود. منظورمان از خنثی این است که واکنش استرس-تان نسبت به آن تجربه، که در گذشته رخ داده است و اکنون در حال وقوع نیست، دیگر فعال نشود. البته این به این معنی نیست که اتفاق گذشته را توجیه می‌کنید یا اگر الان رخ دهد هیچ احساسی نسبت به آن نخواهید داشت. در اینجا صحبت فقط راجع به اتفاقات گذشته است. رها شدن از واکنش‌های استرسی مربوط به گذشته حس آزادی بی‌نظیری به انسان می‌دهد. فقط هم به این دلیل آزمایش می‌کنید که مطمئن شوید که آن واقعه خاص متعلق به گذشته است و الان دیگر تحریک‌تان نمی‌کند.

همچنین باید به خودمان یادآوری کنیم که لازم نیست برای اجتناب از تکرار مجدد آن اتفاق احساسات مربوط به آن را حفظ کنیم. این برداشت خیلی نادرست است. حفظ واکنش استرس، خشم، نفرت، ترس، به آسانی تحریک شدن و احساس قربانی بودن تا حد زیادی انرژی انسان را تحلیل می‌برد و اصلاً شما را برای پیشگیری از وقوع دوباره آن واقعه مجهز نمی‌کند. از هیچ نظر کمک‌تان نمی‌کند. این ربطی هم به واکنش‌های آینده شما در برابر وضعیت‌های مشابه ندارد. بدیهی است که بعضی تجربه‌ها همیشه واکنش استرس‌تان را فعال خواهند کرد. ولی این آزمایش مناسبی برای این نیست که مشخص کنید شدت احساس تان نسبت به تجربه خاصی در گذشته خنثی شده است یا خیر. برای مشخص کردن این موضوع فقط باید واقعه‌ای را آزمایش کنید که قبلاً اتفاق افتاده است و آن را پشت سر گذاشته‌اید. رها کردن گذشته تنها راه برای خلاص شدن از آن است. از ای‌اف‌تی برای خنثی کردن واکنش تان نسبت به وقایع منفی گذشته استفاده کنید تا دیگر تاثیری بر شما نداشته باشند، نه اینکه نسبت به موقعیت‌های منفی زمان حال یا آینده بی‌حس شوید.

نکته

اگر به واقعه پر استرسی می‌پردازید، بطور خودکار کم و بیش از آن گسسته می‌شوید. این یک سازوکار حفاظتی و طبیعی است. همه ما خاطرات ناگواری داریم که آنها را به صورت گسسته به یاد می‌آوریم.

این خاطرات همان‌هایی هستند که توصیه می‌کنیم به تنهایی و فقط با دانش حاصل از این کتاب بر روی‌شان کار نکنید. در فصل ۶ یک برنامه عملی ارائه می‌دهیم تا بتوانید با دستورالعمل‌های پایه آغاز کنید. این روش‌ها را بر روی موقعیت‌هایی که شدت کمتری دارند بیازمایید. تعجب خواهید کرد که از برطرف ساختن مسائل کوچک‌تر به چه نتایج شگرفی می‌رسید. خنثی‌سازی خاطرات ناگوار و بزرگ‌تر را به زمانی که دانش و تجربه بیشتری از کار با این دستورالعمل‌ها یافته‌اید موکول کنید. توصیه می‌کنیم برای خنثی‌سازی خاطرات ناگوار و اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی) به کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده‌اند مراجعه کنید.

۳ | ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (ضربه‌ای)

همه چیزها باید به ساده‌ترین شکل ممکن درآیند، ولی نه ساده‌تر از آن.

آلبرت آینشتاین، فیزیکدان آلمانی-آمریکایی، ۱۸۷۹ تا ۱۹۵۵

پیشینه اولین روش ای‌اف‌تی رسمی

ضربه زدن، اولین شکل ای‌اف‌تی رسمی، توسط گری کریگ پایه‌گذاری و در سال ۱۹۹۵ منتشر شد. از آن زمان، توسط پزشکان، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و دیگر درمان‌گران در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار گرفته است. ضربه زدن به عنوان یک ابزار خودیاری از محبوبیت بسیار زیادی برخوردار است و علت آن تاثیر مثبت این روش و بی‌خطر بودن آن برای استفاده عموم است. این یکی از بزرگترین برتری‌های این روش در مقایسه با روش‌های درمانی دیگر است. استاندارد طلایی نسخه به روز شده ضربه زدن توسط گری کریگ اولین بار در سال ۲۰۱۱ منتشر شد.

ای‌اف‌تی استاندارد طلایی نوع خاصی از روش در معرض قرار گرفتن را با ضربه زدن بر روی مجموعه ای از نقاط طب سوزنی ترکیب کرده است. این ترکیب از این روش ابزاری قدرتمند، موثر و نوآورانه ساخته است. این روش شامل ضربه زدن آرام بر روی نقاط در دسترس بدن و تحریک واکنش آرامش و تمرکز همزمان بر روی احساسات منفی همراه شده با تجربه استرس‌زا است که به خنثی شدن واکنش استرس می‌انجامد. این فرایند پیوند بین محرک و واکنش استرس همراه آن را قطع می‌کند. اگر به درستی از ای‌اف‌تی استاندارد طلایی استفاده شود دیگر تجربه استرس‌زا بیش از حد شدید یا غیرقابل تحمل نمی‌شود. در بین روش‌های درمانی خاطرات ناگوار، ای‌اف‌تی یکی از ملایم‌ترین‌ها در پردازش تجربیات ناگوار است. همانطور که قبلاً گفته شد، توصیه می‌کنیم ابتدا از ای‌اف‌تی برای مسائل نسبتاً کوچک استفاده کنید. خاطرات ناگوار بزرگ را برای زمانی بگذارید که مهارت بیشتری کسب کرده باشید. بهتر است برای خاطرات ناگوارتر با متخصص ای‌اف‌تی مشورت کنید^{۱۹، ۲۰، ۲۱}.

ای‌اف‌تی استاندارد طلایی بر پایه خرد و بینش طب سنتی چینی^{۲۲}، به خصوص اصول طب سوزنی^{۲۳} و پیشرفت‌های انجام شده در حوزه ارتباط بین ذهن و بدن در قرن اخیر است. فعالان این حوزه راجر کالاهان^{۲۴}، رابرت لاوت، هنری و فلورانس کندال^{۲۵}، فرانک چپمن، ترنس بنت^{۲۶}، جورج گودهارت^{۲۷}، جان تای^{۲۸}، پائول دنیسون^{۲۹}، جان دایموند^{۳۰} و غیره هستند. خلاصه این پیشرفت‌ها در [پیوست ۱](#) ذکر شده است.

گونه‌های مختلف ای‌اف‌تی ضربه‌ای

ممکن است از طریق منابع دیگر با ای‌اف‌تی آشنا شده و شاید سطوح مختلفی از موفقیت را با ای‌اف‌تی تجربه کرده باشید. متأسفانه، اطلاعات موجود در اینترنت درباره ای‌اف‌تی ناقص و یا بیش از حد سطحی هستند و از طریق آنها نمی‌توان به نتایج بادوام دست پیدا کرد. وقتی گری کریگ برای اولین بار ای‌اف‌تی را ابداع کرد، کتابچه راهنمایی را درباره این روش در اینترنت منتشر کرد که از آن زمان تا به حال بیش از یک میلیون بار دانلود شده است. اشتیاقش نسبت به ای‌اف‌تی او را واداشت این کتابچه را به صورت رایگان منتشر کند تا مردم هرچه بیشتر تاثیر و مزایای این ابزار خودیاری را کشف کنند. گری در آن زمان پیش‌بینی کرده بود که ضربه زدن تازه شروع راه ای‌اف‌تی است و حتی در کتابچه راهنما نوشت: «تازه در طبقه همکف آسمان - خراش شفا قرار داریم.» وی انتظار داشت مردم از ای‌اف‌تی استفاده کنند و شاید آن را توسعه دهند، البته با حفظ ذات آن (شناسایی و کار کردن بر روی وقایع خاص مربوطه و آزمایش کامل). متأسفانه، متوجه نبود که این انتظار بیش از حد ساده‌لوحانه است.

از یک طرف انتشار رایگان ای‌اف‌تی باعث شده است میلیون‌ها تن از مزایای آن بهره ببرند و از طرف دیگر مشکل بزرگی را به وجود آورده است زیرا، در مدت کوتاهی، روش‌های انحرافی زیادی از ای‌اف‌تی به وجود آمدند که هیچکدام ذات و ماهیت آن را حفظ نکرده بودند. مثلاً ویدئوهای «همراه با من ضربه بزنید» و دستورالعمل‌های ضربه زدن زیادی در دسترس هستند. همه آنها بر پایه این فرضیه غلط هستند که ضربه زدن با جملات کلی می‌تواند به عده زیادی از افراد کمک کند مشکلات خود را حل کنند. ولی برای اینکه ای‌اف‌تی واقعاً موثر باشد باید حتماً طبق نیاز خاص هر فرد، تجربه شخصی او و علل ریشه‌ای مشکلش اجرا شود.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

ای‌اف‌تی فرایندی سفارشی است. ضربه زدن کلی روی هر احساسی که دارید با در نظر گرفتن مشکلی خاص نتیجه‌ای به همراه ندارد. ذات ای‌اف‌تی هدف قرار دادن علت ریشه‌ای احساسات منفی، باورهای محدودکننده و تجربیات منفی است. کلید اصلی این روش شناسایی وقایع خاصی است که زیربنای مشکل‌تان هستند. این علت‌های ریشه‌ای، خاص شما هستند. تصور کنید دل‌درد دارید و به همین خاطر به ملاقات پزشک خود می‌روید. اگر پزشک بخواهد مثل روش‌های مشتق شده از ای‌اف‌تی عمل کند می‌گوید: /این درد/ اغلب نشانه زخم معده/ است. سپس بدون معاینه کامل شما و یافتن علت دل‌دردتان درمان مربوط به زخم معده را تجویز کند.

در ای‌اف‌تی استاندارد طلایی ما مسئله شما را بررسی می‌کنیم - می‌پرسیم این مشکل چه زمانی شروع شد و در آن زمان چه اتفاقی در حال رخ دادن بود - چون می‌خواهیم علت ریشه‌ای مشکل را شناسایی و برطرف کنیم. ضربه زدن به همراه تکرار کردن جملات و کلمات کلی ممکن است در ابتدا به شما حس بهتری بدهد زیرا در آن لحظه تا حدودی واکنش استرس‌تان را کاهش می‌دهد، ولی این تاثیر موقتی است چون این رویکرد نمی‌تواند باعث شناسایی علت ریشه‌ای مشکل، مثلاً وقایع خاص و جنبه‌های مربوط به آنها، که مخصوص هر فرد هستند، شود. از این رو، ضربه زدن کلی نمی‌تواند اتصال بین محرک و واکنش استرس را، که هدف اصلی ای‌اف‌تی است، از بین ببرد. در نتیجه هر زمان که فرد دوباره با محرکی روبرو شود، واکنش استرس وی فعال می‌شود.

همچنین ضربه زدن همزمان با استفاده از جملات مثبت و ضربه زدن روی احساسات و افکار مثبت نیز ممکن است حال‌تان را بهتر کند. ولی کمکی به از بین رفتن اتصال زیربنایی بین محرک و واکنش استرس نمی‌کند. تمرکز بر روی احساسات منفی (نه مثبت) برای فعال کردن واکنش استرس و سپس استفاده از ای‌اف‌تی برای از بین بردن پیوند بین محرک و واکنش امری ضروری است. ای‌اف‌تی کمک می‌کند احساسات منفی را رها کنید و نقشی در جایگزینی احساسات مثبت ندارد. اگر قصد دارید از ای‌اف‌تی به عنوان ابزار خودیاری استفاده کنید باید از زبان و جملات مثبت پرهیز کنید. لحظه‌ای خاص را به یاد آورید و روی احساسات و هیجانات منفی تمرکز کنید تا زمانی که آنها را خنثی کنید و شدت‌شان را به صفر برسانید.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

در موقعیت‌های خاص، متخصص ای‌اف‌تی می‌تواند بر طبق آموزه‌های خود در این فرایند بطور موثر از جملات مثبت استفاده کند. ولی در بیشتر موارد باید از جملات مثبت اجتناب ورزد. برای مثال، وقتی بخش اعظم احساس منفی مربوط به واقعه از بین رفته است یا حتی زمانی که مراجع بیش از حد احساساتی شده است و به استراحت نیاز دارد می‌توان از جملات مثبت به عنوان ابزار قاب‌بندی مجدد استفاده کرد.

در نهایت، روش‌هایی از ای‌اف‌تی مشتق شده‌اند که ادعا می‌کنند خیلی سریع‌تر از روش ای‌اف‌تی ضربه‌ای به نتیجه می‌رسند. به نظر ما ای‌اف‌تی پایه به خودی خود به اندازه کافی سریع و ساده است. تلاش برای سریع‌تر به نتیجه رسیدن شاید دائمی بودن نتایج را تحت‌الشعاع قرار دهد. بکار بردن رویکردی کامل ضرورت دارد و این امر نیازمند استمرار و پشتکار است. علت ریشه‌ای مشکل باید شناسایی و برطرف شود و لذا هر لحظه‌ای که واکنش استرس را تحریک می‌کند باید مجدداً تجربه و سپس از ضربه زدن تا زمان خنثی‌سازی کامل شدت احساس استفاده شود. وقتی یاد بگیرید ای‌اف‌تی چگونه عمل می‌کند و چگونه باید آن را پیاده کنید، استفاده از آن بسیار ساده می‌شود. در نهایت، توانایی شما در حل موفق مشکلات به توانایی‌تان در استمرار و پیاده‌سازی درست ای‌اف‌تی بستگی دارد.

معجزات یک دقیقه‌ای؟

اوایل پیدایش روش ای‌اف‌تی، داستان‌های زیادی از موفقیت این روش می‌شنیدیم که همگی نتایج بی‌نظیر و خیره‌کننده را شرح می‌دادند. با این حال، این داستان‌ها گویای این بودند که نتایج با استفاده از رویکردی سطحی و بیش از حد ساده به دست آمده‌اند. این داستان‌ها طوری بیان می‌شدند که انگار ضربه زدن به همراه گفتن چند جمله یا کلمه کلی برای رسیدن به چنین نتایج چشمگیری کافی است. ولی در عمل به ندرت اینگونه است. شاید چند تن با رویکرد سطحی به نتیجه رسیده باشند ولی در اکثر موارد اینطور نبوده است، در نتیجه برخی به این نتیجه غلط رسیده‌اند که ای‌اف‌تی روش مفیدی نیست. ای‌اف‌تی مفید است ولی باید درست پیاده شود.

به طور خلاصه، اطلاعات زیادی در حوزه ای‌اف‌تی، برپایه درک نادرست از عملکرد و پیاده‌سازی عملی آن، است. این روش‌ها از نام ای‌اف‌تی برای معرفی خود استفاده می‌کنند و باعث گیج شدن بیشتر افراد می‌شوند.

ممکن است با روش درمانی دیگری به نام درمان هیجان‌مدار روبرو شده باشید که همزمان با ای‌اف‌تی رسمی پایه‌گذاری شده است. این روش نیز با نام ای‌اف‌تی شناخته می‌شود. این روش بهبود روابط هیچ ربطی به ای‌اف‌تی ما ندارد. اگر در اینترنت به دنبال اطلاعات قابل اطمینان درباره ای‌اف‌تی رسمی هستید، پیشنهاد می‌کنیم منابع بی‌شمار موجود در وبسایت گری، از جمله آموزش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و کتاب درمانگر نادیده درباره روش اپتیمال ای‌اف‌تی، را مرور کنید، که هردو رایگان هستند.^{۳۱}

ای‌اف‌تی ضربه‌ای چگونه عمل می‌کند؟

ضربه زدن با تحریک نقاط طب سوزنی عمل می‌کند. با توجه به طب سنتی چینی، علت همه احساسات منفی اختلال در سیستم انرژی بدن است.^{۳۲} سیستم انرژی شامل شبکه‌ای از مریدین‌هاست که بیش از ۲۰۰۰ نقطه انرژی در بدن را بهم وصل می‌کنند. انرژی که بین آنها در جریان است در طب سنتی چینی کی (Qi) نامیده می‌شود (در روش‌های دیگر این انرژی نام‌های دیگری مثل پرانا، نیروی حیاتی و غیره دارد). تقریباً هر مریدین به یکی از اندام‌های بدن مربوط و با توجه به آن نام‌گذاری شده است، مثلاً مریدین معده، مریدین ریه و مریدین روده کوچک. متخصص طب سوزنی به نقاط واقع در مریدین‌ها سوزن می‌زند.^{۳۳} در ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، فقط روی ۹ نقطه طب سوزنی کار می‌کنیم و به آرامی با نوک انگشت روی آنها ضربه می‌زنیم. سوزنی در کار نیست، به همین خاطر این ضربه زدن شکلی از طب فشاری است. تحقیقات، از جمله پژوهش‌های انجام شده با دستگاه ام‌آر‌آی،^{۳۴} نشان می‌دهند که تحریک نقاط طب سوزنی بر روی سیستم اعصاب مرکزی تاثیر می‌گذارد و فعالیت‌های اعصاب تالاموس (یکی از بخش‌های مهم مغز) را افزایش می‌دهد و باعث ترشح موادی مانند سیتوکین (که در درد و التهاب نقش دارد)، اندورفین (مسکن طبیعی بدن) و سروتونین (که روی حافظه، حالات روحی، خواب، احساسات تاثیر می‌گذارد و به فرایند تحریک کمک می‌کند) می‌شود. تاثیر تحریک نقاط طب سوزنی با تاثیر مواد مخدر و مسکن‌ها قابل مقایسه است چون باعث تسکین درد و تحریک احساس شادی و بهبودی می‌شود. در نتیجه، ای‌اف‌تی واکنش استرس را خاموش می‌کند. در سطح مریدین‌ها، طب سوزنی و طب فشاری با از بین بردن اختلالات و موانع در مسیر هر مریدین تعادل کی را بازیابی می‌کند. وقتی این فرایند با تکنیک در معرض قرار گرفتن ای‌اف‌تی ادغام می‌شود، باعث قطع موثر

اتصال بین محرک استرس و واکنش استرس می‌شود. به بیان دیگر، این پیوند دیگر فعال نخواهد بود. شاید محرک هنوز وجود داشته باشد ولی دیگر خبری از واکنش استرس شما نیست.

توضیح دستورالعمل اصلی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی

در فصل ۲ درباره اهمیت فعال شدن کامل واکنش استرس (مرتبط با خاطره واقعی خاصی که قصد حل کردن آن را دارید) به وسیله تجربه دوباره آن لحظه به شکل پیوسته توضیح دادیم. این فرایند در معرض قرار گرفتن نام دارد. بطور همزمان روی نقاط طب سوزنی ای‌اف‌تی ضربه می‌زنید و این کار واکنش استرس را خاموش و شما را وارد حالت آرامش می‌کند. جدای از استفاده از ای‌اف‌تی برای حل واکنش احساسی نسبت به وقایع گذشته، می‌توانید آن را بر روی لحظه حال و زمانی که با موقعیت استرس‌زا نیز روبرو می‌شوید پیاده کنید. با این حال، از آنجا که معمولاً امکان پیاده سازی ای‌اف‌تی در لحظه وجود ندارد، در عمل اغلب ای‌اف‌تی را بر روی خاطره موقعیت استرس‌زای مربوط به گذشته نزدیک یا دور پیاده می‌کنیم. حتی اتفاقی که پنج دقیقه پیش افتاده است هم خاطره به حساب می‌آید.

نکته

چنانچه خاطره‌تان به قدری ناگوار است که حس می‌کنید اگر چشمانتان را ببندید و تصور کنید در همین لحظه در حال رخ دادن است ممکن است بیش از حد احساساتی شوید، پس این کار را نکنید. در شروع از این کتاب برای حل کردن مسائل کوچکتر استفاده کنید و اگر قصد حل کردن مسائل جدی‌تر را دارید از افراد حرفه‌ای در این حوزه کمک بگیرید. تاثیر مثبت حل مسائل کوچک و روزانه را دست کم نگیرید. وقتی همین مسائل «کوچکتر» را حل کنید، از تاثیر مثبت آن بر زندگی روزمره خود تعجب می‌کنید!

گام اول: لحظه‌ای که حس منفی به شما می‌دهد را انتخاب کنید

واقعیه خاصی را که قصد دارید بر روی آن کار کنید برگزینید و حتماً از افعال مضارع برای شرح آن بهره گیرید.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تا حد ممکن دقیق باشید: باید بتوانید این واقعه خاص را روی تقویم مشخص کنید. برای مثال، دوشنبه هفته قبل، دیر از سرکار می‌آیم، خیلی خسته‌ام و همسرم به من سلام نمی‌کند. با عصبانیت می‌گویند که باز هم دیر آمدم پس نمی‌توانیم باهم شام بخوریم، از اتاق بیرون می‌رود و درب را محکم می‌بندد.

بعد باید نقاط اوج واقعه خاص را شناسایی کنید که در آنها احساسات منفی‌ای داشته‌اید. شاید نقطه اوج اول وقتی باشد که همسران جواب سلام شما را نمی‌دهد و نقطه اوج دوم وقتی باشد که می‌گویند: پس بالاخره آمدی! من شام خوردم. انتظار نداری منتظر باشم تا تو بالاخره بفهمی من هم آمدم. شاید نقطه سومی هم وجود داشته باشد، وقتی که از اتاق بیرون می‌رود و در را محکم می‌بندد. همه این جزئیات و هیجاناتی که حس می‌کنید جنبه‌های واقعه خاص هستند.

گام دوم: پیوسته شدن

به واضح‌ترین شکل ممکن نقطه اوج اول را در ذهن‌تان تجربه و واکنش احساسی منفی‌تان را شناسایی کنید. روی آن لحظه تمرکز کنید و به احساسات و واکنش جسمی خود در مقیاس صفر (هیچ) و ۱۰ (حداکثر) نمره دهید. این کار را بطور شهودی و بدون فکر کردن به عدد انجام دهید. این مقیاسی ذهنی است که برای شناسایی احساسات باقی‌مانده بعد از پیاده‌سازی ای‌اف‌تی از آن استفاده می‌کنیم. در این مثال، ممکن است حس غم را در حد ۷ شناسایی کنید. اگر حس جسمی نیز دارید این دو را باهم ترکیب کنید: غم در حد ۷ در گلویم. حالا می‌دانید باید روی چه چیزی ضربه بزنید.

گام سوم: جمله تصحیح و مراحل ضربه زدن

یک جمله تصحیح بسازید. هدف جمله تصحیح این است که تمرکزتان را بر روی احساس یا علامت جسمی که هدف ضربه زدن است حفظ کند و همچنین بپذیرد که این واکنش شماست. صرفاً تکرار کردن یک جمله بدون تمرکز و توجه، اختلالی را در بدن شما به وجود نمی‌آورد و واکنش استرس را فعال نمی‌کند. برای همین باید آن لحظه را بطور کامل به یاد آورید و از جمله تصحیح استفاده کنید تا تمرکزتان را بر روی آن لحظه از دست ندهید. اگر واکنش استرس فعال نشود، نمی‌توانیم از ای‌اف‌تی برای خاموش کردن آن استفاده کنیم. در مثال بالا می‌توانید بگویید: با اینکه غمگینم ولی خودم را می‌پذیرم. یا (گزینه‌ای بهتر): با اینکه در حد

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

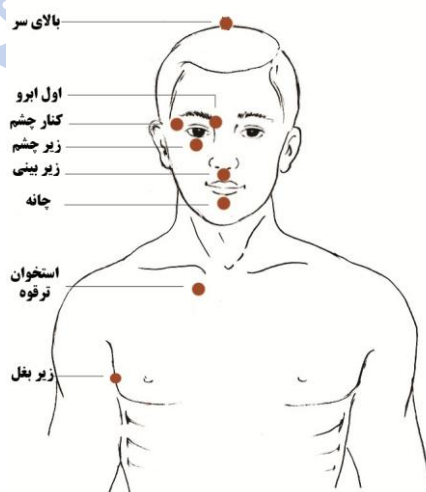
۷ در گلویم غمگینم ولی خودم را می‌پذیرم.

در حالی که (ترجیحاً با صدای بلند) جمله تصحیح را می‌گویید، با نوک انگشتان یک دست روی نقطه ضربه کاراته دست دیگر ضربه بزنید (این نقطه در تصویر زیر نشان داده شده است). این کار برای تان مشخص می‌کند که می‌خواهید چه چیزی را هدف قرار دهید. نقطه ضربه کاراته در قسمت گوشتالود بیرونی دست بین مچ و ابتدای انگشت کوچک (دو سوم فاصله از مچ و یک سوم فاصله از ابتدای انگشت کوچک) قرار دارد.



تصویر شماره ۲: نقطه ضربه کاراته

سپس بر هر یک از نقاط مراحل ۳ الی ۷ بار ضربه می‌زنید. همزمان با ضربه زدن بر روی هر نقطه، کلمه یا جمله کوتاهی را، که به خوبی احساس تان را بیان می‌کند، تکرار می‌کنید. در این مثال، غم من (یا گزینه بهتر): غم در گلویم. نقاط مراحل در زیر نشان داده شده‌اند:



تصویر شماره ۳: نقاط ضربه زدن

بالای سر: با کف دست روی بالای سر ضربه بزنید. دو خط فرضی روی سر، از یک گوش تا گوش دیگر، و از بینی تا پشت گردن، بکشید. نقطه بالای سر محل تلاقی این دو خط فرضی است. به صورت دایره‌ای بر

اطراف این نقطه ضربه زنید. درست روی نقطه را زنید.

ابتدای ابرو: با یک یا دو انگشت روی ابتدای ابرو، محل شروع موهای ابرو (نه بالای پل بینی) ضربه زنید.

کنار چشم: با یک یا دو انگشت روی استخوان کنار چشم، که بر لبه حدقه واقع شده است، ضربه زنید. سعی

کنید نزدیک چشم ضربه زنید و به شقیقه نزدیک نشوید.

زیر چشم: با یک یا دو انگشت روی دو سانتی‌متر پایین‌تر از مردمک و بر لبه پایینی حدقه ضربه زنید.

زیر بینی: با یک یا دو انگشت روی حد فاصل پایین بینی و لب بالایی، درست در وسط گودی، ضربه زنید.

چانه: با یک یا دو انگشت روی فاصله بین انتهای لب پایینی و نوک چانه، درست داخل گودی، را ضربه زنید.

ترقوه: با دست مشت شده روی ابتدای دو استخوان ترقوه، محل قرار گرفتن گره کراوات، ضربه زنید تا به

هر دو نقطه بخورد.

زیر بغل: با کف دست بر کنار بدن، به اندازه کف دست پایین‌تر از زیر بغل، ضربه زنید.

نکات ضربه زدن: با اینکه می‌توانید با هر یک از دست‌ها ضربه زنید، افراد اغلب از دست اصلی خود برای

این کار استفاده می‌کنند. برخی نقاط ضربه زدن جفت هستند و در دو طرف بدن قرار دارند. سال‌ها تجربه

به ما نشان داده است که فقط لازم است روی یکی از این نقاط جفتی ضربه بزنیم. ولی اگر هر دو دست‌تان

آزادند می‌توانید برای اطمینان بیشتر روی هر دو طرف ضربه زنید.

گام چهارم: نقطه اوج را آزمایش کنید

اولین نقطه اوج این واقعه خاص را به صورت پیوسته در ذهن خود تجربه و شدت احساس‌تان را ارزیابی کنید.

در مثال بالا این حس غم و در ابتدا در حد ۷ بود. ممکن است چهار حالت پیش بیایند:

۱. ممکن است شدت احساس کم شده باشد، که اغلب همین‌طور است. در مثال بالا احتمالاً شدت غم از ۷

به ۵ رسیده است. در این صورت برای ضربه زدن روی این احساس در دوره‌های بعدی (قدم پنجم) روی شدت

احساس کمتر تمرکز کنید.

۲. ممکن است شدت غم تغییری نکرده باشد. در این صورت، توجه کنید که آیا حتماً روی همان لحظه تمرکز

کرده‌اید؟ احساس همان احساس قبلی است؟ واکنش جسمی نیز همان قبلی است؟ جابجا نشده است؟ به

هر تغییر کوچکی توجه کنید زیرا نشان دهنده تاثیر این روش است. مدتی زمان می‌برد تا به این کار عادت کنید زیرا ما معمولاً با دقت واکنش‌های احساسی مان را شناسایی نمی‌کنیم. بعد از کمی تمرین این کار ساده‌تر می‌شود. در دور بعدی ضربه زدن (قدم پنجم) روی هر احساسی که با همان شدت دارید، و در صورت امکان در جایی متفاوت، تمرکز کنید.

۳. ممکن است غم بیشتری را احساس کنید، ایرادی ندارد چون این نشان می‌دهد بهتر از قبل با احساس‌تان ارتباط برقرار کرده و واکنش استرس را به صورت کامل فعال کرده‌اید. در دور بعدی ضربه زدن (قدم پنجم) روی همین احساس و با این نمره بالاتر تمرکز کنید.

۴. ممکن است احساس‌تان فروکش کرده باشد ولی به جای آن احساس دیگری را با شدت بیشتری تجربه کنید. برای مثال شاید غم به ۵ یا پایین‌تر رسیده باشد ولی حالا خشمی دارید که در حد ۶ است. در این صورت، می‌توانید تصمیم بگیرید روی ترکیب هر دو حس خشم و غم ضربه بزنید (چون شدت تقریباً برابری دارند) یا غم را رها کنید و روی خشم ضربه بزنید. وقتی خشم به صفر رسید روی باقی مانده غم کار کنید. ترتیب به خودی خود اهمیتی ندارد، ولی بهتر است ابتدا روی احساسی که شدت بیشتری دارد کار کنید. توجه کنید که معمولاً در هر نقطه اوج یک سه احساس مختلف وجود دارد، نه بیشتر. اگر بیش از سه احساس را تجربه می‌کنید احتمالاً به این خاطر است که به سراغ نقطه اوج بعدی رفته‌اید یا بطور کلی تری به مسئله فکر می‌کنید و از خود سوالاتی بی‌پاسخ می‌پرسید. مثلاً: چرا/این اتفاق برایم می‌افتد؟ یا چرا/او همیشه/این کار را می‌کند؟ اگر این طور شد دوباره سعی کنید روی همان نقطه اوج اول تمرکز کنید و تا شدت احساس به صفر نرسیده است به سراغ نقطه اوج بعدی نروید. در دور بعدی ضربه زدن (قدم پنجم) روی احساس بعدی با نمره‌ای که دارد یا ترکیب هر دو احساس، اگر نمرات‌شان برابرند، تمرکز کنید.

گام پنجم: تصحیح و مراحل را تا رسیدن به شدت احساس صفر تکرار کنید

به تکرار جمله تصحیح و ضربه زدن روی نقاط مراحل ادامه دهید و باز هم (با تصور تجربه کردن نقطه اوج) آزمایش کنید. در هر دور ضربه زدن، با توجه به نتیجه هر آزمایش، احساس و شدت آن را مشخص کنید و آن قدر ضربه بزنید تا شدت احساس به صفر برسد. سپس به سراغ نقطه اوج بعدی بروید. در مثال بالا نقطه

اوج بعدی زمانی است که همسر تان با شما صحبت و خشمش را ابراز می‌کند. وقتی این نیز خنثی شد، روی نقطه اوج سوم کار کنید. به بیان دیگر، باید این چرخه را تکرار کنید: تجربه دوباره (آزمایش) - جمله تصحیح - ضربه زدن بر نقاط مراحل - تجربه دوباره (آزمایش)، تا زمانی که شدت همه احساسات منفی ناشی از هر نقطه اوج به صفر برسد.

گام ششم: آزمایش نهایی

آزمایش نهایی شامل تصور تجربه دوباره واقعه خاص به صورت کامل، از ابتدا تا انتها، است. باید تمام تلاش - تان را بکنید که ناراحت شوید (مثلاً در تصور صداها، تصاویر و رنگ‌ها اغراق کنید) و باقی مانده واکنش احساسی منفی را فعال کنید. اگر شدت احساسی باقی نمانده است یعنی برطرف کردن این واقعه خاص به پایان رسیده است. اگر هنوز شدت احساس دارید، باید باز هم روی احساس باقی مانده ضربه بزنید تا زمانی که در آزمایش نهایی شدت احساسات ناشی از همه نقاط اوج به صفر برسد. این شرایط را آزمایش صفر می‌نامیم. رایج‌ترین اشتباه در استفاده از ای‌اف‌تی این است که افراد به اندازه کافی وارد جزئیات نمی‌شوند و در نتیجه به آزمایش صفر نیز نمی‌رسند. پیوند بین محرک استرس و واکنش احساسی شرطی شده زمانی که شدت احساسی نسبت به هر یک از نقاط اوج به قوت خود باقی باشد بطور کامل گسسته نخواهد شد. حتی ممکن است این شدت احساس کمتر از ۱ باشد ولی صفر نباشد. شاید خیلی نامحسوس، مانند یک ناآرامی کوچک در نقطه‌ای از بدنتان، حس شود. هنگام آزمایش سعی کنید روی شناسایی احساس باقی مانده تمرکز کنید، نه اینکه فقط ببینید آیا برای تمام کردن کار به اندازه کافی آرام شده‌اید یا خیر. هرچه کامل‌تر این کار را انجام دهید، سریع‌تر به نتایج دائمی دست پیدا می‌کنید.

گام اول

واقعه خاصی را که احساس منفی شدیدی دارد انتخاب کنید.

گام دوم

در حالت پیوسته تصور کنید در حال تجربه دوباره نقطه اوج اول هستید.

گام سوم

جمله تصحیح را بیان کنید و بر روی نقاط ضربه بزنید

گام چهارم

با نقطه اوج پیوسته شوید و آن را تجربه کنید.

گام پنجم

جمله تصحیح و فرایند ضربه زدن را چند دور تکرار کنید تا زمانی که شدت احساسات ناشی از هر نقطه اوج در واقعه خاص به صفر برسد.

گام ششم

برای آخرین بار آزمایش کنید. باید همه احساسات‌تان نسبت به تمام واقعه خنثی شده باشند.

تصویر شماره ۴: خلاصه مراحل ای‌اف‌تی استاندارد طلایی

فقط همین؟

بله. این چهارچوب اصلی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی است. اگر به همین صورت از آن استفاده کنید، تعجب می‌کنید که چطور به تنهایی توانسته‌اید تا این حد استرس خود را برطرف کنید.

می‌توانید کتاب آموزش پایه ای‌اف‌تی استاندارد طلایی به زبان انگلیسی

را از نشانی زیر به رایگان دانلود کنید:

<https://www.eftpraktijkactrom.nl/home-english/>

اشاره به نکته‌ای جالب که خالی از لطف نیست:

انواع مختلف جملات تصحیح

جمله تصحیح استاندارد به این صورت است: *با/اینکه حس می‌کنم /.../، ولی خودم را می‌پذیرم*. اولین بخش جمله تصحیح واکنش احساسی یا علامت جسمی شما را در زمان حال توصیف می‌کند و می‌تواند شامل شدت احساس نیز باشد. بخش دوم مربوط به پذیرش خود علی‌رغم اتفاقات حال حاضر و گذشته است. این باعث شکل‌گیری یک جمله تاکیدی می‌شود. چه بخش اول که مربوط به شناسایی مشکل است و چه بخش دوم که مربوط به پذیرش است قابل تغییر به شکل‌های مختلفی هستند. نکته اصلی ساختن جمله تصحیحی است که بطور دقیق مشکل شما و چگونگی تجربه آن (از نظر احساسی و یا جسمی) را توصیف کند و همچنین شامل پذیرش خودتان و اتفاق پیش آمده باشد.

این انواع مختلف شامل موارد زیر می‌شوند:

- *علی‌رغم [...] بطور کامل خودم و همه احساساتم را می‌پذیرم.*
- *با اینکه [فلان] کار را کردم، در عمق وجودم می‌دانم که آدم خوبی هستم.*
- *با اینکه [فلان] اتفاق افتاد، ولی من ایرادی ندارم.*
- *[چنین] احساسی دارم و خودم را می‌پذیرم.*

جمله تصحیح در نسخه اصلی ای‌اف‌تی ضربه‌ای نه تنها شامل پذیرش خود بلکه شامل عشق ورزیدن به خود نیز می‌شود. در روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، گری کریگ فقط بخش پذیرش را آورده زیرا متوجه شده است که بسیاری از مردم در برابر عشق ورزیدن به خود مقاومت می‌کنند. ولی بیان این بخش برای رسیدن به نتیجه ضروری است. پذیرش خود برای این فرایند کفایت می‌کند. البته ابراز عشق به خود هیچ ایرادی ندارد، پس اگر این بخش حس خوبی به شما می‌دهد، حتماً آن را بیان کنید.

برای برخی حتی به زبان آوردن پذیرش خود نیز دشوار است. توصیه ما این است که ابتدا به هر حال این جمله را بیان کنید. اغلب بعد از بیان مقاومت کاهش می‌یابد. ولی اگر باز هم مقاومت زیادی در برابر پذیرش خود دارید می‌توانید از جملات زیر استفاده کنید:

- ...شاید بتوانم کم‌کم خودم را بپذیرم.
- ...شاید به مرور زمان کمی خودم را بپذیرم.
- ... دوست دارم خودم را بپذیرم.
- ... این امکان را می‌پذیرم که می‌توانم کم‌کم خودم را بپذیرم .
- ... شاید در نهایت ایرادی نداشته باشم .
- ... می‌پذیرم که هنوز نمی‌توانم خودم را بپذیرم .

اگر حس می‌کنید نمی‌توانید از هیچ یک از جملات بالا استفاده کنید، به احتمال زیاد از مسئله کمبود عزت نفس رنج می‌برید و همین باعث شده است که نسبت به خود احساس ناامنی و انتقاد داشته باشید. همه ما باورهای منفی‌ای داریم که باعث محدودیت‌مان می‌شوند و این باورها از یک باور اصلی نشأت می‌گیرند که آن را باور ریشه‌ای منفی می‌نامیم. این باور ممکن است چنین چیزی باشد: به/اندازه کافی خوب نیستم، لیاقت ندارم، به/اینجا تعلق ندارم، نباید/اینجا باشم و غیره. به مرور زمان می‌توانید با استفاده از ای‌اف‌تی این باور را تضعیف کنید، پس فعلاً یکی از موارد بالا را که بیان‌ش برای‌تان آسان‌تر است انتخاب کنید.

اگر از ای‌اف‌تی برای کمک به کودکان استفاده می‌کنید، بهتر است جملات تصحیح را تغییر بدید تا با سن و تجربه آنها هماهنگ‌تر باشد. می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

- می‌ترسم ولی الان جایم امن است و خودم ایرادی ندارم.
- به مامانم دروغ گفتم ولی بازهم بچه خوبی هستم.
- وحشت کردم چون بابا دعوایم کرد ولی او هنوز مرا دوست دارد.
- با اینکه عصبانی هستم ولی این ایرادی ندارد.

یک قانون کلی وجود دارد: اگر درباره جمله تصحیحی بیش از حد مقاومت دارید یا خیلی برای‌تان سخت است یا به نظرتان درست نیست، جمله‌ای را بسازید که بیان‌گر قدم گذاشتن در راه رسیدن به هدف پذیرش خود باشد.

۴ | اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده)

کسانی که بهشت را در وجود خود ندارند، بیهوده در گوشه گوشه عالم به دنبال آن می‌گردند.

اوتو لودویگ، منتقد و نمایشنامه‌نویس آلمانی، ۱۸۱۳ تا ۱۸۶۵

پیشینه جدیدترین روش ای‌اف‌تی رسمی

اپتیمال ای‌اف‌تی یک روش شفابخشی است که شکل خاصی از تکنیک در معرض قرار گرفتن را با مراقبه ترکیب می‌کند. در آن از بُعد معنوی کمک می‌گیرید تا احساسات منفی و باورهای محدودکننده‌تان را رها سازید. در روش اپتیمال ای‌اف‌تی، نام این بُعد معنوی یا قدرت برتر را درمانگر نادیده گذاشته‌ایم، تا با باورهای معنوی و مذهبی افراد در تضاد نباشد. برای داشتن درکی بهتر از اپتیمال ای‌اف‌تی، پیشنهاد می‌کنیم کتاب درمانگر نادیده نوشته گری کریگ را مطالعه کنید. این کتاب در وبسایت اوبه‌نشانی www.emofree.com^{۳۵} به صورت رایگان در دسترس عموم است. برای راحتی مخاطبان، در بخش بعدی خلاصه‌ای از این کتاب را ارائه می‌کنیم.

درمانگر نادیده چیست؟

درمانگر نادیده راهنما و شفادهنده معنوی درونی ماست. این راهنمای معنوی همان ذات زنده درون همه انسان‌ها است و در مذاهب مختلف جهان با نام‌های متفاوتی خوانده می‌شود. همه مسیرهای معنوی ذات عاشقانه‌ای را توصیف می‌کنند که دسترس همه ما قرار دارد. فرقی نمی‌کند که از چه نامی استفاده می‌کنید. گری کریگ نام درمانگر نادیده را برگزیده و به وی هویت مونث داده است، زیرا در دیدگاه عموم زنان ماهیتی ملایم‌تر و دلسوزتر دارند. با این حال در این روش می‌توانید از هر تصویر، نام و جنسیتی که خودتان بیشتر دوست دارید استفاده کنید.

درمانگر نادیده بخشی از وجدان و آگاهی هر شخص است. هر کسی می‌تواند با این منبع ارتباط برقرار و درخواست

کمک و راهنمایی کند. ولی اغلب، شنیدن این راهنمایی‌ها به تمرین نیاز دارد. علت این است که بسیاری از ما این ذات عاشقانه درون خود را فراموش کرده‌ایم یا کسی به ما نیاموخته است که این منبع به ما تعلق دارد و در نتیجه عادت نداریم از آن استفاده کنیم. از این رو، کار با درمانگر نادیده بیشتر شبیه کشف دوباره قدرت عشق است تا یاد گرفتن روشی جدید برای درمان. این توانایی از قبل در وجود ما نهاده شده است. تجربه به ما نشان داده است که این شکل ای‌اف‌تی بسیار قدرتمندتر و لذا این پیشرفتی بزرگ در حوزه ای‌اف‌تی است. به چشم دیده‌ایم که این روش عمیق‌تر و موثرتر عمل می‌کند. شاید با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی به بهبودی‌های چشمگیری دست پیدا کرده باشید. ولی توصیه می‌کنیم این شکل جدید ای‌اف‌تی را نیز بیازمایید. ما کاملاً باور داریم که با شروع استفاده از این روش روز به روز بیشتر از درمانگر نادیده کمک می‌گیرید. البته ای‌اف‌تی استاندارد طلایی هنوز هم مفید است، بخصوص در مواقعی که آنقدر ناراحت هستید که آرام شدن و ورود به حالت مراقبه و ارتباط گرفتن با درمانگر نادیده برای‌تان دشوار است. شاید بهتر باشد در مواقع مختلف از هر دو شکل ای‌اف‌تی استفاده کنید و در نهایت خودتان تصمیم بگیرید که کدام روش در چه موقعیتی تاثیر بیشتری دارد.

هرچند که اپتیمال ای‌اف‌تی از ۲۰۱۴ در دسترس همه بوده ولی از سال‌ها قبل پایه‌گذاری شده است. در ۱۹۸۸، گری کریگ رویدادی معنوی را تجربه کرد که بطور کلی آغاز سفری معنوی بود و در نهایت به ایجاد روش ای‌اف‌تی انجامید. او از زمان ایجاد روش ضربه زدن می‌دانست که می‌خواهد اپتیمال ای‌اف‌تی را نیز به جهان معرفی کند زیرا مطلع بود که درمان از طریق ارتباط با بعد معنوی موثرترین روش برای بهبودی و رهایی احساسی است. با این حال در اوایل دهه ۱۹۹۰، کاملاً آگاه بود که بیشتر مردم آماده ارتباط برقرار کردن با قدرت برتر نیستند. در نتیجه، در آن زمان حس کرد باید روش ضربه زدن را ایجاد کند و آموزش دهد. ولی همان اوایل و بعدها در معرفی اپتیمال ای‌اف‌تی اشاره کرد که ما تازه در زیرزمین آسمان‌خراش شفا و الگوی جدیدی از درمان هستیم و شاید روزی در پنت‌هاوس این برج یکدیگر را ببینیم.

منظور او از ملاقات در پنت‌هاوس استفاده از اپتیمال ای‌اف‌تی برای بهبودی بود، نه ضربه زدن. با در نظر گرفتن این موضوع، در یکی از اولین ویدئوهای ای‌اف‌تی نیز گفت که شاید روزی برسد که دیگر لازم نباشد

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

روی نقاط طب سوزنی ضربه بزنیم. در آن زمان افراد اندکی متوجه منظورش شدند. مردم بیشتر بخاطر کشف اثربخشی زیاد روش ضربه زدن و در عین حال سادگی و نتایج بی‌نظیرش هیجان زده بودند.

حالا بطور کامل منظور گری کریگ را از این جملات متوجه می‌شویم. او در آن زمان تصمیم گرفت روش ضربه زدن بر روی نقاط طب سوزنی را ایجاد کند. دلیل اصلی‌اش این بود که در آن زمان اپتیمال ای‌اف‌تی برای قدم اول بیش از حد بزرگ بود. این تصمیم عاقلانه‌ای بود. با اینکه ای‌اف‌تی ضربه‌ای بر پایه طب سنتی چینی یعنی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمانی در کل جهان است، حتی پذیرفته و شناخته شدن آن به عنوان یک روش درمانی معتبر مدت زیادی طول کشید. کسانی که به استفاده از روش ای‌اف‌تی ضربه زدن تمایل داشتند خیلی زود متوجه تاثیر آن شدند ولی افراد زیادی در حوزه پزشکی و روانشناسی همچنان شک داشتند که روشی تا این حد ساده می‌تواند موثر واقع شود. پس خیلی زمان برد تا این روش تا حد زیادی پذیرفته شود. در سال ۲۰۱۰، گری کریگ از کارش اندکی دور شد تا تصمیم بگیرد چطور روش ای‌اف‌تی را پیش ببرد. او در ۲۰۱۱ به میدان برگشت و اصطلاح ای‌اف‌تی استاندارد طلایی را معرفی کرد که نشان دهنده تمایز بین ای‌اف‌تی رسمی و روش‌های جانبی طراحی شده توسط افراد دیگر بود. سپس در ۲۰۱۴ اپتیمال ای‌اف‌تی را معرفی کرد.

طرز فکری متفاوت در مورد بیماری و شفا

علت حقیقی بیماری در ذهن است، نه جسم یا خارج از جسم. این موضوع نه تنها درباره مشکلات روانی بلکه درباره مسائل جسمی نیز صدق می‌کند. یعنی ذهن برتر از ماده است^{۳۶}. باورهای تان تا حد زیادی اتفاقاتی را که برای تان می‌افتند تعیین می‌کنند و افکار غالب تان (ناخودآگاه تان) واقعیت زندگی تان را می‌سازند. منظور ما از ذهن مغز نیست. مغز عضوی جسمی است که صرفاً اطلاعات را دریافت و ارسال می‌کند^{۳۷}. هیچ اتفاقی در مغز یا سایر اعضای بدن به خودی خود نمی‌افتد. از طرف دیگر ذهن «ماده» نیست بلکه پایه معنوی دارد. یکی از جنبه‌های کوچک ذهن همان چیزی است که آن را آگاهی می‌نامیم. آگاهی ما شامل افکار روزانه، باورها و همچنین خاطرات مان است. آگاهی ما رفتارمان را شکل می‌دهد. آگاهی خانه نفس ما و همچنین اساس مسائل جسمی و روحی ماست.

'اندیشه نوین' گری کریگ

گری کریگ در کتاب الکترونیکی خود طرز فکر جدیدی را معرفی می کند که پایه اپتیمال ایفاتی و کار کردن با درمانگر نادیده را شکل می دهد. او این طرز فکر تازه را «اندیشه نوین» می نامد و نکات کلیدی آن را به این صورت توصیف می کند:

۱. اندیشه نوین ۱: علت حقیقی ناخوشی های مان را نمی فهمیم
۲. اندیشه نوین ۲: علت حقیقی = احساسات منفی
۳. اندیشه نوین ۳: یک درمان طبیعی برای همه چیز وجود دارد
۴. اندیشه نوین ۴: گوش دادن به مطالبی که فیزیک کوآنتوم سالهاست به ما می گوید
۵. اندیشه نوین ۵: توجه به شواهد معنوی
۶. اندیشه نوین ۶: درمانگر نادیده تنها شفا بخش حقیقی است
۷. اندیشه نوین ۷: فقط با یک چالش روبرو هستیم

اندیشه نوین ۱: علت حقیقی ناخوشی های مان را نمی فهمیم

حتی متخصصین پزشکی رایج نیز پذیرفته اند که علت دقیق عمده بیماری ها را نمی دانند. ممکن است فهرستی از عوامل تاثیرگذار بر روی این بیماری ها را ارائه ولی به ندرت پیش می آید که علت را شناسایی کنند. تمایلات، تاثیرات خارجی و عوامل خطر ساز علت به حساب نمی آیند. با این حال ما به پزشکان اعتماد می کنیم و گاهی با اینکه مشکل مان حل شده است به جراحی های غیر ضروری، تجویزهای نادرست و عوارض جانبی تن می دهیم. اگر علت اصلی اختلالات را درک می کردیم، الگوهای پزشکی بسیار متفاوتی می داشتیم. سوال کلیدی در زمان بررسی هر اختلالی این است: علت چیست و معلول چیست؟ برای روشن شدن موضوع افسردگی را به عنوان مثال انتخاب می کنیم. اغلب مردم تصور می کنند افسردگی نتیجه عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز است. این باور بر این اساس است که افراد افسرده انتقال دهنده های عصبی کمتری نظیر سروتونین و نوراپینفرین نسبت به افراد سالم دارند. با این حال هیچ توضیحی وجود ندارد که چرا بعضی افراد انتقال دهنده های

عصبی کمتری دارند و علت اصلی این عدم تعادل شیمیایی چیست. در پژوهش‌های بسیاری مستند شده است که تجربیات منفی در دوران کودکی و عوامل اجتماعی و محیطی مثل سوگ، خاطرات ناگوار و احساس طرد شدن در افسردگی نقش دارند. ولی فقط عوامل ارثی، عدم تعادل مواد شیمیایی و تغییرات هورمونی توسط حرفه پزشکی به عنوان علت افسردگی شناسایی شده‌اند. باید توجه داشت که این یافته‌ها فقط بر اساس نتایج آزمایشگاهی پس از تشخیص افسردگی هستند. معمولاً برای جبران کمبود مواد شیمیایی در بدن دارو تجویز می‌شود. افرادی که برای بهبودی به این داروها تکیه می‌کنند معمولاً تا آخر عمر به آنها وابسته می‌شوند زیرا اگر دارو مصرف نکنند علائم‌شان برمی‌گردند. جای تعجب هم ندارد چون علت زیربنایی افسردگی شناسایی و به آن پرداخته نشده است.

اندیشه نوین ۲: علت حقیقی = احساسات منفی

علل حقیقی بیماری‌ها احساسات منفی هستند. بیماری‌ها نمادی از ترس، خشم، احساس گناه یا احساسات منفی حل نشده دیگرند هستند که در طول زندگی آنها را بر روی هم انباشته می‌کنیم و به این صورت خود را در بدن نشان می‌دهند. امروزه محققان حوزه پزشکی نیز پذیرفته‌اند که احساسات منفی یکی از علل اصلی بیماری‌های ما هستند و رشته جدیدی به نام روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی بر این پایه شکل گرفته است. با این حال هنوز به پزشکان نمی‌آموزند که چطور آسیب‌های ناشی از احساسات منفی را واقعاً خنثی کنند. آموزش‌های آنها متمرکز بر بدن است. موضوعات مربوط به ذهن را متعلق به رشته‌های دیگر و عمدتاً روانپزشکی می‌دانند. ولی روانپزشکان نیز فقط با استفاده از دارو علائم را درمان می‌کنند و علت را هدف قرار نمی‌دهند.

شما در وجودتان توانایی خارق‌العاده‌ای، که توسط ذهن‌تان کنترل می‌شود، برای درمان خود دارید. اگر یاد بگیرید که از ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن هر احساس منفی و مشکلات احساسی زیربنایی استفاده کنید، تعادلی سالم به طور خودکار ایجاد و این اغلب در جسم‌تان هم نمایان می‌شود. گاهی اوقات به نظر می‌رسد مسئله کمبود دائمی موادی خاصی در بدن (مثل هورمون تیروئید، انسولین یا انتقال دهنده‌های عصبی) است. جالب این است که تا به حال هیچ پژوهشی بر روی این موضوع انجام نشده است که آیا بعد از برطرف شدن علت احساسی ریشه‌ای و آزاردهنده تولید این مواد در بدن از سر گرفته می‌شود یا خیر. بیماری‌ها معلول

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

و احساسات منفی برطرف نشده در ذهن ناخودآگاه ما علت ریشه‌ای هستند. وقتی مسائل احساسی‌تان را برطرف می‌کنید درواقع علت ریشه‌ای را حذف می‌کنید.

در فصل ۶ برنامه‌ای ارائه می‌دهیم که با استفاده از آن می‌توانید علت ریشه‌ای مشکلات‌تان را هدف قرار دهید. برنامه مزبور به شما کمک می‌کند مسائل احساسی‌تان را شناسایی و برطرف کنید. اگر مشکلی جسمی دارید که اضطراری نیست، به جای اینکه برای درمان علائم دارو مصرف کنید و علت را نادیده بگیرید، شما را دعوت می‌کنیم که ابتدا روش ای‌اف‌تی را بیازمایید و با استفاده از آن استرس مربوط به این مشکل را برطرف و سپس تاثیر این کار را مشاهده کنید. البته اگر علائمی جدید و شدید دارید، اصلاً توصیه نمی‌کنیم کمک پزشکی نگیرید. ولی مسائل و مشکلات زیادی هستند که نیازمند درمان پزشکی سریع نیستند و می‌توانید اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی این مشکلات امتحان کنید و ببینید وقتی استرس و احساسات منفی‌تان را رفع می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد.

اینکه تمایل به امتحان کردن این رویکرد درمانی جایگزین دارید یا نه به شرایط شخصی، باورها و نظر اطرافیان -تان بستگی دارد. اگر اطراف‌تان پر از افرادی است که شما را به سمت استفاده از درمان‌های پزشکی سنتی می‌رانند، یا اگر خودتان (چه به صورت خودآگاه و چه ناخودآگاه) باور دارید که فقط درمان سنتی نتیجه می‌دهد، و می‌ترسید و نمی‌توانید بر خلاف انتظار همه (از جمله پزشک‌تان) عمل کنید، پس شاید تصمیم بگیرید از روش‌های رایج برای درمان علائم‌تان استفاده کنید و فعلاً اپتیمال ای‌اف‌تی را برای هدف قرار دادن سایر استرس‌ها و محرک‌های روزانه بکار گیرید. یا شاید تمایل داشته باشید برای مدت کوتاهی قبل از ملاقات با پزشک اپتیمال ای‌اف‌تی را بیازمایید. در هر صورت از حس شهودتان پیروی کنید و هر روشی را که حس می‌کنید در حال حاضر برای‌تان بهتر است برگزینید و خودتان را درگیر استرس بیشتر نکنید.

اندیشه نوین ۳: یک درمان طبیعی برای همه چیز وجود دارد

این باور در ذهن ما جای گرفته است که هر بیماری و اختلالی نیازمند درمانی خاص است. یک قرص برای سردرد، قرصی دیگر برای اضطراب. برای یک غده شیمی درمانی، برای غده دیگر جراحی. ولی علت حقیقی ناخوشی‌های ما، بدون در نظر گرفتن علائم، یکسان است. علائم جسمی بازتاب یا نمود احساسات منفی برطرف

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

نشده ما هستند. شکل نمایان شدن علائم در بدن مان به اندازه علت آنها اهمیت ندارد. با توجه به اینکه احساسات منفی برطرف نشده و استرس علت ریشه‌ای بیماری‌های ما هستند، یک درمان (که استرس را بطور کامل و برای همیشه برطرف می‌کند) برای آنها کافی است. اپتیمال ای‌اف‌تی یک درمان طبیعی برای همه چیز ارائه می‌دهد چون درمانگر نادیده علت حقیقی ناخوشی‌های ما (احساسات منفی) را آرام می‌کند و این آرامش به درمان علائم جسمی کمک می‌کند یا، اگر بیماری‌ها از بین نروند، شما را یاری می‌دهد تا با وجود علائم به آرامش بیشتری برسید.

اندیشه نوین ۴: گوش دادن به مطالبی که فیزیک کوآنتوم سال‌هاست به ما می‌گوید دانشمندان بزرگ ما دهه‌هاست که می‌گویند ساختار جهان با چیزی که به نظر می‌آید تفاوت دارد. بر طبق فیزیک کوآنتوم، دنیای مادی ما چیزی جز یک توهم نیست. با اینکه حواس مان به شکلی قانع کننده به ما می‌گویند که از یکدیگر و بقیه جهان جدا هستیم، چنین چیزی به لحاظ فیزیک کوآنتوم ممکن نیست. نفس ما می‌خواهد باور کنیم که با بدن‌های مجزا و افکار خصوصی خود تنها هستیم. ولی هیچ چیز از چیز دیگری جدا نیست. یک یگانگی عظیم وجود دارد ولی ما نسبت به آن آگاه نیستیم. اگر دنیا واقعی نیست پس باید هر باوری را که درباره آن داریم زیر سوال ببریم. این شامل باور فعلی ما درباره شفا نیز می‌شود. اگر این باور بر پایه توهم باشد پس نمی‌توان به آن اعتماد کرد.

هرچه بیشتر از اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده کنید آرامش بیشتری می‌یابید و حس می‌کنید به همه چیز و همه کس نزدیک‌تر شده‌اید. این یگانگی حالت طبیعی و عاشقانه ماست. این یگانگی همچنین بنیان تازه‌ترین شکل ای‌اف‌تی رسمی است. اینجاست که درمانگر نادیده نور خود را به همه چیز می‌تاباند و علت و معلول را سر جای خود قرار می‌دهد و کمک می‌کند بطور کامل علت را از بین ببرید. او دیدی فراتر از باورهای محدودکننده و فرضیات اشتباه ما دارد. در نتیجه از این روش، در مقایسه با رویکردهای شفابخشی سنتی، به نتایج عالی‌تری دست پیدا می‌کنید.

اندیشه نوین ۵: توجه به شواهد معنوی

مجموعه‌ای الهام بخش از تجارب روحانی دهه‌هاست که برای اثبات یگانگی جمع‌آوری شده است. اینها شامل

تجلیات روحانی و تجارب نزدیک به مرگ می‌شوند. گری کریگ در کتاب الکترونیکی خود تجربه تجلی روحانی‌اش در سال ۱۹۸۸ را توصیف می‌کند. این تجربه برای او نقطه شروع پیدایش ایف‌تی بود و او را مجاب کرد که این روش را به دنیا معرفی کند. ویژگی مشترکی در بین تقریباً تمام این تجلیات روحانی وجود دارد. این ویژگی تجربه عشقی معنوی و فراگیر است. عشقی شفابخش که قابل وصف نیست و نشان دهنده پیوند بین همه چیز در جریان آزاد لذت یگانگی است. وقتی این حالت سعادت پدید می‌آید ترس‌ها، رنجش‌ها و احساس گناه‌های ما محو می‌شوند و جای خود را به احساس حفاظت کامل و پذیرش بی قید و شرط می‌دهند. در این حالت اضطراب و ناخوشی‌های جسمی غیرممکنند چون در اقیانوسی از عشق، که در آن هیچ احساس منفی‌ای نیست که بتواند اینها را ایجاد کند، باقی نمی‌مانند.

برای کار با درمانگر نادیده لازم نیست شاهد تجلی‌ای بوده باشید ولی با تمرین اپتیمال ایف‌تی می‌توانید ارتباط خود را با درمانگر نادیده قوی‌تر کنید و از این حالت بسیار قوی بهره‌گیری کنید. رسیدن به توانایی آگاهی از حضور عشق خالص و حفظ و کمک گرفتن از آن زندگی‌تان را به سطح جدیدی وارد می‌کند.

اندیشه نوین ۶: درمانگر نادیده تنها شفابخش حقیقی است

درمانگر نادیده شفابخش واقعی است. ما یاد می‌گیریم که در کنار او کار کنیم و دستیار ارزشمندی برایش باشیم. او صبورانه و به دور از قضاوت منتظرمان می‌ماند. تنها کاری که باید بکنیم این است که درب را برای حضورش باز کنیم. حتماً به این نکته توجه کنید که درمانگر نادیده هرگز در کار ما دخالت نمی‌کند و به ما این اختیار را می‌دهد که هر باوری را که می‌خواهیم داشته باشیم. لذا همه مشکلاتمان را به صورت خودکار حل نمی‌کند. همچنین حق انتخاب ما را برای فراموش کردن و پنهان کردن خشم، سوگ، حس گناه، ترس و احساسات منفی، که باعث ماندن ما در حالت جدایی می‌شوند، از ما نمی‌گیرد و به ما اجازه می‌دهد که این احساسات را حتی از خودمان مخفی کنیم. شاید در ظاهر دوست داشتنی به نظر بیاید که درمانگر نادیده چوب جادویش را در هوا تکان دهد و باورهای غلط یا مسائل سرکوب شده، فراموش شده یا پنهانی ما را با یک حرکت نابود کند. ولی این کار به معنی سلب حق انتخاب ما برای داشتن باورها و افکار دلخواه‌مان است و این اصلاً کار عاشقانه‌ای نیست! ممکن است باورهای محدودکننده ما کاملاً ناخودآگاه باشند و اصلاً نفهمیم

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

که چرا مشکلات روانشناختی یا علائم جسمی داریم. همه دوست دارند سالم و شاد باشند. اینطور نیست؟
بله همینطور است. ولی از آنجایی که ارتباط بین تجارب گذشته و ناخوشی‌های مان را در نمی‌یابیم، متوجه
نیستیم که برای شفا باید علل احساسی ریشه‌ای را هدف قرار دهیم.

در این کتاب می‌خواهیم به شما بیاموزیم که چگونه با درمانگر نادیده ارتباط برقرار و به درستی از اپتیمال
ای‌اف‌تی استفاده کنید تا به نتایج واقعی و با دوام برسید. درمانگر نادیده کمک‌تان می‌کند به مسائل خود
دسترسی پیدا کنید و آنها را از حالت پنهان درآورید. ولی نمی‌تواند شما را از آنچه که آمادگی‌اش را دارید
فراتر ببرد. هرچه بیشتر اپتیمال ای‌اف‌تی را تمرین کنید آمادگی‌تان بیشتر می‌شود. سفر ما به سوی شفا
یک فرایند است. باورهای بسیار زیادی دارید که با حقیقت در تضاد هستند پس نمی‌توان توقع داشت که
همه مسائل ناگهان حل شوند. تمرین کردن کلید موفقیت است!

اندیشه نوین ۷: فقط با یک چالش روبرو هستیم

چه چیزی مانع می‌شود که درمانگر نادیده فوراً بدن ما را شفا دهد و ما را بیدار سازد؟^{۳۸} خود ما! همه ما در
همان یگانگی‌ای حضور داریم که درمانگر نادیده در آن است پس ما نیز همان قدرت را داریم ولی از این امر
آگاه نیستیم! اصلاً نمی‌دانیم که واقعاً چقدر قدرتمندیم. اگر ناگهان بیدار شویم و کشف کنیم که واقعاً چه
هستیم، به احتمال زیاد بیش از حد شوکه می‌شویم. در نتیجه این آگاهی تقریباً همیشه فرایندی تدریجی
است. سخن گفتن از باور غلط به جدایی در محیط‌های علمی خیلی ساده‌تر از باور عمیق به آن است. برای
تجربه حقیقی یگانگی، که بخشی از آن هستیم، باید اعتماد به درمانگر نادیده و فرایند اپتیمال ای‌اف‌تی را
در وجود خود نهادینه کنیم. اعتماد یکی از ضرورت‌های عشق است. چگونه این اعتماد را پرورش دهیم؟ از
طریق تجربه. می‌توانیم با تمرین کردن اپتیمال ای‌اف‌تی تجربه کسب کنیم. این کار به معنی برقراری ارتباط
با درمانگر نادیده و کمک خواستن از اوست. با این کار به خودمان یادآوری می‌کنیم که او همیشه آماده و
مشتاق کمک کردن به ماست. هرچه بیشتر تمرین کنیم و تجربه به دست آوریم، ارتباطمان با درمانگر نادیده
عمیق‌تر و اعتماد و اطمینانمان به وی و فرایند اپتیمال ای‌اف‌تی بیشتر می‌شود.

توضیح دستورالعمل اپتیمال ای‌اف‌تی

دستورالعمل اپتیمال ای‌اف‌تی روش آرامش شخصی نام دارد و شامل مراقبه به کمک درمانگر نادیده و برقراری ارتباط با قلمروی معنوی می‌شود.

مراقبه نتیجه می‌دهد!

اثرات مفید مراقبه ثابت شده‌اند. مطالعات نشان می‌دهند که مراقبه فواید زیر را دارد:

- استرس را کاهش می‌دهد و واکنش آمیگدال مغز (بخش جنگ یا گریز) را کمتر می‌کند.^{۳۹} مراقبه و دیگر روش‌های ادغام ذهن و بدن در واقع اندازه آمیگدال را کاهش می‌دهند.^{۴۰}
 - از سرعت زوال مغز کاسته می‌شود و امید به زندگی بیشتر می‌شود.^{۴۱}
 - آرام‌تر می‌شوید و افکار مضطربانه کمتر به شما حمله‌ور می‌شوند.^{۴۲}
 - تمرکزتان بیشتر می‌شود.^{۴۳}
 - اضطراب، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.^{۴۴}
- پزشکی رایج نیز روزبه‌روز بیشتر مراقبه و مزایای آن را می‌پذیرد و حتی برخی پزشکان برای بیماران مبتلا به مشکلات مزمن مراقبه تجویز می‌کنند. امیدواریم این امر متداول‌تر شود. اما متأسفانه، به هنگام بیماری، برای مراقبه فقط نقش مکمل قائلند و معمولاً برای پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی توصیه نمی‌شود. پزشکی رایج مثل همیشه، به جای اینکه فراتر رود و علت ناخوشی‌ها را هدف بگیرد، فقط به علائم می‌پردازد. ما باور داریم که با مراقبه می‌توان به خیلی فراتر از اینها دست پیدا کرد. با اینکه مراقبه فواید اساسی دارد ولی اپتیمال ای‌اف‌تی و کار با درمانگر نادیده از آن هم جلوتر می‌رود و کمک می‌کند علت ریشه‌ای مشکلات-تان را هدف بگیرید و آن را برطرف کنید.

اپتیمال ای‌اف‌تی چه تفاوتی با مراقبه و ذهن‌آگاهی دارد؟

اپتیمال ای‌اف‌تی مثل مراقبه معمولی تاثیر آرام‌بخش دارد و به مرور زمان باعث بهبود فعالیت مغز می‌شود. با این حال، بعد از صرف مدتی در مراقبه و ترک محل در حالت ذن، احساس حضور کامل در لحظه حال و رسیدن به آرامش، اگر بعداً با موقعیت پراسترسی روبرو شوید باز هم شاید واکنش استرس نشانه دهید.

چون مراقبه معمولی ذهن را آرام می‌کند و حتی شاید به مرور زمان واکنش‌های تان را کاهش دهد ولی احساسات منفی برطرف نشده در ذهن ناخودآگاه را پاکسازی نمی‌کند. پیوند بین موقع استرس‌زا و واکنش استرس شما گسسته نمی‌شود. واکنش استرس (جنگ، گریز یا بی‌حرکت ماندن) واکنشی خودکار است که توسط ذهن ناخودآگاه رخ می‌دهد و ذهن ناخودآگاه ۱۰ میلیون بار سریع‌تر از افکار خودآگاه عمل می‌کنند. اگر بخواهیم به زبان کامپیوتر این موضوع را توضیح دهیم می‌توانیم بگوییم ذهن ناخودآگاه تان اطلاعات را با نرخ ۱۱.۲ میلیون بیت بر ثانیه پردازش می‌کند ولی ذهن خودآگاه تان این پردازش را با نرخ ۴۰ الی ۶۰ بیت بر ثانیه انجام می‌دهد. پس ذهن خودآگاه هیچ شانس در متوقف کردن واکنش ناخودآگاه ندارد.^{۴۶} در نتیجه با اینکه ممکن است بعد از مراقبه ذهن خودآگاه تان آرام‌تر شود، واکنش ناخودآگاه تان نسبت به رویدادهای خارجی تغییری نمی‌کند.

تفاوت دیگر مراقبه معمولی و اپتیمال ای‌اف‌تی نیت شما در بکارگیری آنهاست. هدف اپتیمال ای‌اف‌تی قطع کامل اتصال بین محرک و واکنش استرس است. در دستورالعمل این روش لازم است وارد حالت مراقبه شوید تا با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کنید. به خصوص روی یک لحظه تحریک کننده تمرکز کنید و آن قدر روی آن لحظه کار کنید تا واکنش احساسی تان بطور کامل برطرف شود. حتماً شدت احساس خود را مدام آزمایش کنید و تا به صفر نرسیده است دست برندارید. از این رو اپتیمال ای‌اف‌تی شکل منحصر به فردی از شفابخشی است. هیچ روش درمانی دیگری از شما نمی‌خواهد که آن قدر آزمایش کنید تا بفهمید واکنش احساسی منفی تان نسبت به محرک به طور کامل از بین رفته است یا خیر.

شباهت‌ها با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی

هم‌ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و هم اپتیمال ای‌اف‌تی نیازمند شناسایی لحظه‌ای خاص هستند که در آن واکنش استرس شما فعال شده است. سپس با تجربه دوباره آن لحظه در ذهن تان به صورت پیوسته واکنش استرس را فعال می‌کنید (البته بعد از کم کردن شدت مسئله در صورت لزوم برای اجتناب از آسیب دیدن). بعد از آن یا به وسیله ضربه زدن و یا با ورود به حالت مراقبه و ارتباط گرفتن با درمانگر نادیده واکنش استرس را برطرف می‌کنید. سپس با تجربه دوباره واقعه در ذهن شدت احساس تان را می‌آزمایید. این چرخه را آنقدر

تکرار می‌کنید تا همه احساسات منفی و یا واکنش‌های جسمی خنثی شوند. وقتی واکنش به صفر رسید، این صفر را با تجربه دوباره آن لحظه آزمایش و این بار تمام تلاش‌تان را می‌کنید تا احساسات منفی یا جسمی را دوباره فعال کنید. به بیان دیگر، در این آزمایش می‌خواهید مشخص کنید که آیا پیوند بین محرک و واکنش استرس از بین رفته است یا خیر. فرایند وقتی تمام می‌شود که به هنگام مرور آن لحظه در ذهن‌تان آرام بمانید یا دیگر هیچ واکنشی را در بدن‌تان حس نکنید. مردم اغلب بعد از شرکت در یک یا دو جلسه اپتیمال ای‌اف‌تی گزارش می‌دهند که آرامش چشمگیری را، که تا به حال تجربه نکرده بودند، در وجودشان حس می‌کنند. همچنین اظهار می‌دارند که بالاخره توانسته‌اند افرادی را که به آنها بدی کرده‌اند درک کنند و به نوعی نسبت به آنها حس دلسوزی دارند.

انتظار چه چیزی را داشته باشید

آماده هستید که از روش آرامش شخصی و عشق درمانگر نادیده برای حل مشکلات‌تان استفاده کنید؟ آیا ذهن‌تان آمادگی پذیرش این طرز فکر و روش جدید را دارد؟ در عبور از پلی که باعث می‌شود، از چشم عاشق درمانگر نادیده به خودتان و جهان بیرون بنگرید، به ما ملحق می‌شوید؟ درمانگر نادیده آن طرف پل صبورانه در انتظار است. آیا مشتاق تجربه یگانگی عاشقانه، که همه در آن شریکیم، هستید؟ آن یگانگی که در آن هر زمان از درمانگر نادیده درخواست کمک می‌کنید به شما پاسخ می‌دهد؟

فقط شما می‌توانید به این سوالات پاسخ دهید. ولی به شما اطمینان می‌دهیم که این فرایند نیازمند هیچ آموزش قبلی‌ای نیست و تنها سه مرحله ساده دارد که همگان می‌توانند آنها را بیاموزند. ولی این فرایند نیاز به تمرین دارد. شما توانایی عظیمی برای درمان دارید ولی انتظار نداریم بلافاصله تاثیر کامل این روش را تجربه کنید. هرچه باشد در حال قدم گذاشتن در قلمرو تازه‌ای هستید و شاید نتایج ابتدایی شما طیفی از محشر تا ناامید کننده را دربرگیرند. حتی ممکن است در ابتدا هیچ نتیجه‌ای کسب نکنید. نتایج شما به سطح آمادگی، اعتماد به نفس و توانایی‌تان در برقراری ارتباط با درمانگر نادیده بستگی دارند.

این معیارها و نتایج به دست آمده برای هر فرد و هر واقعه خاص متفاوتند. در اینجا نیز، مثل آموختن هر مهارت دیگری، کار نیکو کردن از پر کردن است. گاهی در راه عبور از پل سه قدم به جلو می‌روید و بعد ناگهان

دو قدم به عقب بر می‌گردید. پشتکار کلید موفقیت است. بعضی از مبتدیان دیده‌اند که ترس‌ها، افسردگی شدید، درد یا محدودیت‌های جسمی‌شان در یک جلسه به شکل معجزه‌آسایی از بین رفته‌اند. در حالی که برخی دیگر از روی ناامیدی شانه‌هایشان را بالا انداخته‌اند چون نتوانسته‌اند هیچ تغییری ایجاد کنند. البته اغلب مبتدیان در حالتی بین این دو قرار دارند. با تمرین مداوم هر کسی می‌تواند به مرور به نتایج خوبی برسد. البته کار بر روی مسائل پیچیده‌تر شاید نیازمند همکاری با افراد حرفه‌ای باشد که مدرک کار با اپتیمال ای‌اف‌تی را دارند.

همچنین باید به این نکته توجه کنیم که همه شفاهای بلافاصله نمی‌افتند و گاهی نتایج حتی قابل تشخیص نیستند. علت این است که درمانگر نادیده از همه چیز آگاه است. مثلاً می‌داند که بهبودی آنی تهدیدی برای نظام باورهای تان است، ولی شما اصلاً این موضوع را در نظر نمی‌گیرید. در چنین مواردی درمانگر نادیده فرایند را به تاخیر می‌اندازد یا کاری می‌کند که به مرور زمان اتفاق بیفتد. اگر ناخوشی تان مشکلی عمیق‌تر را پوشانده باشد و شما آماده رسیدگی به آن نباشید، شفا تا زمانی که آماده شوید به تاخیر می‌افتد. با این حال تغییری در این موضوع ایجاد نمی‌شود که اگر تلاش کنید و زمان بگذارید اپتیمال ای‌اف‌تی فراتر از آنچه که انتظار دارید نتیجه می‌دهد. اگر به این فرایند متعهد شوید، هر چیزی ممکن می‌شود. فقط به مقداری اشتیاق نیاز داریم تا وقت بگذاریم و از درمانگر نادیده درخواست کمک کنیم. او همیشه پاسخگو است.

مراقبه روش آرامش شخصی

گری کریگ در کتاب الکترونیکی رایگان خود توضیح کوتاهی درباره فرایند روش آرامش شخصی می‌دهد تا مقدمه‌ای برای مبتدیان باشد. ولی در اینجا وارد جزئیات بیشتری می‌شویم و هر مرحله این فرایند را توضیح می‌دهیم.

روش آرامش شخصی که زیربنای بهبودی شما را شکل می‌دهد بسیار ساده است. گام‌های آن از این قرارند:

۱. واقعه‌ای خاص با بار احساسی منفی را شناسایی کنید.

۲. تا حد ممکن ذهن تان را آرام کنید و وارد حالتی عاشقانه شوید. برای این کار مثلاً می‌توانید لحظه‌ای عاشقانه

را به یاد آورید. درمانگر نادیده را برای برطرف ساختن احساس منفی دعوت کنید.

۳. نتایج را آزمایش و آن قدر این فرایند را تکرار کنید تا بار احساسی منفی از بین برود.

این مراحل زیربنای همه جلسات شما با درمانگر نادیده را تشکیل می‌دهد. هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد. روی واقعهای خاص که علت احساسی و ریشه‌ای مشکل روانی یا جسمی است تمرکز می‌کنید. هدف قرار دادن علت‌های ریشه‌ای حقیقی مثل بیرون کشیدن علف‌های هرز از ریشه است. هرچه بهتر به سراغ این علت‌های احساسی بروید مشکل‌تان کمرنگ‌تر می‌شود یا حتی شاید از بین برود. برای این کار باید تمام جنبه‌های مشکل را روی میز بگذارید تا درمانگر نادیده دریابد که کاملاً آماده برطرف ساختن آن هستید. برای رسیدن به بهترین نتایج هر مرحله این فرایند را برای‌تان توضیح می‌دهیم.

گام ۱. واقعهای خاص با بار احساسی منفی را شناسایی کنید.

همچون ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، باید به دنبال واقعهای خاص بگردید که نسبت به آن حسی منفی یا واکنشی جسمی دارید. سپس واکنش استرس منفی خود را شناسایی کنید و به آن در مقیاس صفر تا ۱۰ نمره دهید. روش صحیح پیوسته شدن با لحظه خاص مثل ای‌اف‌تی استاندارد طلایی است (که در فصل ۲ توضیح داده شد). لطفاً به این نکته توجه کنید که اگر واقعه خاص شامل بیش از یک نقطه اوج احساسی است، باید حتماً واقعه را به بخش‌های کوچکتری تقسیم کنید. واقعه خاص را به وقایعی کوچکتری، که هر کدام یک نقطه اوج داشته باشند، تقسیم کنید و هر بار فقط روی یک بخش کار کنید. باز هم توصیه می‌کنیم وقایعی را انتخاب کنید که می‌توانید به تنهایی و بدون کمک دیگران در حالت پیوسته آنها را به یاد آورید.

گام ۲. آرام و در حالت عاشقانه باشید. درمانگر نادیده را دعوت کنید تا واقعه را برطرف کند.

گام ۲ را به چهار مرحله تقسیم کرده‌ایم. در نهایت این گام‌ها بطور خودکار با یکدیگر ادغام و تبدیل به یک فرایند عادی می‌شوند که می‌توانید آن را بر روی هر واقعه خاصی پیاده کنید. شاید این فرایند در ابتدا عجیب به نظر بیاید و با آن راحت نباشید. ولی وقتی از آن نتیجه بگیرید از این پل می‌گذرید و به آگاهی و استفاده از این قدرت عاشقانه که در دسترس همه ماست می‌رسید. انگیزه شما تعیین‌کننده میزان پیشرفت و موفقیت شماست.

مرحله ۱: انتظار موفقیت

انتظار موفقیت بعد از اینکه به نتایج خوبی برسید بطور طبیعی به وجود می‌آید ولی در ابتدا شاید دشوار باشد. نکته مهم این است که مشتاق به تلاش در این مسیر باشید. حتما همین طور است چون اگر اشتیاقی نداشتید این کتاب را نمی‌خواندید. خوشبختانه به عنوان یک مبتدی نیازی نیست که به این فرایند ایمانی قوی داشته باشید. فقط اینکه در حد کمی انتظار موفقیت داشته باشید کافی است. این نیازمند روش انجام خاصی نیست. هر کاری را که به ذهن تان می‌رسد انجام دهید. گاهی کافی است بگویید: *درمانگر نادیده، لطفاً کارت رو بکن!* یا بگویید *زود باش به کمکت نیاز دارم*، یا هر حرف دیگری که نشان دهد آماده پذیرش کمک هستید. همان طور که تا به حال متوجه شده‌اید درمانگر نادیده راهنما و شفابخش معنوی و درونی شماست و شما سعی دارید این قدرت را به کار بگیرید. در نتیجه، باید انتظار موفقیت داشته باشید و موانع ذهنی (نظیر/ین روش عمر/ جواب بدهد) را رها کنید. اگر چنین مانعی را در ذهن دارید با آن درگیر نشوید و فقط آن را به درمانگر نادیده بسپارید و از او بخواهید که از شما تحویل گیرد.

مرحله ۲: رسیدن به سکوت

این مرحله نیازمند تمرین زیاد است زیرا همه ما دائماً پیچ‌های را در سرمان می‌شنویم که خواهان توجه ما هستند و به ما یادآوری می‌کنند که باید چه کار کنیم. درست است که نمی‌توانیم این پیچ‌ها را از ذهن - مان حذف کنیم ولی با تمرین می‌توانیم افکارمان را آرام سازیم تا ذهن مان به سکوت برسد. هرچه ذهن آرامتر باشد بهتر است ولی برای دستیابی به نتیجه لازم نیست به سکوت کامل ذهن برسید. اگر این فرایند برای - تان تازگی دارد بهتر است تمرین را در تنهایی و محیطی آرام، به دور از تلفن همراه و حواس پرتی‌های دیگر، شروع کنید. وقتی حرفه‌ای تر شوید، می‌توانید حتی در محیط‌های شلوغ و پرسروصدا نیز به سکوت و آرامش برسید. همه چیز به میزان تمرین شما بستگی دارد. در اتاقی ساکت راحت بنشینید و یکی دو نفس عمیق بکشید. شاید بهتر باشد به صورت معکوس یعنی از ۱۰ تا صفر بشمارید تا حواستان پرت نشود. در اولین تلاش انتظار مراقبه‌ای کامل را نداشته باشید. یادتان باشد که در حال آموختن یک مهارت مهم هستید و حرفه‌ای شدن در آن زمان بر است.

مرحله ۳: فراخواندن لحظه‌ای عاشقانه

یک لحظه عاشقانه را به یاد بیاورید - زمانی که عشقی را نسبت به دیگری حس کردید، متوجه عشق کس دیگری نسبت به خود شدید، لحظه‌ای عاشقانه با یک حیوان خانگی یا لحظه‌ای پراز آرامش در طبیعت. حتی می‌توانید لحظه‌ای عاشقانه را از یک کتاب یا فیلم انتخاب کنید. هزاران امکان وجود دارند. اگر نمی‌توانید لحظه‌ای عاشقانه پیدا کنید، یک لحظه بسازید یا خود را در حال لذت بردن از طبیعت تصور کنید. شاید این کار باعث شود لبخند ملایمی بزنید.

وارد این لحظه شوید و خود را در حس عاشقانه غرق کنید. درمانگر نادیده همیشه حاضر است و بلافاصله متوجه می‌شود که شما در حال چه کاری هستید. در نتیجه، تلاش اندک‌تان را برای آرام شدن و به یاد آوردن یک لحظه عاشقانه، حتی اگر این تلاش 'کامل' نباشد، به عنوان دعوتی برای بودن با شما می‌پذیرد. با تمرکز کردن به این شکل نه تنها از قدرت عشق بهرمنده می‌شوید، بلکه حواس‌تان از پیچ‌های توی سرتان پرت می‌شود.

این مرحله برای برخی مبتدیان دشوار است زیرا به خود فشار می‌آورند تا لحظه عاشقانه کامل و بی‌نقصی را بیابند و فکر می‌کنند باید این کار را درست انجام دهند. سعی کنید درگیر این افکار نشوید و به خودتان یادآوری کنید که یک لحظه عاشقانه ساده برای این فرایند کافی است.

مرحله ۴: از درمانگر نادیده درخواست کنید که واقعه خاص را برطرف کند

در عمل، زمان بین گام ۱، که در آن لحظه خاص را در حالت پیوسته در ذهن خود تجربه می‌کنید، و مرحله ۴ گام ۲ بسیار کوتاه است. تا اینجا می‌دانید که می‌خواهید روی چه چیزی کار کنید و واکنش احساسی - تان را هم تشخیص داده‌اید. به روش‌های متعددی می‌توانید از درمانگر نادیده بخواهید که مشکلاتان را حل کند. می‌توانید این سه رویکرد را بیازمایید:

۱. نسبت به واکنش احساسی خود و حسی که در بدنتان دارید آگاه شوید و سپس از درمانگر نادیده بخواهید آن احساس را برای تان برطرف کند.

۲. از درمانگر نادیده بخواهید این مشکل یا موقعیت را بطور کلی برای تان برطرف کند.

۳. دوباره آن لحظه را در ذهن‌تان تجربه کنید و از درمانگر نادیده بخواید آن را برطرف کند.

در هر یک از رویکردهای بالا، لازم نیست کار دیگری بکنید و فقط تا جایی که می‌توانید در حالت عاشقانه باقی بمانید. مخصوصاً اگر انجام ندادن هیچ کاری در زمان مراقبه برای‌تان دشوار یا این فرایند برای‌تان جدید باشد شاید ترجیح دهید از یک تشبیه استفاده کنید. فقط اجازه دهید تصویری از واکنش احساسی که در بدن‌تان دارید به ذهن‌تان بیاید. سپس به درمانگر نادیده اجازه دهید این تصویر را با هر تشبیهی که به ذهن‌تان می‌رسد برطرف کند. مثلاً با یک نور سفید زیبا، یک نسیم خنک یا جریان آبشاری دل‌انگیز. یا می‌توانید تصور کنید که درمانگر نادیده سیل عشق را به سمت آن موقعیت سرازیر یا کمک می‌کند موقعیت به سمت آسمان برود و محو شود. اجازه دهید تا حد ممکن همه چیز خود به خود اتفاق بیفتد. نیازی نیست که خیلی تلاش کنید. یادتان باشد که لازم نیست اتفاقی بیفتد. اگر هیچ چیزی به ذهن‌تان نرسید هم عیبی ندارد. نام این حالت را مراقبه می‌گذاریم و اگر متوجه شدید ذهن‌تان در این مراقبه کوتاه در حال منحرف شدن است، تا حد ممکن به آرامی به حالت عاشقانه برگردید.

هریک از این این رویکردها را بیازمایید و ببینید کدام یک برای شما و واقعه خاص‌تان مناسب‌تر است. هرچه در این فرایند تجربه بیشتری کسب کنید، خود به خود تصاویر و پیغام‌های بیشتری را از درمانگر نادیده می‌گیرید. ممکن است این الهامات به وقایع خاص دیگری اشاره داشته باشند که باید آنها را نیز برطرف کنید. شاید هم بینش یا درک عمیق‌تری نسبت به موقعیت به شما بدهد و یا ایده‌ای محبت‌آمیز نسبت به خودتان یا دیگران باشد.

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که لازم نیست هیچ اتفاقی بیفتد و در روش آرامش شخصی لازم نیست فعالانه کاری را انجام دهید. بعضی‌ها در تمام مدت مراقبه در حالت عاشقانه خود می‌مانند. برای بعضی دیگر سکوت کامل است و همه چیز سیاه یا سفید است. هر چه پیش آید خوش آید. بهتر است فعالانه به مشکل فکر و آن را تحلیل نکنید. اگر چنین افکاری به ذهن‌تان آمدند فقط آنها را مشاهده و رها کنید و توجه‌تان را به لحظه عاشقانه برگردانید.

زمان مورد نیاز برای مراقبه معمولاً بین دو تا ده دقیقه است ولی می‌تواند کوتاه‌تر یا بلندتر هم باشد. در حالت

مراقبه بمانید تا وقتی که حس کنید در سطح خاصی ثابت مانده یا به یک نقطه پایان طبیعی رسیده‌اید. نتایج را آزمایش نکنید (آزمایش کردن مربوط به گام بعدی است). اگر از اتمام کار مطمئن نیستید، کمی دیگر در حالت مراقبه بمانید و سپس چشمان‌تان را باز کنید. باز هم می‌گوییم که نگران 'درست انجام دادن کار' نباشید، فقط تلاش‌تان را بکنید. در نهایت هر چیزی سر جای خودش قرار می‌گیرد.

گام ۳. نتایج را آزمایش کنید.

واقعۀ خاص را در ذهن‌تان به شکل پیوسته تجربه و توجه کنید که در حال حاضر به لحاظ جسمی و احساسی چطور هستید. اگر هنوز شدت حس‌تان (نسبت به همه جنبه‌ها) به صفر نرسیده است، روش آرامش شخصی را تکرار و دوباره آزمایش کنید. این فرایند را تا خنثی شدن واقعۀ، یعنی تا زمانی که دیگر هیچ واکنش احساسی و جسمی منفی‌ای نسبت به آن نداشته باشید، ادامه دهید. در فصل ۶، توضیح می‌دهیم که اگر نتوانستید واکنش احساسی و جسمی‌تان را نسبت به واقعۀ خاص به صفر برسانید چه باید کنید.

از لینک زیر می‌توانید دستورالعمل رایگان اپتیمال ای‌اف‌تی را به زبان انگلیسی دانلود کنید.

<https://www.eftpraktijkactrom.nl/home-english/>

گام ۱

واقعۀ‌ای خاص با بار احساسی منفی را شناسایی کنید.

گام ۲

وارد حالت سکوت و عشق شوید. درمانگر نادیده را دعوت کنید تا آن را برطرف کند.

گام ۳

نتایج را آزمایش و آن قدر این فرایند را تکرار کنید تا واقعۀ خنثی شود.

تصویر شماره ۵. خلاصه گام‌های اپتیمال ای‌اف‌تی

به همین سادگی؟

بله به همین سادگی است ولی به این معنی نیست که موفقیت تضمین شده است. موفقیت شما به عوامل

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

مختلفی بستگی دارد. مهمترین عامل تمایل به تعهد کامل و اعتماد به فرایند است. همچون مراقبه، اولین قدم آن است که تصمیم بگیرید که می‌خواهید این فرایند را بیازمایید. سپس باید برایش وقت بگذارید و این فرایند را انجام دهید و در نهایت، باید هر اتفاقی را که در طول این فرایند می‌افتد کاملاً بپذیرید (نه اینکه خودتان را قضاوت یا بیش از حد تلاش کنید که درست انجامش دهید چون این کار اغلب باعث می‌شود دست از آن بکشید). مهم تسلیم شدن در برابر درمانگر نادیده و اعتماد کردن به این فرایند است. اشتیاق-تان به تعهد به انجام این فرایند به طور مرتب و آمادگی‌تان برای قرار دادن مسائل‌تان بر روی میز مشخص می‌کنند که چقدر در کمک گرفتن از درمانگر نادیده موفق می‌شوید.

دو نکته جالب دیگر که کمک می‌کنند انجام این فرایند برای‌تان ساده باقی بماند:

نمی‌توانم ذهنم را ساکت کنم: سروصداها یا شدت احساسات بیش از حد زیادند

موقعی هستند که از شدت ناراحتی، خشم، غم، ترس و نفرت نمی‌توانید خود را راضی به بستن چشم‌ها و خاموش کردن افکار و آرام کردن ذهن کنید. این کاملاً قابل درک است. در چنین مواقعی توصیه می‌کنیم ابتدا از روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی استفاده کنید و ضربه بزنید. همزمان با ضربه زدن می‌توانید از درمانگر نادیده نیز کمک بخواهید تا ذهن‌تان را آرام کند و احساسات‌تان را یاری دهد و وابستگی‌تان به این افکار را از بین ببرد. متوجه رفت و آمد این افکار شوید و به ضربه زدن ادامه دهید تا زمانی که به حدی از آرامش برسید که بتوانید فرایند اپتیمال ای‌اف‌تی را شروع کنید. هرچه آرام کردن ذهن‌تان را بیشتر تمرین کنید، این کار برای‌تان آسان‌تر می‌شود. زمانی می‌رسد که می‌بینید، حتی وقتی به شدت ناراحت هستید یا در مکانی شلوغ و پر از افراد دیگر هستید، می‌توانید بدون هیچ تلاشی از درمانگر نادیده کمک بخواهید. وقتی در محلی شلوغ و پر از موجبات حواس پرتی و سروصدا هستید می‌توانید این گونه در دل از درمانگر نادیده کمک بخواهید: /لان به کمک تو نیاز دارم. این باعث می‌شود به یاد بیاورید که به نوعی تنها نیستید و او، حتی در این شرایط چالش برانگیز، همیشه همراه شماست.

نمی‌توانم لحظه عاشقانه را به یاد بیاورم

تاکید بر این نکته هیچ وقت خالی از لطف نیست که کوچکترین تلاش برای یادآوری یک لحظه عاشقانه در

این فرایند کافی است. لحظه عاشقانه می‌تواند هر چیزی باشد، به این شرط که پیچیده نباشد و بتواند لبخندی به لب‌تان بیاورد. مثلاً نگاه کردن به سگ‌تان وقتی در حال بازی است، یا لحظه‌ای که برای اولین بار فرزندتان را در آغوش گرفتید، یا غروب زیبایی که دیشب دیدید. حتی اشاره‌ای به حس آرامش و یک احساس خوشایند مبهم کفایت می‌کند. اگر در این کار موفق نبودید می‌توانید به چیزی فکر کنید که، با اینکه الان نمی‌توانید آن را حس کنید، از تجربه کردنش لذت می‌برید. از همه مهم‌تر هم اینکه اصلاً توانایی خود را در به یاد آوردن لحظه عاشقانه قضاوت نکنید زیرا این هدف ما نیست. بهترین تلاش شما به اندازه کافی خوب است. دلیل اینکه لحظه عاشقانه را به یاد می‌آوریم این است که به خود یادآوری کنیم واقعاً چه هستیم (ما عشقی هستیم که نسبت به درمانگر نادیده و یکدیگر داریم) و درمانگر نادیده را دعوت کنیم که همراهمان باشد تا بتوانیم بهتر با او در ارتباط باشیم و از او درخواست کمک و راهنمایی کنیم.

۵ | دستورالعمل‌های خودیاری

با کمک به خود به بشریت کمک می‌کنید. با کمک به بشریت به خود کمک می‌کنید.

این قانون تمام پیشرفت‌های معنوی است.

کریستوفر ایشروود، نویسنده بریتانیایی-آمریکایی، ۱۹۰۴ تا ۱۹۸۶

من چه ایرادی دارم؟

امیدواریم تا الان متوجه شده باشید که ذاتاً هیچ ایرادی ندارید. تنها مشکل این است که احساسات منفی شما نسبت به وقایع گذشته در ذهن ناخودآگاه‌تان حل نشده باقی مانده‌اند و روی احساس و واکنش‌تان در زمان حال تاثیر می‌گذارند. هر زمان که واکنش احساسی‌تان به نظر می‌رسد که از خطر موقعیت کنونی شدیدتر است، بدانید که احساسات برطرف نشده در حال نقش‌آفرینی هستند.

ولی اگر با توجه به شرایط واکنش احساسی مناسبی دارید یعنی به خوبی از تجارب گذشته درس گرفته‌اید. متأسفانه این شرایط کمتر از آنچه که می‌خواهیم پیش می‌آید. معمولاً نمی‌دانیم واکنش‌های مان در چه مواقعی و تا چه حد تحت تاثیر گذشته‌مان هستند. شاید ۸۰ تا ۹۰ درصد واکنش‌تان نسبت به وقایع کنونی توسط شرایط گذشته تعیین می‌شوند و فقط ۱۰ تا ۲۰ درصد از آنچه که اکنون در حال وقوع است نشأت می‌گیرند. وضعیت برعکس این است که فقط ۱۰ درصد یا کمتر از واکنش‌تان نشأت گرفته از تجارب گذشته باشد.

این ادعای رایج که ۹۵ درصد رفتارهای ما ناخودآگاهانه و فقط ۵ درصد خودآگاهانه هستند توسط شواهد علمی پشتیبانی نمی‌شود. اولاً، این اعداد به فعالیت مغز مربوط می‌شوند نه رفتارها. ثانیاً، بیشتر پژوهش‌ها بر روی انتخاب و تصمیم‌گیری افراد تمرکز می‌کنند، زیرا این نتایج قابل اندازه‌گیری هستند، ولی هیچ مقیاسی برای اندازه‌گیری رفتارهای ناخودآگاهانه وجود ندارد.^{۴۷ ۴۸} صرف نظر از اینکه نسبت درصدها چطور باشد

نمی‌توان انکار کرد که رفتارهای ما تحت تاثیر تجارب قبلی مان هستند.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

ای‌اف‌تی به ما این اجازه را می‌دهد که احساسات منفی برطرف نشده را پردازش و رها کنیم، تا دوباره مجبور به تکرار واکنش‌ها و رفتارهای منفی نباشیم و این به رهایی احساسی و آرامش بیشتر در زندگی می‌انجامد. برای دستیابی به رهایی احساسی، باید یاد بگیرید که چگونه به درستی از ای‌اف‌تی استفاده کنید. بی‌شک تا به حال متوجه شده‌اید که صرف تصمیم گرفتن برای تغییر رفتارها در آینده کارساز نیست. اگر این طور بود خیلی وقت پیش بر همه واکنش‌ها، رفتارها و عادت‌های منفی خود غلبه کرده بودید. برای همین افراد بسیار کمی می‌توانند در طول سال به اهدافی که در ابتدای سال برای خود تعیین می‌کنند برسند. این اصلاً به این معنی نیست که اراده و نظم ندارید یا امیدی به شما نیست. علت فقط این است که رفتارهای تان تا حد زیادی تحت تاثیر شرایط ناخودآگاه‌تان است و علی‌رغم تلاش‌های بسیار، این شرایط همچنان به شما آسیب می‌رسانند.

در فصل ۴، از مثال کامپیوتر استفاده کردیم: سرعت ذهن ناخودآگاه شما ۱۱.۲ میلیون بیت بر ثانیه است، در حالی که سرعت ذهن خودآگاه‌تان ۴۰ تا ۶۰ بیت بر ثانیه است. در نتیجه، قبل از اینکه بطور خودآگاه تصمیمی بگیرید، تصمیم ناخودآگاه‌تان در حال شکل گرفتن است و بطور خودکار ارتباطات، قضاوت‌ها و تصمیماتی را پیاده می‌کند که به فعال شدن واکنش استرس شرطی شده شما می‌انجامد. به همین دلیل هدف قرار دادن و برطرف ساختن علل زیربنایی رفتارهای تان ضروری است. منظور عمدتاً علت‌هایی مثل احساسات برطرف نشده و باورهای محدود کننده در ذهن ناخودآگاه‌تان که در خاطرات شما از وقایع گذشته پنهان شده‌اند. به همین دلیل است که ای‌اف‌تی روشی بسیار قدرتمند و موثر است، چون اگر به درستی پیاده شود شما را قادر می‌سازد که دقیقاً همین کار را بکنید!

الگوهای استرس

وقتی در موقعیتی پراسترس قرار می‌گیرید شاید فکر کنید: چرا/این اتفاق برای من می‌افتد؟ یادگیر نمی‌خواهم در این شرایط باشم! یا باز هم شروع شد. اکثر واکنش‌ها و رفتارهای منفی ما تکراری هستند و به مرور زمان بیشتر و بیشتر در وجود ما نهادینه می‌شوند. اینها الگوهای استرس نام دارند و تاثیر زیادی بر روی چگونگی واکنش ما در موقعیت‌های مختلف می‌گذارند. به بیان واضح‌تر، منظور ما واکنش شما نسبت به موقعیت‌ها

و افراد و چگونگی رفتار شما در پاسخ به آنهاست. سایرین هم الگوی استرس دارند. شاید کس دیگری با نشان دادن رفتارهای منفی شما را تحریک می‌کند. شاید حس کنید واکنش منفی تان قابل توجه است چون دیگری شما را خشمگین یا ناراحت کرده است. ولی واکنش شما اتفاقی درونی است و به احتمال زیاد واکنشی خودکار بر پایه تجربیات گذشته خودتان است. در نتیجه شما و طرف مقابل هردو طبق الگوی استرس خودتان عمل می‌کنید. این روش موفقیت‌آمیزی برای حل مشکل بین تان نیست زیرا بخشی از وجود هردوی شما تبدیل به کودکی خردسال می‌شود. از همین رو احساس ناتوانی، خشم یا غمی که اولین بار با این واکنش استرس به آن دچار شده اید برای تان تکرار می‌شود. این حالت بازگشت نام دارد و وقتی چیزی ما را تحریک می‌کند بطور خودکار (و اغلب بدون آن که متوجه شویم) اتفاق می‌افتد. در آن لحظه مثل یک کودک و با میزان خردی که در آن زمان داشتید فکر و حتی عمل می‌کنید^{۴۹}. گاهی شاید آگاه باشید که افکار، رفتار یا حتی صدای تان به نوعی کودکانه شده‌اند. نیازی نیست که بگوییم اینکه موقعیتی را در بزرگسالی مانند کودکی ۵ یا ۱۴ ساله مدیریت کنید اصلاً ایده‌آل نیست.

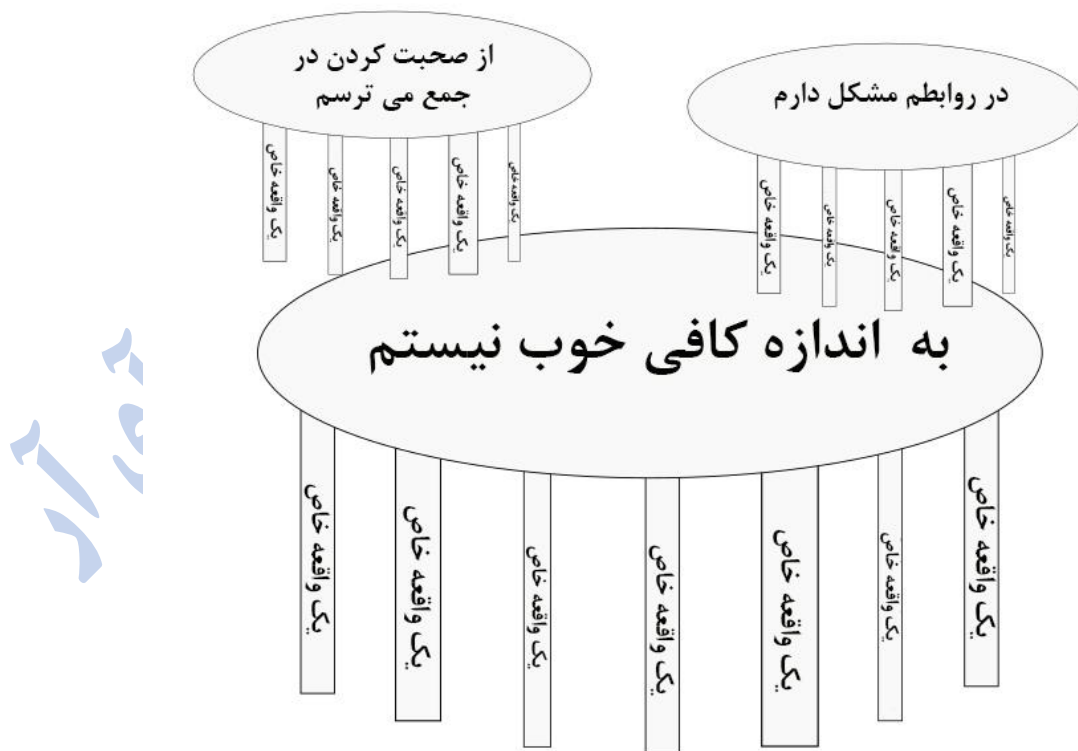
بیاید با نگاهی دقیق‌تر به بررسی بروز و عملکرد الگوهای استرس پردازیم. تلقی ما از جهان بر پایه همه تجارب گذشته ماست. ذهن ما تجاربمان را به گروه‌هایی دسته‌بندی می‌کند و سپس از اینها برای عمومیت دادن یا نتیجه‌گیری در مورد خودمان و جهان اطراف استفاده می‌کند و این نتیجه‌گیری به مرور زمان قوی‌تر می‌شود. وقتی موقعیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنیم که این نتایج را تایید می‌کند، متقاعد می‌شویم که این نتیجه‌گیری‌ها همیشه درست هستند و برای مان به حقایق تبدیل می‌شوند. این حقایق بر روی همه تصمیمات و مشاهدات ما تاثیر می‌گذارند. فرقی نمی‌کند که نام‌شان را قضاوت، عمومیت دادن، تلقی، نتیجه‌گیری، تصمیم، باورها یا حقایق بگذارید. اینها نمونه‌هایی از درک شما از جهان بیرون هستند. ما به آنها می‌گوییم: 'نوشته‌های روی دیوار ذهن'. این نوشته‌ها جهان‌بینی شما هستند ولی واقعیت نیستند. جهان‌بینی در دو مرحله شکل می‌گیرد: اول، توسط تجربه‌هایی در زندگی و دوم، توسط نتیجه‌گیری‌هایی که بر پایه این تجربیات درباره خودتان و دنیای اطرافتان می‌کنید.

همانطور که در فصل ۲ توضیح دادیم، تشبیه رویه و پایه‌های میز به شما کمک می‌کند مشکلی را که می‌خواهید

هدف بگیرید شناسایی کنید (نتیجه رویه میز است) و بفهمید چه وقایع خاصی باعث شدند به این نتیجه برسید و آن را باور کنید (پایه‌های میز). اکنون می‌خواهیم این تشبیه را گسترش دهیم تا به درک بیشتری از این برسید که باید بر روی چه چیزی کار کنید.

آناتومی مشکلات احساسی

همانطور که در تصویر شماره ۶ نشان داده شده است، نتیجه رویه میز، «من به اندازه کافی خوب نیستم»، توسط وقایع خاص متعددی (پایه‌های میز) ایجاد و پرورش داده شده است. دو میز کوچکتر نیز روی آنها قرار دارند که نماد این مفهومند که مشکلات احساسی به مرور زمان لایه لایه بر روی هم انباشته و از یکدیگر ساخته می‌شوند. این مثال ساده و البته ناقص است، چون شاید در طول زندگی تان ده‌ها و یا حتی صدها میز کوچکتر ایجاد کرده باشید که به میز بزرگتری که در زیرشان قرار دارد مرتبط باشند (این نتیجه‌گیری باور ریشه‌ای منفی شماست که ذیلاً آن را توضیح می‌دهیم). اگر میز بزرگتر را برطرف نکنید، میزهای کوچکتر در طول زندگی تان همچنان ایجاد و بر روی هم انباشته می‌شوند.



تصویر شماره ۶. تشبیه رویه میز و پایه‌های میز - با جزئیات بیشتر

میز بزرگ یا مسئله زیرین نتیجه همه تجربه‌های احساسی است که در ۶ یا ۷ سال ابتدایی زندگی انباشته‌اید. ذیلاً توضیح می‌دهیم که اتفاقات اطراف‌تان، چطور از زمان لقاح تا وقتی که مغز به رشد کامل می‌رسد، یعنی ۲۳ تا ۲۴ سالگی، رشد احساسی شما را شکل می‌دهند. این سال‌ها نقش زیربنایی در شکل‌گیری الگوهای مهم و گوناگون استرس دارند. البته واضح است که این شکل‌گیری در سن ۲۳ تا ۲۴ سالگی متوقف نمی‌شود و تا آخر عمر ادامه دارد.

لقاح تا دو سالگی: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعامل شما با دنیای بیرون بطور میانگین سه هفته بعد از لقاح آغاز می‌شود. کودک تا دو سالگی نمی‌تواند بین خود و دنیای بیرون تمایزی قائل شود - با دنیای بیرون یکی است. در این دوره، نیم‌کره راست مغز غالب است زیرا نیم‌کره چپ رشد کندتری دارد. همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم برای نیم‌کره راست مغز همه چیز در زمان حال اتفاق می‌افتد و شما به همه چیز و همه کس متصل هستید. در دوران جنینی، نوزادی و نوپایی، شما کوچک، بی‌دفاع و ضعیف هستید و برای بقا به دیگران وابسته‌اید. هنوز متوجه نیستید که در اطراف‌تان چه اتفاقاتی می‌افتند. اتفاقات برای‌تان ناگهانی هستند و این ممکن است باعث ترس و وحشت شما شود، لذا شاید اتفاقات نسبتاً کوچک تأثیر زیادی بر روی‌تان داشته باشند. در تمام این دوره، حتی زمانی در رحم هستید، استرس و احساسات منفی مادران بر روی شما بی‌تأثیر نیستند؛ شما نیز آنها را تجربه می‌کنید. در مورد احساسات پدرتان و دیگر نزدیکان نیز همین‌طور است. از آنجا که نمی‌توانید بین خودتان و دیگران تمایز قائل شوید، حس می‌کنید تجربیات دیگران تجربیات شما هستند، انگار شما علت همه اتفاقات هستید. اگر اتفاق بدی بیفتد، اغلب به این نتیجه می‌رسید که تقصیر شماست. این دوره زیربنای احساسات و واکنش‌های رفتاری ما در زندگی آینده را شکل می‌دهد. به محض اینکه کودک یاد می‌گیرد افکار و احساسات خود را با کلمات بیان کند، این نتیجه‌گیری التزامی تبدیل به باوری منفی و صریح نسبت به خود می‌شود: من به/ند/زه کافی خوب نیستم. آسیب‌پذیری نوزادان هم مهم است چون وقتی حس می‌کنند خوب نیستند و ایراد دارند، این حس تبدیل به ترس از طرد شدن و در نتیجه ترس از مرگ می‌شود. از آنجا که در این سن بسیار آسیب‌پذیر هستند، اگر کسی به آنها غذا ندهد، آنها را گرم نگه ندارد و از آنها مراقبت نکند، ممکن است بمیرند.

از ۲ سالگی تا ۶-۷ سالگی: در حدود ۲ سالگی، مغز سمت راست کم کم 'آنلاین' می‌شود، زمانی متوجه این موضوع می‌شویم که کودکان با کلمات یا جملات شروع به حرف زدن می‌کنند. اغلب این برای والدین علامتی است که باعث می‌شود با جدیت اقدام به 'تربیت' او کنند. آنها فکر می‌کنند به محض اینکه کودک حرف زدن یاد می‌گیرد باید بتواند به استدلال هم گوش دهد. این فرایند اجتماعی شدن البته ضروری است و ما در اینجا قصد نداریم بگوییم که کدام روش برای تربیت فرزندان بهتر است. ولی از یک چیز مطمئنیم: متأسفانه در اغلب موارد تربیت فرزندان به ایجاد حس طرد شدن در آنها می‌انجامد. والدین روی اشتباهات فرزندان تمرکز می‌کنند و می‌گویند که آنها برای دریافت تایید (عشق) باید چه کاری بکنند. همچنین اگر والدین نسبت به الگوهای استرس و باورهای منفی ریشه‌ای خود آگاه نباشند، ممکن است فرزند را مقصر احساسات و واکنش‌های خود بدانند و به او بگویند که تقصیر دارد و باید رفتارش را تغییر دهد تا حالش دوباره خوب شود. در این صورت فرزند به واقع متقاعد می‌شود که مقصر اتفاقات است. باورهای منفی این طور ریشه می‌گیرند. کودک با هر بار طرد شدن به این نتیجه می‌رسد که: اگر من کار درستی نکردم پس حتماً فکر می‌کنند که به اندازه کافی خوب نیستم. این فکر خیلی زود تبدیل به نتیجه‌گیری کلی‌تری می‌شود: من به اندازه کافی خوب نیستم، یا باورهای دیگری مثل، من به اینجا تعلق ندارم، نباید اینجا باشم، مهم نیستم، بی‌ارزشم، کسی مرا نمی‌بیند و حرفم را نمی‌شنود. اینها را باور ریشه‌ای منفی می‌نامیم. هر کودکی به برخی نتایج منفی درباره خودش می‌رسد. باور ریشه‌ای منفی یکی از الگوهای اصلی استرس است و در بقیه عمر نقش مهمی را در زندگی شما ایفا خواهد کرد.

جدای از تجربه طرد شدن توسط دیگران، اغلب خودمان حتی بیشتر از دیگران خودمان را طرد می‌کنیم. علت این است که طرد شدن توسط دیگران (مخصوصاً والدین که تامین کننده غذا، سرپناه و عشق در زندگی ما هستند) شدیداً تهدیدآمیز است و باعث ایجاد استرس خیلی زیادی در می‌شود. (بدین ترتیب ناخودآگاهانه) به جای اینکه ترس ناشی از طرد شدن توسط والدین و بعداً و در بقیه عمر توسط دیگران را تجربه کنیم خودمان را طرد می‌کنیم. منطق پشت این قضیه این طور است که رفتار ما علت رفتار والدین ماست، پس آنها ایرادی ندارند و همچنان می‌توانند همان والدین دوست‌داشتی و مهربانی باشند که به آنها نیاز داریم.

فقط باید رفتارمان را تغییر دهیم. این کار در حیطه اختیارات ماست، پس باید سعی کنیم کودک بهتری باشیم تا لیاقت تایید (عشق) والدین‌مان را داشته باشیم.

کودکان تا سن ۶ الی ۷ سالگی که مغزشان به ۹۰ درصد اندازه بزرگسالی می‌رسد در حالتی خلسه مانند قرار دارند. تا وقتی به این سن نرسیده‌اند، حس خودآگاهی‌شان به آرامی رشد می‌کند و ویژگی آنها تفکر جادویی است. در این مرحله، استدلال هنوز در وضعیت ابتدایی است و کودکان سوالات زیادی می‌پرسند تا به درکی از دنیای بیرون برسند. تفکر جادویی باعث می‌شود ارتباطات مختلف زیادی بین خودشان و وقایع محیط اطرافشان ایجاد کنند (ارتباط علت و معلولی). این ارتباطات در واقع درست نیستند. مثلاً بسیاری از کودکان طلاق عمیقاً باور دارند که اگر بیشتر به حرف والدین‌شان گوش می‌دادند، اتاق‌شان را مرتب می‌کردند و با خواهر و برادرشان دعوا نمی‌کردند، والدین‌شان دعوا نمی‌کردند و هنوز باهم بودند. به بیان دیگر به این نتیجه می‌رسند که طلاق تقصیر آنهاست. تجربیات احساسی در این دوره باورهای ریشه‌ای منفی را محکم‌تر می‌کنند. هر طرد شدن، تایید نشدن و انتقادی به فعال شدن و تایید دوباره باورهای منفی ریشه‌ای می‌انجامد.

از ۶-۷ سالگی تا ۲۳-۲۴ سالگی: رشد احساسی شما در ۶-۷ سالگی متوقف نمی‌شود. در واقع هیچ وقت متوقف نمی‌شود. با این حال وقتی به ۲۳-۲۴ سالگی می‌رسید، رشد مغزتان کامل می‌شود. دوره بین ۶-۷ سالگی تا ۲۳-۲۴ سالگی تاثیر بسیاری در شکل‌گیری تصور ما از خود و جهان‌بینی‌مان دارد. ولی این تاثیر کمی با دوره ۶-۷ سالگی تفاوت دارد. هر تجربه منفی در این دوره همچنان باور ریشه‌ای منفی را محکم‌تر می‌کند و نتیجه‌گیری‌های مرتبط با به اندازه کافی خوب نبودن را تایید می‌کند: دیدی به /اندازه کافی خوب نیستی؛ می‌دانستم که لیاقت ندارم؛ دیدی به /اینجا تعلق ندارم؛ می‌دانستم بقیه از من مهم‌ترند. و فراتر از آن، به /اندازه کافی باهوش نیستی، به /اندازه کافی قوی نیستی، به /اندازه کافی دوست‌داشتنی نیستی، به /اندازه کافی زرتنگ نیستی، به /اندازه کافی قوی نیستی، به /اندازه کافی دوست‌داشتنی نیستی، به /اندازه کافی باعرضه نیستی، به /اندازه کافی زیبا نیستی... این صدا در ذهن‌تان بلند و بلندتر می‌شود. این منتقد درونی (نفس ۵) شماست که معنی همه چیز را به شما می‌گوید. به صدای دوبله می‌ماند که بر روی فیلم همه زندگی‌تان گذاشته شده است. همه از این پچ‌پچ درونی رنج می‌برند، برخی بیشتر و برخی کمتر.

نگاهی دقیق‌تر به باور ریشه‌ای منفی شما

ممکن است تا اینجای کار باور ریشه‌ای منفی خود را شناسایی کرده باشید. هرکسی یک باور ریشه‌ای منفی دارد، یعنی یک نتیجه‌گیری منفی درباره خودتان که درست به نظر می‌آید و وقتی از شما انتقاد می‌شود و یا طرد می‌شوید در صحبت‌هایی که با خود می‌کنید نمایان می‌گردد. گاهی نتیجه‌گیری‌های دیگر نیز درست به نظر می‌آیند ولی فقط یک باور ریشه‌ای منفی حقیقی وجود دارد. این باور یک احساس است که با کلمات توصیف می‌شود. مثلاً من بی‌ارزشم. در موقعیتی که کسی به شما می‌گوید به اندازه کافی برای انجام کاری خوبی نیستید و این کار باید به همکاران محول شود، شاید این نتیجه بگیرید: من به اندازه کافی خوب نیستم. ولی اگر احساس‌تان را شناسایی کنید، ممکن است دریابید که این جمله باعث احساس بی‌ارزشی کنید. در این صورت باور ریشه‌ای منفی شما این است: من بی‌ارزشم. شما این، و نه به اندازه کافی خوبی نیستم، را از کودکی داشته‌اید. گاهی شناسایی باور ریشه‌ای منفی کمی زمان می‌برد. در زمان شناسایی این باور یافتن کلمات درست بسیار مهم است زیرا باید ببینید چه چیزی واقعاً در مورد شما صحیح است. برای این کار بهتر است به صحبت‌های ذهنی‌تان، زمانی که کسی قضاوت‌تان می‌کند، از شما انتقاد می‌کند، طردتان می‌کند و یا حس ناامنی و درک نشدن دارید، توجه کنید. در ذهن‌تان به خودتان چه می‌گویید؟

پیش‌تر گفتیم که والدین‌تان و قدرت‌های دیگر زندگی‌تان (مثل مادر بزرگ و پدر بزرگ، خواهر و برادر، معلمان، مربیان و غیره) تاثیر چشمگیری در شکل‌گیری باور ریشه‌ای منفی شما دارند. اگر در کودکی اغلب به شما می‌گفتند که به اندازه کافی خوب نیستید، باعث ناامیدی هستید، بازنده‌اید، نیازهای‌تان اهمیتی ندارند یا به حساب نمی‌آیید، هیچ تعجبی ندارد که این جملات بخشی از سیستم باورهای شما باشند. باز هم همانطور که قبلاً گفتیم، ما تمایل داریم مسائل را تعمیم بدهیم و لذا مجموع همه این جملات منفی باعث ایجاد یک باور ریشه‌ای منفی درباره خودمان می‌شود. در کودکی متوجه نبودید که این افراد با توجه به الگوهای استرس خودشان و تجربیات و باورهای منفی‌شان رفتار می‌کنند و رفتارشان با شما تقریباً هیچ ربطی به شما ندارد. گاهی انتقادات خیلی آشکار نبودند و دائماً و به وضوح اعتماد به نفس و حس ارزشمندی شما را مورد تهاجم قرار نمی‌دادند. ولی رفتارهای غیرکلامی هم تاثیر شدیدی دارند. ممکن است بدون اینکه حتی یک کلمه

به شما گفته شود به شدت احساس طرد شدن کنید. شاید والدین یا دیگر افراد مهم زندگی تان فقط نگاه بدی به شما کردند، نگاه تان نکردند، شما را نادیده گرفتند یا فقط به شما خندیدند.

یا شاید والدین تان اصلاً برای شما وقت نداشتند. مثلاً شاید یک یا هردوی آنها غایب بودند یا فقط روی شغل و نیازهای خودشان تمرکز داشتند یا آنقدر با یکدیگر دعوا می کردند که نمی توانستند به درستی وظایف پدری یا مادری خود را انجام دهند. در چنین مواردی ممکن است هیچ قصد بدی هم نسبت به فرزند نداشته‌اند. آنها فقط بخاطر مسائل حل نشده خودشان نمی توانسته‌اند واقعاً در زندگی فرزندان شان حضور داشته باشند، عشق بورزند و آنان را تغذیه کنند. در اکثر موارد والدین و سایر افراد مهم قصد خفیف کردن یا ایجاد حس ناامنی یا دوست‌داشتنی نبودن را در شما نداشته‌اند. آنها متوجه تاثیر رفتارها و کلمات شان نبودند. ولی در بعضی موارد والدین شاید متوجه تاثیر رفتارشان باشند. رفتارهای قلدرمابانه نه فقط در مدرسه و توسط دیگر دانش آموزان، بلکه در بسیاری موقعیت‌های دیگر از جمله در خانه توسط خانواده، در محیط کار و در سایر روابط نیز رخ می‌دهند.

نوشته‌های روی دیوارهای ما

باور ریشه‌ای منفی شما یکی از منابع اصلی استرس تان است. ولی در طول زندگی باورهای محدودکننده متعدد دیگری را نیز پذیرفته‌اید. همه تجربیات لحظات یادگیری هستند و این تجربیات هرچه زودتر اتفاق افتاده باشند تاثیر بیشتری دارند. همه رفتارها آموخته هستند. شما از تربیت و رفتار اطرافیان تان یاد می‌گیرید که چه رفتارهایی به تایید می‌انجامند (و باعث می‌شوند حس کنید دوست تان دارند) و چه رفتارهایی منجر به عدم تایید و فقدان عشق می‌شوند (و به شما حس طرد شدن و تنها ماندن می‌دهند). همه این نتیجه‌گیری‌ها تبدیل به چیزی می‌شوند که آن را *نوشته‌های روی دیوارهای ما*^{۵۱} می‌نامیم تا پایان عمر با اینها (اغلب بطور ناخودآگاه) مشورت می‌کنیم. این همان بانک اطلاعاتی ناخودآگاه در حافظه بلندمدت شماست. بطور ناخودآگاه با این باورهای محدودکننده منفی زندگی می‌کنیم و اینها بنیان استرس ما را شکل می‌دهند.

همه موضوعات بالا به همین اندازه در مورد احساسات مثبت نیز صدق می‌کنند. از تجربیات مثبت به نتایج مثبت می‌رسید و اینها کمک می‌کنند به تصویری مثبت از خود و جهان دست یابید. تجربیات مثبت در زندگی

باورهای مثبت را محکم‌تر می‌کنند. با این حال معمولاً تاثیر باورها و رفتارهای منفی بسیار قوی‌تر و آشکارتر است و به استرس مزمن می‌انجامد.

خوشبختانه هیچ یک از این باورهای محدودکننده منفی درست و یا تقصیر شما هم نیستند. شما فقط بخاطر اتفاقاتی که در محیط اطرافتان افتاده‌اند و تمایلی که به مقصر دانستن خود داشته‌اید، این نتایج را گرفته‌اید. اصلاً متوجه نبودید که اشتباه می‌کنید و اینکه همه این نتیجه‌گیری‌ها، که به نظرتان خیلی درست بودند و هنوز هم در سطح ناخودآگاه فکر می‌کنید درستند، کاملاً غلطند. خوشبختانه در اینجا ای‌اف‌تی می‌تواند واقعاً کمک‌تان کند. می‌توانید از ای‌اف‌تی برای تضعیف باور ریشه‌ای منفی و برطرف کردن سایر باورهای منفی و محدودکننده استفاده کنید تا دیگر درست به نظر نیایند و بر روی زندگی‌تان تاثیر منفی نگذارند. در واقع روشی بهتر از ای‌اف‌تی برای رها کردن این باورها و شفای ذهن سراغ نداریم.

هر موقعیتی که به درستی درک شود به فرصتی برای بهبودی تبدیل می‌شود.

دوره‌ای در معجزات، زیربنایی برای آرامش درون. جلد کامل، ویرایش سوم، ۱۹۷۵

از مشکلات روانی به مسائل جسمی و برعکس

اگر تا اینجا کتاب رسیده‌اید، حتماً با این ادعای ما آشنا هستید که استرس مزمن مسئول مشکلات روانی و جسمی ماست و علت زیربنایی و ریشه‌ای این استرس، وقایع خاص احساسی منفی در گذشته هستند. در نتیجه، صرف‌نظر از این که چه مشکلی دارید، باید این وقایع خاص را هدف قرار دهید.

برای مشکلات روانشناختی باید وقایع خاصی را شناسایی کنید که در آنها یاد گرفتید به شکل خاصی واکنش نشان دهید و این باعث شد نتیجه‌گیری‌های‌تان را باور کنید.

برای مسائل جسمی، باید وقایع خاصی را شناسایی کنید که باعث استرس مزمن شدند و در نهایت به شکل علامت یا بیماری جسمی نمایان شدند. علائم جسمی به آن وقایع خاص اشاره دارند. در مورد علائم ساده‌ای مثل سردرد و دل‌درد شاید ارتباط بسیار واضح باشد. اکثر افراد متوجه هستند که مثلاً اگر بیش از حد نگران و کلافه چیزی باشند دچار سردرد می‌شوند. در حالت مشابه اگر کودکی بخاطر رفتن به مدرسه عصبی یا

مضطرب باشد، والدینش تعجب نمی‌کنند اگر بگویند که دل‌درد دارد. شناسایی ارتباط احساسی مشکلات جسمی پیچیده‌تر نیازمند تلاش و بررسی بیشتر است و قطعاً به تمرین افزون‌تری نیاز دارد. پذیرش کامل برتری ذهن بر جسم می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. این دیدگاه معمولاً در مدارس و دانشگاه‌ها آموزش داده نمی‌شود و توسط پزشکی رایج نیز پذیرفته نیست. تسلط بر ذهن کار ساده‌ای نیست ولی این یک بخش ضروری در تمام آموزه‌های معنوی است.

متخصصین پزشکی و پژوهشگران سعی می‌کنند با گشتن به دنبال علل ژنتیکی، اختلالات هورمونی یا شیمیایی یا پاتوژن‌هایی که فکر می‌کنند مقصرند مشکل جسمی را حل کنند. سپس تلاش می‌کنند هر مشکلی را با دارو یا جراحی حل کنند. با این حال، این رویکرد پیدا کردن راه حل‌های مختلف برای هر مشکل کاملاً متمرکز بر علائم است و توجهی به علل ریشه‌ای و زیربنایی ندارد.

خوشبختانه، همان‌طور که در دستورالعمل‌های درمانی امروزی پیدا است، پزشکی غربی در سالهای اخیر توجه بیشتری به تأثیرات استرس نشان داده است. ولی با اینکه ممکن است پزشکان بیماران خود را تشویق به مدیریت استرس‌شان کنند، باز هم مثل گذشته به علائم جسمی می‌پردازند و به سراغ دارو، جراحی و درمان‌های دیگر می‌روند. بیش از ۲۰ سال است که نشریات علمی نشان داده‌اند ارتباطی بین تجربیات منفی دوران کودکی (که شامل موقعیت‌های استرس‌زا و احساسات منفی شدید بوده‌اند) و طیف وسیعی از مشکلات پزشکی در بزرگسالی، از بیماری‌های مزمن گرفته تا سرطان، وجود دارد.^{۵۲} ولی باز هم علم پزشکی نمی‌پذیرد که استرس مزمن یکی از عوامل مهم در ایجاد بیماری‌هاست. از نظر ما استرس نه فقط یک عامل تأثیرگذار بلکه علت اصلی بیماری‌هاست. ما از ابتدای پایه‌گذاری ای‌اف‌تی این دیدگاه را داشته‌ایم و تجربه به ما نشان داده است که در مسیر درستی قرار داریم زیرا به نتایجی دست پیدا کرده‌ایم که پزشکان درک نمی‌کنند و 'غیرممکن' می‌دانند.^{۵۳}

بررسی بیشتر علت ریشه‌ای علائم جسمی

بسیاری از متخصصان پزشکی از این که فقط به علائم بیماری‌ها بپردازند و علت را هدف نگیرند راضی نیستند. یکی از پزشکانی که به دنبال علت زیربنایی بیماری‌ها گشت ریکه گرد هامر، پزشک آلمانی متخصص داخلی

بود.

در دهه ۱۹۸۰، هامر ارتباط بین وقایع احساسی شوکه کننده و برخی واکنش‌های بدن را کشف کرد. تحقیقات هامر نشان دادند که چیزی که از نظر پزشکی رایج بیماری قلمداد می‌شود، در واقع واکنش منطقی و طبیعی بدن است. هامر این عنوان را برای این واکنش‌ها انتخاب کرد: *برنامه‌های مخصوص زیست‌شناختی معنادار*. اگر با دقت به اتفاقاتی که در زمان تجربه وقایع شوکه کننده در بدن تان می‌افتند توجه کنید و سعی کنید معنی زیست‌شناختی واکنش بدن تان را بفهمید، خیلی زود متوجه می‌شوید که واکنش بدن، مثلاً تغییر عملکرد یک عضو یا رشد یا از بین رفتن یک بافت در بدن، به این دلیل است که به بقای شما در این موقعیت و مشکل کمک کند. وقتی مشکل حل شود، بدن به عملکرد عادی خود باز می‌گردد. این واکنش‌ها بخشی از راه حل هستند ولی پزشکی رایج این علائم را بیماری (یا مشکل) می‌داند.^{۵۴} هامر پژوهش‌های زیادی بر روی بیماران خود انجام داد (که شامل سی‌تی اسکن، آزمایش خون و بررسی دقیق تجربیات احساسی آنان بود) و به این نتیجه رسید که یک رابطه منطقی بین چگونگی تجربه واقعه شوکه کننده (برداشت احساسی) و واکنش بدن وجود دارد. او این رابطه را در آنچه که پنج قانون زیست‌شناختی طبیعت نامید خلاصه کرد.

از آنجا که عملکردهای بدن توسط مغز کنترل می‌شوند، هامر اسکن‌های مغزی هزاران بیمار را، که انواع مشکلات و بیماری‌ها در آنها تشخیص داده شده بود، از قبیل سرطان، بیماری پوستی، دیابت، مشکلات قلبی، مسائل عضلانی و غیره، تحلیل کرد. وی از روی اسکن‌های مغزی افرادی که بیماری یکسانی داشتند دریافت که تغییرات مشابهی در همان قسمتی از مغز که عضو مشکل‌دار را کنترل می‌کند به وقوع می‌پیوندند. هامر همچنین پیشینه فردی بیماران را مورد بررسی قرار داد و متوجه شد، بدون استثناء، همگی قبل از شروع بیماری نوع خاصی از شوک احساسی، تجربه‌ای مثل از دست دادن عزیزان، بی‌کار شدن و غیره، را تجربه کرده بودند. او دریافت که روان (جایی که شوک در آن تجربه می‌شود)، مغز (که شوک را در ناحیه خاصی ثبت می‌کند) و عضو بدن (که توسط بخش تاثیر گرفته در مغز کنترل می‌شود) همگی یک واحد زیست‌شناختی هستند که همیشه هماهنگ با یکدیگر عمل می‌کنند. نوع شوک احساسی و تلقی فرد از آن مشخص می‌کند که کدام عضو بدن تحت تاثیر قرار گیرد. وقتی شوک اتفاق می‌افتد، فرایندی از پیش تعیین شده، که یا باعث

رشد سلول‌ها، یا از بین رفتن سلول‌ها و یا تغییر عملکرد عضو است آغاز می‌گردد تا به حل مشکل کمک کند.

قصد نداریم همه نظرات هامر را در اینجا بازگو کنیم و فقط روی بخشی از کشفیات او تمرکز می‌کنیم که ابزار خوبی برای شناسایی علل احساسی و ریشه‌ای علائم و بیماری‌ها ارائه می‌دهد. بدین ترتیب می‌توانید به شکل بسیار موثرتری از ای‌اف‌تی استفاده کنید چون قادر می‌شوید وقایع خاصی را که علت زیربنایی علائم هستند هدف بگیرید.

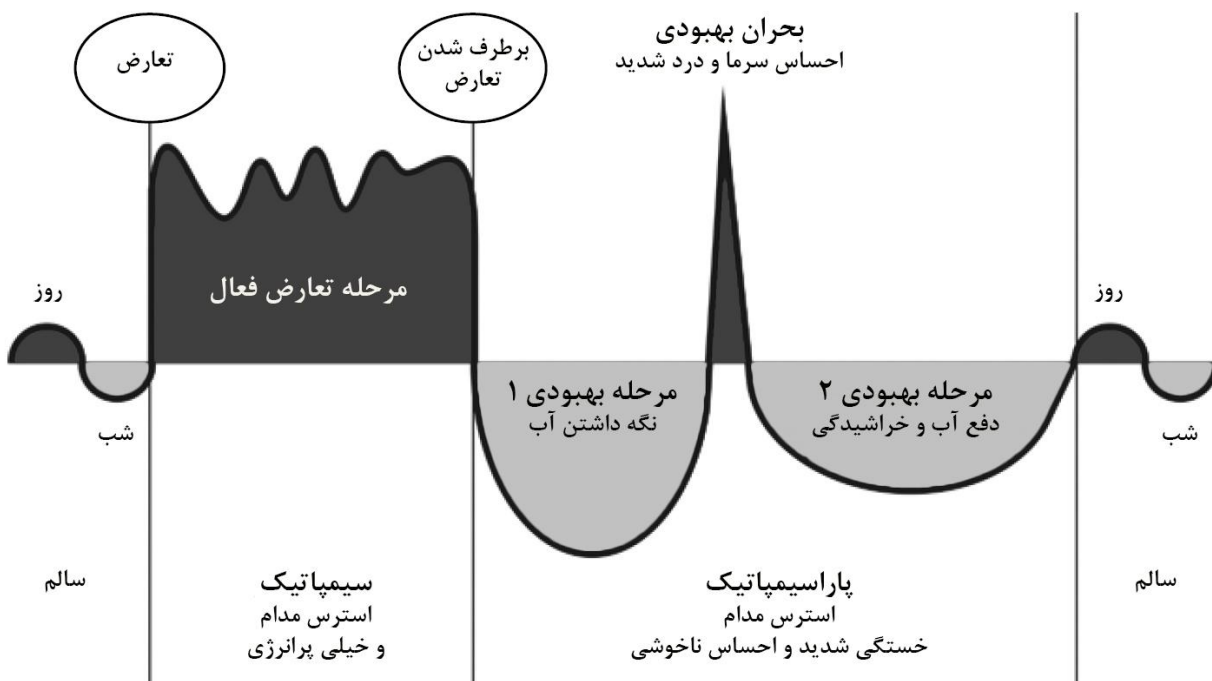
ذیلاً توضیح کوتاهی وجود دارد که می‌توانید برای شناسایی علل ریشه‌ای مشکلات جسمی خود از آن استفاده کنید. در بخش ۲ این کتاب، نظرات هامر را با جزئیات بیشتر توضیح می‌دهیم. نظریه هامر (که استرس عامل موثر بر بیماری‌های جسمی است) فقط تا حدودی توسط پزشکی رایج پذیرفته شده است. ولی ما سالهاست که از همین دیدگاه استفاده می‌کنیم و متوجه شده‌ایم که یافته‌های او به شکل حیرت‌انگیزی با رویکرد ما در ای‌اف‌تی همراستا هستند. بطور خلاصه به این می‌رسیم که بسیاری از علائم، که یاد گرفته‌ایم آنها را علائم بیماری در نظر بگیریم، در واقع علائم بهبود هستند. آنها بخشی از برنامه‌ای خاص هستند که بدن برای برگشتن به عملکرد عادی خود بعد از برطرف شدن تجربه استرس‌زا اجرا می‌کند.

وقتی سعی می‌کنید تشخیص دهید که با ای‌اف‌تی چه واقعه خاصی را برطرف کنید، بهتر است به یاد داشته باشید که بسیاری از علائم به دنبال از بین رفتن استرس، که مرحله بهبودی نام دارد، به وجود می‌آیند. تب، سردرد، میگرن، خستگی، التهاب و دردهای مختلف همگی در مرحله بهبودی رخ می‌دهند. برای مثال، معمولاً آخر هفته‌ها یا در آغاز سفر دچار حمله میگرنی می‌شوید، زمانی که کار تمام شده است و می‌خواهید استراحت کنید. چون محرک دیگر وجود ندارد و بهبودی می‌تواند شروع شود. کلید موفقیت در این فرایند شناسایی وقایع خاصی است که باعث ایجاد استرس احساسی شده‌اند و قبل از شروع علائم اتفاق افتاده‌اند. سپس باید استرس احساسی را به وسیله ای‌اف‌تی برطرف کنید تا بدن بتواند بهبود یابد و به تعادلی سالم برسد.

نمودار هامر از سیستم عصبی سیمپاتیک

برای اینکه بفهمیم در بدن چه اتفاقی می‌افتد باید نگاهی به سیستم عصبی سیمپاتیک بیندازیم. نمودار هامر،

که در زیر نشان داده شده است، واکنش طبیعی سیستم عصبی سیمپاتیک بدن را نمایش می‌دهد. این نمودار نشان می‌دهد که واکنش استرس سیمپاتیک و واکنش آرامش پاراسیمپاتیک چگونه با یکدیگر همکاری می‌کنند و وقتی تعارض احساسی‌ای را برطرف می‌کنید چه اتفاقی در بدن تان می‌افتد. این نمودار به چهار بخش تقسیم می‌شود: ریتم طبیعی شب و روز، مرحله تعارض فعال (که به دنبال شوک احساسی به وجود می‌آید)، مرحله بهبودی (که بعد از حل مشکل به وجود می‌آید) و سپس برگشت به ریتم طبیعی شب و روز.



تصویر شماره ۷. طرح هامر با واکنش سیمپاتیک (تیره) و واکنش پاراسیمپاتیک (خاکستری)^{۵۵}

ریتم طبیعی شب و روز - تعادل سالم

اولین بخش این نمودار، که از چپ شروع می‌شود، نشان دهنده ریتم طبیعی شب و روز است. این شامل میزان طبیعی استرس در طول روز (که با نیم دایره تیره بالای خط نشان داده شده است) و واکنش آرامش طبیعی در شب (که با نیم دایره خاکستری زیر خط نشان داده شده است) می‌باشد. سیستم عصبی ما در طول فعالیت‌های روزانه طبیعی در حالت تعادل است. در طول روز، فعالیت سیمپاتیک کمی افزایش می‌یابد زیرا از نظر جسمی و ذهنی فعال هستید. در حین فعالیت‌های روزانه، واکنش استرس سیمپاتیک تان کمی فعال می‌شود و قله‌های کوچکی را می‌سازد. این فعال شدن برای عملکرد درست بدن، مثلاً وقتی بلند می‌شوید، نزدیک است زمین بخورید، در خیابانی شلوغ رانندگی می‌کنید، چیزی را در هوا می‌گیرید، ورزش می‌کنید

و غیره، مفید و ضروری است. به هنگام شب، فعالیت پاراسمپاتیک شما افزایش می‌یابد زیرا در زمان استراحت و خواب در حال ترمیم بعد از استرس‌های روز هستید. این ریتم طبیعی و متعادل است.

مرحله تعارض - فعال

وقتی استرس مهم یا تعارضی اتفاق می‌افتد، واکنش استرس سیمپاتیک بطور خودکار به کار می‌افتد و ما وارد حالت استرس می‌شویم. هامر نام این حالت را مرحله تعارض - فعال گذاشته است. این مرحله در بخش دوم نمودار با رنگ تیره و اندازه بزرگتر در بالای خط نشان داده شده است. مرحله فعال - تعارض تا زمانی که تعارض برطرف نشود ادامه می‌یابد. در طول مرحله تعارض - فعال به ندرت پیش می‌آید علائمی را که به عنوان علائم 'بیماری' می‌شناسیم تجربه کنیم. این مرحله می‌تواند چند ثانیه، هفته، ماه، سال یا حتی ده‌ها سال طول بکشد. هرچند که ممکن است احساس استرس و تنش داشته باشید ولی بطور کلی انرژی زیادی دارید و می‌توانید در این مدت کارهای زیادی را به انجام برسانید. همچنین شاید نتوانید از اندیشیدن به مشکل دست بردارید و دچار فشار خون بالا، بد خوابی، سردی دست و پا، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی و خشکی دهان و چشم‌ها شوید. برخی اختلالات مثل دیابت ملیتوس، پرکاری تیروئید و پوکی استخوان نیز نشان دهنده قرار گرفتن در مرحله تعارض - فعال اند.

مرحله بهبودی یا ترمیم

وقتی تعارض برطرف می‌شود، واکنش استرس کاهش می‌یابد و مرحله درمان یا ترمیم آغاز می‌شود. این مرحله شامل سه بخش است:

۱. بخش ۱ مرحله درمان (بخش خاکستری اول زیر خط)؛

۲. بحران بهبودی (قله تیره بالای خط)؛

۳. بخش ۲ مرحله درمان (بخش خاکستری دوم زیر خط).

در بخش ۱ و ۲ مرحله درمان، واکنش پاراسمپاتیک فعال می‌شود. این فعالیت پاراسمپاتیک بسیار چشمگیرتر از فعالیت پاراسمپاتیکی است که شب‌ها در حالت سلامت و تعادل آن را تجربه می‌کنید. معمولاً در این حالت دچار خستگی، خواب آلودگی شدید و سردرد می‌شوید. در بخش ۱ همچنین بدن‌تان آب را نگه می‌دارد و

این ممکن است باعث پف کردن زیر چشم‌ها در صبحگاه و ورم دست و پا شود. حتی شاید وزن اضافه کنید. این تورم ممکن است باعث ایجاد درد در بخش‌های درگیر بدن باشد. در نتیجه، انواع التهاب، تب و درد نشان می‌دهند که در بخش ۱ مرحله درمان هستید. این شامل همه علائم سرماخوردگی، آنفولانزا، التهاب پوست، مفاصل، اعضا و خارش‌های پوستی می‌شود.

در بخش بحران بهبودی، سیستم اعصاب سیمپاتیک دوباره به کار می‌افتد. این در تصویر به شکل قله تیره بالای خط نشان داده شده است. شدت و طول این دوره معمولاً به شدت و طول مرحله تعارض-فعال بستگی دارد و می‌تواند بین ۳ ثانیه تا ۳ روز به طول بیانجامد. در تعارضات کوچک بحران بهبودی حداقلی است و شاید فقط کمی خسته یا یک سردرد ساده داشته یا اصلاً هیچ علامت قابل توجهی نداشته باشید. ولی اگر تعارض چشمگیر و مدت زیادی طول کشیده باشد، علائم معمولاً قابل توجه و حتی شاید شدید باشند. شاید دچار تب شدید یا هر نوع حمله‌ای (مثل آسم، میگرن، نقرس یا سنگ کیسه صفرا) شوید یا آنفولانزا، عفونت یا خارش پوستی شدیدی بگیرید. گاهی این علائم آن قدر شدید می‌شوند که باید به پزشک مراجعه کنید. بخش ۲ مرحله درمان همیشه با افزایش ادرار همراه است زیرا آب جذب شده در بدن در بخش ۱ مرحله درمان باید از بدن خارج شود (البته این همیشه قابل مشاهده نیست). علائم سریعاً بهبود می‌یابند و بدن به عملکرد عادی خود باز می‌گردد.

روش استفاده از نمودار تصویر ۷

خواهید دید که بسیاری از علائم، که پزشکی غربی آنها را مشکل قلمداد می‌کند، مثل تب، سردرد، ورم دردناک و التهاب، در واقع بخشی از مرحله درمان هستند. 'بیماری‌ها' در مرحله درمان شناسایی و تشخیص داده و درمان می‌شوند. در واقع آنها علائم بهبودی هستند. مرحله تعارض-فعال، جدای از علائمی که در زمان استرس تجربه می‌کنید، معمولاً علائم اندکی دارد. ممکن است برای مدت طولانی، حتی چند سال، در حالت استرس شدید باشید. در نهایت، شاید دچار فروپاشی شوید (اغلب زمانی که به سفر تفریحی می‌روید، بازنشسته می‌شوید، یا دوره پراسترس پایان می‌یابد) و به ناگهان انواع علائم را تجربه کنید. تجربه کردن این علائم به این معناست که یا تعارض برطرف شده است یا راهی را برای کنار آمدن با آن پیدا کرده‌اید و در نتیجه

وارد مرحله درمان می‌شوید. در اینجا با وجود این که مسئله یا مشکل برطرف شده است ولی با تعجب درمی‌یابید که بیمار شده‌اید.

باید به یاد داشته باشید که این علائم بخشی از مرحله درمان هستند و بدن برای اینکه بتواند به حالت عادی برگردد باید این را بگذراند. نکته مهم این است که سطح استرس خود را کاهش دهید و سالم و در تعادل بمانید تا از علائم شدید بهبودی اجتناب کنید. می‌توانید این کار را با استفاده روزانه از ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن مهمترین الگوهای استرس خود انجام دهید تا سطح کلی استرس‌تان کاهش یابد. با این کار مرحله تعارض- فعال دیگر به اندازه قبل شدید و طولانی نخواهد بود و این یعنی مرحله درمان و بحران بهبودی نیز به شدت و جدیت قبل نخواهند بود. هرچند که نمی‌توانیم از تعارضات زندگی اجتناب کنیم ولی می‌توانیم روی حل هرچه سریع‌تر آنها تمرکز کنیم تا به علائم کمتر و ملایم‌تری دچار شویم.

اگر فکر می‌کنید علائمی دارید که به مرحله درمان تعلق دارند، قویاً توصیه می‌کنیم بررسی کنید که چه موقعیت خاصی باعث شده است دچار استرس شوید و سپس به کمک ای‌اف‌تی آن را برطرف کنید. در برنامه عملی زیر توضیح می‌دهیم که ممکن است چه نوع تعارضاتی در وضعیت‌تان نقش داشته باشند و رابطه آنها با علائم جسمی و بیماری‌ها چیست. همچنین باید اشاره کنیم که نمودار تصویر شماره ۷ ساده شده و بر پایه این فرض است که شما در هر زمان فقط درگیر یک تعارض می‌شوید. ولی زندگی پیچیده است و شما در هر زمان اغلب دچار چندین تعارض و موقعیت پراسترس را تجربه می‌کنید. در مورد یک تعارض، شاید علائم نشان دهند که در مرحله تعارض- فعال هستید (مثلاً خشکی چشم دارید)، ولی ممکن است علائم مرحله درمان را نیز داشته باشید (مثل گلودرد، بدن درد یا تب). همانطور که قبلاً هم گفتیم، همار کشف کرد که نوع شوک احساسی و تلقی فرد از آن، مشخص می‌کنند که کدام عضو تحت تاثیر قرار گیرد و چه علائمی بروز کنند. لذا شاید بعد از برطرف شدن تجربه جسمی مقاومت در برابر قورت دادن چیزی (مثل غذایی که دوست ندارید) یا تجربه استعاری قورت دادن چیزی (مثل دشنام، اتهام یا توهین) دچار گلودرد شوید. شاید بعد از حل تعارض تلاش برای نگفتن چیزی یا جرات گفتن آن را نداشتن، یا حسرت گفتن چیزی، یا خواستن یا نخواستن تماس چیزی با لب‌ها (خواستن یا نخواستن بوسه) یا موارد مربوط به غذا دچار تبخال

شوید.

یک توضیح دیگر هم باید درباره مرحله درمان بدهیم. اگر علائم مرحله درمان باعث ایجاد احساسات منفی شدید می‌شوند، شاید در این مرحله گیر کنید و بدن به عملکرد عادی خود برنگردد. این را تعلیق درمان می‌نامند. در این صورت باید روی احساساتی که علائم باعث آنها می‌شوند تمرکز کنید. ذیلاً خلاصه‌ای کوتاه از مثال‌های فوق که در مرحله تعارض - فعال و سایر علائمی که در مرحله درمان تجربه می‌کنید ذکر می‌شود:

- **دیابت:** در سطح احساسی، ممکن است دائماً (اغلب بطور ناخودآگاه) (الف) در برابر چیزی یا کسی مقاومت داشته باشید چون فکر می‌کنید به شما حمله شده است و باید از خود دفاع کنید یا بجنگید (چه موفق شوید یا نشوید) و احساس ناتوانی هم می‌کنید، یا (ب) نسبت به کسی یا چیزی احساس ترس یا انزجار دارید.
 - **پرکاری تیروئید:** شاید این حس را دارید که (برای بدست آوردن چیزی که می‌خواهید یا فرار از چیزی که نمی‌خواهید) بیش از حد کند هستید و شاید (ندانسته) بیش از حد به خود فشار می‌آورید. در مورد کم‌کاری تیروئید نیز همین علت‌های احساسی وجود دارند، یعنی بخشی از وجودتان می‌خواهد جلوی شما را بگیرد زیرا ناخودآگاهانه بیش از حد به خود فشار می‌آورید.
 - **خشکی چشم:** شاید زمانی دچار خشکی چشم شوید که حس می‌کنید نمی‌توانید چیزی را که می‌خواهید ببینید، یا چیزهایی را می‌بینید که چه درواقع و چه به صورت استعاره برایتان خوشایند نیستند.
 - **پوکی استخوان:** علت این مسئله تعارض کلی عزت نفس است و شامل احساس بی‌مصرف و یا پست بودن می‌شود (به همین دلیل اغلب زنان پا به سن گذاشته به خصوص در فرهنگ غرب دچار این مشکل می‌شوند، زیرا در غرب کمتر از شرق برای زنان ارزش قائلند).
- پژوهش‌های ما 'علائم درمان' متعددی را که در پزشکی رایج به عنوان بیماری شناخته می‌شوند پوشش می‌دهد. در بخش ۲ کتاب تعداد زیادی از این علائم را با جزئیات و مثال‌های عملی بررسی می‌کنیم تا بتوانید از این کتاب به عنوان مرجعی برای شناسایی علل احساسی بسیاری از علائمی که شاید داشته باشید استفاده کنید. عادت کردن به جستجوی علت احساسی علائم به این روش زمان می‌برد ولی قطعاً درمی‌یابید که ارزشش

را دارد.

برطرف ساختن تعارضات با ایف‌تی

مرحله درمان فقط زمانی آغاز می‌شود که تعارض یا کاملاً و یا حداقل تا حدی که برای شروع مرحله درمان کافی باشد حل شده باشد. زمانی که علت احساسی را شناسایی می‌کنید، باید محرک استرس و زمان نقش-آفرینی آن را هم در نظر بگیرید. برای مثال، کودکی را در نظر بگیرید که در مدرسه بسیار ساکت است، از همه می‌ترسد و گوشه‌گیر است ولی در خانه پرحرف، شاد و فعال است. این نشان می‌دهد که کودک در مدرسه تعارضی را تجربه می‌کند که در خانه برطرف می‌شود یا دیگر فعال نیست ولی هر بار که به مدرسه باز می‌گردد دوباره فعال می‌شود. اگر تصمیم بگیرید برای حل استرس کاری انجام دهید یا از موقعیت استرس‌زا خارج شوید می‌توانید عملاً تعارض را برطرف کنید. بیایید برای روشن شدن موضوع دو مثال بزنیم.

فرض کنید شغل تان را دوست ندارید و در محیط کار دچار استرس می‌شوید. سپس در دوره‌ای ثبت نام می‌کنید که نهایتاً شما را قادر می‌سازد استعفا دهید. تعارض تان شاید در همان هنگامی که تصمیم به ثبت نام می‌گیرید برطرف شود و وارد مرحله درمان گردید. در این صورت دچار چه علائمی می‌شوید؟ به این بستگی دارد که استرس کار برای تان چه مفهومی دارد. اگر حس می‌کنید که به اندازه کافی خوب نیستید و برای-تان ارزش قائل نیستند، شاید دچار پشت، گردن یا کمربان درد بگیرد یا دچار درد عضلانی (مثل تشدید فیبرومیالژیا) شوید. چنین علائمی مربوط به تعارض عزت نفس هستند. اگر حس می‌کنید کاملاً در شغل-تان گیر افتاده‌اید (زندانی شده‌اید)، شاید درگیر پای بی‌قرار شوید. این علامت به تعارضات گیر افتادن مربوط است که هامر آنها را تعارضات حرکتی می‌نامد. ولی شاید هم کمی احساس خستگی کنید و به خواب بیشتری نیاز داشته باشید و این مرحله تقریباً بدون اینکه آن را تشخیص دهید سپری شود.

مثال دیگر می‌تواند زمانی باشد که فردی در گفتگویی مرزهای شما را رعایت نمی‌کند، مدام وسط حرف تان می‌پرد و گوش نمی‌دهد. سپس اگر بگویید که می‌خواهید حرف تان را بزنید شاید سرفه کوتاهی کنید که نشانه بحران بهبودی کوچکی بخاطر تعارض شوک، ترس یا گنگ شدن است. همچنین شاید بعد از تصمیم برای حرف زدن هم سرفه کنید، چون این نیز تعارض را برطرف می‌کند. اینکه هر موقعیت را چطور تجربه

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

می‌کنید علائم جسمی‌تان را تعیین می‌کند. در نتیجه ممکن است چند مرتبه در روز مرحله تعارض - فعال را تجربه کنید و کاری کنید تا نسبتاً سریع از آن خارج شوید. از این رو شاید بحران بهبودی احساس و اغلب به آن توجه نشود.

پیش‌تر نیز گفته شد که باید بدانید که شاید هم‌زمان درگیر چند تعارض باشید و این یعنی چند برنامه با هم فعال شده‌اند. ممکن است بعضی از این برنامه‌ها در مرحله تعارض - فعال و بقیه در مرحله درمان باشند. پسوریازیس (صدفک پوستی) مثال جالبی است که در آن علائم مشابهی بروز می‌کنند. دو تعارض جدایی ممکن است بطور هم‌زمان روی بخشی از پوست تاثیر بگذارند. یک تعارض در مرحله درمان (قرمزی پوست) و دیگری در مرحله فعال (بخش‌های پوسته پوسته شده) باشد. شاید به شهر دیگری بروید و از کسی که می‌خواهید در کنارش باشید دور شوید و هم‌زمان از کسی که نمی‌خواهید ببینید هم دور بیفتید. ولی در اکثر مواقع، مانند مثال‌های بالا، تعارضات مختلف انواع گوناگونی دارند و در بخش‌های مختلف پوست یا بدن خود را نشان می‌دهند.

اگر از ای‌اف‌تی برای هدف قرار دادن و برطرف ساختن مشکل خاصی استفاده کنید، در مورد آن مشکل وارد مرحله درمان می‌شوید و لذا شاید شاهد برخی اثرات جسمی باشید. اینها معمولاً ملایم هستند و شامل سردرد و خستگی می‌شوند. علائم درمان ملایم یا قابل توجهی که بعد از استفاده از ای‌اف‌تی تجربه می‌کنید عوارض جانبی نیستند. بلکه واکنش‌هایی کاملاً طبیعی هستند که در همه شکل‌های برطرف شدن تعارض یا - به بیان دیگر - رها و برطرف کردن استرس خود را نشان می‌دهند. می‌توانید بلافاصله از ای‌اف‌تی برای هدف قرار دادن این علائم جسمی استفاده کنید تا شدت واکنش‌تان کمتر شود. شاید هم واکنش جدی‌تر باشد، مثل سرماخوردگی، حمله آسم، عفونت یا کمردرد. اینها نیز واکنش‌های طبیعی بدن و بخشی از مرحله درمانند، پس نشانه خوبی هستند که به شما می‌گویند تعارض برطرف شده است و در مرحله درمان قرار دارید. برای اطمینان دوباره اعلام می‌کنیم که ای‌اف‌تی باعث ایجاد هیچ واکنش جسمی شدیدی نمی‌شود. واکنش‌های شدید جسمی زمانی رخ می‌دهند که در مدتی طولانی استرس زیادی را تجربه کرده باشید و ناگهان و شدیداً به نقطه بحران برسید زیرا تغییرات بزرگی در شرایطتان ایجاد شده‌اند و یا تصمیمات بزرگی برای زندگی -

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تان گرفته‌اید که عواقب مهمی دارند. شما با ای‌اف‌تی فقط احساسات مربوط به وقایع گذشته را یکی‌یکی پردازش و رها می‌کنید و این فرایندی بسیار تدریجی است.

اکنون که دانش زیربنایی را کسب کردید وقت آن است که یاد بگیرید چطور با ای‌اف‌تی به مشکلات تان بپردازید.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

۶ | برنامه عملی ای‌اف‌تی

هر بیماری یک اعتراف از جانب بدن است.

اسکار ولادیسلاس دلوبیش میلوش، شاعر و فیلمنامه نویس فرانسوی لیتوانیایی، ۱۸۷۷ تا ۱۹۳۹

مقدمه

قصد داریم به شما بیاموزیم که چگونه برای هدف قرار دادن مشکلات و علائمی که دارید از دستورالعمل‌های پایه ای‌اف‌تی استفاده کنید. رویکردی را ارائه می‌کنیم که بسیار فراتر از آسودگی از علائم است و اگر به درستی پیاده شود، به نتایج واقعی خواهید رسید. باز هم توصیه می‌کنیم که به تنهایی بر روی خاطرات شدیداً ناگوارتان کار نکنید. قاعده سرانگشتی این است که اگر بستن چشمان و تصور لحظه ناخوشایند، به شکلی که گویی الان در حال وقوع است، به شما حس بدی می‌دهد، پس این کار را نکنید. (پیشنهاد می‌کنیم برای کار بر روی خاطرات خیلی ناگوار با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی تماس بگیرید.) اگر با استرس‌های روزانه و خاطراتی که بار احساسی منفی اندکی دارند شروع کنید، شاهد نتایج و مزایای قابل توجهی خواهید بود. وقتی در خنثی-سازی مسائل کوچکتر اعتماد به نفس کافی را کسب کنید، کم‌کم می‌توانید به سراغ مسائل بزرگتر نیز بروید. با این حال، از آنجا که حافظه ما به صورت پیوسته عمل می‌کند، ممکن است حتی زمانی که بر روی مسائل کوچک کار می‌کنید به یاد خاطرات شدیداً ناگوارتان بیفتید. به همین جهت در ابتدا توضیح می‌دهیم که چگونه با چنین شرایطی مواجه شوید.

وای - این یکی نه: کنار گذاشتن مشکل به شکلی بی‌خطر

اگر شروع به یادآوری لحظه‌ای کنید و بعد متوجه شوید که بیش از حد برای تان آزاردهنده است، یادآوری را متوقف کنید و دیگر به آن واقعه فکر هم نکنید (چگونگی انجام این کار را در ادامه برای تان توضیح می‌دهیم). به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید و فقط سعی کنید شدت واکنش احساسی خود را کاهش دهید. ممکن است یادآوری خاطرات ناگوار، نه فقط در زمان استفاده از ای‌اف‌تی، بلکه در هر زمان دیگری اتفاق بیفتد. شاید وقتی در حال تماشای تلویزیون، صحبت کردن، مطالعه یا هر کار دیگری هستید، ناخواسته خاطره تلخی به ذهن تان بیاید. به بیان دیگر، موقعیت‌های متعددی باعث می‌شوند که به یاد خاطره‌ای بیفتید. وقتی این اتفاق در زمان کار با ای‌اف‌تی رخ دهد متوجه می‌شوید که این واقعه به مسئله‌ای که بر روی آن کار می‌کنید ربط دارد. درک شما از این موضوع بسیار مفید است. اگر نمی‌توانید یا نمی‌خواهید به کار کردن بر روی واقعه خاصی ادامه دهید، باید آن را به شکل بی‌خطری 'کنار بگذارید' و زمانی که آماده شدید یا از یک کاربر آموزش دیده ای‌اف‌تی کمک گرفتید دوباره به سراغ آن بیایید. کنار گذاشتن به شکلی بی‌خطر دو مرحله دارد:

۱. از حالت پیوسته خارج شوید و با ای‌اف‌تی به شدت احساس پردازید. برای خروج از حالت پیوسته، چشمان تان را باز و به خودتان یادآوری کنید که دیگر در آن لحظه از زمان گذشته نیستید، الان اینجا و در امان هستید. بعد با ای‌اف‌تی هر بار احساسی شدیدی را که رو آمده است هدف قرار دهید. اگر از روش اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید، بجای بستن چشم‌ها (که ممکن است باعث یادآوری دوباره خاطره شود) به آرامی به نقطه‌ای از زمین خیره شوید. از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید. در روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی با چشم باز به ضربه زدن ادامه دهید.

۲. واقعه خاص را کنار بگذارید. می‌توانید این کار را به 'روش جعبه سیاه' انجام دهید. این فرایند بسته به این که از اپتیمال ای‌اف‌تی یا ای‌اف‌تی استاندارد طلایی استفاده می‌کنید کمی متفاوت است. در هر دو حالت، جعبه‌ای قرص و محکم را در ذهن خود تصور کنید، چیزی شبیه یک گاوصندوق یا جعبه فلزی که خاطره را، تا زمانی که دوباره آماده کار کردن بر روی آن باشید، در آن می‌گذارید. تصور کنید که تمامی خاطره

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

و هر چیزی را که به آن مربوط است در این جعبه می‌گذارید. سپس تصور کنید که جعبه از شما، تا جایی که دیگر هیچ احساسی نداشته باشید، دور می‌شود. برای مثال، می‌توانید تصور کنید که کشتی جعبه را در دل اقیانوس رها می‌کند یا موشکی جعبه را به ماه می‌برد یا خاطره در گاوصندوقی در یک زیرزمین قدیمی در دوردست‌ها قرار می‌گیرد. در صورت لزوم تصور کنید که محل آن را نمی‌دانید. از تصوراتان استفاده کنید. هر چیزی که به ذهن‌تان برسد خوب است.

- در اپتیمال ای‌اف‌تی می‌توانید تصور کنید که جعبه توسط ذهن ناخودآگاه‌تان با مشکل پر می‌شود. سپس از درمانگر نادیده بخواهید که جعبه را از شما دور کند یا در جایی بگذارد تا هرزمان که آماده شدید بر روی آن کار کنید.

- در ای‌اف‌تی استاندارد طلایی نیز تصور کنید که جعبه توسط ذهن ناخودآگاه‌تان با مشکل پر می‌شود. سپس تصور کنید که جعبه به مکانی دور، که نمی‌دانید کجاست، می‌رود. وقتی این کار را می‌کنید به آرامی چند دور بدون جمله تصحیح ضربه بزنید. یا می‌توانید فقط روی یک نقطه ضربه بزنید تا زمانی که تصوراتان به پایان برسد و مشکل در جای امنی ذخیره شود.

روش جعبه سیاه، برای زمانی که در حال استفاده از ای‌اف‌تی هستید و وقت‌تان رو به اتمام است، نیز مفید است. باید واقعه را کنار بگذارید و در زمان دیگری کار بر روی آن را ادامه دهید. شاید بهتر باشد برای خاطرات ناگوار تصوراتان به شکل ساده‌تری باشند. هدف این است که صرفاً از مسئله مورد نظر فاصله بگیرید.

توضیح برنامه عملی ای‌اف‌تی

برنامه عملی ای‌اف‌تی ما چهار بخش اصلی دارد:

۱. **بالر:** بدترین لحظه روزم

۲. ای‌اف‌تی علامت محور: کار کردن بر روی علائم

۳. پاکسازی بزرگ: تا جای ممکن خاطرات قدیمی را پاک کنید

۴. کار کارآگاهی: پرده برداشتن از ریشه الگوهای استرس

اکنون بیایید به جزئیات هربخش از برنامه عملی ای‌اف‌تی نگاهی بیاندازیم.

۱. بلر (بدترین لحظه روزم)

یاد بگیرید از ای‌اف‌تی بر روی بدترین لحظه روزتان استفاده کنید. منظور این نیست که فقط یک لحظه را انتخاب کنید یا آن لحظه باید خیلی بد باشد. می‌تواند چند لحظه باشد. هر روز موقعیت‌هایی را تجربه می‌کنیم که به خودی خود ناگوار نیستند ولی واکنشی منفی را در ما به وجود می‌آورند. خود را به موقعیت‌هایی که بار احساسی شدیدی دارند محدود نکنید. می‌توانید بر روی موقعیت‌هایی که بار خفیف‌تری، شاید در حد ۴ و ۵ دارند، نیز کار کنید. مثلاً، کسی نظری منفی درباره شما می‌دهد یا از دستتان عصبانی شود، پیامک یا ایمیلی شما را می‌ترساند یا خشمگین‌تان می‌کند، با مشاهده خشونت در تلویزیون یا اطلاعاتی در شبکه‌های اجتماعی شوکه می‌شوید، کسی بی‌ادبانه حرف‌تان را قطع می‌کند، در شلوغی خیابان اتفاقی می‌افتد و غیره. سه دلیل خوب برای این نوع کار روزانه با ای‌اف‌تی وجود دارند:

اول: به نظر ما باید هر قدر که ممکن است از ای‌اف‌تی برای خنثی کردن هر نوع استرسی استفاده کرد این کار به مسواک زدن می‌ماند: اگر دهان‌تان بوی بدی می‌دهد مسواک می‌زنید تا آن طور نباشد. اگر احساس منفی‌ای داشته باشید از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید تا دوباره به رهایی احساسی برسید.

دوم: واکنش‌های امروز ما نتیجه یک عمر انباشته شدن الگوهای استرس هستند. در نتیجه لحظات پراسترس روزانه بهترین نقطه شروع برای شناسایی الگوهای استرسی هستند که شما را اکنون در زندگی آزار می‌دهند و به توجه نیاز دارند. اکثراً نمی‌دانیم که باورهای ریشه منفی و سایر الگوهای استرس چه نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کنند.

سوم: مسائل مزمن، مشکلات روزانه یا مواردی هستند که بسیار تکرار می‌شوند. اگر از یک یا چند مسئله مزمن رنج می‌برید، یک یا چند الگوی استرس بصورت روزانه یا مکرراً تحریک می‌شود و الا مسئله مزمنی نداشتید. از قرار معلوم، تجربیات منفی دوران کودکی نقش زیربنایی در مسائل مزمن دارند. ولی الگوی استرس فقط توسط خاطرات گذشته تحریک نمی‌شود؛ تجارب خاص دیگر نیز در طول زندگی نقش مهمی دارند زیرا باعث تشدید و حفظ الگوی استرس می‌شوند.

حتماً تا اینجای کار با طرز صحیح پیاده‌سازی ایف‌تی آشنا شده‌اید: لحظه خاص را در حالت پیوسته به یاد آورید تا واکنش استرس را بطور کامل فعال و سپس از یکی از دستورالعمل‌های رسمی ایف‌تی استفاده کنید تا شدت احساسات منفی (و علائم جسمی) را به صفر برسانید. آزمایش کردن شدت صفر را فراموش نکنید: نباید هیچ بار احساسی باقی بماند و همه لحظات واقعه باید خنثی باشند. هرچه بیشتر روی بلر کار کنید تاثیرش بیشتر می‌شود.

خواهید دید که در موقعیت‌ها و افرادی که شما را آزار می‌دهند الگوهایی وجود دارند. بسیاری از این موقعیت‌ها به باور ریشه‌ای منفی شما مربوطند: به/ند/زه کافی خوب نیستم، نباید/ینجا باشم، بی/ارزشم،/همیتی ندارم، کسی به من توجه نمی‌کند،... چنین تفکراتی را نادیده بگیرید و فکر نکنید چون شدت احساس‌تان هنوز زیر ۵ است پس این جملات بی‌ربط هستند. احساسات به ما کمک می‌کنند که بفهمیم چه کاری باید بکنیم ولی همیشه برای جلب توجه ما فریاد نمی‌زنند. همچنین باید به یاد داشته باشید که اگر واکنش‌های منفی ما نتیجه الگوهای استرس ما هستند، به احتمال زیاد بر روی موقعیت کنونی کار نمی‌کنیم و در حال جنگیدن با تجارب گذشته خود هستیم. نیازی به گفتن نیست که این جنگیدن باعث بهترین رفتار در ما نمی‌شود و به ما و اطرافیان مان چندان خدمتی نمی‌کند. بطور کلی فقط در حالت آرامش و عشق و با دید بخشش به جهان می‌توانیم باعث بهبود خود و دنیای اطرافمان شویم. چه کسی می‌تواند ادعا کند که هر روز و مدام در این حالت آرامش است؟ چالش اصلی ما این است که به سمت این هدف قدم برداریم و هر بار یک ب-لر را هدف بگیریم.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تجربه ما از هر احساسی، چه مثبت و چه منفی، به خودی خود بسیار کوتاه است. واکنش اولیه ترس، خشم یا غم حداکثر فقط چند ثانیه به طول می‌انجامد. سپس خودمان آن احساس را ماندگار می‌کنیم زیرا به روایت کردن آن در ذهن مان می‌پردازیم. به شکل داستانی در می‌آید که دائم آن را به خود می‌گوییم. با ای‌اف‌تی بار احساسی را از واقعه جدا می‌کنید و این کار باعث آرامش ذهنی‌تان می‌شود و می‌توانید دریابید که در آن شرایط چه کاری باید بکنید. اخذ تصمیم مناسب، در زمانی که هنوز کاملاً درگیر واکنش احساسی‌تان هستید، تا حد زیادی غیرممکن است چون به شکل غیرقابل اجتنابی شما را به گذشته برمی‌گرداند و رفتار کودکانه‌ای را به دنبال دارد. چنانچه هر روز بر روی بل‌ر کار کنید آرام‌تر و کمتر تحریک می‌شوید. این رویکرد برای همگان مهم است ولی اگر از مسائل مزمن روانشناختی یا جسمی رنج می‌برید، بل‌ر بخش مهمی از یک رویکرد موثر به حساب می‌آید. استفاده از ای‌اف‌تی را فقط به وقایع بزرگ و پراسترس منحصر نکنید. یاد بگیرید که هر روز آن را به کار ببرید!

دستورالعمل ای‌اف‌تی برای کار بر روی بل‌ر

ابتدا لحظه ناخوشایندی را که در طول روز تجربه کرده‌اید مشخص کنید و بعد تصمیم بگیرید که می‌خواهید بلافاصله یا بعداً بر روی آن کار کنید. همیشه و حتی اگر چند ثانیه قبل اتفاق افتاده است لحظه را دوباره در ذهن‌تان مجسم کنید تا واکنش استرس‌تان بطور کامل فعال شود. سپس بلافاصله ای‌اف‌تی را بر روی احساسات منفی و یا واکنش جسمی خود بکار ببرید. روی هر لحظه ناخوشایند چه مدت باید کار کنید؟ این به چند عامل بستگی دارد: چقدر وقت دارید، چقدر انگیزه و انرژی دارید و معمولاً چقدر طول می‌کشد تا شدت حس منفی‌تان را نسبت به خاطره‌ای به صفر برسانید. اگر تازه کار هستید بهتر است حداکثر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه برای تمرین ای‌اف‌تی وقت بگذارید. اگر در ۳۰ دقیقه کارتان تمام نشد، مسئله را به شکل بی‌خطری برای دفعه بعدی کنار بگذارید (همانطور که در صفحات قبل توضیح داده شد). اینکه فقط روی یک لحظه خاص کار کنید و آن را بطور کامل برطرف کنید خیلی موثرتر است تا اینکه به چندین واقعه خاص به صورت نیمه‌کاره بپردازید. از اینکه قبل از حل کامل یک مسئله و رسیدن شدت احساس آن به صفر به سراغ مسئله

دیگری بروید اجتناب کنید. توصیه می‌کنیم حواس‌تان به مواردی که بر روی‌شان کار می‌کنید باشد و در صورت لزوم آنها را بنویسید.

شدت احساس بلر کمتر از ۵ است: اگر شدت اولیه ۵ یا کمتر است از ای‌اف‌تی برای کاهش آن استفاده کنید و تا زمانی که شدت همه واکنش‌های‌تان به صفر برسد به آزمایش کردن ادامه دهید.

شدت احساس بلر بیشتر از ۵ است: اگر شدت اولیه بیشتر از ۵ است، از یکی از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی استفاده کنید تا شدت را به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسانید. سپس توصیه می‌کنیم به کمک یک یا هردو رویکرد زیر الگوی استرس و ریشه ناراحتی خود را شناسایی کنید.

۱. **از باور ریشه‌ای منفی خود برای شناسایی واقعه خاصی در گذشته استفاده کنید:** چشمان‌تان را ببندید،

با بلر خود پیوسته بمانید و اجازه تجربه احساسات را به خودتان بدهید. سپس ببینید که آیا باور ریشه‌ای منفی نقشی در این لحظه دارد یا خیر. به افکار‌تان توجه کنید: آیا به خود می‌گویید: به /ند/زه کافی خوب نیستم، به /ینجا تعلق ندارم، اصلاً نباید /ینجا باشم،...؟ اگر چنین است از ذهن ناخودآگاه‌تان (یا درمانگر نادیده) بپرسید که آیا موقعیتی در ۷ سال ابتدای زندگی‌تان بوده است که در آن همین احساس را داشته‌اید. سعی کنید روی احساس‌تان، و نه روی ماجراها و افکار مربوط به اتفاقات دوران کودکی، تمرکز کنید. باید به این نکته توجه کنید که شاید موقعیتی که در آن همین احساس را داشته‌اید کاملاً با موقعیت کنونی به لحاظ محیط و افراد حاضر در آن فرق کند. نکته اصلی احساس شما، و نه جزئیات واقعه، است. آرام باشید و بدون تلاش بیش از حد اجازه دهید هر خاطره‌ای رو بیاید. هرچه خاطره قدیمی‌تر باشد بهتر است. ولی گاهی ممکن است خاطرات جدیدتری به ذهن‌تان برسند. این هم ایرادی ندارد.

اگر به نظر می‌آید که باور ریشه‌ای منفی‌تان نقشی ندارد، شاید نتیجه‌گیری منفی مهم دیگری در کار باشد. مثلاً من خیلی تنها هستم، هرگز موفق نمی‌شوم، مادر/ پدر بدی هستم، احساسم مهم نیست، از پس /این کار بر نمی‌آیم،... همان رویکرد بالا را پیاده کنید. این نتیجه‌گیری‌های منفی دیگر نیز ممکن است ریشه در شش هفت سال ابتدایی داشته باشند، گاهی هم در مراحل بعدی زندگی به وجود آمده اند.

۲. شناسایی وقایع مربوطه از گذشته بدون استفاده از باورهای ریشه‌ای منفی: چشمان‌تان را ببندید

و تا حد ممکن با بلر پیوسته شوید. سپس از خودتان بپرسید: قبلاً چه زمانی در زندگی چنین حسی داشتم؟ باز هم یادتان باشد که شاید موقعیتی که در گذشته باعث چنین حسی در شما شده است به لحاظ محیط و افراد حاضر در آن کاملاً با موقعیت کنونی فرق داشته باشد. احساس شما، و نه جزئیات واقعه، مهم است. به اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد توجه کنید. ممکن است خاطره‌ای تازه یا از گذشته دور باشد. آن را تحلیل نکنید و فقط اجازه دهید در ذهن‌تان رو بیاید.

در ابتدا شاید نتوانید خاطرات قدیمی‌تان را به یاد آورید. ایرادی ندارد. هرچه بیشتر ایف‌تی را تمرین کنید، این کار برای‌تان راحت‌تر می‌شود. اگر راحت‌تر نشد، پیشنهاد می‌کنیم از یک متخصص ایف‌تی کمک بگیرید. اگر هیچ چیزی به ذهن‌تان نرسید، به استفاده از ایف‌تی برای برطرف ساختن همه احساسات منفی ناشی از بلر، که قبلاً بر روی آنها کار می‌کردید، ادامه دهید. سپس این روش را در زمان دیگری و بر روی یک بلر دیگر بکار بندید.

اگر واقعه خاصی را از گذشته شناسایی کرده‌اید و می‌خواهید بر روی آن کار کنید از یکی از دستورالعمل‌های ایف‌تی برای برطرف ساختن آن و بلر کنونی استفاده کنید. ترتیب مهم نیست. می‌توانید ابتدا کار بر روی بلر را به پایان برید. ولی اگر واقعه قدیمی‌تر بار احساسی زیادی دارد شاید بخواهید اول آن را برطرف کنید. حتماً همه احساساتی را که نسبت به بلر اولیه و سایر وقایع خاص دارید با استفاده از یکی از دستورالعمل‌های ایف‌تی خنثی کنید و سپس با آزمایش تا از صفر شدت احساسات ناشی از همه جنبه‌ها اطمینان یابید. اگر بیش از یک خاطره از گذشته به ذهن‌تان رسید، یکی از آنها – ترجیحاً شدیدترین – را انتخاب کنید (مگر اینکه آن واقعه به قدری برای‌تان آزاردهنده باشد که حس کنید به تنهایی نمی‌توانید بر روی آن کار کنید). لازم نیست برای هر بلر وقایع گذشته را به این شکل مشخص کنید. ولی توصیه می‌کنیم هرچه بیشتر و هرگاه وقت پیدا کردید این کار را انجام دهید. این یکی از موثرترین راه‌های برطرف ساختن الگوی‌های استرسی است که زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند، بدین ترتیب هم روی وقایع کنونی و هم وقایع گذشته کار می‌کنید.

نکته: شاید موقعیت‌های گذشته بدون هیچ تلاشی از جانب شما، به ذهن تان خطور کنند. این امری طبیعی و به طرز کار پیوسته ذهن تان مربوط است. به هنگام فعالیت‌های معمولی روزانه (وقتی چیزی باعث یادآوری خاطره‌ای می‌شود) و همین طور در زمان کار با ای‌اف‌تی، رخ می‌دهد. هر واقعه‌ای را که به ذهن تان می‌آید بنویسید و برای برطرف ساختن آن به کمک ای‌اف‌تی وقتی را اختصاص دهید. اگر خاطراتی که رو می‌آیند آزاردهنده اند، به روشی که قبلاً توضیح داده شده است، آنها را کنار بگذارید. اگر در حین کار با ای‌اف‌تی این طور شد، به روش استاندارد طلایی ضربه بزنید و یا از درمانگر نادیده بخواهید که کمک کند در هر زمان فقط روی یک لحظه تمرکز کنید، چون این تنها راه برای برطرف نمودن کامل مسئله است.

۲. ای‌اف‌تی علامت محور

با اینکه تنها راه برای حل کامل مسئله کار کردن بر روی وقایع خاص است، گاهی واکنش احساسی یا علائم جسمی آنقدر شدید هستند که استفاده از ای‌اف‌تی به صورت مستقیم بر روی علامت توجیه‌پذیر می‌شود. ممکن است درگیر ترس، حمله عصبی، خشم، غم، انواع درد، تپش قلب یا حس‌های جسمی ناخوشایند دیگر باشید. ویژگی این وضعیت این است که در آن لحظه درگیر حس یا علامت جسمی شدیدی هستید. شاید به وسیله ای‌اف‌تی بتوانید به نتایجی یا حتی به شدت صفر برسید. با این حال، شاید این نتایج دائمی نباشند زیرا علت ریشه‌ای را هدف قرار نداده‌اید. لذا توصیه می‌کنیم که در اولین فرصت با استفاده از رویکرد بل-ر بر روی لحظه خاصی که به آن مربوط است کار کنید تا نه فقط علائم را برطرف بلکه علت واکنش تان را هم مشخص کنید.

دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی علامت محور

زمانی که واکنش احساسی شدید یا درد مزمن یا هر حسی مثل خارش و غیره دارید از یکی از دستورالعمل-های ای‌اف‌تی که در زیر شرح داده شده‌اند استفاده کنید:

• **اپتیمال ای‌اف‌تی:** چشمانتان را ببندید و تا حد ممکن حالتی عاشقانه را در خود ایجاد کنید. سپس از درمانگر

نادیده بخواید که به برطرف شدن علامتی که دارید کمک کند. اطمینان داشته باشید که درمانگر نادیده کمک‌تان می‌کند. در صورت امکان وقتی برای ارزیابی شدت علائم بگذارید، روش آرامش شخصی را یک دور انجام دهید و سپس دوباره شدت احساس را بسنجید. این فرایند را آنقدر تکرار کنید تا شدت علائم به سطح قابل مدیریتی کاهش یابد. همچنین می‌توانید روش آرامش شخصی را به مدت طولانی‌تری به کار ببرید (یعنی مراقبه‌ای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه‌ای داشته باشید) تا به آرامش بیشتری برسید.

• **ای‌اف‌تی استاندارد طلایی:** روی تمام نقاط چند دور و تا زمانی که حس کنید واکنش‌تان کاهش یافته

است ضربه بزنید. هرگاه حس کردید به اندازه کافی آرام شده‌اید، فرایند ضربه زدن را بصورت کامل انجام دهید. یعنی: ارزیابی شدت واکنش، استفاده از جمله تصحیح، ضربه زدن روی نقاط و آزمایش دوباره شدت احساس. این دستورالعمل را تکرار کنید تا شدت علائم به حد قابل مدیریتی برسد. شاید لازم باشد ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا بیشتر به ضربه زدن ادامه دهید.

کار کردن بر روی علائم، علت زیربنایی را برطرف نمی‌کند و ممکن است طول بکشد پس صبور باشید و تسلیم نشوید! اگر حس می‌کنید کلافه، بی‌صبری یا خسته شده‌اید روی همین احساسات کار کنید. اثرات ای‌اف‌تی حتی بعد از پایان یافتن کار هم ادامه دارند، پس شاید حتی چند ساعت بعد از استفاده از این روش حس کنید که شدت علائم کاهش یافته یا به کلی ناپدید شده است.

شاید فقط بتوانید شدت احساس را یکی دو نمره پایین بیاورید. هدف‌تان رسیدن به صفر باشد ولی بپذیرید که فقط گهگاه این طور می‌شود. سعی کنید شدت علائم را تا کاهش دهید تا بتوانید با استفاده از ای‌اف‌تی به کار بر روی علت زیربنایی پردازید. حتی کمترین بهبودی در علائم حاکی از آن است که ای‌اف‌تی نتیجه می‌دهد و این به افزایش اعتمادتان به این روش می‌انجامد. وقتی روی برطرف ساختن علائم جسمی شدید کار می‌کنید، شاید بهتر باشد بر روی احساساتی مثل خشم یا ترس که در ورای علائم قرار دارند، و نه فقط

بر روی حس‌های جسمی، تمرکز کنید. شاید در ابتدا حس کنید هیچ تغییری ایجاد نشده است، و پس از مدتی دریابید که علائم کاهش یافته یا حتی ناپدید شده‌اند.

دنبال کردن درد: می‌توانید با برطرف ساختن علائم جسمانی به وسیله ای‌اف‌تی از مسائل احساسی هم آسوده شوید. وقتی از ای‌اف‌تی برای کاهش یا حذف یک حس ناخوشایند در قسمتی از بدن استفاده می‌کنیم، حس‌های دیگر نیز رو می‌آیند تا برطرف شوند. پس در سرتاسر بدن به دنبال درد می‌رویم. به این روش کار بر روی علائم جسمی دنبال کردن درد می‌گوییم. احساسات به شکل علائم جسمی ابراز می‌شوند و هر علامت جسمی نشان دهنده جنبه‌ای از یک مسئله احساسی در ورای آن است. به تدریج که از شدت علائم جسمی می‌کاهیم به صورت هم‌زمان از جنبه‌های احساسی ورای آن هم آسوده می‌شویم. ولی با برطرف ساختن هر جنبه شاید جنبه دیگری رو بیاید.

این فرایند به خصوص برای کسانی مفید است که با احساسات خود در ارتباط نزدیک نیستند و فقط درد یا حس‌هایی در بدن‌شان دارند. همچنین برای کسانی مفید است که بسیار مضطرب هستند یا با کوچک‌ترین اشاره به مسئله احساسی زیربنایی شدیداً به هم می‌ریزند. بدین ترتیب این افراد می‌توانند بر علائم جسمی‌شان تمرکز و از آشفتگی‌های شدید احساسی اجتناب کنند.

اولین قدم شناسایی حس جسمی، توصیف دقیق محل و ارزیابی شدت آن است. حتی‌الامکان آن را مشخص کنید. به احساس‌تان توجه کنید. آیا درد گسترده یا تیز است؟ ضربان دارد یا فشار می‌آورد؟ سنگین یا سبک است؟ ببینید ناحیه مزبور چقدر بزرگ است. به اندازه یک تیله است یا توپ پینگ‌پنگ یا توپ بسکتبال؟ آیا رنگ یا بافت خاصی دارد یا خیر؟ سپس از یکی از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن آن استفاده کنید. بعد از هر دور کار با ای‌اف‌تی ببینید تغییری در شدت، ماهیت یا مکان درد ایجاد شده است یا خیر. اغلب متوجه می‌شوید که محل و یا ماهیت علامت جسمی تغییر کرده است. این امر مثبت تلقی می‌شود و نشان می‌دهد که ای‌اف‌تی موثر بوده است. مثلاً ممکن است سردرد به شکل زیر تغییر کند: ضربان

در سمت راست و پشت سر به بزرگی توپ تنیس و با شدت ۸ تبدیل می‌شود به فشار در وسط سر به اندازه توپ پینگ‌پنگ و با شدت ۶.

از ای‌اف‌تی علامت محور تا گشتن به دنبال علت: وقتی شدت علائم‌تان را کاهش دادید و به اندازه کافی آرام شدید، بهتر است به عمق بیشتری بروید و ببینید که چه چیزی محرک علامت‌تان بوده است. توجه کنید که قبل از شروع علائم چه اتفاقی در حال وقوع بود. آیا چیزی دیدید، شنیدید یا خواندید که شما را ناراحت کرد؟ یا به چیزی فکر می‌کردید؟ اگر بتوانید واقعه خاص مربوط به آن را شناسایی و خنثی کنید قدم بزرگ دیگری در راه برطرف ساختن الگوی استرس زیربنایی خود برمی‌دارید.

۳. پاکسازی بزرگ

پاکسازی بزرگ یعنی تهیه فهرستی از همه وقایع خاص گذشته که بار احساسی منفی دارند و سپس پرداختن به هر یک از آنها با استفاده از ای‌اف‌تی. این فرایند ابتدا توسط گری کریگ برای متخصصین حوزه ای‌اف‌تی طراحی شد. وی آنان را تشویق کرد که قبل از اینکه کار بر روی مسائل مراجعین را آغاز کنند مسائل خودشان را پاکسازی نمایند. ولی همگان می‌توانند از این روش مفید استفاده کنند.

اگر پاکسازی بزرگ به درستی پیاده شود، می‌تواند نقشی اساسی در سلامتی و خوشبختی کلی فرد داشته باشد. این فرایند شامل تهیه فهرستی از همه وقایع احساسی منفی زندگی (کوچک و بزرگ) در زندگی است. باید هر چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. اثرات تجارب گذشته ممکن است کاملاً ناخودآگاهانه باشند. لذا شاید این وقایع بطور روزانه به حیطه آگاهی شما نیایند. پس هر چیزی را که به نظر‌تان در زمان وقوع برای‌تان بار احساسی داشته است، حتی اگر الان که به آن می‌اندیشید چیزی را حس نکنید، به فهرست بیفزایید. سپس با استفاده از ای‌اف‌تی تک‌تک خاطرات را بطور کامل خنثی کنید تا تاثیر احتمالی آن (از جمله تاثیرات ناخودآگاه) بر روی زندگی کنونی‌تان از بین برود. اگر این کار را بطور کامل و مداوم انجام دهید، به احتمال زیاد با موفقیت علت احساسی بیشتر (یا حتی همه) مشکلات احساسی و جسمی‌تان را از بین می‌برید. در

بخش ۲ کتاب می بینید که بارها توصیه می کنیم از پاکسازی بزرگ برای جاروب نهایی و از بین بردن بقایای بارهای احساسی وقایع بهره گیرید.

دستورالعمل های پاکسازی بزرگ

۱. **فهرست علائم فعلی:** فهرستی از تمام مسائل احساسی، روانی و جسمی ای که اکنون منظمأ با آنها روبرو می شوید تهیه کنید. هر مسئله را توصیف و شدت آن را (بین صفر تا ۱۰)، تا حد ممکن دقیق، ارزیابی کنید. مثلاً ۲-۳ مرتبه حمله عصبی در هفته با شدت ۸؛ یا سردرد ۵ بار در هفته و با شدت ۷ تا ۹. این دقت به شما کمک می کند که بهتر متوجه تغییرات شوید. بعد از اینکه ۲ تا ۳ ماه به وسیله ایافتی بر روی فهرست پاکسازی بزرگ خود کار کردید، دوباره هر مسئله را توصیف، شدت آن را ارزیابی و سپس دو فهرست را با یکدیگر مقایسه کنید. از مشاهده تغییرات به دست آمده با برنامه پاکسازی بزرگ و از میان رفتن احساسات منفی از ذهن ناخودآگاهتان متعجب خواهید شد.

۲. **ایجاد فهرست پاکسازی بزرگ:** توصیه می کنیم برای تهیه فهرستی از وقایع خود از یک دفترچه یا صفحه الکترونیکی استفاده کنید و آن را روی برگه های مجزا ننویسید، تا بهتر بتوانید متوجه پیشرفتتان شوید. این کار به شما کمک می کند بفهمید کدام وقایع خاص خنثی شده اند، چه میزان از شدت احساس ناشی از هر واقعه باقی مانده و چه تغییری در علائم جسمی به وجود آمده است. در زمان تهیه فهرست، برای هر واقعه خاص عنوانی انتخاب کنید. عنوان تا حد ممکن دقیق باشد تا بتوانید با دیدن آن بلافاصله وارد واقعه شوید و دوباره آن را تجربه کنید. بهتر است از عناوین کلی مثل موارد زیر اجتناب کنید:

- پدرم اغلب مرا تحقیر می کرد.
- همیشه سر میز شام دعوا می شد.
- در مدرسه برایم قلدری می کردند.

به جای اینها مشخص تر و به زمان حال بگویید:

- لحظه ای که پدرم در جشن تولد ۸ سالگی ام جلوی دیگران به من سیلی می زد.

- لحظه‌ای که مادرم خیلی از دستم عصبانی می‌شود چون محکم می‌گویم به او ربطی ندارد.
- لحظه‌ای که فلانی مرا هل می‌دهد و من به گریه می‌افتم.

اگر به یاد می‌آوردید بهتر است به سن‌تان یا سال وقوع آن اتفاق اشاره‌ای نکنید. عناوین هم دقیق و با جزئیات باشند. از همه مهمتر هم این که، به دلایل ذکر شده در فصل ۲، از زمان حال استفاده کنید.

سن/تاریخ/سال: لحظه‌ای که اتفاق X می‌افتد (اختیاری: و من Y را حس می‌کنم)

فقط اگر بدون تجربه دوباره واقعه می‌دانید که چه احساسی داشتید واکنش مربوط را بنویسید و در غیر این صورت آن را ننویسید. چون فقط زمانی می‌توانید به درستی بسنجید که آیا خاطره‌ای هنوز تاثیر احساسی بر شما دارد یا خیر که دوباره به شکل پیوسته آن را تجربه کنید. نباید در زمان تهیه فهرست این کار را بکنید زیرا ممکن است تحریک و مجبور شوید همان موقع بر روی آن کار کنید. هدف این است که در زمان تهیه فهرست پاکسازی بزرگ تا حد ممکن اصلاً با وقایع پیوسته نشوید. هر چیزی را که فکر می‌کنید در زمان وقوع تاثیر منفی داشته است در فهرست بیاورید. عجله نکنید. اگر نمی‌توانید حداقل ۵۰ الی ۱۰۰ موقعیت خاص پیدا کنید یعنی احتمالاً بیش از حد وسواس به خرج می‌دهید. هر چیزی را که به هر شکلی برای‌تان آزاردهنده بوده است در فهرست بیاورید. ولی اگر این کار بیش از حد شما را کلافه می‌کند، شاید بهتر باشد فقط ۵ تا ۱۰ مورد را بنویسید و همان‌ها را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. هر زمان حس کردید آماده هستید فهرست را گسترش دهید.

شاید ترجیح دهید زندگی‌تان را به دوره‌های ۵ تا ۱۰ ساله تقسیم کنید یا اینکه بخش‌هایی برای افراد مختلف بسازید. مثلاً بخش وقایع مربوط به والدین یا سایر افراد مهم در زندگی شما. ممکن است بخواهید با وقایع اخیر شروع کنید و به تدریج موارد مربوط به دوران جوانی یا کودکی را به فهرست بیفزایید. یا حتی شاید بخواهید وقایع را بدون هیچ ترتیب خاصی بنویسید. رویکردهای مختلف را بیازمایید و ببینید بهترین روش برای شما کدام است. اصلاً لازم نیست فهرست را به یکباره تکمیل کنید. در واقع چنین کاری به احتمال زیاد ممکن نیست زیرا هر فردی صدها واقعه خاص در زندگی‌اش دارد و هرگاه کار با ای‌اف‌تی برای حل وقایع

را آغاز کنید خاطرات بیشتری رو می‌آیند. به مرور که پیش می‌روید موارد دیگر را به فهرست اضافه کنید. با آنچه که به یاد دارید شروع کنید و خواهید دید که در ادامه راه مواردی که فراموش کرده بودید به ذهن-تان می‌رسند. لطفاً صبور باشید و بدانید که این فرایند می‌تواند احساسات زیادی را به همراه داشته باشد. اگر اذیت شدید آن را متوقف کنید. از ای‌اف‌تی برای آرام ساختن خود استفاده کنید. نیازی به عجله کردن و فشار آوردن نیست.

۳. **روی فهرست کار و همه وقایع را خنثی کنید:** رویکرد پاکسازی بزرگ فقط در صورتی موثر است که آن را انجام دهید. لذا متعهد شوید که حداقل ۲ ماه خود بر روی آن کار و روزانه ۱ تا ۳ واقعه را با استفاده از ای‌اف‌تی خنثی کنید. یا شاید بخواهید چند روز در هفته بر روی آن کار کنید. در هر صورت روز و زمان دقیق انجام این کار را تعیین کنید. حتماً زمانی را انتخاب کنید که بتوانید ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت بدون مزاحمت روی کار متمرکز شوید و این روزها را روی تقویم خود علامت بزنید. هر زمان وسوسه شدید که این کار را انجام ندهید، مزایای این پاکسازی را به خودتان یادآوری کنید. در زمان اختصاص داده شده، مکان ساکتی را پیدا کنید که در آن کسی مزاحمتان نشود. به استفاده از ای‌اف‌تی آنقدر ادامه دهید که واقعه کاملاً خنثی شود و بار احساسی نداشته باشد. آن را به طور کامل آزمایش کنید. اگر نتوانستید در زمان تعیین شده واقعه را خنثی کنید، آن را به شکل بی‌خطری کنار بگذارید تا بعداً کار را از سر بگیرید. جنبه‌های برطرف شده و شدت موارد باقی مانده را بنویسید. ابتدا وقایع کوچکتر را خنثی کنید و بعد به سراغ وقایع شدیدتر بروید. همانطور که گفته شد، شاید بهتر باشد به کمک متخصص ای‌اف‌تی بر روی وقایع شدیدتر کار کنید و به تنهایی به سراغ آنها نروید.

دستورالعمل‌های اضافی

۱. **نمی‌توانم شدت احساسم را به صفر برسانم.** گاهی اوقات، حتی با اینکه مدت زیادی به وسیله ای‌اف‌تی کار کرده‌اید (منظور از مدت زیاد ۱۰ تا ۲۰ دور است، نه ۴ دور) نمی‌توانید شدت احساسی را که نسبت به واقعه‌ای دارید به صفر برسانید. در این صورت می‌توانید فرض کنید که وقایع خاص دیگری قبل از آن وجود

دارند که اجازه نمی‌دهند شدت احساس‌تان کاهش یابد. لحظه‌ی واقعه خاص را دوباره تجربه کنید و به خود اجازه دهید هر حسی را که دارید واقعاً درک کنید. از خودتان بپرسید پیش از این چه زمانی چنین حسی داشته‌اید. شاید خاطره‌ی ظاهراً نامربوطی به ذهن‌تان برسد. ولی اولین موردی که به ذهن‌تان می‌آید همیشه مربوط به حساب می‌آید. اگر در فهرست‌تان نیست آن را به فهرست بیفزایید و ابتدا بر روی همان کار کنید. سپس به واقعه قبلی که نتوانسته بودید خنثی کنید برگردید و مجدداً سعی امتحان کنید. شاید لازم باشد چند بار این کار را تکرار کنید (یعنی چند واقعه قدیمی‌تر را هدف قرار دهید تا بتوانید واقعه بعدی را خنثی کنید).

نکته: شاید این سوال در قسمت مربوط به دستورالعمل رویکرد بلر برای‌تان آشنا باشد: *قبلاً چه زمانی در زندگی/این حس را تجربه کرده‌ام؟* لذا نقطه شروع (در زمان پرسیدن این سوال) نباید موقعیتی در زمان حال باشد. می‌توانید با این سوال به هر دوره‌ای از گذشته خود بروید. درواقع این روش برای یافتن خاطرات گذشته بسیار موثرتر از این است که سعی کنید به گذشته فکر کنید تا وقایع را به یاد آورید زیرا بر روی آن احساس تمرکز کرده‌اید. همانطور که پیش‌تر گفته شد، اغلب بلافاصله و حتی بدون اینکه این سوال را از خودتان پرسیده باشید واقعه خاص دیگری به ذهن‌تان می‌آید. این هم ایرادی ندارد. اگر وقت دارید، فوراً بر روی آن نیز کار کنید. اگر هم که وقت ندارید، آن را به فهرست اضافه تا بعداً بر رویش کار کنید.

پاکسازی بزرگ و رویکرد بلر مکمل یکدیگرند. در مورد دوم از محرک کنونی به عنوان نقطه شروع استفاده می‌کنید و سپس به وقایع گذشته می‌رسید. تجربه نشان داده که برخی وقایع چند بار به ذهن می‌آیند. معمولاً علت آن است که واقعه یک یا چند جزئیات یا جنبه پنهان دارد که فوراً تشخیص داده نشده و لذا در رویکرد گنجانده نشده بودند. پس اگر واقعه‌ای که قبلاً روی آن کار کرده‌اید دوباره به ذهن‌تان آمد، حتماً به آن توجه کنید. معمولاً متوجه می‌شوید که جزئیات دیگری از آن باعث واکنش منفی شما شده اند. اگر دقیقاً همان بخش‌های قبلی را تجربه می‌کنید یعنی واقعه هنوز به طور کامل خنثی نشده است. پس قطعاً با عقل جور درمی‌آید که دوباره به سراغش بروید. ناامید نشوید: با پشتکار به هدف می‌رسید.

نکته: همیشه کاری را که شروع کرده‌اید تمام کنید! قبل از خنثی کردن هر خاطره به سراغ خاطره بعدی نروید.

۲. **وقایع مشابه متعدد:** هر الگوی استرس ممکن است متشکل از وقایع مشابه متعددی باشد. برای همین به نظر می‌آید که مدام وارد همان خاطره می‌شوید. ولی معمولاً بدون اینکه متوجه شوید از یک لحظه به لحظه مشابهی در خاطره دیگری یا به جنبه‌های دیگری از همان خاطره می‌پرید. اگر اتفاقی بارها برای تان تکرار شده باشد باید بر روی تعداد کافی از این مجموعه وقایع مشابه کار کنید. یادتان باشد که هر واقعه را تا جایی که ممکن است مشخص کنید. مثال اذیت شدن توسط قلدرها در مدرسه را در نظر بگیرید. لحظات خاصی را که نشان دهنده اتفاق رخ داده هستند انتخاب کنید. مثلاً: در کلاس برای تان قلدری می‌کنند، در راهرو و نزدیک کلاس برای تان قلدری می‌کنند، در بوفه برای تان قلدری می‌کنند و در حیاط برای تان قلدری می‌کنند. برای هر کدام یک واقعه را به عنوان نمونه انتخاب کنید و روی همان تمرکز کنید. اصلاً صحنه‌ها را عوض نکنید. آنقدر بر روی همان صحنه کار و آن را آزمایش کنید تا خنثی شود.

نکته: اگر دقیقاً یادتان نمی‌آید چه اتفاقی افتاده است مشکلی نیست. در این صورت می‌توانید اتفاقی که فکر می‌کنید رخ داده است را در ذهن تان بسازید. این هم نتیجه می‌دهد زیرا بازسازی ذهنی از خاطره به هر حال براساس تجربه گذشته شما از وقایع است. باید به طور کامل روی این واقعه ساختگی هم کار کنید و بعد در صورت لزوم واقعه دیگری بسازید. تجربه نشان داده است که باید به حداقل ۵ و اغلب تا ۲۰ واقعه خاص از یک نوع بپردازید تا به نتایج بادوامی برسید. پس اگر در مدرسه دو نفر برای تان قلدری می‌کرده‌اند یعنی باید ۵ تا ۲۰ واقعه مربوط به فرد الف و ۵ تا ۲۰ واقعه مربوط به فرد ب را خنثی کنید. اگر هم که قلدری‌ها سالها ادامه داشته‌اند شاید لازم باشد برای هر سال بر روی ۵ تا ۲۰ واقعه کار کنید.

پاکسازی بزرگ آزادی زیادی را برای تان به ارمغان می‌آورد. چالش اصلی تداوم و نیمه‌کاره رها نکردن فرایند و البته شروع کردن آن است.

در تک‌تک روزها از کنار فرصت‌هایی برای دگرگون کردن زندگی‌مان می‌گذریم.

مینون مک‌لفلین، نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی، ۱۹۱۳ تا ۱۹۸۳

۴. کار کارآگاهی

بخش مهمی از ای‌اف‌تی کشف الگوهای استرس و سپس شناسایی وقایع خاصی است که باعث ایجاد و ادامه یافتن این الگوها می‌شوند. به بیان دیگر، باید رد پای الگوی استرس را در گذشته دنبال کنید تا به منشأ آن برسید. نه تنها باید بار احساسی وقایع خاص مربوط به منشأ را از بین ببرید بلکه باید به وقایع خاص و مرتبط تا زمان حال هم پردازید. همه اینها لحظات یادگیری هستند و در الگوی استرس نقش دارند. از این رو برای برطرف ساختن کامل و دائمی الگوی استرس باید تمام ردپاهای وقایع خاص را از بین ببرید. هرگاه وقایع خاص را به تعداد کافی برطرف کنید، ردپاها از هم می‌پاشند و الگوی استرس ناپدید می‌شود زیرا ارتباط بین محرک‌ها و واکنش استرس دیگر مثل قبل نیست.

باید به وسیله ای‌اف‌تی چند واقعه خاص را برطرف کنید؟ هیچ راهی برای تخمین تعداد لازم وجود ندارد. باید آنقدر روی وقایع کار کنید تا الگوی استرس ضعیف و مشکل‌تان ناپدید شود. یکی از اشتباهات پرتکرار هدف قرار ندادن وقایع خاص به تعداد کافی است.

برای مثال، اگر مشکل حس ناامنی دارید، یعنی باید روی باور ریشه‌ای منفی خود کار کنید. باورهای ناخودآگاهانه - ای نظیر، به اندازه کافی خوب نیستم، به اینجا تعلق ندارم، بی‌ارزشم و ... ممکن است باعث شوند احساس استرس، بی‌کفایتی و یا عدم اطمینان در موقعیت‌های مختلف داشته باشید. برای حل درست این مسئله، اینکه فقط وقایع مربوط به ابتدای کودکی را خنثی کنید کافی نیست. باید بر روی تمام مسیر وقایع، از ابتدای کودکی گرفته تا سال‌های مدرسه و زندگی بزرگسالی و حتی زمان حال کار کنید. همچنین باید تجربه‌های مختلف در موقعیت‌های اجتماعی متفاوت با افراد مختلف را نیز هدف قرار دهید، چون به احتمال زیاد باور ریشه‌ای منفی شما در موقعیت‌های مختلف، مثلاً در خانه با خانواده یا در موقعیت‌های اجتماعی دیگر، به

اشکال مختلفی می‌تواند تحریک شود. شاید دوستان تان به شیوه‌ای متفاوت از غریبه‌ها تحریک تان کنند. باید تعداد کافی از لحظات کلیدی را شناسایی کنید و کار کارآگاهی یعنی همین. انتخاب بهترین وقایع خاص برای رسیدن به ماندگارترین نتایج ممکن. البته می‌توانید از رویکرد پاکسازی بزرگ نیز به همین نتایج برسید زیرا هرچه باشد با آن روش به همه چیز و از جمله لحظات کلیدی می‌پردازید. ولی روش پاکسازی بزرگ نیازمند تداوم و کاری بیش از تمایل یا توان اکثر افراد است. کار کارآگاهی، اگر به درستی انجام شود، سریع‌تر نتیجه می‌دهد.

نکته

در اوایل پیدایش ای‌اف‌تی، عنوان روش آرامش شخصی برای توصیف فرایند تهیه فهرستی از وقایع منفی گذشته و سپس کار با ای‌اف‌تی بر روی آنها اشاره داشت. بسیاری افراد هنوز به همین شکل از این عنوان استفاده می‌کنند. ولی زمانی که اپتیمال ای‌اف‌تی معرفی شد، گری کریگ از عنوان روش آرامش شخصی به معنی هر دور مراقبه اپتیمال ای‌اف‌تی و کار با درمانگر نادیده استفاده کرد. برای اجتناب از سردرگمی، برای فرایند تهیه فهرست از وقایع منفی عنوان جدیدی را انتخاب کردیم: پاکسازی بزرگ.

دستورالعمل‌های کار کارآگاهی

برای اینکه مشخص کنید می‌خواهید روی چه چیزی کار کنید، باید اول مشکل را شناسایی کنید. شاید لازم باشد مشکل تان را به بخش‌های کوچکتری تقسیم کنید. مثلاً اگر می‌خواهید روی تضعیف باور ریشه‌ای، که باعث ایجاد احساس ناامنی می‌شود، کار کنید باید مشخص کنید که ابتدا می‌خواهید کدام حوزه‌ها را برطرف سازید. آیا دوست دارید روی احساس ناامنی در محیط کار و دشواری‌های رابطه با یک همکار یا رئیس تان کار کنید؟ یا احساس ناامنی در رابطه با شریک زندگی، کودک، مادر با برادر تان برای تان اولویت دارد؟ اگر چندین ناراحتی جسمی دارید، بهتر است به هر یک به صورت مجزا بنگرید. ابتدا بر روی علائم و نه ناخوشی یا آنچه که برای تان تشخیص داده شده است تمرکز کنید. چه علائمی دارید، هر چند وقت یکبار به آنها دچار

می‌شوید و شدت‌شان چقدر است؟ نگران تعدد مشکلات‌تان نباشید. اکثر مردم مشکلات مختلف و کوچک و بزرگی در نواحی گوناگون دارند. اکثر افراد از وضعیت سلامتی‌شان گلایه دارند و لذا علائم جسمی که می‌توانند با ای‌اف‌تی به کار بر روی آنها بپردازند بیش از حد کفایت است. اگر این کار را بکنند، می‌توانند با موفقیت مسائل احساسی زیربنایی‌شان را هم برطرف سازند.

پرسیدن سوالات

چند سوال کلیدی وجود دارند که طرح آنها کمک می‌کند مسیر باور ریشه‌ای منفی خود را بیابید. می‌توانید از آنها برای شناسایی وقایع خاص بهره‌گیرید و بدین ترتیب بفهمید که بر روی چه مواردی باید کار کنید:

۱. چطور این احساس / فکر / واکنش را آموختم؟ چه کسی این را به من یاد داد؟
 ۲. چه زمانی این مشکل را تجربه می‌کنم؟ واضح‌ترین و بهترین مثال از لحظه خاصی که این اتفاق می‌افتد کدام است؟ اولین بار در چه زمانی اتفاق افتاد؟
 ۳. چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره زندگی چه مسائل استرس‌زایی داشتم؟
- بیایید نگاه دقیق‌تری به این سوالات بیاندازیم:

۱. چطور این را آموختم؟ چه کسی این را به من یاد داد؟

این سوال کمک می‌کند بفهمید در چه لحظات خاصی چیزی را یاد گرفتید و چه کسی در این یادگیری نقش داشت. به یاد داشته باشید که همه رفتارها آموخته هستند. اگر می‌دانید چه کسی باعث شد چنین احساس یا فکری داشته باشید، پس می‌توانید لحظات خاصی را که این اتفاق در آنها افتاد شناسایی کنید. پس از شناسایی دقیق لحظات، همان‌طور که در فصل ۲ توضیح داده شد، عنوان واضحی به هر واقعه خاص بدهید. به جای انتخاب عنوانی کلی مثل *مادرم وقتی به او نیاز داشتم کنارم نبود*، عنوان خاصی را انتخاب کنید. مثلاً *لحظه‌ای که می‌گویم از مدرسه خوشم نمی‌آید و ناراحت‌م و مادرم کاملاً مرا نادیده می‌گیرد یا لحظه‌ای که ۵ ساله هستم و می‌ترسم چون من و برادر کوچکترم در خانه تنها هستیم و از پنجره بیرون را نگاه می‌کنیم که ببینیم مامان کی برمی‌گردد*.

برای مثال اگر وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند بلافاصله فکر می‌کنید که من بی‌ارزشم از خودتان بپرسید که در گذشته چه کسی این طرز فکر را به شما یاد داده است. این مثالی از باور ریشه‌ای منفی است. پس برای اینکه وقایع زیربنایی تشکیل دهنده آن باور را در دوره کودکی شناسایی کنید، باید به وقایع ۷ سال ابتدایی زندگی‌تان بنگرید. اگر فکر می‌کنید که این باور را از پدرتان آموخته‌اید، به دنبال وقایعی بگردید که در آنها پدرتان نقش موثری داشته است و باعث شده است به این نتیجه برسید که من بی‌ارزشم. مثلاً: لحظه‌ای که متوجه شدم بابا نقاشی‌ام را توی سطل آشغال انداخته است. با ای‌اف‌تی روی هر واقعه خاصی که رو می‌آید کار کنید تا تبدیل به خاطره‌ای خنثی شود.

۲. چه زمانی این مشکل را تجربه می‌کنم؟ واضح‌ترین و بهترین مثال از لحظه خاصی که این اتفاق

می‌افتد کدام است؟ اولین بار کی اتفاق افتاد؟

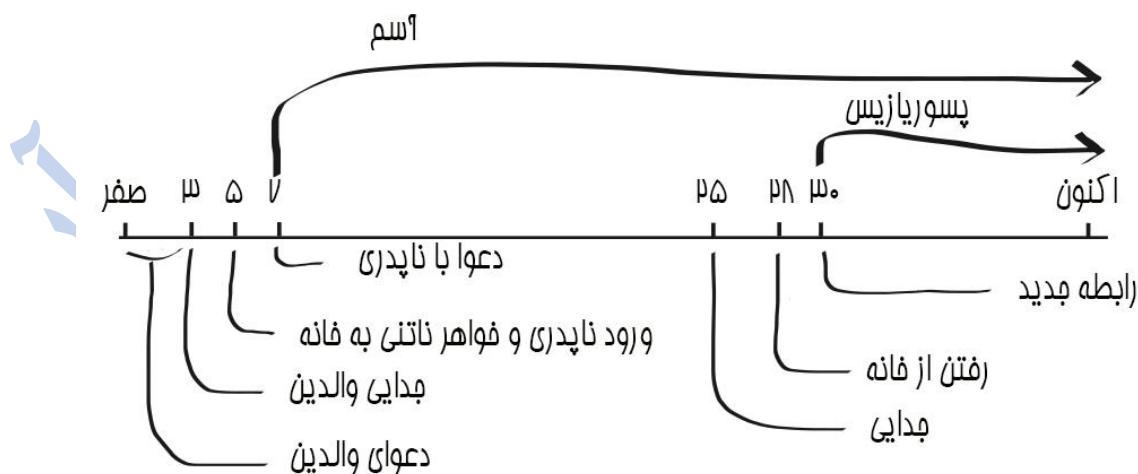
همه این سوالات باید شما را به لحظه خاصی برسانند که در آن اتفاقی افتاده که یا نقطه شروع الگوی استرس‌تان بوده و یا به خوبی باعث تقویت الگوی استرس شده است. واکنش استرس ممکن است به شکل هیجانات، احساسات، باور منفی محدود کننده یا رفتاری خاص خود را نشان دهد. برای پیدا کردن وقایع زیربنایی خاص از تشبیه رویه و پایه‌های میز استفاده کنید. رویه میز نتیجه‌گیری یا درواقع خلاصه مشکل شماست. مثلاً من پدر بدی هستم، رابطه بدی با دخترم دارم، نمی‌توانم سر هیچ کاری بمانم یا نیازهایم/اهمیتی ندارند. نتیجه‌گیری یا رویه میز تقریباً همیشه یک باور محدود کننده است. هر پایه میز هم یک واقعه خاص است که در آن (اغلب به طور ناخودآگاهانه) به این نتیجه رسیده‌اید و باعث می‌شود نتیجه‌گیری به نظرتان درست بیاید. به دنبال بهترین مثال‌ها از موقعیت‌ها یا لحظاتی بگردید که در آنها مشکل را تجربه کرده‌اید.

اگر واقعه‌ای در دوره خاصی از زندگی‌تان رخ داده است بهتر است در صورت امکان اولین باری که اتفاق افتاد را مشخص کنید. چنانچه می‌توانید آخرین باری که اتفاق افتاد را نیز شناسایی کنید. درک این موضوع که هر چه که بوده نقطه شروع و نقطه پایانی داشته است می‌تواند به برطرف شدن هرچه سریع‌تر آن کمک کند. محکم‌ترین باورهایی که درباره خودتان و جهان دارید، از جمله باورهای ریشه‌ای منفی‌تان، از سالهای کودکی شما نشأت گرفته‌اند. ولی باورهای منفی مهم دیگری هم شاید بعداً در زندگی به وجود بیایند. اینها

اغلب به موارد قدیمی‌تر مربوطند و بر پایه آنها ساخته می‌شوند. مثلاً: من همیشه عاشق آدم‌های نادرستی می‌شوم، هرگز/از این (شرایط) خلاص نمی‌شوم یا نمی‌توانم شغل خوبی پیدا کنم. رویکرد یکسان است: وقایع خاصی را که در آنها باور منفی به ذهنتان می‌آید شناسایی کنید، ترجیحاً اولین باری را که به این نتیجه رسیدید بیابید، سپس بر روی بقیه وقایعی که این باور در آنها نقش داشته است کار کنید. به یاد داشته باشید که نباید به سختی برای به یاد آوردن این وقایع تلاش و فقط به ذهن خود آگاه‌تان تکیه کنید. چشمان‌تان را ببندید، نتیجه را به شکلی که گویی واقعاً آن را قبول دارید تکرار کنید و سپس از ذهن ناخودآگاه‌تان یا درمانگر نادیده بخواهید که بهترین لحظه خاصی را که این را در آن یاد گرفتید به شما نشان دهد. با ای‌اف‌تی روی همه وقایع خاص، تا زمانی که خنثی شوند، کار کنید.

۳. چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره زندگی چه مسائل استرس‌زایی داشتیم؟

این سوال کمک می‌کند متوجه شوید که باید از کدام دوره زندگی‌تان شروع کنید. این شامل مشکلات احساسی و همین‌طور مسائل جسمی می‌شود. در اینجا بر روی مسائل جسمی تمرکز می‌کنیم. زمان شروع مسئله و اتفاقات آن دوران را شناسایی کنید. در مورد بیماری‌ها، این ممکن است قبل از دریافت تشخیص رسمی پزشکی باشد. این کار به ترسیم خط زمان از بدو تولد تا حال حاضر کمک می‌کند. سن یا زمان را بالای خط بنویسید و مشخص کنید که هر مسئله کی شروع شد. وقایع پر استرس و منفی اطراف آن دوران را زیر خط بنویسید.



تصویر شماره ۸: خط زمان علائم و وقایع

خط زمان دیدگاه بهتری از وقایع احساسی احتمالی و زیربنایی که شاید در مسئله شما نقشی داشته باشند ارائه می‌دهد. قطعاً می‌توانید رویکرد ای‌اف‌تی علامت محور را بر روی هر علامتی که اکنون آزارتان می‌دهد پیاده کنید. ولی برای خنثی کردن علت و در نتیجه برطرف ساختن دائمی مسئله جسمی باید بر روی وقایع خاص کار کنید.

دستورالعمل‌های اضافی برای پرداختن به مشکلات جسمی

برای کمک به برطرف شدن مشکلات جسمی به بررسی سه مسئله دیگر می‌پردازیم که می‌توانید بر روی آنها نیز تمرکز کنید.

شوک‌های تشخیص، پیش‌بینی و درمان: علل اصلی شدید بودن یک بیماری و زمان‌بر بودن درمان یا مزمن شدن آن شوک تشخیص، درمان، عواقب و عدم اطمینان نسبت به آینده، ملاقات‌های بعدی با پزشک و انجام آزمایش‌های مورد نیاز هستند. به دنبال همه لحظاتی باشید که بار منفی دارند: دریافت تشخیص و اطلاعات استرس‌زای دیگر از پزشکان یا درمانگران، واکنش اطرافیان‌تان، استرس ناشی از شنیدن نوع درمان و عواقب آن، رفتن به بیمارستان، انتظار جواب آزمایش و غیره. جدای از خنثی‌سازی همه این لحظات پر استرس، یکی از مهمترین کارهایی که باید بکنید این است که/صلاً نترسید. هرچه بهتر بتوانید از ترس دوری و آرامش خود را حفظ کنید، فرایند بهبود سریعتر می‌تواند روند طبیعی خود را طی کند. رها کردن ترس ظرفیت بهبود خودکار بدن‌تان را به حداکثر می‌رساند و بیشترین میزان شانس بهبودی را در اختیارتان می‌گذارد. تنها راه‌هایی از ترس از بین بردن پیوند بین محرک‌های ترس و خود واکنش ترس است. پس به لحظاتی که باعث فعال شدن واکنش ترس‌تان می‌شود توجه خاصی داشته باشید و تا زمان خنثی شدن روی همه این لحظات کار کنید. اگر ترس کاهش پیدا نکرد، به دنبال محرک‌های قدیمی‌تر بگردید.

استرس اطلاعات: مفهوم بسیار فراگیر و غلطی وجود دارد که می‌گوید، کسب اطلاعات از اینترنت درباره مسئله جسمی یا عاطفی خاصی که دارید به شما کمک می‌کند. درست برعکس، اینها تقریباً همیشه باعث ایجاد استرس بیشتر می‌شوند! اکیداً توصیه می‌کنیم که در اینترنت به دنبال اطلاعات مربوط به مسئله‌ای که دارید نباشید. چطور ممکن است نتیجه‌گیری‌های کلی و اطلاعات آماری از اتفاقاتی که قرار است در آینده

بیفتند (یا نیفتند!) برای شما نفعی داشته باشند؟ این اطلاعات اغلب فقط باعث ترس می‌شوند. باید بدانید که این اطلاعات بر اساس تجربیات پزشکان و بیمارانی است که به بیماری و جنگیدن با علائم باور دارند. نتایج این رویکرد با آنچه که از هدف گرفتن و برطرف ساختن علت ریشه‌ای به وسیله ای‌اف‌تی به دست می‌آورد خیلی متفاوتند.

همچنین قویاً توصیه می‌کنیم که جزئیات مسئله جسمی و تشخیص را با افراد زیادی در میان نگذارید. البته اصلاً منظورمان این نیست که تنها و بدون حامی در این مسیر قدم بردارید بلکه بهتر است افرادی را که این اطلاعات را به آنها می‌دهید با دقت برگزینید. وقتی تشخیص جدی‌ای را دریافت می‌کنید قابل درک است که بخواهید آن را به اطلاع دیگران نیز برسانید. ولی تجربه به ما نشان داده است اینکه دیگران شما را به چشم یک بیمار ببینند و دل‌شان برای‌تان بسوزد کمک خاصی به شما نمی‌کند. شنیدن ماجرای سختی‌های کسانی که مشکل مشابهی داشته‌اند نیز برای‌تان مفید نیست. از تمرکز دائم بر روی علائم نیز پرهیز کنید. بهتر است از اطرافیان‌تان بخواهید درباره هر چیزی جز علائم شما صحبت نکنند. شما بیماری‌تان نیستید بلکه علائمی دارید که علت و ریشه احساسی دارند. با ای‌اف‌تی می‌توانید این علائم را هدف قرار دهید. با کمک ای‌اف‌تی از استرس و اضطراب بپرهیزید و نقش بیمار یا قربانی را نیز نپذیرید. به هر چیزی، از جمله استرسی که از اطرافیان دریافت می‌کنید بپردازید. هرچه آرام‌تر شوید، به بدن‌تان امکان بهبودی بیشتری می‌دهید. این به معنی انکار رویکردهای رایج نیست ولی قطعاً با آنها فرق دارد.

تعارضات احساسی منجر به علائم جسمی: به لطف کشفیات هامر، می‌توان تشخیص داد که برای هدف قرار دادن مشکل جسمی‌تان باید به دنبال چه نوع وقایع احساسی باشید. در بخش ۲، مثال‌های واضحی را ارائه داده‌ایم که با استفاده از آنها می‌توانید علت ریشه‌ای ناخوشی‌ها و علائم مختلف را شناسایی کنید. در صفحات بعدی جدولی هست که انواع مختلف وقایع احساسی منفی (که هامر آنها را تعارضات می‌نامد) را توصیف می‌کند. همچنین نشان می‌دهد که برای هر نوع تعارض، علائم در کدام عضو یا بافت پدیدار می‌شوند.^{۵۶} این یافته‌ها بر اساس سال‌ها تحقیق هامر بر روی بیماران بسیار زیادند. در این مرحله توقع نداریم فوراً تعارض زیربنایی مسائل خود را شناسایی کنید. فقط می‌خواهیم این بینش‌ها را در اینجا مطرح کنیم تا علل احساسی

ریشه‌ای را که در بخش ۲ توضیح داده شده‌اند بهتر درک کنید.

هامر تشخیص داد که شش نوع تعارض اصلی وجود دارند و علائم ناشی از هر کدام از آنها در بافت‌ها و اعضای خاصی آشکار می‌شوند. او تعارضات را بر اساس برداشت شخصی افراد از وقایع ناراحت کننده احساسی طبقه‌بندی کرد. برای مثال، تعارض عزت نفس شامل مقصر دانستن خود است چون فکر می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید و بافت متاثر از آن سیستم اسکلتی/عضله‌ای است. پس اگر مشکلی در عضله‌ها، استخوان‌ها یا تاندون‌ها دارید باید به دنبال وقایعی باشید که در آنها به دلیل اینکه به اندازه کافی خوب نبوده‌اید خودتان را مقصر دانسته‌اید. به بیان دیگر، موقعیت‌هایی که در آنها باورهای ریشه‌ای منفی‌تان نقش دارند.

اگر می‌خواهید کار کارآگاهی را یک قدم پیش‌تر ببرید، به شکل صفحه ۱۰۲ رجوع کنید. بیشتر علائمی که توجه ما را جلب می‌کنند در مرحله بهبود، یعنی زمانی که تعارض تا حد زیادی حل شده است، رخ می‌دهند. در نتیجه باید به دنبال چیزهایی که تغییر مثبت داشته‌اند و موقعیت‌های پراسترسی که گذشته‌اند و تصمیماتی که برای رهایی از مشکل گرفته‌اید بگردید. به بیان دیگر، باید به دوره قبل از شروع علائم توجه کنید تا وقایع احساسی منفی را که علت ریشه‌ای هستند پیدا کنید. در برخی موارد حل تعارض چند ثانیه طول می‌کشد، ولی شاید چند ساعت، چند روز یا حتی چند هفته و چند ماه زمان ببرد. برای علائم ساده‌تر مثل سردرد و خارش پوستی، ابتدا به دنبال وقایعی که اندکی پیش از شروع علائم پیش آمده‌اند بگردید و اگر نتوانستید هیچ واقعه احساسی‌ای را پیدا کنید، به سراغ قبل‌تر از آن بروید. برای مثال شاید عصر دچار سردرد شده باشید و متوجه شوید که صبح مشاجره‌ای داشته‌اید که تا بعد از ظهر حل شده است. شاید از خارش پوستی رنج ببرید و ببینید کسی که به شما استرس زیادی وارد کرده است دیگر در زندگی‌تان نیست. یا شاید پس از برطرف شدن وضعیتی که خیلی آزارتان می‌داده است دچار مشکلات گوارشی شده‌اید. در مورد مشکلات جدی‌تر مثل سرطان یا بیماری قلبی، بهتر است به وقایعی که، حدود یک سال یا بیشتر قبل از تشخیص، می‌افتادند بنگرید.

جدول ۱: انواع تعارضات و موقعیت آنها در بدن^{۵۷}

نوع تعارض	بافت/عضو درگیر
تعارضات لقمه: ناتوانی در گرفتن یا نگه داشتن چیزی، قورت دادن یا هضم یا دفع کردن غذا (لقمه). این تعارض می‌تواند به صورت استعاری هم باشد، یعنی وقتی نمی‌توانید به چیزی که می‌خواهید برسید یا نمی‌توانید چیزی را که نمی‌خواهید پردازش یا رها کنید.	دستگاه گوارش (دهان، مری، شکم، روده)، مجاری کلیه، حفره ریوی، رحم، پروستات.
تعارضات لقمه حرکتی: ناتوانی در حرکت دادن چیزی (لقمه)، مثلاً غذا در روده یا خون در رگ‌ها.	بافت عضله‌های صاف
تعارضات حمله: مورد حمله قرار گرفتن (کلامی یا جسمی)، ترسیدن از حمله از پشت سر، نگرانی از مورد حمله قرار گرفتن.	پوست (غشاء)، قلب (پریکارد)، پوشش شکمی (صفاق) و غشای ریه، پوشش عصب‌ها، غدد پستان‌ها.
تعارضات عزت نفس: احساس طرد شدن، به اندازه کافی خوب نبودن یا بی‌فایده بودن. بخاطر شکست (واقعی یا خیالی) یا احساس به اندازه کافی خوب نبودن خود را مقصر می‌دانید. همه باورهای ریشه‌ای منفی نیز در این دسته قرار می‌گیرند.	سیستم اسکلتی عضلانی (استخوان‌ها، عضله‌ها، تاندون‌ها)، غدد لنفاوی، تخمدان‌ها، بیضه‌ها و غیره. علائم شاید در آن بخشی از بدن پدیدار شوند که حس می‌کنید طرد شده‌اید یا به اندازه کافی خوب نیستید.
تعارضات اجتماعی: همه تعارضاتی که به جمع و گروه مربوط می‌شوند. این دسته شامل تعارض جدایی (خواستن یا نخواستن تماس پوستی)، تعارض قلمرو (احترام نگذاشتن به مرزها یا از دست دادن چیزی)، تعارض گاز گرفتن (دفاع از مرزهای خود، کسی را سرجایش نشاندن) می‌شود.	حواس پنج‌گانه، پوست (غشاء)، رگ‌های خونی، قلب، غشای مخاطی، نایژه و حنجره.
تعارضات اجتماعی حرکتی: گیرافتادن. ناتوانی در حرکت، اجازه یا جرات حرکت نداشتن.	عصب‌دهی عضلات مخطط عرضی (عضلات اسکلتی و عروقی)

خلاصه برنامه عملی

توصیه می‌کنیم از تمام رویکردهای مطرح شده در این فصل استفاده کنید تا از ای‌اف‌تی به موثرترین شکل ممکن برای حل مسائل‌تان بهره‌گیرید. خلاصه کوتاه زیر را ببینید:

- **بلر:** هر روز زمان مشخصی را به حل بلر اختصاص دهید. یادتان باشد که لازم نیست این لحظه مهم یا وحشتناکی باشد – برخی روزها شاید فقط یک ناراحتی بسیار کوچک باشد. چیزی را، حتی اگر بسیار کوتاه است، و احساس‌تان را تحریک می‌نماید شناسایی کنید. هرگاه می‌توانید برای شناسایی و برطرف ساختن وقایع قبلی که در آنها همان حس را داشته/ید وقت بگذارید – اگر از درد مزمنی رنج می‌برید این کار ضروری است.
- **ای‌اف‌تی علامت محور:** بلافاصله، تا زمانی که شدت علامت جسمی یا احساسی به قدری کاهش یابد که بتوانید روی بلر یا وقایع خاص دیگر کار کنید، یکی از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی را به کار ببرید. در صورت امکان، چیزی را که احساس‌تان را تحریک کرده است شناسایی کنید، لحظه خاص را مشخص و به وسیله ای‌اف‌تی آن را برطرف کنید.
- **پاکسازی بزرگ:** اگر با استفاده از ای‌اف‌تی بار احساسی همه وقایع فهرست پاکسازی بزرگ خود را خنثی کنید، علت احساسی همه مسائل و مشکلات فعلی خود را از بین می‌برید. این کار نیازمند پشتکار است زیرا این رویکردی بسیار گسترده است و ممکن است مدتی طول بکشد تا شاهد اثرات مفیدش باشید. ولی هیچ چیزی کامل‌تر از این وجود ندارد چون اگر درست انجامش دهید تقریباً هر چیزی را که برای‌تان بار احساسی دارد از میان می‌برید. با انجام این کار از بهبود سلامت احساسی، جسمی و روانی خود شگفت‌زده می‌شوید. می‌توانید از این رویکرد به عنوان جاروب نهایی نیز استفاده کنید (بعد از استفاده از سایر رویکردها) تا باقی‌مانده همه وقایعی را که بار احساسی دارند را برطرف کنید.

- **کار کار آگاهی:** این رویکرد شامل پرسیدن سوال‌های درست برای کمک به شناسایی علت احساسی ریشه‌ای مشکل فعلی و وقایع کلیدی مربوط به آن است. این طرز استفاده از ای‌اف‌تی به شکلی متمرکزتر است و معمولاً نتایج بهتر و سریع‌تری را نیز به همراه دارد.

برای دستیابی به آرامش درونی، باید کاری را که شروع کرده‌اید به اتمام برسانید.

بودا، رهبر معنوی، ۳۷۰ تا ۴۵۰ قبل از میلاد

روش‌ها و اطلاعات اضافی

چقدر باید کار کنم و چطور جلسه ای‌اف‌تی را به پایان برسانم؟

مدت کار بر روی مسائل به روش ای‌اف‌تی به خود فرد و چند عامل دیگر بستگی دارد. اگر از ای‌اف‌تی علامت محور استفاده می‌کنید، شدت صفر را هدف بگیرید ولی بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه کار را متوقف کنید. در رویکرد بال‌ر و در حالت ایده‌آل باید بتوانید ۳۰ الی ۶۰ دقیقه بدون مزاحمت کار کنید. درست مثل باشگاه رفتن است. بهتر است هر روز به وسیله ای‌اف‌تی روی بال‌ر کار کنید تا اینکه سعی کنید همه بل‌های هفته را در یک جلسه خنثی نمایید. در رویکرد کار آگاهی و پاکسازی بزرگ باید برنامه‌ای داشته باشید. سعی نکنید این کار را در زمان بین خرید و پختن شام انجام دهید. بهتر است برنامه‌ای منظم برای یک یا دو جلسه ۱ تا ۱.۵ ساعته در هفته بریزید نه اینکه هدفی غیرواقعی، مثلاً هر روز یک جلسه دو ساعته، را در نظر بگیرید. نکته مهم این است که برنامه برای تان مناسب باشد و بعد به همان بچسبید.

استفاده از روش جعبه سیاه: آماده باشید که در صورت نیاز هر واقعه‌ای را به روش جعبه سیاه (که در صفحه ۱۱۱ توضیح داده شده است) کنار بگذارید. از برنامه پیروی کنید و در زمان تعیین شده جلسه را متوقف کنید. حتماً تا اینجا متوجه شده‌اید که اگر مسئله‌ای به قدر کافی مشخص نباشد، وقایع زیربنایی دیگری در پشت آن پنهان شده باشند یا واقعه به قدری مهم باشد که خنثی‌سازی آن در یک جلسه ممکن نباشد

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

نمی‌توانید شدت مسئله را به صفر برسانید. این هیچ اشکالی ندارد. به شکلی بی‌خطر آن را کنار بگذارید و بعداً کار بر روی آن را از سر بگیرید. اگر از اینکه نتوانستید واقعه‌ای را بطور کامل خنثی کنید ناراحت هستید، از یکی از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی استفاده کنید تا نسبت به دستاوردهای آن جلسه به آرامش و رضایت برسید. می‌توانید دفعه بعد آن را به پایان برید و به سراغ موارد دیگر هم بروید. پشتکار نتیجه می‌دهد.

کارکردن به همراه یک دوست: کارکردن با یک دوست به انسان حس پشتیبانی می‌دهد. منظور این نیست که درمانگر یا مربی یکدیگر باشید. بلکه به این معنی است که برای هم حضور داشته باشید و همدیگر را به پیروی از برنامه تشویق کنید. با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، می‌توانید به صورت نوبتی کار کنید. یک نفر جملات را بگوید و دیگری همراه با او و برای حمایتش ضربه بزند و دفعه بعدی نقش افراد عوض شود. در اپتیمال ای‌اف‌تی بهتر است روش آرامش شخصی با یکدیگر یا حتی در گروه‌های ۳-۴ نفره انجام شود. یک نفر می‌تواند رهبری گروه را به عهده بگیرد و مراحل را با صدای بلند توضیح دهد. در هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمی، دوستان می‌توانند به روش نیابتی (که در پایان همین فصل توضیح داده می‌شود) از شما حمایت کنند.

چطور روی باورهای منفی و محدودکننده کار کنیم

با اینکه شاید تا اینجا متوجه شده باشید که ای‌اف‌تی برپایه کارکردن بر روی وقایع خاصی است که در ورای مشکلات قرار دارند، ولی می‌خواهیم یک بار دیگر بر روی هدف قرار دادن یک باور منفی محدودکننده که می‌تواند باور هسته‌ای منفی (بهم) باشد تمرکز کنیم. برای موثر واقع شدن کار، باید تفاوت بین ای‌اف‌تی علامت محور (کار بر روی علائم احساسی یا جسمی) و کار مشخص (بر روی محرک احساسات) را درک کنید. اولی می‌تواند حال‌تان را موقتاً بهتر کند، ولی فقط دومی است که عملاً شما را در حل مشکل‌تان یاری می‌دهد.

به جای کارکردن بر روی خود باور (یا فکر) و احساسات ناشی از آن فکر، باید لحظات خاصی را شناسایی کنید که در آنها تحریک می‌شوید که به آن باور منفی و محدودکننده ببانددیشید. باز هم از تشبیه روبه و

پایه‌های میز استفاده می‌کنیم. رویه میز نتیجه‌گیری است و چکیده مشکل‌تان به حساب می‌آید. مثلاً: من معلم بدی هستم، هرگز زوج خوبی پیدا نمی‌کنم، یا به‌اندازه کافی خوب نیستم. هر پایه میز یک واقعه خاص است که در آن (اغلب بطور ناخودآگاهانه) به این نتیجه رسیده‌اید و بدین ترتیب این نتیجه‌گیری برای‌تان به واقعیت تبدیل شده است. اگر می‌خواهید این باور محدود‌کننده را با موفقیت برطرف کنید، باید بر روی وقایع اخیر و همین‌طور وقایع دوران کودکی تا زمان حال، که در اثر آنها به این نتیجه رسیده‌اید، کار کنید. به بیان دیگر، باید روی تمام مسیر کار کنید تا بتوانید الگو را از بین ببرید. خواهید دید که حتی وقتی بر روی باور محدود‌کننده‌ای که به‌هم نیست کار می‌کنید، باز هم در آخر به موقعیت‌هایی می‌رسید که به‌هم در آنها نقش مهمی دارد چون بین باورهای محدود‌کننده و به‌هم همیشه پیوندی وجود دارد. بهتر است کار روزانه را با رویکرد بل‌ر شروع کنید و سپس در زمان به عقب روید و به وقایع خاص قدیمی‌تر بپردازید. همچنین می‌توانید به بخش [N باورهای منفی محدود‌کننده](#) مراجعه کنید.

نکته: این دستورالعمل برای کار بر روی رفتارهای ناخوشایند نیز استفاده می‌شود.

شروع به شکل گسسته: کاستن از شدت مسئله

همانطور که قبل‌تر نیز گفته شد، وقتی وقایعی را هدف می‌گیرید که بار احساسی شدیدی دارند، شاید بهتر باشد به جای اینکه واقعه خاص را به صورت پیوسته برای خود زنده کنید در ابتدا به شکل گسسته به آن بپردازید. بارها توصیه کرده‌ایم که به تنهایی بر روی ضربات روحی بزرگ زندگی‌تان کار نکنید. اما گاهی اوقات که بر روی خاطره ناگوار کوچکی کار می‌کنید شاید به واکنش احساسی شدیدی دچار شوید. لذا بهتر است قبل از شروع ببینید که آیا واکنش احساسی‌تان بیش از حد معمول خواهد بود یا خیر. برای این کار می‌توانید تصور کنید که قصد دارید خاطره مورد نظر را زنده کنید و قبل از آن که به صورت پیوسته بر روی آن کار کنید از شدتش بکاهید. این کار کاستن از شدت مسئله نام دارد و در فصل ۲ به صورت خلاصه آن را توضیح دادیم. در اینجا می‌خواهیم کمی بیشتر به شرح آن بپردازیم:

۱. **چشمان تان باید باز باشند تا از پیوسته شدن بپرهیزید.** در روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی می‌توان

چشم‌ها را باز نگه داشت. ولی در روش اپتیمال ای‌اف‌تی، توصیه می‌کنیم به جای انجام روش آرامش شخصی با چشمان بسته، به آرامی به نقطه‌ای خیره شوید. سپس روی هر ترس یا استرسی که به خاطر قصد یادآوری واقعه دچار آن شده‌اید کار کنید. نیازی نیست که شدت احساس تان را به صفر برسانید ولی هرچه بار احساسی را کمتر کنید، در زمان یادآوری کامل واقعه واکنش خفیف‌تری نشان می‌دهید. هدف تان رساندن بار احساسی به چیزی بین صفر تا ۳ باشد.

۲. **در صورت لزوم قاب بندی مجدد انجام دهید:** می‌توانید از چنین قاب بندی‌های مجددی استفاده کنید:

- الان اینجا هستم. به هر شکل از آن مسئله گذشتم و اکنون می‌توانم آن را شرح دهم.
- هیچ چیزی نمی‌تواند مرا غافلگیر کند چون می‌دانم چه اتفاقی قرار است بیفتد.
- دیگر به این واکنش استرس نیازی ندارم چون این فقط یک خاطره است.
- این اتفاق در حال رخ دادن نیست. الان در امان هستم.

این قاب بندی‌های مجدد شاید بدیهی به نظر بیایند ولی فقط نیم‌کره چپ مغز تان از این امر آگاهی دارد زیرا زمان را درک می‌کند. نیم‌کره راست درکی از زمان ندارد پس به محض اینکه واقعه را زنده و تصاویر را تولید می‌کنید، حتی قبل از اینکه بطور کامل با آن پیوسته شوید، شاید این بخش اختیار را به دست بگیرد و کاری کند که حس کنید دوباره در حال تجربه کردن آن موقعیت هستید. در صورت لزوم می‌توانید ابتدا کل واقعه را به صورت گسسته مرور کنید. طوری به واقعه بنگرید که انگار در حال تماشای یک فیلم هستید. قدم به قدم اتفاقات را برای خود تعریف و به محض اینکه احساس تان شدید شد فرایند را متوقف کنید. آن قدر از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا آرامش یابید و شدت احساس تان به حداکثر ۳ و ترجیحاً به صفر برسد. سپس ماجرا را ادامه دهید. بعد از اینکه به این روش و قدم به قدم کل واقعه را مرور کردید، می‌توانید آن را به صورت پیوسته، انگار که همان موقع در حال تجربه کردن آن ماجرا هستید، تکرار کنید. با اینکه وقتی به صورت گسسته کار می‌کردید شاید به صفر رسیده باشید ولی خواهید دید که وقتی به طور کامل پیوسته می‌شوید جنبه‌های مختلف آن باز هم بار احساسی دارند. دقیقاً به همین دلیل است که اصرار داریم بعد از اینکه شدت

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

مسئله را کاهش دادید وقایع را در ذهن‌تان به صورت پیوسته مرور کنید. بدین ترتیب دچار ضربه روحی مجدد نمی‌شوید! فقط در حالت پیوستگی کامل است که واکنش استرس بطور کامل فعال و سپس خنثی می‌شود و به این شکل پیوند بین محرک و واکنش استرس از بین می‌رود.

توضیح بیشتر درباره قاب بندی مجدد

قاب بندی مجدد تکنیکی از ان‌ال‌پی (برنامه‌ریزی عصبی-کلامی) است و می‌تواند کمک کند باورهای منفی محدودکننده و نتایجی را که از بعضی وقایع خاص گرفته‌اید سریع‌تر و راحت‌تر رها کنید. بطور خلاصه کمک-تان می‌کند معنایی را که به یک موقعیت داده‌اید تغییر دهید. با ای‌اف‌تی این امر به صورت خودکار رخ می‌دهد زیرا بار احساسی منفی را از واقعه حذف می‌کنید و بدین ترتیب با آرامش بیشتری آن موقعیت را ارزیابی می‌کنید. بدیهی است که تسریع این فرایند هیچ ایرادی ندارد. قاب‌بندی‌های مجدد زمانی بیشترین تاثیر را دارند که توسط فرد دیگری گفته شوند و شما کمی (و نه کاملاً) از شنیدن آنها غافل گیر شوید. ولی برخی قاب‌بندی‌های مجدد هم هستند که وقتی از ای‌اف‌تی به عنوان ابزار خودیاری استفاده می‌کنید به خوبی نتیجه می‌دهند.

ببینیم قاب بندی مجدد چگونه عمل می‌کند. تصور کنید در کودکی به شدت از طرف برادر بزرگ‌ترتان اذیت می‌شدید. می‌توانید این طور قاب‌بندی‌های مجددی بکنید:

- می‌فهمم که این مشکل اوست و من فقط سر راهش قرار دارم.
- به اندازه کافی درگیر این مشکل بوده‌ام و وقتش رسیده است که رهایش کنم.
- اگر همچنان خشمگین/غمگین/مضطرب باشم، این منم که بهای کارهای او را می‌پردازم (هرچه باشد واکنش استرس در بدن من رخ می‌دهد و در بدن من غوغا می‌شود و نه در بدن دیگری).
- دیگر بچه‌ای کوچک نیستم و می‌توانم جور دیگری از پس چنین موقعیت‌هایی بر بیایم.
- اکنون می‌فهمم که چه خبر است.
- کاری نکرده بودم که لایق این باشم.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

- شاید وقتش رسیده باشد که او را ببخشم تا بتوانم دست بردارم و به آرامش برسم.

در ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، می‌توانید در جملات تاکیدی یا در حین ضربه زدن از قاب‌بندی مجدد استفاده کنید. در اپتیمال ای‌اف‌تی، از درمانگر نادیده بخواید در یافتن بهترین قاب‌بندی مجدد کمک‌تان کند یا از هر موردی که برای‌تان مناسب است استفاده کنید. از او بخواید کمک کند که آن قاب‌بندی مجدد برای‌تان جا بیفتد. بطور کلی، قاب‌بندی‌های مجدد زمانی بهتر نتیجه می‌دهند که از شدت مسئله تا حد زیادی کاسته شده باشد. ولی قاب‌بندی‌های مجدد زیر استثناء هستند و می‌توانید از اینها حتی وقتی شدت زیاد است و می‌خواهید از آن بکاهید استفاده کنید:

- به هر حال از آن موقعیت گذشتم / جان به در بردم / الان اینجا هستم و ماجرا را تعریف می‌کنم.
- اگر این احساس (خشم، سرخوردگی، نفرت...) را حفظ کنم و از شدت مسئله کاسته نشود، این منم که بهایش را می‌پردازم.
- تصمیم دارم بپذیرم که این موقعیت پایان یافته، به تاریخ پیوسته است و دیگر تکرار نمی‌شود (در مورد ضربات روحی و احساسات گیر افتاده).

در صورت لزوم، می‌توانید عباراتی مثل شاید، کمی، وقتی / ماده باشم، را به جملات‌تان بیفزایید. این از قاطعیت جملات می‌کاهد و پذیرش آنها راحت‌تر می‌شود. در کار با ای‌اف‌تی تا زمانی که بینش جدید را بطور کامل نپذیرفته و باور محدودکننده منفی را رها نکرده‌اید از این کلمات استفاده کنید. هدف ای‌اف‌تی خنثی‌سازی قدم به قدم و کامل واقع منفی است، تا دیگر تاثیر بر شما نداشته باشد. هدف نهایی رسیدن به بخشش کامل خودتان و طرف مقابل است. ولی عجله نکنید. ای‌اف‌تی نوعی درمان شناختی رفتاری، که تغییر شکل داده باشد، نیست. نباید به نحوی حرف بزنید که انگار همان رفتار مطلوب را دارید یا با خودتان قرار بگذارید که از بعضی رفتارها دوری ورزید. برای مثال، اگر مدت طولانی از دست پدرتان عصبانی بوده‌اید، اینکه بگویید کاملاً پدرتان را می‌بخشید شاید خیلی غیرواقع‌گرایانه باشد. گفتن اینکه شاید بتوانید روزی او را ببخشید چون می‌خواهید از این حس بگذرید ممکن است بیشتر قابل دسترسی باشد.

مضمون‌های قاب‌بندی مجدد

تضعیف تدریجی قدرت 'حقیقی': اگر به کسی اجازه داده شده است که 'روی دیوارهای ما بنویسد' و در نتیجه بر باورهای ما تاثیر بگذارد، ما این قدرت را به او داده‌ایم تا درباره آن موضوع نظر بدهد و بعد آن نظر را به عنوان حقیقت پذیرفته‌ایم. می‌توانید به خودتان کمک کنید تا به این درک برسید که آن فرد در واقع قدرت لازم برای آن اظهار نظر را نداشته است و لازم نیست نظر او را به عنوان حقیقت بپذیرید. چند مثال از قاب‌بندی‌های مجدد و مفید در این باره:

- اگر به خاطر نظر یکی از همکلاسی‌های خود در دوران نوجوانی ناراحت هستید، می‌توانید بگویید: *من زندانی کلمات یک پسر ۱۶ ساله هستم.*
- اگر باورهای منفی درباره پول دارید که تحت تاثیر گفته‌های پدرتان در دوران کودکی است، با اینکه پدرتان خودش از نظر مالی فرد موفق نبوده، می‌توانید بگویید: *انگار از کسی مشاوره مالی می‌گیرم که خودش به لحاظ مالی موفق نیست/نبود.*
- اگر حس می‌کنید در دوران کودکی باید از عهده موقعیتی بهتر برمی‌آمدید، می‌توانید بگویید: *الان به دهنم خطور نمی‌کند که از یک بچه ۳ ساله بپرسم چطور باید از عهده این مشکل برآیم.*
- اگر بخاطر گفته‌های دیگران عزت نفس پایینی دارید، می‌توانید بگویید: *قضاوت‌ها و انتقادات را به عنوان حقیقت از کسانی پذیرفته‌ام که خودشان اصلاً کامل نیستند.*

مسئولیت‌پذیری: توجه به این نکته بسیار ارزشمند است که واکنش‌تان نسبت به یک موقعیت تا حد زیادی یک انتخاب است، نه الگویی غیرقابل تغییر که باید همچنان نتایج آزاردهنده‌ای برای‌تان به همراه داشته باشد. این بینش به شما قدرت می‌دهد و دیگر حس نمی‌کنید که قربانی وضعیت هستید. اینها قاب‌بندی‌های مجدد مناسبی هستند:

- این واکنش من و کاری درونی است، خودم این کار را می‌کنم – شخص دیگری این کار را نمی‌کند.

- این درک / تفسیر من از واقعه است.
- مسئولیت آنچه که دیگری می‌گوید یا انجام می‌دهد با خودش است، من مسئول واکنش خودم هستم.
- اگر این حس (خشم، ناراحتی، نفرت،...) را نگه دارم، خودم بهایش را می‌پردازم.
- به اندازه کافی درگیر این حس (گناه، سوگ، غم،...) بوده‌ام.

ارتباط گرفتن با خاطرات گذشته: واکنش شما نسبت به وقایع کنونی بر پایه خاطراتی (وقایع خاصی) است که در ایجاد و حفظ الگوی استرس نقش داشته‌اند. پس قاب‌بندی‌های مجددی که کمک کنند بفهمید که واکنش کنونی شما بر اساس تجربیات گذشته‌تان است، بسیار مفیدند. می‌توانید از چنین قاب‌بندی‌های مجددی استفاده کنید:

- فکر کنم این مرا به یاد یک چیزی در گذشته می‌اندازد.
 - احتمالاً این شبیه یک چیزی است که در گذشته تجربه کرده‌ام.
 - این مرا تحریک می‌کند چون قبلاً هم تجربه‌اش کرده‌ام.
- اگر می‌دانید چه چیزی در زیر واکنش شرطی شده‌تان قرار دارد شاید این قاب‌بندی‌های مجدد برایتان مفید باشند:

- به نظر می‌آید باز هم طرد شدن را انتخاب می‌کنم. باید بینم چطور چنین رفتاری را آموخته‌ام.
- همیشه افراد اشتباه را انتخاب می‌کنم؛ وقت آن رسیده است که روی علتش کار کنم.
- رابطه فعلی‌ام مثل روابط قبلی مشکل دارد. باید به علتش توجه کنم.
- دوباره همانطور شد، قبلاً هم با فلانی این شرایط را تجربه کرده‌ام. باید روی آن وقایع نیز کار کنم.

ایجاد دیدگاهی درست نسبت به مشکل: اگر به نظرتان مشکل شما بزرگترین مشکل دنیاست، بهتر است بدانید که مشکل شما در مقایسه با برخی مشکلات دیگران آنقدرها هم بزرگ نیست. به خود یادآوری کنید که شما تنها کسی نیستید که درگیر این مشکل است. از این قاب‌بندی‌های مجدد استفاده کنید:

- همه ما مسائل خودمان را داریم؛ هیچکس نمی‌تواند از چالش‌های زندگی فرار کند.
- قبل از اینکه من به دنیا بیایم دنیا همین بوده است، بعد از اینکه از دنیا بروم نیز همینطور خواهد بود.
- من تنها کسی نیستم که این مشکل را دارد، بقیه هم این مشکل را دارند. همه مشکلات خودشان را دارند.
- کسی را نمی‌شناسم که بتواند همه را همیشه راضی نگه دارد.
- فکر نکنم پنج سال دیگر این مشکل اینقدر برایم مهم باشد.

دیدن جنبه طنز برخی باورها، دیدگاه‌ها یا خاطرات خود: طنز بطور کلی تاثیر قدرتمندی بر کاهش شدت احساسات و قاب‌بندی مجدد دیدگاه ما دارد. نتایجی که در کودکی به آنها می‌رسید معمولاً در بزرگسالی چندان منطقی به نظر نمی‌رسند. برخی از این 'حقایق' بعد از گذر سالها خیلی سرگرم کننده می‌شوند:

- اگر نسبت به مردان بی‌اعتماد هستید، شاید حالا بتوانید این نتیجه‌گیری خود را که همه مردان مثل خزندگان بی‌مغز هستند به چالش بکشید و ببینید که این تعمیم مسخره است و موارد استثناء نیز وجود دارند.
- اگر همیشه فکر می‌کردید باید از مادران اجازه بگیرید می‌توانید است بگویید: /البته که هنوز باید از مادرم اجازه بگیرم، حتی با اینکه الان ۴۴ سال دارم و می‌فهمم که این کار چقدر مسخره است.
- اگر کسی هستید که می‌خواهید همه را راضی نگه دارید می‌توانید بگویید: هنوز می‌خواهم بهترین پسر کلاس باشم.

پرده برداشتن از نوشته‌های روی دیوار: همین که به خود فرصت بررسی و شناخت باورها و احساساتی را که نسبت به خودتان و دنیای بیرون دارید بدهید شاید برای کمک به رها کردن این باورها و احساسات کافی باشد. برخی باورها دیگر کاربردی برای تان ندارند یا مربوط نیستند. هدف این است که نوشته‌های روی دیوارهای تان – همه 'حقایق' و باورهای تان – را آشکار کنید تا متوجه فرایند تفکر تان شوید و امکان ارزیابی آن را پیدا کنید. معمولاً درمی‌یابید که اطمینان به صحت کامل این باورها تا چه حد مسخره است یا اگر اینطور نیست، حداقل متوجه می‌شوید که چرا آن دیدگاه کمک‌تان نمی‌کند. این فرایند شبیه به توجه به

جنبه طنز باورهاست ولی لزوماً خنده‌دار نیست. اگر در حال کار بر روی مشکلی هستید و درمی‌یابید که نمی‌توانید باور سمجی را رها کنید، از جملات زیر استفاده کنید:

- با اینکه دیگر نسبت به آن اتفاق به اندازه قبل حس بدی ندارم ولی باز هم باید همه را راضی نگه دارم.
- با اینکه می‌توانم دیگر سوگواری نکنم ولی باید احساس گناه داشته باشم.
- با اینکه می‌توانم آن یک واقعه را رها کنم ولی هنوز به خشمم نیاز دارم، چون خشم باعث می‌شود حس کنم (مهم، قدرتمند، در امان، محق،...) هستم.
- با اینکه حس می‌کنم به دلیل حرف پدرم خیلی محدود شده‌ام ولی در زندان کوچکم احساس امنیت می‌کنم.

بخشش: این ابزار قدرتمند قاب‌بندی مجدد - و مهمترین ابزار از نظر ما - نیازمند تلاش بیشتری است. بخشش حقیقی به شما احساس رهایی می‌دهد و نه تنها خودتان بلکه دیگران را نیز آزاد می‌کند. بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم که باور کنیم باید برای کسب جایگاهی در این جهان بجنگیم، باید ثابت کنیم که به اندازه کافی خوب هستیم و یا اگر کسی چیزی به دست آورد و ما آن را به دست نیاوریم، این یعنی ما بازنده‌ایم. اگر بتوانیم بفهمیم و بپذیریم که این باورها به کارمان نمی‌آیند، ممکن است بتوانیم دیدگاه‌مان را تغییر دهیم. اگر دیگر با دیدگاه من در مقابل تو به دنیا نگاه نکنیم و ما را جایگزین آن کنیم دنیا چگونه می‌شود؟ اگر باور داشته باشیم فقط وقتی خوب هستیم که دیگران هم خوب باشند آنگاه چه می‌شود؟ از صمیم قلب امیدواریم ای‌اف‌تی سهمی در ابراز عشق بیشتر و نفرت، درگیری و حسادت کمتر در جهان داشته باشد.

همه ما الگوهای استرس داریم و این الگوها باعث بروز رفتارهای منفی‌مان می‌شوند. شباهت‌های ما خیلی بیشتر از تفاوت‌هایمان هستند. محتوا و جزئیات زندگی‌هایمان متفاوت ولی واکنش‌ها و احساسات‌مان برای همه قابل تشخیص و قابل درکند. بطور کلی، اکثر مردم بیشترین تلاش خود را می‌کنند. با اینکه حس می‌کنیم برخی رفتارها انگار حمله به ما هستند ولی اغلب با نیت خوب انجام می‌شوند یا فرد مزبور نمی‌توانسته - است در آن لحظه رفتار بهتری از خودش نشان دهد (زیرا درگیر واکنشی شرطی بوده است). رفتار 'بد' شاید ناشی از ناتوانی، ضعف و یا جهل بوده باشد. طرز تربیت ما توسط والدین‌مان مثال خوبی است. والدین اغلب

به روشی به فرزندشان عشق می‌ورزند که او اصلاً آن را نمی‌خواهد یا نیاز ندارد. ولی آنها معمولاً آن کار را با نیت خوبی انجام می‌دهند.

اگر فردی با شما رفتاری خشونت‌آمیز یا نابخشودنی داشته است، توجه به این نکته که او در الگو یا مشکلی گیر افتاده بوده و نمی‌توانسته است از آن خارج شود شاید مفید باشد. همچنین بهتر است توجه کنید که ما هرگز نمی‌توانیم واقعاً بدانیم که چه اتفاقاتی برای دیگران افتاده است. لذا هرگز نمی‌توانیم قضاوت دقیق و عادلانه‌ای از همه چیز و همه کس، در حال حاضر و یا در آینده، داشته باشیم. تاکنون چندبار نسبت به موقعیت یا فردی خشمگین شده و بعد از درک واقعیت بلافاصله دست از خشم‌تان برداشته‌اید؟ بخشش حقیقی یعنی بدانید که آنچه رخ داده مربوط به گذشته است، تمام شده است و دیگر ادامه ندارد – این موضوع دیگر مسئله شما نیست. آیا باز هم می‌خواهید با حس رنجش در قلب‌تان به وقایع گذشته نگاه کنید یا آماده پشت سر گذاشتن آنها هستید؟ اجازه دهید ای‌اف‌تی در برداشتن این قدم به شما کمک کند. از این قاب‌بندی‌های مجدد استفاده کنید:

- متوجه شده‌ام که با توجه به گذشته، ضربه‌های روحی و جهان بینی‌اش نمی‌توانسته است بهتر از این عمل کند.
- او هم مشکلات خودش را دارد که باید حل کند و من فقط سر راهش قرار گرفته بودم.
- کارهایی که [فلانی] کرده نشانه شخصیت خودش و نه شخصیت من است.
- می‌دانم که او هم انسان است و لذا همه تصمیماتش درست نیستند.

اگر کسی مدام مورد آزار و خشونت جسمی قرار می‌گیرد برای خروج از آن وضعیت نیازمند کمک عملی است. سپس می‌تواند از ای‌اف‌تی برای بهبودی و شفا استفاده کند. البته در زمانی که مورد خشونت واقع می‌شود هم می‌تواند از ای‌اف‌تی بهره‌برد چون به رهایی از احساسات و در پی آن تفکر بهتر کمک می‌کند. این وضوح ذهن باعث می‌شود راهی برای رهایی هرچه سریع‌تر از این موقعیت پیدا کنید – یا ای‌اف‌تی حداقل کمک می‌کند که کمتر عذاب بکشید و با آرامش ذهنی بیشتری از آن وضعیت بگذرید.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

اگر کسی درگیر بد رفتاری‌های احساسی است می‌توانید از ای‌اف‌تی برایش استفاده کنید تا آرام بماند و حرف‌های دیگران را به خودش نگیرد. قاب‌بندی‌های مجدد از این قرارند:

- فقط نظر خودم برایم مهم است. از این پس نظراتی که دیگران درباره من می‌دهند نظر مرا نسبت به خودم تعیین نمی‌کنند.

- هیچکس قدرت این را ندارد که آرامش درونی مرا بگیرد، مگر اینکه خودم این اجازه را به او بدهم.

در مورد این موضوعات، فراموش نکنید که خودتان را ببخشید. اغلب، ما بیشتر از اینکه با اطرافیانمان خصومت و نفرت داشته باشیم نسبت به خودمان این طور هستیم. حفظ احساس گناه و شرم باعث نمی‌شود که دفعه بعدی جور دیگری رفتار کنید – بلکه باعث می‌شود در همان وضعیت بمانید و این به کسی کمک نمی‌کند. در اینجا می‌توانید با استفاده از ای‌اف‌تی بر روی باورهای ریشه‌ای منفی کار کنید تا خودتان را ببخشید. امیدواریم با خواندن این مطالب متوجه شده باشید که رفتارهای منفی از تجربیات منفی، که به الگوهای استرسی تبدیل شده‌اند، نشات می‌گیرند. لذا رفتارهای صورت گرفته نمودی از واکنش‌های ناخودآگاه و شرطی شده هستند. این بدین معنی نیست که مسئول رفتارهای تان نیستید. همه ما باید مسئولیت رفتارهایمان را بپذیریم. ولی خیلی بهتر می‌شود اگر علل ریشه‌ای و احساسی رفتارهای 'بدمان' را بفهمیم تا آنها را تکرار و خودمان را سرزنش نکنیم، به احساس گناه نچسبیم و در الگوهای منفی گیر نکنیم. مهم این است که دست از احساس گناه برداریم و خودمان را ببخشیم.

این قاب‌بندی‌های مجدد برای بخشیدن خودمان مفیدند:

- به خاطر تصمیمی که در آن زمان گرفتم خودم را می‌بخشم. در آن زمان، با توجه به سن و تجربه‌ای که داشتم، همین قدر از دستم بر می‌آمد.

- خودم را می‌بخشم که نتوانستم جور دیگری آن را ببینم. در آن زمان فقط ۳ سال داشتم.

- خودم را می‌بخشم که این همه سال به این چسبیده بودم.

- من هم انسانم و گاهی اشتباه می‌کنم.
- نتوانستم موقعیت را درست درک کنم و این ممکن است برای هر کسی پیش بیاید.
- راه بهتری بلد نبودم.
- از صمیم قلب تلاش می‌کردم (مادر، پدر، همسر، دوست،...) خوبی باشم ولی اشتباه کردم.
- خودم را می‌بخشم که مانند ۵ ساله‌ها رفتار کردم، چون فقط همان را بلد بودم.
- با توجه به گذشته، ضربه‌های ناگوار و جهان‌بینی‌ام حداکثر تلاشم را کردم.

«به هنگام بیماری در بخشیدن دشمنان‌تان بشتابید چون شاید دوباره بهبود یابید.»

امبروس بیرس، نویسنده آمریکایی، ۱۸۴۲ تا ۱۹۱۴

یک معیار مفید دیگر: اعتبار شناخت

اعتبار شناخت یعنی اینکه حس می‌کنید یک عبارت تا چه میزان درست است. می‌توانید از آن برای سنجش درستی باور ریشه‌ای منفی خود و یا هر نتیجه‌گیری یا باور منفی مهمی استفاده کنید. به باورتان به صورت درصدی نمره بدهید (صفر یعنی حس می‌کنید اصلاً درست نیست) و ۱۰۰٪ (یعنی حس می‌کنید کاملاً درست است). سپس به شکل معمول از ای‌اف‌تی برای کار بر روی وقایع خاص و در پی آن تضعیف باور منفی استفاده کنید. با استفاده از معیار اعتبار شناخت، می‌توانید بفهمید که: تا چه حد در تضعیف باور منفی پیشرفت داشته‌اید؟ آیا بر روی تعداد کافی از وقایع خاص کار کرده‌اید؟ یا باید تا زمانی که حس کنید آن باور دیگر درست نیست کار را ادامه دهید؟ دوباره نگاهی به تشبیه رویه و پایه‌های میز می‌اندازیم؛ باید تعداد کافی پایه‌ها (وقایع خاص) را بطور کامل خنثی کنید تا نتیجه‌گیری یا همان رویه میز (مشکل و در این مورد باور ریشه‌ای منفی) از بین برود.

چطور اعتبار شناخت را اندازه بگیریم:

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

- چشمان‌تان را ببندید و باور منفی یا نتیجه‌گیری را با صدای بلند و حضور ذهن بگویید. مثلاً: به/ند/زه کافی خوب نیستم یا پدر بدی هستم.

- حس می‌کنید اکنون این جمله تا چه حد درست است. می‌خواهیم حس‌تان را بدانیم و کاری به منطق و استدلال نداریم. درصد به دست آمده را برای ارجاعات بعدی یادداشت کنید.

سپس برای شناسایی لحظات خاصی، که در آنها این باور یا نتیجه‌گیری منفی در زمان حال به ذهن‌تان می‌آید یا در گذشته به ذهن‌تان آمده است، برنامه‌ای بریزید و به وسیله ای‌اف‌تی آنها را خنثی کنید. بعد از اینکه ۵ تا ۱۰ واقعه را خنثی کردید، دوباره بسنجید. خواهید دید که درستی باور منفی به تدریج برای‌تان کاهش می‌یابد.

اثر عمومیت یافتن

تجربه کار با هر دو روش ای‌اف‌تی، استاندارد طلایی و اپتیمال، نشان داده است که اگر به درستی بار احساسی مجموعه‌ای از وقایع خاص مربوط به هم را از بین ببرید، تاثیری شفاف‌بخشی بر روی وقایع مشابه دیگر، حتی اگر مشخصاً با ای‌اف‌تی بر روی‌شان کار نکرده‌اید، می‌گذارد.

اثر عمومیت یافتن را می‌توان به وسیله تشبیه رویه و پایه‌های میز توضیح داد. رویه میز باور منفی محدود کننده یا مشکل اصلی است (مثلاً رابطه/م با خواهرم بد/ست) و پایه‌های میز وقایع خاصی هستند که باعث ایجاد این باور یا مشکل شده‌اند. جزئیات وقایع خاص می‌توانند با یکدیگر تفاوت داشته باشند ولی اشتراک‌هایی هم دارند چون در مشکل یا باور محدود کننده نقشی داشته‌اند. وقتی از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی مجموعه‌ای از وقایع خاص (پایه‌های میز) که رویه میز را نگه داشته‌اند استفاده کنید، سایر پایه‌ها (که هنوز بر روی‌شان کار نکرده‌اید) ضعیف می‌شوند، تعادل میز از بین می‌رود و مسئله کاملاً فرو می‌ریزد و برطرف می‌شود. این باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود زیرا دیگر لازم نیست روی تک‌تک وقایع خاصی که در شکل-گیری باور یا مشکل نقشی داشته‌اند کار کنید. از کجا می‌فهمید کارتان تمام شده است؟ باید حس‌تان نسبت

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

به هر واقعه خاصی که بر رویش کار می‌کنید پس از آزمایش به صفر برسد. سپس اعتبار شناخت را (به شکلی که در بالا توضیح داده شد) بسنجید و ببینید نتیجه‌گیری روی میز همچنان به نظرتان درست است یا خیر. در روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، اثر عمومیت یافتن بعد از خنثی شدن ۵ الی ۲۰ واقعه خاص رخ می‌دهد. ولی درمانگر نادیده بسیار کارآمدتر است و بعد از کسب تجربه کافی در اپتیمال ای‌اف‌تی، شاید فقط لازم باشد که بر روی ۵ واقعه خاص کار کنید تا مسئله کلاً برطرف شود.

زمانی که به نظر می‌رسد ای‌اف‌تی نتیجه نمی‌دهد

اگر نمی‌توانید بار احساسی واقعه خاصی را تا حد قابل توجهی کاهش دهید، ببینید که آیا یکی از موارد زیر وجود دارند یا خیر:

۱. آیا به درستی و در حالت پیوسته لحظه خاص را به یاد می‌آورید؟ بعضی از اشتباهات رایج از این قرارند: بجای تجربه دوباره مشکل فقط به آن فکر می‌کنید، در حالت گسسته هستید (موقعیت را به شکل یک فیلم تماشا می‌کنید)، تا زمان کاهش بار احساسی به صفر به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه نمی‌دهید، و در آخر، به درستی آزمایش نمی‌کنید. تا زمانی که تعداد کافی از وقایع خاص را خنثی نکنید و شدت ناشی از آنها را به صفر نرسانید مسئله حل نمی‌شود، چون فقط در این صورت است که اتصال بین محرک و واکنش استرس از بین می‌رود.

۲. آیا به اندازه کافی وارد جزئیات می‌شوید و هربار فقط روی یک واقعه خاص کار می‌کنید؟ یا بطور همزمان به لحظات و موقعیت‌های دیگر نیز فکر و واکنش استرس مربوط به آن لحظات و وقایع را فعال می‌کنید؟ خنثی‌سازی لحظه مورد نظرتان با کار به این شکل غیرممکن است. هربار فقط روی یک واقعه خاص متمرکز شوید و روی یک لحظه خاص از آن واقعه که فقط یک اوج احساسی دارد کار کنید.

۳. ببینید که این واقعه بهترین مورد برای هدف قرار دادن مشکل است یا خیر. آیا وقایع دیگر یا قدیمی‌تری هستند که بار احساسی بیشتری داشته باشند؟ در این صورت شاید بهتر باشد ابتدا وقایع قدیمی‌تر را هدف بگیرید چون ممکن است آنها حواس‌تان را پرت کنند.

۴. شاید بلافاصله نتایج نگیرید. گاهی باید استقامت داشته باشید و به کار ادامه دهید. برایش وقت بگذارید.

اگر باز هم هیچ بهبودی در کل مسئله‌تان حس نکردید، موارد زیر را نیز در نظر بگیرید:

۵. آیا باورهای سد راه‌تان شده‌اند؟ شاید باورهایی نسبت به ای‌اف‌تی و کاربرد آن دارید که جلوی پیشرفت‌تان را گرفته‌اند. مثلاً:

- باور نمی‌کنم که بتوانم این مشکل را حل کنم.
- لایق خلاص شدن از این مشکل نیستم.
- این مشکل بزرگ‌تر از آن است که از عهده‌اش برآیم.
- خلاص شدن از این مشکل به من حس ناامنی (یا ترس) می‌دهد.
- الان نمی‌توانم بطور کامل از این مشکل خلاص شوم.
- ای‌اف‌تی را باور ندارم.
- ای‌اف‌تی شاید برای بعضی‌ها نتیجه بدهد ولی برای من نه.
- مدت زیادی است که درگیر این مشکل هستم و راهی برای حل سریع آن وجود ندارد.

اگر یکی از این باورها یا مشابه‌شان به نظر‌تان درست می‌آیند از ای‌اف‌تی برای از بین بردن این موانع استفاده کنید. ابتدا به روش اعتبار شناخت ببینید باور مزبور چقدر برای‌تان درست است. از نظر احساسی و نه منطقی چقدر حقیقت دارد؟ از درصد استفاده کنید (صفر یعنی اصلاً درست نیست و ۱۰۰٪ یعنی کاملاً درست است). اگر نمره اعتبار شناخت بین صفر تا ۱۰٪ است، پس تاثیر مانع احتمالاً ناچیز است. ولی اگر نمره‌اش بالای ۵۰٪ است، آنقدر به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید تا به زیر ۱۰٪ برسد. وقتی ای‌اف‌تی را برای رهایی از باوری که مانع است بکار می‌برید نباید بطور مستقیم بر روی خود باور کار کنید. از شدت واکنش‌های احساسی و جسمی ناشی از آن باور بکاهید و مهم‌تر از آن این که بر روی وقایع خاصی کار کنید که در اثر آنها این باور را کسب کرده‌اید.

۶. همه چیز روی میز است؟ گاهی اوقات جنبه‌هایی پنهانند. یا شاید هنوز آمادگی کامل برای حل مشکل را ندارید. حتی ممکن است ناخودآگاهانه نسبت به حل مسئله احساس ناامنی بکنید زیرا از عواقب آن می‌ترسید. شاید اگر مسئله حل شود باید دست به کاری بزنید چون دیگر بهانه‌ای برای اجتناب از آن کار را ندارید. مثلاً شاید اگر دیگر دچار آن درد ناتوان کننده نباشید مجبور شوید به سر کارتان برگردید. ممکن است باور ریشه-ای منفی‌تان نقشی در این ماجرا داشته باشد و باعث شود از اینکه متوجه شوید همه چیز تقصیر خودتان است بترسید (شاید اصلاً اینطور نباشد و این فقط بخشی از نظام باورهای‌تان باشد). نفس شما استاد انجام چنین کارهایی است: اینکه سعی کند مسائل را پیچیده جلوه دهد، و شما را گیج و ناامید کند تا قانع شوید که انگار هیچ چیزی تغییر نمی‌کند و همه چیزها همین طور می‌مانند. اگر همچنان به حرف نفس گوش کنید و زندانی الگوی استرس‌تان بمانید، نفس به هدفش می‌رسد. نگذارید نفس گول‌تان بزند. پشتکار نتیجه می‌دهد. حتی اگر فقط از رویکرد بلر استفاده می‌کنید به طور منظم حرکت رو به جلو داشته باشید. به خودتان استراحت بدهید ولی نگذارید این برای‌تان به عادت تبدیل شود و به اهمال دچار شوید. برایش وقت بگذارید! شاید مدت‌هاست که بار این مشکل را به دوش می‌کشید ولی لزومی ندارد که همین طور ادامه یابد. می‌توانید بر آن غلبه و برای همیشه رهاش کنید.

۷. انتظارات‌تان واقع‌گرایانه است؟ اگر سال‌هاست که درگیر الگوی استرس خاصی هستید شاید هزاران واقعه خاص در زیر آن باشند. کار کردن بر روی ۲ یا ۳ واقعه خاص بطور تصادفی بعید است که نتایج واقعی و بادوامی به همراه بیاورد. خوشبختانه، به خاطر اثر عمومیت یافتن، که پیش‌تر توضیح داده شد، لازم نیست همه وقایع خاص را خنثی کنید. لحظات کلیدی کفایت می‌کنند. اینها را با استفاده از بلر و کار کارآگاهی شناسایی و خنثی کنید و باقی کار را به اثر عمومیت یافتن بسپارید.

۸. آیا به خود وقت کافی می‌دهید؟ آیا این را به عنوان پروژه روزانه پذیرفته‌اید و خود را متعهد به انجام آن کرده‌اید؟ آیا برای این روش جا باز کرده‌اید؟ آیا برنامه خاصی برای آن ریخته‌اید و هر روز یا یک روز در میان آن را بازبینی می‌کنید؟ اگر بر روی مسئله مزمونی کار می‌کنید یا چیزی هر روز آزارتان می‌دهد، چنانچه فقط گاهی که احساسات‌تان شدت می‌گیرند اندکی از ای‌اف‌تی استفاده کنید، شاهد نتایج چشمگیری نخواهید بود. برای

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

رسیدن به نتایج پایدار، باید بطور مداوم، ترجیحاً هر روز، بر روی محرک‌ها و خاطرات منفی کار کنید. بارهای قدیمی را زمین بگذارید و هرگاه لازم شد از وضعیت فعلی‌تان مراقبت کنید.

۹. آیا به اندازه کافی به محرک‌های روزانه توجه می‌کنید؟ اگر علائم مزمنی دارید، پس (تقریباً) هر روز درگیر تحریک می‌شوید. در غیر این صورت، الگوی استرس ادامه پیدا نمی‌کند. اینکه فقط تجربیات دوران کودکی را هدف بگیرید کافی نیست. باید هر روز بر روی بلر کار کنید و منابع کنونی استرس در زندگی‌تان را بیابید. همچنین باید از سایر رویکردهای برنامه عملی نیز استفاده کنید – همه را انجام دهید. اگر می‌خواهید به اهداف‌تان نزدیک شوید و بر مشکلات‌تان غلبه کنید باید استقامت و شاید هم شجاعت داشته باشید. آیا آماده هستید که وقتی مشکل‌تان را کاملاً حل کردید تصمیمات متفاوتی بگیرید؟

ای‌اف‌تی نیابتی

ای‌اف‌تی نیابتی پدیده خارق‌العاده‌ای است. این روشی برای استفاده از ای‌اف‌تی بر روی خود برای فردی دیگر و یا حتی موجود زنده‌ای دیگر، مثلاً یک حیوان خانگی، است. می‌توان این کار را با هر دو شکل ای‌اف‌تی رسمی انجام داد. همانطور که در فصل ۳ توضیح داده شد، با اینکه حس‌های ما معمولاً کاری می‌کنند که این را باور نداشته باشیم ولی ما با همه انسان‌ها و موجودات اطرافمان یکی هستیم. می‌توانیم بطور شهودی حس کنیم که چه چیزی در جریان است و لذا با فرد دیگر احساس همدردی می‌کنیم.

در ای‌اف‌تی نیابتی، نیت مهمترین مولفه است. سعی دارید کاری به نفع فردی دیگر (یا شاید یک حیوان) انجام دهید – نه اینکه او را مجبور به انجام رفتاری کنید تا نیازهای خودتان برطرف شوند. این یعنی اگر فرزندان یا فرزند شخص دیگری بی‌قرار است و گریه می‌کند، می‌توانید به روش ای‌اف‌تی بی‌قراری او و علتش را از بین ببرید (چه از علتش اطلاع داشته باشید و چه نداشته باشید). به این معنی نیست که می‌خواهید بچه دیگر گریه نکند چون صدای گریه‌اش آزارتان می‌دهد یا بچه باید حرف گوش کند و مطیع باشد. استفاده از ای‌اف‌تی نیابتی برای بزرگسالان نیز همینطور است. می‌توانید به روش ای‌اف‌تی علائم فرد دیگری را هدف قرار دهید، علائمی مثل: استرس، تنش و درد. ولی نباید با این نیت کار کنید که فرد دیگری آنچه را که می‌-

خواهید انجام دهد و آنچه را که نمی‌خواهید دیگر انجام ندهد. ای‌اف‌تی نیابتی یعنی ارائه عشق و توجه به فردی دیگر بدون توقع نفع شخصی. به دو روش می‌توانید ای‌اف‌تی نیابتی را به کار برد:

- **تصور کنید که آن فرد دیگر هستید.** تصور کنید که آن فرد دیگر هستید و در آن موقعیت، استرس، ترس، خشم یا غم او را دارید. سپس ای‌اف‌تی را پیاده کنید.

- **برای فرد دیگر انجامش دهید.** تصور کنید این استرس یا قرار گرفتن در آن موقعیت برای او چه حسی دارد. بدین شکل، وقتی از ای‌اف‌تی برای فرد دیگری استفاده می‌کنید، فاصله شما با او بیشتر است.

فواصل جغرافیایی در واقع نامربوطند. فرد دیگر می‌تواند در همسایگی شما آن سر دنیا باشد. از هر یک از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی برای کاهش استرس و ایجاد آرامش استفاده کنید:

- **اپتیمال ای‌اف‌تی:** می‌توانید از هر تشبیهی استفاده کنید یا فقط از درمانگر نادیده بخواید که مشکل فرد دیگر را حل کند. همه چیز را به درمانگر نادیده بسپارید و به این فرایند ایمان داشته باشید. هرچه باشد او ناظر بر همه چیز است و از همه نیازها باخبر است. همین که از درمانگر بخواهیم کاری کند که فرد مورد نظر عشق بی‌قید و شرط را حس کند می‌تواند بسیار موثر باشد.

- **ای‌اف‌تی استاندارد طلایی:** در جمله تاکیدی به مشکل اشاره کنید، (اگر می‌خواهید خود را جای فرد مورد نظر تصور کنید) از اول شخص استفاده کنید یا (اگر می‌خواهید ای‌اف‌تی را روی خود فرد پیاده کنید) از دوم شخص استفاده کنید. حین ضربه زدن از جملاتی استفاده کنید که نشان می‌دهند چه اطلاعاتی از مسئله دارید یا چه اتفاقاتی در جریانند.

از کجا بفهمید که کار تمام شده است؟ اگر فرد مورد نظر نزدیک شماست، می‌توانید شاهد رفتارهایش باشید و شاید درباره مشکلی که بطور نیابتی بر روی آن کار کرده‌اید از او بپرسید. اگر فرد مورد نظر در نزدیکی شما نیست، تا زمانی که استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید که توجه‌تان کمتر شود یا حسی از درون به شما بگوید که کافی است. گاهی اوقات که با فردی همدردی می‌کنید، می‌توانید شدت مشکلش را حس کنید. در این

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

صورت تا زمانی که حس کنید شدت مشکل به صفر رسیده است به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید. همچنین می‌توانید بدون اینکه حس خاصی داشته باشید چند دور ای‌اف‌تی را به کار ببرید. همه این روش‌ها خوبند. فقط نیت عاشقانه شما است که اهمیت دارد.

آیا برای استفاده از ای‌اف‌تی نیابتی به اجازه فرد مورد نظر نیاز دارید؟ قبل از پاسخ به این سوال، از شما می‌خواهیم به این موقعیت بیندیشید: به کسی توجه کنید که از دستش خشمگین هستید یا شما را می‌آزارد. او کیست؟ درباره او چه فکری می‌کنید؟ چشمان‌تان را ببندید و بگذارید او وارد ذهن‌تان شود. چه احساسات منفی‌ای رو می‌آیند؟ تا وقتی این احساسات را درک نکرده‌اید دست از خواندن این کتاب بردارید. سپس ادامه را بخوانید. این فرد و حسی را که نسبت به او دارید تصور کردید؟ می‌خواهیم توجه کنید که با این کار به شخص خاصی فکر کردید و دچار احساسات منفی شدید. برای انجام این کار تردید نکردید و از او اجازه هم نگرفتید. پس چرا باید از کسی که می‌خواهید به روش ای‌اف‌تی کمکش کنید و به او افکار عاشقانه و توجه بدهید اجازه بگیرید؟ از نظر ما، فرستادن عشق و توجه برای کسی به اجازه نیازی ندارد. ولی اصلاح حال دیگران یا حل مشکلات‌شان وظیفه شما نیست. گاهی تاثیر قابل مشاهده ولی کل مسئله حل نشده است. این نباید هدف ما باشد.

اینکه به کسی آگاهانه عشق و توجه بدهید می‌تواند به معنی حمایت زیاد از او باشد. حتی شاید او ناخودآگاهانه این حمایت را حس کند. گهگاه فرد مزبور شاید به شما خبر دهد که وقتی به روش ای‌اف‌تی نیابتی بر روی مشکلاتش کار می‌کردید ناگهان به فکرتان افتاده است. نیت حمایت از او و نه حل مشکلتش است. پس دست از وابستگی به نتیجه کار بردارید. اگر شخصاً با او در ارتباط هستید و احساسات‌تان نیز به نوعی درگیرند، همیشه اول با ای‌اف‌تی بر روی خودتان کار کنید. اگر مثلاً نگران فرزندتان هستید، ابتدا با ای‌اف‌تی به نگرانی خودتان بپردازید و بعد بر روی فرزندتان کار کنید. فقط زمانی می‌توانید به شکل نیابتی بر روی مشکل فرد دیگری کار کنید که خودتان آرامش ذهنی داشته باشید. به وسیله ای‌اف‌تی علامت محور بر روی احساسات -

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تان و هرگاه لازم شد بر روی یک یا چند واقعه خاص کار کنید. ای‌اف‌تی نیابتی را بیازمایید. این روش شکل بی‌نظیری از عشق بی‌دریغ است.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

بخش ۲

فرهاد فروغی - رایگان - ایف‌تی دات آی آر

بیماری هرگز فقط یک فقدان یا افراط نیست. هر قدر هم که روش کار عجیب باشد

همیشه واکنشی از طرف فرد یا موجود زنده وجود دارد که بتوان به منظور

حفظ هویتش آن را بازسازی، جایگزین یا جبران کرد.

اولیور سکس، عصب‌شناس و نویسنده بریتانیایی، ۱۹۳۳ تا ۲۰۱۵

۱ | مقدمه

هر حقیقتی سه مرحله را پشت سر می‌گذارد. اول مسخره می‌شود. دوم به شدت

مورد مخالفت قرار می‌گیرد. سوم به عنوان بدیهی پذیرفته می‌شود.

آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی، ۱۷۸۸ تا ۱۸۶۰

راهنمای مطالعه بخش ۲

هدف بخش ۲ آموزش نحوه بکارگیری ای‌اف‌تی و ایجاد انگیزه برای تعهد به انجام منظم آن است تا بتوانید به شکل موثری مسائل‌تان را حل کنید.

برای رسیدن به این هدف قالب زیر را برگزیده‌ایم:

- قسمت‌های فصل ۲ در این بخش به ترتیب الفبای لاتین از A تا Z چیده شده‌اند و هر قسمت مربوط به نوعی علامت یا بیماری (مثلاً اضطراب، مسائل گوارشی یا اختلالات خواب) یا موضوع (مثل کودکان یا باورهای محدودکننده منفی) است. از آنجا که نمی‌توانیم تمام علائم و بیماری‌ها را پوشش دهیم، مواردی را انتخاب کرده‌ایم که تاثیر جسمی و احساسی بیشتری دارند. انتخاب ما همچنین بر این اساس بوده است که بتوان با استفاده از ای‌اف‌تی به عنوان ابزار خودیاری به مسئله پرداخت. فهرست همه این علائم و بیماری‌ها در [پیوست ۴](#) آمده است.

- در هر قسمت (A, B, C...) اطلاعاتی که ارائه می‌شوند به شناسایی نوع تعارض احساسی که در ورای مسئله مشخصی قرار دارد کمک می‌کند. از کشفیات هامر به عنوان راهنما استفاده کرده‌ایم.

• هر قسمت همچنین شامل پیشنهاداتی برای پیاده‌سازی ای‌اف‌تی به منظور حل آن مسائل خاص است. در هر رویکرد چند روش مختلف را برای بکارگیری ای‌اف‌تی مطرح کرده‌ایم. توصیه می‌کنیم از ای‌اف‌تی به همه روش‌های پیشنهادی و به هر ترتیبی که مایلید استفاده کنید. اگر مسئله را از زوایای مختلف هدف قرار دهید احتمال موفقیت‌تان بیشتر می‌شود. اینکه زمانی را برای کار با ای‌اف‌تی در برنامه روزانه خود بگنجانید تا به طور کامل به مسائل‌تان بپردازید امری ضروری است. اگر هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌هاست که درگیر مشکلی هستید، واقع‌بینانه نیست که توقع داشته باشید با یکی دو جلسه کار با ای‌اف‌تی آن را حل کنید. از طرف دیگر، صرف اینکه برای مدتی طولانی به مشکلی دچار بوده‌اید به این معنا نیست که حل شدن آن هم خیلی طول می‌کشد. اگر همانطور که در این کتاب توضیح داده شده است ای‌اف‌تی را پیاده کنید، مطمئن هستیم که خیلی زود شاهد مزایای آن خواهید بود.

از صمیم قلب آرزو می‌کنیم انگیزه استفاده از این اطلاعات را داشته باشید تا مسائل‌تان را برطرف کنید! به زودی خواهید دید که رویکرد استفاده از ای‌اف‌تی، صرف‌نظر از اینکه چه مسئله‌ای دارید، تقریباً یکسان است. تفاوت اصلی در جزئیات وقایع خاص است. ولی روش هدف قرار دادن وقایع خاص یکسان است: از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی احساسات و هیجانات، تا زمانی که بار احساسی واقعه خاص بطور کامل از بین برود، استفاده می‌کنید. با این کار، اتصال بین تجربه گذشته و واکنش استرس را قطع و در نتیجه الگوی استرس را برطرف می‌کنید تا دیگر بر زندگی روزمره شما تاثیر نگذارد.

یادآوری‌های مهم قبل از شروع

۱. با مشکلات کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. همان طور که در فصل ۶ بخش ۱ توضیح داده شد توصیه می‌کنیم قبل از اینکه به سراغ وقایع گذشته بروید با ای‌اف‌تی چند هفته فقط بر روی بل‌ر کار کنید. هرگاه برطرف ساختن محرک‌های روزانه برای‌تان راحت شد، از رویکرد بل‌ر بطور کامل استفاده کنید. این یعنی اینکه نه فقط باید به بل‌ر بپردازید بلکه باید خاطرات قدیمی‌تری را هم مشخص و خنثی کنید. این خاطرات

باعث احساساتی مشابه آنچه که هنگام کار بلر برای تان رو آمدند می‌شوند. سپس می‌توانید به سراغ ساید روش‌های بکارگیری ای‌اف‌تی، که در این کتاب توصیه شده‌اند بروید.

۲. همانطور که در فصل ۲ از بخش ۱ توضیح داده شد و خصوصاً اگر حتی اندیشیدن به واقعه خاص باعث آشفتگی

شما می‌شود، به جای اینکه فوراً و به شکل پیوسته واقعه خاص را برای خودتان زنده کنید ابتدا از ای‌اف‌تی برای کاستن از شدتش استفاده کنید. هرچند که برای برطرف ساختن احساسات و هیجانات منفی باید واقعاً آنها را تجربه کنید ولی حتماً به تدریج به سراغ مسائل بروید تا از شدت احساسات کلافه نشوید.

۳. خود را به استفاده روزانه یا حداقل چند روز در هفته و در حالت ایده‌آل هر بار به مدت ۳۰ دقیقه از ای‌اف‌تی

متعهد کنید. روزها و زمان‌های مخصوص ای‌اف‌تی را در تقویم‌تان بگنجانید تا نظمی برایش ایجاد شود. عادت کنید که به شکل مداوم از ای‌اف‌تی بر روی هر چیزی که موجب استرس در شما می‌شود بهره‌گیری کنید.

علل احساسی ریشه‌ای بر اساس نظریات هامر

برای پیاده‌سازی موثر ای‌اف‌تی، باید علل احساسی ریشه‌ای علائم جسمی یا روانی خود را شناسایی کنید. اگر از روش اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید، می‌توانید یک دور انجام دهید و در آن از درمانگر نادیده بخواهید که بینش‌هایی درباره علت علائم‌تان به شما نشان دهد.

همچنین دریافته‌ایم که بینش‌های هامر اشارات ارزشمندی به علت احساسی ریشه‌ای مسائل جسمی و روانی می‌کنند. اینها به شما کمک می‌کنند که نوع تعارض احساسی را شناسایی بکنید، به وقایع خاصی که علت واقعی مسائل‌تان هستند برسید و لذا ای‌اف‌تی را به شکل موثرتری بکار ببرید.

هامر پس از آن که در ۱۹۷۸ به سرطان بیضه مبتلا شد تحقیقاتش را در مورد ارتباط بین آشفتگی احساسی و مسائل جسمی آغاز کرد. کمی قبل از تشخیص سرطان، خبر شوکه‌کننده قتل پسرش را شنیده بود. او حدس زد که ابتلا به سرطان ارتباط مستقیمی با ناراحتی احساسی مربوط به از دست دادن پسرش دارد. لذا به بررسی واکنش بدن نسبت به وقایع احساسی شوکه‌کننده پرداخت. در آن زمان هامر به عنوان پزشک متخصص داخلی در کلینیک سرطان در آلمان کار می‌کرد. با بیمارانش مصاحبه کرد تا ببیند علل ریشه‌ای

و احساسی سرطان‌های مختلف چیستند و طولی نکشید که متوجه شد تک‌تک آن افراد قبل از تشخیص سرطان شوک احساسی را تجربه کرده بودند. بعدها پژوهش خود را گسترش و مشکلات جسمی و روانی دیگر را نیز مورد بررسی قرار داد. او از سی‌تی‌اسکن مغز برای مشاهده رابطه بین وقایع شوکه کننده از نظر روانی و عضو یا بافت آسیب دیده استفاده کرد. هامر طی افزون بر ۳۰ سال با بیش از ۲۰.۰۰۰ بیمار کار کرد و از سی‌تی‌اسکن مغز، آزمایش خون، پیشینه شخصی و سابقه پزشکی آنها استفاده کرد تا بتواند تعارض احساسی زیربنایی تقریباً تمام بیماری‌های شناخته شده را شناسایی کند.

کشفیات هامر با شک همکارانش در حوزه پزشکی روبرو شد. مخالفت‌های شدیدی با این یافته او که هدف قرار دادن مسائل احساسی زیربنایی می‌تواند مسائل جسمی و روانی را درمان کند وجود داشتند. زیرا این بر خلاف درمان‌های دارویی و جراحی‌هایی است که توسط پزشکان تجویز و به عنوان روش برتر شناخته می‌شوند. رسماً از او شکایت کردند که در نهایت به لغو پروانه طبابت و دو بار زندانی شدن کوتاه مدت انجامید. علی‌رغم این پیشینه، علاقه به بینش‌های او سریعاً در حال رشد است. شواهد رو به افزایشی هم هستند که نشان می‌دهند استفاده از این بینش‌ها برای شناسایی علل احساسی زیربنایی و برطرف ساختن تعارضات مربوط موثرند. ما نیز تجربیات مشابهی داریم و دریافته‌ایم که بینش‌های هامر در حین استفاده از ای‌اف‌تی بسیار مفیدند زیرا به ما کمک می‌کنند تعارضات احساسی زیربنایی مسائل جسمی و احساسی و همین‌طور وقایع خاص مربوط را شناسایی کنیم و آنها را با ای‌اف‌تی هدف بگیریم.

هامر در کتاب 'پنج قانون زیست‌شناختی طبیعت' کشفیات خود را درباره ارتباط بین علل احساسی و تأثیرات جسمی خلاصه کرده است. ذیلاً خلاصه این قوانین را توضیح داده‌ایم:

۱. هر بیماری یا علامت جسمی بخاطر یک تعارض زیست‌شناختی، عمدتاً یک واقعه غیرمنتظره و شوکه کننده ایجاد می‌شود و بطور همزمان در روان، مغز و عضو مربوط تأثیر می‌گذارد. با اینکه این دیدگاه توسط پزشکی رایج تایید نمی‌شود، عموماً پذیرفته‌اند که استرس و ضربه‌های روحی برطرف نشده دوران کودکی نقش اساسی در شکل‌گیری ناخوشی‌ها دارند (این موضوع در فصل ۵ بخش ۱ نیز توضیح داده شد).

۲. در همان لحظه‌ای که تعارض رخ می‌دهد، مرحله تعارض - فعال آغاز می‌شود و به علائم استرس می‌انجامد. به محض اینکه تعارض رفع می‌شود، مرحله بهبودی شروع می‌شود (همانطور که در تصویر ۷، فصل ۵، بخش ۱ نشان داده شده است). بسیاری از علائمی که در مرحله بهبودی تجربه می‌کنیم (مثل تب و التهاب) توسط پزشکی رایج به عنوان علائم 'ناخوشی' شناخته می‌شوند. ولی هامر این علائم را بخشی اساسی از فرایند بهبودی می‌داند زیرا به بدن کمک می‌کنند به سلامت اولیه خود برگردد. در نتیجه، هیچ اختلاف نظری بر سر ماهیت چنین علائمی نیست بلکه بر سر اهمیت و علت آنها است.

۳. واکنش جسمی بدن به تعارض توسط لایه جوانه جنینی تعیین می‌شود که بافت (متاثر از تعارض) از آن تشکیل شده است: اندودرم، مزودرم یا اکتودرم. اینها سه نوع لایه سلولی متفاوتند که بدن جنین از آن به وجود می‌آید و توسط بخش‌های مختلف مغز کنترل می‌شوند. بافت هر لایه جوانه همیشه واکنش یکسانی نسبت به تعارض دارد. در مرحله تعارض - فعال، بافت متاثر تکثیر می‌شود (که به تشکیل تومور می‌انجامد)، یا از هم می‌پاشد (که به تشکیل زخم، حفره یا تحلیل بافت می‌انجامد)، یا عملکرد آن کاهش می‌یابد (مثلاً به دیابت منجر می‌شود) و یا عملکرد آن افزایش می‌یابد (مثلاً به پرکاری تیروئید منجر می‌شود). در مرحله بهبودی، بر عکس این اتفاق می‌افتد. یعنی تومورها به صورت طبیعی از هم می‌پاشند، حفره‌ها با رشد سلول‌ها پر می‌شوند و عملکرد به حالت عادی خود باز می‌گردد. (برای استفاده از ای‌اف‌تی لازم نیست اینها را درک کنید). اختلاف نظری بین پزشکی رایج و هامر در مورد منشاء بافت‌های بدن یعنی سلول‌های جنینی، ماهیت علائم و نحوه پیشرفت علائم نیست. ولی واکنش بدن را به شکل کاملاً متفاوتی معنی می‌کنند. پزشکی رایج آن را فرایند بیماری می‌داند ولی هامر آن را به چشم بخشی از فرایند قدیمی و معنادار بقا می‌بیند.

۴. باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها (میکروب‌ها) علت بروز بیماری نیستند؛ بلکه نقش مهمی در درمان بیماری‌ها

و بازسازی و بازگشت به عملکرد عادی بدن دارند. برای مثال، اگر در مرحله تعارض - فعال رشد سلول اتفاق بیفتد، میکروب‌ها در مرحله بهبودی مشغول نابود کردن تومور می‌شوند. اگر تعارض احساسی طولانی و شدید باشد، احتمالاً تعداد میکروب‌ها به منظور کمک به بهبود بدن افزایش چشمگیری پیدا می‌کند و این افزایش توسط پزشکی رایج به عنوان 'عفونت' شناخته می‌شود. با اینکه پزشکی رایج روز به روز بیشتر به

اهمیت نقش ریزجانداران در بدن پی می‌برد (مانند نقش باکتری‌ها در گوارش)، ولی هنوز بین میکروب‌ها تمایز می‌گذارد و خوب و بد قائل می‌شود. با این حال هر دو نوع میکروب‌ها (چه خوب و چه بد)، حتی زمانی که هیچ عفونتی نداریم، روی پوست و در دستگاه گوارش ما یافت می‌شوند. هامر بین میکروب‌ها تمایز نمی‌گذارد و خوب و بد قائل نمی‌شود.

۵. هر بیماری بخشی از یک برنامه زیست‌شناختی معنادار است که برای کمک به بدن در زمان ناراحتی‌های غیرمنتظره ایجاد شده است. پس هر واکنش بدن علتی دارد. واکنش با چگونگی تجربه ناخودآگاهانه موقعیت توسط هر شخص تعیین می‌شود، یا به بیان دیگر برداشت شما از موقعیت و معنایی که به آن می‌دهید تعیین کننده است. به همین دلیل انواع مختلف تعارضات احساسی را بطور سازمان یافته دسته‌بندی (فهرست [پیوست](#) ۲) و رابطه بین این تعارضات و واکنش‌های بدن را تعریف می‌کنیم.

چیزی که ما آن را 'بیماری' می‌نامیم، از روان ما نشأت می‌گیرد، پس روان باید شفا یابد. در این کتاب از بینش‌های هامر نه برای درمان بیماری‌ها بلکه به عنوان راهنما و ابزاری برای شناسایی و برطرف ساختن علل احساسی و زیربنایی مسائل جسمی و عاطفی استفاده می‌کنیم. همانطور که قبلاً اشاره شد، اطلاعات این کتاب جایگزینی برای توصیه‌های پزشکی حرفه‌ای نیست. هدف فقط کمک به شما برای رهایی از احساساتی است که شاید در ایجاد مسائل تان نقشی دارند.

۲ | علائم از الف تا ی (A تا Z)

فهرست

A اضطراب - ۱۶۹

B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها (سیستم عضلانی-اسکلتی) - ۱۷۶

C خستگی مزمن - ۱۹۲

D مسائل دستگاه گوارش - ۲۰۳

E اختلالات تغذیه - ۲۱۰

F ترس از شکست - ۲۱۴

G حاملگی (بارداری) - ۲۱۹

H علائم بهبودی - ۲۲۳

I بی‌اختیاری در دفع - ۲۳۴

J صرع میوکلونیوس نوجوانان - ۲۳۸

K کودکان - ۲۴۲

L بیماری‌های ریوی - ۲۵۰

M علائمی که توجیه پزشکی ندارند - ۲۵۹

N باورهای منفی محدودکننده - ۲۷۲

O وسواس فکری عملی - ۲۷۹

P اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار - ۲۸۷

R ترک اعتیاد - ۲۹۵

S اختلالات خواب - ۳۰۳

T وزوز گوش - ۳۰۸

V فراموشی شدید (زوال عقل) - ۳۱۲

W آسیب شلاقی گردن - ۳۱۷

X خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی - ۳۲۱

Z جوش و سایر مشکلات پوستی - ۳۲۵

A | ANXIETY

اضطراب

اضطراب نوعی حس راحت نبودن، مثل نگرانی یا ترس، است و می‌تواند خفیف یا شدید باشد. اگر گهگاه دچار اضطراب می‌شوید طبیعی است. ولی تجربه مرتب، شدید، افراطی و همیشگی نگرانی و ترس، اگر مزاحم فعالیت‌های روزانه‌تان باشد و متناسب با تهدیدها و خطرات واقعی نباشد، طبیعی نیست. مثال‌های اختلال اضطراب شامل اضطراب عمومی، حمله عصبی (پانیک)، فوبیاها، اضطراب تشخیص و درمان و ترس از شکست است.

ترس مهمترین احساس منفی است و نقشی اساسی در انواع اختلالات اضطرابی ایفا می‌کند. اضطراب واکنشی نسبت به افکار و احساسات منفی و ترسناک است، نه واکنشی نسبت به خطرات محیطی (ترس این طور است). ترس اغلب به صورت خشم یا غم نمود می‌یابد. پس اگر وقت بگذارید و واکنش خشم یا غم خود یا دیگران را عمیقاً مورد بررسی قرار دهید، اغلب متوجه می‌شوید که ترس در ورای این احساسات است. ترس واکنش احساسی نسبت به تهدید حقیقی یا فرضی است. زمانی که حس می‌کنیم توسط انسان‌ها، حیوانات، اشیاء یا رویدادهای زندگی مورد تهدید واقع شده‌ایم، ترس واکنشی کاملاً طبیعی و عادی است. ترس با فعال کردن حالت جنگ، گریز یا بی‌حرکت ماندن (که در فصل ۲ از بخش ۱ بطور کامل توضیح داده شد) می‌تواند در برابر خطر حقیقی از ما محافظت کند.

درک اینکه حالت جنگ یا گریز چطور برای بقا به ما کمک می‌کنند کار ساده‌ای است، ولی واکنش بی‌حرکت ماندن نیز برای بقا مفید است. فلج شدن از ترس و ناتوانی در حرکت هم می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد چون در برخی موقعیت‌ها، هیچ کاری نکردن بهتر از جنگیدن یا فرار کردن است و می‌تواند احتمال آسیب دیدن یا مرگ را کاهش دهد. واکنش استرس یک سازوکار بقا است، ولی از آسیب روحی پیشگیری نمی‌کند. در طول واکنش بی‌حرکت ماندن، از آن لحظه گسسته می‌شوید تا بطور کامل اتفاقی را که در حال وقوع

است تجربه نکنید. این برای حفاظت از شما، در برابر تجربه کامل واقعه ناگوار در زمانی که از عهده آن بر نمی‌آیید، است. بعداً شاید به نظر آید که واقعه را فراموش کرده‌اید. ولی این طور نیست. بار احساسی ناشی از واقعه در ذهن ناخودآگاه‌تان باقی می‌ماند و واکنش استرس شرطی شده همچنان روی شما تاثیر می‌گذارد. هر چند که استفاده از ای‌اف‌تی برای رهایی از بار احساسی مهم است ولی باید این کار را به شکلی انجام دهید که از خطر آسیب حاصل از تجربه دوباره احساس ناگوار اجتناب کنیم.

لذا اگر واقعه ناگواری را تجربه کرده‌اید ولی جزئیات آنرا به یاد نمی‌آورید، شاید نسبت به آن گسسته شده باشید. در این صورت قویاً توصیه می‌کنیم که به تنهایی و فقط با تکیه بر اطلاعات این کتاب ای‌اف‌تی را بر روی آن بکار نگیرید. وقتی روی واقعه کار می‌کنید تا بار احساسی آن را رها سازید ممکن است جزئیات بیشتری از واقعه را به یاد بیاورید. به همین خاطر ممکن است بار احساسی‌تان شدیدتر از حد انتظار شود پس توصیه می‌کنیم این کار را به کمک یک کاربر ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده است انجام دهید. وقتی مضطرب هستید، واکنش استرس سمپاتیک‌تان فعال می‌شود و این اغلب ناخوشایند است. اولین قدم در رفع اضطراب این است متوجه شوید حس‌های جسمی را به این خاطر تجربه می‌کنید که واکنش استرس‌تان فعال شده است. ممکن است به علائم مختلفی دچار شوید. از جمله: نفس نفس زدن، گرفتگی قفسه سینه، خشکی دهان، تپش قلب، سرگیجه، تهوع، تعریق، احساس خفگی و غیره. این علائم مشکل به حساب نمی‌آیند و لازم نیست نگران آنها باشید. بدن‌تان بطور منظم این علائم را تجربه می‌کند. برای مثال اگر لازم شود برای رسیدن به پرواز یا قطار بدوید این علائم را پیدا می‌کنید و به آنها حتی فکر هم نمی‌کنید. در چنین موقعیت‌هایی می‌دانید که علائم رفع می‌شوند پس نگران‌شان نمی‌شوید.

ولی تجربه این علائم در موقعیت‌هایی که دلیل واضحی برای بروز آنها وجود ندارد موجب سردرگمی است. شاید نگران آنها شوید و حس کنید کنترلی روی آنها ندارید و این خودش باعث ایجاد استرس بیشتر می‌شود. شاید به اشتباه فکر کنید که این علائم شدید سیمپاتیک برای بدن‌تان مضر هستند (این طور نیست). این باعث ایجاد ترسیدن از ترس می‌شود. شاید حتی وقتی این علائم را تجربه می‌کنید فکر کنید در حال دیوانه

شدن یا مرگ هستید. وقتی واکنش استرس‌تان بطور کامل فعال شود، وضوح فکری را از دست می‌دهید. لذا احساس سردرگمی می‌کنید و همین باعث اضطراب و ترس حتی بیشتری می‌شود و علائم واکنش استرس را تشدید می‌کند. اغلب پیش می‌آید که افرادی که از اضطراب رنج می‌برند بخاطر خود اضطراب نیز مضطرب می‌شوند. ممکن است از تجربه دوباره این علائم ناخوشایند یا از عواقب حس بد خودشان، خصوصاً غش کردن یا از دست دادن اختیار در برابر دیگران یا اینکه احمق جلوه کنند، بترسند.

همه اشکال اضطراب و ترس، صرف‌نظر از شدت‌شان، علتی دارند: اینها رفتارهای آموخته هستند. در طول زندگی با توجه به تجربیاتی که داشته‌اید اضطراب و ترس را به وجود آورده‌اید و این به ایجاد الگوی واکنشی ناخودآگاهانه انجامیده است. فرقی نمی‌کند که حمله عصبی، اختلال اضطراب یا فوبیا باشد. همه اینها از موقعیت‌های خاصی در زندگی شما نشأت گرفته‌اند. به خودی خود هیچ ربطی به وراثت یا آسیب‌پذیری ندارند. بلکه به لحظه‌ای از زندگی مربوطند که در آن به خودتان (یا از دیگران) آموخته‌اید که این طور واکنش نشان دهید. شاید مربوط به شیوه تربیت‌تان یا مشاهده رفتارهای هراسان باشد. شکی نیست که ما بطور ناخودآگاهانه و خصوصاً در دوران کودکی از رفتارهای اطرافیان تقلید می‌کنیم.

ممکن است بعدها نیز آموخته شود ولی اغلب و در بیشتر موارد ریشه یا منشأ واکنش ترس در تجربیات دوران کودکی یافت می‌شود. این یعنی وقایع خاصی وجود دارند که علت اضطراب هستند و با ای‌اف‌تی می‌توان آنها را هدف قرار داد. کسانی که با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی یا اپتیمال ای‌اف‌تی کار می‌کنند وقتی می‌شنوند که مراجعین می‌گویند پزشک به آنها توصیه کرده است: 'باید یاد بگیرند با اضطراب‌شان زندگی کنند چون قابل درمان نیست یا علت مشخصی ندارد'، خیلی تعجب می‌کنند. چنین جملاتی به خودی خود برای حفظ اختلال اضطراب یا حمله عصبی کافی هستند و تا جایی که ما می‌دانیم صحت ندارند و قطعاً مفید نیز نیستند. همچنین فایده‌ای ندارد که به مراجع بگوییم خود را در معرض چیزی که اضطرابش را تحریک می‌کند قرار دهد و احساساتش را نادیده بگیرد و 'پایمردی' کند. قاطعانه شما را از مجبور ساختن خودتان به روبرو شدن با اضطراب‌تان به این شکل منع می‌کنیم زیرا همه تجربه‌ها نوعی تجربه آموزش هستند. وقتی اضطراب‌تان تحریک می‌شود، حتی بیش از قبل به خود یاد می‌دهید که واکنش استرس شرطی شده را فعال کنید و هربار

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

که با محرک مزبور روبرو می‌شوید همان ترس را احساس کنید. در نتیجه، پیوند بین محرک و واکنش استرس قوی‌تر می‌شود نه ضعیف‌تر.

حل مسائل با قرار گرفتن در معرض محرک‌های اضطراب فقط زمانی نتیجه می‌دهد که هم‌زمان روی قطع پیوند بین محرک و واکنش استرس نیز کار کنید! این دقیقاً کاری است که در حین ای‌اف‌تی انجام می‌دهیم. به همین دلیل هم هست که ای‌اف‌تی یک سر و گردن بالاتر از همه رویکردهای دیگر است.

خلاصه‌ای از انواع مختلف ترس (یا اضطراب) در جدول ۲ آمده است. ولی برای هدف قرار دادن اضطراب با استفاده از ای‌اف‌تی لزومی ندارد که از چنین عناوینی استفاده کنیم.

جدول ۲: توضیح انواع مختلف مسائل ترس و اضطراب

حمله عصبی به معنی دفعات مکرر احساس ناگهانی و شدید ترس است. به شکلی که فکر می‌کنید شاید اتفاق بدی بیفتد. این حمله باعث تحریک واکنش جسمی بسیار شدید در مدتی بسیار کوتاه می‌شود. علائم آن ممکن است شامل این موارد باشند: نفس تنگی، تپش قلب، درد قفسه سینه و ترس از مرگ. تجربه حمله عصبی ممکن است باعث ایجاد ترس همیشگی از تکرار این حمله شود. در نتیجه ترسیدن از ترس نقش مهمی در ادامه این اختلال دارد. این ترس می‌تواند باعث اجتناب از موقعیت‌هایی شود که محرک حمله عصبی هستند و این به ایجاد انواع فوبیا، مثل اگورافوبیا (ترس از جاهای باز، شلوغ یا ناآشنا) یا کلاستروفوبیا (ترس از جاهای بسته) می‌انجامد.
فوبیا ترسی افراطی و غیرمنطقی از شیء یا موقعیتی است که در کیفیت زندگی یا عملکردتان اختلال ایجاد می‌کند. این ترس تناسبی با تهدید موجود ندارد؛ در نتیجه فوبیاها هرگز کارآمد نیستند. فوبیاها اغلب با رفتار اجتنابی همراهند و شاید باعث حمله عصبی شوند. کنترل مضمون اصلی فوبیاهاست: نیاز به کنترل کردن یا ترس از دست دادن کنترل.
اختلال اضطراب کلی شامل اضطراب و نگرانی دائمی و افراطی درباره طیف وسیعی از موقعیت‌ها و مسائل است. در این موارد تمایل به فکر کردن بیش از حد به مسائل و تلاش دائم به منظور یافتن راه حل برای بدترین احتمالات ممکن و تصور تهدیدآمیز بودن هر موقعیتی، حتی وقتی که چنین نیست، وجود دارد. شاید بطور افراطی نگران سلامت و امنیت خود (و عزیزانتان)، فرزندان‌تان، عملکردتان در کار و سایر فعالیت‌ها، مسائل مالی، سفرها، بلایای طبیعی و وقایع آینده باشید. این نگرانی مستمر باعث سردرد، گرفتگی عضلانی، ناآرامی، تپش قلب، اختلالات خواب و دل‌آشوب می‌شود. ممکن است به رفتار اجتنابی نیز بیانجامد (و روی عملکرد روزانه تاثیر بگذارد) و باعث مصرف بیش از حد غذا، الکل و یا مواد مخدر برای فرار از اضطراب شود.

ترس از شکست به ترس از شکست خوردن در طیف وسیعی از موقعیت‌ها مربوط است. در بخش [ترس از شکست F](#) به آن پرداخته‌ایم.

اضطراب تشخیص و درمان مربوط به احساس شوکی است که در زمان تشخیص یک بیماری جدی یا دریافت یک روش درمانی بد به آن دچار می‌شوید. این که بعد از تشخیص بیماری مرگ‌بار، تا سرحد مرگ بترسید، طبیعی است. ولی اگر این ترس را پردازش و رها نکنید در ذهن ناخودآگاه‌تان باقی می‌ماند و روی سطح استرس‌تان تاثیر می‌گذارد و از سلامتی‌تان می‌کاهد. نه تنها باید روی اولین گفتگو با پزشک وقتی تشخیص را شنیدید کار کنید، بلکه باید روی هر استرس و ترسی که در دوره درمان، معاینه مجدد و انتظار جواب آزمایش‌ها داشتید نیز کار کنید. حتی اگر بطور کامل بهبود یابید هم شاید بخشی از ترس و شوک برطرف نشده در ذهن ناخودآگاه‌تان باقی بماند، پس حتما برای پردازش و رهاسازی اینها وقت بگذارید.

رویکرد ای‌اف‌تی

وقتی با مسائل مربوط به اضطراب و ترس سروکار دارید، توصیه می‌کنیم با ای‌اف‌تی علامت محور و رویکرد بل‌ر شروع کنید، زیرا باید به خود علائم اضطراب بپردازید. اگر هم که با کار کارآگاهی نکات پنهان را بیابید به نتایج بهتری می‌رسید.

در زیر توضیحات کاملی درباره رویکرد توصیه شده در زمان کار بر روی اضطراب ارائه داده‌ایم.

۱. **ای‌اف‌تی علامت محور:** به محض اینکه دچار اضطراب شدید، ای‌اف‌تی را هم بر روی اضطراب و هم بر روی حس‌های جسمی اجرا کنید. سعی کنید اضطراب را کاهش دهید ولی یادتان باشد که اغلب نمی‌توانید بطور کامل از آن خلاص شوید. چون فقط روی علامت کار می‌کنید، نه روی علت زیربنایی. هرچه بیشتر متوجه احساس‌تان و نمود طبیعی آن در بدن‌تان باشید، بیشتر درمی‌یابید که این فقط یک احساس است و علت نگرانی نیست. توجه کنید که این یک رفتار آموخته است و در نتیجه می‌توانید با هدف قرار دادن علائم اضطراب به وسیله ای‌اف‌تی آن را خنثی سازید. به خودتان فرصت بدهید و انتظار نداشته باشید که بعد از چند بار استفاده از ای‌اف‌تی اضطراب‌تان بلافاصله و برای همیشه ناپدید شود. پشتکار کلید موفقیت است. باید با خنثی کردن وقایع خاص زیربنایی این واکنش شرطی شده را از ذهن‌تان پاک کنید. پاکسازی الگوی آموخته شده

و انباشته شده طی سالها و دهه‌ها امری ضروری است. به این فرایند اعتماد کنید. هربار که ای‌اف‌تی را انجام می‌دهید، حتی اگر بلافاصله متوجه تغییرات نشوید، الگو ضعیف‌تر می‌شود.

۲. **بلر:** لحظه خاصی از روز را که اضطراب در آن شروع می‌شود شناسایی کنید. در آن لحظه خاص در حال

انجام چه کاری هستید؟ کجا هستید؟ چه می‌خوانید، به چه چیزی گوش می‌دهید یا به چه چیزی نگاه می‌کنید؟ از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا شدت احساس به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر، برسد. سپس در حالی که لحظه خاص را دوباره تجربه می‌کنید از خود بپرسید: *قبلاً چه زمانی/این حس را داشته‌ام؟* دورترین زمانی که چنین حسی را داشته‌اید شناسایی کنید. ای‌اف‌تی را بر روی آن لحظه هم بکار برید. همچنین توجه کنید که در آن لحظه خاص که اضطراب‌تان شروع می‌شود به چه چیزی فکر می‌کنید. افکار ما می‌توانند شدت اضطراب‌مان را به حداکثر برسانند. ببینید افکار‌تان به اتفاق همان لحظه یا به اتفاقات گذشته یا آینده احتمالی مربوطند. بعد به صورت زیر ای‌اف‌تی را بر روی افکار خود اجرا کنید:

- اگر فکر‌تان مربوط به همان لحظه است و از ای‌اف‌تی ضربه‌ای استفاده می‌کنید آن را در جمله تصحیح بیاورید. مثلاً شاید بگویید: *با اینکه وقتی/این را می‌خوانم فکر می‌کنم/این مشکل هرگز حل نمی‌شود و ترسی را با شدت ۸ در سینه‌ام حس می‌کنم، باز هم خودم را می‌پذیرم.* اگر از اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید کافی است فکر، احساس و علامت جسمی را شناسایی کنید و آنها را به درمانگر نادیده بسپارید و از او برای برطرف شدن‌شان کمک بخواهید.

- اگر فکر‌تان مربوط به واقعه‌ای در گذشته است آن لحظه خاص را شناسایی کنید و ای‌اف‌تی را به شکل معمول روی آن انجام دهید.

- اگر فکر‌تان درباره آینده است از خودتان بپرسید چطور یاد گرفتید که این طور فکر کنید. لحظات خاصی را که این طرز فکر را آموختید، با اشاره به زمان، مکان و شخصی که آن را به شما آموخت، شناسایی کنید. سپس با استفاده از ای‌اف‌تی روی آن لحظات کار کنید تا بار احساسی آنها برطرف شود.

نکته: اگر چند واقعه خاص به ذهن‌تان می‌آیند، اولین واقعه، واضح‌ترین خاطره یا بهترین نمونه از لحظه‌ای را که این افکار در آن نقشی داشتند برگزینید.

۳. کار کار آگاهی: برای ایجاد فهرستی از تمام وقایع خاصی که می‌توانند زیربنای این مشکل باشند از این سوالات استفاده کنید:

- چطور این احساس / فکر / واکنش را یاد گرفتم؟ آن را از چه کسی یاد گرفتم؟
- اکنون در چه نقطه‌ای این مشکل را تجربه می‌کنم؟ بهترین مثال از لحظه‌ای که این اتفاق افتاد کدام است؟
- چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره از زندگی‌ام چه مسائل استرس‌زایی داشتم؟ خط زمان می‌تواند در ایجاد دیدگاه کلی مفید باشد.

B | BONES, MUSCLES AND TENDONS

استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها

دستگاه عضلانی-اسکلتی شامل استخوان‌ها، عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها، مفصل‌ها و بافت‌های رابط است. اینها با یکدیگر کار می‌کنند تا سنگینی بدن را نگه دارند و به حرکت شما کمک کنند. به گفته هامر، علت ریشه‌ای و احساسی موثر بر همه مسائل دستگاه اسکلتی-عضلانی تعارض خود کم بینی است. ضعف یا فلج عضلات هم مربوط به نوع دیگری از تعارض به نام تعارض حرکتی است که در آن ضمیمه عضلات استخوانی و نه خود بافت عضلانی تحت تاثیر قرار می‌گیرد. تجربه به ما نشان داده است که درک تعارض احساسی مربوط کمک می‌کند که واقعه خاص زیربنایی مشکل خود را سریع‌تر بشناسید و بتوانید با استفاده از ای‌اف‌تی به شکل موثرتری آن را برطرف سازید.

در این فصل، توضیح می‌دهیم که با توجه به یافته‌های هامر زمانی که دستگاه عضلانی-اسکلتی درگیر تعارض خود کم بینی یا تعارض حرکتی می‌شود چه اتفاقی در بدن می‌افتد و چه نوع علائم و مشکلاتی ممکن است به وجود آیند. سپس توضیح می‌دهیم که برای کار بر روی چنین مشکلاتی باید از کدام رویکرد ای‌اف‌تی استفاده کنیم.

معنی علائم: تعارض - فعال یا مرحله بهبود؟

همان طور که در فصل ۵ بخش ۱ توضیح دادیم، نمودار هامر برای دستگاه عصبی ارادی نشان می‌دهد وقتی درگیر تعارض احساسی هستید چه اتفاقی در بدن تان می‌افتد (در مرحله تعارض - فعال هستید و واکنش استرس سیمپاتیک فعال می‌شود) و زمانی که تعارض برطرف شود چه اتفاقی می‌افتد (در مرحله بهبود هستید و واکنش پاراسیمپاتیک غالب می‌شود).

اکنون توضیح می‌دهیم وقتی تعارض خود کم‌بینی ایجاد می‌شود چه اتفاقی در بدن می‌افتد که روی سیستم عضلانی-اسکلتی تاثیر می‌گذارد. در مرحله تعارض-فعال، با تحلیل یا از دست دادن بافت روبرو هستیم (که مثلاً به کاهش غضروف و یا شکنندگی استخوان‌ها می‌انجامد). پس از رفع تعارض، مرحله بهبود آغاز می‌شود که در آن بافت‌ها بازسازی می‌شوند و رشد می‌کنند. مرحله بهبود شاید با درد و التهاب همراه باشد. همار دریافت که هدف زیستی این برنامه در مرحله بهبودی است: وقتی تعارض خود کم‌بینی را، که روی سیستم عضلانی-اسکلتی تاثیر می‌گذارد، برطرف و مرحله بهبود را کامل می‌کنید، بافت بیشتری تولید می‌شود و این شما را از لحاظ جسمی (و اغلب روانی) قوی‌تر می‌سازد. علت این است که در مرحله بهبودی، بافت جدید بیش از آنچه که آسیب دیده بوده است تولید می‌شود و این یعنی شما بعد از مرحله بهبودی در مقایسه با قبل از آسیب دیدن یا تعارض قوی‌تر می‌شوید. برای همین استخوان جوش خورده نسبت به قبل از آسیب دیدگی قوی‌تر است. در نتیجه اگر در آینده با تعارض مشابهی روبرو شوید قوی‌تر خواهید بود و بهتر می‌توانید از عهده آن برآید.

فقط زمانی متوجه علائم جسمی می‌شوید که تعارض برای مدتی طولانی ادامه یابد یا مرتباً تکرار شود. مرحله بهبودی ممکن است تا ۶ هفته و بهبودی کامل سه تا هشت ماه طول بکشد. اگر علائم‌تان بیشتر از هشت ماه ادامه پیدا کردند، به احتمال زیاد تعارض ادامه دارد (یعنی وارد مرحله بهبودی می‌شوید، مجدداً تحریک و وارد مرحله تعارض-فعال می‌شوید و همین طور جلو و عقب می‌روید). شاید هم در مرحله بهبودی گیر کرده‌اید (این مرحله تکمیل نمی‌شود چون تعارض بطور کامل از بین نرفته است). مورد دوم اغلب در مواجهه با بیماری‌ها و درمان‌های جدی و وضعیت‌های دردناک (که در آنها درد خود یک محرک است) و زمانی که باورهایی که درباره علائم دارید به عنوان محرک عمل می‌کنند پدید می‌آید.

البته همه مشکلات سیستم عضلانی-اسکلتی نتیجه تعارضات احساسی نیستند. آسیب‌هایی نظیر شکستگی استخوان‌ها و پارگی رباط‌ها و تاندون‌ها نیز ممکن است رخ دهند. اما شکستگی‌ها و پارگی‌ها اغلب در بخش ضعیفی از بدن رخ می‌شوند، یعنی جایی که در طول مرحله تعارض-فعال دچار تحلیل بافت و لذا در برابر اتفاقات آسیب‌پذیر شده است. این شاید به دلیل تعارض-فعال خود کم‌بینی باشد.

وقتی علائم نشان می‌دهند که در مرحله بهبودی هستید چرا باید روی تعارضات کار کنید؟

پاسخ ساده به این سوال این است که باید از تکرار مرحله تعارض - فعال و مرحله بهبودی، و همه علائم مربوط به آنها، اجتناب کنید. شاید فعلاً تعارضی را رفع کرده باشید ولی اگر موقعیت مشابهی در آینده پیش بیاید دوباره به شکل مشابهی واکنش استرس نشان دهید زیرا پیوند بین محرک‌ها و واکنش استرس‌تان از بین نرفته است و الگوی استرسی هنوز باقی است. فقط در صورتی به این هدف می‌رسید که علت ریشه‌ای واکنش‌های استرسی خود را شناسایی کنید و تعداد کافی از وقایع خاص را خنثی کنید تا الگوی استرس به کلی از کار بیفتد. برای توضیحات بیشتر لطفاً به فصول ۲ و ۵ بخش ۱ مراجعه کنید.

راست یا چپ؟

باید مطمئن شوید که ذاتاً راست‌دست یا چپ‌دست هستید زیرا این موضوع مشخص می‌کند که تعارض احساسی در سمت راست یا چپ بدن نمود پیدا کند. با استفاده از آزمایش کف زدن می‌توانید متوجه شوید که به لحاظ زیست‌شناختی راست‌دست یا چپ‌دست هستید. بسیاری از افراد چپ‌دست در کودکی یاد گرفته یا مجبور شده‌اند که با دست راست بنویسند. لذا دستی که با آن می‌نویسید لزوماً دست غالب‌تان نیست. وقتی کف می‌زنید دستی که رو قرار می‌گیرد غالب است. اگر از این راه متوجه نشدید ببینید درب بطری را با کدام دست باز می‌کنید.

اگر راست‌دست هستید، سمت چپ بدن‌تان 'مادر یا فرزند' و سمت راست 'شریک'، که می‌تواند هرکسی به جز مادر یا فرزند باشد، نامیده می‌شوند. در افراد چپ‌دست، طرف چپ سمت 'شریک' و سمت راست 'مادر یا فرزند' است. اگر می‌خواهید بدانید چه تعارضی دارید، باید به موارد زیر توجه کنید:

- اگر علائم در سمت مادر یا فرزند نمود پیدا می‌کنند، پس تعارض زیربنایی در ارتباط با مادران یا مربوط به او، خودتان در نقش مادر، فرزندان یا خودتان در نقش فرزند است.

- اگر علائم در سمت شریک نمود پیدا می‌کنند، پس تعارض زیربنایی در ارتباط با شریک زندگی یا درباره او، پدر، خواهر، برادر، اقوام، دوستان، همکاران، همکلاسی‌ها، هم‌تیمی‌ها، دیگران و یا خودتان در این نقش‌ها است.

علائم به وجود آمده در استخوان‌ها، غضروف‌ها، تاندون‌ها، رباط‌ها یا عضلات در اثر

تعارض خود کم‌بینی

عزت نفس و باور ریشه‌ای منفی‌تان

عزت نفس یعنی شما چقدر برای خود ارزش قائل هستید و چه درکی از خود دارید. بر پایه افکار، احساسات، باورها و نظرات‌تان درباره خودتان است. اگر مثبت باشد خودتان را دوست دارید، برای خودتان ارزش قائل هستید و صرف‌نظر از نظر دیگران نسبت به شما، احساس باارزش بودن می‌کنید. اگر منفی باشد از خودتان راضی نیستید و حس می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید. عزت نفس می‌تواند به جنبه‌های مختلف شما مربوط باشد، مثلاً: عزت نفس جسمی، عزت نفس هوشی، عزت نفس اجتماعی و اعتماد به نفس.

همه آدم‌ها یک باور ریشه‌ای منفی غالب دارند که الگوی استرس اصلی آنهاست. این باور قضاوت منفی شما درباره خودتان است و این طور است: من ... هستم. نشان می‌دهد که وقتی دیگران یا منتقد درونی از شما انتقاد یا شما را قضاوت می‌کند، چه حسی نسبت به خودتان دارید. اگر باور ریشه‌ای منفی‌تان فعال و قوی باشد، عزت نفس‌تان پایین خواهد بود. جالب این است که اغلب اوقات منتقد درونی ما در قضاوت ما بسیار ظالم‌تر از اطرافیان‌مان است و این قضاوت همیشه از آنچه که باور ریشه‌ای منفی می‌نامیم نشأت می‌گیرد. این مقصر دانستن خود به از دست رفتن ارزش ما می‌انجامد. این همان چیزی است که آن را تعارض خود کم‌بینی می‌نامیم.

باور ریشه‌ای منفی شما در نتیجه وقایع خاصی، که در آنها حسی که نسبت به خود داشتید به نوعی مورد حمله قرار گرفته، به وجود آمده است و شاید باعث ایجاد چنین افکاری شود: به / اندازه کافی خوب نیستم،

به این‌جا تعلق ندارم، حق ندارم زندگی کنم، کسی مرا نمی‌خواهد، اهمیتی ندارم. باور ریشه‌ای منفی‌تان مانند ریسمانی در سرا سر زندگی‌تان کشیده شده است و روی درک شما از موقعیت‌ها، مخصوصاً آنهایی که به حس ارزشمندی مربوطند، تاثیر می‌گذارد. اغلب همین باور مهم‌ترین الگوی استرس شما است و تضعیف آن به نحوی که دیگر نقشی اساسی نداشته باشد نیازمند فرایندی شدیداً متحول‌کننده است.

شدت تعارض تعیین می‌کند که کدام بخش از سیستم عضلانی-اسکلتی تحت تاثیر تعارض خود کم‌بینی قرار گیرد. تعارض خود کم‌بینی شدید در استخوان‌ها نمود پیدا می‌کند. شکل‌های ملایم‌تر آن در ساختارهای نرم‌تر مثل غضروف و رباط نمود پیدا می‌کنند. وقتی عضلات و تاندون‌ها درگیر می‌شوند، تعارضات خود کم-بینی، چه به صورت تمثیلی و چه در واقع، شاید به حرکت مربوط باشند.

محل علائم در بدن (جایی که در آن نمود می‌یابند) کمک می‌کند بفهمید که چه نوع تعارض خود کم‌بینی در ورای آنها است. به عملکرد آن بخش‌های بدن نگاه کنید چون ممکن است نشان دهنده وجود یا عدم عملی باشد که باعث ایجاد احساس منفی نسبت به خودتان شده است. تشبیهات و اصطلاحات نیز گاهی راهنماهای خوب و اغلب به شکل غافلگیرکننده‌ای دقیق هستند. مثلاً:

- مشکلات زانو: 'زانو خم کردن' یعنی پذیرش قدرت کسی دیگر و این ریشه در زانو زدن یا تعظیم کردن به نشانه احترام دارد. اگر مشکل زانو دارید شاید ناشی از تعارض خود کم‌بینی است. این تعارض بلندپروازی محقق نشده را دربرمی‌گیرد به شکلی که حس می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید و باید اجازه دهید دیگران کارها رو سروسامان بدهند چون به تنهایی از پس آنها بر نمی‌آیید. تعارض خود کم‌بینی ممکن است به دلیل احساس بی‌حوصلگی هم ایجاد شده باشد چون به اندازه کافی تحرک ندارید و ورزش نمی‌کنید.
- علائم درد در دست: اگر خود را مقصر می‌دانید که نتوانستید به خوبی 'از پس موقعیتی برآیید'، این می‌تواند به انواع علائم در دست منجر شود. 'از دست در رفتن' یعنی کنترل چیزی را از دست داده‌اید. یا 'دستم پر است' یعنی چیزی یا کاری شما را کاملاً به خود مشغول کرده است.

- درد گردن: 'سرت پایین باشد' یعنی اجتناب کرد از دیده شدن یا مشارکت در چیزی. اگر با حس حماقت یا کودنی همراه باشد می‌تواند به صورت درد گردن نمود پیدا کند.
 - درد آرنج: عملکرد آرنج به این صورت است که به شما اجازه می‌دهد کسی یا چیزی را در آغوش بگیرید یا هل دهید و در برابر آن از خود دفاع کنید. اگر حس می‌کنید در انجام هر یک از این موارد به اندازه کافی خوب نیستید و خود را مقصر می‌دانید، این خود را به شکل درد یا علائم دیگری در آرنج نشان می‌دهد.
 - درد در قسمت میانی ستون فقرات: اگر نمی‌توانید 'راست بایستید'، شاید تعارض خود کم بینی دارید که باعث ایجاد حس شکست یا تحقیر می‌شود، یا ممکن است حس کنید 'این بیش از حد تحمل من است'.
 - علائم درد در کف یا مچ پا: اگر نمی‌توانید 'پا بر زمین بگذارید' یا 'سر پای خود بایستید' یا 'محکم بر جای خود بمانید'، ممکن است دردی را در کف یا مچ پا حس کنید. همچنین برای کنار زدن چیزی از سر راه به پای‌تان نیاز دارید. پس اگر (چه از نظر تمثیلی و چه درواقع) نمی‌توانید این کار را انجام دهید شاید این حس خود را به شکل علائمی در کف یا مچ پا نشان دهد.
- بدیهی است که همه اصطلاحات مرتبط یا قابل پیاده‌سازی در همه موقعیت‌ها نیستند ولی می‌توانید کمی آنها را بررسی کنید و ببینید درباره شما کاربرد دارند یا خیر. بهترین زمان برای انجام این کار وقتی است که در حال تجربه دوباره لحظه خاص هستید. در آن زمان از خودتان بپرسید کدام تشبیه می‌تواند کاربرد داشته باشد و عملکرد عضو متاثر را نیز در نظر بگیرید. این کار کمک می‌کند اطلاعات بیشتری درباره موقعیتی که تجربه می‌کنید بدست آورید. بدین ترتیب می‌فهمید که باید به دنبال چه چیزی بگردید. در جدول ۳ معنی محل علائم را با توجه به یافته‌های هامر می‌بینید.

جدول ۳: محل و معنای تعارضات خود کم بینی^{۵۸}

تعارض خود کم بینی اخلاقی-عقلی، تحریک شده در اثر ناتوانی در انجام وظایف عقلی، اشتباه کردن یا دریافت نظری از طرف دیگران که باعث شود فکر کنید کند یا احمق هستید (معمولاً کسانی به این دچار می‌شوند که همیشه به دنبال دستاوردهای بیشترند، چیزهای بسیار بزرگی را هدف می‌-	مجموعه، گردن، بالای ستون فقرات
--	--------------------------------------

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

گیرند و فکر می‌کنند ارزشمندی هر فرد به عقلش بستگی دارد). تصور بی‌عدالتی (این عادلانه نیست)، نارضایتی، نداشتن آزادی، بی‌وفایی، بی‌صدافتی، ناسپاسی و گستاخی.	
سمت 'مادر یا فرزند': این باور که به اندازه کافی مادر یا فرزند خوبی نیستید، اغلب با حس گناه نیز همراه است (شانه چپ برای افراد راست‌دست و شانه راست برای افراد چپ‌دست). سمت 'شریک': این باور که به اندازه کافی شریک زندگی، کارمند، دوست، خواهر یا برادر خوبی نیستید یا به این خاطر احساس گناه می‌کنید (شانه راست برای افراد راست‌دست و شانه چپ برای افراد چپ-دست). این احساس که در ورزش‌هایی که به شانه بستگی دارند عملکرد ضعیفی داشته‌اید.	شانه‌ها
ناتوانی در به آغوش کشیدن یا به عقب راندن شخص یا حیوان خاصی. این احساس که در کار، ورزش یا سرگرمی‌ای که به آرنج مربوط است عملکرد ضعیفی داشته‌اید. برای مثال نتوانسته‌اید تویی را بزنید، پرتاب کنید یا بگیرید و یا مشت بزنید و از خود دفاع کنید.	آرنج‌ها
این باور که با کسی رفتار بدی داشته‌اید یا مسئله‌ای را به درستی مدیریت نکرده‌اید. این حس که در انجام وظایفی که به دست مربوطند شکست خورده‌اید (این مورد اغلب در افراد کمال‌گرا یا کسانی که از دستان خود کارهای سنگینی می‌کشند رخ می‌دهد. مثلاً جراحان، جواهرسازان و نوازندگان). حس بی‌دست و پا بودن و انعطاف پذیر نبودن.	کف دست، انگشتان، مچ‌ها
احساس فشار بخاطر بار زیاد زندگی. احساس ناامیدی، یا تحقیر یا کوچک بودن.	ستون فقرات در قسمت قفسه سینه
تعارض خود کم‌بینی اساسی که هسته وجود فرد را از هم می‌پاشد. احساس حمایت نشدن (اینکه کسی پشت او نیست) توسط خانواده، دوستان، همکاران یا رئیس. ناتوانی در تحمل بیشتر فشارها.	قسمت پایین ستون فقرات
تعارضات خود کم‌بینی در این ناحیه اغلب مربوطند به: جنسیت، حاملگی، عملکرد کمتر از حد انتظار یا حس بی‌ارزشی از کمر به پایین. همچنین بخاطر تشخیص سرطان روده بزرگ یا بواسیر.	استخوان لگن، استخوان شرمگاهی
ناتوانی در تحمل یک موقعیت یا ناتوانی در ادامه کاری یا احساس شکست. حس اینکه تحمل موقعیتی بیش از حد سخت است، بار آن بیش از حد سنگین است، از پس آن بر نمی‌آیم یا نمی‌توانم از آن	ران‌ها، استخوان

گردن ران	خلاص شوم. نکته: اغلب افراد در سکوت این شرایط را تجربه می‌کنند و کمک نمی‌خواهند زیرا فکر می‌کنند باید به تنهایی از پس اینها برآیند.
زانوها	بلندپروازی محقق نشده یا دیده نشدن در کار، ورزش یا سرگرمی. اجبار به تسلیم شدن در برابر فردی قدرتمند ('زانو زدن'). انعطاف‌پذیر نبودن یا بیش از حد انعطاف‌پذیر بودن.
کف پا، مچ پا، انگشتان پا	ناتوانی در تحمل شخص یا موقعیتی، ناتوانی در لگدمال یا له کردن کسی یا دفاع از موضع خود. ناتوانی در دنبال کردن مسیر خود. ناتوانی در راه رفتن، دویدن، پریدن، رقصیدن یا تعادل داشتن.

علائم رایج و مرحله‌ای که در آن نمود پیدا می‌کند

برای همه علائم و مسائل زیر باید تعارض خود کم‌بینی زیربنایی را، که به محل بروز علائم بستگی دارد، شناسایی کنید. لطفاً از جدول ۳ در صفحه قبل برای شناسایی تعارض موجود کمک بگیرید.

آرتروز در مرحله تعارض - فعال رخ می‌دهد؛ لذا باید موقعیت‌های استرس‌زای فعلی را برطرف کنید.

کاهش کلسیم استخوان (پوکی استخوان) در مرحله تعارض - فعال اتفاق می‌افتد. این کم و بیش تعارض خود کم‌بینی کلی است و اغلب به زمان‌هایی مربوط می‌شود که حس می‌کنید پیر یا بی‌مصرف شده‌اید. نکته: در بخش‌هایی از آسیا، که برای افراد مسن ارزش قائل می‌شوند و به آنها احترام می‌گذارند، پوکی استخوان تقریباً وجود ندارد.

آرتريت، بورسیت، التهاب مغز استخوان (کورک استخوان) همگی نشانه مرحله بهبود هستند. نکته: مولتیپل میلوما، تومورهای استخوانی و تومورهای غضروفی نیز در مرحله بهبود صورت می‌گیرند.

اسپوندیلیت آنکیلوزان (تکلیس شدن ستون فقرات) وقتی بروز پیدا می‌کند که بهبود معلق بماند، یعنی تعارض خود کم‌بینی به این صورت دائم تکرار شود: واکنش استرس فعال، تعارض برطرف و بدن وارد مرحله بهبودی می‌شود. سپس، محرک‌ها دوباره پدیدار می‌شوند و واکنش استرس را فعال می‌کنند و باعث می‌شوند مکرراً مرحله تعارض - فعال و بهبودی را تجربه کنید. تکلیس شدن در مرحله بهبودی رخ می‌دهد

و باعث سفت شدن ستون فقرات می‌شود. وقتی تکلیس شدن اتفاق می‌افتد، معمولاً دائمی است، لذا باید هرچه زودتر علل احساسی زیربنایی را هدف قرار دهید تا این چرخه را متوقف کنید.

روماتیسسم معمولاً به همراه ورم مفاصل، آرتريت و اسپوندیلیت آنکیلوزان و همچنین فیبرومیالژیا و نقرس است ولی در اینجا بحث را به پلی آرتريت مزمن یا آرتريت روماتوئید (مشکلات مزمن مفاصل) محدود می‌کنیم. در پزشکی رایج، این نوعی بیماری خودایمنی به حساب می‌آید. یعنی سلول‌های بدن بدون هیچ دلیل شناخته شده‌ای به بافت‌های بدن حمله می‌کنند. با اینکه آزمایش‌ها پادتن و افزایش نرخ رسوب خون را شناسایی می‌کنند، چنین یافته‌هایی نمی‌توانند علت زیربنایی را توضیح دهند. وقتی استرس فعال است، در مرحله تعارض-فعال خود کم‌بینی هستید. در این مرحله معمولاً هیچ علامتی ندارید یا علائم اندکی دارید. روماتیسسم حاد در مرحله بهبودی رخ می‌دهد، با التهاب و تولید بیش از حد بافت استخوانی و پیوندی همراه است و باعث ضخیم شدن و تغییر شکل مفصل آسیب دیده می‌شوند. افزایش بافت دائمی است پس باید علل احساسی زیربنایی را هدف قرار دهید تا این فرایند را متوقف کنید.

نقرس، به گفته هامر، وقتی رخ می‌دهد که بطور هم‌زمان دو تعارض فعال داشته باشید. تا حدی درگیر تعارض خود کم‌بینی بوده‌اید ولی وارد مرحله بهبودی شده‌اید، و بطور هم‌زمان، تعارض دیگری که عمدتاً به بقا مربوط است فعال شده است. تعارض بقا زمانی رخ می‌دهد که احساس غریبی کنید، از خانه خود رانده شوید (مثل پناهنده‌ها)، یا وقتی که از زنده ماندن خود اطمینان ندارید. شاید حس ماهی‌ای را داشته باشید که از آب بیرون افتاده است، به جایی که هستید تعلق ندارید و با محیطی که در آن حضور دارید آشنا نیستید. در مورد نقرس باید تعارض بقای فعلی را برطرف کنید و همچنین تعارض خود کم‌بینی را هدف قرار دهید تا مطمئن شوید مسئله بطور کامل حل شده است و دیگر تکرار نمی‌شود.

درد گردن/سندرم گردنی-بازویی/خواب رفتن دست‌ان در مرحله بهبود تعارض خود کم‌بینی اخلاقی-عقلی به وجود می‌آید. اگر مسیرهای خونی و عصب‌های دست موقتاً فشرده شوند شاید در زمان بی‌حرکت بودن

دست بی‌حسی و احساس مورمور شدن ایجاد کنند. علتش آن است که مایع در اولین بخش مرحله بهبودی نگه داشته شده است. برای پیشگیری از تکرار این مسئله باید تعارضات زیربنایی را برطرف کنید.

سندرم تونل کارپال نشان دهنده تداوم مرحله بهبودی تعارض خود کم‌بینی بخاطر رفتار نادرست در یک موقعیت یا با کسی یا ناتوانی در حفظ چیزی است. علائم آن مشابه علائم قبلی هستند. برای بهبودی دائم باید تمام تعارضات زیربنایی مربوط به آن را برطرف کنید.

سیاتیک (درد تابشی) و لامباگو (کمر درد) در مرحله بهبودی تعارض خود کم‌بینی ریشه‌ای رخ می‌دهد. شاید حس کنید شما را از عمق وجود تکان داده‌اند، به طوری که بر روی اعتماد به نفس‌تان در نقش‌های اجتماعی مثل مادری، دانشجویی، همسری یا کارمندی تاثیر گذاشته است. شاید هم حس کنید بیش از حد در محدودیت هستید یا نمی‌توانید زیر فشار دوام بیاورید. برطرف ساختن تعارضات زیربنایی برای جلوگیری از تکرار و آسیب دائمی ضروری است.

انگشت شست پای خمیده (هالوکس والگوس) بخاطر تکرار تعارض خود کم‌بینی، زمانی که حس می‌کنید توانایی پس زدن یا با لگد دور کردن کسی یا چیزی را ندارید، به وجود می‌آید. همچنین ممکن است مربوط به عملکرد پا، مثلاً ناتوانی در راه رفتن، رقصیدن، پریدن یا حفظ تعادل، باشد. وقتی تعارض تکرار می‌شود و بهبود می‌یابد، در هر مرحله بهبودی یک لایه استخوان جدید ایجاد می‌شود که باعث خم شدن استخوان شست پا می‌شود. برطرف ساختن تعارض خود کم‌بینی از کج‌تر شدن شست پیشگیری می‌کند. بافت استخوان ایجاد شده معمولاً دائمی است.

فیبرومیالژیا با تکرار تعارضات خود کم‌بینی ایجاد می‌شود. حمله درد حاد در مرحله بهبودی رخ می‌دهد و فواصل زمانی که در آنها هیچ علامتی ندارید نشان دهنده مرحله تعارض-فعال هستند. در دوره بدون علائم، تعارض خود کم‌بینی وجود دارد و به محض برطرف کردنش وارد مرحله بهبود می‌شوید که با علائم درد همراه است. شکستن این دور باطل با تشخیص و برطرف نمودن تعارضات خود کم‌بینی و توجه دقیق به هر چیزی است که باور ریشه‌ای منفی شما را فعال می‌کند. سپس باید ایف‌تی را بر روی آن وقایع خاص بکار ببرید.

علائم عضلانی ایجاد شده بخاطر تعارضات حرکتی

حس گیر کردن و ناتوانی در خارج شدن از موقعیت خاصی

تعارضات مربوط به حرکت عضلات تعارضات حرکتی نامیده می‌شوند و زمانی به وجود می‌آیند که نمی‌توانید حرکت کنید یا حس می‌کنید در موقعیتی گیر افتاده‌اید. تعارضات حرکتی بر روی عضلات عرضی دستگاه عضلانی-اسکلتی یا عضلات اسکلتی که وظیفه حرکت بدن را بر عهده دارند تاثیر می‌گذارند. تعارض حرکتی یعنی حس می‌کنید گیر کرده‌اید یا از گیر افتادن، دستگیر شدن، زندانی شدن یا ناتوانی در فرار از جایی می‌ترسید. همچنین شاید مربوط به این باشد که جرات، توانایی یا اجازه حرکت کردن را ندارید یا نمی‌خواهید حرکت کنید. شامل موقعیت‌هایی هم هست که در آنها از ترس فلج شده‌اید.

در مرحله تعارض-فعال، پیام‌های عصبی کمتری به عضلات ارسال و این باعث کاهش عملکرد عضله می‌شود. ضعف یا حتی فلج کامل عضله به شدت تعارض بستگی دارد. هدف زیست‌شناختی فلج شدن در واکنش بی‌حرکت ماندن ریشه دارد (مثل زمانی که حیوانی به شکارش حمله می‌کند و شکار خودش را به مردن می‌زند) و بدین شکل حرکت نکردن می‌تواند شانس بقای تان را افزایش دهد.

نکته: در ابتدای مرحله بهبود، شاید فلج حتی شدیدتر نیز بشود زیرا مایعات در سرتاسر بدن محبوس می‌شوند. این وضعیت موقتاً فاصله بین خود عصب‌ها و همین‌طور بین عصب‌ها و عضلات را بیشتر و لذا موجب اختلال افزون‌تری، در علائم عصبی که به عضلات می‌روند، می‌شود. این در واقع نشانه خوبی است ولی اغلب به عنوان وخیم‌تر شدن علائم قلمداد می‌شود. در زمان بحران بهبودی، ممکن است اسپاسم‌های ناهماهنگ عضلات رخ دهند و این اغلب به اشتباه به عنوان صرع تشخیص داده می‌شود. این نتیجه‌گیری‌های غلط (و ترس‌هایی که به وجود می‌آورند) چرخه مخربی را تشکیل می‌دهند.

دردهای عضلانی می‌توانند بدون اینکه وقایع احساسی زیربنایی واکنش استرس را تحریک کنند نیز پدیدار شوند. کار کشیدن بیش از حد از عضلات هم باعث درد، گرفتگی و حتی در بعضی مواقع پارگی عضلات می‌شوند. البته پارگی عضلات اغلب به خاطر تعارض خود کم‌بینی زیربنایی فعال و با از هم پاشیدگی بافت همراه است.

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

همچنین مصرف برخی داروها شاید عوارض وارونه‌ای داشته باشد و باعث درد، گرفتگی عضلانی، اسپاسم عضلانی یا حتی ضعف و فلج شود. بنابراین بهتر است، وقتی می‌خواهید علت در عضلانی را تشخیص دهید، به عوارض هر دارویی که مصرف می‌کنید توجه بیشتری نشان دهید (مثلاً داروهای فشار خون، کاهش کلسترول و اعصاب و روان).

جدول ۴. محل و نوع تعارضات حرکتی^{۵۹}

عضلات شانه و پشت	ناتوانی در کنار رفتن از سر راه یا کنار کشیدن (برای اجتناب از کسی یا چیزی).
عضلات جمع کننده دست و پا	ناتوانی در به آغوش کشیدن یا گرفتن چیزی یا کسی، ناتوانی در کشیدن چیزی یا کسی به سمت خود.
عضلات باز کننده دست و پا	ناتوانی در دور کردن یا به عقب هل دادن کسی یا چیزی، ناتوانی در مبارزه با کسی (با مشت زدن یا لگد زدن به وی) یا ناتوانی در دفاع از خود، مثلاً به ننگه داشته شدن (بدرفتاری، تزریق یا دعوا).
پاها	اینکه ندانید باید کجا بروید. ناتوانی در فرار (چه تمثیلی و چه در واقع، مثلاً خارج شدن از محیط کار یا یک رابطه)، ناتوانی در دنبال کردن چیزی یا کسی، ناتوانی در پریدن از جایی، ناتوانی در دویدن با سرعت لازم و عقب نماندن از دیگران، ناتوانی در بالا رفتن از جایی (مثلاً ترفیع شغلی)، ناتوانی در پریدن، تعادل داشتن یا رقصیدن.

علائم رایج و مرحله‌ای که در آن بروز پیدا می‌کنند

در مورد تمام علائم و مسائلی که در زیر آمده‌اند، شناسایی تعارض حرکتی زیربنایی، که به محل علائم بستگی دارد، ضروری است. لطفاً از جدول ۴ برای کمک به شناسایی تعارض موجود استفاده کنید.

فلج عضلانی: اگر تعارضات حرکتی شناسایی و برطرف نشوند و ادامه یابند فلج عضلانی ممکن است به تشخیص ام‌اس، فلج اطفال و ای‌ال‌اس بیانجامد. متأسفانه تشخیص هر یک از این بیماری‌ها، خصوصاً چنانچه به شما بگویند که درمانی وجود ندارد، باعث ایجاد تعارض حرکتی بیشتر می‌شود. چون شاید حس کنید

در دام این بیماری افتاده‌اید، نمی‌توانید از آن خارج شوید و نهایتاً بر روی صندلی چرخ‌دار خواهید نشست. باید ارتباط بین تعارضات احساسی و بروز آنها در بدن را بفهمید و مکرراً ای‌اف‌تی انجام دهید تا همه تعارضات و استرس‌ها را برطرف کنید.

صرع یا تشنج در مرحله بحران بهبودی از تعارض حرکتی رخ می‌دهند. اگر بطور مرتب دچار تشنج‌های نابه‌هنگام، با از دست دادن هوشیاری یا بدون آن، می‌شوید شاید تشخیص صرع برای‌تان بدهند (صرع از دیدگاه پزشکی رایج یک ناخوشی است، در حالی که در واقع نشانه بهبودی از یک تعارض احساسی است). می‌توانید به بخش ل کتاب، صرع میوکلونوس نوجوانان نیز مراجعه کنید.

دل‌دردها/اسپاسم‌های دیافراگمی در طول بحران تعارض حرکتی، به خصوص در مرحله بهبود تعارضی که در آن حس می‌کردید نمی‌توانید نفس بکشید یا هوا به اندازه کافی به شما نمی‌رسد، چه تمثیلی و چه درواقع، رخ می‌دهند. (ممکن است در موقعیتی باشید که حس کنید تحت فشار هستید، هوا یا فضای کافی ندارید یا نیاز دارید که نفس عمیقی بکشید).

بیماری پارکینسون با علائمی مثل لرزش (تکان ناگهانی عضلات)، سفت شدن عضلات و کند شدن حرکت همراه است. همه اینها علائم تعارض حرکتی در مرحله بهبودی معلق است. این لرزش‌ها (که در بحران بهبودی رخ می‌دهند) خود تبدیل به محرک می‌شوند، بهبودی را مختل می‌کنند و به مدت کوتاهی شما را به مرحله تعارض - فعال برمی‌گردانند. سپس یک بحران بهبود دیگر شروع می‌شود و لذا مرحله بهبودی هرگز تکمیل نمی‌شود. در مورد ام‌اس و ای‌ال‌اس نیز شرایط بخاطر درمان‌های سخت و ترس از معلول شدن بدتر می‌شوند. در پی آن هم تعارضات حرکتی بیشتری صورت می‌پذیرند. بنابراین باید همه تعارضات را برطرف کنید (از جمله ترس از علائم و درمان و باورهایی که نسبت به این ناخوشی دارید)، تا مرحله بهبودی قطع نشود و بهبودی کامل اتفاق بیفتد.

سندروم پای بی‌قرار بخاطر ترس از گیر افتادن در موقعیتی نامطلوب یا ناتوانی در فرار از آن (مثلاً حس اینکه واقعاً پشت میز مدرسه یا کار گیر افتاده‌اید)، یا ناتوانی یا اجازه یا جرات حرکت نداشتن (تمثیلی یا

واقعی) اتفاق می‌افتد. ممکن است در حین بحران بهبودی معلق نیز چنین تعارض حرکتی رخ دهد. دل‌دردهای شبانه بحران بهبودی کوتاه این نوع تعارض هستند.

رویکرد ای‌اف‌تی

علائم عضلانی-اسکلتی، به جز گروه اندکی از علائم عضلانی که در بالا فهرست شدند و ناشی از تعارضات حرکتی هستند، تقریباً همیشه شامل تعارضات خود کم‌بینی می‌شوند. هرچه بیشتر به تعارضات خود کم-بینی گذشته و حال پردازید زودتر به نتیجه می‌رسید. لذا باید محرک‌های فعلی در زندگی روزانه و همین‌طور خاطرات گذشته را شناسایی و خنثی کنید. از آنجا که زیربنای باور ریشه‌ای منفی در ۷ سال اول زندگی شکل می‌گیرد، منطقاً ابتدا باید روی این دوره تمرکز کنید و ای‌اف‌تی را بر روی وقایع این دوره بکارگیرید تا منشأ اصلی تضعیف شود. وقتی سراغ یک تعارض حرکتی می‌روید بهتر است باور ریشه‌ای منفی را نیز هدف قرار دهید. زیرا این باور در اینکه حس کنید در موقعیتی گیر افتاده‌اید و نمی‌توانید از آن رها شوید نقشی اساسی دارد. اگر بیماری جدی‌ای تشخیص داده شده است باید شوک ناشی از تشخیص، درمان و باورهای مربوط را هم خنثی کنید.

۱. باور ریشه‌ای منفی: کلمات مربوط به این باور را دقیقاً شناسایی کنید (از راهنمای ابتدای فصل ۵ در بخش

۱ کتاب کمک بگیرید). برای مثال، به اندازه کافی خوب نیستم، بی‌ارزشم یا تعلق ندارم.

اعتبار شناختی باور ریشه‌ای منفی: حس می‌کنید باور ریشه‌ای منفی‌تان تا چه حد درست است و از این معیار برای اندازه‌گیری پیشرفت خود استفاده کنید. باور ریشه‌ای منفی را با صدای بلند تکرار و کاملاً بر روی آن تمرکز کنید. سپس ببینید از نظر احساسی، و نه از نظر منطقی، چقدر درست است (صفر یعنی اصلاً درست نیست و ۱۰۰ درصد یعنی کاملاً درست است). اعتبار شناختی باور ریشه‌ای منفی خود را بطور منظم (هر ۶ تا ۸ هفته) ارزیابی کنید تا ببینید صحت آن برای‌تان کمتر شده است یا خیر. وقایع فعلی را که در آنها به این نتیجه درباره خود می‌رسید شناسایی و به وسیله ای‌اف‌تی آنها را خنثی کنید تا به مرور

زمان صحت باور منفی ریشه‌ای برای تان کمتر و کمتر شود و تاثیر آن بر زندگی تان تا حد زیادی یا کاملاً از بین برود. کاهش اعتبار شناختی باور به زیر ۱۰ درصد را هدف بگیرید.

۲. **بلر:** مشخص کنید که در چه لحظه خاصی باور ریشه‌ای منفی تان (برای علائم تعارض خود کم بینی) فعال شده است یا (برای علائم تعارض حرکتی) حس می‌کنید گیر افتاده‌اید. در آن لحظه در حال انجام چه کاری هستید؟ آیا چیزی را می‌خوانید، می‌شنوید یا شاهد هستید؟ ای‌اف‌تی را بر همان لحظه خاص بکار گیرید تا بار احساسی آن به زیر ۵، و نه لزوماً به صفر، برسد. سپس در حالی که مجدداً آن لحظه را زنده می‌سازید، از خودتان بپرسید قبلاً کی چنین احساسی داشتیم؟ و لحظه قبل‌تری را شناسایی کنید. ای‌اف‌تی را بر روی آن لحظه نیز پیاده کنید. هر روز از این روش استفاده کنید. برای شروع به سراغ از یک لحظه اخیر بروید. بدین ترتیب شناسایی وقایع کلیدی گذشته آسان‌تر می‌شود. این رویکرد باعث می‌شود که هم باور منفی ریشه‌ای را تضعیف کنید و هم وقایعی را که در آنها احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید هدف قرار دهید.

۳. **کار کار آگاهی:** خط زمان را بکشید. اولین بار کی علائم را تجربه کردید؟ قبل از آغاز این علائم چه وقایع استرس‌زایی در زندگی تان در جریان بودند؟ چه چیزی تغییر کرد؟ اگر علائم نشان می‌دهند که هنوز در مرحله تعارض - فعال هستید، ببینید که در زمان شروع علائم در زندگی تان چه خبر بود. چه چیزی هنوز هم در جریان است؟

برای مسائل مربوط به تعارض خود کم بینی: این سوالات را از خود بپرسید: *چطور این باور ریشه‌ای منفی را آموختم؟ چه کسی این باور را در چه سنی به من آموخت؟* لحظات خاصی را از دوران کودکی، که در آنها آموختید این نتیجه منفی را نسبت به خود بگیرید، شناسایی کنید. به نقش افرادی مثل والدین، پدربزرگ - ها و مادر بزرگ‌ها، خواهران و برادران، معلمان، دوستان یا مربیان ورزشی نیز توجه کنید.

برای مسائل مربوط به تعارض حرکتی: از خودتان بپرسید *کدام موقعیت‌ها باعث شدند فکر کنم گیر افتاده‌ام و نمی‌توانم خارج شوم؟* تا بفهمید کدام موقعیت‌ها و وقایع خاص در آن تعارض زیربنایی نقش دارند. با وقایع

ابتدای کودکی شروع کنید ولی حتماً به وقایع اخیر نیز بپردازید. اگر علائم مکرر یا سمجی دارید (که بیش از ۲ تا ۴ هفته طول می‌کشند)، پس وقایع استرس‌زای اخیر نقش مهمی دارند.

۴. پاکسازی بزرگ: اگر می‌توانید بلافاصله فهرستی از وقایع خاص تهیه کنید دیگر نیازی به کار کارآگاهی

ندارید. در این صورت این کار را انجام دهید و بطور منظم روی فهرست کار کنید. هرچه بیشتر وقایعی را که در آنها باور ریشه‌ای منفی‌تان فعال شده است برطرف کنید، آن باور ضعیف‌تر می‌شود و تاثیر کمتری بر روی زندگی‌تان می‌گذارد. در مورد تلاش‌هایی که، برای برطرف ساختن وقایعی که منجر به احساس گیر افتادن شده‌اند، انجام می‌دهید نیز همین طور است. هرچه بیشتر به وسیله ای‌اف‌تی این وقایع را خنثی کنید، الگوی استرس ضعیف‌تر و از شدت علائم کاسته می‌شوند. اگر بخاطر تشخیص پزشک مضطرب هستید یا حس می‌کنید گیر افتاده‌اید، حتماً همه لحظات خاص مربوط به آن را خنثی کنید. بر روی گفتگوهای خود با پزشکان و درمانگران، معاینه‌ها، جواب آزمایش‌ها، واکنش اطرافیان و هر لحظه‌ای که در اثر خواندن، شنیدن یا دیدن چیزی که به تشخیص پزشک مربوط است و باعث وحشت‌تان شده است کار کنید.

۵. ای‌اف‌تی علائم محور: هر زمان لازم شد از ای‌اف‌تی بطور مستقیم بر روی علائم جسمی (به منظور کاهش

آنها) یا احساسی (به منظور آرام کردن خود به حدی که بتوانید وقایع خاص را هدف قرار دهید) استفاده کنید.

C | CHRONIC FATIGUE

خستگی مزمن

در اینجا از عبارت خستگی مزمن برای اشاره به سندروم خستگی مزمن، آنسفالومیلیت میالژیک، فرسودگی، کار بیش از حد و استرس مزمن با علائم افسردگی استفاده می‌کنیم. در موارد خستگی شدید هر یک از اینها ممکن است تشخیص داده شوند. تشخیص هر چه باشد، بهتر است ببینید علت خستگی چیست. شاید مدت زیادی (ماه‌ها و یا حتی سال‌ها) در مرحله تعارض - فعال بوده‌اید و لذا احساس خستگی شدید می‌کنید. یا شاید یک تعارض قدیمی و مهم را برطرف کرده و به مرحله بهبودی رسیده‌اید. خستگی شدید از ویژگی‌های این مرحله است و به همین دلیل هم هست که به آن دچار شده‌اید.

وبسایت‌هایی که در مورد تشخیص‌های فوق‌الذکر اطلاعات می‌دهند حاکی از هم‌پوشانی عجیب علائم و توضیحات ارائه شده، تا جایی که به ما مربوط می‌شوند، ناامید‌کننده هستند. جدای از اشاره به این موضوع که علائم بخاطر استرس بیش از حد به وجود می‌آیند هیچ توضیحی راجع به علت استرس داده نشده است (به جز اینکه ظاهراً به خوبی از عهده استرس بر نمی‌آید). راه حل‌های توصیه شده عمدتاً شامل اجتناب از هر چیزی که باعث استرس است، از جمله سروسامان دادن به زندگی‌تان و استفاده از روش‌های کاهش استرس، می‌شوند. حتی اگر این کار را بکنید باز هم علت استرس از بین نمی‌رود. اینکه این وبسایت‌ها گزارش می‌دهند که درمان اغلب کند و نسبی است به نظر تقریباً منطقی می‌آید زیرا با این روش‌ها علت مشکل برطرف نمی‌شود. همین باعث می‌شود که خیلی از افراد ادعا کنند که اگر یک بار به چنین علائمی دچار آیند دیگر هرگز 'خود سابق‌شان' نمی‌شوند. اگر علت را برطرف نکنید همین‌طور می‌شود. ادعا نمی‌کنیم که اگر 'تازه' کار با ای‌اف‌تی را شروع کرده‌اید، همه علائم‌تان بلافاصله از بین خواهند رفت زیرا اینها یک‌شبه به وجود نیامده‌اند. دلایل دقیقی برای شکل‌گیری این علائم وجود دارند که شاید سال‌ها قبل از بروز آنها وجود داشته‌اند. پس باید برای شناسایی و برطرف ساختن آن علل وقت بگذارید. اگر واقعاً می‌خواهید این کار را بکنید احتمالاً باید

تصمیمات جدیدی بگیرید و تغییراتی اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید. اگر این علائم را به چشم زنگ خطر ببینید، می‌توانند تحول واقعی را تسریع کنند و در پی آن تغییرات مثبت متعددی ممکن شوند.

اکنون توضیح می‌دهیم که خستگی مزمن چگونه شکل می‌گیرد. معمولاً در طول روز انرژی زیادی مصرف می‌کنیم و همین‌ما را خسته می‌کند و در طول شب انرژی را بازیابی و ذخیره می‌کنیم. وقتی با موقعیت‌های چالش‌برانگیز روبرو می‌شویم، به ذخایر انرژی خود رجوع می‌کنیم و همچنان با سطح استرس بالا به عملکرد عادی خود ادامه می‌دهیم 'چون مجبوریم'. برای مثال، ممکن است مشکل خانوادگی جدی‌ای به وجود آمده یا فشار کار بیش از حد زیاد شده باشد. اینها اغلب با وقایع استرس‌زای دیگری نیز ترکیب می‌شوند. اگر از خستگی مزمن رنج می‌برید یعنی ماه‌ها یا سال‌ها از منابع ذخیره انرژی خود استفاده کرده‌اید. وقتی بالاخره منابع انرژی ته می‌کشند، حس می‌کنید به چاهی عمیق افتاده‌اید و کسی نیست که به کمک‌تان بیاید. شاید حس کنید کاملاً تنه‌ایید و دیگر از پس انجام هیچ کاری بر نمی‌آیید، نمی‌توانید درک درستی از اوضاع داشته باشید و احساسات منفی، غوطه‌وری در افکار منفی و محزون شما را کلافه می‌کنند و دچار خستگی می‌شوید. فهرست‌های متعددی را از علائم خستگی مزمن می‌توانید در اینترنت بیابید. بعضی وبسایت‌ها ۵ علامت، برخی دیگر ۱۰ یا ۲۰ علامت را فهرست کرده‌اند. حتی وبسایتی را دیدیم که ۷۳ علامت را، که در خستگی مزمن ممکن است به وجود آیند، نوشته بود. ذیلاً فهرستی از علائمی که شاید به آنها دچار باشید را آورده- ایم:

۱. خستگی
۲. مشکلات حافظه (فراموشی، دشواری در یادگیری)
۳. دشواری در تمرکز
۴. مشکلات خواب و بی‌خوابی
۵. خواب ناراحت (خستگی بعد از بیدار شدن)
۶. احساس ضعف
۷. سردردهای مداوم

۸. سرگیجه
۹. گلودرد مداوم
۱۰. تپش قلب
۱۱. استرس، تنش
۱۲. احساس اضطراب، عصبی بودن و وحشت زدگی
۱۳. فشار خون بالا
۱۴. حس شدید بی‌قراری
۱۵. مه مغزی
۱۶. دشواری در فکر کردن و تصمیم‌گیری
۱۷. بزرگ شدن غدد لنفاوی در گردن و زیر بغل
۱۸. دردهای بدون توجیه در عضلات و مفاصل
۱۹. دردهای عصبی
۲۰. غش کردن و سرگیجه
۲۱. ناراحتی روده، سندروم روده تحریک‌پذیر
۲۲. روی فرم نبودن
۲۳. یخ کردن و تعریق شبانه
۲۴. مسائل بینایی: تاری و نقطه‌بینی
۲۵. آلرژی و حساسیت
۲۶. تکرر ادرار
۲۷. تنگی نفس
۲۸. خستگی شدید بعد از فعالیت‌های جسمی یا ذهنی
۲۹. واکنش‌های پوستی (اگزما یا آکنه)
۳۰. عدم تعادل هورمونی
۳۱. لرزش
۳۲. افکار خودکشی
۳۳. ایرادگیری و غر زدن بیش از حد

۳۴. احساس ناامنی و نگرانی بیش از حد

۳۵. احساس گناه و شرم

۳۶. احساس سنگینی در قفسه سینه

۳۷. انزوای اجتماعی

۳۸. ترس از شکست

۳۹. ناتوانی در رها کردن برخی اختیارات

۴۰. حملات میگرنی

بطور خلاصه، ممکن است درگیر فهرستی طولانی از علائم باشید و ندانید چطور با آنها مقابله کنید. حتی اگر تشخیص خستگی مزمن برای تان نداده‌اند نیز شاید ببینید که بعضی از این علائم را داشته‌اید. به هر حال اولین قدم این است که علت این علائم را بیابید تا بعد به وسیله ای‌اف‌تی آنها را برطرف کنید.

چه عواملی دخیل هستند؟

اولین قدم این است که مشاهده کنید چطور موقعیت‌های استرس‌زا را تجربه می‌کنید و چه معنایی به آنها می‌دهید زیرا این به شما کمک می‌کند که ببینید کدام الگوی استرسی فعال شده است. برخی ویژگی‌های فردی بر روی خطر ابتلا به خستگی مزمن تاثیر می‌گذارند و می‌توانند شامل این موارد باشند: حس مسئولیت-پذیری بالا، کمال‌گرایی، حس هم‌دلی شدید، استانداردهای بالا، تمایل به فعالیت بیش از حد، اهمیت دادن بیش از حد یا اجتناب از درگیری با دیگران (برای مثال، افرادی که در حرفه خود بیش از حد تلاش ولی حس می‌کنند کسی به قدرشان را نمی‌داند). شرایط فردی نیز ممکن است تاثیرگذار باشند. برای مثال، حس حامی نداشتن (چه در خانه و چه در محیط کار)، از دست دادن یکی از عزیزان، روابط پر استرس و ناکارآمد، ناخوشی‌های جدی و سایر وقایع آسیب‌زا. شاید بهتر باشد از دیدگاه معنوی به زندگی تان بنگرید تا بتوانید تعارض زیربنایی را تشخیص دهید. مثلاً شاید به ندای درون تان توجه نمی‌کنید، یا حس می‌کنید در مسیر اشتباهی هستید و در نتیجه زندگی به شکل روزافزونی برای تان بی‌معنا شده است. اگر مسیر اشتباهی را

در پیش گرفته‌اید و از هدف و رضایت از زندگی دور شده‌اید همین می‌تواند باعث تخلیه انرژی و فرسودگی شود.

کدام تعارض احساسی؟

اگر سال‌هاست که دچار خستگی مزمن هستید، تعارض احساسی زیربنایی تقریباً همیشه به 'انتخاب مسیر نادرست در زندگی' مربوط است و به همین دلیل نام آن را تعارض مسیر نادرست می‌گذاریم. این می‌تواند شرایط شخصی یا شغلی‌تان را دربرگیرد. اغلب پیش می‌آید که در هر دو حوزه مسائل متعددی نقش دارند. اگر چنین است در مرحله تعارض - فعال هستید. اگر با خود صادق باشید می‌دانید که برای خروج از این تعارض باید دست به تغییرات بزرگی بزنید. بدیهی است که این خودش استرس زیادی ایجاد می‌کند.

اگر بعد از یک دوره کوتاه استرس مزمن (حدود چند هفته یا چند ماه، نه بیشتر از یک سال) دچار خستگی یا فرسودگی شده‌اید، تعارض احساسی زیربنایی اغلب مربوط به تعارضات قلمرویی، حمله یا از شکل افتادگی است. اگر چنین است علائم در مرحله بهبودی بروز می‌کنند. ولی احتمالاً چند تعارض در مسئله نقش دارند. یعنی در مورد مشکلات فعلی در مرحله تعارض - فعال هستید و در مورد مشکلاتی که برطرف کرده‌اید در مرحله بهبودی قرار دارید (و در نتیجه دچار خستگی می‌شوید). نهایتاً هم باید به تعارضات خود کم‌بینی عمومیت یافته توجه کنید زیرا اینها تقریباً همیشه در ایجاد تعارضاتی که در این پاراگراف ذکر شده‌اند نقش دارند.

ذیلاً توضیحی در مورد تعارضات زیربنایی احتمالی داده‌ایم:

تعارض مسیر نادرست: این حس که در مسیر نادرستی هستید، تصمیم اشتباهی گرفته‌اید، از مسیر خارج شده‌اید یا در مسیر لغزنده‌ای قرار دارید. این حس که گیر آدم نادرستی افتاده‌اید یا چیزی گیر او افتاده است. به بیان دیگر، شریک زندگی، شغل، خانه یا محل زندگی نادرستی را انتخاب کرده‌اید.

تعارض قلمرویی: قلمرو شامل خانه، محل کار، مدرسه، پارک، مرکز اجتماعی، روستا، شهر و کشور محل زندگی شماست. شامل اعضای 'دسته' یعنی عمدتاً والدین، همسر، فرزند، اقوام، دوستان، همکاران، مراجعان، مشتریان، همسایه‌ها، حیوانات خانگی و همچنین دارایی‌هایی مثل خودرو، جواهرات، پول، سهام، سرمایه گذاری، اجازه کار، وضعیت مهاجرت یا عضویت در باشگاه می‌شود. قلمرو همچنین می‌تواند بدن یا وقت‌تان باشد. چند نوع تعارض قلمرویی وجود دارد: خشم قلمرویی، ترس قلمرویی، از دست دادن قلمرویی یا تعیین قلمرو. برای مطالعه تعریف این قلمروها به پیوست ۲ مراجعه کنید.

تعارض حمله یا از شکل افتادگی: احساس مورد حمله واقع شدن، از شکل افتادن، لکه‌دار یا مورد خشونت و بدرفتاری واقع شدن (به صورت تمثیلی یا واقعی) یا حس کثیف بودن به هر نحوی. حمله می‌تواند جسمی یا کلامی باشد، مثلاً سیلی خوردن یا فحش شنیدن. ممکن است جراحی یا نمونه‌برداری از بدن نیز در ذهن ناخودآگاه حمله یا از شکل افتادگی بدن تلقی شود. حتی تشخیص پزشک یا اعلام نیاز به جراحی می‌تواند محرک چنین تعارضی باشند. اگر با چیزی که به نظر‌تان چندش‌آور است (مثل استفراغ، ادرار، خون یا مدفوع) در تماس قرار گیرید احساس کثیف بودن می‌کنید. همچنین وقتی با کسی که فکر می‌کنید به بیماری عفونی مبتلا است تماس پوستی برقرار یا او را بغل می‌کنید دچار چنین حسی می‌شوید.

تعارض خود کم‌بینی: خود کم‌بینی یا از دست دادن ارزش خود. احساس طرد شدن، به اندازه کافی خوب نبودن، بی‌فایده بودن یا شکست خوردنه. این تعارض شامل مقصر دانستن خود نیز می‌شود. وقتی بروز می‌کند که خود را به اندازه کافی خوب نمی‌دانید. لذا درکی که نسبت به خود داریم و گفتگوهای درونی‌مان می‌توانند باعث تعارض خود کم‌بینی شوند. چند مثال از تعارضات خود کم‌بینی عمومیت یافته: احساس تحقیر (بخاطر اتهامات، سرزنش‌ها و نظرات خفیف کننده)، مورد بدرفتاری قرار گرفتن (از نظر جسمی، جنسی یا کلامی)، شکست (در کار، مدرسه، ورزش و روابط، چه به عنوان والد و چه به عنوان شریک زندگی)، عملکرد ضعیف، احساس شرم و گناه، از دست دادن جایگاه یا محیط شغلی، ناخوشی یا آسیب‌دیدگی (که باعث شود فرد حس 'کمبود' کند) و بالا رفتن سن (زمانی که می‌گویید به/اندازه قبل خوب نیستم، پیر و بی‌فایده شده‌ام).

رویکرد ای‌اف‌تی

در مورد علائم، باید ابتدا تشخیص دهید که از چه زمانی شروع شده‌اند و در آن زمان چه اتفاقاتی برای‌تان می‌افتادند یا هنوز هم می‌افتند. صبور باشید و به خود سخت نگیرید. اگر متوجه شدید که در مرحله بهبودی هستید باید از خودتان مراقبت کنید و به استراحت پردازید. اگر انرژی بیشتری دارید وقت بگذارید، عمیق‌تر جستجو کنید و وقایعی را که قبل از شروع علائم اتفاق افتاده‌اند هدف بگیرید. اگر هنوز در مرحله تعارض-فعال هستید، باید هرچه زودتر تعارضات فعلی‌تان را برطرف کنید. این کار را باید از دو طریق انجام دهید: استفاده از ای‌اف‌تی و همچنین تصمیم‌گیری و دست به عمل زدن. یادتان باشد که بعد از آن وارد مرحله بهبودی می‌شوید و این خودش باعث خستگی بیشتری می‌شود. باید این را بدانید تا (دوباره) دچار استرس نشوید و به اشتباه فکر نکنید که وضعیت‌تان در حال بدتر شدن است. خستگی بخشی طبیعی از مرحله بهبودی و هدف از آن قادر ساختن (یا اجبار) شما به استراحت کردن است تا بتوانید به خوبی بهبود یابید. تنها کاری که باید بکنید این است که به بدن‌تان گوش کنید و سرنخ‌های آن را دنبال کنید.

۱. تعیین اینکه در مرحله تعارض - فعال هستید یا مرحله بهبودی: اگر به این موارد دچار هستید یعنی

هنوز در مرحله تعارض-فعال قرار دارید: احساس عجله داشتن و بی‌قراری و در عین حال خستگی، ناتوانی در خوابیدن در شب، دندان قروچه، صبح زود بیدار شدن و این حس که بیش از حد کار دارید و باید همه چیز را سروسامان دهید. نشانه‌های مرحله بهبودی این موارد هستند: خستگی شدید، احساس سنگینی و کندی، نیاز شدید به خواب، ناتوانی در خروج از تخت، احساس ضعف و رنج بردن از انواع مشکلات جسمی و درد. اگر تغییرات اساسی (و اغلب دشوار) ایجاد و فرض می‌کردید که بالاخره خلاص شده‌اید ولی اکنون به درد و خستگی شدیدی دچار هستید، این یعنی تعارض بزرگی را برطرف کرده و وارد مرحله بهبودی شده‌اید.

می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر فصل ۵ بخش ۱ و [H علائم بهبودی](#) را مطالعه کنید.

۲. کار کارآگاهی: از سوالات زیر برای تهیه فهرست نسبتاً کاملی از وقایع خاص استرس‌زایی که ممکن است

زیربنای علائم باشند استفاده و آنها را بر روی خط زمان مشخص کنید:

- خستگی از چه زمانی شروع شد؟ اگر می‌دانید که هنوز در مرحله تعارض - فعال هستید، ببینید از زمانی که خستگی شروع شد تاکنون چه مسائل استرس‌زایی داشته‌اید. اگر می‌دانید که در مرحله بهبودی هستید، ببینید قبل از شروع خستگی درگیر چه مسائل استرس‌زایی بودید و چه تغییراتی در زندگی‌تان رخ داده‌اند. اگر هنوز هم واضح نیست فهرستی از همه اتفاقاتی که یکی دو سال قبل از شروع خستگی در زندگی‌تان در جریان بوده‌اند و یا ادامه دارند و می‌توانند باعث استرس شوند تهیه کنید. استفاده از توضیحاتی که قبلاً درباره تعارضات داده شدند می‌تواند در شناسایی موارد مربوط مفید واقع شود.

- در چه مواقعی دچار استرس می‌شوم؟ از بین تمام مواردی که در خط زمان خود دارید، واضح‌ترین نمونه از مواقعی را که این استرس فعال می‌شود شناسایی کنید. سپس فهرستی از وقایع خاص تهیه کنید. چنین عبارتی را به کار بگیرید: *لحظه‌ای که X / اتفاق می‌افتد و احساس Y را دارم.*

۳. **بلر:** لحظاتی از روز را که در آنها دچار استرس می‌شوید شناسایی کنید. در آن لحظه مشغول انجام چه کاری هستید؟ آیا چیزی که می‌خوانید، می‌شنوید یا می‌بینید شما را تحریک می‌کند؟ آن لحظه را به فهرست وقایع خاص خود اضافه کنید و سپس ای‌اف‌تی را بر روی آن بکار گیرید تا شدت احساس‌تان نسبت به آن به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسد. سپس در حالی که آن را در ذهن‌تان تجربه می‌کنید از خودتان پرسید *قبلاً کی چنین حسی داشتم؟* و مورد قدیمی‌تری را شناسایی کنید. از ای‌اف‌تی بر روی این مورد هم استفاده کنید. در ابتدا خود را به وقایع اخیر محدود کنید، زیرا هدف این است که به محرک‌های کنونی استرس پردازید.

۴. **پاکسازی بزرگ:** فهرستی از تمام موقعیت‌های منفی و استرس‌زایی که از بدو تولد تا به حال داشته‌اید و هنوز با رویکرد کار کارآگاهی مشخص نکرده‌اید فراهم آورید. وقتی را به استفاده منظم از ای‌اف‌تی بر روی این موارد اختصاص دهید. هرچه ای‌اف‌تی را با پشتکار بیشتری بکار برید گذشته تاثیر کمتری بر زندگی کنونی شما خواهد داشت. اما اگر هنوز در مرحله بهبودی هستید و درد و خستگی زیادی دارید بهتر است رویکردهای بلر و علامت محور را در پیش گیرید. هرگاه بهتر شدید و انرژی کافی کسب کردید به سراغ رویکرد پاکسازی بزرگ نیز بروید.

اگر تشخیصی در مورد علائم خستگی برای‌تان داده‌اند که شما را مضطرب یا نگران کرده است حتماً همه لحظات خاص مربوط به تشخیص را خنثی کنید. از جمله: گفتگوهایی که با پزشک یا درمانگر داشته‌اید، لحظات استرس‌زایی که تحت درمان یا معاینه بوده‌اید، مواقعی که منتظر نتایج آزمایش‌ها بوده‌اید یا هر لحظه دیگری را که در اثر خواندن، شنیدن یا دیدن چیزی که به تشخیص مربوط بوده است شوکه شده‌اید.

۵. **ای‌اف‌تی علامت محور:** این کار شامل پیاده سازی مستقیم ای‌اف‌تی بر روی علائم است.

توضیحات اضافه

۱. تمایز گذاشتن میان تاثیرات، افکار و علت‌ها

تاثیرات: خستگی مزمن اغلب باعث ایجاد احساس ناتوانی و بی‌چارگی می‌شود. ممکن است در مورد اینکه چه چیزی دیگر در زندگی‌تان نتیجه‌بخش نیست دچار انواع احساسات شوید و اینها می‌توانند به حد غیرقابل تحملی برسند. شاید شدیداً ناامید شوید و حس کنید که دیگر به هیچ چیز امید نیست. شاید هیچ نوری در انتهای راه نمی‌بینید. در این صورت ای‌اف‌تی علامت محور را بر روی هر احساسی که دارید بکار گیرید.

افکار: گاهی افکار‌تان هستند که باعث ایجاد استرس می‌شوند، نه خستگی مزمن. لحظاتی را که در آنها افکاری دارید که باعث ایجاد استرس در شما می‌شوند شناسایی کنید، برای مثال: /این کار هرگز نتیجه نمی‌دهد، همه چیز را خراب کردم، دیگر هرگز چنین موقعیتی به دست نمی‌آورم، خیلی تنها هستم، کسی مرا درک نمی‌کند، هرگز /این را فراموش نمی‌کنم. اولاً با ای‌اف‌تی بر روی احساساتی کار کنید که با این افکار به سراغ-تان می‌آیند، نه بر روی خود افکار. برای مثال، اگر وقتی فکر می‌کنید که تنها هستید دچار احساس ناامیدی و اضطراب می‌شوید، ای‌اف‌تی را بر روی همین‌ها هدف بگیرید. ثانیاً در مورد هر فکر آزاردهنده‌ای که دارید ببینید آن را چگونه یا از چه کسی آموخته‌اید و به همان بپردازید. از خودتان پرسید: در زندگی چه زمانی فکر کردم تنها هستم یا کسی مرا درک نمی‌کند؟ بعد با ای‌اف‌تی همه جزئیات و احساسات مربوط به این

لحظات خاص را هدف قرار دهید. با این کار وقایع خاصی را که باعث مشکلاتی برای تان شده‌اند شناسایی و برطرف می‌کنید. اینها در پس‌زمینه ذهن تان نقش ایفا و واکنش استرس را فعال می‌کنند.

علت‌ها: هرگاه با موفقیت ای‌اف‌تی را بر روی احساسات، هیجانات و افکار مربوط به مشکل (در این مورد خستگی مزمن) بکار بستید راحت‌تر می‌توانید به دنبال علل واقعی مشکل تان بگردید. شاید احساس آرامش بیشتری بکنید و در این صورت قادر می‌شوید کمی به عقب بروید و از دور به اتفاقات استرس‌زای زندگی - تان بنگرید. توصیه می‌کنیم، قبل از رفتن به سراغ مسائل بزرگتر، تا پایان مرحله بهبودی صبر کنید تا انرژی لازم را برای اینکه مجدداً با مسائل سروکله بزنید داشته باشید. به منظور اجتناب از تکرار مسائل باید به علل زیربنایی بپردازید. اما عجله نکنید و صبر کنید تا حال تان بهتر شود.

۲. نباید به سرعت فرض کنید که هیچ کاری نمی‌توان در مورد آن انجام داد.

در اینجا به شرایط استرس‌زای زندگی و نه به علائم تان اشاره داریم. بیماری جدی، جدایی، سوختن خانه، ورشکستگی یا اخراج غیرمنتظره می‌توانند موجب استرس زیادی شوند. هنگام رویارویی با چنین چالش‌های بزرگی در زندگی به دشواری می‌توان در مورد آینده خوش‌بین بود. اما اگر وقت بگذارید و به وسیله ای‌اف‌تی واکنش استرس تان را کاهش دهید، خواهید توانست واضح‌تر فکر کنید، تصمیمات بهتری بگیرید و احتمال دستیابی به نتایج مثبت را افزایش دهید. وقتی می‌ترسید و به شدت استرس دارید، احتمالاً تمایل دارید در خودتان فرو روید. این به احساسات و رفتارهای بچگانه و نه همچون بزرگسالان می‌انجامد. پس تعجبی ندارد که حس کنید هیچ راهی برای خروج از آن وضعیت وجود ندارد.

۳. عجله نکنید

وضعیتی که سال‌ها پیش آغاز شده است و هنوز ادامه دارد طی چند روز یا چند هفته برطرف نمی‌شود. اما به این معنا هم نیست که برطرف ساختنش سال‌ها طول می‌کشد. سعی کنید توقعات واقع‌بینانه‌ای داشته باشید و به شکلی که توصیه می‌کنیم ای‌اف‌تی را بکار ببرید. با اینکه ممکن است مسئله شما در مدت کوتاهی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

بطور کامل حل نشود ولی پیشرفت‌هایی را خواهید دید و اینها انگیزه و اعتماد به نفس لازم را برای ادامه کار به شما می‌دهند. حتماً فهرست تمام علائم‌تان را بنویسید (چه جسمی و چه روانی) و قبل از شروع فرایند شدت هر کدام را تا جایی که ممکن است به دقت ارزیابی کنید. بجای اینکه هر هفته شدت علائم‌تان را بسنجید توصیه می‌کنیم هر ۴ تا ۶ هفته یکبار این کار را انجام دهید و پیشرفت‌های‌تان را نیز یادداشت کنید.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

D | DIGESTIVE TRACT ISSUES

مسائل دستگاه گوارش

در این فصل به این مسائل دستگاه گوارش می‌پردازیم:

- مسائل معده: گاستریت (التهاب معده)، سوزش معده (اسید معده)، زخم معده، پولیپ معده و سرطان معده
- مشکلات روده: بیماری سلیاک (حساسیت به گلوتن)، التهاب روده (آی‌بی‌دی) که شامل بیماری کرون و کولیت اولسراتیواست، سرطان روده بزرگ، سندرم روده تحریک‌پذیر (آی‌بی‌اس)، پولیپ روده بزرگ و انسداد روده (ایلئوس).

مثل تمام مسائل جسمی دیگر، علائم بروز یافته در معده و روده‌ها نیز علت احساسی زیربنایی دارند. پزشکی رایج در خود بافت یا عضو به دنبال علت مسئله می‌گردد و این کار توضیح زیادی به آنها نمی‌دهد زیرا بازهم جای علت و معلول برعکس شده است. بیاپید با دید دیگری به آنچه که شاید در جریان باشد نگاه کنیم.

معده در قسمت بالا و سمت چپ شکم و زیر دیافراگم قرار دارد. به هنگام خالی بودن حجمش ۴۵ تا ۷۵ میلی‌لیتر است ولی می‌تواند تا ۱ لیتر گسترش یابد. غذا را از مری دریافت می‌کند و آن را به روده کوچک (دوازدهه، اولین بخش روده که ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر طول دارد) می‌دهد. روده کوچک ۶ متر طول دارد و سطح آن ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر مربع است. جذب غذا در این قسمت صورت می‌پذیرد. غذا بعد از روده کوچک وارد روده بزرگ می‌شود که ۱۰۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر است. روده بزرگ آب را جذب و ضایعات غذا را از مایع به مدفوع تبدیل می‌کند. وقتی مدفوع وارد راست روده (آخرین بخش روده بزرگ) می‌شود، فرد تحریک می‌شود که دفع می‌کند.

فعالیت اصلی معده و روده هضم غذا است و تعارضات اصلی که در این نواحی رخ می‌دهد نیز واقعاً، یا از آن مهم‌تر به صورت تمثیلی، مربوط به همین فعالیت هستند. این تعارضات را تعارضات لقمه می‌نامند و به ناتوانی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

در قورت دادن، هضم کردن، گرفتن یا حذف کردن «لقمه» ای اشاره دارند. لقمه می‌تواند واقعاً غذا یا هر چیز احساسی باشد که باید پردازش یا هضم شود. حیوانات معمولاً به صورت واقعی به تعارضات لقمه دچار می‌شوند اما انسان‌ها در اکثر مواقع این تعارضات را به شکل «ناراحتی‌های غیرقابل هضم» نسبت به سایر افراد و موقعیت‌ها تجربه می‌کنند. می‌توان از برخی تشبیه‌ها برای شناسایی این تعارض استفاده کرد، مثل: نمی‌توانم/این را هضم کنم، این دلم را بهم می‌زنند. دلم گرفته است.

گاهی شاید حتی متوجه نباشیم که ناراحت هستیم. معمولاً نسبت به ناراحتی‌هایی که در ناحیه معده بروز می‌کنند آگاه هستیم ولی ناراحتی‌های قسمت‌های بعدی دستگاه گوارش، یعنی روده‌ها، بیشتر حالت ناخودآگاهانه دارند. هرچه ناراحتی پایین‌تر باشد ناخودآگاهانه‌تر است. اغلب می‌بینیم که وقتی با ای‌اف‌تی کار را بر روی علل احساسی علائم روده‌ای (مثلاً دردهای پایین شکم) شروع می‌کنیم، مردم از اینکه درمی‌یابند چقدر ناراحتند تعجب می‌کنند.

مشکلات معده

به جز تعارضات لقمه، ممکن است تعارضات خشم قلمرویی و تعارضات هویتی نیز می‌توانند در معده نمود پیدا کنند.

تعارضات لقمه شامل ناتوانی در هضم یک لقمه (غذا یا چیز دیگر) است که در دل ما سنگینی می‌کند. این مشکل اغلب بطور تمثیلی تجربه می‌شود (برای مثال درگیری‌های خانوادگی بر سر ارث) و ممکن است مربوط به هر بخشی از زندگی فرد نظیر شغل، آموزش یا روابط باشد.

تعارضات خشم قلمرویی که در معده بروز می‌کنند اغلب شامل پرخاش مربوط به خشم خود فرد یا دیگری است. چنین تعارضاتی شاید در موقعیت‌هایی مثل جروب‌بحث با همسایه، خانواده همسر یا همکاران بر سر مرزها باشد. همچنین شاید مجبور به پذیرش و کنار آمدن شوید و حس کنید تحقیر شده‌اید.

تعارضات هویتی در صورتی به وجود می‌آیند که ندانید به کجا تعلق دارید یا باید چه تصمیمی بگیرید. مثلاً زمانی که بر سر دوراهی انتخاب شریک زندگی مانده‌اید.

تعارضات لقمه در مرحله تعارض - فعال باعث رشد سلول در دستگاه گوارش می‌شوند و معمولاً علائم خاصی، شاید به جز حالت تهوع، ندارند. این شرایط ممکن است به عنوان پولیپ خوش خیم یا سرطان معده بدخیم (آدنوکارسینوم) تشخیص داده شود. در مرحله بهبودی، تخریب سلولی رخ می‌دهد زیرا سلول‌های اضافی توسط باکتری‌ها و قارچ‌ها از هم می‌پاشند. در این مرحله، ممکن است دچار خستگی شدید، تعریق شبانه، خونریزی یا درد شوید و حتی بخاطر خونریزی معده مدفوع تان تیره شود.

تعارضات خشم قلمرویی و تعارضات هویتی (اگر مری نیز درگیر باشد) ممکن است باعث سوزش سر دل یا زخم معده در مرحله تعارض - فعال و همچنین درد در ناحیه شکم شوند. در مرحله بهبودی شاید بخاطر زخم معده خون از دست دهید (ممکن است متوجه‌اش نشوید). اگر بحران بهبودی شدید باشد شاید کولیک، خونریزی معده همراه با مدفوع سیاه، لرز، عرق سرد و حتی تشنج شوید.

مسائل روده

مشکلات روده‌ها به علت تعارضات لقمه به وجود می‌آیند (موقعیت‌هایی که هضم یا پردازش آنها برایتان سخت است) و معمولاً ناراحتی شدیدی به همراه دارند. ممکن است بخاطر افراد، حیوانات، موقعیت‌ها، نظرات (تهمت، انتقاد و تمسخر) یا اطلاعات دیگر ناراحت شوید. در روده کوچک، تعارض لقمه ممکن است به نوعی از دست دادن، ترس از فقر یا برآورده نشدن نیازها یا ترس از دست دادن درآمد، مزایا و پاداش‌ها مربوط باشد. اگر تعارض در روده بزرگ بروز کند حس زشتی، بدجنسی و شرارت دارد. ناراحتی از فریب و کلاهبرداری نیز اغلب در روده بزرگ ظاهر می‌شود.

برای درک بهتر انواع علائم بهتر است ببینیم که در مراحل تعارض - فعال و بهبودی چه اتفاقاتی می‌افتند. در مرحله تعارض - فعال، تکثیر سلولی مخاط روده رخ می‌دهد که ممکن است باعث تشکیل تومور شود و این تومورها در مرحله بهبودی از هم می‌پاشند. تومورها می‌توانند بر سطح صاف (نوع جذبی) یا به شکل

گل کلم (نوع ترشهی) تشکیل شوند. بسته به اندازه و نرخ رشد به عنوان پولیپ روده بزرگ (خوش خیم) یا سرطان روده (بدخیم) تشخیص داده می شوند. تومورهای صاف اغلب شناسایی نمی شوند. در این مرحله معمولاً هیچ نوع علامتی وجود ندارد، مگر اینکه تومور گل کلمی سر راه روده را بگیرد. در مرحله بهبودی، میکروباکتری ها یا قارچ ها تومورها را از هم می پاشند. در این مرحله شاید دچار تب، تعریق شبانه، خونریزی و اسهال شوید. اگر بحران بهبودی شدید باشد خونریزی بیشتر می شود. اگر عضلات روده نیز درگیر شوند، ممکن است دچار انقباض ها و کولیک روده شوید.

بیماری سلیاک (حساسیت به گلوتن): حاکی از آن است که در مرحله بهبودی گیر کرده اید. تعارضات درازمدت و مکرر باعث از بین رفتن بیش از حد پرزها (پوشش داخلی روده) و اختلال در جذب غذا می شوند و این ممکن است به سوء تغذیه بیانجامد.

بیماری کرون یا ورم مخاط روده بزرگ: واقعاً هیچ تمایزی بین این دو وجود ندارد. اولی ممکن است در هر قسمت از روده رخ دهد و دومی به نظر می رسد که فقط در روده بزرگ پدید می آید. این فرایندی مزمن و تکرار شونده است که در آن مدام در چرخه مرحله تعارض - فعال و مرحله بهبودی قرار می گیرید. تومورها در مرحله تعارض - فعال تشکیل می شوند، عمدتاً صاف (سلول های جذب مجدد) و گاهی پولیپی (سلول های جذبی) هستند. در مرحله بهبودی، تومورها از هم می پاشند و لذا شاید دچار خونریزی و تیرگی مدفوع، اسهال، یبوست و تعریق شبانه شوید.

سندروم روده تحریک پذیر (آی بی اس): این مسئله بر روی عضلات نرم روده تاثیر می گذارد. این عضلات لقمه های غذا را در روده حرکت می دهند تا پس از جذب مواد مغذی آنها به بیرون رانده شوند. وقتی دچار مشکل هضم می شوید، 'اختلال حرکتی' به وجود می آید و این باعث ورود به دور باطل مرحله تعارض - فعال و مرحله بهبودی می شود. در مرحله تعارض - فعال، ممکن است دچار انسداد روده شوید زیرا در محل انسداد گرفتگی عضلانی به وجود آمده است و غذا سر جای خود گیر کرده است. همچنین شاید توموری (خصوصاً پولیپ) در این ناحیه رشد کند. در بقیه قسمت های روده حرکت متوقف یا خیلی کند می شود. بی حرکتی

روده‌ها قابل توجه‌ترین علامت این اختلال است. احتمالاً در معاینه، این مشکل را فلج شکمی یا انسداد روده تشخیص می‌دهند. در مرحله بهبودی، فعالیت عضلانی افزایش پیدا می‌کند و درد کولیک (انقباض) در ناحیه‌ای از روده که بی حرکت مانده بود ایجاد می‌شود. لذا شاید مدام بین یبوست (مرحله (در مرحله تعارض - فعال) و اسهال (در مرحله بهبودی) در نوسان باشید. همچنین در مرحله بهبودی ممکن است دچار نفخ شوید. در پزشکی رایج، سندروم روده تحریک پذیر سال‌هاست که اختلالی روانی تلقی می‌شود زیرا هیچ علت جسمی‌ای برایش یافت نشده است. این نتیجه‌گیری درست است ولی نه با این استدلال. متأسفانه امروزه این طور درک شده است که این هیچ علت روانشناختی ندارد و فقط اختلالی در عملکرد دستگاه گوارش با علتی ناشناخته است. این قدمی در جهت نادرست است. به علاوه به افراد مبتلا راهنمایی اندکی برای برطرف ساختن مشکل می‌دهد. ماجرا از این هم پیچیده‌تر است. اکثراً پذیرفته‌اند که استرس و اضطراب می‌توانند چنین علائمی را تحریک کنند. ولی هم افراد مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر و هم افرادی که به این سندروم را ندارند ممکن است به این علائم دچار شوند. این به نظر متناقض می‌آید چون سندروم روده تحریک‌پذیر را به عنوان نوعی اختلال می‌شناسند. از دید ما، این جای تعجبی ندارد چون علائم خود اختلال نیستند و در واقع نتیجه وقایع احساسی پراسترس هستند. امیدواریم که این برای شما هم با عقل جور دربیاید. اگر به دنبال علل احساسی زیربنایی علائم خود باشید و با ای‌اف‌تی آنها را برطرف کنید، می‌بینید که علائم‌تان بهتر یا حتی ناپدید می‌شوند چون بالاخره علت ریشه‌ای آنها را هدف قرار داده‌اید.

رویکرد ای‌اف‌تی

۱. **بلر:** در ابتدا بنویسید که در چه مواقعی از روز ناراحت می‌شوید و این لحظات خاص را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. اگر علائمی مثل سوزش سردل و زخم معده را دارید، به دنبال تعارض خشم قلمرویی و تعارض هویتی بگردید. تا جای ممکن وقتی در حال تجربه دوباره بلر هستید، ببینید قبلاً چه هنگام این حس را داشته‌اید. باید رویکرد بلر را، خصوصاً اگر علائم مزمنی دارید، هر روز انجام دهید. هرچه در هر روز علائم بیشتری را هدف قرار دهید، موارد بیشتری را برطرف می‌کنید و الگوی استرس خود را هم بیشتر می‌شناسید.

نکته: اگر بلافاصله متوجه ناراحتی یا خشمی نشدید کار را با استفاده از ایف‌تی بر روی هر لحظه منفی که به یاد می‌آورید یا هرگاه دچار خشم، غم یا اضطراب می‌شوید شروع کنید. به حس ناراحتی از ناراحت بودن نیز توجه کنید! همین که کم‌کم متوجه شوید که این ناراحتی دلیل علائم‌تان است بینشی ارزشمند است. ولی این بینش الگو را برطرف نمی‌کند. باید تمام موقعیت‌های خاصی را، که توسط این ناراحتی تحریک شده‌اند، خنثی کنید تا بتوانید به مرور این الگو را کاهش دهید و سرانجام آن را برطرف کنید تا دیگر ناراحت نباشید.

۲. **کار کارآگاهی:** خط زمان را بکشید و به دنبال ارتباط بین علل احساسی و علائمی که دارید بگردید. در بسیاری از موارد علائمی که دارید نشانه‌های مرحله بهبودی هستند و این یعنی تعارض برطرف شده است. پس ببینید اندکی قبل از شروع علائم نسبت به چه چیزی ناراحت یا خشمگین بودید. مهمترین لحظات استرس‌زا را در دوره قبل از بروز علائم خواهید یافت. اما برخی علائم، مثل سوزش سردل و زخم معده، در مرحله تعارض - فعال رخ می‌دهند. پس باید ببینید در زمان تجربه آنها درگیر چه مسائل احساسی‌ای بودید. در سندروم روده تحریک‌پذیر، در مرحله تعارض - فعال دچار یبوست می‌شوید. و دل درد و اسهال اغلب در مرحله بهبودی پیش می‌آیند. وقایع خاصی را که باعث ناراحتی‌تان شده‌اند در فهرستی بنویسید. از کلمات دقیقی برای شرح آن استفاده کنید: *لحظه‌ای که X/تفاه رخ داد و من احساس Y را دارم.* با طرح پرسش‌های زیر منشا مشکل‌تان را پیدا کنید:

- چطور یاد گرفتم ناراحت باشم؟ از چه کسی یاد گرفتم؟
- چه هنگام دچار این مشکل می‌شوم؟ واضح‌ترین و بهترین مثال از لحظه خاصی که در آن این اتفاق می‌افتد کدام است؟
- چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره از زندگی‌ام چه مسائل پراسترسی در حال وقوع بودند؟

۳. **پاکسازی بزرگ:** فهرستی از تمام وقایع مربوط به علائم‌تان را، که ایجاد استرس می‌کنند تهیه کنید. از جمله لحظات مربوط به تشخیص پزشکی، آزمایش‌ها، اطلاعات ارائه شده، واکنش اطرافیان و هر چیزی که در اینترنت

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

یا جاهای دیگر خوانده‌اید. این رویکرد برای پاکسازی نهایی وقایعی است که با رویکرد کار کارآگاهی پیدا نشده‌اند.

۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** ای‌اف‌تی را بر روی علائم جسمی و احساسی خود، خصوصاً اضطراب، بی‌صبری، خشم و ناراحتی بکار برید. برطرف ساختن اضطراب، بی‌صبری و ناراحتی زمان‌بر است. پس صبور باشید و تلاش کنید به کار بر روی مسائل‌تان ادامه دهید.

E | EATING DISORDERS

اختلالات تغذیه

در این فصل، دو مورد از رایج‌ترین اختلالات تغذیه، یعنی بی‌اشتهایی عصبی (انورکسیا) و پرخوری عصبی (بولیمیا)، را بررسی می‌کنیم.

بی‌اشتهایی عصبی

بی‌اشتهایی عصبی یک اختلال بلع است که با محدودیت غذایی شدید، کمبود وزن غیرعادی، ترس شدید از افزایش وزن و تصویر ذهنی مخدوش از بدن همراه است. ترس از افزایش وزن محرک اصلی این اختلال و لاغری برای این افراد به معنای ارزشمند بودن است.

در این نوع بی‌اشتهایی دو تعارض احساسی زیربنایی بطور هم‌زمان فعال می‌شوند. دچار تعارض هویتی (وصله ناجور بودن) یا تعارض خشم قلمرویی و هم‌زمان تعارض وحشت-شوکه، تعارض جنسی، تعارض هویت دیگر یا تعارض تعیین قلمرو هستید. بنابراین دو تعارض فعال وجود دارند. یکی از آنها مربوط به 'مادر یا فرزند' و دیگری مربوط به 'شریک' است. برای مطالعه توضیح سمت 'مادر یا فرزند' در مقایسه با سمت 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید.

به محض اینکه هر دو تعارض فعال شوند، حالت‌تان تغییر می‌کند. یعنی (کمی) روان‌پریش یا (کمی) افسرده می‌شوید. تعارض اول (تعارض هویتی یا تعارض خشم قلمرویی) تقریباً همیشه برخاسته از تاثیر احساسی وقایع خاصی است که در آنها کسی درباره وزن شما نظر تحقیرکننده‌ای داده است، بخاطر شکل بدن‌تان مسخره یا تحقیر شده‌اید یا حس کرده‌اید در مقایسه با دیگران (افرادی مثل دوست، خواهر، همکلاسی، مدل یا سلبریتی) به اندازه کافی خوب نیستید و در نتیجه باید لاغرتر و در پی آن جذاب‌تر شوید.

بی‌اشتهایی عصبی می‌تواند روی هر کسی تاثیر بگذارد ولی بیشتر در بین دختران جوان و نوجوان رایج است زیرا نسبت به نظر دیگران درباره ظاهر و وزن‌شان حساس‌ترند. البته برای عده رو به افزایشی از کودکان و افراد مسن‌تر از هردو جنس هم بی‌اشتهایی عصبی تشخیص داده می‌شود.

پرخوری عصبی (بولیمیا)

بولیمیا به شکل پرخوری ناخواسته و در پی آن دفع اجباری است. سعی می‌کنید با استفراغ، مصرف افراطی داروهای ملین، روزه گرفتن یا ورزش، کالری اضافه را از بدن دفع کنید. هر کسی ممکن است دچار بولیمیا شود ولی در بین دختران و زنان رایج‌تر است و معمولاً در دوران نوجوانی و ابتدای بلوغ شکل می‌گیرد. برخلاف بی‌اشتهایی عصبی، افراد مبتلا به بولیمیا معمولاً وزن ایده‌آل (یا حتی اضافه وزن) دارند. ولی همچون مبتلایان به بی‌اشتهایی عصبی معمولاً برداشت منفی‌ای از وزن و یا شکل بدن‌شان دارند.

تعارضات احساسی زیربنای بولیمیا شامل یک یا چند مورد از اینها است: تعارض ترس-انزجار، تعارض خشم قلمرویی، تعارض مقاومت یا تعارض هویتی. درست مثل بی‌اشتهایی عصبی، در اینجا نیز دو تعارض احساسی زیربنایی هم‌زمان فعالند. یک تعارض به 'مادر یا فرزند' و دیگری به 'شریک' مربوط است. برای مطالعه توضیح سمت 'مادر یا فرزند' در مقایسه با سمت 'شریک' به پیوست ۳ مراجعه کنید.

نکته: پزشکی رایج بین بولیمیا و اختلال پرخوری، که در آن هیچ دفع اجباری وجود ندارد، تمایز می‌گذارد. با توجه به اهداف ما در این کتاب، این تمایز اهمیتی ندارد زیرا تعارضات احساسی زیربنایی اساساً مشابهند. با این حال وقتی دفع اجباری وجود دارد، تعارضات ترس-انزجار یا تعارضات مقاومت قوی‌تر از تعارضات خشم قلمرویی و تعارضات هویتی هستند و بار احساسی بیشتری نسبت به آنها دارند.

تعارضات زیر ممکن است باعث بولیمیا شوند:

- **تعارض ترس-انزجار:** در اینجا، تعارض معمولاً برخاسته از یک تماس جنسی آشفته کننده است، چیزی مثل بدرفتاری جنسی یا دست‌درازی، رابطه دهانی اجباری، قرار گرفتن در معرض محتوای جنسی، اولین رابطه جنسی منجر کننده یا رابطه جنسی آلوده.
- **تعارض خشم قلمرویی:** به علت ناراحتی در خانه والدین (دعوی والدین، دعوا با یکی از اعضای خانواده) یا جروبحث در مدرسه (قلدری، بدرفتاری معلم) صورت می‌گیرد.
- **تعارض مقاومت:** وقتی می‌خواهید کسی یا چیزی را طرد کنید یا با آن مقابله کنید یا بجنگید؛ اینکه مجبور شوید برخلاف خواسته خود کاری را انجام دهید، اینکه نتوانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید یا نمی‌خواهید (مثلاً وقتی کودکی را مجبور می‌کنند که لباسی را دوست ندارد بپوشد یا فردی را مجبور به رابطه جنسی می‌کنند).
- **تعارض هویتی:** احساس وصله ناجور بودن، که ممکن است بخاطر از دست دادن یکی از والدین (نادیده گرفته شدن به لحاظ احساسی، طلاق یا مرگ) یا از دست دادن یکی از دوستان نزدیک یا عشق اول به وجود آمده باشد.

رویکرد ای‌اف‌تی

اختلالات تغذیه رایج‌تر از آنند که شاید فکر می‌کنید و اغلب به نظر نمی‌آیند. ممکن است مقطعی باشند، یعنی رفتار مربوط به اختلال در روزهای خاص و شرایط خاصی و نه هر روز رخ می‌دهد. همچنین اغلب در سنین نوجوانی 'محدود' هستند و در سنین بالاتر مزمن‌تر می‌شوند. پرخوری عصبی حدود دو سه سال و بولیمیا بطور میانگین ۵ تا ۸ سال طول می‌کشند. علتش آن است که وقتی یکی از دو تعارض غیرفعال می‌شوند اختلال نیز متوقف می‌شود. اما این یعنی زمانی که تعارض دوباره فعال شود اختلال نیز برمی‌گردد. درمان‌های رایج می‌توانند به رهایی کوتاه‌مدت از علائم کمک کنند. این موفقیت معمولاً زود از بین می‌رود زیرا به تعارضات احساسی زیربنایی پرداخته نشده است. در نتیجه قویاً توصیه می‌کنیم که، برای کاهش دوره و پیشگیری از تکرار علائم، با استفاده از ای‌اف‌تی علل زیربنایی را برطرف کنید.

۱. **کار کار آگاهی:** ابتدا خود بپرسید که این از چه زمانی شروع شد و در آن دوره از زندگی چه چیزهای استرس‌زایی در جریان بودند. باید نوع تعارضات موجود را (با استفاده از راهنمایی‌های بالا) شناسایی و وقایع خاص مربوط به هر تعارض را نیز پیدا کنید. توجه کنید که (۱) هر دو تعارض فعال هستند، پس باید محرک‌های فعلی و روزانه را بیابید، (۲) یک تعارض به 'مادر یا فرزند' و دیگری به 'شریک' مربوط است. فهرستی از همه وقایع خاص تهیه کنید و سپس برای خنثی‌سازی هر یک از آنها به وسیله ای‌اف‌تی وقتی را اختصاص دهید.
۲. **بلر:** به احتمال زیاد تعدادی از بلرهای تان به تعارضات زیربنایی که شناسایی کرده‌اید مربوطند. به مسائل مربوط به خوردن یا نخوردن و خصوصاً احساسات تان، واکنش‌ها و نظرات اطرافیان توجه کنید. به موقعیت‌هایی که در آنها احساسی منفی نسبت به بدن و ظاهر تان می‌بایید نیز توجه کنید. همچنین برای کار کردن بر روی باور ریشه‌ای منفی خود و موقعیت‌هایی که آن را فعال می‌کنند وقت بگذارید. هر قدر که می‌توانید ببینید در گذشته چه وقایع خاصی باعث چنین احساسی شده‌اند. وقتی مجدداً در ذهن تان بلر را مشاهده می‌کنید از خودتان بپرسید *قبلاً کی چنین حسی داشتم؟*
۳. **پاکسازی بزرگ:** با کار کار آگاهی یا استفاده از رویکرد بلر فهرستی از همه وقایع دیگری که هنوز شناسایی نکرده‌اید تهیه کنید. به وقایع ۷ سال اول زندگی، که باورهای ریشه‌ای منفی در آنها شکل گرفته‌اند، بیشتر توجه کنید.
- اگر بخاطر وضعیت تان دچار ترس یا نگرانی هستید، هر لحظه خاصی را که در آن چنین ترس و نگرانی‌ای داشته‌اید خنثی کنید. از جمله: موقع گفتگویی که با پزشک یا درمانگر خود داشته‌اید، معاینات پزشکی، انتظار یا دریافت جواب آزمایش و واکنش اطرافیان. اگر درباره تشخیصی که برای تان داده‌اند چیزی خواندید، شنیدید یا دیدید روی هر لحظه‌ای که در اثر آن ترسیدید یا دچار دلهره شدید کار کنید.
۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** هرگاه دچار چنین احساسات شدیدی (مثلاً ترس، انزجار، غم) شدید فوراً ای‌اف‌تی را بر روی علائم تان بکار برید. اگر می‌توانید آن لحظه را یک واقعه خاص در نظر بگیرید و با رویکرد بلر به آن بپردازید.

F | FEAR OF FAILURE

ترس از شکست

بیشتر ما در مرحله‌ای از زندگی ترس از شکست را تجربه کرده‌ایم. ممکن است اضطراب امتحان، ترس از صحبت کردن در جمع، اضطراب قبل از مصاحبه کاری یا حتی وحشت از صحنه نمایش را تجربه کرده باشیم. فکر نمی‌کنم کسی را بشناسید که قبل از امتحان رانندگی ترس از شکست را تجربه نکرده باشد. باور ریشه‌ای منفی شما مهم‌ترین الگوی استرس شماست و نقشی اساسی در هر نوع ترس از شکست ایفا می‌کند. اضطراب عملکرد تا حد خاصی طبیعی است و شاید حتی مفید هم باشد چون باعث می‌شود قدم‌های مثبتی بردارید که تضمین کننده موفقیت هستند. برای مثال، ممکن است دانشجویی برای اینکه در امتحان موفق باشد حسابی درس بخواند. معمولاً اگر اضطراب عملکردتان در حد طبیعی باشد باید بلافاصله بعد از شروع امتحان، مصاحبه و یا هر فعالیت دیگری از بین برود.

ولی وقتی ترس از شکست شدید است شاید باعث ایجاد علائم جسمی شدید (مثل گرفتگی سینه، تپش قلب، تعریق دست‌ها، خشک شدن دهان و گاهی حتی سیاهی رفتن چشم‌ها) شود و با آغاز فعالیت مورد نظر نیز از بین نمی‌رود و با آنچه که در حال وقوع است تناسبی ندارد. این ترس از شکست گاهی باعث می‌شود بازیگر بر روی صحنه دیالوگ‌هایش را فراموش کند و یا بازیکن بیسبال نتواند حرکت درست را انجام دهد. ترس شدید از شکست ممکن است باعث شود فرد از انجام فعالیت‌هایی که ممکن است به شکست بیانجامد اجتناب کند و این بر زندگی روزمره‌اش اثر منفی می‌گذارد و اجازه نمی‌دهد به توانایی‌های بالقوه‌اش برسد. ترس از شکست ممکن است به نحوی عمومیت پیدا کند که عزت نفس‌تان را کاهش دهد و فکر کنید که در هر کاری شکست می‌خورید، پس جرات آزمودن چیزهای جدید و یا ریسک کردن را ندارید. این به یک باور ریشه‌ای منفی خیلی قوی مربوط می‌شود که از روی هم انباشته شدن تجربیات منفی، معمولاً در سال‌های ابتدایی زندگی، شکل گرفته است. همچنین ممکن است ترس از شکست در سال‌های بعدی زندگی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

به وجود آید و به عدم دستاورد در ورزش، نوعی عملکرد دیگر یا موقعیت اجتماعی خاصی مربوط باشد. برای تضعیف موفقیت‌آمیز باور ریشه‌ای منفی خود همیشه باید از رویکردی دو جانبه استفاده کنید. همه وقایع خاصی را که در آنها ترس از شکست در فعالیت خاصی را تجربه کرده‌اید خنثی سازید. همچنین به سراغ تجربیات کودکی‌تان بروید (به موارد شش هفت سال ابتدای عمرتان بیشتر توجه کنید) تا منشاء باور ریشه‌ای منفی خود را شناسایی و سپس وقایع خاص را به وسیله ای‌اف‌تی خنثی کنید.

رویکرد ای‌اف‌تی

اولین قدم این است که ببینید ترس از شکست شما دقیقاً چیست. موقعیت‌های خاصی را که در آنها ترس از شکست را تجربه کرده‌اید شناسایی کنید. اغلب قبل از شروع فعالیت، مثلاً قبل از امتحان، مصاحبه، ارائه یا اجرا، دچار ترس و اضطراب می‌شوید. اگر در روزها یا هفته‌های قبل از فعالیت مورد نظر، وقتی به آن فکر می‌کنید احساس اضطراب یا تنش دارید، می‌توانید بلافاصله به روش ای‌اف‌تی علامت محور بر روی اینها کار کنید. هرچند که این کار موقتاً باعث تسکین موقت علائم می‌شود ولی مشکل را حل نمی‌کند! تنها راه موثر برای برطرف ساختن ترس از شکست این است که هم احساسات ترس و اضطراب را (به روش ای‌اف‌تی علامت محور) و هم علت زیربنایی، یعنی مشخصاً وقایع خاصی که باعث ایجاد ترس از شکست شده‌اند، را هدف بگیرید. در نتیجه باید به عقب برگردید و لحظات خاصی را که در آنها این ترس را داشته‌اید شناسایی کنید. هرچه باشد اکثر رفتارها آموخته شده هستند. پس سوال این است که *چطور/این حس ترس/از شکست را/آموختم؟* این مهمترین سوالی است که برای کشف علت ترس از شکست باید از خودتان پرسید. تعداد کافی از وقایع خاص را، که در گذشته اتفاق افتاده‌اند و در آنها ترس از شکست را یاد گرفتید، خنثی کنید و آنگاه ببینید که آیا آن تعداد برای از بین بردن اضطراب و ترس‌تان در رویدادهای پیش رو کافی بوده است یا خیر.

توصیه می‌کنیم رویکرد قدم به قدم را که در زیر شرح داده‌ایم در پیش گیرید:

۱. باور ریشه‌ای منفی خود را شناسایی کنید: ابتدا، (اگر هنوز نمی‌دانید) ببینید باور ریشه‌ای منفی تان چیست.

می‌توانید این کار را با انتخاب لحظه‌ای انجام دهید که در آن حس کردید طرد شدید یا مورد انتقاد یا حمله کلامی قرار گرفته‌اید. آن لحظه را به صورت پیوسته در ذهن تان تجسم کنید و به منتقد درونی تان گوش دهید. آیا به اندازه کافی خوب نیستم، به اینجا تعلق ندارم، نباید اینجا باشم، یا چیز دیگری را می‌گویند؟ پس از آن که باور ریشه‌ای منفی تان را شناسایی کردید، قدرت آن را به وسیله آزمایش اعتبار شناخت بسنجید. آزمایش اعتبار شناخت: چشمان تان را ببندید و باور ریشه‌ای منفی خود را با حضور ذهن بر زبان آورید. سپس ببینید از نظر احساسی، نه منطقی، این جمله چقدر برای تان درست است. به باور بر حسب درصد (صفر یعنی اصلاً درست نیست) تا ۱۰۰ (یعنی کاملاً درست است) نمره دهید. این عدد را بنویسید و بطور منظم اعتبار شناخت آن را آزمایش کنید. آزمایش اعتبار شناخت روش مفیدی برای سنجش میزان پیشرفت تان است و کمک می‌کند ببینید باور ریشه‌ای منفی تان در حال ضعیف‌تر شدن است یا خیر. هرچه وقایع خاص بیشتری را هدف قرار دهید باور ریشه‌ای منفی تان ضعیف‌تر می‌شود و پس از مدتی حس می‌کنید دیگر درست نیست. وقتی این باور در حال تضعیف است احتمالاً متوجه کاهش ترس از شکست نیز می‌شوید. سعی کنید اعتبار شناخت باور منفی را به کمتر از ۱۰ درصد برسانید. اگر نیازمند توضیحات بیشتر درباره باور ریشه‌ای منفی و اعتبار شناخت هستید به فصل ۵ بخش ۱ مراجعه کنید.

۲. کار کارآگاهی: در چه مواقعی از شکست می‌ترسید؟ واضح‌ترین و بهترین مثال‌ها از زمان‌هایی که این ترس

فعال می‌شود کدامند؟ اولین بار چه هنگام بود؟ فهرستی از تمام این وقایع تهیه کنید و هر کدام را در این قالب بگذارید: لحظه‌ای که X اتفاق می‌افتد و احساس Y را دارم. این لحظه باید حتی‌المقدور کوتاه باشد (بین ۱۰ الی ۲۰ ثانیه برای هر لحظه) تا فقط یک نقطه اوج داشته باشد. برای مثال، اگر ترس تان مربوط به ارائه است می‌توانید چند لحظه را شناسایی کنید: لحظه‌ای که نام تان را صدا می‌زنند و نوبت تان فرا می‌رسد، لحظه‌ای که بلند می‌شوید، لحظه‌ای که به سمت جلوی کلاس راه می‌افتید و لحظه‌ای که جلوی جمع می‌ایستید و به مخاطبین نگاه می‌کنید. هر کدام از این لحظات یک واقعه خاص هستند. هر واقعه‌ای را که در فهرست نوشته‌اید با ای‌اف‌تی خنثی کنید. فهرست تان باید شامل حداقل ۱۰ الی ۲۰ واقعه خاص باشد. روی هر واقعه

آن قدر کار کنید تا شدت احساس‌تان نسبت به آن به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسد. سپس ببینید که آیا باور ریشه‌ای منفی‌تان در اینجا نقشی دارد یا خیر. به احساساتی که در زمان تجربه دوباره واقعه برای-تان پیش می‌آیند توجه کنید. بعد از خودتان بپرسید در گذشته (هرچه قدیمی‌تر باشد بهتر است) چه زمانی چنین احساسی داشتید. در صورت امکان سعی کنید وقایعی را برگزینید که در شش هفت سال ابتدای زندگی رخ داده‌اند. هر واقعه خاصی را که پیدا می‌کنید خنثی سازید. هرچه بیشتر بتوانید ای‌اف‌تی را به این روش بکار ببرید، یعنی شناسایی وقایع زمان حال و همین‌طور وقایعی در گذشته که در آنها حس مشابهی داشته‌اید، زودتر به نتیجه می‌رسید.

۳. **بلر + ای‌اف‌تی علامت‌محور:** به محض اینکه در دوره (ساعت‌ها، روزها یا هفته‌های) منتهی به آن فعالیت خاص دچار اضطراب شدید از ای‌اف‌تی استفاده کنید. آن قدر کار کنید که شدت به صفر برسد (این نتیجه اغلب موقتی خواهد بود). هرچه بیشتر این کار را بکنید واکنش استرس‌تان را بیشتر از میان می‌برید - این کار به خودی خود هم تاثیر مثبتی دارد.

با این حال، کار کردن روی علت زیربنایی ترس، یعنی عمده‌تاً وقایع خاصی که باعث ترس از شکست شده‌اند، بسیار موثرتر است. به منظور شناسایی این وقایع، ببینید در چه مواقعی می‌ترسید و بعد از خودتان بپرسید در حال حاضر چه جنبه یا جزئیاتی موجب بیشترین اضطراب برای‌تان می‌شود. برای مثال، وقتی قرار است مطلبی را ارائه دهید، شاید از اینکه می‌بینید همه مخاطبان به شما چشم دوخته‌اند دچار اضطراب می‌شوید. اگر چنین است بهترین نمونه‌ای را که در آن چنین شرایطی را تجربه کرده‌اید شناسایی کنید. سپس از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا این واقعه خاص بطور کامل خنثی شود - نه فقط جنبه 'دوخته شدن نگاه دیگران'، بلکه همه جزئیات واقعه. ترس‌تان هرگز فقط به دلیل وجود یک جزئیات خاص نیست. معمولاً جنبه‌های زیادی دخیل هستند، از جمله به اندازه کافی خوب نبودن (باور ریشه‌ای منفی‌تان). وقتی روی این واقعه کار می‌کنید، آن قدر از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا شدت احساس به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسد. واقعه را مجدداً در ذهن‌تان تجربه کنید و ببینید که آیا باور ریشه‌ای منفی‌تان در آن نقشی دارد یا خیر. اگر نقشی دارد از خودتان بپرسید قبلاً در زندگی کی چنین حسی داشته‌اید. اولین خاطره‌ای که به ذهن‌تان می‌آید به آن مربوط

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

است. آن واقعه را بطور کامل خنثی و آزمایش کنید تا مطمئن شوید شدت همه چیزها صفر است. بدین ترتیب به شکل موثری به چند لحظه مهم از این الگوی استرس می‌پردازید. این سریع‌ترین راه نتیجه‌گیری است.

۴. **پاکسازی بزرگ:** برای جاروب نهایی، توصیه می‌کنیم فهرستی از وقایع گذشته که هنوز بار احساسی دارند و هدف قرار نداده‌اید، به خصوص وقایعی که مربوط به باور ریشه‌ای منفی تان هستند، تهیه کنید و برای خنثی‌سازی آنها با ای‌اف‌تی وقت بگذارید.

G | GESTATION (PREGNANCY)

حاملگی (بارداری)

ای‌اف‌تی روش موثری برای پرداختن به ضربات روانی مربوط به بارداری، مثل ناباروری، سقط عمدی یا ناخواسته و زایمان ناگوار است. در این فصل، روی علل احساسی، که می‌توانند به وسیله ای‌اف‌تی هدف قرار داده شوند، تمرکز می‌کنیم.

علت احساسی اصلی ناباروری استرس مزمن در زن و مرد است. ممکن است استرس مزمن به دلایل مختلفی به وجود آمده باشد. این دلایل می‌توانند به میل افراد به داشتن فرزند مربوط باشند یا نباشند. در نتیجه انواع تعارضات شاید در این مسئله دخیل باشد. علاوه بر این، وقتی سعی دارید باردار شوید و بلافاصله رخ نمی‌دهد اغلب دچار استرس می‌شوید. ضروری است که ای‌اف‌تی را بر روی تمام لحظاتی که در آنها استرس مربوط به، باردار شدن و مشکلات مربوط به رابطه، را داشته‌اید بکار ببرید. این می‌تواند شامل چنین مواقعی شود: وقتی دیگران را با نوزاد یا بچه‌ای می‌بینید، وقتی دوستی خبر می‌دهد که بچه‌دار شده است یا وقتی دیگران درباره بچه‌دار شدن صحبت می‌کنند. پزشکی رایج فقط زمانی به بررسی علل ناباروری می‌پردازد که حداقل یک سال از تلاش زوج برای باردار شدن گذشته باشد. ولی نیازی نیست که این قدر منتظر بمانید. به محض اینکه متوجه شوید علت می‌تواند احساسی باشد وقتی برای کار با ای‌اف‌تی بر روی آن اختصاص دهید. اگر هنوز باردار نشده‌اید، بهتر است وقایع گذشته مربوط به چنین مواردی را بررسی کنید: بدرفتاری جنسی، تجاوز، ختنه، از دست دادن (یا ترس از دست دادن) عزیزان، شریک زندگی یا حیوان خانگی. در مورد خانم‌ها، بطور خاص، شاید بهتر باشد تعارضات مربوط به زن بودن مثل احساس بی‌احترامی، مسخره شدن، مورد تهمت واقع شدن، اغلب توسط مردان (به خصوص شریک زندگی) بررسی شود. همچنین ممکن است تعارض از دست دادن قلمرو با ماهیت جنسی در این مسئله دخیل باشد. در مردان نیز شاید علت به تعارضات قلمرویی یا تعارض خودکم‌بینی مربوط باشد.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

شاید هم استرس‌تان مربوط به بارداری ناخواسته یا سقط باشد. اگر بارداری ناخواسته‌ای دارید، با استفاده از ای‌اف‌تی به همه جزئیاتش پردازید. از جمله: لحظه‌ای که متوجه شدید حامله هستید، واکنش دیگران و مسائل مربوط به رابطه و همچنین تجربیات قبلی که شاید واکنش استرس را برانگیزند. هرچند که شاید سقط برای کسانی که نمی‌خواهند بچه‌دار شوند باعث احساس نوعی رهایی شود ولی می‌تواند خاطرات ناگوار، حس گناه، شرم و انواع دیگر استرس را هم ایجاد کند. روش‌های پزشکی در این مورد اغلب بسیار ناخوشایند هستند. باز هم باید به هر لحظه‌ای که واکنش استرس را تحریک می‌کند پردازید. از جمله: رفتار یا واکنش شریک زندگی، خانواده، دوستان و دیگران و همچنین تجربیات قبلی.

در نهایت، سقط ناخواسته و زایمان دشوار نیز می‌توانند موجب استرس زیادی شوند. باز هم باید لحظات خاصی را که در آنها واکنش استرس تحریک شده است شناسایی کنید. از جمله: لحظه‌ای که متوجه شدید مشکلی وجود دارد، واکنش دیگران و هر تجربه قبلی که به این مربوط است.

رویکرد ای‌اف‌تی

اگر به نوعی مشکل جسمی دچار هستید شاید به تعارض احساسی خاصی اشاره داشته باشد. در چنین مواردی، برای راهنمایی می‌توانید به قسمت‌های دیگر این فصل مراجعه کنید. برای مثال، اگر مشکل خارش پوستی دارید یعنی احتمالاً تعارض جدایی در کار است. اگر مشکلات عضلانی-استخوانی دارید بهتر است تعارضات خودکم‌بینی را بررسی کنید. اگر ضعف عضلانی، فلج یا حملات صرع دارید شاید باید تعارضات حرکتی را برطرف کنید.

ولی شاید هم هیچ علامت جسمی ندارید و فقط علائم استرس روان‌شناختی داشته باشید. در این صورت، می‌توانید به این صورت روی این مسائل کار کنید:

۱. **ب‌ل‌ر:** مشخص کنید که چه چیزی و در چه لحظات خاصی که باعث استرس‌تان می‌شود و سپس آن لحظات را با ای‌اف‌تی خنثی سازید. هرگاه بار احساسی آن لحظه را به کمتر از ۵ و نه لزوماً صفر رساندید، به دنبال لحظه‌ای در گذشته بگردید که همین احساس را داشته‌اید و ای‌اف‌تی را روی آن لحظه نیز بکار بندید. از

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

این رویکرد نه فقط برای برطرف ساختن استرس کلی بلکه استرس‌های مربوط به حاملگی یا زایمان، از قبیل استرس ناشی از تلاش برای باردار شدن، واکنش دیگران به ناباروری‌تان و تصمیم به سقط جنین استفاده کنید.

۲. **تمرکز بر روی خاطرات ناگوار:** فهرستی از خاطرات ناگوار مربوط به حاملگی یا زایمان تهیه کنید. برای

کسب اطلاعات بیشتر درباره کار بر روی خاطرات می‌توانید به بخش [P اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار](#) مراجعه کنید. ای‌اف‌تی را بر روی تک‌تک وقایع خاصی که می‌توانید به تنهایی هدف قرار دهید بکار گیرید. چنانچه خاطره ناگوار وحشتناکی دارید، توصیه می‌کنیم با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده باشد کار کنید.

۳. **باور ریشه‌ای منفی:** اگر بخشی از زندگی آن طور که می‌خواهید پیش نمی‌رود یا حس می‌کنید به نحوی

شکست خورده‌اید، بی‌شک باور ریشه‌ای منفی‌تان نقشی اساسی در میزان استرس شما ایفا می‌کند. بر روی همه لحظات مربوط به باور ریشه‌ای منفی‌تان، حتی اگر ربطی به بارداری یا زایمان نداشته باشند، کار کنید. فهرستی از لحظاتی تهیه کنید که حس می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید (یا لیاقت ندارید یا تعلق ندارید و غیره) و آنها را با ای‌اف‌تی خنثی سازید. همچنین لحظات خاصی را که در گذشته (ترجیحاً از ۷ سال ابتدایی زندگی) اتفاق افتاده و باعث باور ریشه‌ای منفی‌تان شده‌اند شناسایی و با ای‌اف‌تی هر یک را برطرف کنید. ۴. **پاکسازی بزرگ:** برای جاروب نهایی، توصیه می‌کنیم تا حد امکان فهرستی از تجربیات منفی و استرس-زای زندگی‌تان تهیه کنید. حداقل چند بار در هفته برای برطرف کردن این وقایع وقت بگذارید. هر بار روی یک یا دو لحظه کار کنید.

نکته: آیا باردار هستید و می‌خواهید به وسیله ای‌اف‌تی روی استرس‌تان کار کنید ولی می‌ترسید واکنش استرس ناشی از تجربه دوباره لحظات منفی در ذهن روی جنین تاثیر منفی بگذارد؟ اگر چنین است توصیه می‌کنیم به روش زیر ای‌اف‌تی را بکار ببرید:

- **ای‌اف‌تی استاندارد طلایی:** در جملات تصحیح بطور واضح به این نکته اشاره کنید که احساس‌تان هیچ

ربطی به فرزند به دنیا نیامده ندارد. این مسئله فقط مربوط به مادرش است که هنوز چند مسئله حل نشده دارد. برای مثال: *با اینکه ممکن است تو تنش و هیجان من را احساس کنی، ولی این موضوع اصلاً به تو ربطی ندارد و به هیچ وجه لازم نیست درگیر این مسئله شوی. من خودم این مسئله را حل می‌کنم. تو را عاشقانه دوست دارم و خودم را کاملاً می‌پذیرم.*

- **اپتیمال‌ای‌اف‌تی:** مراقبه‌ای با درمانگر نادیده داشته باشید و در آن از او بخواهید که برای فرزند زاده نشده‌تان

توضیح دهد آنچه که احساس می‌کند هیچ ربطی به خودش ندارد و فقط مادرش در حال برطرف کردن چیزی است.

H | HEALING SYMPTOMS

علائم بهبودی

تصمیم گرفتیم یک فصل را به علائم بهبودی اختصاص دهیم زیرا خیلی از علائمی که افراد در مرحله بهبودی آنها را تجربه می‌کنند اغلب توسط پزشکی رایج به عنوان علائم بیماری تشخیص داده می‌شوند. وقتی تشخیصی را دریافت می‌کنید، اغلب باعث افزایش ترس و نگرانی می‌شود و همین که (معمولاً تا حد زیادی) در فرایند بهبودی اختلال ایجاد می‌کند. در نتیجه می‌خواهیم مرحله بهبودی را با جزئیات بیشتری برای تان توضیح دهیم تا کمتر نگران علائم این دوره باشید و ترس را رها کنید.

بهبودی چیست؟ تعریف بهبودی در فرهنگ لغت‌ها و سایت‌های مختلف به این صورت است: 'سالم شدن'، 'التیام بعد از بیماری'، 'فرایند بازیابی سلامتی'، 'خوب شدن' و 'بازپروری'. در فصل ۵ بخش ۱ یافته‌های هامر را به شما معرفی کردیم و گفتیم که در مرحله بهبودی، وقتی تعارضی برطرف می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد. اگر از دید هامر به اتفاقاتی که در بدن رخ می‌دهند نگاه کنید، تصویر کاملاً متفاوتی را می‌بینید زیرا علائمی که در دوره بهبودی به وجود می‌آیند کلاً به صورت دیگری تفسیر می‌شوند. به جای اینکه این علائم را مشکل تلقی کنید، کم‌کم متوجه می‌شوید که این علائم در واقع نشانه بهبودی بدن تان هستند. درک بهتر مرحله بهبودی نه تنها به شناسایی راحت‌تر علل احساسی زیربنایی کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود آرام شوید و ترس از ناکارآمد بودن بدن تان را رها کنید چون می‌فهمید که بدن تان دقیقاً برعکس تصور شما عمل می‌کند و در حال بهبودی هستید. از آنجا که بدن در حال طی کردن برنامه مناسب خودش است لازم نیست در مرحله بهبودی هیچ کار خاصی انجام دهید. ولی استفاده از ای‌اف‌تی هم می‌تواند بسیار مفید واقع شود. دغدغه اصلی ما ترس و درد است چون این دو می‌توانند مانع عبور از دوره التیام، با همه علائم سخت و ترسناکش، شوند. ابتدا به کمک ای‌اف‌تی سعی کنید دست از هر ترسی که دارید بکشید و بعد روی از بین بردن درد به وسیله ای‌اف‌تی تمرکز کنید. نکته مهم دیگری که وجود دارد این است که با اینکه شاید تعارضی را به

اندازه‌ای برطرف کرده باشید که وارد مرحله بهبودی شوید، ولی این بدین معنا نیست که الگو استرس زیربنایی هم برطرف شده است. برای اجتناب از تحریک مجدد در آینده توسط تعارضات مشابه (که شامل مرحله تعارض - فعال و مرحله بهبودی با تمام علائم مربوط به هر کدام هستند)، باید وقایع خاصی را که باعث حفظ الگوی استرس هستند شناسایی و به وسیله ای‌اف‌تی آنها را خنثی کنید، تا الگوی استرس برای همیشه از بین برود.

اگر معنای 'بیماری' را جستجو کنید قطعاً به تعاریف بسیار بیشتری نسبت به 'بهبودی' برمی‌خورید. ممکن است چنین مواردی را بیابید: «ناهنجاری»، 'اختلال در سلامت'، 'اختلال جسمی'، 'نقص'، 'عملکرد بد بدن یا ذهن که اغلب بخاطر میکروارگانیسم‌ها ایجاد می‌شود'، 'مشکل سلامتی'. حتی ممکن است چنین توضیحات عریض و طولی را ببینید: 'هر فرایندی در بدن که تاثیر مخربی بر روی عملکرد بافت‌ها دارد و باعث ایجاد اختلال در تعادل بدن و ذهن می‌شود و به واکنش بازبایی این تعادل می‌انجامد'.

بطور خلاصه، عموماً باور دارند بیماری زمانی رخ می‌دهد که اشکالی در بدن به وقوع پیوندد. ولی آیا واقعاً این طور است؟ اگر نگاهی به پنج قانون زیست‌شناختی طبیعت هامر بیاندازید می‌بینید که او کشف کرد وقتی مشکلی وجود ندارد اعضا و بافت‌های بدن به عملکرد عادی خود ادامه می‌دهند، ولی در زمان مواجهه با تعارض احساسی یا شوک برای کمک به گذر از این وضعیت عملکرد خاصی را در پیش می‌گیرند. در نتیجه وقتی با موقعیت مشکل‌آفرینی روبرو می‌شوید عملکرد بدن تغییر می‌کند. اما این به این معنا نیست که مشکلی در بدن وجود دارد. بلکه نشان می‌دهد همه چیز طبق برنامه پیش می‌رود. پس از برطرف شدن تعارض احساسی بدن وارد مرحله بهبودی می‌شود و به منظور بازگرداندن بدن به حالت طبیعی و تعادل قبلی علائمی را به همراه دارد. متأسفانه در پزشکی رایج علائم مرحله بهبودی به عنوان بیماری تشخیص داده می‌شوند، و خصوصاً اگر تشخیص بیماری جدی‌ای داده باشند، همین باعث استرسی غیرضروری می‌شود. اگر بخاطر تشخیص، درمان یا هر مسئله مرتبط دیگری دچار اضطراب شده‌اید باید به وسیله ای‌اف‌تی به این اضطراب پردازید. هر موضوعی که به ناخوشی‌تان مربوط است می‌تواند نوعی تهدید قلمداد شود و این خود باعث ایجاد تعارضات افزون‌تری می‌شود و به واکنش‌های بیشتری در بدن می‌انجامد.

اگر در مرحله بهبودی از یک تعارض مهم هستید و سپس تشخیصی جدی دریافت می‌کنید که برای‌تان شوکه‌کننده است، مرحله بهبودی ممکن است به قدری شدید شود که حتی احتمال زنده ماندن‌تان را هم کاهش دهد. اما اگر با دیدی کاملاً متفاوت به علائم نگاه و درک کنید که اینها فقط بخشی از برنامه بدن برای بقا هستند، متوجه می‌شوید که نیازی نیست که از این علائم بترسید چون در واقع باعث افزایش شانس بقای‌تان هستند. وقتی با واقعه احساسی شوکه‌کننده‌ای مواجه می‌شوید، ابتدا بدن‌تان (در مرحله تعارض-فعال) وارد عملکرد و برنامه‌ای خاص برای پردازش واقعه شوکه‌کننده و پس از برطرف شدن تعارض وارد حالت بازپروری می‌شود. در نتیجه واکنش‌های مرتبط در بدن نیز بخشی از راه حل، و نه مشکل، هستند. ذیلاً ویژگی‌های مرحله تعارض-فعال و مرحله بهبودی را توصیف کرده‌ایم (همچنین می‌توانید به تصویر شماره ۷، فصل ۵ از بخش ۱ مراجعه کنید):

مرحله تعارض-فعال: علائم روانشناختی شامل احساس استرس و تنش، افکار وسواس گونه درباره مشکل و کمبود خواب است. ممکن است درگیر فشار خون بالا، تپش قلب، یخ کردن دست و پا، بی‌اشتهایی یا کم شدن اشتها، مشکلات خواب، کاهش وزن و افزایش سطح هورمون‌های استرس، نظیر آدرنالین و کورتیزول، شوید. در سطح عضو یا بافت نیز شاید شاهد رشد یا از بین رفتن سلول‌ها باشید که، بسته به نوع شوک احساسی و بافت درگیر، باعث افزایش یا کاهش عملکرد عضو یا بافت مورد نظر می‌شود. این تغییرات، وقتی به علت زیست‌شناختی برنامه بدن می‌نگرید، برای‌تان با عقل جور درمی‌آیند. مثلاً در مورد تعارض جدایی، حساسیت پوست در مرحله تعارض-فعال کم می‌شود تا به شما کمک کند ارتباط پوستی ناخواسته یا از دست رفته را فراموش کنید.

مرحله بهبودی: معمولاً با پایان یافتن تعارض احساس رهایی می‌کنید. شاید در مورد هر اتفاقی که بیفتد آرامش داشته باشید و حتی احساس کنید که می‌توانید ببخشید و به فراموشی بسپارید. از لحاظ جسمی شاید احساس خستگی کنید، به خواب بیشتری نیاز داشته باشید و دچار سردرد شوید. در اولین بخش از مرحله بهبودی، آب ذخیره می‌کنید زیرا بهبودی همیشه در محیط مایعات رخ می‌دهد. پس شاید شاهد اِدم

(ورم) در عضو یا بافت تحت تاثیر تعارض (و همچنین بخشی از مغز که آن عضو یا بافت را کنترل می‌کند) و التهاب باشید که باعث درد می‌شوند. همچنین شاید صبح‌ها که بیدار می‌شوید چشمان‌تان پف و دست‌ها و پاهای‌تان ورم کرده باشند. تجمع آب در بدن ممکن است موقتاً به صورت افزایش وزن نمایان شود. احتمال ابتلا به تب و عفونت نیز وجود دارد (زیرا میکروب‌ها برای کمک به فرایند بهبودی تکثیر می‌یابند). در نتیجه، همه علائم سرماخوردگی و آنفولانزا و هر نوع عفونت اعضا، مفاصل و پوست (مثلاً خارش پوست) نشان می‌دهند که در مرحله بهبودی هستید.

معمولاً اشتهای‌تان برمی‌گردد، دست و پاهای‌تان مجدداً گرم و فشار خون و تپش قلب‌تان نیز عادی می‌شوند. در عضو یا بافت تحت تاثیر، از دست رفتن یا رشد سلول‌ها اتفاق می‌افتد (برعکس اتفاقی که در مرحله تعارض - فعال افتاده است) و عملکرد عضو یا بافت مزبور بازیابی می‌شود.

بحران بهبودی: از نظر روانی ممکن است برای مدتی کوتاه شاهد شعله‌ور شدن احساساتی باشید که در مرحله تعارض - فعال داشته‌اید. این فرایند خود را به شکل حمله‌های ترس یا خشم، کابوس یا راه رفتن در خواب نشان می‌دهد. همچنین ممکن است در عضو شاهد حمله کوتاهی مثل آسم، میگرن، استفراغ، سرگیجه، انقباض و حتی گاهی صرع یا تشنج باشید که کاملاً قابل مشاهده هستند. شاید دچار لرز یا تعریق شبانه شوید. شاید شاهد تخلیه خون (برای دفع اضافات تولید شده در بدن در فرایند بهبودی) به شکل سرفه، در مدفوع یا ادرار و یا از بینی باشید. اما اغلب علائم خفیف هستند. مثلاً کمی سردرد، سکسکه، پرش پلک، عطسه، سرفه، خستگی و خواب بیشتر از معمول. گاهی هم حتی متوجه علائم این مرحله نمی‌شوید.

بعد از بحران بهبودی، با بازگشت بدن به عملکرد عادی، علائم نیز بهبود می‌یابند. ویژگی این بخش نهایی مرحله بهبودی افزایش ادرار است زیرا آب ذخیره شده در مرحله اول بهبودی دفع می‌شود ولی شاید فرد اصلاً متوجه این اتفاق نشود. روی هم رفته، مرحله بهبودی برخی تعارضات ۳ تا ۶ ماه و گاهی حتی بیشتر به طول می‌انجامد اما شدت علائم معمولاً به سرعت کاهش پیدا می‌کند. اگر علائم برای مدت طولانی‌تری همچنان شدید باقی بمانند، شاید به این خاطر باشد که ترس و یا شدت علائم بحران بهبودی باعث تحریک

شما و گیر افتادن در مرحله بهبودی شده اند. به بیان دیگر مرحله بهبودی به حالت 'تعلیق' در آمده است و تمام نمی شود. با این حال، کل این فرایند از تحریک اولیه گرفته تا برطرف شدن می تواند بسیار کوتاه باشد و ظرف فقط چند دقیقه پایان یابد.

مثال های علائم بهبود

در این قسمت چند مثال از انواع علائمی را آورده ایم که ممکن است در طول مرحله بهبودی پیدا کنید:

علائم کلی

- **سرگیجه:** سرگیجه کوتاه مدت یکی از علائم رایج بحران بهبودی است. اگر با تمایل به افتادن همراه باشد، جهت افتادن مهم است زیرا شاید کمک کند بفهمید که تعارض مربوط به سمت 'مادر یا فرزند' است یا 'شریک'. ابتدا باید مشخص کنید که راست دست هستید یا چپ دست. برای مطالعه توضیح زیست شناختی راست یا چپ دست بودن و طرف 'مادر یا فرزند' و 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید. کسانی که راست دست هستند اگر تمایل به افتادن به سمت چپ داشته باشند این نشان می دهد که درگیر تعارض 'مادر یا فرزند' هستند. اگر هم که تمایل به افتادن به سمت راست داشته باشند نشان می دهد که درگیر تعارض مربوط به 'شریک' هستند. در مورد افراد چپ دست برعکس است. پس افتادن به سمت چپ نشانه تعارض 'شریک' است و افتادن به سمت راست نشانه تعارض 'مادر یا فرزند' است. افتادن به سمت جلو یا عقب نشان دهنده چنین روابطی نیست.
- **تب:** همه تب ها در مرحله بهبودی رخ می دهند و این یک علامت کلی است. یعنی به علت یا تعارض احساسی خاصی اشاره ندارد. هرگاه دچار هر نوع التهاب یا عفونتی می شوید شاید تب کنید و این بخشی طبیعی از مرحله بهبودی است. در بحران بهبودی تب به اوج خود می رسد و ممکن است با لرز و تعریق شبانه نیز همراه باشد.

- **سردرد:** سردرد خفیف تا متوسط یعنی بدن در مرحله بهبودی است ولی سردرد یا میگرن شدید بخشی از بحران بهبودی است. سردرد به علت احساسی زیربنایی خاصی اشاره ندارد و فقط نشان می‌دهد که تعارضی برطرف و شما در حال بهبودی هستید. در مورد میگرن در ادامه توضیح می‌دهیم.
 - **التهاب:** التهاب یکی از علائم رایج بهبودی است. واکنش التهابی می‌تواند شدید، باعث اضطراب و بسیار دردناک باشد. خصوصاً ترس و درد می‌توانند به خودی خود محرک باشند، فرد را در مرحله استرس نگه دارند و اجازه ندهند وارد مرحله بهبودی شود. برای همین همیشه باید به وسیله ای‌اف‌تی تا حد ممکن ترس و درد خود را برطرف و برای کاهش آنها از هر روشی استفاده کنید. اگر بخاطر چیزی اضطراب دارید، برطرف ساختن اضطراب را در اولویت قرار دهید. نمی‌توانیم تمام اشکال مختلف التهاب را شرح دهیم ولی اگر به پوست مربوط است به [Z جوش و سایر مشکلات پوستی](#) مراجعه کنید.
- علائم مشخصی که به تعارضات خاصی اشاره دارند:
- **برونشیت:** شاید در مرحله بهبودی تعارض ترس قلمرویی یا تعارض شوک-وحشت رخ دهد که بر روی غشای مخاطی نایژه تاثیر می‌گذارند. شاید می‌ترسید قلمرو (مثلاً شغل یا شریک زندگی) یا جایگاه‌تان در قلمرو را از دست بدهید.
 - **سرفه:** شاید در طول بحران بهبودی تعارضی که روی گلو، حنجره یا نایژه تاثیر می‌گذارد سرفه کنید. ممکن است سرفه همراه با سوزش و خارش یا خلط باشد. علت احساسی زیربنایی می‌تواند تعارض ترس قلمرویی، تعارض شوک-وحشت یا تعارض بند آمدن زبان باشد. وقایع خاصی که باعث ایجاد این تعارض می‌شوند از این قبیل‌اند: ترس‌های مربوط به شغل، کسب‌وکار، پول، خانه یا شریک زندگی یا ترس از اتفاقی ناگوار مثل شنیدن خبر بد یا ترس از ناتوانی در صحبت کردن و احقاق حق.
 - **زکام بهاره:** حساسیت‌ها اغلب بر پایه محرک‌های تکرار شونده مثل گرده گیاهان، گرد و غبار و موارد مشابه هستند. حساسیت نوعی واکنش تصادفی دستگاه ایمنی بدن به ماده‌ای خارجی نیست، بلکه واکنشی نسبت به محرکی است که جنبه‌ای از یک موقعیت احساسی شدید در گذشته به حساب می‌آید. واکنش 'حساسیت'

نمود واکنش استرس و حاصل تحریک توسط ماده خاصی است زیرا آن ماده واقعه ناراحت کننده‌ای را به یاد می‌آورد. نوع تعارضات زیربنایی که باعث زکام بهاره می‌شوند با تعارضات زیربنایی احتقان بینی، رینیت و سینوزیت مشابهند (به بخش بعدی مراجعه کنید).

- **بواسیر:** بواسیرهای سطحی (که رایج‌ترند) مرحله بهبودی تعارض هویتی‌اند (اینکه ندانید به کجا تعلق دارید، چه تصمیمی بگیرید یا کدام شریک زندگی را انتخاب کنید). گاهی نیز در مرحله بهبودی تعارض خشم قلمرویی به وجود می‌آید. در بحران بهبود شاید دچار لرز و خونریزی شوید. اگر عضله ارادی مقعد نیز تحت تاثیر قرار گرفته باشد ممکن است اسپاسم اسفنکتر (نیاز مبرم به دفع حتی در زمان خالی بودن روده‌ها) رخ دهد. در موارد نادر، بواسیرها درونی و به مرحله بهبودی تعارض لقمه مربوطند: خشم غیرقابل هضم، ناتوانی در خلاص شدن از چیزی ناخوشایند ('مدفوع').

- **لارنژیت (التهاب حنجره):** لارنژیت ممکن است در مرحله بهبودی تعارض ترس قلمرویی، تعارض شوک-ترس یا تعارض بند آمدن زبان رخ دهد و باعث التهاب حنجره می‌شود و به خش دار شدن صدا، سرفه، تب و یا درد می‌انجامد. همچنین ممکن است تعارض بند آمدن زبان باشد، یعنی مواقعی که جرات نمی‌کنید یا نمی‌توانید خود را ابراز کنید یا حرف‌تان را بزنید و حس می‌کنید مثل /حمق‌ها/ هیچی نگفتم یا حرف توی گلویم گیر کرد.

- **از دست دادن بویایی:** اگر رینیت (آبریزش بینی) داشته باشید، شاید بویایی‌تان را نیز از دست بدهید. اگر آبریزش بینی ندارید، از دست دادن حس بویایی ممکن است نمود مرحله تعارض-فعال مربوط به یک تعارض بوی گند باشد. این یعنی شاید بخاطر چیز بوداری استرس دارید یا نمی‌توانید بوی چیزی را تشخیص دهید (بفهمید که آیا خطری تهدیدتان می‌کند یا خیر و یا منبع تهدید کجاست).

- **از دست دادن چشایی:** اگر آبریزش بینی دارید شاید حس چشایی‌تان را نیز از دست بدهید. اگر آبریزش بینی ندارید، از دست دادن حس چشایی ممکن است نشانه روبرو شدن با یک تعارض مربوط به حس چشایی باشد. می‌تواند هنگامی به وجود بیاید که چیزی بسیار ناخوشایند را مزه کنید. ولی اغلب جنبه تمثیلی دارد، یعنی وقتی رخ می‌دهد که اتفاقی باعث شده باشد کام‌تان تلخ شود یا ترش کنید.

- **میگرن:** ممکن است در مرحله بهبودی چند تعارض کوتاه و شدید دچار میگرن شوید و شدتش در بحران بهبودی به اوج خود برسد. تعارضات زیربنایی اغلب ترکیبی از تعارض بوی گند و تعارض ناتوانی هستند: موقعیتی که در آن احساس می‌کنید بی‌عدالتی رخ داده است و توان دفاع از خود را ندارید؛ این درست نیست (بوی گند می‌دهد)، ولی کاری از دستم برنمی‌آید. ممکن است تعارضات دیگری نیز در این مسئله نقش داشته باشند مثل: تعارض شوک-وحشت، تعارض ترس قلمرویی، تعارض ترس پیش‌رو، تعارض مقاومت یا تعارض گاز گرفتن.
- نکته: در مورد میگرن شاید در مرحله تعارض-فعال، قبل از شروع درد آن در حین بحران بهبودی، گاهی به دردی خصوصاً در پشت چشم‌ها دچار شوید. همچنین امکان دارد در مرحله تعارض-فعال هیچ دردی نداشته باشید. ولی در اولین بخش مرحله بهبودی درد شدیدی بگیرید و سپس در بحران بهبودی نیز کمی درد داشته باشید و درد در مرحله دوم بهبودی کاهش یابد.
- **درد عضلانی:** درد عضلات یکی از علائم مرحله بهبودی تعارض خودکم‌بینی است. [به B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها مراجعه کنید.](#)
- **علائم اسکلتی عضلانی:** این علائم در [B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#) توضیح داده شده‌اند.
- **احتقان و آبریزش بینی، سینوزیت:** در مرحله بهبودی تعارض بوی گند شاید به گرفتگی و آبریزش بینی، خارش و اشک چشم، عطسه، یا تورم سینوس‌ها دچار شوید. تعارض بوی گند یعنی نمی‌خواهید چیزی را بو کنید و این اغلب معنای تمثیلی دارد. مثلاً می‌گویید/این قضیه بود/راست یا بوی خوبی/از این ماجرا به مشام نمی‌رسد و غیره. همچنین ممکن است زمانی دچار تعارض بوی گند شوید که نمی‌توانید بویی را تشخیص دهید. مثلاً نمی‌دانید چه اتفاقی خواهد افتاد یا چه آینده‌ای (خطری) در انتظارتان است. مشابه وقتی است که سگی به دنبال بو پوزه‌اش را بالا می‌گیرد. اگر علائم سمج و مکررند (بخاطر تعارض معلقی که بهبود نیافته است)، شاید پزشکی رایج تشخیص دهد که مبتلا به آبریزش بینی آلرژیک یا زکام بهاره شده‌اید.

- **التهاب گلو (گلودرد):** ممکن است در بحران بهبودی تعارض جدایی، که بر غشای حلق تاثیر دارد، پدید آید. تعارض شاید، به صورت واقعی یا تمثیلی، مربوط به این باشد که چیزی را نخواهید قورت دهید (هضم کنید)، یا بخواهید چیزی را تف کنید. مثلاً شاید بگویید: دیگر به /اینجا/ رسیدیم (اشاره به گلو) یا هضم/این موضوع سخت است.
- **ذات الریه:** ممکن است در مرحله بهبودی تعارض ترس از مرگ رخ دهد و نایژه‌ها (کیسه‌های کوچک هوا در ریه‌ها) را تحت تاثیر قرار دهد. اغلب پس از شنیدن تشخیص شوکه کننده پزشکی رخ می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به [A بیماری‌های ریوی](#) مراجعه کنید.
- **علائم پوستی:** این علائم در [Z جوش و سایر مشکلات پوستی](#) توضیح داده شده‌اند.
- **عطسه:** عطسه نوعی بحران کوتاه‌مدت بهبودی تعارض بوی گند است.

رویکرد ای‌اف‌تی

ابتدا باید اطمینان یابید که در مرحله بهبودی گیر نیفتاده‌اید. یعنی باید مرحله بهبودی را تکمیل کنید و بدن‌تان به تعادل سالمی برسد. اگر دچار علائم بهبودی هستید این نشان می‌دهد که تعارض را به اندازه کافی برطرف کرده‌اید و می‌توانید وارد مرحله بهبودی شوید. پس لازم نیست 'کاری' بکنید، فقط باید صبر کنید تا مرحله بهبودی تکمیل شود.

ولی اگر متوجه شدید که مرتباً به علائم بهبودی دچار می‌شوید این یعنی محرک‌های تکرار شونده‌ای وجود دارند که مدام واکنش استرس را فعال می‌کنند و باعث می‌شوند این چرخه تکرار شود (مجدداً تحریک می‌شوید، به مرحله تعارض - فعال برمی‌گردید، تعارض را برطرف می‌کنید، بهبودی را شروع می‌کنید و مجدداً تحریک می‌شوید). در این صورت، شناسایی و برطرف ساختن الگوهای زیربنایی استرس و محرک‌ها قطعاً کار باارزشی است. با استفاده صحیح از ای‌اف‌تی دقیقاً می‌توانید همین کار را انجام دهید. همچنین وقتی منظمأ با ای‌اف‌تی به محرک‌های روزانه خود می‌پردازید احساسات منفی بر روی هم انباشته نمی‌شوند. لذا کمتر احتمال دارد که واکنش احساسی شدیدی نشان دهید.

اگر علائم بهبودی همچنان شدید هستند، توصیه می‌شود ابتدا انرژی‌تان را بر روی بهبودی متمرکز کنید (و هرگاه لازم است از ای‌اف‌تی علامت محور استفاده کنید). سپس، وقتی حال‌تان بهتر شد، می‌توانید برای هدف قرار دادن علل احساسی زیربنایی و محرک‌های استرس وقت بگذارید.

در اینجا راهبردی را به شما توصیه می‌کنیم:

۱. **ای‌اف‌تی علامت محور:** از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی هر ترسی که نسبت به علائم، تشخیص و روش‌های درمانی دارید استفاده کنید. دوری از ترس سریع‌ترین راه رسیدن به بهبودی است. چه علائم خفیف باشند چه شدید، حتماً به یاد داشته باشید که بخشی طبیعی از فرایند بهبودی هستند و بدن‌تان هیچ ایرادی ندارد. هرچه بیشتر بتوانید از ترس‌تان بکاهید سریع‌تر خوب می‌شوید. بدیهی است که این دشوار است چون هنوز عادت ندارید با این دید به علائم ناخوشی‌ها نگاه کنید.

همچنین باید ببینید که آیا بطور نسبی یا کامل احساس تنهایی، عدم حمایت، طرد شدن یا مراقبت نشدن می‌کنید یا خیر. آیا حس می‌کنید مثل ماهی که از آب بیرون افتاده است در محیط غریبی قرار گرفته‌اید؟ شاید خودآگاهانه ندانید که چنین حسی دارید، پس باید بیشتر بررسی کنید و ببینید که آیا ناخودآگاهانه چنین حسی دارید یا خیر. چنین احساساتی می‌توانند به تعارضی دیگر، عمدتاً تعارض وجودی، بیانجامند که باعث ذخیره آب بیشتر در بدن و در نتیجه درد می‌شود. پس اگر علائم بهبودی‌تان شدید و با درد زیاد همراهند این موضوع تقریباً همیشه نشان می‌دهد که تعارض وجودی در حال تشدید علائم است. باید این علائم و احساسات و همچنین وقایع خاص مربوط به آنها را هدف قرار دهید.

ای‌اف‌تی علامت محور را بر روی همه علائم جسمی‌تان بکار بندید. هرچه زودتر متوجه کاهش شدت علائم‌تان شوید از توانایی خود در بهبودی اطمینان بیشتری می‌یابید. تاکید می‌کنیم که ای‌اف‌تی علامت محور به علل احساسی زیربنایی نمی‌پردازد و فقط علائم جسمی و احساساتی را که در لحظه تجربه می‌کنید، و در مرحله بهبودی در اولویت هستند، هدف می‌گیرد. هرگاه حال‌تان بهتر شد می‌توانید بر روی علل احساسی زیربنایی و وقایع خاص گذشته نیز کار کنید.

درد به خودی خود می‌تواند محرک احساسات منفی باشد. پس سعی کنید تا حد ممکن در وضعیت راحتی قرار گیرید. در صورت امکان از مصرف داروهای ضد التهاب (مثل دیکلوفناک) یا مسکن (مثل پاراستامول و ایبوپروفن) خودداری کنید چون اینها فرایند بهبودی را مختل و در نتیجه این مرحله را طولانی‌تر می‌کنند. اگر درد یا تب شدیدی دارید، شاید بتوانید بطور طبیعی واکنش سیمپاتیک (مرحله استرس) را تحریک کنید. برای کاهش علائم بهبودی (کمی) چای سیاه یا قهوه بنوشید، فعالیت‌های سبکی در داخل خانه داشته باشید یا بیرون در هوای خنک قدم بزنید یا دمنوش‌های طبیعی (مثل نعنا فلفلی، دارچین، مریم‌گلی، آرنیکا و آویشن) بنوشید. اگر سردرد شدیدی دارید، از کمپرس آب سرد برای آرام گرفتن سر استفاده کنید، در هوای خنک قدم بزنید یا گاهی دکستروز (شکر) مصرف کنید. ماساژ خوب، خصوصاً پا، نیز بسیار موثر است. در نهایت اگر بازهم درد شدید و استرس‌زا بود و راه‌های دیگر جواب نداد مسکن مصرف کنید.

۲. کار کارآگاهی: به محض اینکه حال‌تان به اندازه کافی خوب شد، با ای‌اف‌تی روی تمام لحظات خاصی که

بخاطر تشخیص پزشکی و فرایند درمان دچار ترس و استرس شده بودید کار کنید. روی لحظات خاص تمرکز کنید. مثلاً: لحظه‌ای که پزشک تشخیص را به اطلاع شما رساند، لحظه‌ای که فرایند درمان را توضیح داد، واکنش خانواده و دوستان و دیگران، همچنین تمام لحظاتی که درباره مسئله مطالعه کردید، چیزی شنیدید یا دیدید که باعث ترس یا شوکه شدن‌تان شد. توصیه می‌کنیم اصلاً به همه افراد درباره تشخیص پزشکی چیزی نگویید. فقط به افراد نزدیکی که باید بدانند اطلاع دهید. ترس دیگران کمکی به شما نمی‌کند و حتی ممکن است اوضاع را بدتر کند. اینکه حس کنید دیگران از شما حمایت می‌کنند مفید است. ولی اینکه مدام درباره بیماری‌تان صحبت کنند و با نگاه‌های ترحم برانگیز هر دم از شما بپرسند *حالت خوب است؟* اصلاً فایده‌ای ندارد چون شما را بیشتر وارد نقش بیمار، که شبیه نقش قربانی است، می‌کند. این نقش قدرتی به شما نمی‌دهد و توصیه می‌کنیم برای اجتناب از آن هر کاری را که از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید.

۳. پاکسازی بزرگ: بعد از اینکه علائم مربوط به مرحله بهبودی از بین رفتند، از اطلاعات بالا برای شناسایی

تعارضات و وقایع خاص مربوط استفاده کنید و با کار کردن بر روی آنها محرک‌های استرس را از بین ببرید. بدیت ترتیب مرحله بهبودی برای‌تان تکمیل می‌شود و تکرار تعارض جلوگیری می‌شود.

I | INCONTINENCE

بی‌اختیاری در دفع

بی‌اختیاری ادرار، چکه کردن ادرار و شب ادراری تقریباً همیشه بخاطر تعارض تعیین قلمرو رخ می‌دهند. چنین اختلالاتی می‌توانند باعث ایجاد احساس شرم، خجالت یا به اندازه کافی خوب نبودن شوند و به تعارضات خود کم‌بینی می‌انجامند. تعارض تعیین قلمرو زمانی رخ می‌دهد که نمی‌توانید مرزها یا 'جایگاه خود' را مشخص کنید. حیوانات این تعارض را به معنای واقعی کلمه تجربه می‌کنند و سپس با ادرار کردن بر قلمرو نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. ولی ما انسان‌ها اغلب این تعارض را به صورت تمثیلی تجربه می‌کنیم. شاید دیگران از خط قرمزها و مرزهای شما عبور می‌کنند یا به آنها احترام نمی‌گذارند، شاید به این خاطر که مرزهای-تان را مشخص نکرده‌اید یا به اندازه کافی واضح نیستند. شاید هم فکر می‌کنید که نمی‌توانید یا جرات تعیین مرزها را ندارید یا نمی‌دانید کجا یا چگونه مرزبندی کنید. همچنین ممکن است زمانی که تحت فشار هستید، یا اطمینان ندارید و تصمیمات‌تان به راحتی تحت تاثیر قرار می‌گیرند دچار بی‌اختیاری شوید.

اگر کودکی (یا حتی نوجوانی)، با اینکه قبلاً یاد گرفته است ادرار خود را کنترل کند، شروع به شب ادراری کند (که خواب ادراری نیز نامیده می‌شود)، این یعنی شاید کودک تعارض تعیین قلمرو را تجربه می‌کند و مرزهایش تا حد قابل توجهی زیر پا گذاشته شده‌اند. بی‌اختیاری ادرار در طول بحران بهبودی تعارض تعیین قلمرو و اغلب در شب اتفاق می‌افتد. تعارض ممکن است بخاطر موقعیت جدید خانواده (مثلاً اسباب کشی، جدایی والدین یا شریک زندگی جدید یکی از والدین، دعوا با خواهر و برادر بر سر مرزبندی، از دست دادن اتاق خواب خود و غیره)، اتفاقات مدرسه (مثل قلدری دیگر دانش‌آموزان، بی‌احترامی معلم به مرزبندی‌های کودک، دعوا با همکلاسی‌ها، تغییر مدرسه و غیره) یا موقعیت‌های مشابه در سایر بخش‌های زندگی (مثل ورزش و سرگرمی‌ها) باشد. واکنش خانواده نسبت به خیس شدن تخت کودک یا اطلاع دادن به دیگران و غیره نیز بی‌تاثیر نیستند. این موقعیت‌ها نیز ممکن است به قدری برای کودک ناراحت‌کننده باشند که باعث

یک تعارض تعیین قلمروی دیگر شوند، کاری کنند که تعارض ادامه یابد و حتی به شاید به تعارض خود کم‌بینی بیانجامد.

همچنین ممکن است افراد مسن بعد از رفتن به خانه سالمندان یا بخش مراقبت از سالمندان بیمارستان دچار بی‌اختیاری ادرار شوند. در اینجا نیز مرزها اغلب زیر پا گذاشته می‌شوند زیرا دیگران می‌توانند، بدون احترام گذاشتن به مرزها و خلوت آنها، بدون اجازه وارد اتاق‌شان شوند، بیدارشان کنند، لباس‌های‌شان را برای‌شان عوض کنند یا بشویند. یا شاید مجبور باشند برخلاف خواسته خود اتاق‌شان را با کسی شریک شوند. گاهی نیز برای افراد مسن از پوشک بزرگسالان استفاده می‌کنند تا لازم نباشد از کارکنان برای دستشویی رفتن کمک بگیرند و همین باعث بی‌اختیاری ادرار آنها می‌شود. نیاز به گفتن نیست که همین مسئله باعث انواع تعارضات می‌شود.

اگر مثانه بیش‌فعالی دارید، یعنی باید زود به زود به مقدار کم ادرار کنید، شاید مسائل مربوط به مرزبندی نیز در مشکل‌تان دخیل باشند. ممکن است نمی‌توانید با فشار کافی ادرار‌تان را دفع کنید چون دیگران به محدودیت‌های‌تان احترام نمی‌گذارند یا قدرت کافی برای مجبور ساختن آنها ندارند. تکرر ادرار در اثر ابتلا به سیستیت نیز رخ می‌دهد (که یکی از علائم مرحله بهبودی تعارض تعیین قلمرو است).

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید ادرار کنید، اجازه‌اش را ندارید یا جرات نمی‌کنید خارج از خانه ادرار کنید (مثلاً به نظرتان سرویس‌های بهداشتی عمومی کثیف هستند یا نمی‌خواهید کسی صدای ادرار کردن‌تان را بشنود)، در این صورت رسیدن به خانه (جایی که می‌توانید ادرار کنید) به شما حس رهایی می‌دهد و در نتیجه بلافاصله وارد مرحله بهبودی می‌شوید. عضلات مثانه می‌توانند تا حد زیادی منقبض شوند و نیاز به ادرار کردن را به قدری ضروری کنند که نتوانید (یا به زحمت بتوانید) به دستشویی برسید.

بی‌اختیاری ادرار در دو موقعیت دیگر نیز می‌تواند ایجاد شود: بی‌اختیاری استرسی، برای مثال بعد از بارداری (وقتی حین بلند کردن اجسام، خندیدن، عطسه یا سرفه مقداری ادرار از شما دفع می‌شود)، و بی‌اختیاری بعد از جراحی پروستات. در چنین موقعیت‌هایی معمولاً تعارضات خود کم‌بینی مربوط به مثانه (ناشی از چکه

کردن ادرار) نقش دارند. در نتیجه، این تعارضی فعال است، باعث ادامه یافتن خودش می‌شود و معمولاً علامت ناپایدار دارد.

در نهایت هم اینکه کهولت سن، بدون هیچ تعارض احساسی زیربنایی و به خودی خود، می‌تواند یکی از علل بی‌اختیاری ادرار باشد. ولی همیشه عقل حکم می‌کند که هر استرس احساسی را که شاید نقشی در این داشته باشد مشخص کنید و به آن هم بپردازید.

رویکرد ای‌اف‌تی

از خود بپرسید کی و کجا مرزهای تان زیرپا گذاشته شده‌اند و در کدام بخش‌های زندگی‌تان این اتفاق می‌افتد. شاید این موقعیت‌ها در محیط اطراف تان باشند (در مدرسه، محل کار یا خانه). رفتار، کلامی یا جسمانی، دیگران را با خود در مورد بدن، خانه، افکار، ایده‌ها و همچنین وقت‌تان بررسی کنید. توصیه می‌کنیم این رویکرد را در پیش گیرید:

۱. **بلر:** لحظات خاصی را که در آنها مرزهای تان زیرپا گذاشته شده‌اند شناسایی و با ای‌اف‌تی آنها را برطرف کنید. هنگام کار بر روی بلر تا حد امکان وقت بگذارید و وقایع گذشته را، که در آنها نیز چنین واکنش احساسی‌ای داشته‌اید، شناسایی کنید. شدت احساس خود نسبت به بلر را به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسانید و سپس آن لحظه را در ذهن تان زنده سازید و از خودتان بپرسید قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته‌اید. هم‌واقع گذشته و هم بلر را خنثی کنید. همچنین ای‌اف‌تی را بر روی لحظاتی که در آنها ادرار تان چکه کرده است و احساساتی که به هنگام زنده ساختن آن مواقع بروز می‌کنن بکار برید. پس از آن به هر تعارض مربوط به خود کم‌بینی که به اینها ربط دارد نیز بپردازید. برای مثال بعد از بارداری یا جراحی پروستات از ای‌اف‌تی برای برطرف کردن احساسات مربوط به چکه کردن ادرار و ناشی از این باور که 'از این به بعد بی‌اختیاری ادرار دارید' و دیگر تعارضات خود کم‌بینی استفاده کنید.

۲. **پاکسازی بزرگ:** فهرستی از تمام وقایع خاصی که در آنها مرزهای تان رعایت نشده‌اند، از زمان شروع علائم تا به حال، تهیه کنید. هر واقعه را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. در مورد بی‌اختیاری ادرار بعد از حاملگی یا جراحی

پروستات، روی فهرست وقایع خاص مربوط به چکه کردن کار کنید. همچنین به شوک ناشی از آشکار شدن مشکل، هر چیزی که پزشکان یا دیگران در این باره گفتند و واکنش خودتان به هنگام مطالعه راجع به آن (مثلاً در اینترنت) توجه کنید. هر موقعیتی را که در آن عزت نفس‌تان بخاطر بی‌اختیاری ادرار تحت تاثیر قرار گرفته است نیز خنثی کنید.

۳. **کار کار آگاهی:** با استفاده از سوالات زیر وقایع خاصی را که ریشه الگوی استرس هستند شناسایی کنید.

به بیان دیگر، چطور یاد گرفتید که نمی‌توانید یا نباید برای خود مرزهایی را تعیین کنید؟

- چطور یاد گرفتم که مرزبندی کار درستی نیست یا اجازه ندارم یا نمی‌توانم خط قرمزی داشته باشم؟ از چه کسی یاد گرفتم؟
- به چه نتایج منفی‌ای رسیدم که باعث شدند توانایی یا تمایل تعیین مرزها را از دست بدهم یا از این کار بترسم؟ وقایع خاص مربوط را پیدا کنید.
- لحظات کلیدی ۷ سال ابتدایی زندگی‌ام، که این اتفاق در آن افتاده است، کدامند؟

در مورد بی‌اختیاری ادرار بعد از حاملگی یا جراحی پروستات این را هم از خود بپرسید: چطور یاد گرفتم که این وضعیت قابل درمان نیست، 'باید بیاموزم که با آن زندگی کنم' یا به مرور زمان بدتر می‌شود؟ چه کسی این را به من گفت؟ از ای‌اف‌تی برای تضعیف (و نهایتاً حذف) این باورهای منفی محدود کننده بهره گیرید.

۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** بلافاصله ای‌اف‌تی را بر روی احساسات ذهنی یا جسمی مربوط به لحظه چکه کردن

ادرار یا ترس از چکه کردن ادرار بکار بندید تا شدت احساس‌تان کاهش یابد و به اندازه کافی آرام شوید.

در صورت امکان آن لحظه را تبدیل به یک واقعه خاص کنید و با رویکرد بلر به آن بپردازید.

J | JUVENILE MYOCLONUS EPILEPSY

صرع میوکلونوس نوجوانان

صرع میکلونیک نوجوانان (جی‌ام‌ای) که به نام سندروم جنز نیز شناخته می‌شود، رایج‌ترین نوع سندروم کلی صرع است. معمولاً در دوره نوجوانی آغاز می‌شود و ویژگی‌های آن شامل بی‌هوش شدن، تشنج میوکلونوس و تشنج تونیک-کلونیک است. نوزادان و کودکان نیز ممکن است به تشنج صرع، که اغلب 'خوش‌خیم' است دچار شوند. مثلاً شاید وقتی کودک تب دارد تشنج کند. بزرگسالان نیز می‌توانند دچار حملات صرع شوند (اغلب در طول بحران بهبودی تعارض حرکتی یا تعارض جدایی رخ می‌دهد).

در اینجا بر اساس سن دسته بندی نمی‌کنیم. در عوض عمدتاً به علائم سه نوع از متداول‌ترین انواع تشنج می‌پردازیم. با بررسی علائم (در مقابل عناوین و تشخیص‌های ارائه شده توسط پزشکی رایج) می‌توانیم از بینش‌های هامر برای کشف علل احساسی زیربنایی علائم استفاده کنیم.

تشنج به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود:

- **تشنج میوکلونوس:** شامل اسپاسم و تکان کوتاه یک عضله یا گروه عضلات است و اغلب در بازو و شانه اتفاق می‌افتد. این نوع تشنج ممکن است در طول بحران بهبودی تعارض حرکتی اتفاق بیفتد. شاید وقتی رخ دهد که حس کنید در موقعیتی گیر افتاده‌اید، نمی‌توانید از آن خارج شوید و یا نمی‌توانید یا نمی‌خواهید حرکت کنید.

- **تشنج بی‌هوشی (تشنج ناخوشی کوچک):** زمانی رخ می‌دهد که فرد برای مدت کوتاه و بطور ناگهانی هوشیاری خود را از دست می‌دهد، کاری را که در حال انجام آن است متوقف می‌کند (ولی روی زمین نمی‌افتد) و به نقطه‌ای خیره می‌شود. معمولاً کمتر از ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد. نشانه‌های دیگر آن پریدن پلک، حرکت ناگهانی دهان و لرزش دست است. سپس فرد سریعاً هوشیاری عادی‌اش را باز می‌یابد و به کارش ادامه

می‌دهد و اصلاً این بی‌هوشی را به یاد نمی‌آورد. تشنج بی‌هوشی ممکن است در طول بحران بهبودی تعارض جدایی رخ دهد. پریدن پلک بحران بهبودی یک تعارض حرکتی بصری (که در آن جرات ندارید یا نمی‌توانید چشمان خود را ببندید یا باز کنید) و حرکت ناگهانی دهان بحران بهبودی یک تعارض جویدن (که در آن می‌خواهید به کسی حمله کنید ولی نمی‌توانید یا جرات ندارید) است.

- **تشنج تونیک-کلونیک (تشنج ناخوشی بزرگ):** شامل از دست رفتن ناگهانی هوشیاری، سپس ۱۵ تا ۲۰ ثانیه سفت شدن عضلات و بعد ۱ تا ۲ دقیقه لرزش شدید دست‌ها و پاها است. بعد از آن فرد به خواب می‌رود و شاید پس از بیداری نیز تا مدتی گیج باشد. در اینجا چندین تعارض که همگی در مرحله بهبودی هستند دخالت دارند و باعث می‌شوند چند اتفاق، عمدتاً دو بحران بهبودی تعارض حرکتی دو طرفه به علاوه بحران بهبود تعارض جدایی، هم‌زمان رخ دهند. تعارض حرکتی وقتی رخ می‌دهد که حس می‌کنید گیر کرده‌اید و نمی‌توانید یا جرات یا اجازه ندارید حرکت یا فرار کنید. تعارض حرکتی دو طرفه یعنی دو تعارض حرکتی وجود دارند که یکی مربوط به طرف 'مادر یا فرزند' و دیگری مربوط به طرف 'شریک' است. برای مطالعه توضیح طرف 'مادر یا فرزند' و 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید.

هم‌زمان یک تعارض جدایی هم در مرحله بهبودی قرار دارد و این یعنی تعارضی را که به جدایی ناخواسته از کسی یا چیزی یا تماس ناخواسته‌ای با کسی یا چیزی مربوط بوده است را بهبود داده‌اید.

قبلاً درباره اسپاسم یا حرکت ناگهانی عضلات در [B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#) صحبت کرده‌ایم.

با اینکه حمله صرع شاید بسیار شدید به نظر آید ولی به ندرت حاد و خطرناک است. پزشکی رایج ادعا دارد که صرع بخاطر اختلال در فعالیت الکتریکی یا نوعی اتصال کوتاه در مغز رخ می‌دهد. همچنین گفته می‌شود که صرع ممکن است نتیجه آسیب به قشر مغز (لایه بیرونی مغز) بخاطر عفونت مغزی، آسیب شدید به مغز، خون‌ریزی مغزی یا نقص در عروق، تومور مغزی یا نارسایی مغزی مادرزادی باشد. ولی در بیش از نیمی از افراد مبتلا به صرع پزشکی رایج به این نتیجه می‌رسد که علت آشکاری وجود ندارد.

درست است که قشر مغز (قشر حرکتی مغز که مسئول کنترل عضلات است) در حمله صرع نقش دارد. هامر متوجه شد که وقتی یک واقعه احساسی شوکه‌کننده، مربوط به تعارض حرکتی، رخ می‌دهد همیشه واکنش

متناظری در قشر حرکتی مغز نیز پدید می‌آید. او شواهدی را در سی‌تی‌اسکن خون‌ریزی یا تومور مغزی در مرحله بهبودی چنین تعارضی یافت که با یافته‌های پزشکی رایج هم‌راستا بود. ولی در حالی که از نظر پزشکی رایج این یافته‌ها علامت بیماری هستند و نیاز به درمان دارند، از نظر هامر چنین تومورهایی، مثل هر عفونت دیگری، بخشی طبیعی از مرحله بهبودی هستند. لذا یافته‌ها یکسانند ولی تلقی از آنها خیلی فرق می‌کند و این نشانگر دو دیدگاه کاملاً متفاوت است. پزشکی رایج با دارو یا جراحی، برداشتن بخش آسیب دیده مغز، اقدام به درمان تومور می‌کنند و گاهی در مورد کودکان خردسال یک نیم‌کره مغز را بطور کامل برمی‌دارند. با اینکه هامر چنین درمانی را توصیه نمی‌کند ولی، برای اجتناب از تکرار دوباره علائم، شناسایی و حل تعارضات زیربنایی امری ضروری است.

اگر از دیدگاه هامر به علل احساسی زیربنایی بنگریم باید تمام تعارضات مربوط به نیاز به جابجایی و احساس گیر افتادن، ناتوانی یا عدم اجازه آن را، که شاید قبل از بحران بهبودی صرع اتفاق افتاده‌اند، شناسایی و برطرف کنیم. اگر حمله صرع یا تشنج در نوزاد یا بچه کوچکی به وقوع پیوست باید این را نیز در نظر بگیرید که شاید حس کرده است که در رحم یا مجرای زایمان گیر کرده است. با استفاده از ای‌اف‌تی این را برطرف سازید. در بچه‌های بزرگتر یا نوجوانان، تعارض گیر افتادن می‌تواند به صورت جسمی (یعنی وقتی که فرد اجازه ندارد کاری را که می‌خواهد انجام دهد یا به جایی که می‌خواهد برود) باشد. شاید هم به صورت استعاری باشد. یعنی فرد در موقعیتی دشوار یا مظلومانه در خانه یا مدرسه گیر افتاده است و والدین یا معلم به او فضای کافی نمی‌دهند و مدام او را سرکوب می‌کنند.

رویکرد ای‌اف‌تی

اگر فقط تشنج بی‌هوشی وجود داشته باشد، باید روی شناسایی و برطرف ساختن تعارضات جدایی تمرکز کنید. چنانچه فقط حرکت ناگهانی عضله دارید به دنبال تعارضات حرکتی بگردید. اگر هم تشنج بی‌هوشی و هم حرکت عضله دارید باید ببینید که هر دوی این تعارضات در زندگی شما چه نقشی دارند. اگر فرزندان دچار تشنج می‌شود با وجود این که می‌توانید به تنهایی کار زیادی صورت دهید ولی توصیه می‌کنیم به یک

کاربر ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده است مراجعه کنید. این خصوصاً در موقعیت‌هایی که خودتان، به عنوان والد، بخشی از تعارض او باشید صدق می‌کند. اگر می‌دانید یا حدس می‌زنید که این طور است حتماً با ای‌اف‌تی به الگوهای استرس و احساسات خودتان نیز بپردازید. همچنین توصیه می‌کنیم فصل بعد را هم که درباره استفاده از ای‌اف‌تی بر روی کودکان است مطالعه کنید.

۱. **کار کار آگاهی:** با استفاده از اطلاعات بالا و با توجه به نوع تشنج خود (یا فرزندان) ببینید باید به دنبال تعارض حرکتی یا تعارض جدایی یا هردو بگردید. از خودتان بپرسید حملات صرع از چه زمانی شروع شدند و در چه موقعیت‌هایی حس کردید گیر افتادید و یا تعارض جدایی وجود داشته است. وقتی در جستجوی تعارض جدایی هستید به این فکر کنید که آیا تا به حال مرگ عزیزان یا حیوان خانگی را تجربه کرده‌اید یا آیا به زور با چیزی تماس داشته‌اید، مثل پوشیدن لباس خیلی تنگ یا ماندن در هوای خیلی سرد. وقتی تعارضات حرکتی را شناسایی می‌کنید ببینید که آیا حس می‌کنید در موقعیتی گیر افتاده‌اید یا نه. این موقعیت حتی می‌تواند یک تشخیص پزشکی یا روش درمانی باشد. شاید هم واقعاً در جایی، مثلاً تصادف خودرو، گیر افتاده باشید. از خودتان بپرسید: در چه موقعی/از این تعارض رنج می‌برم؟ و فهرستی از وقایع خاص تهیه کنید. از این جمله بندی استفاده کنید: وقتی X اتفاق می‌افتد و احساس Y می‌کنم. به وسیله ای‌اف‌تی همه وقایعی را که شناسایی می‌کنید خنثی سازید.

۲. **بلر:** ممکن است روزی چند بار حس کنید که گیر افتاده‌اید، یا حس کنید می‌خواهید از موقعیتی خارج شوید ولی اجازه یا جرات یا توانش را ندارید. همچنین به لحظاتی فکر کنید که با افراد یا حیواناتی در تماس هستید که دیگر نمی‌خواهید با آنها تماس داشته باشید یا مشغول کاری هستید که نمی‌خواهید انجام دهید. تا حد ممکن وقایع قدیمی‌تری را که در آنها واکنش احساسی مشابهی داشته‌اید بررسی کنید و به هنگام زنده ساختن آنها از خودتان بپرسید: قبلاً چه زمانی چنین/احساسی داشتم؟ این کار را ادامه دهید تا شدت احساسات به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر برسد. هرچه بیشتر از روش بلر برای شناسایی و برطرف ساختن وقایع خاص فعلی و گذشته‌تان استفاده کنید، الگوی استرس‌تان سریع‌تر از بین می‌رود.

۳. **پاکسازی بزرگ:** با رویکردهای کار کارآگاهی و بلر فهرستی از همه وقایع خاصی که هنوز بار احساسی دارند تهیه کنید. هر واقعه‌ای را، از ۷ سال اول زندگی، که حس می‌کنید در شکل‌گیری باور ریشه‌ای منفی‌تان نقش داشته است در فهرست بیاورید. بدون شک وقایعی را خواهید یافت که در آنها حس کرده‌اید به اندازه کافی خوب یا لایق توجه نیستید یا گیر افتاده‌اید. اگر بخاطر تشخیص پزشکی می‌ترسید یا نگران هستید همه وقایع خاص مربوط به تشخیص را خنثی کنید. مثلاً: معاینات و آزمایش‌ها، اطلاعات ارائه شده توسط پزشکان و درمانگران، واکنش اطرافیان و همین‌طور هر بار که در اثر خواندن، شنیدن یا دیدن چیزی که به تشخیص مربوط می‌شود شوکه شده‌اید.

۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** وقتی به احساسات شدیدی دچار می‌شوید بلافاصله ای‌اف‌تی را بکار گیرید. در صورت امکان آن لحظه را به یک واقعه خاص تبدیل و با رویکرد بلر خنثی کنید.

کودکان

این فصل برای پدرها و مادرها، خاله‌ها و دایی‌ها و عمه‌ها و عموها، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و هرکسی است که مسئولیت نگهداری از کودکی را بر عهده دارد. ای‌اف‌تی در کار با کودکان بسیار موفق عمل می‌کند. اگر کودکان خیلی کوچک باشند ای‌اف‌تی ضربه‌ای مناسب‌تر است. نوجوانان نیز می‌توانند ضربه‌بزنند ولی می‌توانند از اپتیمال ای‌اف‌تی نیز استفاده کنند زیرا آن قدر بزرگ شده‌اند که مراقبه و با درمانگر نادیده کار کنند. در نهایت، اینکه کدام دستورالعمل مفیدتر است به خود کودک بستگی دارد. به علاوه، می‌توان از ای‌اف‌تی نیابتی نیز برای کودکان استفاده کرد. برای توضیح ای‌اف‌تی نیابتی به فصل ۵ بخش ۱ مراجعه کنید.

ای‌اف‌تی بی‌خطر است و می‌تواند به شکل موثری برای کودکان در تمامی سنین به کار گرفته شود. همه اطلاعات موجود در این کتاب را، هم در مورد کودکان و هم در مورد بزرگسالان، می‌توان استفاده کرد زیرا کودکان نیز به همان تعارضات احساسی دچار می‌شوند. همانطور که در فصل ۵ بخش ۱ توضیح داده شد، باور ریشه‌ای منفی ما در ۶ یا ۷ سال ابتدای زندگی و معمولاً از دوران جنینی شکل می‌گیرد. این باور توسط وقایع خاصی ایجاد می‌شود که تاثیری منفی بر روی عزت نفس ما دارند (تعارضات خودکم‌بینی). هربار که کودکی حس می‌کند طرد شده است، یک نتیجه‌گیری منفی درباره خودش می‌کند، مثلاً به اندازه کافی خوب نیستم، به اینجا تعلق ندارم، یا نباید اینجا باشم. بعد از ۷ سالگی و قبل از اینکه مغز در ۲۳ یا ۲۴ سالگی بطور کامل شکل بگیرد، هر تجربه منفی‌ای در زندگی باور ریشه‌ای منفی را محکم‌تر و نتیجه‌گیری‌های قبلی را تایید می‌کند. مثلاً دیدی به اندازه کافی خوب نیستم، این را می‌دانستم، بی‌ارزشم، دیدی دیگران از من مهم‌ترند؟ و غیره. این صدای درون سر ما (منتقد درونی یا نفس) باعث عذاب ماست، البته برخی کودکان بیش از دیگران از آن عذاب می‌کشند.

چقدر عالی می‌شود اگر بتوانید کاری کنید تجربیات دوران کودکی چنین تاثیرات منفی‌ای نگذارند و باعث ایجاد مشکلات بی‌شمار در زندگی نشوند! آیا چیزی به نام کودکی ایده‌آل با تربیت ایده‌آل و والدین ایده‌آل

وجود دارد؟ البته که نه. زندگی مانند یک کلاس درس است و همه نوع تجربه‌ای در آن وجود دارد. برخی از این تجربیات از نظر ما خوب و بقیه بد هستند.

اشتباهاتی رخ می‌دهند و افراد آسیب می‌بینند ولی ما از تجربیاتمان درس می‌گیریم و رشد می‌کنیم. تجربیات منفی کودکی فقط در خانواده‌های ناکارآمدی که مشکلات عمیقی دارند و محیط‌های ناامن رخ نمی‌دهند. کودکان می‌توانند به خاطر اتفاقاتی که هیچ تاثیری بر روی ما بزرگترها ندارند دچار ضربه روحی شوند. مشاجره بین والدین و دیگر اعضای خانواده می‌تواند برای کودکان به شدت استرس‌زا باشد. مدرسه نیز می‌تواند یکی از عوامل مهم ایجاد استرس باشد. حتی اگر کودکی هیچ مشکلی در یادگیری یا با قلدری دیگران نداشته باشد، باز هم باور منفی ریشه‌ای قادر است برایش مشکلاتی بسازد. به علاوه، کودکان شاید با حوادث، ناخوشی‌ها یا مرگ عزیزان روبرو شوند. اگر بتوانید به کودکان کمک کنید که این تجربیات را پردازش کنند و با احساساتی متعادل وارد بزرگسالی شوند عالی نمی‌شود؟

توصیه می‌کنیم همیشه قبل از اینکه به مسائل کودک‌تان بپردازید بر روی احساسات خودتان کار کنید. اگر می‌ترسید، عصبانی هستید، کلافه‌اید، پر از خشم هستید و احساس ناتوانی می‌کنید، قادر نیستید به کودک کمک کنید. هر قدر هم که وضعیت احساسی‌تان قابل درک باشد، اگر در زمان کار با ای‌اف‌تی بر روی کودک در وضعیت عاشقانه نباشید، کودک‌تان رنج می‌کشد. در نتیجه، توصیه می‌کنیم حتماً به این نکته توجه کنید و کار با ای‌اف‌تی بر روی خودتان را در اولویت قرار دهید تا، حتی اگر کودک‌تان برآشفته باشد، آرامش خود را حفظ کنید.

همچنین توصیه می‌کنیم که بگذارید کودک‌تان بداند که برای تنظیم احساسات خودتان نیز از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنید و این را از او مخفی نکنید. به او توضیح دهید که احساسات منفی امری طبیعی هستند، همه ما به اینها دچار می‌شویم و خشمگین، غمگین یا ناامید بودن ایرادی ندارد. نشان دهید که با پردازش و رها کردن احساسات منفی به وسیله ای‌اف‌تی می‌خواهید مسئولیت وضعیت احساسی‌تان را برعهده بگیرید. اینکه الگوی خوبی برای کودک باشید یک دنیا ارزش دارد.

اغلب، مسائل و تعارضات کودکان مربوط به یکی یا هر دوی والدین است. کودک ممکن است حس کند والدینش خواهر یا برادرش را ترجیح می‌دهند یا شاید هم در برابر انجام کارها و تکالیفش مقاومت کند. اگر حس می‌کنید بخشی از تعارضش هستید، احتمالاً انجام ای‌اف‌تی بر روی کودک توسط شما تاثیری ندارد. ممکن است بتوانید اصول ای‌اف‌تی را به او یاد دهید و کمک کنید به وسیله آن مسائل کوچکتري را که ربطی به شما ندارند حل کند، ولی شاید بهترین گزینه برای کمک به او در حل مسائل بزرگترش نباشید. در این صورت شاید لازم باشد با یک کاربر حرفه‌ای ای‌اف‌تی که به خوبی آموزش دیده است تماس بگیرید تا به فرزندتان کمک کند.

وقتی کودکان با مسئله خاصی دست و پنجه نرم می‌کند، اغلب متوجه می‌شوید که (چه خودآگاهانه و چه ناخودآگاهانه) این رفتار یا عادت را از شما یاد گرفته است. بجای اینکه کودک را مقصر بدانیم باید با خودمان صادق باشیم و بپذیریم که همه ما الگوهای استرسی داریم که در دوران کودکی آنها را از والدین و اطرافیان - مان فرا گرفته‌ایم. شاید ویژگی‌هایی از خودتان را که نمی‌پسندید در کودک‌تان ببینید. به وسیله ای‌اف‌تی روی هر حس گناه و قضاوتی که درباره خود یا کودک‌تان دارید کار کنید. در هر حال کارتان را شروع کنید. از راهبرد زیر پیروی کنید و با ای‌اف‌تی به مسائل خود و فرزندتان بپردازید تا از این الگوهای منفی رها شوید. در نهایت، با اینکه شاید باور داشته باشید که ای‌اف‌تی خیلی مفید است، ممکن است کودکان به این نتیجه برسند که از آن خوشش نمی‌آید و نخواهد در این فرایند نقشی داشته باشد. در این صورت او را وادار نکنید. اگر وادارش کنید به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. در عوض می‌توانید در کنار کار کردن با ای‌اف‌تی بر روی مسائل خودتان، بطور نیابتی بر روی کودک نیز کار کنید.

اندازه‌گیری شدت احساس

درست مثل کار با بزرگسالان است. اندازه‌گیری شدت واکنش احساسی در کودک به شما کمک می‌کند ببینید که آیا بار آن به صفر رسیده است یا خیر. در مورد کودکانی که مدرسه می‌روند می‌توانید از مقیاس صفر (هیچی) تا ۱۰ (خیلی) استفاده کنید. در مورد کودکان کوچکتر، می‌توانید از آنها بخواهید با نشان دادن فاصله

بین دست‌های‌شان مشخص کنند که حال‌شان چقدر بد است: دست‌های کاملاً باز یعنی خیلی بد و دست‌های چسبیده به هم یعنی خیلی خوب. این روش عالی است. کودکان معمولاً می‌توانند شدت را با دقت زیادی نشان دهند. در مورد نوزادان و نوباوه‌ها نیز می‌توانید به تاثیر ای‌اف‌تی (چه نیابتی و چه غیرنیابتی) نگاه کنید: آیا کودک آرام‌تر می‌شود، به خواب می‌رود، شروع به خندیدن می‌کند یا دیگر گریه نمی‌کند و از این قبیل بازخوردها؟

ای‌اف‌تی استاندارد طلایی با کودکان

وقتی کودکان درباره واقعه ناراحت کننده‌ای با شما صحبت می‌کنند معمولاً از پیش با آن واقعه و احساسات خود پیوسته شده‌اند. پس لازم نیست، مثل بزرگسالان، از آنها بخواهید به صورت پیوسته آن را برای خودشان زنده کنند. ولی اگر به احساسات‌شان متصل نیستند، از آنها بخواهید چشمان‌شان را ببندند، وارد آن لحظه شوند و تصور کنند که الان در حال وقوع است.

در جمله تصحیح بجای اینکه بگویید خودم را می‌پذیرم، بهتر است روی این تاکید داشته باشید که کودک دوست داشته می‌شود. این یکی از مهمترین جملات تاکیدی‌ای است که کودکان برای احساس امنیت به آن نیاز دارند. نوجوانان و جوانان نیز از شنیدن این جمله خوش‌شان می‌آید. درواقع کیست که این طور نباشد؟ پس می‌توانید از چنین جملاتی استفاده کنید: با /اینکه خیلی عصبانی‌ام و همه غذاها را روی زمین ریختم، ولی مامان و بابا باز هم دوستم دارند.

می‌توانید به بچه‌ها یاد بدهید که وقتی شما مشغول گفتن جملات تصحیح و عبارات یادآوری هستید آنها نیز بر روی نقاط ضربه بزنند یا اینکه خودتان بر روی نقاط‌شان بزنید. خیلی از بچه‌ها دوست دارند دیگری بر روی‌شان ضربه بزند. اغلب از والدینی که بطور منظم از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنند می‌شنویم که فرزندان‌شان از آنان می‌خواهند که مدتی بر روی‌شان ضربه بزنند.

نکته

گاهی کودکان دوست ندارند کسی بر روی‌شان ضربه بزند. شاید بدون اینکه متوجه باشید بیش از حد محکم روی نقاط ضربه می‌زنید، پس سعی کنید آرام‌تر بزنید. راه دیگر این است که به این صورت از روش لمس و تنفس استفاده کنید: بدون ضربه زدن، انگشت‌تان را روی یک نقطه بگذارید و بگذارید کودک در سکوت یک دم و بازدم داشته باشد و بعد انگشت‌تان را روی نقطه بعدی بگذارید. همگام با کودک نفس بکشید تا به سرعت از یک نقطه به نقطه بعدی نروید. اگر کودک خیلی کوچک است همین که خودتان به آرامی یک دم و بازدم داشته باشید کافی است چون معمولاً نفس کشیدن‌شان بطور طبیعی با شما هماهنگ می‌شود.

اپتیمال ای‌اف‌تی با کودکان

تجربه نشان داده است که لازم نیست تغییری در دستورالعمل اپتیمال ای‌اف‌تی ایجاد کنید. فقط درمانگر نادیده را به صورت ساده‌ای برایش توضیح دهید. اگر کودک تصور مثبتی از خدا دارد، می‌توانید بگویید که درمانگر نادیده مثل روح‌القدس یا هر اسم دیگری که در فرهنگ یا منطقه خود از آن استفاده می‌کنید است. همچنین می‌توانید آن را به صورت یک فرشته، یک دوست خیالی یا حتی یک شخصیت کارتونی توصیف کنید. تنها شرطش این است که نمادی از حس مثبت و حمایت‌گر باشد. لحظه عاشقانه هم می‌تواند خیلی ساده باشد. مثلاً تجربه‌ای که کودک از آن لذت برده است یا در آغوش گرفتن یا نوازش حیوان خانگی یا اسباب بازی مورد علاقه‌اش.

رویکرد ای‌اف‌تی

در راهبرد زیر فرض بر این است که شما با فرزندتان کار می‌کنید.

۱. **بلر:** توصیه می‌کنیم که در صورت امکان با کارکردن روی بلر شروع کنید. اگر در مدرسه اتفاقی افتاده

است، به محض اینکه به خانه می‌آید و ماجرا را برای‌تان تعریف می‌کند ای‌اف‌تی را انجام دهید. از رویکرد

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

بالر به شکل معمول استفاده کنید. ابتدا بار احساسی بالر را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر برسانید. بعد از کودک بخواهید که آن لحظه را مجدداً زنده سازد (تصور کند که الان در حال وقوع است)، و در آخر بپرسید آیا زمانی را به یاد می‌آورد که چنین احساسی داشته است و بدین ترتیب وقایع گذشته را شناسایی کنید. طولی نمی‌کشد که درمی‌یابید وقایع دیگری، خصوصاً مواردی که باور ریشه‌ای منفی‌شان در آنها دخیل است، در گذشته اتفاق افتاده‌اند و باید به آنها هم توجه شود. این روشی عالی برای این است که مطمئن شوید تجربیات آنها دیگر باور ریشه‌ای منفی‌شان را تقویت نمی‌کنند. همچنین می‌توانید از آزمایش اعتبار شناختی برای اندازه‌گیری میزان صحت باور ریشه‌ای منفی کودک کمک بگیرید. گهگاه این آزمایش را تکرار کنید تا ببینید اوضاع چطور است. می‌توانید از کودک بخواهید چشمانش را ببندد و باور ریشه‌ای منفی را تکرار کند. سپس از او بپرسید حس می‌کند این جمله چقدر درست است (صفر یعنی اصلاً درست نیست و صد درصد یعنی کاملاً درست است). البته اگر کودک خیلی کوچک است نباید از درصد استفاده کنید. در عوض از او بخواهید با دست‌هایش نشان دهد که جمله چقدر درست است. اعتبار شناختی کمی نوسان دارد پس شاید در حین استرس درصد بالاتری داشته باشد. ولی اگر به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید مجدداً کاهش می‌یابد. معمولاً نمی‌توان باور ریشه‌ای منفی را بطور دائمی به صفر رساند ولی می‌توان شدت کمتر از ۱۰ درصد را هدف گرفت. ای‌اف‌تی یکی از بهترین کارهایی است که کودک می‌تواند قبل از خواب انجام دهد. می‌توانید از او بپرسید که چرا نمی‌تواند بخوابد، آیا نمی‌خواهد فردا به مدرسه برود یا می‌ترسد در یک امتحان مردود شود و غیره. وقتی برای تان شرح می‌دهد می‌توانید به آرامی بر روی نقاط ضربه بزنید. می‌توانید با درمانگر نادیده هم کار کنید. در حالی که به حرف‌های کودک گوش می‌دهید یا همراه با او به مراقبه می‌پردازید از درمانگر نادیده بخواهید به او کمک کند.

۲. کار کارآگاهی: با اینکه فرزندان هنوز سابقه‌ای طولانی از وقایع منفی گذشته ندارد ولی بهتر است بر اساس

آنچه که با رویکرد بالر می‌یابید به دنبال مسائل عمیق‌تر بگردید. وقتی مشکلی را شناسایی کردید سوالات زیر را بپرسید تا وقایع خاصی را که ریشه این الگوی استرس هستند پیدا کنید:

- فرزندم چطور این را یاد گرفته است؟ از چه کسی؟

- بهترین و واضح‌ترین مثال‌ها از لحظاتی که این در آنها نقشی دارد کدام‌ها هستند؟

۳. **پاکسازی بزرگ:** کودک‌تان را تشویق کنید تا فهرستی از تمام وقایعی که باعث ناراحتی‌اش می‌شوند تهیه

کند (یا با هم این کار را بکنید). سپس به کودک کمک کنید که آنها را به نوبت با ای‌اف‌تی خنثی سازد.

صبور باشید. شاید با هم هر هفته فقط به یک واقعه بپردازید. در هر حال فقط بچه را وادار به کاری نکنید

چون شاید دل‌سرد شود. صبر کلید موفقیت است.

ای‌اف‌تی علامت محور: اگر کودک درگیر احساسات شدیدی شده است بلافاصله ای‌اف‌تی را انجام دهید

تا شدت احساساتش به اندازه کافی کاهش پیدا کند. ای‌اف‌تی خصوصاً وقتی کودک درد یا مسائل جسمی

دیگری دارد خیلی خوب نتیجه می‌دهد. علتش شاید این باشد که کودکان در مورد درد و ناخوشی کمتر

تحت تاثیر باورهای محدود کننده هستند (و بیشتر از نتایج استقبال می‌کنند!). همچنین به یاد داشته باشید

که اگر امکان کار مستقیم با کودک وجود ندارد همیشه می‌توانید از روش نیابتی استفاده کنید.

L | LUNG DISEASES

بیماری‌های ریوی

در این فصل نگاهی عمیق‌تر به آسم، برونشیت و سینه‌پهلو می‌اندازیم. ریه‌ها در حفره سینه قرار دارند و ریه چپ قلب را در بر گرفته است. قلب تقریباً در وسط سینه و پشت استخوان جناغ قرار دارد (دو سوم قلب در سمت چپ و یک سوم در سمت راست است). ریه چپ از دو قسمت و ریه چپ از سه قسمت تشکیل شده است. این قسمت‌ها محل قرار گرفتن برونشی (گذرگاه‌هایی که نای را به ریه‌ها متصل می‌کنند) و کیسه‌های نایژه (کیسه‌های ریز هوا) هستند. وقتی نفس می‌کشیم هوا از برونشی به نایژه می‌رسد. سطح نایژه ۸۰ تا ۱۰۰ متر مربع است و جذب اکسیژن و کربن دی‌اکسید نیز در همین قسمت انجام می‌شود.

تعارضات احساسی زیر در ریه‌ها نمود پیدا می‌کنند:

- تعارض ترس از مرگ (این تعارض روی نایژه تاثیر می‌گذارد و ممکن است باعث تشخیص سینه‌پهلو شود)؛
- تعارض ترس قلمرویی یا تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان (این تعارضات روی غشای مخاطی لوله‌های برونشی تاثیر می‌گذارند و ممکن است به تشخیص برونشیت یا آسم بیانجامند).

سینه پهلو

وظیفه اصلی ریه‌ها فرایند تبادل گازها است که تنفس نام دارد. اکسیژن دریافتی از هوا وارد خون و کربن دی‌اکسید، گاز تولید شده از سوخت‌وساز بدن، از خون خارج می‌شود. هماره همین فرایند را به شکل دیگری توضیح می‌دهد: وظیفه ریه‌ها این است که تکه‌های هوا را 'هضم' کنند. از تحقیقاتش مشخص شد که اگر با خطر جانی روبرو شویم و از تعارض ترس از مرگ رنج ببریم، نایژه‌های ریه واکنش نشان می‌دهند و سلول‌های

بیشتری تولید می‌کنند تا بتوانند اکسیژن بیشتری دریافت کنند و عملکرد ریه‌ها را افزایش دهند. علائمی که در مرحله بهبودی چنین تعارضی تجربه می‌کنید در پزشکی رایج به عنوان سینه پهلوی تشخیص داده می‌شوند.

رایج‌ترین موقعیت‌هایی که به تعارض ترس از مرگ ختم می‌شوند شوک تشخیص‌های پزشکی هستند، مثل تشخیص سرطانی که با حکم مرگ همراه است یا شوک‌های درمان: /این تومور خیلی بدخیم/ است، شش ماه بیشتر وقت ندارید، به خانه بروید و به زندگی‌تان سروسامان بدهید! یا شاید شوک تشخیص خود باشد، مثلاً برآمدگی‌ای را در بدن‌تان می‌یابید یا در ادرار یا مدفوع‌تان خون می‌بینید و آن را به سرطان یا بیماری جدی دیگری ربط می‌دهید. همچنین اگر واقعاً کسی شما را تهدید به مرگ کند دچار این تعارض می‌شوید (مثلاً اگر کسی با چاقو به شما حمله کند)، یا با موقعیتی، مثل تصادف، روبرو شوید که جان‌تان در خطر باشد. حتی دریافت اطلاعات غیرپزشکی که تهدیدآمیز به نظر آیند نیز می‌توانند باعث تعارض ترس از مرگ شود. نهایتاً هم اینکه شاید از مرگ یکی از عزیزان‌تان بترسید و از تعارض نیابتی رنج ببرید.

در مرحله تعارض - فعال ترس از مرگ، همانطور که پیش‌تر توضیح داده شد، به منظور افزایش عملکرد ریه‌ها و کنار آمدن با شرایط، بدن با رشد سلول‌های نایژه واکنش نشان می‌دهد. این اغلب با علامت خاصی همراه نیست. ولی اگر در همان زمان تحت معاینه پزشکی قرار بگیرید (مثلاً عکس یا ام‌آر‌آی از سینه)، سلول‌های اضافه تولید شده (تومورها) به عنوان سرطان ریه تشخیص داده می‌شوند. طبق یافته‌های هامر، اگر فقط یک تومور ریه وجود داشته باشد نشان می‌دهد که از مرگ شخص دیگری می‌ترسید. اگر چند تومور وجود داشته باشد، که اغلب ریز هستند، نشان می‌دهد که از مرگ خودتان می‌ترسید.

وقتی تعارض برطرف شود، یعنی دیگر نگران نباشید که شخص دیگری یا خودتان در خطر مرگ هستید، بدن وارد مرحله بهبودی می‌شود و سلول‌های اضافه توسط باکتری‌های سل (مایکوباکتریوم) و قارچ‌ها تجزیه می‌شوند. در مرحله بهبودی شاید پزشک تشخیص دهد که مبتلا به سینه پهلوی هستید. همچنین ممکن است در این مرحله سرفه‌های چرکی (یا حتی خونی) داشته باشید (تا ترشحات ناشی از تجزیه سلول‌های اضافی را دفع کنید). علائم دیگر شامل دشواری تنفس، خستگی شدید، تعریق شبانه، تب، بوی بد دهان و گرفتگی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

سینه می‌شوند. در زمان بحران بهبودی، شاید دچار درد، نفس تنگی و تب شدید شوید. بعد از بحران بهبودی و طی مرحله نهایی بهبودی، علائم تخفیف می‌یابند ولی ممکن است تا مدت‌ها سرفه‌های چرکی داشته باشید. بسته به شدت و مدت مرحله تعارض-فعال، امکان دارد مرحله بهبودی برای تان شدید باشد. پس باید استراحت و از خودتان مراقبت کنید تا به بهبودی برسید.

رویکرد ای‌اف‌تی در مورد سینه پهلوی

اگر سینه پهلوی کرده‌اید، پس اساساً، تعارض ترس از مرگ را به اندازه‌ای پشت سر گذاشته‌اید که بتوانید وارد مرحله بهبودی شوید. ولی نباید مجدداً تحریک شوید و بهبودی را مختل کنید چون باعث می‌شود در مرحله بهبودی گیر کنید یا به تعارض دیگری دچار و در پی آن دوباره به سینه‌پهلوی مبتلا شوید. در نتیجه باید با ای‌اف‌تی به علل احساسی زیربنایی پردازید و اطمینان یابید که کاملاً برطرف شده‌اند. به هر موقعیتی که با ترس همراه است همیشه باید بسیار توجه شود زیرا ترس نه تنها علائم را بدتر می‌کند بلکه بهبودی را نیز به تاخیر می‌اندازد. به علاوه، باید علائم بهبودی را نیز هدف قرار دهید چون خود اینها هم موجب ترس حتی افزونتری می‌شوند. در نهایت، اگر علائم بهبودی تان خیلی شدید هستند، به احتمال زیاد اصلاً انرژی-ای برای تان باقی نمانده است. پس بهتر است با کسی تماس بگیرید که بتواند ای‌اف‌تی را بر روی شما انجام دهد یا نیابتی بر روی تان کار کند.

۱. **ای‌اف‌تی علامت محور:** ای‌اف‌تی را بر روی همه علائم بکار گیرید. صبور باشید زیرا بهبودی زمان می‌برد و شاید بلافاصله نتیجه نگیرید. اگر شدیداً می‌ترسید و مضطربید برطرف ساختن این احساسات را در اولویت قرار دهید. هرچه بیشتر با دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی واکنش آرامش را فعال و ترس و اضطراب را رها کنید، راحت‌تر و سریعتر از مرحله بهبودی می‌گذرید.

۲. **پاکسازی بزرگ:** همه موقعیت‌هایی را که شاید باعث واکنش ترس از مرگ شده‌اند شناسایی کنید. اینها می‌توانند شامل چنین لحظاتی باشند: از تشخیص یک بیماری جدی برای خود یا یکی از عزیزان تان مطلع

شده‌اید، ماجراهای ترسناکی درباره دیگران شنیده‌اید، هر چیزی که خوانده یا دیده‌اید و همه لحظات دیگری که از مرگ خودتان یا دیگران ترسیده‌اید.

برونشیت

برونشیت با التهاب مخاط نایژه‌ها مشخص می‌شود. هوا از طریق بینی یا دهان می‌آید، در نای حرکت می‌کند و به لوله‌های نایژه می‌رسد که به هوا اجازه ورود و خروج می‌دهند. لوله‌های نایژه پوشیده از غشای مخاطی (مخاط نایژه) هستند.

تعارض احساسی زیربنایی آن یا تعارض ترس قلمرویی یا تعارض شوک-وحشت و یا تعارض بند آمدن زبان است. تعارض ترس قلمرویی شامل ترس مربوط به قلمرو، مثلاً از دست دادن بخشی از قلمرو یا ترس مربوط به یکی از اعضای قلمرو، از جمله خودتان، است. مثلاً از دست دادن یکی از عزیزان (شریک زندگی، فرزند، دوست، حیوان خانگی)، از دست دادن دارایی، شغل یا جایگاه. شاید هنوز چیزی را از دست نداده باشید، ولی در عمیقاً می‌ترسید که از دست بدهید. قلمرو شامل برنامه و وقت نیز می‌شود؛ در نتیجه تعارض شاید در مورد این باشد که کسی به شما فشار می‌آورد یا ضرب‌العجلی برای تان مشخص می‌کند یا می‌گوید که چطور وقت‌تان را سپری کنید.

تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان در موقعیت‌هایی رخ می‌دهد که بخاطر تهدید یا صدایی ناگهان از جا می‌پرید (مثلاً وقتی کسی خیلی بلند سرتان داد می‌زند). یا شاید موقعیتی باشد که در آن نمی‌توانید به اندازه کافی بلند صحبت کنید یا فریاد بزنید، حس می‌کنید صدای تان را از دست داده‌اید یا جرات ابراز وجود ندارید. ممکن است حرف در گلوی تان گیر کند و احساس کنید 'لال' شده‌اید. این واکنشی منفعلانه نسبت به نوعی تهدید است. کودکان زمانی ممکن است دچار تعارض ترس قلمرویی یا تعارض شوک-وحشت شوند که مورد توبیخ یا تنبیه قرار می‌گیرند یا کسی بر سرشان جیغ و فریاد می‌کشد. همچنین شاید بعد از تماشای یک فیلم ترسناک، کابوس یا ترس از تنها خوابیدن دچار این تعارض شوند.

تعارض ترس قلمرویی واکنشی فعال به تهدیدی نسبت به قلمروی‌تان است. تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان واکنشی منفعلانه نسبت به موقعیت‌های مشابه است. معمولاً واکنش فعال شامل حمله (تمایل به مقابله با تهدید) و واکنش منفعلانه شامل وحشت (بی‌حرکت ماندن و کاری نکردن) است.

وظیفه عضلات نایژه‌ها انقباض و انبساط مورد نیاز برای تنفس است. در مرحله تعارض- فعال یک تعارض ترس قلمرویی، شوک-وحشت یا بند آمدن زبان، در مخاط نایژه تخریب بافت رخ می‌دهد، ولی هیچ علائمی به جز استرس ندارید.

به گفته هامر، هدف زیست‌شناختی از دست رفتن بافت عریض تر شدن لوله‌های نایژه برای ورود بیشتر هوا به منظور انطباق بهتر با موقعیت است.

وقتی تعارض برطرف شود، ناحیه تخریب شده دوباره پر و با سلول‌های جدید ترمیم می‌شود. در مرحله بهبودی، تورم اتفاق می‌افتد زیرا بهبودی همیشه در محیط مرطوب انجام می‌شود و این می‌تواند باعث مشکلات تنفسی و درد شود. شاید ابتدا سرفه‌های خشک و غیر چرکی داشته باشید که بعد از چند روز چرکی (به همراه خلط غلیظ زرد رنگ) شوند. همچنین ممکن است دچار تب، گلودرد، سردرد، خستگی، گرفتگی سینه، گرفتگی یا آبریزش بینی و درد عضلانی شوید. در بحران بهبودی شاید سرفه‌های شدید، دل‌پیچه و تب شدید هم داشته باشید.

در اولین بخش مرحله بهبودی، بافت‌ها انباشته می‌شوند و این امری طبیعی است. ولی اگر تحت معاینه پزشکی قرار بگیرید احتمالاً پزشکی رایج این را به شکل دیگری تفسیر می‌کند و تشخیص سرطان نایژه می‌دهد. در مرحله بهبودی، علائمی که درگیر آنها هستید (و هر تشخیصی که دریافت می‌کنید) احتمالاً باعث می‌شوند احساس تنهایی، طرد شدن و تبعید شدن کنید (مخصوصاً اگر مجبور باشید به بیمارستان بروید) یا حس کنید به خوبی از شما مراقبت نمی‌کنند و این می‌تواند باعث تعارض وجودی شود. اگر به تعارض وجودی دچار شوید، بیش از پیش دچار تورم، گرفتگی سینه و التهاب نایژه می‌شوید و اینها علائم بهبودی را شدیدتر می‌کنند.

رویکرد ای‌اف‌تی در مورد برونشیت

برونشیت نیز مانند سینه‌پهلو از علائم مرحله بهبودی است و این یعنی توانسته‌اید تعارض را تا حد زیادی برطرف کنید. اما برای اجتناب از تکرار آن و گیر کردن در مرحله بهبودی، باید با ای‌اف‌تی به علل احساسی زیربنایی و هر ترسی که از خود علائم بهبودی دارید پردازید. اگر درگیر برونشیت تکرار شونده هستید، این نهایتاً می‌تواند باعث انسداد لوله‌های نایژه (بخاطر تورم در مرحله بهبودی) شود که مشکلی جدی است. پس ضرورت دارد که محرک‌ها را شناسایی و برطرف کنید. اگر خیلی می‌ترسید باید خیلی به ترس توجه کنید. ترس همه علائم را شدیدتر می‌کند و بهبودی را به تاخیر می‌اندازد. باز هم می‌گوییم که در طول شدیدترین بخش مرحله بهبودی، شاید انرژی لازم برای انجام ای‌اف‌تی را نداشته باشید. در این صورت کسی را پیدا کنید که برای استفاده موثر از ای‌اف‌تی کمک‌تان کند یا حتی نیابتی این کار را برای‌تان انجام دهد.

۱. **ای‌اف‌تی علامت محور:** با ای‌اف‌تی روی همه علائم جسمی و احساسی کار کنید. صبور باشید و انتظار نتایج آنی نداشته باشید. هرچه بیشتر با استفاده از هر یک از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی واکنش آرامش را تحریک کنید بهتر است. اگر ترس یا اضطراب زیادی دارید، بلافاصله روی همین علائم کار کنید. هرچه ترس و اضطراب-تان کمتر باشند، سریع‌تر از مرحله بهبودی می‌گذرید.

۲. **پاکسازی بزرگ:** هر واقعه مربوط به ترس قلمرویی، شوک-وحشت یا بند آمدن زبان را شناسایی و با ای‌اف‌تی خنثی کنید.

اگر خود علائم باعث ایجاد اضطراب‌تان می‌شوند، پس هر لحظه خاصی را که مضطرب‌تان می‌کند خنثی سازید. از جمله: صحبت با پزشکان، آزمایش‌ها و معاینات پزشکی، واکنش‌های دیگران و هر لحظه‌ای که در آن در اثر چیزی که درباره تشخیص پزشکی خوانده، شنیده یا دیده‌اید وحشت کرده‌اید.

آسم

ممکن است در طول بحران شدید بهبودی تعارض ترس قلمرویی، تعارض شوک-وحشت یا تعارض بند آمدن زبان دچار حمله آسم شوید. همانطور که در پایین توضیح داده شده است تعارض دیگری از این گروه نیز می‌تواند در آسم نقش داشته باشد.

آسم هیچ ربطی به حساسیت‌ها، بوهای شدید، فعالیت‌های جسمی، غذا، خندیدن یا تغییرات دما ندارد. این عوامل، فقط در صورتی که محرک استرس باشند (که اغلب ناخودآگاه است)، می‌توانند نقشی داشته باشند. باور به این که چنین عواملی علت مستقیم مسئله هستند با هر حمله آسم بیشتر تایید می‌شود زیرا به نظر می‌آید که حمله آسم بعد از قرار گرفتن در معرض چنین محرک‌هایی رخ داده است. اما حمله به این دلیل است که دو اتفاق دیگر بطور هم‌زمان می‌افتند: برطرف شدن یک تعارض احساسی زیربنایی و (در همان زمان) در جریان بودن تعارضی دیگر.

طبق تجربه ما از کار با ای‌اف‌تی بر روی علل احساسی زیربنایی، ممکن است فرد به هر چیزی و نه فقط به ماده‌ای که لمس یا مصرف می‌کند 'آلرژی' داشته باشد. هر جزئیاتی که در زمان وقوع شوک احساسی (که واکنش استرس سیمپاتیک را فعال می‌کند) با حواس مان دریافت می‌کنیم، برای استفاده در آینده و محافظت از ما در حافظه بلندمدت ذخیره می‌شود. لذا هر کدام از این جزئیات می‌تواند به محرکی تبدیل و باعث ایجاد واکنش حساسیتی شود و بسته به نوع تعارض، به شکل حمله آسم، خارش پوستی یا گرفتگی بینی و غیره بروز کند.

اگر ندانید که در این میان حلقه گم‌شده‌ای وجود دارد، شاید به سادگی فرض کنید که بدن بدون هیچ دلیل واضحی نسبت به چیزی واکنش حساسیتی نشان می‌دهد و در نتیجه هرگز برای شناسایی و برطرف ساختن علت ریشه‌ای علائم‌تان وقت نگذارید.

اکنون بیایید علل احساسی زیربنایی حمله آسم را بررسی کنیم تا خودتان بتوانید ببینید که پس از برطرف ساختن علل احساسی به وسیله ای‌اف‌تی چه پیش می‌آید. در زمان وقوع حمله آسم حداقل دو تعارض احساسی

نقش دارند. همانطور که بالاتر گفتیم، یکی از آنها تعارض ترس قلمرویی، شوک-وحشت یا بند آمدن زبان است، که برطرف شده و در مرحله بحران بهبودی است. هم‌زمان یک تعارض ترس قلمرویی، شوک-وحشت یا بند آمدن زبان دیگر یا در مرحله تعارض-فعال است یا در مرحله بحران بهبودی. یکی از این تعارضات به 'مادر یا فرزند' و دیگری به 'شریک' مربوط است. برای مطالعه توضیح سمت 'مادر یا فرزند' و سمت 'شریک' [پیوست ۳](#) را مطالعه کنید.

رویکرد ای‌اف‌تی برای آسم

وقتی دچار حمله آسم می‌شوید، روی پیاده سازی ای‌اف‌تی بر روی علائم شدیدی که تجربه می‌کنید تمرکز کنید. وقتی حمله آسمی از بین رفت و بهتر شدید، برای شناسایی مسائل احساسی زیربنایی وقت بگذارید و به وسیله ای‌اف‌تی آنها را حل کنید. هدف این است که الگوی استرس را از بین ببرید تا از تکرار علائم پیشگیری کنید. باید بازهم اشاره کنم که اگر خیلی می‌ترسید اول به وسیله ای‌اف‌تی حس ترس را حل کنید زیرا ترس علائم را بدتر و بهبود را متوقف می‌کند.

۱. ای‌اف‌تی علامت محور در حین حمله آسم: بر روی هر گرفتگی سینه، تنگی نفس و همچنین احساس

اضطراب، ترس یا وحشت ای‌اف‌تی انجام دهید. هرچه آرام‌تر باشید زودتر می‌گذرد.

۲. ترس از حمله: بین حمله‌های آسم، هر ترسی را که نسبت به حمله بعدی دارید برطرف سازید. هر لحظه‌ای

را که می‌ترسید در آن دچار حمله شوید شناسایی کنید. همچنین آنچه را که در حملات قبلی برای تان پیش آمده و شاید شدید و ناراحت کننده بوده است شناسایی و روی آن کار کنید. فهرستی تهیه، با ای‌اف‌تی روی آن موارد کار و همگی را خنثی کنید.

۳. کار کار آگاهی: ابتدا از خودتان بپرسید حملات آسم چه زمانی شروع شدند و موقعیت‌های خاصی را شناسایی

کنید که شاید، در اثر آنها، اندکی قبل یا در حین حمله‌ها به تعارض ترس قلمرویی، شوک-وحشت یا بند آمدن زبان دچار شده‌اید. با آخرین حمله آسمی که داشته‌اید شروع و با ای‌اف‌تی آن واقعه را خنثی کنید. سپس به گذشته و تا زمانی که اولین بار حمله آسم داشتید بروید. اینها شاید مربوط به موقعیت‌ها و افراد

مختلف باشند. اگر در آن زمان خیلی خردسال بودید، از والدین یا کسانی که از شما مراقبت می‌کردند بخواهید برای شناسایی این موقعیت‌ها کمک‌تان کنند. سوالات مناسب از این قبیل هستند: در چه نوع موقعیت‌هایی دچار حمله می‌شدم؟ چه کسانی آن اطراف بودند؟ با استفاده از این جمله فهرستی تهیه کنید: لحظه‌ای که اتفاق X می‌افتد و من احساس Y را دارم. سپس برنامه‌ای برای خنثی‌سازی همه آن موقعیت‌ها به وسیله ای‌اف‌تی بچینید.

۴. **بلر:** هر روز بر روی یک یا دو موقعیت که به تعارضات احساسی زیربنای حملات آسم، که در بالا به آنها اشاره شد، مربوطند کار کنید. وقتی به وقایع فعلی می‌پردازید و شدت احساس‌تان را نسبت به آنها به کمتر از ۵ و نه لزوماً به صفر می‌رسانید عمیق‌تر جستجو کنید تا وقایع قدیمی‌تری را بیابید. شاید متوجه شوید که باور ریشه‌ای منفی‌تان هم نقشی اساسی در لحظات خاصی که مشخص می‌کنید دارد.

۵. **پاکسازی بزرگ:** با استفاده از رویکردهای فوق فهرستی از وقایع منفی دیگری، که هنوز مشخص نساخته‌اید، تهیه کنید. از این به عنوان جاروب نهایی هر واقعه دیگری که می‌تواند به حملات آسم مربوط باشد بهره‌گیرید و بعد آنها را یکی‌یکی خنثی کنید.

اگر به خاطر خود علائم نگران یا مضطرب هستید، وقایع خاص مربوط به چنین نگرانی‌هایی را شناسایی کنید. مثلاً: گفتگوی ناراحت‌کننده با پزشکان یا درمانگران، معاینات و آزمایش‌های پزشکی و نتایج آنها، واکنش دیگران و همچنین همه لحظاتی که در آنها در اثر چیزی که درباره تشخیص پزشکی خوانده، شنیده یا دیده‌اید دچار شوک شده‌اید.

M | MEDICALLY UNEXPLAINED SYMPTOMS

علائمی که توجیه پزشکی ندارند

تشخیص علائم (جسمی) که توجیه پزشکی ندارند وقتی اتفاق می‌افتد که بطور مداوم درگیر علائمی مثل سردرد، سرگیجه یا دردی می‌شوید که با هیچ یک از مسائل پزشکی همخوانی ندارد. تخمین زده شده است که اینها بیش از ۲۵ درصد موارد را تشکیل می‌دهند. یعنی یک چهارم افرادی که به پزشک مراجعه می‌کنند دچار علائمی هستند که پزشک توجیهی برای‌شان ندارد.

اگر تا اینجای کتاب را خوانده باشید تعجب نمی‌کنید که دیدگاه ما کاملاً متفاوت است. بر اساس کشفیات هامر هیچ علائم غیرقابل توجیهی وجود ندارد و فقط پزشکانی هستند که نمی‌توانند علائم را توجیه کنند. همه علائم جسمی و روانی علت ریشه‌ای دارند، که یا واقعه احساسی غیرمنتظره و شوکه کننده است (که باعث استرس مزمن می‌شود) یا نیروهای خارجی است که بطور مستقیم بر روی بدن تاثیر می‌گذارند (مثل زمین خوردن، برخورد با یک شیء و غیره).

تمام جزئیات همه وقایع استرس‌زایی که برای‌تان پیش آمده‌اند در حافظه بلندمدت‌تان ذخیره شده‌اند. هر چیزی که شما را (معمولاً ناخودآگاهانه) به یاد موقعیت پراسترسی در گذشته می‌اندازد می‌تواند محرک واکنش استرس باشد و این واکنش خودکار و شرطی می‌شود. در این صورت، همه علائم جسمی و روان‌شناختی درواقع روان‌تنی هستند. البته منظور ما از روان‌تنی آن چیزی که پزشکان اغلب می‌گویند نیست. اینکه به شما بگویند بدن‌تان هیچ ایرادی ندارد و مسئله کلاً در ذهن‌تان است کمکی نمی‌کند. از آنجا که واقعاً به برخی علائم جسمی دچارید پس قطعاً ایرادی وجود دارد و اصلاً برای همین از پزشک مشورت خواسته‌اید.

استرس مزمن باعث مشکلات زیادی می‌شود. هرچند که می‌تواند باعث علائمی شود که فقط مشکل روان-شناختی به حساب آیند ولی معمولاً یک واکنش جسمی نیز در بدن به وجود می‌آید. اینکه پزشکی رایج

هیچ علت خاصی را شناسایی نمی‌کند دلیل نمی‌شود که هیچ واکنش استرسی‌ای در کار نیست (یا نبوده است). ذهن ما بسیار قوی است و به بدن مان دستور می‌دهد که چطور بهبود پیدا و خود را ترمیم کند. بسیاری از واکنش‌های جسمی، در برابر استرس، موقتی هستند و بدون نیاز به اینکه کاری بکنیم خود به خود خوب می‌شوند. البته ممکن است بعضی تغییرات دائمی باشند و برای همیشه روی ما تاثیر بگذارند. در هر حال اینکه نزد پزشک بروید و او بگوید که هیچ ایرادی وجود ندارد ناراحت کننده است.

در این فصل به چند علامت که از نظر پزشکی قابل توجه نیستند می‌نگریم و کمک‌تان می‌کنیم که بفهمید چه اتفاقی در بدن‌تان رخ می‌دهد و چرا و چگونه می‌توانید با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید. پس نباید تسلیم شوید و فکر کنید هیچ کاری برای علائمی که توجه پزشکی ندارند از شما برنمی‌آید. امیدواریم با خواندن این فصل انگیزه بگیرید، احساس قدرت کنید و دست به کار شوید!

استعداد ابتلا به علائم و حساسیت در برابر آنها

اگر در اینترنت به دنبال علت علائمی بگردید که توجه پزشکی ندارند، شاید ببینید که برخی از افراد مستعد و حساس به بعضی علائم نظیر درد شکمی، کمر درد، سردرد، خستگی یا خارش پوست هستند. ما قبول نداریم که برخی از افراد بطور تصادفی مستعد بعضی علائم هستند و دیگران نیستند. بیایید از زاویه متفاوتی به این مفهوم بنگریم. این نوع علائم تقریباً همگی علائم بهبودی هستند که بعد از برطرف شدن واقعه‌ای پراسترس به آنها دچار می‌شوید. درد شکمی ممکن است هم در مرحله تعارض - فعال و هم در مرحله بهبودی رخ دهد. معمولاً درد پایین شکم علامت بهبودی و درد بالای شکم به یک تعارض فعال مربوط است. این یعنی وقتی درد دارید مسئله‌ای برای‌تان استرس‌زا است.

از دیدگاه ما شاید شما مستعد برخی وضعیت‌ها باشید، ولی فقط به این شرط که الگوهای استرس خاصی را از تجربیات گذشته خود آموخته باشید. این را در بخش ۱ توضیح دادیم. به همین ترتیب ممکن است در مقابل برخی علائم حساس یا آسیب پذیر باشید، ولی فقط در صورتی که واکنشی استرس شرطی شده را در برابر آنها فرا گرفته باشید و این می‌تواند به شکل علائم جسمی یا روان‌شناختی بروز کند. لذا این علائم

نه تصادفی و نه غیرقابل توضیح هستند. دلیلی دارند (تعارضات احساسی زیربنایی) که می‌توان با ای‌اف‌تی به آن پرداخت.

برای مثال درد شکمی اغلب با خشم و مسائلی که نمی‌توانید هضم یا پردازش کنید همراه است (همان تعارضات لقمه). کم‌درد اغلب با برطرف شدن تعارض خودکم‌بینی همراه است. خستگی علامت رایج و عمومی بهبودی انواع تعارضات و خارش پوست مربوط به برطرف شدن تعارض جدایی است.

طرز شکل‌گیری الگوهای استرس (که بخاطر تجربیات گذشته هستند و به صورت علائم بروز می‌یابند) برای همه مشابه است و هیچ ربطی به استعداد یا حساسیت افراد ندارد.

باورهای تان نقش مهمی دارند

افکار و باورهای تان تاثیر زیادی بر روی علائم تان می‌گذارند. اگر علائم شما را وحشت زده می‌کنند و متقاعد شده‌اید که مشکلی اساسی دارید، همین امر واکنش استرسی را در بدنتان شدیدتر می‌کند و می‌تواند به ایجاد باورها و انتظارات منفی بیانجامد. واضح است که تجربیات و انتظارات در مورد ناخوشی‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کنند. اگر برخی علائم را داشته‌اید شاید متقاعد شده باشید که باز هم از آنها رنج خواهید برد یا بترسید که دوباره برگردند. اگر یکی از اعضای خانواده تان از وضعیتی رنج ببرد، شاید بترسید که نهایتاً به آن دچار شوید. چنانچه باور داشته باشید که بیماری‌های قلبی ارثی هستند و بدانید چند نفر از اعضای خانواده تان از آنها رنج برده‌اند شاید به این نتیجه برسید که شما هم سرانجام مبتلا خواهید شد. در این صورت تعجبی ندارد که با کوچکترین تپش قلب یا درد سینه دچار استرس شدید شوید.

بسیاری از باورها در اثر جستجو در اینترنت به منظور کسب اطلاعات درباره ناخوشی‌ها، بیماری‌ها و ناتوانی‌ها شکل می‌گیرند. همچنین ممکن است باورهای محدودکننده بر اساس توضیح پزشکان درباره بیماری و درمان شکل بگیرند، زیرا این توضیحات و درمان‌ها بر اساس این دیدگاه هستند که علائم نشانه وجود مشکل‌اند، ولی باور ما این است که علائم بخشی از واکنش بهبود طبیعی بدن هستند.

یکی از پدیده‌های شناخته شده ترس از بیماری قلبی است که اتفاقاً می‌تواند از طریق آزمایش‌ها و معاینات پزشکی به وجود آید. تصور کنید علائمی دارید و پزشک خانوادگی‌تان توصیه می‌کند نوار قلب بگیرید. هر چند که نتایج هیچ مشکلی را نشان نمی‌دهند ولی باز هم علائمی دارید که پزشک قادر نیست به شکل رضایت‌بخشی توجیه کند. پس او شما را به متخصص قلب و عروق ارجاع می‌دهد. با وجود اینکه پزشک امیدوار است که این کار به شما اطمینان خاطر بدهد ولی معمولاً باعث می‌شود بیشتر بترسید چون نگران می‌شوید که نکند واقعاً مشکلی وجود داشته باشد. با خودتان فکر می‌کنید که پزشک حتماً به چیزی رسیده است، وگرنه چرا باید شما را به یک متخصص ارجاع دهد؟ پزشک قلب و عروق مجدداً از شما نوار قلب می‌گیرد و او نیز مشکلی نمی‌بیند و لذا آزمایش‌های بیشتری را دستور می‌دهد. متخصص قلب امیدوار است با انجام آزمایش فراصوت قلب و آزمایش استرس روی تردمیل یا دوچرخه باعث اطمینان خاطرتان شود. متأسفانه شما به عنوان بیمار (از آنجایی که با پزشک درباره علائم‌تان مشورت کرده‌اید پس بیمار به حساب می‌آیید) به این نتیجه می‌رسید که حتماً مشکل بزرگی وجود دارد، وگرنه پزشک قلب این همه آزمایش اضافه نمی‌گرفت و ترس‌تان بیشتر و بیشتر می‌شود. خارج شدن از این چرخه افکار منفی، که خود باعث استرس و تپش قلب می‌شود (یا آنها را تشدید می‌کند)، سخت است. این مثال نشان می‌دهد باورهای مربوط به ناخوشی و سلامتی چطور شکل می‌گیرند، چه نقش مهمی دارند و در اینکه چه علائمی پیدا کنید و چقدر طول بکشند چقدر تعیین کننده هستند.

درد نیز عامل مهمی است. درد شدید و ادامه‌دار به خودی خود محرک به حساب می‌آید و باعث تعارض وجودی می‌شود (چون خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه حس می‌کنید زندگی‌تان در معرض تهدید است). دلسرد و ناامید شدن در برابر درد امر رایجی است. این استرس و احساسات همراهش، به ویژه اگر مدت زیادی درد داشته‌اید، می‌توانند موجب شوند به این باور برسید که هرگز از درد خلاص نخواهید شد.

جسم و ذهن (روان) با هم یک واحد را تشکیل می‌دهند

در وبسایت‌های پزشکی هر روز بیشتر می‌پذیرند که جسم و ذهن با هم یک واحد را تشکیل می‌دهند. رویکردهای کل‌نگر و پزشکی یکپارچه که به صورت کلی یا جزئی بر اساس این ایده بنا شده‌اند بیشتر مقبول می‌شوند. ولی پزشکی رایج هنوز در پذیرش کامل این مفهوم کمی کندتر است. اینکه رشته پزشکی کلاً دیدگاه وسیع‌تری می‌یابد امیدوارکننده و گامی در جهت درست است چون همیشه ذهن بر جسم غلبه دارد. این صرفاً نظر ما نیست بلکه بر اساس تجربیات عملی ما شکل گرفته است (به غیر از موقعیت‌هایی که در آن چیزی مستقیماً بر جسم اثر می‌گذارد). آنچه که در بدن رخ می‌دهد همیشه از ذهن سرچشمه می‌گیرد. اتفاقی که در ذهن رخ می‌دهد می‌تواند کاملاً ناخودآگاهانه باشد، پس شاید به نظر بیاید که ناگهان و بی‌دلیل دچار علامتی شده‌اید. ولی قبل از هر علامتی، اتفاقات پراسترس و منفی‌ای افتاده‌اند و از آنها برداشتی داشته‌اید (که می‌تواند خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه باشد).

اکنون به بحث درباره رایج‌ترین علائمی که توجیه پزشکی ندارند و بهترین رویکرد ای‌اف‌تی در مواجهه با آنها می‌پردازیم. همانطور که قبلاً هم تاکید کرده‌ایم، پشتکار نتیجه می‌دهد پس نباید تسلیم نشوید. شاید کمی زمان ببرد تا بتوانید با این دید تازه به علائم خود بنگرید و شاید در ابتدا تردید داشته باشید. اشکالی ندارد. توصیه می‌کنیم در هر حال سماجت به خرج دهید و بارها از ای‌اف‌تی، نه فقط روی علائم، استفاده کنید (بکارگیری ای‌اف‌تی بر روی علائم معمولاً تنها نتایج موقتی به بار می‌آورد). پس بر روی علل احساسی و ریشه‌ای که همان وقایع خاص هستند نیز کار کنید.

علائمی که اغلب درک درستی از آنها نداریم

گرفتگی قفسه سینه/درد قفسه سینه: شاید بخاطر تعارضات احساسی از درد یا گرفتگی قفسه سینه رنج ببرید. دلایل زیادی برای درد یا گرفتگی قفسه سینه وجود دارند. ممکن است این مشکل از علائمی در مری، شکم، قلب، ریه‌ها، عضلات، تاندون‌ها یا غضروف‌ها نشأت گرفته باشد. هر کدام از اینها ناشی از تعارضات زیربنایی گوناگونی هستند. استرس عمومی نیز می‌تواند باعث گرفتگی و ناراحتی در سینه شود. خوشبختانه

این علامت تقریباً همیشه در مرحله بهبودی پدید می‌آید. این یعنی تعارض تا حد زیادی برطرف شده است پس می‌توانید بجای غوطه‌وری در افکار ترسناک به استراحت و شفا گرفتن بپردازید. خلاصه‌ای از رایج‌ترین علل زیربنایی در زیر می‌آید:

- **اسپاسم مری:** این ممکن است در بحران بهبودی تعارض لقمه (ناتوانی در درک یا هضم چیزی) رخ دهد. شاید مربوط به شغل، ارتقا، جایگاه، خرید، ارثیه، عذرخواهی یا پیشنهادی باشد. همچنین ممکن است مرحله بهبودی تعارضی باشد که در آن به معنای واقع کلمه یا بطور تمثیلی نمی‌توانید چیزی را هضم کنید یا از پس آن بر بیایید. چیزی مثل توهین، اتهام یا تشخیص پزشکی.
- **اسید معده و التهاب مری:** این در مرحله تعارض - فعال تعارضی رخ می‌دهد که (یا به معنای واقع کلمه و یا بطور تمثیلی) چیزی منفی یا آشوب‌گر را بلعیده‌اید و نمی‌توانید آن را بیرون بریزید. شاید هم در مرحله بهبودی تعارضی باشید که در آن نتوانستید چیز مثبتی را جذب کنید.
- **قلب:** در مورد تپش قلب قسمت زیر را مطالعه کنید. برای درد در ناحیه قلب: اگر از حمله تمثیلی یا واقعی قلب‌تان رنج می‌برید، پس از برطرف شدن تعارض ممکن است به سینه شما درد بگیرد. برای مثال شاید با چاقو تهدید شده باشید، یا تشخیص داده باشند که قلب‌تان مشکلی دارد و، به ویژه اگر پزشک جراحی را توصیه کرده باشد، امکان دارد به حمله قلبی دچار شوید. شاید در ابتدای فرایند بهبودی پشت قفسه سینه دردی را حس کنید. اگر تعارض از دست دادن قلمرو (شغل، خانه، کسب‌وکار و غیره) یا تعارض جنسی (سوء استفاده جنسی، از دست دادن شریک جنسی، ختنه، تجاوز و غیره) داشته باشید، ممکن است در مرحله تعارض - فعال دردی خفیف و در مرحله بهبودی دردی شدید را در سینه احساس کنید. حتی پزشکی رایج نیز اختلال دلشکستگی را به رسمیت می‌شناسد. در این اختلال علائمی مثل حمله قلبی همراه با درد قفسه سینه و تنگی نفس احساس می‌شوند ولی اینها به دلیل یک واقع احساسی استرس‌زا و نه گرفتگی عروق پیش می‌آیند. موقعیت‌های استرس‌زائی مثل از دست دادن یکی از عزیزان می‌توانند محرک این اختلال باشند.
- **التهاب غشای ریوی (پلوریت):** اگر حس می‌کنید به حمله‌ای در ریه‌ها یا سینه دچار شده‌اید شاید از پلوریت (التهاب غشایی که اطراف ریه‌ها را گرفته است) رنج ببرید. این می‌تواند با درد و گرفتگی سینه همراه باشد.

حمله ممکن است واقعاً هم اتفاق افتاده باشد. مثلاً کسی به سینه‌تان مشت زده باشد، افتاده باشید یا بخاطر توموری در ریه نیازمند جراحی باشید. شاید هم حمله تمثیلی یا تهدیدی از درون باشد (مثلاً درد شدیدی در حفره سینه).

- **عضلات، تاندون‌ها یا غضروف‌ها:** ممکن است در مرحله بهبودی تعارض خودکم‌بینی دچار درد یا گرفتگی سینه شوید. شاید بعد از تمرینات ورزشی سخت عضلات‌تان درد بگیرند ولی فکر کنید کاری نکرده‌اید که درد را توجیه کند. اگر با دقت بیشتری به آنچه که اتفاق افتاده است بنگرید شاید دریابید که تمرین سخت بخشی از تعارض خودکم‌بینی شما را برطرف کرده است (مثلاً کاری را تمام کرده‌اید یا به دستاوردی رسیده‌اید و از این بابت حس خوبی دارید و غیره). یا شاید تعارض خودکم‌بینی دیگری وجود داشته باشد (که ربطی به تمریناتی که انجام داده‌اید ندارد) که قبل از بروز درد برطرف کرده‌اید.

سرگیجه و احتمال افتادن: اگر افتاده باشید یا حس کنید شاید بیفتید ممکن است دچار سرگیجه شوید. این هم شامل زمین خوردن واقعی و هم زمین خوردن تمثیلی (از دست دادن جایگاه، موقعیت یا آبرو) است. به اصطلاح از عرش افتادن توجه کنید. یا شاید ناامید شده‌اید چون نتوانستید کاری را انجام یا سماجی به خرج دهید. شاید هم می‌ترسید که شخص دیگری، به صورت واقعی یا تمثیلی، بیفتد. یا شاید حس می‌کنید از چشم کسی افتاده‌اید. از قوه تخیل‌تان استفاده و دیدتان را باز کنید تا علل زیربنایی احتمالی را بیابید. اگر حس می‌کنید ممکن است زمین بخورید، جهت افتادن‌تان اهمیت دارد. برای افراد راست‌دست، تمایل به افتادن در جهت چپ نشان دهنده تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' و تمایل به افتادن به سمت راست مربوط به تعارض 'شریک' است. این برای چپ‌دست‌ها برعکس است. (برای مطالعه توضیح تشخیص راست‌دست و چپ‌دست و تفاوت سمت 'مادر یا فرزند' و 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید).

تپش قلب: این واکنشی کاملاً طبیعی است و هرگاه واکنش استرس فعال شود پدید می‌آید. حس می‌کنید برای چند ثانیه یا چند دقیقه قلب‌تان به تندی یا نامنظم می‌زند یا اینکه می‌لرزد. تپش قلب شاید هم در موقعیت‌های زیر اتفاق بیفتد:

- اگر بخاطر قلب‌تان استرس داشته باشید و بترسید که اشکالی داشته باشد (یا نگران قلب فرد دیگری باشید)، ممکن است در بحران بهبودی چنین تعارضی دچار تپش قلب شوید. تجربه به ما نشان داده است که چنین ترسی یکی از متداول‌ترین دلایل تپش قلب است. این فکر که شاید قلب‌تان مشکلی دارد استرس زیادی ایجاد می‌کند. پس باید بدانید که این تپش‌ها علائم بهبودی هستند تا بتوانید از این چرخه مخرب ترس از مشکل قلبی خارج شوید. یکی دیگر از علل احساسی تپش قلب این فکر است که زندگی دیگر برایم جریان ندارد. اینکه حس کنید دیگر در مسیر نیستید یا از دست می‌روید.

- وقتی بار سنگین یا غیرقابل تحملی را بر دوش خود حس یا فکر می‌کنید از نظر ذهنی نمی‌توانید از پس موقعیتی، که مربوط به افراد یا حیوانات است، برآیید. در چنین مواردی شاید در بحران بهبودی دچار تپش قلب شوید. این معمولاً به معنی تپش سریع و نامنظم قلب است. اغلب ممکن است حس کنید می‌خواهید به کسی کمک کنید ولی به دلایلی نمی‌توانید. این مسئله اصلاً به کار بیش از حد مربوط نمی‌شود. افراد دیگری نیز باید در آن دخیل باشند و وضعیت واقعاً برای‌تان آزاردهنده باشد.

- وقتی به علت استرس بیش از حد و تقریباً غیرقابل تحمل دچار تنش شدیدی می‌شوید، ممکن است در مرحله تعارض - فعال تپش قلب بگیرید. موقعیت‌هایی را تصور کنید که در آنها نمی‌توانید چیزی را بگیرید یا رها کنید. حس می‌کنید همه چیز بیش از حد دشوار است. همچنین شاید شدیداً حس کنید که چیزی را می‌خواهید یا دیگر نمی‌خواهید.

سردرد: این یکی از علائم رایج مرحله بهبودی است. قبلاً در [H علائم بهبودی](#) درباره آن صحبت کرده‌ایم.

نکته: ممکن است سردرد داشته باشید زیرا به حد کافی یک تعارض را برطرف کرده‌اید ولی هم‌زمان بخاطر تعارض احساسی دیگری استرس دارید. بدین ترتیب شاید حس کنید که همیشه سردرد دارید چون برای -تان واضح نیست که یک تعارض را برطرف کرده‌اید و تعارضات دیگری هنوز فعالند. تعارضات در هم تنیده می‌شوند. سردردهای خیلی شدید نشان می‌دهند که در بحران بهبودی هستید. اگر بیش از چند روز سردرد دارید یعنی بهبودی کامل نشده است. اغلب علتش این است که خود درد محرک تعارض است و وارد چرخه‌ای مخرب شده‌اید.

تهوع: ممکن است هم در زمان استرس شدید و هم در زمان بهبودی از استرس احساس تهوع کنید. علت این است که وقتی واکنش استرس شدید فعال می‌شود، خون از دستگاه گوارش خارج و در دست‌ها و پاها جمع می‌شود (تا وارد حالت جنگ یا گریز شوید) و همین می‌تواند باعث تهوع شود. وقتی استرس پایان می‌یابد خون به دستگاه گوارش باز می‌گردد و این نیز ممکن است باعث تهوع شود. پس تهوع می‌تواند یک علامت رایج استرس باشد. ولی شاید علل دیگری هم داشته باشد. تهوع همچنین زمانی می‌تواند رخ دهد که حس کنید چیزی از سر گذشته است (دیگر تحمل ندارید)، حال‌تان از چیزی بهم می‌خورد یا می‌خواهید بالا بیاورید. باز هم می‌گوییم که چنین احساساتی می‌توانند به دلایل واقعی یا تمثیلی ایجاد شوند. ببینید چه چیزی آزارتان می‌دهد. چه چیزی را دیگر نمی‌خواهید ببلعید؟ مجبورید چیزی را علی‌رغم میل‌تان ببلعید؟ اصطلاح نمی‌توانم هضمش کنم به چنین تعارضاتی اشاره دارد. این را تعارض لقمه می‌نامند و در [D مسائل دستگاه گوارش](#) توضیح داده شد. تهوع همچنین امکان دارد در حین تعارض خشم قلمرویی به وجود آید. معمولاً شامل پرخاشگری‌هایی نظیر مشاجره با همسایه‌ها، اعضای خانواده یا همکاران است. نهایتاً هم اینکه تهوع شاید نشانه آن باشد که در مرحله تعارض - فعال یک تعارض هویتی هستید: نمی‌دانید به کجا تعلق دارید یا چه تصمیمی باید بگیرید.

فلج عضلانی: این از علائم تعارض حرکتی است و در صورتی ممکن است به وجود آید که حس کنید واقعاً یا بطور تمثیلی در جایی گیر افتاده‌اید، نمی‌توانید یا اجازه یا جرات ندارید حرکت کنید، به اندازه کافی سریع نیستید و توان یا اجازه پس زدن یا گرفتن چیزی یا کسی را ندارید. این امکان دارد در مرحله تعارض - فعال رخ دهد. اگر تعارض شدید باشد، شاید به ناگهان گروهی از عضلات بزرگ‌تان فلج شوند. در تعارضات خفیف‌تر ممکن است فقط به ضعف عضلانی (و نه فلج) دچار شوید. اگر علائم‌تان ناگهان بدتر شدند یعنی وارد مرحله بهبودی شده‌اید.

نکته: در بحران بهبودی تعارض حرکتی، شاید تشنج صرع داشته باشید. این نشان می‌دهد که کنترل عضلات در حال بازگشت به حالت عادی است. اما پزشکی رایج اغلب برداشت دیگری از این مسئله دارد و آن را مشکل جدیدی تشخیص می‌دهد و همین باعث استرس و عواقبش می‌شود. فلج و ضعف عضلانی اغلب موجب استرس

مداوم می‌شود و این خود مانع تکمیل مرحله بهبودی خواهد شد و حتی شاید به تشخیص ام‌اس یا پارکینسون بیانجامد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به [B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#) مراجعه کنید.

دل‌شوره، دل‌پیچه و ناراحتی روده: این علائم وقتی رخ می‌دهند که ناراحتی یا خشم 'غیرقابل هضم' داشته باشید. در [D مسائل دستگاه گوارش](#) درباره این موارد بحث کردیم.

تیک‌های عصبی: به [O اختلال وسواس فکری عملی](#) مراجعه کنید.

رویکرد ای‌اف‌تی

در مورد تمام علائم، مخصوصاً علائمی که توجیه پزشکی ندارند، باید به همه ترس‌های که از علائم دارید بپردازید. پس از آن که متوجه شدید چه علائمی دارید می‌توانید از آنها به عنوان نشانگر استفاده و علل احساسی زیربنایی را شناسایی و بعد آنها را برطرف کنید. روش انجام این کار با ای‌اف‌تی را در اینجا مرور می‌کنیم:

۱. کار کارآگاهی: ابتدا از خودتان بپرسید که علائم از چه زمانی شروع شد. از خط زمان استفاده کنید. به کمک

اطلاعات بالا تعارضاتی را که در علائمتان نقش دارند شناسایی کنید. اگر علامت مربوط به مرحله بهبودی یا بحران بهبودی است، می‌فهمید که چیزی را برطرف کرده‌اید. شاید چند ساعت یا چند روز قبل برطرف شده باشد. اگر اخیراً اتفاق افتاده است این سوالات را از خودتان بپرسید: آیا تصمیمی گرفته‌اید یا کاری کرده‌اید که قبلاً انجام نداده بوده‌اید یا جرات انجام آن را نداشته‌اید؟ چیزی گفته‌اید که معمولاً نمی‌گفتید؟ آیا چیزی را تمام کرده‌اید یا بدست آورده‌اید؟ آیا مشاجره‌ای را تمام کرده‌اید یا کسی را بخشیده‌اید؟ آیا بعد از اینکه تهدید به اخراج شدید توانسته‌اید شغل‌تان را حفظ کنید؟ آیا چیزی برطرف حل شده است؟ آیا فشاری از بین رفته است؟

ابتدا به دنبال تغییرات مثبت باشید. ممکن است این تغییر بزرگ و یا خیلی پنهانی باشد. برای اجتناب از تجربه دوباره تعارضات و مراحل بهبودی آنها، فهرستی از همه وقایع خاصی تهیه کنید که به تعارضی که شناسایی کرده‌اید مربوطند. اینها لحظات خاصی هستند که اتفاقی افتاده است و دچار تعارضی شده‌اید و چون هنوز

آن را برطرف نساخته‌اید احساس تنش می‌کنید (علائم‌تان معمولاً بعد از اینکه آن را برطرف کردید پدید می‌آیند). تک‌تک آنها را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. در مورد هر واقعه، وقتی شدت احساس مربوط به آن به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رسید ببینید چه باور یا نتیجه‌گیری‌ای در آن دخیل است و بعد از خودتان بپرسید قبلاً در چه زمانی چنین حس یا فکری داشته‌اید. یک واقعه خاص را هم که در گذشته اتفاق افتاده است شناسایی و خنثی کنید. اگر باور دارید که علائم‌تان جدی یا همیشگی هستند یا نشان می‌دهند که اوضاع دیگر هرگز درست نمی‌شود، احتمالاً به تدریج درمی‌یابید که این باور از کجا نشأت می‌گیرد. باید بفهمید که چه کسی این را به شما گفته یا آن را کجا خوانده، دیده یا شنیده‌اید. شاید از فیلم سینمایی یا مستندی آن را یاد گرفته یا ماجرای کسی را در اینترنت خوانده باشید و غیره. چه کسی را می‌شناسید که علائم مشابهی داشته است؟ همچنین ببینید که آیا یکی از والدین‌تان به شما آموخته است که نسبت به سلامتی‌تان بیش از حد محتاط باشید؟ وقتی متوجه ارتباط با تجربیات گذشته شدید اصلاً عقب نکشید. فهرستی از تمام این لحظات خاص تهیه و آنها را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. این تنها راه خروج از این چرخه مخرب است.

۲. **بلر:** از این رویکرد برای هدف قرار دادن لحظات خاص ناخوشایند در هر روز، وقتی علامتی را تجربه می‌کنید، (یا علامت بدتر می‌شود) و همین‌طور شناسایی ارجاعات یا باورهای منفی نسبت به علائم استفاده کنید. هرگاه متوجه شدید چه نوع تعارض احساسی‌ای در ورای علائم‌تان قرار دارد، می‌توانید ای‌اف‌تی را بر روی بلر مربوط به آن لحظات خاص، که آن تعارض در کار است، هدف بگیرید.

با شناسایی مواقعی از روز که به علامت مزبور دچار می‌شوید شروع کنید. ببینید وقتی علامت پدیدار (یا بدتر) می‌شود چه اتفاقی در حال وقوع یا اندکی قبل از بروز علامت وقوع یافته است. اغلب، علائم شما مربوط به بهبودی هستند. این یعنی در مرحله بهبودی و پس از آن که وقتی چیزی را برطرف کردید به وجود می‌آیند. اینها گاهی علائم استرس هستند (در مرحله تعارض - فعال ظاهر می‌شوند) پس باید ببینید چه چیزی باعث استرس شما است و آیا هنوز جریان دارد یا خیر. از اطلاعات بالا استفاده کنید (از جمله توضیح تعارضات مختلف) تا بهتر بفهمید که باید به دنبال چه چیزی باشید. با استفاده از رویکرد بلر به هر یک از آن لحظات

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

بپردازید. هرگاه شدت احساس نسبت به بلر را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رساندید، درباره تجربیات گذشته از خودتان بپرسید:

- قبلاً چه هنگام چنین احساسی داشته‌ام؟ این سوال کمک می‌کند وقایع خاصی را که تعارض در آنها اتفاق افتاده است شناسایی کنید.
- چطور یاد گرفتم فکر کنم که این علامتی جدی است؟ این سوال کمک می‌کند وقایع خاصی را که در آنها یاد گرفتید این گونه به علامت‌تان بیان‌دهید شناسایی کنید.
- چه کسی به من یاد داد که از اتفاقات داخل بدنم بترسم؟ این سوال نیز کمک می‌کند که وقایع خاصی را که در علامت‌تان نقشی دارند یا باعث ادامه‌اش می‌شوند شناسایی کنید.

این رویکرد مشابه کار کارآگاهی است. اینکه آغاز کار با لحظه کنونی که تحریک شده‌اید باشد قطعاً با ارزش است چون در اغلب موارد به سایر وقایع خاصی می‌رسید که شاید به شیوه‌های دیگر نمی‌یافتید.

البته با ای‌اف‌تی علامت محور می‌توانید روی خود علامت هم کار کنید ولی با این روش فقط تا همین حد پیش می‌روید. شاید از شدت علامت کم شود یا حتی موقتاً از بین برود، ولی برای اینکه مطمئن شوید کاملاً و برای همیشه برطرف شده است باید ای‌اف‌تی را بر روی علل احساسی زیربنایی بکار گیرید.

۳. پاکسازی بزرگ: فهرستی از همه وقایعی که در گام‌های ۱ و ۲ شناسایی نکرده‌اید تهیه کنید. شاید وقایع

دیگری رو بیایند که هیچ ربطی به علامت فعلی‌تان نداشته باشند. ولی در هر حال با ای‌اف‌تی آنها را نیز برطرف کنید. هرچه وقایع بیشتری را برطرف کنید آرام‌تر و راحت‌تر می‌شوید. این کار همیشه مفید است. اگر کودکی پرستری داشته‌اید (کودکی همه ما تا حدی همین طور بوده است)، این بر روی سلامتی و خوشبختی شما تاثیر منفی می‌گذارد. پس هرچه بیشتر از ای‌اف‌تی استفاده کنید این تاثیر ضعیف‌تر و حال‌تان بهتر می‌شود.

اگر بخاطر شرایط‌تان یا تشخیص پزشک نگران و مضطرب هستید، با ای‌اف‌تی همه لحظات خاصی را که در آنها دچار نگرانی و اضطراب شده‌اید خنثی کنید. اینها شامل گفتگوهایی که با پزشکان و درمانگران داشته‌اید،

هنگام معاینات و آزمایش‌های پزشکی یا دریافت نتایج آنها و مواجهه با واکنش دیگران می‌شوند. هر لحظه‌ای را که در اثر خواندن، شنیدن یا دیدن مطالبی درباره تشخیص پزشکی وحشت کردید نیز به حساب آورید.

۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** هرگاه به علامت جسمی یا احساسی شدیدی دچار شدید بلافاصله از ای‌اف‌تی استفاده کنید. اگر ممکن است آن لحظه را به واقعه خاصی تبدیل کنید و با رویکرد بلر به آن بپردازید. همچنین می‌توانید با ای‌اف‌تی علامت محور به هر ترس یا اضطرابی که به علامت مربوط می‌شود بپردازید. شاید این قاب بندی مجدد برایتان مفید باشد: /این هزارمین باری است که اینطور می‌شوم و هر بار توانسته‌ام از این حالت خلاص شوم.

N | NEGATIVE LIMITING BELIEFS

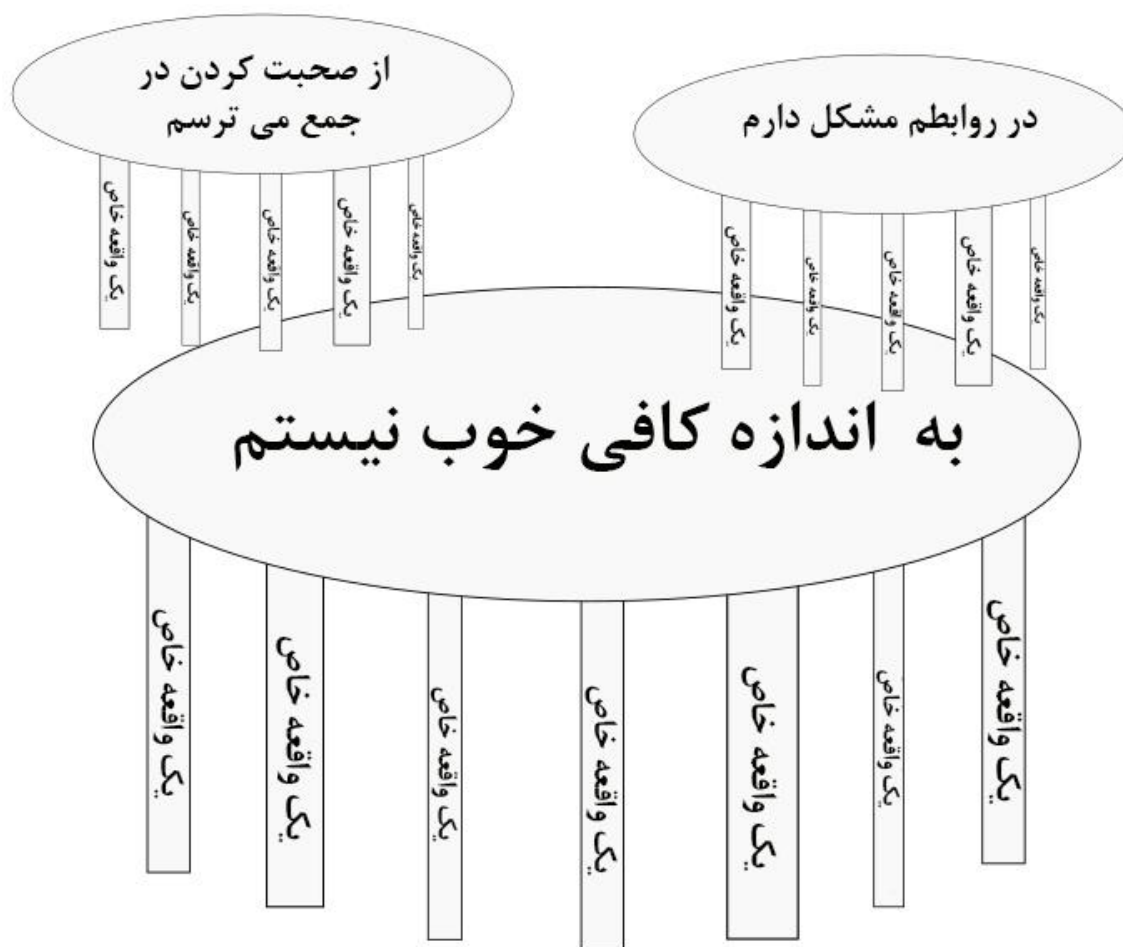
باورهای منفی محدود کننده

در این فصل می‌بینیم که چطور می‌توان با ای‌اف‌تی به باورهای محدود کننده منفی پرداخت. نمی‌توانید به صورت کلی بر روی باورهای منفی محدود کننده‌تان کار کنید. این یکی از رایج‌ترین اشتباهات در استفاده از ای‌اف‌تی است. در عوض باید از باور محدود کننده منفی به عنوان نقطه شروع استفاده کنید تا در شناسایی منشأ باور کمک‌تان کند. منشأ همان وقایع خاصی هستند که در آنها این باور را آموخته و به عنوان حقیقت پذیرفته‌اید.

اگر اغلب باور محدود کننده منفی یا تفکر استرس‌زای خاصی در ذهن دارید، هر بار که به آن می‌اندیشید به ذهن‌تان برنامه می‌دهید. افکار‌تان قوی هستند. افکار خنثی نیستند و هیچ فکر بیهوده‌ای وجود ندارد. با افکار‌تان بذرهایی را می‌پاشید که می‌توانند در آینده جوانه بزنند. افکار غالب‌تان به واقعیت‌تان تبدیل می‌شوند. در نتیجه باید حواس‌تان به افکار‌تان باشد. از آن مهم‌تر هم این است که اگر می‌بینید که در الگوی افکار و باورهای منفی گیر کرده‌اید، از ای‌اف‌تی برای تضعیف یا حتی از بین بردن آنها استفاده کنید. امیدواریم تا اینجا متوجه شده باشید که هر مشکل یا مسئله‌ای را که با آن روبرو می‌شوید می‌توان نوعی نتیجه‌گیری یا باور منفی محدود کننده به حساب آورد و با ای‌اف‌تی آن را رها ساخت.

در این مبحث خود از تشبیه رویه و پایه‌های میز استفاده می‌کنیم که در بخش ۱ درباره آن توضیح دادیم. رویه میز مشکل شماست – یعنی همان نتیجه‌گیری یا باور منفی محدود کننده. پایه‌های میز که رویه را نگه داشته‌اند وقایع خاصی هستند که صحت این نتیجه‌گیری را تایید می‌کنند. هر یک از این وقایع در ظاهر اثبات می‌کنند که نتیجه‌گیری‌تان درست است. ممکن است ده‌ها، صدها یا حتی هزاران پایه برای هر رویه میز وجود داشته باشند. این بستگی به این دارد که هر مشکلی که به باور (نتیجه‌گیری) مربوط است چه

مدت در زندگی‌تان وجود داشته است. همان طور که در بخش ۱ توضیح دادیم، هرگاه با استفاده از ای‌اف‌تی مجموعه‌ای از وقایع خاص مرتبط (پایه‌های میز) را، که رویه میز را نگه داشته‌اند، برطرف می‌کنید، این کار پایه‌های دیگر را (که هنوز بر روی‌شان کار نکرده‌اید) نیز تضعیف و میز را نامتعادل می‌کند. در نتیجه باعث می‌شود میز فرو بریزد و مسئله بطور کامل برطرف شود.



تصویر شماره ۶: تشبیه رویه و پایه‌های میز - بسط یافته

باورهای منفی محدودکننده به این خاطر شکل می‌گیرند که چیزی را تجربه و برداشتی از آن می‌کنید (بنابراین به آن معنی می‌دهید)، از آن نتیجه‌گیری یا درباره‌اش قضاوت می‌کنید. باور منفی برای‌تان درست است و هر بار که آن را در ذهن‌تان تکرار می‌کنید درست‌تر می‌شود. همچنین هرچه در طول زمان یک باور منفی

را بیشتر تکرار کنید، بیشتر تعمیم می‌یابد و تاثیر افزون‌تری بر سایر بخش‌های زندگی‌تان می‌گذارد. برای مثال، این فکر که پیت و جف از من خوش‌شان نمی‌آید شاید به این گسترش پیدا کند که همکلاسی‌هایم از من خوش‌شان نمی‌آید. سپس با تکرار بیشتر به هیچ‌کسی از من خوشش نمی‌آید و نهایتاً به این نتیجه‌گیری کلی که من دوست دشتنی نیستم تبدیل می‌شود. همیشه لحظه‌ای وجود دارد که برای اولین بار چیزی را نتیجه می‌گیرید و بعدها به باور تبدیل می‌شود. هرچند که شاید اولین واقعه خاص را به یاد نیاوریم ولی معمولاً می‌دانیم چگونه و از چه کسی اکثر باورهای مان را آموخته‌ایم: اغلب در ابتدای کودکی و از نزدیکان- مان. شاید موقعیت‌ها و افراد خاصی را که به آن مربوطند به یاد بیاورید. اگر جزئیات را دقیقاً به یاد نمی‌آورید می‌توانید علاوه بر استفاده از آنچه که یادتان هست از تخیل خود نیز برای ساختن سایر جزئیات استفاده کنید.

کلید برطرف ساختن یک باور منفی محدود‌کننده استفاده از ای‌اف‌تی برای خنثی کردن مجموعه‌ای (زنجیره- ای) از وقایع خاص است که باور را تایید می‌کنند. در ادامه بیشتر توضیح داده‌ایم. این زنجیره با اولین وقایعی که باعث نتیجه‌گیری‌تان شده‌اند آغاز می‌شود. سپس با وقایع دیگری که باعث شدند باز هم همان نتیجه- گیری منفی را بکنید ادامه می‌یابد و بدین ترتیب موجب تقویت آن باور می‌شود. به مرور زمان آموختید که وقتی با برخی موقعیت‌ها روبرو می‌شوید مطابق آن باور منفی محدود‌کننده فکر کنید.

رویکرد ای‌اف‌تی

این رویکرد بر پایه هدف قرار دادن منشا باور منفی محدود‌کننده است و برای این کار خود باور را به عنوان نقطه شروع در نظر می‌گیریم. توصیه می‌کنیم از ترکیب رویکردهای بل‌ر، کار کارآگاهی و پاکسازی بزرگ استفاده کنید:

۱. **باور منفی محدود‌کننده:** باور منفی محدود‌کننده (نتیجه‌گیری) یا همان رویه میز را شناسایی کنید. این شاید همان باور ریشه‌ای منفی باشد (من به /ند/زه کافی خوب نیستم یا جملات مشابه)، یا شاید باورها یا افکار خاص بیشتری را انتخاب کنید، مثلاً: من پدر بدی هستم، هرگز کار پیدا نمی‌کنم، نمی‌توانم این کار

را بکنم، این هرگز نتیجه نمی‌دهد، از مادرم خجالت می‌کشم، مردها ترسناکند، همیشه عاشق آدم نادرستی می‌شوم، هرگز از این نجات پیدا نمی‌کنم، نمی‌توانم خواننده شوم، سرانجام روی صندلی چرخ‌دار می‌نشینم.

۲. اعتبار شناختی: اعتبار شناختی آزمایشی مفید برای تعیین قدرت باورهایتان و اندازه‌گیری پیشرفت حاصل

به وسیله ای‌اف‌تی است. به این شکل اعتبار شناختی باورهایتان را اندازه بگیرید: چشمانتان را ببندید و باورتان را با حضور ذهن و صدای بلند بگویید. سپس ببینید که این باور از نظر احساسی، و نه از نظر منطقی، چقدر درست است. قدرت آن را با درصد تعیین کنید. صفر درصد یعنی اصلاً درست نیست و ۱۰۰ درصد یعنی کاملاً درست است. این عدد را بنویسید و هر ۲ تا ۴ هفته یکبار آزمایش اعتبار شناختی را تکرار کنید تا ببینید که آیا از قدرت باور کاسته شده است یا خیر. در صورت لزوم برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آزمایش اعتبار شناختی فصل ۵ بخش ۱ را بخوانید.

۳. بدترین لحظه روز: بهترین مثال را، از یک واقعه خاص را که اخیراً اتفاق افتاده و باور در آن نقش داشته

است، برگزینید. نکته مهم این است که لحظه‌ای را انتخاب کنید که در آن به باور و صحت آن فکر می‌کنید. از این جمله استفاده کنید *لحظه‌ای که /تفاقی X می‌افتد و من فکر Y را می‌کنم*. این لحظه باید دقیق باشد تا بتوانید در خاطراتتان به آن اشاره کنید. حتماً لحظه‌ای را انتخاب کنید که در آن اتفاقی رخ می‌دهد زیرا کار کردن روی این لحظات آسان‌تر است. باید بطور دقیق تصور کنید که در کجا هستید، نشسته یا ایستاده‌اید، چه کسی در آنجا حاضر است و چه اتفاقی در حال وقوع است. هرچه بیشتر بتوانید بر لحظه‌ای تمرکز کنید که در آن به فکر آن باور هستید بهتر است.

۴. کار کارآگاهی: در حالت پیوسته به سراغ لحظه‌ای بروید که در آن به باور فکر می‌کنید. به خود باور فکر

یا علتش را تحلیل نکنید. وقتی آن را زنده می‌سازید، ببینید چه احساساتی، در مورد همه وقایعی که در آن زمان خاص می‌افتند و همچنین در حین فکر کردن به آن باور، بروز می‌کنند. (منظور این است که در حین فکر کردن به خود آن باور چه احساساتی دارید نه اینکه با فکر کردن به آن باور چه احساساتی پیدا می‌کنید). از ای‌اف‌تی برای پایین آوردن هیجانات و احساسات جسمی ناشی از آن لحظه خاص استفاده کنید.

وقتی شدت همه احساسات تان به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رسید مجدداً آن لحظه را زنده سازید و از خودتان بپرسید:

- قبلاً چه زمانی چنین احساس و فکری داشتم؟
- چطور یاد گرفتم این طور فکر کنم و چه کسی این را به من یاد داد؟

اگر واقعه خاصی را که در گذشته اتفاق افتاده است مشخص ساخته‌اید تا بر آن کار کنید، یکی از دستورالعمل‌های ایفاتی را برای برطرف کردن واقعه گذشته و واقعه اخیر، که ابتدا شناسایی کردید، بکار گیرید. بهتر است هر روز یا هفته‌ای چند روز این فرایند را دنبال کنید. با پیگیری این فرایند می‌توانید فهرستی از موقعیت‌های خاصی تهیه کنید که در شکل‌گیری این باور نقش داشته‌اند. اگر همه چیز خوب پیش برود، خیلی زود به دوره‌ای از زندگی می‌رسید که در آن شکل‌گیری این باور شروع شده است. شاید حتی اولین باری را که چنین فکری کردید به یاد آورید. اگر همه چیز را به یاد نمی‌آورید نگران نباشید، فقط کافی است به هر چیزی که به ذهن تان می‌آید بپردازید. گاهی این کار زمان می‌برد. شاید لازم باشد کمی برای خنثی کردن وقایع خاص متعدد وقت بگذارید تا مجموعه وقایعی که به شکل‌گیری باور منتهی شدند برای تان آشکار شود. در فواصل زمانی منظم اعتبار شناختی باور را بیازمایید تا ببینید چقدر پیشرفت داشته‌اید. در حالت ایده‌آل سعی کنید اعتبار شناختی باور را به زیر ۱۰ درصد برسانید تا باور منفی محدود کننده دیگر نقش چشم‌گیری در زندگی تان ایفا نکند.

نکات اضافه

۱. **خارج شدن از روال:** اگر می‌بینید که هر روز مکرراً در شرایط خاصی قرار می‌گیرید و به باور منفی فکر می‌کنید، پس همان لحظه برای تان به لنگر تبدیل شده است. برای مثال، شاید متوجه شوید که هر شب وقتی روی صندلی مخصوص تان می‌نشینید یا هر صبح که بیدار می‌شوید به باور منفی تان فکر می‌کنید و درگیر احساسات مربوط به آن می‌شوید. این یعنی روالی شکل گرفته است؛ در آن مکان ناخودآگاهانه چنان افکاری دارید. ولی اینکه به باور منفی خود می‌اندیشید چندان ربطی به خود آن مکان ندارد. اگر واقعاً و به درستی آن لحظه

را زنده سازید درمی‌یابید که افکار دیگری قبل از باور منفی محدودکننده و احساسات ناشی از آن می‌آیند. ببینید درست قبل از آن به چه چیزی فکر می‌کردید؟ اگر خاطره است، به شکل معمول با ای‌اف‌تی روی آن خاطره خاص کار کنید. شاید هم کلی‌تر باشد، مثلاً: خیلی احساس تنهایی می‌کنم چون شریک زندگی ندارم، از سرکار رفتن خوشم نمی‌آید یا نمی‌توانم روی صندلی بنشینم و هیچ کاری نکنم. اگر چنین است باز هم باید ببینید چه موقعیت‌های خاصی باعث این افکار شده‌اند:

- **افکار مربوط به احساس تنهایی:** موقعیت‌های خاصی را که در گذشته در آنها احساس تنهایی می‌کردید شناسایی کنید. همچنین ببینید که چطور آموخته‌اید که برای اینکه احساس تنهایی نکنید باید در زندگی شریکی داشته باشید. این 'احساس تنهایی' شما را یاد چه موقعیت‌های خاصی می‌اندازد؟ هرچیز دیگری را که مربوط به این احساس تنهایی است بنویسید.

- **افکار مربوط به کار:** موقعیت‌های خاصی را که باعث می‌شوند احساس کنید نمی‌خواهید به سر کار بروید شناسایی کنید. آیا موقعیت‌هایی در محل کار برایتان استرس‌زا هستند؟ آیا موقعیت‌هایی در زندگی شخصی - تان هستند که در این مسئله دخیل باشند؟

- **افکار مربوط به نشستن و هیچ کاری نکردن:** موقعیت‌های خاصی را شناسایی کنید که در آنها یاد گرفته‌اید که همیشه باید کاری بکنید. ببینید چه کسی به شما آموخته است که این طور بیاندیشید. سپس با ای‌اف‌تی هر واقعه خاصی را که رو می‌آید خنثی کنید.

۲. **احساسات کلافه کننده:** اگر فکر کردن به یک باور منفی بلافاصله باعث ایجاد احساسات شدیدی (مثل غم، ترس و ناراحت شدن از خودتان بخاطر فکر کردن دوباره به آن) در شما می‌شود، پس بهتر است بلافاصله ای‌اف‌تی علامت محور را بر روی چنین احساساتی بکار گیرید. توصیه می‌کنیم بجای خنثی سازی کامل چنین احساساتی، با استفاده از ای‌اف‌تی شدت آنها را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر برسانید و سپس (در حالی که آن لحظه را زنده می‌کنید) از خودتان بپرسید قبلاً چه زمانی چنین فکر و احساسی داشته‌اید. ای‌اف‌تی را بر روی هر لحظه‌ای که به ذهن‌تان می‌آید انجام دهید. اگر بیش از یک لحظه به ذهن‌تان رسید، برای خنثی - سازی آنها نیز وقت بگذارید.

۳. **قرار است اتفاق بیفتد:** شاید هم باورتان مربوط به اتفاقی باشد که ممکن است در آینده بیفتد. شاید می-

ترسید چون انتظار دارید باز هم اتفاقات خاصی رخ دهند یا مجدداً دچار درد شوید. حتی در چنین مواردی هم توصیه می‌کنیم به دنبال موقعیت‌هایی در گذشته بگردید که در آنها چنین باوری را آموخته‌اید. چه تجربیاتی باعث شده‌اند که انتظار چنین اتفاقی را در آینده داشته باشید؟ اگر واقعاً آن تجربیات گذشته را خنثی کنید، انتظارتان نیز ناپدید می‌شود. در هر حال اگر این کار را درست انجام دهید، الگوی استرس را به کلی پاکسازی می‌کنید و این یعنی پیوند بین محرک و واکنش استرس قطع شده است. این نیازمند پشتکار است زیرا باید به دو نوع تجربیات خاص بپردازید: لحظاتی که اتفاق استرس‌زایی رخ داده است و ترس‌تان از اینکه تکرار شود و لحظاتی که آموختید این طور واکنشی نشان دهید.

O | OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER

وسواس فکری عملی

وسواس فکری عملی (اوسیدی) اختلالی است که در آن افکار یا ترس‌های ناخواسته و تکرار شونده‌ای دارید (وسواس‌ها) که باعث می‌شوند رفتارهایی را تکرار کنید (رفتارهای اجباری). وسواس باعث ناراحتی و اضطراب می‌شود و شما را وادار می‌سازد که برای کاهش استرس خود رفتارهای اجباری بکنید. ممکن است اضطراب و ترس‌تان بطور موقت کاهش پیدا کند ولی افکار یا تمایلات آزاردهنده دوباره برمی‌گردند. اوسیدی معمولاً در توانایی‌تان در انجام کارهای روزانه مداخله می‌کند و روی کیفیت زندگی‌تان تاثیر می‌گذارد.

در پزشکی رایج، علت اوسیدی ناشناخته است و درمانی هم ندارد. برخی نظریه‌ها و عوامل خطر ساز ارائه شده‌اند. مثل: ژنتیک (هرچند که هنوز هیچ ژن خاصی شناسایی نشده است)، از دیگران آموخته می‌شود، تجربیات ناگوار خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهند یا به اختلالات روانی دیگر، نظیر اضطراب، مربوط است. ولی در مورد چگونگی ایجاد آن هیچ توضیحی داده نمی‌شود و هیچ درمانی هم برای پرداختن به این علل احتمالی وجود ندارد. فقط به افراد مبتلا به اوسیدی توصیه می‌کنند که علائم خود را مدیریت و از بدتر شدن وسواس جلوگیری کنند.

تجربه به ما نشان داده است که اوسیدی، بدون شک، توسط تعارضات احساسی زیربنایی ایجاد می‌شود و اینها نیز به نوبه خود از وقایع خاصی که بار احساسی منفی دارند نشات می‌گیرند. علائم اوسیدی اغلب 'راه حلی' برای تعارض زیربنایی، مثل جویدن ناخن‌ها (که در زیر توضیح داده‌ایم)، هستند. هرگاه علت احساسی زیربنایی اوسیدی را درک کنید، می‌توانید به آن بپردازید و برطرفش کنید تا علائم نیز از بین بروند.

در اوسیدی اغلب دو تعارض احساسی هم‌زمان دخیلند. یک تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' و دیگری مربوط به 'شریک' است. برای مطالعه توضیحات سمت 'مادر یا فرزند' و 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید. این

دو تعارض اغلب در زمان‌های متفاوتی در زندگی فرد، قبل از بروز علائم، آغاز شده‌اند. معمولاً یک تعارض سالها وجود داشته و سپس تعارض دوم به وجود آمده است و در همان هنگام علائم اوسی‌دی نیز ظاهر شده‌اند. با اینکه هر دو تعارض بطور هم‌زمان در مرحله تعارض - فعال ادامه دارند ولی به ندرت علائم جسمی خاصی قابل پدید می‌آیند و معمولاً فقط علائم روانشناختی وجود دارند. اما هر گاه یکی از تعارضات زیربنایی یا هر دوی آنها برطرف شوند، مرحله بهبودی آغاز می‌شود و علائم جسمی قابل مشاهده نیز در همین مرحله بروز می‌یابند.

در این فصل اشکال مختلف اوسی‌دی و تعارضات احساسی باعث آنها را بررسی می‌کنیم. امیدواریم که این توضیحات در شناسایی تعارضات و وقایع زیربنایی علائم مفید باشند و بتوانید با ای‌اف‌تی آنها را برطرف سازید.

افکار وسواس گونه

همگان هر از چندگاهی افکار وسواس گونه را تجربه می‌کنند ولی اینها معمولاً موقتی هستند و مثلاً در مواقعی پیش می‌آیند که با وضعیت پراسترسی روبرو می‌شویم. شاید مدام در فکر مشکلاتی باشید که سعی در حل کردن آنها دارید، نتوانید خوب بخوابید، نیمه‌شب بیدار شوید و به آن فکر کنید. این کاملاً طبیعی است. بعد از مدتی، وقتی شدیدترین بخش وضعیت پراسترس بگذرد، مشکل را حل کرده‌اید یا به قدری قدیمی شده است که دیگر نگرانش نمی‌شوید. در این صورت چنین افکار وسواس گونه‌ای هم ممکن است از بین بروند.

اما اگر همچنان درگیر این افکار وسواس گونه باشید و به قدری دچار اضطراب‌تان کنند که نتوانید به شکل مناسبی به فعالیت‌های روزانه خود بپردازید، این یعنی این افکار افراطی هستند و شاید اوسی‌دی قلمداد شوند.

افکار وسواس گونه می‌توانند شامل این موارد باشند: ترس از آلودگی یا کثیفی، نیاز به منظم بودن چیزها، تمایل به دزدیدن اشیاء یا دور ریختن آنها، ترس از آسیب زدن به خود یا دیگران (عمداً یا سهواً)، ترس از فریاد زدن کلمات رکیک یا بروز رفتارهای نامناسب، افکار وسواس گونه درباره خشونت یا رفتارهای جنسی خشن.

باید به دنبال علل احساسی زیربنایی بگردید. اوسی‌دی زمانی به وجود می‌آید که بطور همزمان به دو تعارض دچار می‌شوید. به جستجوی وقایعی با بار احساسی منفی بپردازید که در آنها یک تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' و دیگری مربوط به 'شریک' است.

ممکن است تعارضات گوناگونی نقش داشته باشند، از جمله موارد زیر:

- **تعارض ترس-انزجار:** احساس ترس و انزجار (که می‌تواند شامل نفرت، دشمنی یا بیزاری باشد) نسبت به چیزی یا کسی که از نظر شما غیربهداشتی، غیرقابل پذیرش، غیرقابل خوردن یا زنده است.
- **تعارض جدایی:** خواستن یا نخواستن تماس (اغلب پوستی) با کسی.
- **تعارض قلمرویی:** ترس، فقدان یا آزار مربوط به قلمرو (از جمله دارایی‌ها، جایگاه، زمان و بدن)
- **تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان:** موقعیت‌هایی که شما را می‌ترسانند و زبان‌تان را بند می‌آورند.
- **تعارض جنسی:** تمایل به داشتن یا نداشتن رابطه جنسی.
- **تعارض هویتی:** من چه کسی هستم و به کجا تعلق دارم؟
- **تعارض تعیین قلمرو:** ناتوانی (یا جرات نداشتن) در تعیین مرزها.
- **تعارض وجودی:** احساس تنهایی، طرد شدن، انزوا یا آیا اجازه دارم که اینجا باشم؟

رفتارهای اجباری

وقتی درگیر رفتارهای اجباری می‌شویم اغلب تعارضات حرکتی و تعارضات اجتماعی دخیل هستند و می‌توانند خود را به شکل‌های مختلفی نشان دهند. ذیلاً برخی مثال‌های رفتاری اوسی‌دی را شرح داده‌ایم. در اینجا به جای افکار و سواس‌گونه بر رفتارهای اجباری تاکید می‌شود. اغلب دلیل اینکه رفتارهای خاصی را از خودتان نشان می‌دهید خودآگاهانه نیست. پس شناسایی تعارضات احساسی زیربنایی شاید نیازمند سماجت بیشتری باشد.

جویدن ناخن‌ها: ناشی از دو یا چند تعارض جویدن است که هم‌زمان وجود دارند. ممکن است شما در جایگاه ضعیف‌تر و زیردست باشید و کسی که جایگاه بالاتری نسبت به شما دارد مدام شما و مرزهای تان را نادیده بگیرد. می‌خواهید این فرد بالا دست یا رقیب را 'گاز بگیرید' تا او را سر جایش بنشانید. ولی از آنجا که این کار غیرقابل قبول است به جای آن ناخن‌های تان را گاز می‌گیرید. جویدن ناخن‌ها در میان کودکان و نوجوانان بسیار رایج است، زیرا آنها اغلب خود را در جایگاه ضعیف‌تر و پست‌تری نسبت به والدین، خواهر و برادر بزرگتر، معلمان، دوستان و یا همکلاسی‌ها می‌بینند.

تیک‌های عصبی فک: اینها نیز ریشه در دو یا چند تعارض جویدن دارند - اینکه اجازه ندارید یا نمی‌توانید رقیب خود را گاز بگیرید.

بیش‌فعالی: این به تعارض حرکتی مربوط است و وقتی به وجود می‌آید که، واقعاً یا تمثیلی، حس می‌کنید قادر به حرکت نیستید یا در جایی گیر افتاده‌اید. بیش‌فعالی وقتی شروع می‌شود که هم‌زمان در گیر دو تعارض حرکتی باشید. این را در کودکان بسیار می‌بینید. در روانپزشکی این را به عنوان اختلال بیش‌فعالی و گاهی ای‌دی‌اچ‌دی تشخیص می‌دهند. بیش‌فعالی هیچ ربطی به شکر ندارد (اغلب گفته می‌شود که علتش مصرف شکر است) بلکه به حس گیر افتادن مربوط است. مثلاً ممکن است کودک در موقعیت دشواری گیر افتاده باشد: در خانه (خشونت یا بدرفتاری)، در مدرسه (قلدری)، در مهد کودکی که از آن خوشش نمی‌آید، محدودیت در تماشای تلویزیون یا حتی بازی‌های رایانه‌ای به مدت طولانی. بیش‌فعالی حتی می‌تواند در دوران جنینی آغاز شود. وقتی جنین حس می‌کند که در رحم گیر افتاده است، به ویژه اگر صداها یا غیرقابل تحملی را در نزدیکی خود بشنود (صداهایی مثل داد و فریاد و جیغ، چکش کاری، اره برقی و ترافیک سنگین). در نتیجه کودک ممکن است با بیش‌فعالی متولد شود. واکسن زدن پراسترس یا سایر روش‌های پزشکی (محکم نگه داشته شدن کودک و ناتوانی در فرار کردن) نیز می‌توانند باعث بیش‌فعالی در اوایل کودکی شوند.

تیک‌های حرکتی: حرکت‌های ناگهانی، کوتاه و تکرار شونده‌ای هستند که به راحتی کنترل نمی‌شوند. حرکت‌هایی مثل تکان دادن سر، منقبض کردن گردن، لرزش شانه‌ها، حالت‌های خاص دست و بازو، لمس

اجباری یا حرکات پا. این علائم نشان دهنده تعارض حرکتی‌ای هستند که مبدا آنها موقعیتی است که فرد در آن حس می‌کند نمی‌تواند از جایی بیرون رود و یا گیر افتاده است. این موقعیت می‌تواند شامل دعوا، تجاوز یا آزار جنسی باشد که در آن فرد قصد پس زدن مهاجم را داشته یا چون نمی‌توانسته مانع او شود یا از دستش فرار کند ترسیده است. در کودکان، تیک‌های حرکتی شاید ناشی از احساس گیر افتادن در مدرسه یا موقعیت خانوادگی دشوار (از جمله بدرفتاری یا خشونت خانگی) است. برای همین در بسیاری از موارد با رسیدن به دوران بزرگسالی تیک‌های دوران کودکی از بین می‌روند.

تیک‌های صورت: ممکن است شامل پلک زدن زیاد از حد، باز کردن سوراخ بینی، بالا انداختن ابروها، باز یا کج کردن دهان شود. اینها نیز از تعارض حرکتی‌ای نشأت می‌گیرند که در آن فرد حس می‌کند گیر افتاده است و نمی‌تواند از موقعیتی خارج شود. لذا حس می‌کند اعتبارش را از دست داده و آبرویش در خطر است، خجالت می‌کشد یا مورد تمسخر واقع می‌شود.

کندن پوست به صورت وسواس گونه: در این حالت نمی‌توانید دست از کندن پوست‌تان بردارید. این مربوط است به: تعارض خشم قلمرویی است (خشم نسبت به دیگران در خانه، مدرسه یا محل کار) همراه با تعارض هویتی (اینکه ندانید به کجا تعلق دارید یا حس کنید وصله ناجور هستید).

لکنت زبان: لکنت نتیجه تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان است. وقتی می‌خواستید چیزی بگویید (با خشونت مواجه شدید) و لذا زبان‌تان به معنای واقعی کلمه در دهان‌تان گیر کرد. این با تعارض قلمرویی، یک تعارض شوک-وحشت دیگر، تعارض جنسی یا تعارض هویتی ترکیب شده است. لکنت بخاطر اسپاسم عضلات حنجره به وجود می‌آید. اگر خفیف باشد یعنی انقباض‌های ریتمیک باعث تکرار می‌شوند اگر شدید باشد یعنی انقباض به قدری جدی است که فرد نمی‌تواند برای مدتی هیچ صدایی تولید کند.

سندروم تور: اگر هم‌زمان درگیر چند تیک حرکتی و صوتی باشید این اختلال تشخیص داده می‌شود. باید هر یک از علائم را جداگانه بررسی کنید (در این فصل توضیح داده شد) تا علت احساسی زیربنایی را مشخص کنید.

تیک‌های صوتی (یا تیک‌های آوایی): آواهای تکرار شونده خاص نشانگر محتوای تعارض زیربنایی هستند. مثلاً خرخر کردن، جیغ جیغ کردن، واق واق کردن، صاف کردن گلو یا صداهای پیچیده نظیر ادای یک کلمه، عبارت یا جمله کامل. تعارضات زیربنایی ناشی از ترکیب یک تعارض شوک-وحشت یا بند آمدن زبان با تعارض خشم قلمرویی هستند.

ترکیب افکار وسواس گونه با رفتارهای اجباری

وسواس کثیفی: مربوط به ترس اغراق‌آمیز از کثیفی و اغلب در مورد نظافت است. خیلی خوب می‌دانید که ترس‌تان بی‌پایه است ولی نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید چون این رفتار، برای یک لحظه هم که شده، شما را از ترس‌رها می‌کند. مضمون آن چیست؟ این عمل چطور شما را در امان نگه می‌دارد؟ این سوالات می‌توانند شما را به سمت موقعیت‌هایی که بار احساسی و در ایجاد این ترس از کثیفی نقشی دارند راهنمایی کنند.

انباشتن چیزی: در اثر تعارض وجودی پدید می‌آید. اینکه چه چیزی را چگونه انباشته می‌کنید سرنخی از اینکه منشا و مضمون آن چیست به دست می‌دهد.

وسواس چک کردن: به اضطراب کنترل کردن مربوط است. شک می‌کنید که کاری را دست انجام داده- اید یا خیر و بعد شروع به چک کردن آن می‌کنید. سپس دوباره شک و دوباره چک می‌کنید و وارد چرخه‌ای مخرب می‌شوید. مضمون آن چیست؟ وسواس چک کردن چگونه شما را در امان نگه می‌دارد؟ محتوای افکار و اعمال‌تان سرنخ‌های موقعیت‌های احساسی‌ای هستند که به دنبال‌شان می‌گردید.

اعمال و افکار اجباری در حین استرس بدتر و وقتی آرام‌تر می‌شوید یا حواس‌تان پرت می‌شود کمتر می‌شوند. دوره‌های مکرر تیک‌ها یا رفتارهای اجباری که در فواصل بین آنها علامتی وجود ندارد نشان می‌دهند که یک یا هردو تعارض موقتاً برطرف شده است.

رویکرد ای‌اف‌تی

وقتی قصد انجام ای‌اف‌تی بر روی اوسی‌دی را دارید، باید به دنبال دو تعارض باشید که هم‌زمان فعال هستند. سپس باید وقایع خاص مربوط به آنها را شناسایی کنید. در نظر داشته باشید که یکی از تعارضات به مسئله 'مادر یا فرزند' و دیگری به 'شریک' مربوط است.

۱. **کار کارآگاهی:** یک خط زمان از وقتی که در رحم مادر به وجود آمدید تا الان تهیه کنید. علائم اوسی‌دی شما چه هنگام شروع شدند؟ مواقعی را که علائم‌تان به وضوح بدتر هستند (باعث استرس و اضطراب می‌شوند) بنویسید. (با استفاده از اطلاعات بالا) تعارضات احتمالی را شناسایی کنید و سپس به دنبال وقایع خاص زیربنایی در آن زمان بگردید. سوالات زیر می‌توانند مفید باشند:

- در چه زمانی دچار این مشکل می‌شوم؟ واضح‌ترین و بهترین مثال از لحظه‌ای که این اتفاق می‌افتد چیست؟
- چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره از زندگی‌ام چه مسائل استرس‌زایی نقش داشتند؟

تعداد هرچه بیشتری از وقایع خاص را شناسایی و با ای‌اف‌تی خنثی کنید.

۲. **بلر:** لحظه‌ای را که اخیراً (در ۲۴ الی ۴۸ ساعت اخیر) در آن فکر وسواس‌گونه یا رفتار اجباری داشته‌اید

شناسایی کنید. آن را زنده سازید و ببینید دقیقاً در همان لحظه دچار چه احساساتی می‌شوید (نه اینکه به چه چیزی فکر می‌کنید). اگر شدت این احساسات بیشتر از ۵ است، با ای‌اف‌تی بر روی شان کار کنید تا شدت شان به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر برسد. سپس از خودتان بپرسید قبلاً در چه زمانی چنین احساساتی داشته‌اید.

اولین خاطره‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد مهم است. آن را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. سپس برگردید و لحظه-

ای را با آن شروع کردید خنثی کنید. با ای‌اف‌تی به افکار وسواس‌گونه یا رفتارهای اجباری نمی‌پردازیم. بلکه

احساساتی را، که در زمان درگیر شدن با این افکار و رفتارها دارید، خنثی می‌کنیم. هرچه بیشتر از رویکرد

بلر استفاده کنید و ای‌اف‌تی را بر روی لحظات فعلی و قبلی انجام دهید، بینش بیشتری نسبت به وقایع

خاصی که زیربنای این الگوی استرس هستند می‌یابید. هر بار به عقب‌تر بر می‌گردید تا نهایتاً بتوانید واقعه

خاص اصلی را که باعث این الگوی استرس شده است پیدا کنید. رویکرد بلر روش موثری برای برطرف

ساختن اوسی‌دی است زیرا بدین شکل می‌توانید بر روی وقایع گذشته کار کنید، به عادت‌های وسواس‌گونه روزانه خود بپردازید و از طریق کار بر روی وقایع فعلی آنها را تضعیف کنید.

۳. **ای‌اف‌تی علامت محور:** ای‌اف‌تی را بلافاصله بر روی احساسات شدیدی مثل ناامیدی، شرم یا غم بکار برید. چنین احساساتی وقتی افکار وسواس‌گونه یا تمایل به انجام رفتارهای اجباری دارید بروز می‌کنند. هرچه فرصت بیشتری به خودتان بدهید تا بطور کامل به این احساسات بپردازید و آنها را خنثی سازید سریع‌تر به نتایج بادوام می‌رسید.

۴. **پاکسازی بزرگ:** بهتر است کارتان کامل باشد لذا توصیه می‌کنیم از رویکرد پاکسازی بزرگ نیز استفاده کنید. اگر فهرستی از تمام وقایع خاص زندگی‌تان که بار احساسی دارند تهیه کنید و با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید بالاخره وقایع خاص زیر بنای اوسی‌دی را نیز بی‌اثر می‌کنید.

اگر بخاطر تشخیص پزشکی نگران یا مضطرب هستید، همه لحظات خاصی را که در آنها نگران و مضطرب شده‌اید خنثی کنید. از جمله لحظات گفتگو با پزشکان و درمانگران، روبرو شدن با واکنش دیگران و شوکه شدن در اثر خواندن، دیدن یا شنیدن چیزی درباره تشخیصی که داده‌اند.

P | POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار

اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی) در بین مردم رایج است و اغلب تشخیص داده نمی‌شود. بسیاری از مردم پی‌تی‌اس‌دی یا علائم شبیه آن را دارند ولی چنین تشخیصی برای‌شان نداده‌اند. پی‌تی‌اس‌دی دقیقاً نوعی اختلال نیست چون علائم آن را با توجه به تجربیات فرد می‌توان به صورت منطقی توضیح داد. اختلال یعنی مشکلی در عملکرد طبیعی ذهن یا بدن وجود دارد که ناشی از عوامل ژنتیکی، بیماری‌ها یا اتفاقات ناگوار است. بینش‌های هامر نشان می‌دهند که ذهن و بدن دقیقاً کاری را که باید انجام می‌دهند. سیستم بدن شما سالم است و علائم پی‌تی‌اس‌دی رفتارهای آموخته و واکنشی شرطی شده نسبت به تجربیات ناگوار هستند. با این حال علائم ممکن است بسیار شدید و ناتوان‌کننده باشند و نه تنها زندگی خودتان بلکه زندگی اطرافیان‌تان را نیز مختل کنند. چنین علائمی را، مثل تمامی عواقب اتفاقات ناگوار، می‌توان با ای‌اف‌تی برطرف کرد. همیشه توصیه می‌کنیم برای کار بر روی علائم پی‌تی‌اس‌دی از یک کاربر باتجربه و آموزش دیده در حوزه ای‌اف‌تی کمک بگیرید. برای کسب موفقیت با ای‌اف‌تی باید هم تمایل به همکاری با درمانگر ای‌اف‌تی داشته باشید و هم بطور منظم در خانه خودتان ای‌اف‌تی را انجام دهید.

شاید مدتی به علائم‌تان پرداخته‌اید و حس می‌کنید همه چیز را امتحان کرده‌اید و هیچ پیشرفتی نداشته‌اید. امیدواریم این کتاب تشویق‌تان کند که از ای‌اف‌تی استفاده کنید زیرا این روش چند برتری مهم نسبت به درمان‌های دیگر دارد. این روش می‌تواند تدریجی باشد، یعنی ضرورتی ندارد که با یادآوری خاطرات شدید دچار کلافگی و ضربه روحی مجدد شوید. به علاوه، می‌توانید یاد بگیرید که خودتان ای‌اف‌تی را بکار ببرید. در این صورت کنترل بیشتری بر روی احساسات‌تان خواهید داشت و دیگر به درمانگر وابسته نیستید. اگر ای‌اف‌تی به درستی اجرا شود شاید در نهایت نیازی به دارو نباشد.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

با اینکه همیشه توصیه می‌کنیم از یک کاربر باتجربه و آموزش دیده ای‌اف‌تی برای پرداختن به علائم پی‌تی‌اس‌دی کمک بگیرید ولی در این بخش توضیح داده‌ایم که اگر علائم‌تان خیلی شدید نیست چطور می‌توانید با رعایت قواعد زیر خودتان ای‌اف‌تی را بر روی علائم‌تان بکار بندید.

گاهی پی‌تی‌اس‌دی فقط بخاطر یک واقعه نظیر تصادف، زایمان دشوار یا عمل جراحی ایجاد می‌شود. ولی اغلب مجموعه‌ای از وقایع ناگوار و مشابه در آن دخیل هستند. مثلاً: بدرفتاری در دوران کودکی، سوء استفاده جنسی، قلدری دیگران در مدرسه یا خشونت در روابط. در برخی مشاغل احتمال ایجاد پی‌تی‌اس‌دی بیشتر است چون افراد مکرراً در معرض موقعیت‌های تهدیدآمیز قرار می‌گیرند. نظامیان و کسانی که باید سریعاً واکنش نشان دهند (پیراپزشکان، افسران پلیس، آتش‌نشانان، ناجیان و غیره) از این دسته هستند.

اگر می‌خواهید به تنهایی، و بدون کمک کاربر ای‌اف‌تی از این روش برای کار بر روی وقایع ناگوار استفاده کنید، لطفاً حتماً قواعد زیر را رعایت کنید:

قاعده شماره ۱: ابتدا یاد بگیرید که از رویکردهای بل‌رو ای‌اف‌تی علامت محور برای کار بر روی محرک‌های کوچک و روزانه استفاده کنید، این ذیلاً در مرحله ۱ و ۲ توضیح داده شده است. اگر به مدت ۴ تا ۶ هفته این کار را با موفقیت انجام دادید یعنی آماده رفتن به مرحله ۳ هستید.

قاعده شماره ۲: اگر حس می‌کنید زنده ساختن خاطره در حالت پیوسته برای‌تان بی‌خطر نیست، پس این کار را نکنید. ای‌اف‌تی به خودی خود هیچ عوارض جانبی‌ای ندارد. ولی وقتی بر روی وقایع ناگوار کار می‌کنید، باید به صورت تدریجی و در حالت گسسته از شدت مسئله بکاهید تا بتوانید بدون آسیب مجدد یا کلافگی با آن پیوسته شوید. بنابراین توصیه می‌کنیم که حتی اگر اندکی شک دارید که با زنده ساختن خاطره بدون کمک گرفتن از کسی ممکن است کلافه شوید از یک کاربر باتجربه و حرفه‌ای ای‌اف‌تی مشورت بگیرید.

رویکرد ای‌اف‌تی برای علائم پی‌تی‌اس‌دی

شاید چند مورد از علائم پی‌تی‌اس‌دی مثل کابوس، یادآوری لحظات، هشیاری بیش از حد، تحریک‌پذیری شدید، نوسان روحیه و غیره را داشته باشید. همان طور که قبلاً هم گفته شد قویاً توصیه می‌کنیم که فوراً ای‌اف‌تی را بر روی تجربیات ناگوارتان بکار نگیرید. در عوض، همانطور که در زیر توضیح می‌دهیم، ابتدا با ای‌اف‌تی به محرک‌های روزانه و موقعیت‌های کوچکتر بپردازید. می‌توانید از هر دو شکل ای‌اف‌تی استفاده کنید و ببینید کدام را ترجیح می‌دهید یا از یکی به دیگری بروید.

اگر حس می‌کنید انجام دو مرحله اول (بلر و ای‌اف‌تی علامت محور) به تنهایی برای تان بیش از حد آزار دهنده است، توصیه می‌کنیم از یک کاربر حرفه‌ای و باتجربه ای‌اف‌تی کمک بگیرید.

۱. بلر: هر روز ای‌اف‌تی را بر روی منفی‌ترین لحظه روز انجام دهید. بجای اینکه تا پایان روز یا حتی تا چند روز بعد صبر کنید، قویاً توصیه می‌کنیم هر چه زودتر به این لحظات بپردازید. بهانه‌ای بیاورید و به اتاق ساکتی (یا در صورت لزوم به سرویس بهداشتی) بروید. آن لحظه را زنده و همه واکنش‌های منفی نسبت به آن را با ای‌اف‌تی، به شکلی که در فصل ۲ بخش ۱ توضیح دادیم، خنثی کنید. در ابتدا فقط روی خود لحظات روز کار کنید (نه اینکه رویکرد بلر را بطور کامل بکار بندید و وقایعی را که در گذشته باعث احساس مشابهی شده‌اند مشخص کنید). اگر نسبت به واکنش‌تان احساس خشم، غم، اضطراب یا آزرده‌گی دارید ای‌اف‌تی را مستقیماً بر روی همان احساس انجام دهید تا شدتش کاهش یابد. عجله نکنید. به یاد داشته باشید که واکنش - تان نتیجه اتفاقی است که افتاده است و تحریک شدن تان در این مرحله به اختیار خودتان نیست. این وضعیت تغییر می‌کند و به زودی واکنش‌های احساسی‌تان را بیشتر در اختیار می‌گیرید.

نکته: وقتی ای‌اف‌تی انجام می‌دهید شاید حس کنید که انرژی‌تان تخلیه می‌شود. برای مثال، ممکن است پاهای تان یا حتی کل بدن تان بلرزد. همچنین امکان دارد احساسات تان رها شوند (گریه کنید) یا به قدری پرانرژی شوید که حس کنید باید راه بروید یا حتی بدوید. هر کاری را که حس می‌کنید خوب است انجام دهید. این واکنش‌ها کاملاً طبیعی و عادی هستند. بگذارید پیش بیایند. از احساسات و واکنش‌های جسمی

نترسید و به استفاده از ای‌اف‌تی ادامه دهید تا علائم تخفیف یابند. هرگاه حس کردید به اندازه کافی کار کردید و می‌خواهید رها شدن انرژی و احساسات را متوقف کنید، به خودتان استراحت بدهید. بلند شوید و قدم بزنید، حواس‌تان را پرت کنید و به خودتان بگویید که بعداً این فرایند را ادامه خواهید داد. بدین ترتیب تخلیه واکنش استرس را متوقف می‌کنید. باز هم می‌گوییم که عجله نکنید. وقتی دیگر نلرزد یا نیاز به حرکت و تخلیه انرژی نداشته باشید متوجه می‌شوید که کار تمام است.

۲. ای‌اف‌تی علامت محور: اگر در طول روز یا شب عصبی، استرسی یا خشمگین هستید، بلافاصله ای‌اف‌تی را بر روی احساسات‌تان انجام دهید تا از شدت‌شان به اندازه کافی کاسته شود. هر بار تا نیم ساعت از ای‌اف‌تی استفاده کنید. حتی اگر شدت احساس فقط ۱ یا ۲ واحد کاهش پیدا کند باز هم یعنی پیشرفت کرده‌اید. هرچه بیشتر از این روش استفاده کنید تأثیرش بیشتر می‌شود.

مراحل ۱ و ۲ را آن قدر هر روز انجام دهید تا حس کنید این روش را با اطمینان و راحت بکار می‌برید. هرگاه متوجه شدید احساس آرامش بیشتری می‌کنید و علائم پی‌تی‌اس‌دی و واکنش‌های‌تان خفیف‌تر (یا حتی اندکی کمتر) شده‌اند، می‌توانید (علاوه بر ادامه دادن مراحل ۱ و ۲) به شکلی که ذیلاً در مرحله ۳ توضیح داده شده است به باور ریشه‌ای منفی خود بپردازید.

۳. باور ریشه‌ای منفی: باور ریشه‌ای منفی خود را شناسایی کنید (البته اگر هنوز نمی‌دانید چیست). لحظه-ای را برگزینید که اخیراً اتفاق افتاده است و در آن از شما انتقاد می‌کنند و یا طرد می‌شوید. آن لحظه را به صورت پیوسته زنده سازید و به منتقد درونی‌تان گوش دهید. آیا چنین جملاتی می‌گوید: به/ند/زه کافی خوب نیستم، به/ینجا تعلق ندارم یا نباید/ینجا باشم؟ اگر لازم است برای مطالعه دقیق توضیحات باور ریشه‌ای منفی و آزمایش اعتبار شناختی به فصل ۵ بخش ۱ مراجعه کنید. آزمایش اعتبار شناختی برای اندازه‌گیری پیشرفت با ای‌اف‌تی و کاهش قدرت باور ریشه‌ای منفی مفید است. اعتبار شناختی باور ریشه‌ای منفی‌تان را این طور بسنجید: چشمان‌تان را ببندید و با حضور ذهن و باور ریشه‌ای منفی‌تان را با صدای بلند بگویید. سپس ببینید این جمله از نظر احساسی، و نه منطقی، چقدر صحت دارد. صفر درصد یعنی اصلاً صحت ندارد

و ۱۰۰ درصد یعنی کاملاً صحت دارد. این عدد را بنویسد و منظم‌اً آزمایش اعتبار شناختی را انجام دهید. عادت کنید ای‌اف‌تی را بر روی وقایع روزمره، که باور ریشه‌ای منفی در آنها نقش دارد، بکار بندید. از رویکرد بل‌ر بطور کامل استفاده کنید و هرگاه شدت احساس‌تان نسبت به لحظه فعلی را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رساندید از خودتان بپرسید قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته‌اید. سپس آن وقایع را هم با ای‌اف‌تی خنثی کنید. ولی، همانطور که در بالا توضیح دادیم، اگر حس می‌کنید زنده ساختن آن لحظه و کار بر روی آن توسط خودتان موجب کلافگی بیش از حد است، این کار را نکنید. با استفاده از روش جعبه سیاه آن لحظه را کنار بگذارید و با یک کاربر آموزش دیده ای‌اف‌تی تماس بگیرید تا کمک‌تان کند. در صورت لزوم فصل ۵ بخش ۱ کتاب را برای آشنایی با روش جعبه سیاه بخوانید.

۴. پاکسازی بزرگ برای باور ریشه‌ای منفی: فهرستی از وقایع خاصی که بار احساسی منفی دارند و به باور ریشه‌ای منفی، و نه پی‌تی‌اس‌دی، مربوطند تهیه کنید. آنها را یکی‌یکی با ای‌اف‌تی خنثی کنید. عجله نکنید. هر روز یا چند بار در هفته واقعه‌ای را هدف بگیرید.

همانطور که در مراحل ۳ و ۴ توضیح دادیم حداقل به مدت چند هفته به استفاده از ای‌اف‌تی بر روی باور ریشه‌ای منفی ادامه دهید. ای‌اف‌تی را باز هم به شکلی که در مراحل ۱ و ۲ توضیح داده شد انجام دهید. اگر بطور منظم بر روی همه وقایع ناخوشایندی کار کنید که باور ریشه‌ای منفی‌تان در آنها فعال می‌شود درمی‌یابید که کمتر با علائم پی‌تی‌اس‌دی روبرو می‌شوید. در این صورت می‌توانید به مرحله ۵ بروید و کار را بر روی علل زیربنایی پی‌تی‌اس‌دی آغاز کنید:

۵. پاکسازی بزرگ برای وقایع ناگوار خاص: فهرستی از وقایع خاص ناگواری که ممکن است زیربنای پی‌تی‌اس‌دی‌تان باشند تهیه کنید. در حین نوشتن این فهرست تا حد امکان از وقایع فاصله بگیرید. فعلاً هیچ واقعه‌ای را زنده نسازید. اگر نوشتن عناوین وقایع تحریک‌تان می‌کند قبل از اینکه فهرست را ادامه دهید با ای‌اف‌تی علامت محور از شدت احساس‌تان بکاهید. قاعده شماره ۲ همچنان پابرجاست: اگر حس می‌کنید بی‌خطر نیست پس این کار را نکنید. اگر حس می‌کنید آماده کار کردن بر روی یک واقعه ناگوار هستید از

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

دستورالعمل‌های واضحی که در زیر آمده‌اند پیروی کنید. به یک واقعه بپردازید و قبل از اینکه به سراغ بعدی بروید آن را به پایان برسانید. شاید در یک جلسه نتوانید کار بر روی آن واقعه را کامل کنید. خنثی‌سازی یک واقعه بطور صحیح شاید چند روز یا حتی چند هفته طول بکشد. بعد از آن که تقریباً یک ساعت روی آن کار کردید، با استفاده از روش جعبه سیاه آن را به شکل بی‌خطری کنار بگذارید و هرگاه توانستید فرایند را ادامه دهید. عجله نکنید. اگر حس می‌کنید کلافه شده‌اید از روش جعبه سیاه استفاده کنید و قبل از اینکه جلوتر بروید با یک کاربر آموزش دیده ای‌اف‌تی تماس بگیرید.

رویکرد ای‌اف‌تی در مورد وقایع ناگوار

کار با ای‌اف‌تی بر روی واقعه ناگوار را شروع نکنید نکنید، مگر اینکه (۱) مرحله ۱ تا ۴ را که در بالا گفته شدند دنبال کرده باشید، (۲) شدت علائم پی‌تی‌اس‌دی کاهش پیدا کرده باشد، (۳) احساس کنید مطمئن و آماده هستید. هرگاه آماده شدید ای‌اف‌تی را به شکل زیر بر روی واقعه بکار گیرید:

۱. مشخص کنید که آیا می‌توانید کل واقعه را یکجا هدف بگیرید یا اینکه باید آن را به بخش‌هایی تقسیم کنید. برای مثال شاید واقعه تصادف خودرو را به این لحظات کوچکتر تقسیم کنید: لحظه برخورد، گیر کردن در خودرو و عملیات نجات. هر بخش یک فیلم کوتاه با اوج احساسی خاص خود است.

۲. کار را با کاهش شدت کل واقعه شروع کنید (به شکلی که در فصل‌های ۲ و ۵ بخش ۱ توضیح داده شد). ببینید وقتی قرار است مرحله به مرحله بر روی واقعه کار کنید دچار چه احساسی می‌شوید. اگر حس می‌کنید واکنش استرس‌تان فعال شده است، احساسات و یا علائم جسمی فعال شده را شناسایی و با ای‌اف‌تی بر روی هر یک از آنها کار کنید تا شدت‌شان به زیر ۳ برسد و حس کنید که برای ادامه کار آماده هستید. هرگاه شدتی برایتان پدید آمد به یاد بیاورید که این اکنون در حال وقوع نیست، صرفاً خاطره‌ای مربوط به گذشته است و الان در امان هستید.

۳. چشمان‌تان را باز نگه دارید و ماجرا را با صدای بلند (یا در دل) شرح دهید. لحظه را زنده بسازید. شرح آن را از لحظه‌ای شروع کنید که هنوز اتفاقی نیفتاده است. به محض اینکه شدتی را حس کردید یا آشفته شدید،

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

هر قدر هم که ناچیز باشد، توقف کنید. مجدداً از شدت این بخش از ماجرا بکاهید: با چشمان باز آنقدر از ایف‌تی استفاده کنید تا این واکنش احساسی تخفیف یابد. اگر از اپتیمال ایف‌تی استفاده می‌کنید می‌توانید به زمین نگاه کنید (بجای اینکه چشمان‌تان را ببندید). اگر اپتیمال ایف‌تی برای‌تان خیلی دشوار است همان روش ضربه زدن را ادامه دهید. به همین شکل روی همه واقعه کار کنید تا کار به پایان برسد. عجله نکنید.

۴. مرحله ۳ را تکرار و مجدداً از ابتدای ماجرا شروع کنید. اگر شدت هر یک از احساساتی که دارید بیشتر از ۳ است، با چشمان باز ایف‌تی را بکار برید. هر شدت احساس‌تان زیر ۳ است می‌توانید چشمان‌تان را ببندید و تصور کنید که در حال تماشای این بخش کوچک ماجرا هستید. انگار که خودتان را بر روی پرده سینما می‌بینید. این برای گسسته ماندن از واقعه است. اصلاً سعی نکنید با ورود به فیلم آن را زنده سازید. فاصله‌تان را حفظ و به خودتان بر روی پرده نگاه کنید. ایف‌تی را تا زمانی که شدت همه احساسات مربوط به آن لحظه به صفر برسد انجام دهید و بعد به ادامه شرح ماجرا بپردازید. در صورت لزوم این مرحله را برای کل واقعه چند بار تکرار کنید تا وقتی با چشمان بسته و در حالت گسسته (از روی صندلی سینما) آن را می‌نگرید خنثی باشد.

۵. مرحله ۴ را تکرار کنید. ولی این بار هر لحظه از واقعه را به شکل پیوسته زنده سازید. در حالی که هر یک از جزئیات واقعه را به شکل پیوسته زنده می‌سازید قدم به قدم در ماجرا پیش بروید. انگار که خودتان در فیلم هستید. تصور کنید که همین الان در حال وقوع است. ایف‌تی را آن قدر بر روی هر لحظه انجام دهید که شدت همه هیجانات و احساسات جسمی مربوط به آن به صفر برسد و بعد به سراغ لحظه بعدی بروید. این فرایند را آن قدر تکرار کنید تا وقتی همه لحظات واقعه را به شکل پیوسته زنده می‌سازید شدت احساسات‌تان صفر باقی بماند.

۶. جداً سعی کنید هر احساسی را که هنوز شدتی دارد رو بیاورید و بدین صورت نتیجه را بیازمایید. همه لحظات گوناگون واقعه را زنده سازید، سعی کنید هر واکنش احساسی منفی‌ای را که وجود دارد بیابید و از خودتان بپرسید که آیا اصلاً احساسی هست که شدتی داشته باشد یا خیر. اگر نیست یعنی کار تمام است. اگر هنوز چیزی را حس می‌کنید مرحله ۵ را تکرار کنید تا همه احساسات بطور کامل خنثی شوند و شدت‌شان به

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

صفر برسد. سپس یک بار دیگر آزمایش کنید. یادتان باشد که خنثی‌سازی تک‌تک لحظات کار شاید (چند روز یا چند هفته) زمان ببرد. اصلاً عجله نکنید و به خودتان زمان بدهید.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

R | RECOVERY FROM ADDICTION

ترک اعتیاد

در این فصل، نه تنها به اعتیاد به مواد، بلکه به عادت‌ها یا رفتارها می‌پردازیم. کسی معتاد است که به صورت روانی و یا جسمی به مواد یا رفتاری وابسته باشد و، با اینکه شاید به لحاظ روانی یا جسمی برایش مضر باشد، نتواند دست از مصرف یا انجام آن بردارد. در نتیجه فرد، به بهای انجام ندادن سایر کارهایی که می‌تواند بکند، بر آن ماده یا رفتار تمرکز دارد. دست برداشتن از اعتیاد تقریباً همیشه با علائم شدید روانی یا جسمی ترک همراه است. اعتیاد به مواد از این قبیل است: مواد مخدر، الکل، غذا، سیگار و دارو. رفتارهای اعتیادی نیز شامل این موارد هستند: قمار، بازی، تلفن همراه، اینترنت، رابطه جنسی، سایر روابط و کار (اعتیاد به کار). اعتیاد به مواد معمولاً به دلیل اجزای تشکیل دهنده آن که می‌توانند محرک، مخدر، یا روان‌گردان باشند، بر روی مغز مصرف‌کننده تاثیر می‌گذارد. بسیاری از مواد اعتیادآور (مثل نیکوتین، تریاک و هروئین) تاثیر کلی دارند؛ به بیان دیگر، اگر برای مدت طولانی مصرف شوند تقریباً همیشه به اعتیاد می‌انجامند. این تا حدی ناشی از تغییر در سیستم دوپامین - سیستم پاداش در مغز - در اثر آن ماده است. لذا اگر مصرف این مواد به طور ناگهانی متوقف شود، می‌تواند باعث بروز علائم ترک شود. در موارد دیگر فرد ممکن است، با اینکه هیچ وابستگی جسمی به آن ماده یا عادت ندارد، از لحاظ روانی به ماده یا عادت معتاد شود یا فکر کند به آن نیاز دارد.

شکر نیز می‌تواند اعتیادآور باشد. تقریباً همگان حس سرخوشی حاصل از مصرف شیرینی‌جات را تجربه کرده‌اند. این می‌تواند باعث شادی و راحتی افراد شود. شکر به عنوان یک ماده فعال هیچ فرقی با الکل یا آمفتامین ندارد زیرا تاثیر آن از همان کانال‌های عصبی می‌گذرد و باعث هجوم دوپامین می‌شود. ولی وجه تمایز شکر آن است که اگر مصرفش ناگهان متوقف شود باعث علائم جسمی ترک نمی‌شود. با این حال شکی نیست

که اعتیاد به شکر و غذا می‌تواند موجب مسائل اساسی در زمینه سلامتی شود و بر خود فرد و همین‌طور بر جامعه اثر بگذارد.

علت ریشه‌ای

علت ریشه‌ای هر نوع اعتیادی به باور منفی ریشه‌ای و تجربیات احساسی منفی که از آن باورها نشأت می‌گیرند مربوط است. زیربنای این مسئله می‌تواند آسیب یا نیازهای برطرف نشده باشد. اگر آسیبی در کار بوده باشد، از اعتیاد اغلب برای بی‌حس کردن یا پوشاندن درد احساسی و استرس ناشی از آسیب استفاده می‌شود. در این صورت، ممکن است باور ریشه‌ای منفی فرد این باشد که بدون مواد یا رفتار اعتیادی نمی‌تواند با زندگی وفق یابد. لذا برای از بین بردن چنین اعتیادی باید به آسیب زیربنایی پردازید و آن را برطرف کنید. در مورد نیازهای برطرف نشده، باور ریشه‌ای منفی نقشی اساسی دارد: باور دارید که به اندازه کافی خوب، دوست داشتنی، لایق توجه دیگران، رابطه یا زندگی رضایت‌بخش نیستید. در اینجا هم از اعتیاد برای بی‌حس کردن استرس استفاده می‌شود و می‌تواند مستقیماً ناشی از باور ریشه‌ای منفی باشد. پس اگر باور ریشه‌ای منفی سرچشمه اعتیاد است، ترک اعتیاد مستلزم شناسایی و برطرف ساختن همه تعارضات خودکم‌بینی است. بدیهی است که باید به آسیب‌های زیربنایی و سایر وقایع پراسترس، خصوصاً آنهایی که موجب باور ریشه‌ای منفی (به ویژه در شش هفت سال ابتدای زندگی) شده‌اند، پردازید.

همچنین اعتیاد ممکن است به این خاطر ایجاد شود که فکر می‌کنید (ماده یا عادت) استرس‌تان را کاهش می‌دهد. اغلب به این دلیل به سراغ اعتیاد می‌روید که دیگران را در حال مصرف یا انجام آن می‌بینید. شاید هم فعالانه اعتیاد را به عنوان روشی موفق برای ایجاد حس بهتر معرفی و شما را به آزمودنش تشویق کنند. ممکن است به صورت ناآگاهانه به عنوان روشی ضروری یا خوشایند برای پرت کردن حواس از استرس آغاز شود، ولی بعد بیشتر و بیشتر و برای مدت طولانی‌تر آن را تکرار می‌کنید و نهایتاً متوجه می‌شوید که دیگر نمی‌توانید آن را متوقف سازید. گاهی اعتیاد در ارتباط با وسواس فکری-عملی به وجود می‌آید، یعنی حس

می کنید مجبورید عادت‌های خاص (اعتیادتان) را تکرار کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اوسیدی به [O](#) و [سواس فکری-عملی](#) یا [E اختلالات تغذیه](#) مراجعه کنید.

با اینکه شاید وقتی در حال مصرف ماده یا انجام رفتار هستی احساس بهتری داری، تعارضات احساسی زیربنایی از بین نمی‌روند بلکه در ذهن ناخودآگاه‌تان و به شکلی پنهانی که ممکن است از آن آگاه نباشید در کارند و احساسات شدیدی را پدید می‌آورند. به مرور زمان می‌توانند به صورت علائم 'بیماری' در بدن بروز کنند. احتمالاً متوجه می‌شوید که هجوم آدرنالین و شادمانی ناشی از ماده یا رفتار باعث موقتاً باعث احساس بهبودی می‌شود و لذا از آن بیشتر می‌خواهید. متأسفانه، مصرف ماده یا انجام رفتار باور ریشه‌ای منفی شما را فعال می‌کند. این به چرخه‌ای مخرب تبدیل می‌شود چون تن دادن به اعتیاد از یک طرف باعث احساس بهتری می‌شود و از طرف دیگر احساسات منفی‌ای نسبت به خودتان می‌یابید و همین‌ها شما را به اعتیادی حتی شدیدتر می‌رانند.

همچنین شاید مدتی طول بکشد تا باور ریشه‌ای منفی و نقش آن برای تان روشن شود. ممکن است در پشت نتیجه‌گیری‌هایی که در مورد خود می‌کنید پنهان شده باشد. مثلاً من ضعیف، شکست خورده یا ترسو هستم. شاید هم باورهای محدودکننده منفی درباره خود اعتیاد داشته باشید. مثلاً هرگز/از شر این خلاص نمی‌شوم یا ترک کردن فایده‌ای ندارد. یا شاید ترس‌های تان از این هم عمیق‌تر باشند و ناخودآگاهانه بترسید که اگر معتاد نباشید در سیاه‌چاله احساسات منفی تان می‌افتید و کلافه می‌شوید. هر چه که باشد، اگر به اندازه کافی به عمق قضیه بروید سرانجام به باور زیربنایی ریشه‌ای و منفی تان می‌رسید. همانطور که در فصل ۵ بخش ۱ توضیح دادیم همه ما باور ریشه‌ای منفی داریم. ولی در اعتیادها، باور ریشه‌ای منفی نقش بسیار مهمی را در زندگی تان ایفا می‌کند چون راه حلی را که به دنبالش هستید (اعتیاد) در خود دارد. در نتیجه تشویق-تان می‌کنیم که از رویکردهای زیر برای غلبه بر اعتیاد و بازپس گرفتن آزادی تان استفاده کنید.

رویکرد ای‌اف‌تی

هرچه بیشتر از همه رویکردهای ارائه شده در اینجا استفاده کنید، سریع‌تر می‌توانید، به جای اینکه اجازه دهید اعتیاد اختیارتان را به دست گیرد، اختیارش را به دست گیرید.

۱. **پذیرش:** یک رویکرد موفق با پذیرش اعتیاد و پذیرش خودتان آغاز می‌شود. البته منظورمان این نیست که به خودتان اجازه دهید که در اعتیاد گرفتار شوید. بلکه به این نکته توجه کنید که اعتیاد فقط یک رفتار آموخته شده و در اثر تجارب احساسی منفی به وجود آمده است. اگر به خودتان یاد داده باشید که به شکل خاصی رفتار کنید، پس قطعاً می‌توانید یاد بگیرید که آن را کنار بگذارید. اگر در برابر پذیرش خودتان و یا اعتیادتان مقاومت می‌کنید، ببینید که این مقاومت دقیقاً چیست. چه احساساتی رو می‌آیند؟ ای‌اف‌تی را مستقیماً بر روی همان احساساتی که رو می‌آیند انجام دهید. چه افکار یا باورهایی مانع پذیرش می‌شوند؟ اغلب باور ریشه‌ای منفی‌تان نقش تاثیرگذاری دارد. از راهبردهای توضیح داده شده در [N باورهای منفی محدود کننده](#) برای تضعیف باورهایی که مانع پذیرش خودتان و اعتیادتان شده‌اند استفاده کنید و توجه خاصی به باور ریشه‌ای منفی داشته باشید.

باور ریشه‌ای منفی: اگر هنوز نمی‌دانید باور ریشه‌ای منفی‌تان چیست حتماً آن را شناسایی کنید. لحظه‌ای را برگزینید که در آن حس کردید کاملاً طرد شده یا مورد انتقاد قرار گرفته‌اید یا کسی به دلیل کار اشتباهی که انجام داده‌اید از شما ناراحت شده است. آن لحظه را به صورت پیوسته زنده سازید و به صدای منتقد درون -تان گوش دهید. آیا مثلاً به خودتان می‌گویید: به /اندازه کافی خوب نیستم، به /اینجا تعلق ندارم یا نباید /اینجا باشم؟ در صورت لزوم برای مطالعه توضیحات بیشتر درباره باورهای ریشه‌ای منفی و آزمایش اعتبار شناختی به فصل ۵ بخش ۱ مراجعه کنید. اعتبار شناختی باور ریشه‌ای منفی‌تان را تعیین کنید. اعتبار شناختی آزمایشی مفید برای اندازه‌گیری میزان پیشرفت‌تان است. اعتبار شناختی را به این شکل اندازه بگیرید: چشمانتان را ببندید، آگاهانه و با صدای بلند باور ریشه‌ای منفی‌تان را تکرار کنید و ببینید در حال حاضر از نظر احساسی، و نه منطقی، به نظر‌تان چقدر صحت دارد. صحت آن را با درصد مشخص کنید. صفر درصد یعنی اصلاً درست

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

نیست و ۱۰۰ درصد یعنی کاملاً درست است. این عدد را بنویسید و بعد با ای‌اف‌تی بر روی باور ریشه‌ای منفی‌تان کار کنید. از برنامه توضیح داده شده در **N باورهای منفی محدود کننده** استفاده کنید. بطور منظم اعتبار شناختی باور ریشه‌ایتان را بسنجید.

۲. **اعتبار شناختی اعتیاد:** اعتبار شناختی اعتیادتان را اندازه‌گیری کنید تا میزان پیشرفت‌تان را بدانید. چشمان-تان را ببندید و آگاهانه و با صدای بلند بگویید به ... /اعتیاد دارم. ببینید الان این جمله از نظر احساسی، و نه منطقی، چقدر درست است. همانطور که پیش‌تر گفتیم، مقیاس بین صفر درصد (اصلاً درست نیست) و ۱۰۰ درصد (کاملاً درست است) می‌باشد. این عدد را بنویسید و اعتبار شناختی اعتیادتان را بطور منظم آزمایش کنید.

۳. **هدف قرار دادن هوس‌های لحظه‌ای با ای‌اف‌تی:** به محض اینکه حس می‌کنید می‌خواهید مصرف کنید، بخورید، دود کنید یا انجامش دهید جلوی خودتان را بگیرید و ابتدا ای‌اف‌تی را انجام دهید. این کمی اراده نیاز دارد و بسیار مهم است! هرچه بیشتر این کار را بکنید تأثیرش بیشتر می‌شود. به این شکل پیش بروید:

الف) ای‌اف‌تی استاندارد طلایی: به هوس ماده مخدر یا رفتار بین صفر تا ۱۰ نمره دهید. یک دور ضربه بزنید. با این جمله تصحیح شروع کنید: *با/اینکه به ... هوس کرده‌ام/میل دارم باز هم خودم را می‌پذیرم.* هنگام ضربه زدن بر نقاط این را تکرار کنید: *این هوس/میل. دوباره به هوس‌تان نمره دهید.* جمله تصحیح را تکرار کنید و به ضربه زدن ادامه دهید تا هوس به صفر یا حد کمی برسد و بتوانید حداقل تا مدتی مصرف آن را به عقب بیاورید.

ب) اپتیمال ای‌اف‌تی: به هوس‌تان به ماده یا رفتار بین صفر تا ۱۰ نمره دهید. مراقبه کنید و از درمانگر نادیده بخواید این هوس یا میل را برای‌تان رفع کند. می‌توانید از یک تشبیه برای این کار استفاده کنید و مثلاً هوس در عشق یا نور حل بشود. بعد از مراقبه دوباره به هوس نمره دهید و این کار را آن قدر تکرار کنید تا هوس به صفر یا حد کمی برسد و حداقل بتوانید برای مدتی در برابر اعتیادتان تسلیم نشوید.

هرچه بیشتر هر یک یا هر دوی این دستورالعمل‌ها را بر روی هوس‌های آنی‌تان انجام دهید تعداد و شدت آنها کمتر می‌شود و کنترل بیشتری بر این چرخه مخرب می‌یابید.

۴. **ای‌اف‌تی وقتی که اوضاع خوب پیش نمی‌رود:** برای شکستن چرخه مخرب اعتیاد، باید هر زمان که به

راه کج کشیده شدید (و به اعتیاد تن دادید) بلافاصله ای‌اف‌تی را انجام دهید و تمام احساسات و هیجانات منفی رو آماده را خنثی کنید. این کار ضروری است و نیاز به توضیح بیشتری دارد. اگر از دست خودتان عصبانی شوید یا حس کنید بازنده شده‌اید چون به هوس‌تان تن داده‌اید، همچنان در این چرخه مخرب می‌مانید و به چیزی برخلاف خواسته‌تان می‌رسید. سرزنش کردن خودتان همه چیز را بدتر، و نه بهتر، می‌کند. وقتی احساسات‌تان (خشم، غم، ناتوانی و غیره) را پردازش و رها می‌کنید، به این معنی نیست که کاملاً خلاص شده‌اید. بلکه فقط احساسات منفی را خنثی می‌کنید و همین باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. چسبیدن به احساس گناه، شرم و سایر احساسات منفی فقط باعث بدتر شدن حال‌تان می‌شود و این یعنی برای بهبود حال‌تان بیشتر احتمال دارد که به سراغ اعتیادتان بروید.

۵. **بلر:** هر لحظه‌ای را که در طول روز هوس می‌کنید شناسایی کنید. به نقش باور ریشه‌ای منفی‌تان و محرک‌های

اجتماعی توجه کنید. ای‌اف‌تی را بر روی این لحظه انجام دهید و هرگاه شدت احساس به زیر ۵، و نه لزوماً به صفر، رسید، از خودتان بپرسید قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته‌اید. سپس ای‌اف‌تی را بر روی آن لحظه خاص قدیمی‌تر نیز انجام دهید. آن لحظه را خنثی سازید و سپس به بلر برگردید و آن را نیز بطور کامل خنثی سازید.

۶. **مقاومت ناخودآگاهانه در برابر ترک:** به هر نوع مقاومت در برابر ترک اعتیاد که ممکن است ناخودآگاهانه

باشد توجه کنید. هرچه باشد اعتیاد مشکلی را حل می‌کند چون باعث می‌شود احساسات و تنش‌های حاصل از محرکی که باور ریشه‌ای منفی را فعال می‌کند، بطور موقت از بین بروند. سوالات زیر می‌توانند در شناسایی ماهیت مقاومت‌تان به شما کمک کنند.

- ترک کردن چه ایرادی دارد؟
- اگر دیگر اعتیاد نداشته باشم چه چیزی را از دست می‌دهم؟
- از چه چیزی می‌ترسم؟
- دلم برای چه چیزی تنگ می‌شود؟

اگر موقعیت خاصی به ذهن‌تان آمد، با یکی از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی بر روی آن کار کنید تا بار احساسی‌اش را از بین ببرید.

۷. **ای‌اف‌تی علامت محور:** ای‌اف‌تی را بر روی همه علائم ترک (پرهیز از مصرف) انجام دهید. علائم ترک آنهایی هستند که بعد از قطع مصرف ماده‌ای که از نظر روانی و یا جسمی به آن اعتیاد داشتید بروز می‌کنند. گاهی عادت‌های خارج از کنترل مثل قمار یا استفاده از اینترنت نیز به علائم ترک منجر می‌شوند. حتی اگر ترک هیچ علائم خاصی نداشته باشد، شاید تمایل تقریباً غیرقابل کنترلی برای تسلیم شدن در برابر اعتیاد وجود داشته باشد. همانطور که در مورد شماره ۳ بالا توضیح داده شد به وسیله ای‌اف‌تی این تمایل و نیاز را هدف قرار دهید.

۸. **کار کارآگاهی:** یک خط زمان بکشید. اعتیاد چه زمانی شروع شد؟ در آن دوران در زندگی‌تان چه خبر بود؟ از این پرسش‌ها برای کشف منشاء اعتیادتان استفاده کنید. برای هر جواب فهرستی از وقایع خاص بنویسید. اگر در دوره خاصی از زندگی‌تان وقایع متعددی وجود دارند فهرستی از ۱۰ یا ۲۰ واقعه مهم‌تر تهیه کنید. از خودتان پرسید:

- چطور این عادت را یاد گرفتم؟ از چه کسی یاد گرفتم؟
- اولین بار چه زمانی این ماده یا رفتار اعتیادآور را امتحان کردم؟
- اعتیادم چه زمانی شروع شد؟ در آن دوره از زندگی‌ام چه خبر بود؟
- آیا اعتیادم به عنوان جایگزین یک نیاز برطرف نشده ایجاد شد؟ مثلاً نیاز به صمیمیت، ارتباط یا درمان؟
- آیا در گذشته آسیبی دیدم که باعث شد رابطه‌ای صمیمی را از دست بدهم و بعد به غذا، الکل یا ماده دیگری رو آوردم تا احساس بهتری داشته باشم؟ اگر چنین است، آن وقایع چیستند؟
- چه باورهایی در اعتیادم نقش دارند؟ این باورها را چه زمانی و از چه کسی آموختم؟
- آیا قبلاً هم تلاش کرده‌ام ترک کنم و شکست خورده‌ام؟ اگر چنین است چرا شکست خورده‌ام؟
- چه کسی روی اعتیادم تاثیر منفی می‌گذارد؟

۹. **پاکسازی بزرگ:** این مهم است. با ذره‌بینی بزرگ به سراغ گذشته خود بروید، همه تجربیات منفی را شناسایی

و با ای‌اف‌تی خنثی کنید. اگر تجربیات مشابه در فهرست‌تان زیادند، فهرستی از ۱۰ یا ۲۰ واقعه مهم‌تر تهیه

کنید. این فهرست بی‌شک بسیاری از مواردی را که باور ریشه‌ای منفی‌تان در آنها نقش اساسی داشته است

دربرمی‌گیرد. هرچه بیشتر از رویکرد پاکسازی بزرگ برای رهاسازی بار احساسی منفی ناشی از وقایع گذشته

استفاده کنید، احساس بهتری خواهید داشت و کمتر تمایل می‌یابید که به اعتیاد تن دهید.

در نهایت، غلبه بر اعتیاد با تصمیمی برای آزادی (و نه فقط با تلاش برای ترک) شروع می‌شود. پس بر روی

احساس آزادی تمرکز کنید، به لذت بردن از قدرتی بیاندیشید که با کنترل کردن ذهن و اعمال‌تان کسب

خواهید کرد.

S | SLEEP DISORDERS

اختلالات خواب

در این فصل توضیح می‌دهیم که چطور ای‌اف‌تی را بر روی علل احساسی بی‌خوابی بکار برید. نیازی به گفتن نیست که علت زیربنایی همه اختلالات خواب، از جمله بی‌خوابی، استرس است. وقتی سیستم عصبی متعادل باشد واکنش استرس سیمپاتیک در طول روز کمی فعال‌تر می‌شود زیرا در طول روز از نظر جسمی و یا ذهنی فعال هستید. در طول شب، وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، واکنش پاراسمپاتیک (یا آرامش) فعال‌تر می‌شود تا بتوانید از استرس روز رها شوید. در نتیجه خواب برای حفظ تعادل سیستم عصبی ضروری است. با این حال، برخلاف آنچه که شاید فکر می‌کنید، چند بار بیدار شدن در طول شب و سپس دوباره خوابیدن طبیعی است. هیچ‌کسی در تمام طول شب یک‌سره نمی‌خوابد اما شاید این طور به نظر آید چون به یاد نمی‌آورید که مدت کوتاهی بیدار شده بودید. میزان خواب مورد نیاز برای هر فرد مختص خود اوست - هیچ میزان بهینه‌ای وجود ندارد. نکته اصلی این است که ببینید در طول روز چه حسی دارید. اگر خواب‌آلود یا خسته هستید، پس به خواب بیشتری نیاز دارید. اگر با ای‌اف‌تی به محرک‌های روزانه‌تان بپردازید و از استرس مربوط به خوابیدن (یا نخوابیدن) رها شوید، بطور طبیعی شاهد شکل‌گیری الگوی خوابی متعادل خواهید بود. ممکن است زمانی که درگیر تعارض حادی هستید خوب نخوابید. همه انواع تعارضات احساسی که در این کتاب به آنها اشاره کردیم در مرحله تعارض فعال، و در حالی که سعی دارید تعارض را برطرف کنید، می‌توانند باعث استرس شوند. از این جهت مشکل داشتن در خواب علامت عمومی مرحله استرس است. وقتی با موقعیتی به شدت پراسترس روبرو هستید، احتمالاً مدام به مشکل می‌اندیشید و سعی دارید راه حلی برایش بیابید. شاید حس کنید که در طول شبانه‌روز نمی‌توانید از فکرش خارج شوید. در نتیجه، خوابیدن برایتان سخت‌تر و خوابتان سبک می‌شود. ممکن است نیمه‌شب از خواب بپرید و به مشکل‌تان فکر کنید یا اینکه زودتر از معمول بیدار شوید. از نظر زیست‌شناختی، این پاسخی طبیعی به تعارض و بدین منظور است که

شما را برای برطرف ساختن تعارض هوشیار نگه دارد. به بیان دیگر، دلیل خوبی برای این علائم وجود دارد. اگر بیشتر بیدار باشید و بر روی مشکل تمرکز کنید احتمال برطرف کردن تعارض و تسریع این امر افزایش می‌یابد. هرگاه مشکل را حل کنید یا زمان کافی سپری شود، خواب‌تان به الگوی طبیعی‌اش برمی‌گردد.

همچنین شاید بخاطر موقعیت پر استرسی که برای مدتی طولانی ادامه پیدا کرده است خواب راحتی نداشته باشید و کم‌کم این باور در شما شکل گرفته باشد که دیگر هرگز خوب نخواهید خوابید. هرچه دوره استرس و بد خوابی بیشتر باشد این باور قوی‌تر می‌شود. جای تعجب نیست که به توانایی خود برای یک خواب خوب شبانه شک کنید، هر شب با خود بیاندیشید که چه می‌شود اگر بتوانم بخوابم و هر صبح فکر کنید که چه می‌شود اگر/امروز را هم بتوانم بگذرانم. در نتیجه همانطور که هر تجربه منفی مکرری می‌تواند باعث الگوی استرس شود بد خوابی نیز می‌تواند باعث تداوم الگوی بد خوابی شود. به علاوه، استفاده بلندمدت از داروهای خواب‌آور ممکن است این باور را در فرد ایجاد کند که نمی‌تواند بدون دارو بخوابد. اگر مصرف دارو را متوقف سازید مشکلات خواب برمی‌گردند زیرا هنوز به علل زیربنایی الگوی بد خوابی نپرداخته‌اید.

اگر سیستم عصبی‌تان در حالت هشدار باشد و حتی اگر فعلاً درگیر مشکلات استرس‌زای خاصی نباشید نیز شاید با مشکلات خواب روبرو شوید. این وقتی رخ می‌دهد که اخیراً اتفاقی افتاده باشد که ناخودآگاهانه واقعه‌ای قدیمی رو پراسترس را به یادتان آورده و خواب‌تان را بهم زده باشد. شاید حتی این موقعیت اخیر در ظاهر هیچ ربطی به واقعه گذشته نداشته باشد. برای مثال ممکن است دچار بد خوابی شوید چون موقعیت کنونی ناخودآگاهانه شما را به یاد دعوای والدین‌تان در دوران کودکی‌تان می‌اندازد (وقتی در بستر آشفته بودید و نمی‌توانستید بخوابید). همچنین شاید بعد از یک دوره پراسترس در زندگی که مجبور بودید مدام در حالت آماده‌باش باشید دچار بد خوابی شوید. غریزه ناخودآگاه برای ماندن در حالت آماده‌باش امکان دارد از بین نرود زیرا موقعیت‌های جدید و مشابهی که یادآور استرس گذشته هستند تحریک‌تان می‌کنند. مثلاً: بد خوابی پس از زایمان (چون حس می‌کردید باید شب‌ها هشیار بمانید تا به نوزاد رسیدگی کنید) یا بد خوابی پس از یک دوره ناخوشی که ترس از خوابیدن را فعال کرده است (خوابیدن ممکن است یادآور بی‌هوشی و فعال شدن ترس از مرگ باشد).

دلیل احتمالی دیگر برای بی‌خوابی این است که شاید درگیر یک مرحله بهبودی شدید باشید. در طول روز، ممکن است خسته شوید و بخواهید به بستر بروید، ولی وقتی بالاخره به تخت‌خواب می‌رسید شاید تا نزدیکی صبح نتوانید بخوابید. در این صورت روز بعد نیز همچنان خسته خواهید بود. این واکنش طبیعی بدن و بدین منظور است که نگذارد شب‌هنگام عمیقاً وارد مرحله پاراسیمپاتیک (استراحت و نقاقت) شوید و علائم بهبودی خیلی شدید شوند. اگر با این مشکل روبرو هستید، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در طول روز چرتی بزنید یا رویکرد ظاهراً متناقضی را بیازمایید: حدود یک ساعت قبل از رفتن به بستر یک فنجان قهوه بنوشید (!). کافئین سیستم عصبی سیمپاتیک (واکنش استرس) را برای مدتی فعال می‌کند و با این کار بدن‌تان را فریب می‌دهید چون فکر می‌کند هنوز روز است. این کار مانع خواب را برطرف می‌سازد.

رویکرد ای‌اف‌تی

رویکردهای مهمی را که برای پرداختن به بی‌خوابی توصیه می‌کنیم در زیر می‌بینید:

۱. **بل‌ر:** بدترین لحظه روزتان را (که در آن دچار استرس شده‌اید) شناسایی کنید و در طول روز، خیلی قبل از اینکه به بستر بروید، با ای‌اف‌تی به آنپردازید. هرگاه شدت احساس را به زیر ۵، و نه لزوماً به صفر، رساندید به دنبال وقایع گذشته بگردید که در آنها نیز چنین احساسی داشته‌اید. با صرف وقت برای شناسایی لحظات پراسترس روزانه، نسبت به چیزهایی که در طول روز باعث استرس‌تان هستند آگاه می‌شوید و لذا می‌توانید با ای‌اف‌تی یا سایر روش‌های کاربردی برای برطرف ساختن چنان استرس‌هایی گام‌هایی بردارید. اگر بتوانید استرس‌تان را برطرف سازید و در طول روز در حالت نسبتاً آرامی باشید، معمولاً شب بهتر می‌خوابید. اغلب ممکن است متوجه نباشید که استرس دارید. در این صورت توصیه می‌کنیم در طول روز بیشتر مراقب احساسات-تان باشید و ببینید آیا استرسی (حتی ملایم) دارید که قبلاً به آن توجه نکرده باشید یا خیر. شاید حتی روز نسبتاً آرامی داشته باشید ولی اگر با دقت بل‌ر را بررسی کنید (هر قدر هم ملایم باشد)، شاید دریابید که الگوهای استرس قدیمی در پس‌زمینه ذهن‌تان نسبت به آنچه که فکر می‌کردید نقش پررنگ‌تری در بی-

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

خوابی‌تان دارند. اگر از این الگوهای استرس بیشتر آگاه شوید و با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید ممکن است ببینید که این الگوهای استرس تضعیف می‌شوند و خواب‌تان بهبود پیدا می‌کند.

۲. ای‌اف‌تی علامت محور: به هر لحظه‌ای که در اثر مسائل خواب‌تان دچار احساساتی می‌شوید توجه کنید.

به محض اینکه آشفته یا مضطرب شدید با ای‌اف‌تی به آن بپردازید. اگر شب‌هنگام بیدار می‌شوید بلافاصله افکار‌تان را بنویسید. اینها درباره چه هستند؟ اگر به مشکلی مربوطند مشخص کنید که باید کدام لحظات خاص را هدف قرار دهید. آیا مشکل در محل کار یا با شخص دیگری است؟ آیا کابوس دیدید؟ یا شاید اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد مربوط به خود خواب است. با ای‌اف‌تی روی هر ترسی که در مورد خواب دارید کار کنید. مثلاً اینکه دوباره خواب‌تان نبرد، خیلی زود بیدار شوید یا نتوانید شب را کامل بخوابید، یا روز بعد خسته باشید و نتوانید به کارهای‌تان برسید. شاید به دلیل اینکه نمی‌توانید مشکلات خواب‌تان را رفع کنید احساس ناتوانی کنید، بترسید که این مشکل هرگز حل نشود، بترسید که بی‌خوابی باعث ناخوشی شود یا عصبانی شوید که در آخر هفته نیز دچار این مشکل هستید. به این افکار توجه کنید و بگذارید احساسات رو بیایند. سپس با ای‌اف‌تی بر روی آنها کار کنید. اگر خاطراتی از گذشته به ذهن‌تان رسیدند حتماً بر روی آنها نیز کار کنید. شاید بهتر باشد در شب این فرایند را پیچیده نکنید و با ملایمت از ای‌اف‌تی برای احساسات-تان استفاده کنید تا دوباره خواب‌آلود شوید. اگر چیزی پیش بیاید که نیاز به توجه بیشتری داشته باشد آن را به حافظه بسپارید یا بنویسید و وقتی را برای کار بر روی آن در روز بعد اختصاص دهید.

نکته: توصیه می‌کنیم در طول شب و در بستر ای‌اف‌تی را بر روی مشکلات خود (و وقایع خاص گذشته)

بکار نبرید. بستر را به عنوان جایی امن برای خواب نگه دارید. اگر لازم است شب‌هنگام بر روی مشکلی کار کنید، بهتر است از بستر خارج شوید و در جای دیگری این کار را انجام دهید.

۳. کار کارآگاهی: نه تنها باید منشأ مشکلات خواب‌تان، بلکه منشأ همه باورها و انتظاراتی را که شاید در

مورد خواب دارید شناسایی کنید. چنین سوالاتی برسید:

- مشکل خواب از چه زمانی شروع شد؟ در آن دوران در زندگی‌ام چه خبر بود؟

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

- از چه کسی یا چه تجربه‌ای آموختم که شب‌ها باید در حالت آماده‌باش باشم؟
- چطور یاد گرفتم خوابم تا این اندازه سبک باشد؟
- آیا در گذشته دوره پراسترسی داشتم که باعث اختلال در الگوی خوابم شده بود؟ در آن دوران چه خبر بود؟ از آن دوران چه باورهایی را حفظ کرده‌ام؟ آیا در زندگی کنونی‌ام چیزی وجود دارد که (ناخودآگاهانه) که یادآور آن دوران باشد؟
- چه باورهایی درباره خواب دارم که به نفعم نیستند (و فقط به اضطرابم می‌افزایند)؟

فهرستی از وقایع مربوط تهیه کنید و با ای‌اف‌تی به آنها بپردازید.

۴. **پاکسازی بزرگ:** ای‌اف‌تی را بر روی هر واقعه احساسی در گذشته که به ذهن‌تان می‌آید انجام دهید. احساسات برطرف نشده نسبت به وقایع گذشته بیش از آنچه که فکر می‌کنید بر سطح استرس روزانه‌تان تاثیر می‌گذارند. هرچه در طول روز آرام‌تر باشید، شب‌ها بهتر می‌خوابید!

T | TINNITUS

وزوز گوش

وزوز گوش یکی از علائم تعارض شنیداری است و زمانی رخ می‌دهد که چیزی را می‌شنوید که نمی‌خواهید بشنوید. ممکن است حرف‌های آزار دهنده و ناراحت کننده محرک چنین تعارضی باشند و بعد چنین فکریایی بکنید: آنچه را که می‌شنوم نمی‌توانم باور کنم یا آنچه که می‌شنوم نمی‌تواند حقیقت داشته باشد یا باید دروغ باشد. شاید هم بخاطر صداهای گوش خراش نظیر جیغ کودک، پارس کردن سگ، ساخت و ساز، ترافیک، همسایه-های پرسروصدا، غر زدن یا موسیقی بلند آزار دهنده تحریک شود. همچنین در نظر داشته باشید که ممکن است در حین یک گفتگوی تلفنی دچار چنین تعارضی شوید.

ویژگی وزوز گوش به معنی از دست دادن کارایی گوش درونی است و باعث کر شدن و یا شنیدن صداهای ناخوشایند مثل زنگ زدن، سوت کشیدن، وزوز کردن یا هیس‌هیس کردن یا زمزمه کردن می‌شود. هدف زیست‌شناختی این اختلال پرت کردن حواس فرد به منظور نشنیدن صداهای ناخوشایند است. وزوز گوش در مرحله تعارض فعال رخ می‌دهد. این یعنی شما درگیر استرس فعالی هستید و لذا علت مسئله هنوز وجود دارد. هرگاه تعارض برطرف شود ممکن است فرد دچار ناشنوایی کوتاه‌مدت و ناگهانی شود. انگار که گوش ناگهان می‌گیرد و بعد باز می‌شود. اگر بهبودی معلق شود یا مکرراً باز گردد شنوایی‌تان بدتر می‌شود. هدف جملات یا ترانه‌هایی که در سرتان مدام تکرار می‌شوند نیز مشابه وزوز گوش است. می‌خواهند حواس‌تان را از شنیدن چیزی پرت کنند.

وزوز گوش نمونه بارز علامتی است که تبدیل به محرکی برای همان نوع تعارض می‌شود. محرک اصلی وزوز گوش، شنیدن چیزی است که نمی‌خواستید بشنوید. این سپس باعث صدایی در سرتان می‌شود که آن را

نیز نمی‌خواهید بشنوید و همین موجب استرس فراوان می‌شود. صدای درونی تعارض شنیداری دیگری را ایجاد می‌کند که مربوط به خود وزوز است. بدین ترتیب وزوز بدتر می‌شود و چرخه مخربی شکل می‌گیرد. اینکه وزوز در گوش چپ یا راست‌تان است معنی دارد. برای افراد راست‌دست، اگر گوش چپ وزوز کند یعنی تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' و اگر گوش راست وزوز کند یعنی تعارض مربوط به 'شریک' است. در مورد افراد چپ‌دست این موضوع برعکس است.

برای مطالعه توضیحات مربوط به سمت 'مادر یا فرزند' یا 'شریک' و تعیین راست‌دستی یا چپ‌دستی (که معمولاً با آزمایش کف زدن تعیین می‌شود) به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید. اگر هر دو گوش‌تان وزوز می‌کند یعنی چند تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' و 'شریک' وجود دارند. اغلب، البته نه همیشه، شدت وزوز در گوش‌ها تفاوت دارد.

نکته: شاید وقتی که در محیط بسیار ساکتی هستید صداهایی را در سرتان بشنوید. شنیدن مواردی مثل تپش قلب یا جریان خون در رگ‌ها و صداهای دیگر کاملاً طبیعی است. در نتیجه همه صداها نشان‌گر وزوز گوش نیستند.

رویکرد ای‌اف‌تی

باورهایی که درباره وزوز گوش دارید از هر چیز دیگری مهم‌ترند. اگر باور دارید که وزوز هرگز از بین نمی‌رود یا خیلی طول می‌کشد تا خوب شود، پس باید با ای‌اف‌تی این باورها را تضعیف (و در حالت ایده‌آل حذف) کنید. چون در غیر این صورت مانع توانایی‌تان در برطرف ساختن این مسئله می‌شوند. تجربه به ما نشان داده است که تمرکز کامل بر روی علامت (یعنی همان صدای درون سر) بهترین روش حل این مسئله نیست. هرچند که توصیه می‌کنیم ای‌اف‌تی را بر روی این علامت بکار گیرید ولی باید از این باور که نمی‌توان هیچ کاری در این باره انجام داد بگذرید. باز هم اطلاعات منتشر شده در اینترنت، سخنان پزشکان و دیگران نیز در این مسئله نقش منفی دارند زیرا باعث باورهای محدود کننده و موانع بیشتری بر سر راه درمان می‌شوند و باید با ای‌اف‌تی به اینها نیز بپردازید.

برای برطرف ساختن وزوز گوش باید به هر احساس منفی‌ای بپردازید که وقتی صدای آزاردهنده درون سرتان را می‌شنوید رو می‌آید. همچنین باید بر روی صدایی که در ابتدا باعث وزوز شد نیز کار کنید.

۱. **کار کار آگاهی:** وزوز گوش از چه زمانی شروع شد؟ بلافاصله قبل از اینکه این صدای درونی شروع شود چه چیزی را شنیدید؟ همانطور که در بالا اشاره شد به دنبال هر نوع تعارض شنیداری احتمالی باشید و لحظات خاصی را که در آنها صدای آزاردهنده یا استرس‌زایی شنیده‌اید شناسایی کنید. همچنین به هر موقعیتی که در آن هم صدایی را مجدداً می‌شنوید توجه کنید. مثلاً تکرار جملات، کلمات یا یک ترانه. اگر می‌ترسید که به شنوایی‌تان آسیب زده باشید (مثلاً در کنسرتی بیش از حد به بلندگوها نزدیک شده‌اید)، این ترس نیز می‌تواند وزوز را تداوم ببخشد زیرا هربار که ناخودآگاهانه به آن واقعه می‌اندیشید نگران می‌شوید. سپس افکار و خاطرات‌تان از آن واقعه به محرکی تبدیل می‌شوند و شما را در حالت تعارض فعال نگه می‌دارند. به علاوه باید از ای‌اف‌تی برای خنثی کردن هر لحظه‌ای که در آن درباره وزوز گوش چیزی شنیده یا خوانده‌اید نیز استفاده کنید تا بدین ترتیب به هر باوری که در این باره برای‌تان مفید نیست بپردازید. همچنین باید بر روی همه لحظات خاصی که در ایجاد این افکار یا باورهای ترسناک مربوط به وزوز نقش دارند نیز کار کنید.

۲. **ای‌اف‌تی علامت محور:** با ای‌اف‌تی بر روی همه واکنش‌های احساسی‌ای که نسبت به خود وزوز دارید کار کنید. به هر ترس، وحشت، آزدگی، کلافگی، ناامیدی یا اضطرابی توجه کنید. به یاد داشته باشید که این علامت موقتی است. ولی برای اینکه چرخه مخرب را بشکنید باید واکنش احساسی‌ای را که نسبت به صدای درونی دارید برطرف سازید. پس به محض اینکه متوجه احساساتی شدید که نسبت به وزوز گوش دارید بر روی آنها کار کنید. همچنین چند بار در روز در جای ساکتی بنشینید، به صدای درون سرتان گوش دهید و هر احساسی را که در اثر آن رو می‌آید برطرف کنید. اگر هم که روش اپتیمال ای‌اف‌تی را بکار می‌گیرید با درمانگر نادیده مراقبه کنید و برای خارج شدن از این چرخه از او کمک بخواهید. در همان لحظه‌ای که حقیقتاً بتوانید بگویید *برایم مهم نیست و هیچ احساسی نسبت به صدای درون سرم‌ند/رم صدا از بین می‌رود*.

۳. **بلر:** هر لحظه خاصی را که در طول روز متوجه می‌شوید که وزوز بلندتر شده است شناسایی کنید و در صورت امکان بلافاصله ای‌اف‌تی را بر روی آن انجام دهید. با ای‌اف‌تی احساساتی را که در مورد آن لحظه دارید هدف بگیرید. همانطور که در بالا گفتیم به دنبال تعارضات شنیداری بگردید. همچنین اگر می‌توانید لحظات خاصی را که در آنها صدای وزوز کم یا قطع می‌شود شناسایی کنید و ببینید آیا در آن لحظه تعارضی شنیداری را برطرف کرده‌اید یا خیر. اگر چنین است آن تعارض را بنویسید، وقایع خاص مربوط به آن را شناسایی و با ای‌اف‌تی بر روی آنها کار کنید تا مطمئن شوید که تعارض بطور کامل برطرف شده است. هر زمان که می‌توانید، بعد از اینکه شدت احساسات آن نسبت به بلر را به زیر ۵، و نه لزوماً به صفر، رساندید، به جستجوی لحظات خاص قدیمی‌تر بپردازید. پس از خنثی‌سازی به بلر برگردید و آن را نیز خنثی کنید.

۴. **پاکسازی بزرگ:** از این رویکرد به عنوان پاکسازی نهایی برای خنثی کردن هر خاطره دیگری که بار احساسی دارد استفاده کنید.

اگر نگرانی یا ترسی نسبت به ابتلا وزوز گوش دارید هر لحظه مربوط به آن را خنثی کنید. لحظاتی مثل گفتگو با پزشکان یا درمانگران، آزمایش‌های شنوایی و گفتگوهای درباره قدرت شنوایی شما، واکنش دیگران به علائم‌تان و هر لحظه دیگری که بخاطر خواندن، دیدن یا شنیدن مطالب مربوط به این تشخیص جا خورده‌اید.

V | VERY FORGETFUL (DEMENTIA)

فراموشی شدید (زوال عقل)

در این فصل می‌خواهیم نگاهی به علل احساسی زوال عقل و بیماری آلزایمر و همین‌طور فراموشی‌های سبک-تر بیاندازیم. چندین تعارض در این نوع علائم دخیل هستند.

تعارض جدایی

فراموشی شدید (که ممکن است به تشخیص زوال عقل یا بیماری آلزایمر ختم شود) بخاطر چندین تعارض جدایی که هم مزمن و هم فعالند ایجاد می‌شود.

تعارض جدایی اغلب به تماس پوستی مربوط می‌شود. یعنی حس می‌کنید می‌خواهید با کسی تماس (اغلب پوستی) داشته باشید ولی ندارید یا چنین تماسی را نمی‌خواهید ولی دریافت می‌کنید. این مسئله شامل هر نوع تماس و لمسی از طرف هر شخص، حیوان یا شیئی می‌شود.

بسیاری از افراد مسن در جوامع ما با چندین تعارض جدایی روبرو می‌شوند. شاید همسری را که عمرشان را با او سپری کرده‌اند، اعضای خانواده و یا دوستان‌شان را از دست بدهند، هیچ تماسی با اقوام درجه یک خود (فرزندان یا نوه‌ها) و یا چاره‌ای جز رفتن به خانه سالمندان نداشته باشند.

تعارض جدایی در مرحله تعارض فعال باعث اختلال در حافظه کوتاه‌مدت می‌شود. هدف زیست‌شناختی فراموشی کوتاه‌مدت اجتناب از آشفتگی احساسی ایجاد شده در اثر تعارض جدایی است تا فرد بتواند بهتر با جدایی کنار بیاید. این فراموشی تا زمان بحران بهبودی ادامه می‌یابد (قله مرحله بهبودی که در تصویر شماره ۷ فصل ۵ بخش ۱ نشان داده شده است). در انسان‌ها، اگر فقط یک تعارض جدایی وجود داشته باشد، فراموشی کوتاه‌مدت تقریباً غیرقابل مشاهده است. ولی در حیوانات، حافظه به قدری از دست می‌رود که حیوان سریعاً

تعارض را بطور کامل فراموش می‌کند. در نتیجه، پس چند روز یا گاهی حتی چند ساعت جدایی از فرزند، مادر دیگر او را نمی‌شناسد.

تعارضات جدایی می‌توانند علائمی را در پوست نیز به وجود آورند ولی باز هم علائم اغلب در مرحله تعارض فعال مشاهده نمی‌شوند. پوست ناحیه‌ای که تحت تاثیر قرار گرفته است سرد، زمخت یا رنگ‌پریده می‌شود زیرا خون کافی به آن نمی‌رسد و شاید حس لامسه آن قسمت نیز کاهش یابد (پزشکی رایج این را نورودرماتیتس می‌نامد). در مرحله بهبودی فرد شاید دچار خارش شود و کاهش حس لامسه در نیمه اول مرحله بهبودی ادامه یابد. خارش در مرحله بهبودی امری رایج است زیرا پوست 'فریاد می‌زند' که لمس شود. به [Z جوش](#) و سایر مشکلات پوستی مراجعه کنید.

اگر چندین تعارض جدایی شدید هم در مورد 'مادر یا فرزند' و هم در مورد 'شریک' وجود داشته باشند، فراموشی کوتاه‌مدت شاید بیشتر قابل مشاهده و حتی به از دست دادن اساسی حافظه منجر شود (پزشکی رایج این را زوال عقل تشخیص می‌دهد). برای مطالعه توضیحات مربوط به سمت 'مادر یا فرزند' و سمت 'شریک' به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید.

تعارض وجودی

در مورد آلزایمر یا زوال عقل چندین تعارض وجودی و جدایی بطور همزمان فعال هستند. تعارضات وجودی علت سردرگمی در مورد زمان، فضا، مکان و افراد و همانطور که در بالا گفتیم تعارضات جدایی علت فراموشی اند. به علاوه، ممکن است یک یا چند علامت از این موارد نیز موجود باشند: کاهش ادراک، چشمان پف کرده و دست‌ها یا پاهای ورم کرده.

تعارض وجودی وقتی پدید می‌آید که نگران جان خود باشید و حس کنید که جسم‌تان در خطر است و شاید زنده نمانید. همچنین ممکن است زمانی که از خانه خود رانده می‌شوید (نظیر پناهندگان) یا احساس غربت می‌کنید و حس می‌کنید به جایی تعلق ندارید دچار این تعارض شوید. شاید احساس طرد شدن، انزوا و تنهایی می‌کنید یا به ماهی‌ای می‌مانید که از آب بیرون افتاده است چون از دسته خود جدا شده‌اید. برای مثال بعد

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

از اینکه تشخیص پزشکی را می‌شنوید و احساس می‌کنید که زنده نمی‌مانید امکان دارد دچار تعارض وجودی می‌شوید. شاید هم وقتی این تعارض ایجاد شود که در بیمارستان بستری می‌شوید چون نگران بقای تان هستید، احساس تنهایی و جدایی از عزیزان تان را دارید. اگر خانه، شغل، فردی که برای تان عزیز است یا از شما مراقبت می‌کند را از دست دهید شاید حس کنید که زندگی تان به خطر افتاده است. همچنین اگر مجبور شوید خانه یا وطن تان را (همچون پناهندگان) ترک کنید ممکن است دچار تعارض وجودی شوید.

این نوع تعارضات در جوامع غربی، و به تازگی در جوامع شرقی، در بین افراد مسن رایجند. سردرگمی ناگهانی پدیده‌ای شناخته شده است و می‌تواند در حین بستری شدن در بیمارستان پدید آید و معمولاً بعد از مرخص شدن رفع می‌شود.

شکل‌های خفیف‌تر تعارضات جدایی و وجودی

همچنین ممکن است تعارضات جدایی و وجودی را در اشکال خفیف‌تری ببینید. اگر استرس زیربنایی ضعیف‌تر باشد علائم نیز کوتاه‌تر خواهند بود و تعارضات به وضعیتی دائمی نمی‌انجامند. وقتی دچار موارد خفیف‌تر می‌شوید، تشخیص بین مشکلات خفیف حافظه (که با تعارض جدایی ایجاد می‌شود) و حس سردرگمی درباره زمان، مکان یا اشخاص (که نشانه تعارض وجودی است) دشوارتر می‌شود. مثال‌های علائم خفیف از این قبیلند: به وضوح ندانید که چه می‌خواهید، هدف و جهت‌گیری نداشته باشید، در تصمیم‌گیری مشکل داشته باشید، از خودتان نظری نداشته باشید، نتوانید به چیزی فکر کنید (فکرتان قفل شود یا ندانید کدام فکر را دنبال کنید)، نتوانید راه‌تان را در محیطی ناآشنا (مثلاً در شهری جدید) پیدا کنید، در مورد چپ و راست، حروفی مثل س و ص یا اعدادی مثل ۶۷ و ۷۶ گیج شوید و یافتن کلمات مناسب برای تان سخت باشد.

رویکرد ای‌اف‌تی

اگر از دست رفتن حافظه کوتاه‌مدت و سردرگمی شدید باشند (و به زوال عقل یا آلزایمر بیانجامند)، شاید کسی که از این علائم رنج می‌برد نتواند به تنهایی از ای‌اف‌تی استفاده کند. همچنین برطرف ساختن تعارضات جدایی و وجودی به شکل عملی برای کمک به فرایند بهبودی همیشه واقع‌گرایانه نیست.

با این حال، اگر این مطالب را به این دلیل می‌خوانید که یکی از نزدیکان‌تان در مراحل اولیه این نوع علائم است، می‌توانید ای‌اف‌تی نیابتی را برایش انجام دهید. برای مطالعه توضیح این روش فصل ۵ بخش ۱ را مطالعه کنید. فعالیت‌های کاربردی نیز علاوه بر ای‌اف‌تی برای کاهش حس تنهایی و طرد شدگی او بسیار مفیدند. قویاً توصیه می‌کنیم هر کاری که از دست‌تان بر می‌آید بکنید تا او احساس تنهایی و طرد شدگی نکند. در مراحل اولیه علائم، با ای‌اف‌تی به تعارضات احساسی زیربنایی پردازید و قدم‌های مشخصی برای کاهش احساس تنهایی فرد بردارید تا جلوی تداوم فرایند فراموشی را بگیرید و علائم را هم برطرف کنید. اگر خودتان به علائم خفیف فراموشی دچارید می‌توانید از رویکردهای زیر استفاده کنید.

۱. **کار کارآگاهی:** به دنبال موقعیت‌هایی باشید که همان طور که قبلاً گفته شد شامل تعارض جدایی یا تعارض وجودی باشند. فهرستی از وقایع خاص تهیه و با ای‌اف‌تی آنها را خنثی کنید.

۲. **بلر:** هر موقعیتی را که متوجه شدید فراموشی یا سردرگمی در آن در حال بدتر شدن است شناسایی کنید و ببینید که آیا تعارض جدایی یا وجودی در آن نقش دارد یا خیر. با ای‌اف‌تی به این لحظات خاص پردازید. تا حد ممکن، هرگاه بار احساسی هر لحظه خاص را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رساندید، از خودتان بپرسید که آیا قبلاً چنین احساسی داشته‌اید یا خیر. ای‌اف‌تی را بر روی وقایع خاص قبلی که رو می‌آیند بکار برید. این فرایند کمک می‌کند که هر واقعه مرتبطی (از جمله تجربیات مربوط به کودکی) را که در الگوی استرس نقش دارد بیابید.

۳. **پاکسازی بزرگ:** از این رویکرد برای جاروب نهایی هر چیزی که با دورویکرد قبلی پیدا نکرده‌اید بهره‌گیرید. اگر تجربیات مشابهی با یک فرد یا چیز وجود دارند فهرستی از ۱۰ یا ۲۰ لحظه خاص مهم‌تر تهیه کنید و با ای‌اف‌تی ابتدا به آنها پردازید. سپس ببینید که آیا وقایع خاص مشابهی هنوز بار احساسی دارند یا خیر و آنها را نیز خنثی کنید.

۴. **ای‌اف‌تی علامت محور:** از هر یک از دستورالعمل‌های ای‌اف‌تی برای پرداختن به اضطراب، غم یا خشم شدیدی که شاید دارید استفاده کنید. با انجام ای‌اف‌تی به این شکل از بار استرس‌تان می‌کاهید و حتی اگر الگوی

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

استرس را به کلی برطرف نکرده باشید هم این کار احساس‌تان را بهبود می‌بخشد. همچنین می‌توانید این کار را به صورت نیابتی برای فرد دیگری انجام دهید.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

W | WHIPLASH

آسیب شلاقی گردن

در این فصل می‌گوییم که چطور ایف‌تی را بر روی آسیب شلاقی انجام دهید. آسیب شلاقی مشکلی در گردن است و می‌تواند در اثر حرکت ناگهانی و محکم گردن به جلو و عقب باعث گرفتگی آن شود و شاید به استخوان‌ها، عضلات، رباط‌ها یا اعصاب نیز صدمه بزند. علائم آن سفت شدن و درد گردن و سردرد است. حتی ممکن است فرد بطور موقتی درگیر علائم ضربه مغزی مثل سرگیجه، مشکلات حافظه، تمرکز، تعادل و هماهنگی شود. آسیب شلاقی معمولاً بخاطر تصادف خودرو به وجود می‌آید، ولی ممکن است با حرکت سریع گردن در اثر افتادن نیز ایجاد شود. ورزش‌های برخوردی (نظیر فوتبال یا بوکس)، حوادث سوارکاری، تصادف موتورسیکلت و بدرفتاری جسمی نیز می‌توانند عامل آن باشند. علائم معمولاً کوتاه‌مدت هستند و فقط چند روز یا چند هفته ادامه می‌یابند. با این حال، بعضی افراد به درد مزمن گردن و یا سردرد دچار می‌شوند و این تا ماه‌ها یا حتی سال‌ها بعد از حادثه تداوم پیدا می‌کند. افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند همچنین شاید درگیر کم‌خوابی، بی‌ثباتی عاطفی، حساسیت بیش از حد نسبت به نور و صدا، دشواری در تمرکز، مشکلات حافظه و سرگیجه شوند. این علائم را نیز به آسیب شلاقی مربوط می‌دانند. اینکه شدت علائم اغلب با شدت تصادف همخوانی ندارد تعجب‌آور است.

معمولاً پزشکی رایج توضیحی برای علائم مزمن بعد از آسیب شلاقی گردن ندارد. مقالات بسیاری گزارش داده‌اند که هیچ آسیب (دائمی‌ای) در مغز نیافته‌اند. تجربه به ما نشان داده است که باورهای محدودکننده منفی نقش مهمی در مزمن شدن علائم آسیب شلاقی گردن دارند.

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

دستورالعمل زیر رویکردی ساختار یافته برای استفاده از ای‌اف‌تی در مورد آسیب شلاقی است و به همه جنبه‌های حادثه اصلی، شوک ناشی از تشخیص یا درمان، پیامدهای حادثه، باور ریشه‌ای منفی تان و الگوهای استرس زیربنایی می‌پردازد. اگر اینها را با ای‌اف‌تی برطرف کنید، به احتمال زیاد علائم آسیب شلاقی نیز از بین می‌روند.

رویکرد ای‌اف‌تی

۱. **پرداختن به خود حادثه آسیب‌زا:** قدم به قدم و بطور کامل حادثه‌ای را که باعث آسیب شد مرور و هر

لحظه‌اش را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. اگر واقعه شدیداً ناگوار است، از دستورالعمل‌های ارائه شده در [P اختلال](#)

[تنشی ناشی از خاطرات ناگوار](#) استفاده کنید. علاوه بر شوک احساسی ناشی از خود حادثه، باید به همه احساساتی

(مانند خشم و احساس گناه) که نسبت به نقش خودتان در آن داشته‌اید بپردازید. همچنین باید احساساتی

را که نسبت به دیگران دارید، از جمله کسانی که به نظرتان باعث حادثه بودند، سایر رانندگان، امدادگران

یا هر کس دیگری که نقشی داشته است، هدف قرار دهید. با ای‌اف‌تی هر لحظه خاصی را که بار احساسی

دارد خنثی سازید.

۲. **هدف قرار دادن پیامدها:** هر واقعه خاصی را که از پیامدهای حادثه اصلی به شمار می‌آید و به آسیب منجر

شده است هدف بگیرید. فهرستی از همه لحظاتی که بار احساسی دارند تهیه کنید، از جمله گفتگو با پزشکان

و درمانگران و سایر کارکنان حوزه درمان، رفتن به بیمارستان، سروکله زدن با شرکت‌های بیمه و وکلا و غیره.

خصوصاً اگر در زمان شنیدن تشخیص پزشک، نوع درمان و تحقیق درباره بیماری در اینترنت یا منبع دیگر

دچار شوک شده‌اید، روی آن کار کنید. همچنین تاثیر احساسی ماجراهای مشابهی را که از دیگران شنیدید

و باعث نگرانی و شوکتان شده‌اند را نیز در نظر بگیرید. با ای‌اف‌تی بار احساسی همه این لحظات را خنثی

کنید.

۳. **بلر:** پراسترس‌ترین لحظه روز خود را، اعم از اینکه مربوط به علائم تان باشد یا نباشد، شناسایی کنید. هر

لحظه را با ای‌اف‌تی هدف قرار دهید و تا حد ممکن به دنبال وقایع قدیمی‌تر بگردید. این کار را وقتی انجام

دهید که بار احساسی بلر را به زیر پنج، و نه لزوماً به صفر، رسانده باشید. سپس آن لحظه را زنده سازید

و از خودتان پرسید قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته‌اید. هرچه بیشتر این کار را بکنید، تشخیص اینکه سایر الگوهای استرس توسط تصادف یا خود علائم تحریک شده‌اند، برای‌تان آسان‌تر می‌شود. ایف‌تی را بر روی هر لحظه خاصی که رو می‌آید انجام دهید. اگر الگوی استرسی را شناسایی کردید برایش وقت بگذارید تا آن را به لحظات خاصی تفکیک کنید و با ایف‌تی به هر کدام به صورت جداگانه بپردازید. سپس به ب-لر برگردید و باز هم با ایف‌تی بر روی آن کار کنید تا بار احساسی‌اش کاملاً خنثی شود.

۴. هدف قرار دادن باور ریشه‌ای منفی: همانطور که در **B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها** توضیح دادیم،

علائم عضلانی-استخوانی می‌توانند به تعارض خود کم‌بینی مربوط باشند. با اینکه شاید مشکلات گردن‌تان بعد از آسیب شلاقی ایجاد شده باشند، اگر علائم بیش از ۴ تا ۶ هفته ادامه یافتند یعنی امکان دارد تعارض خود کم‌بینی زیربنایی در این مسئله نقش داشته باشد. ممکن است این تعارضات زیربنایی باعث ضعف گردن‌تان شده باشند و در نتیجه علائم باقی‌مانده از آنچه که ناشی از تصادف است شدیدتر باشند. تعارضات خود کم‌بینی که در گردن نمود پیدا می‌کنند از نوع خود کم‌بینی اخلاقی-عقلی هستند. چنین تعارضاتی می‌توانند شامل احساس بی‌عدالتی، نارضایتی، عدم آزادی، عدم صداقت، ناسپاسی، رفتار نامناسب، عدم تحمل و بی‌وفایی باشند. همچنین اگر احساس کنید احمق هستید یا به اندازه کافی باهوش نیستید، هرگز از دستاوردهای خود راضی نباشید، بیش از حد جاه طلب باشید و بیش از حد از خودتان توقع داشته باشید، شاید دچار این تعارضات شوید. تعارضات خود کم‌بینی ممکن است مربوط به خود حادثه، به ویژه اگر خودتان را به دلیل نقشی که در آن داشته‌اید مقصر بدانید، نیز باشند. در واقع شاید حتی نقش این احساس خود مقصربینی بیش از آسیب شلاقی باشد. خود حادثه نیز می‌تواند باعث الگوی استرس شده باشد. تا جایی که می‌توانید بر شناسایی همه لحظات مربوط به این نوع تعارض و سپس خنثی‌سازی آنها با ایف‌تی همت بگذارید.

۵. سایر ملاحظات: اگر علائمی بلندمدتی دارید که به آسیب شلاقی مربوطند، توصیه می‌کنیم ببینید در حال

حاضر در زندگی‌تان چه خبر است. در زندگی شخصی، کاری، تحصیلی یا حوزه‌های دیگر درگیر چه استرس‌هایی هستید؟ آیا چیزی مانع بهبودی‌تان می‌شود؟ اگر دیگر هیچ علامتی نداشته باشید چه می‌شود؟ آیا علائم بهانه‌ای برای انجام ندادن کار خاصی (مثلاً برگشتن به سرکار یا روبرو شدن با مشکلی) هستند؟ یا باعث می‌شوند

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

دیگران بیشتر مراقبتان باشند و به شما توجه کنند؟ مقاومت در برابر بهبودی اغلب ناخودآگاهانه است پس سعی کنید دست از هرگونه احساس گناه یا مقصر دانستن خودتان به دلیل وضعیتی که پیدا کرده‌اید بردارید. فهرستی کامل و دقیق از هر چیزی که می‌تواند در تداوم علائم‌تان نقش داشته باشد تهیه کنید. شاید مواردی هم باشند که قبلاً در نظر نگرفته بوده یا حتی از آنها اطلاع نداشته‌اید. با ای‌اف‌تی هر واقعه خاصی را که رو می‌آید خنثی سازید.

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

X | XEROPHTHALMIA (DRY EYES) AND OTHER EYE SYMPTOMS

خشکی چشم (زروفتالمی) و سایر مشکلات چشمی

در این فصل علائم مختلفی را که روی چشم‌ها تاثیر می‌گذارند و روش هدف قرار دادن آنها با ای‌اف‌تی را بررسی می‌کنیم. با زروفتالمی آغاز می‌کنیم که نام علمی خشکی چشم‌ها است. خشکی چشم‌ها از علائم عمومی واکنش استرس است. همچنین درباره التهاب ملتحمه، قوز قرنیه، آب مروارید، گلوکوم و تخریب ماکولا توضیح می‌دهیم.

زروفتالمی: استرس مزمن رایج‌ترین علت خشکی چشم‌ها است. در پی فعال شدن واکنش استرس سیمپاتیک از تولید اشک (مانند تولید بزاق) کاسته می‌شود زیرا اشک (و بزاق) نیاز ضروری برای نجات جان فرد از موقعیت تهدیدآمیز نیست. وقتی به مرحله بهبودی پاراسیمپاتیک می‌رسید تولید اشک به حالت عادی برمی‌گردد ولی شاید در ابتدای این مرحله شاهد اشکالودی زیاد چشم‌ها باشید. وقتی به حالت تعادل، یعنی ریتم طبیعی فعالیت سیمپاتیک و پاراسیمپاتیک در شبانه‌روز، برسید غدد اشکی میزان مناسبی اشک برای تمیز و مرطوب نگه داشتن چشم‌ها و تغذیه ملتحمه چشم (لایه‌ای نازک که از چشم محافظت می‌کند) تولید می‌کنند.

خشکی چشم‌ها علاوه بر اینکه علامت عمومی واکنش استرس است (که هر تعارضی ممکن است در آن نقش داشته باشد)، می‌تواند به علت تعارض زیربنایی و مشخص دیگری یعنی تعارض لقمه نیز پدید آید. شاید به یک تعارض لقمه دیداری (که به چشم‌های تان و دیدن چیزی مربوط بوده است) دچار شده باشید. مثلاً نمی‌توانید چیزی را که می‌خواهید ببینید (که در چشم راست بروز می‌کند) یا چیز ناخوشایندی را می‌بینید که نمی‌خواهید ببینید (که در چشم چپ بروز می‌کند). این نوع تعارض همچنین علت زیربنایی خشکی چشم - ها در مبتلایان به سندروم شوگرن (خشکی چشم‌ها و دهان) یا فیبروز سیستیک غدد اشکی است. اگر خشکی

چشم‌ها بیش از ۲ تا ۴ هفته ادامه یافت احتمالاً یک تعارض لقمه دیداری تکرار می‌شود یا در مرحله بهبودی از چنین تعارضی گیر کرده‌اید. اگر این وضعیت تداوم پیدا کند باعث خراش‌های بیشتری در غدد اشکی و به مرور زمان کاهش اشک می‌شود. این تاثیر دائمی است پس باید هرچه سریع‌تر به این تعارضات بپردازید.

التهاب ملتحمه: اگر سفیدی چشم‌های تان قرمز و ملتهب است در مرحله بهبودی تعارض جدایی دیداری هستید. شاید زمانی که دیگر نتوانید یکی از عزیزان یا حیوان خانگی تان را ببینید (یا ارتباط چشمی با او را از دست بدهید) دچار این تعارض شوید. با اینکه این علامت نشان می‌دهد که در مرحله بهبودی این تعارض هستید ولی باز هم باید ای‌اف‌تی را بر روی تعارض بکار برید (بار احساسی وقایع خاصی را که باعث شکل‌گیری تعارض شده‌اند خنثی سازید) تا مطمئن شوید که تعارض کاملاً برطرف شده است و دیگر تکرار نمی‌شود. در مورد تعارضات دیگر، معمولاً در مرحله تعارض فعال علائم قابل مشاهده‌ای ندارید.

قوز قرنی: قوز قرنی در اثر تعارضات جدایی دیداری درازمدت یا و یا مکرر ایجاد می‌شود. در مرحله تعارض فعال چنین تعارضاتی قرنی نازک می‌شود. قوز قرنی در مرحله بهبودی بروز می‌کند. به علت تکرار تعارضات، مرحله بهبودی مدام قطع می‌شود و لذا قرنی نمی‌تواند کاملاً بهبودی یابد.

آب مروارید: آب مروارید به علت تکرار مرحله بهبودی تعارض جدایی دیداری شدید (که شامل محرک‌های دیداری زیاد و بازگشت‌های متعدد است) به وجود می‌آید. این در افراد مسن رایج است زیرا شاهد فوت عزیزان - شان هستند و در اغلب موارد اعضای خانواده گسترده‌شان را کمتر می‌بینند. هر کدام از این موقعیت‌ها (یا هر دو) می‌توانند باعث تعارض جدایی شوند.

گلوکوم (آب سیاه): این می‌تواند در مرحله تعارض فعال تعارض لقمه دیداری (که در بالا توضیح داده شد) یا مرحله بهبودی تعارض ترس حمله از پشت (که در آن می‌ترسید کسی یا چیزی از پشت سر به شما حمله کند یا خطر برای تان قابل مشاهده یا اجتناب نباشد) ایجاد می‌شود. تعارض موجود را شناسایی و سپس با ای‌اف‌تی وقایع خاصی را که باعث آن شده‌اند خنثی کنید تا تعارض لقمه از بین برود یا از تکرار تعارض ترس از حمله از پشت اجتناب شود.

تخریب ماکولا: هر چند که این می‌تواند در مرحله تعارض فعال تعارض حمله از پشت (که در بالا توضیح داده شد) بروز کند ولی معمولاً و مشخصاً به انتظارات منفی از آینده و همچنین خود کم‌بینی، احساس گناه، شرم و بی‌آبرویی مربوط است. هر چه سریع‌تر علل احساسی زیربنایی را شناسایی و با ای‌اف‌تی خنثی کنید تا وضعیت بدتر نشود.

رویکرد ای‌اف‌تی

در مورد علائمی که در مرحله بهبودی به وجود می‌آیند لازم نیست بلافاصله کاری انجام دهید. فقط سعی کنید به بهترین شکل ممکن این مرحله را پشت سر بگذارید تا بدن‌تان بتواند بهبود یابد. ولی هرگاه به قدر کافی بهبودی پیدا کردید، باید مطمئن شوید که تعارض زیربنایی بطور کامل برطرف شده است (تا از تکرارش اجتناب کنید). همچنین باید به هر واکنش احساسی که نسبت به مشکلات بینایی پیدا کرده‌اید بپردازید. در مورد تعارضات زیربنایی به یاد داشته باشید که به احتمال زیاد فقط یک تعارض اخیر را برطرف کرده‌اید و امکان دارد مجدداً توسط همان فرد یا چیز تحریک و به تعارض دیگری دچار شوید. اگر مشکل کم‌بینایی یا دید تار دارید، همین می‌تواند باعث تعارض لقمه بینایی می‌شود و به گیر کردن در مرحله بهبودی یا بازگشت به مرحله تعارض فعال بیانجامد. لذا باید به همه ترس‌ها یا اضطراب‌هایی که نسبت به کم‌بینایی یا هر درد و ناراحتی‌ای که دارید بپردازید چون اینها خودشان می‌توانند محرک باشند.

۱. پاکسازی بزرگ با تمرکز بر تشخیص: با ای‌اف‌تی بر روی همه ترس‌ها و نگرانی‌های ناشی از تشخیص

پزشکی کار کنید. فهرستی از همه وقایع خاص مربوط به تشخیص، معاینه‌ها یا درمان‌های پزشکی و همین‌طور شوک‌های مربوط به تشخیص و درمان تهیه کنید. به واکنش خودتان نسبت به ماجراهای مشابه دیگران، اطلاعات دریافتی از اینترنت و غیره نیز توجه کنید. هر واکنش احساسی منفی‌ای را که رو می‌آید خنثی کنید.

۲. بل‌ر: از این رویکرد برای پرداختن به تمام لحظات پراسترس روز با ای‌اف‌تی استفاده کنید تا بتوانید در

حد امکان بیشتر آرام باشید. منتظر بمانید تا علائم چشم‌های‌تان تا حد زیادی بهبودی یابند و بعد کار بر روی وقایع خاص گذشته را شروع کنید.

- هر واقعه خاصی را که باعث نگرانی نسبت به علائم می‌شود شناسایی کنید. اینها معمولاً لحظاتی هستند که متوجه کم‌بینایی‌تان می‌شوید. لحظات دیگر می‌توانند مواقعی باشند که اطلاعات نگران‌کننده‌ای را از پزشکان و سایرین می‌گیرید. حتماً حواس‌تان به اثر استرس‌زای اطلاعات موجود در اینترنت باشد. چنین لحظاتی را با ای‌اف‌تی خنثی کنید.

- پس از آن که مرحله بهبودی را تکمیل کردید و علائم‌تان از بین رفتند، به استفاده از رویکرد بدترین لحظه روز برای خنثی‌سازی لحظات استرس‌زای هر روز ادامه دهید و به ویژه به محرک‌ها و تعارضات دیداری توجه کنید. وقتی به دنبال وقایع خاص گذشته می‌گردید (بعد از اینکه بار احساسی واقعه فعلی را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رساندید)، ببینید آیا باور ریشه‌ای منفی‌تان در مسئله نقش دارد یا خیر. اگر چنین است برای تضعیف این الگوی مهم استرس با ای‌اف‌تی وقت بگذارید.

۳. **کار کارآگاهی:** یک خط زمان بسازید. علائم چه زمانی شروع شدند؟ هرگاه تعارضات زیربنایی مربوط را (با استفاده از توضیحات بالا) شناسایی کردید، از سوالات زیر برای شناسایی وقایع خاص استرس‌زایی که باید با ای‌اف‌تی خنثی سازید کمک بگیرید:

- چه زمانی دچار این تعارض می‌شوم؟ بهترین و واضح‌ترین مثال از وقتی که این تعارض فعال می‌شود کدام لحظه است؟ اولین بار چه زمانی بود؟

- این مرا یاد چه چیزی می‌اندازد؟ در دوران کودکی چه احساسات و موقعیت‌های مشابهی را شاهد بودم؟

۴. **پاکسازی بزرگ:** فهرستی از خاطرات و وقایع گذشته که بار منفی دارند تهیه کنید. رویکرد پاکسازی بزرگ کمک می‌کند گذشته را رها کنید و به آرامش درونی برسید. سعی کنید تا حد امکان همه وقایع و نه فقط مواردی را که مربوط به تعارضات بینایی هستند پاکسازی کنید.

Z | ZITS AND OTHER SKIN PROBLEMS

جوش و سایر مشکلات پوستی

در این فصل، علت‌های زیربنایی مشکلات پوستی و چگونگی برطرف ساختن آنها با ایافتی را بررسی می‌کنیم. پوست بزرگ‌ترین عضو و مرز جسمی بین ما و محیط است و از طریق آن با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کنیم. در بزرگسالان سطح کل پوست بین ۱.۵ تا ۲ متر مربع است. پوست سه لایه دارد، اپیدرم، درم و بافت یا چربی همبند زیر جلدی. مسائل پوستی می‌توانند روی موها، غدد چربی و عرق و همچنین ناخن‌های دست و پا تاثیر بگذارند زیرا همه اینها موارد در لایه‌های پوست جای دارند.

راست یا چپ؟

اینکه مسئله پوستی در سمت راست یا چپ بدن بروز کند معنی دارد. در راست‌دست‌ها مشکلات سمت چپ به 'مادر یا فرزند' و مشکلات سمت راست به 'شریک' مربوطند. چپ‌دست‌ها برعکس هستند. برای مطالعه توضیحات بیشتر درباره اهمیت سمت 'مادر یا فرزند' و 'شریک' و چگونگی تشخیص راست‌دست یا چپ‌دست بودن به [پیوست ۳](#) مراجعه کنید.

انواع تعارضات

تعارضات زیربنایی همراه با مشکلات پوستی شامل این موارد هستند:

- تعارضات جدایی
- تعارضات حمله یا از شکل افتادن
- تعارضات خود کم‌بینی

محل و معنا

محل بروز مشکلات پوستی معنادار است و می‌تواند در تعیین ماهیت تعارض زیربنایی به فرد کمک کند. لذا باید به ارتباط محل بروز مشکل پوستی با اتفاقی که شاید در آن ناحیه افتاده است توجه کنید. مثلاً اتفاقی ناخوشایند (و ناخواسته)، چیزی که دوست داشتید (و دل‌تنگ آن هستید) و حمله به بخشی از بدن (جسمی یا کلامی). شاید هم نسبت به آن قسمت از بدن‌تان آگاهید. مثلاً اگر حس می‌کنید بخشی از بدن‌تان جذاب نیست و به دلیل آن عزت نفس ندارید در همان قسمت دچار سلولیت می‌شوید. اگر تعارض جدایی در کار باشد محل مسئله پوستی مشخص می‌کند که تعارض مربوط به این است که تماسی را می‌خواهید (و ندارید) یا نمی‌خواهید داشته باشید. این موارد در جدول زیر نشان داده شده‌اند. به علاوه، تشبیه‌ها و اصطلاحات رایج در درک تعارض زیربنایی مربوط به مشکل پوستی می‌توانند کمک‌تان کنند. برای مثال، اگر دچار یک مسئله پوستی شده‌اید، ببینید که آیا کسی آزارتان می‌دهد و باعث شده است حس کنید 'پوست‌تان را کنده است' یا خیر. اگر قسمت بیرونی آرنج یا بازوی‌تان می‌خارد ببینید آیا می‌خواهید از کسی فاصله بگیرید تا به شما 'دست نزنند' یا خیر. اگر کسی از شما دور شده است یا دیگر به شما نیاز ندارد و نمی‌توانید 'دست یاری به او برسانید' این شاید به شکل یک مسئله پوستی در کف دست‌تان ظاهر شود.

جدول شماره ۵: محل‌های مختلف بروز مسائل پوستی به نشانه خواستن یا نخواستن تماس^{۶۰}

خواستن تماس از دست رفتن تماس پوستی از دست رفتن تماس با یکی از عزیزان یا حیوان خانگی	شکم، سینه، سمت داخلی دست‌ها و پاها، کف دست‌ها
نخواستن تماس اینکه کسی بیش از حد به شما نزدیک شود و حریم شخصی کافی نداشته باشید	پشت، باسن، پشت دست‌ها، کف پاها، پشت بازوها، ساق پاها، آرنج‌ها، مچ- ها و زانوها
دل‌تنگ نوازش شدن (معمولاً تماس والدین با کودک و دست بر سر گذاشته شدن)؛ تعارض مربوط به 'دیده شدن'، آبرو یا استرس مربوط به روبرو شدن با یک مسئله	سر یا صورت

اپیدرم - تعارضات جدایی

مشکلات پوستی در اپیدرم، بیرونی‌ترین لایه پوست، نشان می‌دهند که یک تعارض جدایی، در مرحله تعارض فعال یا در مرحله بهبودی، در کار است. شاید می‌خواهید کسی یا چیزی را لمس کنید ولی (بخاطر عوض شدن محل زندگی، تغییر شغل، درگذشت عزیزان، طلاق و یا غیره) نمی‌توانید. شاید هم نمی‌خواهید کسی یا چیزی را لمس کنید. اگر هم که از جدا شدن از یکی از عزیزان تان می‌ترسید ممکن است تعارض به ترس از جدایی مربوط باشد. چنین مواردی اغلب به تماس پوستی مربوطند و ممکن است شامل لمس افراد، حیوانات یا اشیاء شوند. در مرحله تعارض فعال، شاید پوست کمی نازک‌تر، سردتر، زمخت‌تر، رنگ پریده‌تر یا از حساسیتش کاسته شود و خون کمتری به آن برسد. این علائم اغلب مشاهده نمی‌شوند. در مرحله بهبودی، پوست معمولاً قرمز، گرم، ملتهب و متورم می‌شود. شاید خارش و سوزش (درد) نیز پدید آید. در اینجا شاید به نظر رسد که پوست بیمار شده است ولی درواقع رو به بهبودی است. مرحله‌ای که در آن 'بیمار' بوده‌اید (مرحله تعارض فعال) سپری شده است.

مثال‌هایی از علائمی که در مرحله بهبودی، بعد از برطرف شدن تعارض جدایی، بروز می‌کنند: همه انواع جوش‌ها (از جمله درماتیت تماسی، روزاسه، گرگرفتگی، اگزانتهم)، التهاب اپیدرم (درماتیت عصبی)، اگزما، قرمزی پوست (اریتما)، کهیر، گرگ‌هک (ندول)، پمفیگوس یا سایر مسائل پوستی همراه با تاول، بیماری‌های خودایمنی پوست (لوپوس اریتماتوس)، سرخک، سرخجه، آبله مرغان، اگزمای تماسی آلرژیک و مخمלק. نکته: اگر بحران بهبودی شدید باشد شاید سردتان شود و دچار لرز، درد و بی‌هوشی (به [لصرع میوکلونوس](#) [نوجوانان](#) مراجعه کنید) شوید.

رویکرد ای‌اف‌تی: همه علائم بالا نشان می‌دهند که در مرحله بهبودی هستید. از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی همه محرک‌ها استفاده کنید تا جلوی تکرار تعارض را بگیرید. به محل تعارض توجه کنید زیرا می‌تواند به شناسایی دقیق ماهیت تعارض کمک کند. سپس به دنبال وقایع خاصی که بار احساسی دارند و به آن تعارض مربوطند بگردید. با ای‌اف‌تی آنها را خنثی کنید. اگر خارش یا درد دارید ای‌اف‌تی علامت محور را مستقیماً

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

بر روی علامت بکار گیرید. اگر احساساتی دارید که به خود علائم مربوطند با ای‌اف‌تی به آنها نیز بپردازید. همچنین به واکنش احساسی خود وقتی که مشکل پوستی را (در آینه) مشاهده می‌کنید یا تشخیص پزشک را می‌شنوید توجه کنید. روی احساساتی هم که نسبت به واکنش دیگران دارید کار کنید.

مثال‌هایی از علائمی که بعد از برطرف شدن تعارض جدایی بروز می‌کنند ولی در مرحله بهبود گیر

می‌کنند: زگیل گوشتی، زگیل کف پا، زگیل تناسلی، زگیل سنی، اریسپل، بازالیوما، سرطان سلول سنگ‌فرشی.

رویکرد ای‌اف‌تی: تعارضات جدایی و محرک‌ها را شناسایی کنید. معمولاً در اینجا رویکرد پاکسازی بزرگ

بهتر از بقیه نتیجه می‌دهد. فهرستی از همه وقایع خاصی که به تعارض جدایی مربوطند تهیه و آنها را یکی-

یکی با ای‌اف‌تی خنثی کنید. اگر علائم‌تان نیازمند توجه هستند از ای‌اف‌تی علامت محور استفاده کنید. ای‌اف‌تی

را بر روی هر احساسی بکار گیرید، که در زمان دیدن یا مواجهه با زگیل یا سایر مسائل پوستی یا وقتی دیگران

نظری ابراز می‌دارند یا واکنشی نشان می‌دهند، رو می‌آید. اگر هم که در زمان شنیدن تشخیص پزشک یا

در حین درمان شوکه شده‌اید به این احساس نیز توجه کنید.

مثال‌هایی از علائم وقتی که دو تعارض در دو مرحله متفاوت هستند: پسوریازیس زمانی رخ می‌دهد

که دو تعارض جدایی بر روی یک ناحیه از بدن تاثیر می‌گذارند. یکی از آنها در مرحله بهبودی است (که

باعث سرخی پوست می‌شود) و دیگری در مرحله تعارض فعال است (که باعث خشکی و فلسی شدن پوست

می‌شود).

رویکرد ای‌اف‌تی: همه لحظات خاصی را که مربوط تعارضات جدایی هستند، اعم از اینکه خواهان تماس

بوده یا نبوده‌اید، مشخص و با ای‌اف‌تی خنثی کنید. محل علائم سرنخی از تعارضات زیربنایی به دست می-

دهد. از ترکیب دو رویکرد پاکسازی بزرگ و ای‌اف‌تی علامت محور استفاده کنید.

مثال‌هایی از علائم وقتی در مرحله تعارض فعال تعارض جدایی در پوست بروز می‌کنند: اختلالات

رنگ‌دانه (ویتیلیگو)، کچلی یا ریزش مو (آلوپسی توتالیس یا آلوپسی آرآتا)، شوره و سفیدی مو.

رویکرد ای‌اف‌تی: این علائم نشان می‌دهند که شما در مرحله تعارض فعال تعارض جدایی، مثلاً یک طلاق تلخ، هستید که به نظرتان شدید، ظالمانه، بسیار دردناک، دشوار، کلافه کننده یا ناعادلانه است. از محل علائم برای کمک به شناسایی تعارضات جدایی استفاده کنید. سپس رویکرد پاکسازی بزرگ را به کار بگیرید یعنی فهرستی از همه وقایع خاص مربوط به این تعارضات تهیه کنید. همچنین حتماً ای‌اف‌تی را برای برطرف ساختن احساسات مربوط به خود علائم و واکنش دیگران بکار گیرید.

درم – تعارض حمله یا از شکل افتادگی

مشکل پوستی که روی درم، لایه میانی پوست، تاثیر می‌گذارد نشان دهنده تعارض حمله یا از شکل افتادگی است. چنین تعارضی وقتی به وجود می‌آید که حس کنید (واقعاً یا تمثیلی) مورد حمله یا خشونت قرار گرفته‌اید یا به نوعی کثیف شده‌اید. حمله ممکن است جسمی یا کلامی باشد، مثلاً کسی توی گوش‌تان زده باشد یا فحش‌تان داده باشد. جراحی یا نمونه‌برداری می‌توانند ناخودآگاهانه حمله به بدن تلقی شوند و حتی تشخیص پزشک و اعلام نیاز به جراحی شاید محرک چنین تعارضی باشد. امکان دارد در اثر تماس با چیزی چندش-آور (مثل استفراغ، ادرار یا مدفوع) یا کسی که به نظرتان کثیف و نفرت‌انگیز است یا بیماری عفونی دارد احساس کنید کثیف شده‌اید. در مرحله تعارض فعال، برای تقویت درم و محافظت بیشتر در برابر حملات بعدی، سلول‌ها رشد می‌کنند. چنین رشدی معمولاً در ناحیه‌ای که حمله صورت گرفته است اتفاق می‌افتد. مثلاً اگر مورد حمله کلامی قرار گرفته باشید ممکن است روی صورت‌تان دچار ملانوما شوید یا بعد از جراحی یا نمونه‌برداری مربوط به سرطان پستان ملانوما را روی پوست پستان مشاهده کنید. اگر عارضه پوستی فقط روی پوست یک طرف بدن ظاهر شده است، باید مشخص کنید که راست‌دست یا چپ‌دست هستید چون این مشخص می‌کند که تعارض حمله یا از شکل افتادگی مربوط به سمت 'مادر یا فرزند' است یا 'شریک'.

مثال‌هایی از علائمی که در مرحله بهبودی و بعد از برطرف شدن تعارض حمله یا از شکل افتادگی

در پوست بروز می‌کنند: زونا، آکنه، پاناریتیوم (التهاب ریشه ناخن)، همه عفونت‌های قارچی (مخمری) پوست، از جمله قارچ پا و قارچ ناخن.

رویکرد ای‌اف‌تی: اجازه دهید مرحله بهبودی روند عادی‌اش را طی کند. اگر علائم تکرار شدند، برای شناسایی تعارضات حمله یا از شکل افتادگی قبلی که بخشی از الگوی استرس هستند و همین‌طور محرک‌های احتمالی وقت بگذارید. به محل علائم توجه کنید زیرا شاید سرنخی از ماهیت تعارض زیربنایی به دست دهد. فهرستی از همه وقایع خاص تهیه و آنها را با ای‌اف‌تی خنثی کنید. اگر خارش یا درد دارید رویکرد ای‌اف‌تی علامت محور را مستقیماً بکار گیرید. چنانچه احساسی (مثلاً ناراحتی یا ترس) نسبت به خود علائم دارید، به آن نیز با ای‌اف‌تی بپردازید. همچنین از ای‌اف‌تی برای هدف قرار دادن هر احساسی که موقع مشاهده پوست-تان (در آینه)، شنیدن (یا اندیشیدن به) تشخیص پزشک و واکنش دیگران پیدا می‌کنید بهره گیرید. اگر خود علامت، مثل آکنه یا قارچ ناخن، به نظرتان چندش‌آور یا زشت است اغلب این هم می‌تواند محرک به حساب آید. باورهای منفی نسبت به وضعیت‌تان، مثلاً/این هرگز/از بین نمی‌رود، شاید در مزمن شدن این علائم نقش داشته باشند. پس حتماً این باورها را مشخص و با ای‌اف‌تی روی آنها کار کنید.

مثال از علائمی که در مرحله تعارض فعال تعارض حمله یا از شکل افتادگی در پوست بروز می‌کنند:
سرطان پوست (ملانوما).

رویکرد ای‌اف‌تی: شما در مرحله تعارض فعال هستید، پس باید تعارضات زیربنایی حمله یا از شکل افتادگی را شناسایی و برطرف کنید. از رویکرد پاکسازی بزرگ استفاده کنید. فهرستی از همه وقایع خاصی که شاید به این تعارض، شوک ناشی از تشخیص پزشکی، سایر احساساتی که در مورد مشکل پوست‌تان دارید یا واکنش دیگران مربوطند تهیه کنید.

بافت/چربی هم‌بند زیرجلدی – تعارضات خود کم‌بینی

مشکل پوستی که بافت یا چربی هم‌بند زیرجلدی، عمیق‌ترین لایه پوست، را درگیر کند نشان دهنده تعارض زیربنایی خود کم‌بینی است. باور ریشه‌ای منفی‌تان در اینجا نقشی اساسی دارد. شاید احساس بی‌کفایتی یا عدم عزت نفس، خصوصاً در ارتباط با ناحیه‌ای از پوست که علائم در آن بروز می‌کنند، داشته باشید. باز

هم می‌گوییم که اگر علائم فقط در یک سمت بدن ظاهر می‌شوند باید ببینید که راست‌دست یا چپ‌دست هستید تا متوجه شوید تعارض خود کم‌بینی مربوط به 'مادر یا فرزند' است یا 'شریک'.

مثال‌هایی از علائمی که در مرحله بهبودی بعد از برطرف شدن تعارض خود کم‌بینی در پوست

بروز می‌کنند: کلوئید (بافت زخم برجسته و ضخیم)

رویکرد ای‌اف‌تی: زخم کلوئید معمولاً زمانی بروز می‌کند که نسبت به بخشی از پوست‌تان که زخمی یا جراحی شده است آگاه هستید و از آن خوش‌تان نمی‌آید. زخم (دائمی) بعد از برطرف شدن تعارض شکل می‌گیرد. برای جلوگیری از تکرار و افزایش کلوئید باید ببینید باور ریشه‌ای منفی‌تان چه نقشی در این تعارض دارد. از رویکرد پاکسازی بزرگ استفاده کنید. هر تعداد واقعه خاص را که به ذهن‌تان می‌رسند شناسایی و خنثی کنید. همچنین برای هدف قرار دادن باورهای‌تان با ای‌اف‌تی وقت بگذارید.

مثال‌هایی از علائمی که بعد از برطرف شدن تعارض خود کم‌بینی بروز می‌کنند ولی مرحله بهبودی

معلق باقی می‌ماند: غدد چربی (لیپوما)، سلولیت و لیپادم.

رویکرد ای‌اف‌تی: تعارضات زیربنایی و محرک‌ها را شناسایی و آنها را با ای‌اف‌تی برطرف کنید. مسئله یک تعارض خود کم‌بینی است: یعنی احساس جذاب نبودن یا زشت بودن در آن ناحیه خاص بدن. اگر سلولیت یا لیپادم دارید، یعنی تعارض وجودی فعالی نیز در کار است (یعنی احساس راحتی نمی‌کنید چون در محیط مناسبی نیستید). در اینجا معمولاً رویکرد پاکسازی بزرگ از همه بهتر است. فهرستی از تمام تعارضات خود کم‌بینی و وجودی مربوط تهیه کنید. آنها را یکی‌یکی با ای‌اف‌تی برطرف سازید. ای‌اف‌تی علامت محور را بر روی همه علائم‌تان بکار گیرید. به هر احساسی که در زمان مشاهده یا روبرو شدن با علائم‌تان (مثلاً وقتی که در آینه نگاه می‌کنید) به آن دچار می‌شوید و همچنین احساسات مربوط به واکنش یا نظرات دیگران توجه کنید.

مثال‌هایی از علائمی که در زمان بروز یا مرحله تعارض فعال تعارض خود کم‌بینی در پوست ظاهر می‌شوند: اسکرودرمی (افزایش بافت و سفت شدن پوست).

رویکرد ای‌اف‌تی: تعارضات زیربنایی و محرک‌ها را شناسایی و برطرف کنید تا وضعیت پوست بدتر نشود. از ای‌اف‌تی علامت محور بر روی احساسات و علائم جسمی استفاده کنید. ببینید پوست در سمت راست یا چپ بدن تحت تاثیر قرار گرفته است. این نشان می‌دهد که تعارض مربوط به 'مادر یا فرزند' است یا 'شریک'. پزشکی رایج اسکرودرمی را یک بیماری خودایمنی (که در آن بدن بی‌دلیل به بافت‌های هم‌بند حمله می‌کند) می‌داند. ولی این وضعیت دلیلی دارد. تعارضات خود کم‌بینی شدید در اینجا نقش دارند. هرچه زودتر این تعارضات زیربنایی را برطرف کنید این فرایند زودتر متوقف می‌شود.

از ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن اضطراب مربوط به تشخیص پزشکی استفاده کنید

اگر تشخیصی داده‌اند که باعث اضطراب یا نگرانی تان شده است وقت بگذارید و همه لحظات خاصی را که در آنها بخاطر این موضوع دچار استرس شده‌اید خنثی کنید. شامل این موارد می‌شود: تمام گفتگوها با پزشکان یا درمانگران، معاینات پزشکی، هنگام دریافت جواب آزمایش‌ها، واکنش اطرافیان و هر زمانی که بخاطر خواندن، شنیدن یا دیدن مطالبی درباره تشخیص پزشکی شوکه شدید.

پیشینه ای‌اف‌تی

ای‌اف‌تی (روش‌رهای احساسی) در اوایل دهه ۹۰ میلادی توسط گری کریگ، فارغ‌التحصیل رشته مهندسی از دانشگاه استنفورد، کشیش انتصابی، مربی کارایی شخصی و کاربر ارشد ان‌ال‌پی (برنامه‌ریزی عصبی کلامی) ایجاد شد. او پس از مطالعه آثار راجر کالاهان (روانشناس بالینی) در درمان بامیدان فکری (تی‌اف‌تی)، دستورالعمل ای‌اف‌تی (ضربه زدن) را تهیه و از بسیاری از عناصر ان‌ال‌پی در آن استفاده کرد.

برای تشریح منشاء ای‌اف‌تی بهتر است درباره شکل‌گیری تی‌اف‌تی بیشتر بدانیم. کلید پیدایش تی‌اف‌تی اتفاقی بود که در سال ۱۹۷۹ در جلسات درمان بالینی راجر کالاهان، که متخصص درمان اختلالات اضطرابی بود، رخ داد. یکی از بیمارانش به نام مری به فوبیای شدید آب مبتلا بود. یک سال از دوره درمان مری گذشته بود و با اینکه از تمام روش‌های موجود در روان‌درمانی استفاده شده بود ولی چندان پیشرفتی به دست نیامده بود. دکتر کالاهان عمیقاً از عدم نتیجه‌گیری کلافه شده بود. روزی، در یکی از جلسات درمانی، مری گفت که هر بار که به آب فکر می‌کند حس خیلی بدی در معده‌اش پدید می‌آید. دکتر کالاهان که مطالعاتی درباره طب سنتی چینی و مریدین‌ها داشت، به مری گفت که به آرامی به زیر چشمش (نقطه مریدین معده) ضربه بزند. در کمال ناباوری، بعد از چند دقیقه ضربه زدن، مری گفت که هم حس خیلی بد معده و هم فوبیای آبش از بین رفته‌اند. فوبیای آب او برای همیشه درمان شد.

دکتر کالاهان متوجه شد که شاید راهکار جدیدی برای درمان اضطراب کشف کرده باشد و لذا به آزمایش در این زمینه پرداخت. از دانشی که در حرکت‌شناسی کاربردی (درمان حرکتی) داشت استفاده کرد و روش تی‌اف‌تی را به وجود آورد که شامل مجموعه پیچیده‌ای از الگوریتم‌های ضربه زدن است. گری کریگ پس از فراگیری از دکتر کالاهان متوجه قابلیت‌های این رویکرد شد و لذا به کار بر روی پالایش و ساده‌سازی آن

مشغول شد. او در نهایت روشی ساده و در عین حال عمیق با ضربه زدن بر نقاط ثابتی از بدن را پدید آورد و آن را روش رهایی احساسی (ای‌اف‌تی) نامید. در سال ۱۹۹۵ کتابچه راهنمایی برای آن نوشت و به صورت رایگان در وبسایت خود در دسترس همگان قرار داد. در نتیجه ای‌اف‌تی در جهان شناخته شد.

باید بدانید که هر دو روش تی‌اف‌تی و ای‌اف‌تی برپایه بینش‌ها و روش‌های قدیمی‌تری که در غرب ایجاد شده بودند ایجاد شده‌اند. اینک آن روش‌ها را توضیح می‌دهیم.

روش آزمایش عضله اولین بار بین سال‌های ۱۸۶۰ تا ۱۸۸۰ توسط یک فیزیوتراپیست سوئدی به وجود آمد. در ۱۹۱۰ یک جراح اورتوپد به نام رابرت لووت از آزمایش عضله برای تشخیص آسیب عصبی در ستون فقرات استفاده. هنری و فلورنس کندال، که هر دو فیزیوتراپیست بودند، رویکرد لووت را تغییر و به آن نظم دادند و در سال ۱۹۴۹ آن را به نام عضله: آزمایش و عملکرد منتشر کردند.

فرانک چپمن، متخصص بیماری‌های استخوان، مفهوم 'نقاط رفلکس چپمن' را به وجود آورد. او کشف کرد که ماساژ دادن این نقاط باعث کاهش علائم برخی ناراحتی‌ها می‌شود. در همین زمان یک کایروپراکتور به اسم دکتر ترنس جی بنت نقاط رفلکس خودش را معرفی کرد و آنها را نقاط عصبی-عروقی نامید. چپمن اعتقاد داشت که کاهش علائم به بهبود جریان لنف مربوط است ولی بنت این را در اثر بهبود جریان خون می‌دانست.

در ۱۹۶۰ یک کایروپراکتور به نام جورج جی گودهارت پی برد که عضلات وقتی تحت تاثیر بیماری خاصی هستند در آزمایش از خود ضعف نشان می‌دهند و این موضوع را به نتایج کار چپمن ربط داد. در نتیجه ارتباطی بین علائم، آزمایش عضله و نقاط رفلکس پیدا کرد: وقتی نقطه رفلکس مربوط به عضله‌ای را ماساژ می‌دهید آن عضله قوی می‌شود. او نام این رویکرد را 'حرکت‌شناسی کاربردی' گذاشت.

گودهارت در ۱۹۶۶ مفهوم نقاط تونیفیکیشن (سفت شدن عضلات) را ارائه داد: با فشار دادن نقاط مریدین، عضلات ضعیف مجدداً در آزمایش قوی می‌شوند. او همچنین کشف کرد که قدرت عضله بسته به روند فکری فرد تغییر می‌کند. یکی از دانشجویان گودهارت به اسم دکتر جان تای بر اساس این یافته‌ها روشی به نام

لمس برای سلامتی (تی‌اف‌اچ) را ابداع کرد. یکی از معروف‌ترین روش‌های زیرمجموعه تی‌اف‌اچ روش رهایی از احساس استرس (ای‌اس‌آر) است.

چند تن از دنباله‌روهای گوده‌هارت مفاهیم دیگری را بر پایه حرکت‌شناسی کاربردی پدید آوردند. یکی از مشهورترین آنها پائول دنیسون است که حرکت‌شناسی آموزشی و باشگاه مغزی را به خصوص برای کودکانی که مشکلات یادگیری و رفتاری دارند ایجاد کرد.

یک روان‌پزشک به اسم دکتر جان دایموند بر پایه کارهای دکتر گوده‌هارت، و به جای بهره‌گیری از حرکت‌شناسی کاربردی بر روی مشکلات جسمی، از آن بیشتر بر روی مشکلات روان‌شناختی و احساسی استفاده کرد. او را پدر تعداد زیادی از رویکردهای درمانی با هدف شناسایی و درمان مشکلات روان‌شناختی با استفاده از آزمایش عضله می‌دانند. او برای درمان مشکلات مختلف، نقاط آزمایشی و جملات تاکیدی احساسی مخصوص هر نقطه مریدین را تعریف کرد. همچنین متوجه شد که انرژی در مریدین‌ها در اثر مشکلات و تجربیات احساسی از نامتعادل می‌شود. روشن است که کارهای جان دایموند نتیجه مستقیمی بر شکل‌گیری روش تی‌اف‌تی داشته‌اند.

چند تن از شاگردان دکتر راجر کالاهان روش‌ها و رویکردهای خودشان را بر مبنای کارهای او ایجاد کردند. نام برخی از مشهورترین شاگردانش در اینجا می‌آید: پاتریشیا کارینگتون (که رویکرد خودش را رها کرد، ای‌اف‌تی را از گری کریگ آموخت و سپس روش تصمیم‌ها را در ای‌اف‌تی پدید آورد)، لری نیمز (آسودگی سریع (بی‌اس‌اف‌اف)) و فرد گالو، روان‌شناس بالینی (ان‌ای‌ای‌ام، ای‌دی‌اکس‌تی‌ام). گالو کسی است که اولین بار از اصطلاح روان‌شناسی انرژی برای دربرگرفتن همه این رویکردهای مختلف استفاده کرد.

از سال ۱۹۹۵ تاکنون گری کریگ همچنان در حال پالایش ای‌اف‌تی بوده است. وی در ۲۰۱۴، آموزش آخرین نسخه این روش یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی را شروع کرد. اپتیمال ای‌اف‌تی از روش‌های حرفه‌ای ای‌اف‌تی ضربه‌ای برای شناسایی مسئله استفاده و بعد قدرت نامحدود شفابخشی از طریق عشق معنوی و بی‌قید و شرط را جایگزین ضربه زدن می‌کند. این روش بر پایه اصول دوره‌ای در معجزات، نوشته‌ای معنوی که جهت‌گیری

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

مذهبی خاصی ندارد می‌باشد. با این حال، همانطور که برای استفاده از ای‌اف‌تی ضربه‌ای لازم نیست طب سنتی چینی، ان‌ال‌پی یا روش‌های دیگر را بیاموزید برای استفاده از اپتیمال ای‌اف‌تی نیز لازم نیست دوره-
ای در معجزات را بخوانید. می‌توانید بدون یادگیری این مطالب بنیادی هر دو روش را فرا و به شکل موثری از آنها بهره بگیرید.

فهاد فروغمند - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

تعریف تعارضات

تعارض حمله یا از شکل افتادگی: احساس مورد حمله قرار گرفتن، از شکل افتادن، لکه‌دار شدن یا اینکه تمامیت وجودی شما (واقعی یا تمثیلی) مورد حمله قرار گیرد، یا به نوعی احساس کثیف بودن یا آلودگی کنید. حمله ممکن است جسمی یا کلامی باشد، مثلاً سیلی خوردن یا فحش شنیدن. جراحی یا نمونه‌برداری نیز می‌توانند ناخودآگاهانه باعث ایجاد تعارض حمله یا از شکل افتادگی شوند. حتی تشخیص پزشکی یا اعلام نیاز به جراحی هم می‌تواند محرک چنین تعارضی باشد. اگر با چیزی که از نظرتان چندش‌آور است (استفراغ، ادرار یا مدفوع) تماس داشته باشید یا کسی که به نظرتان نفرت‌انگیز یا مبتلا به بیماری عفونی است به شما دست بزند یا شما را در آغوش بگیرد دچار چنین تعارضی می‌شوید.

تعارض گاز گرفتن: احساس اینکه می‌خواهید از خودتان دفاع کنید یا (با گاز گرفتن، ضربه زدن یا جواب دادن) به دیگری حمله کنید ولی این کار را نمی‌کنید چون، از نظر جسمی، اجتماعی، علمی یا فرهنگی جایگاه ضعیف‌تری نسبت به طرف مقابل دارید. مثلاً فرزند در برابر والدین یا کودک بزرگ‌تر، کارمند در برابر رئیس، زن در برابر مرد و اقلیت‌ها در برابر صاحبان قدرت. این تعارض همچنین به اینکه نتوانید یا اجازه نداشته باشید چیزی را گاز بزنید مربوط می‌شود.

تعارض لقمه: احساس اینکه نمی‌توانید چیزی را که می‌خواهید (لقمه) به دست بیاورید یا از چیزی (لقمه‌ای) که نمی‌خواهید خلاص شوید. شاید به معنای واقعی کلمه باشد، مثل قاپیدن یا گرفتن، قورت دادن، هضم کردن یا دفع کردن غذا. این تعارض اکثراً به صورت تمثیلی ایجاد می‌شود. یعنی نمی‌توانید چیزی را که می‌خواهید به دست آورید، چیزی را که نمی‌خواهید رها کنید یا احساسات یا اتفاقات دشوار را هضم کنید. مثلاً ناتوانی در یافتن شریک زندگی، شغل، ترفیع یا پول از طریق ارثیه یا سرمایه‌گذاری؛ ناتوانی در هضم توهین

یا خیانت؛ یا ناتوانی در هضم از دست دادن ناگهانی رابطه یا شغل. اگر ترس از گرسنگی و فقر، بخاطر از دست دادن حقوق و مزایا، در کار باشد، این تعارض بر روی روده کوچک تاثیر می‌گذارد. اگر تعارض حالت زشت، بدجنسی یا شرورانه داشته یا شامل فریبکاری باشد ممکن است بر روده بزرگ اثر بگذارد.

تعارض وجودی: ترس از مردن و اینکه جسم‌تان مورد تهدید واقع شده باشد و شاید زنده نمانید. احساس طرد شدن، تنهایی و انزوا. اینکه حس کنید مانند ماهی‌ای هستید که از آب بیرون افتاده است زیرا از دسته خود جدا شده‌اید. مثلاً شوک تشخیص پزشکی که باعث شده است به این نتیجه برسید که *قرار نیست زنده بمانم*. تنها ماندن در بیمارستان، از دست دادن خانه در اثر طلاق، از دست دادن شغل یا در خطر بودن جان‌تان، از دست دادن عزیزی که از شما مراقبت می‌کرده است یا ترک کردن خانه یا کشورتان به عنوان پناهنده.

تعارض ترس از مرگ: ترس از مرگ و مردن.

تعارض ترس حمله از پشت سر: ترس از اینکه از پشت سر توسط تهدیدی شناخته شده (همکاران، همکلاسی‌ها، رئیس، مامور مالیات یا مجرمین) یا شناخته نشده که برای‌تان قابل رویت نیست به شما حمله شود و نتوانید از آن اجتناب کنید.

تعارض ترس -چندش: احساس ترس و چندش نسبت به کسی که به نظرتان نفرت‌انگیز، آلوده یا غیرقابل قبول است یا قرار گرفتن در موقعیتی که برای‌تان شوکه کننده، چندش‌آور و ترسناک است و ابراز واکنش منفعلانه (پنهان شدن یا کنار رفتن).

تعارض ترس روبرو: ترس از خطری (واقعی یا خیالی) که از روبرو به سمت‌تان می‌آید و نمی‌توانید از آن فرار کنید.

تعارض هویتی: اینکه ندانید به کجا (یا چه گروهی) تعلق دارید. 'من که هستم؟'، 'من چه هستم؟' احساس آشفتگی به دلیل اینکه نمی‌توانید جایگاه‌تان را در یک رابطه، جامعه یا فرهنگ تثبیت کنید. اینکه ندانید چه تصمیمی باید بگیرید. مثلاً ندانید کدام مسیر شغلی یا شریک زندگی را انتخاب کنید.

تعارض حرکتی: بطور تمثیلی یا واقعی احساس کنید گیر افتاده‌اید، نتوانید یا نخواهید حرکت کنید یا جرات حرکت کردن را نداشته باشید، حس کنید به اندازه کافی سریع نیستید و لذا نمی‌توانید کسی یا چیزی را کنار بزنید یا بگیرید.

تعارض حرکت دیداری: اینکه نتوانید چشمان‌تان را باز کنید یا ببندید یا جرات این کار را نداشته باشید.

تعارض ناتوانی: احساس اینکه نمی‌توانید یا جرات انجام کاری را ندارید یا به ترحم دیگران نیازمندید. این ممکن است واقعی یا خیالی باشد.

تعارض مقاومت: احساس اجبار به جنگیدن یا دفاع از خود در برابر کسی یا چیزی که برای‌تان تهدید به حساب می‌آید یا سعی دارد شما را به انجام کاری که نمی‌خواهید وادار سازد. برای مثال، نوجوانانی که در برابر والدین یا معلمان‌شان می‌ایستند یا در برابر درمان پزشکی، درخواست‌های جنسی یا حتی غذایی که مایل به خوردنش نیستند مقاومت می‌کنند.

تعارض خود کم‌بینی: احساس طرد شدن، به اندازه کافی خوب نبودن، بی‌ارزش بودن، بی‌فایده بودن یا شکست خوردن. این نوع تعارض با مقصر دانستن خود همراه است و وقتی به وجود می‌آید که از نظر خودتان به نوعی به اندازه کافی خوب نیستید. لذا برداشتی که در مورد خودمان داریم و آنچه که به خودمان می‌گوییم می‌تواند باعث این تعارض شوند.

چنین تعارضی می‌تواند در مورد کلیت وجود فرد (تعارض خود کم‌بینی تعمیم یافته) یا بخش خاصی از بدنش (تعارض خود کم‌بینی محلی) باشد. در مورد دوم علائم بیشتر در بخشی که از نظر فرد به اندازه کافی خوب نیست بروز می‌کند.

مثال‌هایی از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد تعارض خود کم‌بینی تعمیم یافته می‌شوند: احساس حقارت (بخاطر اتهامات، سرزنش‌ها و سخنان توهین‌آمیز)، مورد سوء استفاده قرار گرفتن (از نظر جسمی، جنسی یا کلامی)، احساس شکست خوردن (در کار، مدرسه، ورزش، در رابطه یا به عنوان والد یا شریک)، عملکرد ضعیف، احساس

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

شرم و گناه، از دست دادن جایگاه یا شغل، ناخوشی یا آسیب دیدگی (که باعث شود فرد احساس نقص کند)، پیر شدن (دیگر هیچ ارزشی ندارم، پیر و بی‌فایده شده‌ام).

مثال‌هایی از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد تعارض خود کم‌بینی محلی می‌شوند: عملکرد ضعیف (در هنر، ورزش یا کار) که مربوط به بخش خاصی از بدن (مثلاً دست یا پا) باشد، تشخیص ابتلا به سرطان (مثلاً سرطان سینه که باعث عدم عزت نفس در آن ناحیه می‌شود)، تشخیص منفی (دیگر نمی‌توانی راه بروی) یا برداشتن عضوی از بدن (جراحی ماستکتومی).

تعارض جدایی: احساس اینکه چیزی را می‌خواهید ولی نمی‌توانید به دست بیاورید یا چیزی را نمی‌خواهید ولی آن را دریافت می‌کنید:

لامسه: اینکه خواستار تماس (پوستی) باشید ولی آن را دریافت نکنید یا نخواهید تماس (پوستی) برقرار کنید ولی - از جانب کسی یا چیزی - مجبور به آن باشید. این شامل هر نوع تماس با افراد، حیوانات و اشیاء می‌شود.

دیداری: اینکه بخواهید کسی یا چیزی را ببینید ولی نتوانید یا نخواهید کسی یا چیزی را ببینید ولی مجبور به آن باشید.

شنیداری: اینکه بخواهید چیزی را بشنوید ولی نتوانید یا نخواهید چیزی را بشنوید ولی مجبور به آن باشید.

تعارض سرخوردگی جنسی: اینکه بخواهید با کسی رابطه جنسی داشته باشید ولی نتوانید یا اجازه نداشته باشید، یا نخواهید با کسی تماس جنسی داشته باشید ولی مجبور به آن شوید. برای مثال نداشتن شریک جنسی، از دست دادن شریک جنسی یا سوء استفاده جنسی.

تعارض شوک - وحشت یا بند آمدن زبان: شوکه شدن در اثر تهدید یا صدایی ناگهانی و نشان دادن واکنش انفعالی به آن. اینکه نتوانید به اندازه کافی با صدای بلند حرف بزنید یا جیغ بکشید، احساس کنید صدای - تان را از دست داده‌اید یا جرات ابراز وجود ندارید. زبانم بند آمده و حرف در گلویم مانده است.

تعارض اجتماعی: هر تعارضی که مربوط به دسته یا گروه است. شامل تعارضات جدایی، قلمرویی و گاز گرفتن می‌شود.

تعارض بوی بد: اینکه نخواهید یا نتوانید چیزی را (واقعی یا تمثیلی) بو کنید. واقعی: نخواهید چیزی را بو کنید (مثلاً یک بوی بد). تمثیلی: اینکه نخواهید چیزی را بو کنید (مثلاً این وضعیت بوی گند می‌دهد)، یا نتوانید چیزی را بو بکشید پس نمی‌توانید بفهمید چه خطری و در چه زمانی به سراغ‌تان می‌آید؛ اینکه حس کنید مشکلی وجود دارد ولی نتوانید بفهمید که چیست.

تعارض قلمرویی: قلمرو شامل خانه، محیط کار، مدرسه، محل بازی، مرکز گردهمایی یا روستا، شهر و کشورتان می‌شود. این تعارض اعضای 'دسته' قلمرو را نیز دربرمی‌گیرد. مثلاً والدین، همسر یا شریک زندگی، فرزند، اقوام، دوستان، همکاران، مراجعان، همسایه‌ها، حیوانات خانگی و همچنین دارایی‌های موجود در قلمرو مثل خودرو، جواهرات، پول، سهام، سرمایه‌گذاری‌ها، گواهی‌نامه‌ها، وضعیت مهاجرت یا عضویت در باشگاه. بدن یا وقت‌تان نیز می‌توانند بخشی از قلمرو به حساب آیند. چند نوع تعارض قلمرویی وجود دارد:

تعارض خشم قلمرویی: احساس خشم، آزدگی یا ناراحتی نسبت به افراد یا موقعیت‌های موجود در قلمروتان. ناراحتی از نظرات (اتهامات، انتقادات و توهین‌ها) یا اطلاعات. پرخاش می‌تواند ناشی از خشم خودتان یا کس دیگری باشد. مثلاً جدال واقعی یا تمثیلی بر سر مرزها با همسایه‌ها، اعضای خانواده یا همکاران.

تعارض ترس قلمرویی: ترس به دلیل تهدید نسبت به قلمرو، امنیت خود یا 'دسته'. مثلاً خشونت خانگی، بدرفتاری جسمی یا عاطفی، قلدری، تشخیص یا درمان پزشکی ترسناک، بستری شدن در بیمارستان، تصادف، آتش‌سوزی، سیل یا بلایای طبیعی. کودکان زمانی به این تعارض دچار می‌شوند که کسی بر سرشان فریاد می‌زند، تنبیه‌شان می‌کند، می‌ترسند یا کابوس می‌بینند. ممکن است افراد زیادی در منطقه خاصی هم‌زمان درگیر این نوع ترس شوند: مثلاً در حین وقوع بلایای طبیعی یا جنگ یا از طریق گزارش رسانه‌ها از حملات تروریستی یا شیوع بیماری‌های مسری (ایدز، سارس، آنفولانزای خوک و غیره).

تعارض از دست دادن قلمرو: احساس ترس بخاطر اینکه در حال از دست دادن بخشی یا همه قلمروتان هستید، یا ترس از اینکه نکند قلمروتان را از دست بدهید. برای مثال از دست دادن یکی از اعضای قلمرو (در اثر جروبحث یا جدایی)، از دست دادن خانه (به دلیل جابجایی غیرمنتظره، ورشکستگی، بلایای طبیعی یا طلاق)، از دست دادن شغل، کسب و کار، جایگاه یا اطلاعات سری، بازنشستگی اجباری و زود هنگام، ناتوانی در ادامه دادن سردرگمی مورد علاقه یا از دست دادن توانایی‌ها (ناشی از حادثه‌ای که شما را از انجام برخی امور ناتوان کند).

تعارض تعیین قلمرو: ناتوانی در تعیین مرز برای قلمرو یا جرات این کار را نداشتن. مثلاً دیگران از مرزهای-تان را زیر پا بگذارند.

تعارض مسیر اشتباه: احساس اینکه در مسیر اشتباهی قرار دارید، تصمیم اشتباهی گرفته‌اید، از مسیر 'منحرف' شده‌اید، در راه لغزنده‌ای هستید یا به دست فرد یا چیز نامناسبی افتاده‌اید (مثلاً شریک زندگی نامناسب، شغل نامناسب و یا خانه و محل زندگی نامناسب).

تعارض دیگری: تعارض بخاطر یکی از عزیزان تان (انسان یا حیوان خانگی). مثال: ابتلا به سرطان کبد به این دلیل که حیوان خانگی تان غذا نمی‌خورد و در خطر مرگ در اثر گرسنگی است، ابتلا به ذات‌الریه بعد از برطرف شدن تعارض خطر مرگ یکی از عزیزان یا تپش قلب ناشی از اینکه نگران مشکلات قلبی کسی هستید.

کدام سمت بدن؟

چپ یا راست

بعضی تعارضات احساسی، بسته به ماهیت تعارض و راست‌دست یا چپ‌دست بودن فرد، در یک سمت بدن بروز می‌کنند. در مورد چنین تعارضاتی باید مشخص کنید که ذاتاً (از نظر زیست‌شناختی) راست‌دست یا چپ‌دست هستید. اگر، در مورد هر یک از علائم فهرست شده در قسمت‌های A تا Z این کتاب، راست‌دست یا چپ‌دست بودن اهمیتی داشته باشد، در همانجا به آن اشاره شده است.

بسیاری از افراد چپ‌دست در کودکی یاد گرفته‌اند (یا وادار شده‌اند) که با دست راست بنویسند، پس دستی که با آن می‌نویسید لزوماً دست غالب شما نیست. کف زدن مفیدترین آزمایش برای تعیین راست‌دستی یا چپ‌دستی است. وقتی کف می‌زنید دست غالب به صورت طبیعی رو قرار می‌گیرد. اما اگر کسی برای کف زدن دست زیرینش را بالا می‌آورد تا به دست بالایی بزند، پس دست زیرین غالب است. اگر از این آزمایش به نتیجه قطعی نمی‌رسید ببینید درب‌بازکن نوشابه را با کدام دست می‌گیرید.

راست‌دست: اگر راست‌دست هستید سمت چپ بدن‌تان به 'مادر یا فرزند' و سمت راست به 'شریک' یعنی هر کسی به جز مادر یا فرزندان مربوط می‌شود.

چپ‌دست: اگر چپ‌دست هستید سمت راست بدن‌تان به 'مادر یا فرزند' و سمت چپ به 'شریک' یعنی هرکسی به جز مادر یا فرزندان مربوط می‌شود.

سمت 'مادر یا فرزند': اگر علائم در سمت 'مادر یا فرزند' بروز کنند، تعارض زیربنایی به مادر‌تان، خودتان در نقش مادر، فرزندان یا خودتان در نقش فرزند مربوط است. ممکن است کسی به جز مادر‌تان برای‌تان

نقش مادر یا کسی به جز فرزندتان برای تان نقش فرزند را داشته باشد. گاهی نیز شریک‌تان برای تان مانند فرزند است (در برخی موقعیت‌ها یا بطور کلی). شاید هم حس کنید که حیوان خانگی تان مانند فرزندتان است. همچنین کسب و کارتان، پروژه یا محصول تان هم می‌توانند برای تان مثل فرزندتان باشند. در همه این موقعیت‌ها، تعارض مربوط در سمت 'مادر یا فرزند' بروز می‌کند.

سمت 'شریک': اگر علائم در سمت شریک بروز کنند، تعارض زیربنایی به هر کسی به جز مادر یا فرزندتان مربوط است. به بیان دیگر، تعارضات این سمت شامل همه شرکای اجتماعی از جمله همسر یا شریک زندگی، پدر، خواهر، برادر، اقوام، دوستان، همکاران، همکلاسی‌ها، هم‌تیمی‌ها، همسایه‌ها و سایر مردم است. اگر مادر یا فرزندتان نقش شریک نیز داشته باشد تعارض مربوط به آنها می‌تواند در این سمت ظاهر شود. حیوان خانگی نیز می‌تواند دوست (شریک) به حساب آید.

بیماری‌ها و علائم موجود در بخش ۲

آب مروارید (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

آب مروارید خاکستری (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

آبله مرغان (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

آرتروز (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

آسم برونش (رجوع به بیماری‌های ریوی)

آسیب شلاقی گردن (رجوع به آسیب شلاقی گردن)

آسیب گردن (رجوع به آسیب شلاقی گردن)

آکنه (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

آلرژی به گلوتن (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

آلزایمر (رجوع به فراموشی شدید (زوال عقل))

آلوپسی توتالیس یا آره‌آتا (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

آنسفالومیلیت میالژیک (رجوع به خستگی مزمن)

آی‌بی‌اس (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

احتقان بینی (رجوع به علائم بهبودی)

اختلالات رنگدانه (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

اختلال اجباری (رجوع به وسواس فکری عملی)

اختلال اضطراب (رجوع به اضطراب)

اختلال اضطراب فراگیر (رجوع به اضطراب)

اختلال پر خوری (رجوع به اختلالات تغذیه)

اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (رجوع به اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار)

اختلال تیک (رجوع به وسواس فکری عملی)

اختلال خواب (رجوع به اختلالات خواب)

اختلال وسواس اجباری (رجوع به وسواس فکری عملی)

اریتم (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

اریسپیل (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

از دست دادن بویایی (رجوع به علائم بهبودی)

از دست دادن چشایی (رجوع به علائم بهبودی)

از دست دادن حافظه (رجوع به فراموشی شدید (زوال عقل))

اسپوندیلیت آنکیلوزان (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

استئوآرتریت (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

استئومیلیت (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

استرس مزمن (رجوع به [خستگی مزمن](#))

اسید معده (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

اس‌ال‌ای (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

اسپاسم اسفنکتر (رجوع به [علائم بهبودی](#))

اسکارلاتینا (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

اسکلرودرمی (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

اضطراب امتحان (رجوع به [ترس از شکست](#))

اعتیاد (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به الکل (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به اینترنت (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به بازی (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به تلفن همراه (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به خوردن (رجوع به [ترک اعتیاد و اختلالات تغذیه](#))

اعتیاد به دارو (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به رابطه جنسی (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

اعتیاد به سیگار (رجوع به [ترک اعتیاد](#))

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

اعتیاد به شیرینی (رجوع به ترک اعتیاد)

اعتیاد به غذا (رجوع به ترک اعتیاد و اختلالات تغذیه)

اعتیاد به قمار (رجوع به ترک اعتیاد)

اعتیاد به کار (رجوع به ترک اعتیاد)

اعتیاد به مواد مخدر (رجوع به ترک اعتیاد)

اعتیاد به نیکوتین (رجوع به ترک اعتیاد)

افکار وسواسی (رجوع به وسواس فکری عملی)

اگزانتما (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

اگزما (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

اگزمای حساسیت تماسی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

التهاب (رجوع به علائم بهبودی)

التهاب بستر ناخن (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

التهاب پوست (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

التهاب حنجره (رجوع به علائم بهبودی)

التهاب معده (گاستریت) (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

التهاب مغز استخوان (استئومیلیت) (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

ام‌ای (رجوع به خستگی مزمن)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

ام‌یواس (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

ام‌یوپی‌اس (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

انباشتن (رجوع به وسواس فکری عملی)

انسداد روده (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

انسداد روده (ایلئوس) (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

اوسی‌دی (رجوع به وسواس فکری عملی)

اونیکومیکوزیس (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

ای‌اف‌تی برای کودکان (رجوع به کودکان)

ایلئوس (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

بارداری (رجوع به بارداری)

بازالیوما (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

برونشیت (رجوع به علائم بهبودی و بیماری‌های ریوی)

بورسیت (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

بی‌اختیاری (رجوع به بی‌اختیاری در دفع)

بی‌اشتهایی عصبی (رجوع به اختلالات تغذیه)

بی‌خوابی (رجوع به اختلالات خواب)

بیش‌فعالی (رجوع به [وسواس فکری عملی](#))

بیماری التهابی روده (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

بیماری پارکینسون (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

بیماری خودایمنی پوست (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

بیماری سلیاک (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

بیماری کرون (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

بیماری‌های ریوی (رجوع به [بیماری‌های ریوی](#))

پاناریتیوم (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

پاهای بی‌قرار (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

پای ورزشکار (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

پر خوری عصبی (رجوع به [اختلالات تغذیه](#))

پسوریازیس (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

پشت درد، کمردرد (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

پمفیگوس (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

پوکی استخوان (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

پولیپ روده (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

پولیپ روده بزرگ (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

پولیپ معده (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

تب (رجوع به علائم بهبودی)

تبخال (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

تبخال زوستر (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

تب یونجه (رجوع به علائم بهبودی)

تپش قلب (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

تخریب ماکولا (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

ترس (رجوع به اضطراب و ترس از شکست)

ترس قبل از مصاحبه شغلی (رجوع به ترس از شکست)

ترس از سخنرانی در جمع (رجوع به ترس از شکست)

ترس از صحنه (رجوع به ترس از شکست)

تروما (رجوع به اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار)

تشنج (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها و صرع میوکلونوس نوجوانان)

تشنج پتی مال (رجوع به صرع میوکلونوس نوجوانان)

تشنج تونیک-کلونیک (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تشنج میوکلونوس (رجوع به صرع میوکلونوس نوجوانان)

توده‌های پوستی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

تیک‌های حرکتی (رجوع به وسواس فکری عملی)

تیک‌های صوتی (رجوع به وسواس فکری عملی)

تیک‌های صورت (رجوع به وسواس فکری عملی)

تیک‌های فک (رجوع به وسواس فکری عملی)

تنسموس (رجوع به علائم بهبودی)

جوش‌ها (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

جویدن ناخن (رجوع به وسواس فکری عملی)

جی‌ام‌ای (رجوع به صرع میوکلونوس نوجوانان)

چکه کردن ادرار (رجوع به بی‌اختیاری در دفع)

حالت تهوع (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

حاملگی (رجوع به بارداری)

حملات پانیک (رجوع به اضطراب)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

حمله صرع (رجوع به صرع میوکلونوس نوجوانان)

خارش پوستی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

خستگی مزمن (رجوع به خستگی مزمن)

خشکی چشم (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

خواب رفتن دست‌ها (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

خم شدن شست پا (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

درد (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

درد دست (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

درد ساق پا (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

درد عضلانی (رجوع به علائم بهبودی)

درد قفسه سینه (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

درد گردن (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

درماتیت تماسی (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

رفتار اجباری (رجوع به وسواس فکری عملی)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

روزاسه (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

روماتیسم (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

ریختن ادرار (رجوع به بی‌اختیاری در دفع)

ریزش مو (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

رینیت (رجوع به علائم بهبودی)

زایمان آسیب‌زا (رجوع به بارداری)

زایمان پراسترس (رجوع به بارداری)

زایمان تروماتیک (رجوع به بارداری)

زخم معده (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

زگیل (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

زگیل تناسلی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

زگیل سن (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

زوال عقل (رجوع به فراموشی شدید)

زگیل کف پا (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

زونا (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سرخجه (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سرخک (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سردرد (رجوع به علائم بهبودی و علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

سرطان پوست (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سرطان روده بزرگ (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

سرطان کولورکتال (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

سرطان معده (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

سرفه (رجوع به علائم بهبودی)

سرماخوردگی (رجوع به علائم بهبودی)

سرگیجه (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند و آسیب شلاقی گردن)

سرماخوردگی معمولی (رجوع به علائم بهبودی)

سفیدی مو (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سقط جنین (رجوع به بارداری)

سلولیت (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

سندرم خستگی مزمن (رجوع به خستگی مزمن)

سندرم تورنت (رجوع به وسواس فکری عملی)

سندروم تونل کارپال (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

سندروم جانز (رجوع به [صرع میوکلونوس نوجوانان](#))

سندروم روده تحریک‌پذیر (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

سندروم سرویکوبراکیال (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

سورمنژ (رجوع به [خستگی مزمن](#))

سوزش سر دل (رجوع به [مسائل دستگاه گوارش](#))

سیاتیک (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#))

سی‌اف‌اس (رجوع به [خستگی مزمن](#))

سینوزیت (رجوع به [علائم بهبودی](#))

سینه پهلو (رجوع به [علائم بهبودی](#) و [بیماری‌های ریوی](#))

شب ادراری (رجوع به [بی‌اختیاری در دفع](#))

شوره سر (رجوع به [جوش و سایر مشکلات پوستی](#))

صرع (رجوع به [استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#) و [صرع میوکلونوس نوجوانان](#))

صرع میوکلونوس نوجوانان (رجوع به [صرع میوکلونوس نوجوانان](#))

عطسه (رجوع به [علائم بهبودی](#))

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

عفونت قارچی پوست (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

علائم اسکلتی-عضلانی (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

علائم روان‌تنی (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

علائمی که توجیه پزشکی ندارند (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

غده چربی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

فارنژیت (رجوع به علائم بهبودی)

فراموشی (رجوع به فراموشی شدید)

فرسودگی شغلی (رجوع به خستگی مزمن)

فلج (رجوع به علائمی که توجیه پزشکی ندارند)

فلج (عضلانی) (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

فیبرومیالژیا (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

فوبیا (رجوع به اضطراب)

قارچ پا (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

قارچ ناخن (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

ایافتی رسمی از الف تا ی

قرمزی پاها (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

قوز قرنيه (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

کارسینوم سلول بازال (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کارسینوم سلول سنگفرشی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کچلی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کچلی پدیس (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کراتوز سبورئیک (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کراتوکونژونکتیویت (سیکا) (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

کلسیفیکاسیون استخوان (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

کلوئید (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کندن پوست (رجوع به وسواس فکری عملی)

کورک (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

کولیت اولسراتیو (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

کهیر (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

گاستریت (رجوع به مسائل دستگاه گوارش)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

گر گرفتگی (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

گرفتگی، اسپاسم دیافراگم (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

گلودرد (رجوع به علائم بهبودی)

گلودرد فارنژیت (رجوع به علائم بهبودی)

گلوکوم (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

لارنژیت (رجوع به علائم بهبودی)

لکنت (رجوع به وسواس فکری عملی)

لوپوس اریتماتوز (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

لومباگو (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

لیپادم (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

لییوم (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

لیکن پلان (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

مخملک (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

مشکلات زانو (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

ملانوما (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

موکوویسیدوز چشم (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

میگرن (رجوع به علائم بهبودی)

ناباروری (رجوع به بارداری)

ندول‌ها (در پوست) (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

نقرس (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

نورودرماتیت (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

واریسلا (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

ورم ملتحمه (رجوع به خشکی چشم و سایر مشکلات چشمی)

وزوز گوش (رجوع به وزوز گوش)

وزیکول (در پوست) (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

وسواس (رجوع به وسواس فکری عملی)

وسواس آلودگی (رجوع به وسواس فکری عملی)

ویتیلیگو (رجوع به جوش و سایر مشکلات پوستی)

هالوکس والگوس (رجوع به استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها)

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

هموروئید (رجوع به علائم بهبودی)

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات آی آر

سه مطالعه موردی

این سه مطالعه موردی نکات مهم زیر را نشان می‌دهند:

- استفاده روزانه از ایف‌تی چقدر اهمیت دارد؛
- چرا آزمایش کردن لازمه موفقیت است؛
- اهمیت تهیه برنامه عملی که شامل شناسایی علل احساسی زیربنای علائم یا مشکلات خاص شماست؛
- شاید بلافاصله نتیجه نگیرید ولی اگر تمرین کنید موفقیت ممکن می‌شود؛
- مشکلات جسمی (اغلب) ناشی از مسائل احساسی هستند.

در طول جلسات، با مراجعینم کار می‌کنم تا مسائل احساسی زیربنایی را شناسایی کنیم و برنامه‌ای برای عمل بریزیم. شما هم با استفاده از اطلاعات ارائه شده در این کتاب می‌توانید این کار را انجام دهید. در جلسات علاوه بر بکارگیری ایف‌تی، آنچه را که مراجع خودش به تنهایی انجام داده است را نیز می‌آزمایم. این بخش مهمی از فرایند است زیرا مراجع می‌فهمد که چه مواردی برطرف شده‌اند و در ادامه باید بر روی کدام‌ها کار کند. این نیز کاری است که به تنهایی می‌توانید انجام دهید. پیشرفت‌تان را اندازه بگیرید و تمرکزتان را حفظ کنید.

امیدواریم این مطالعات موردی اهمیت تمرین توسط خودتان را به شما نشان دهند و درک کنید که این فرایند نیازمند زمان و پشتکار است. تقریباً هیچ کسی نمی‌تواند همه بخش‌های رویکرد ایف‌تی را از ابتدا دنبال کند و بلافاصله موفق شود. انتظار مقداری مقاومت درونی در برابر استفاده از ایف‌تی را داشته باشید و به کمک خود ایف‌تی بر آن غلبه کنید. اگر به تدریج ایف‌تی را به بخشی از کارهای روزانه خود تبدیل کنید اطمینان داریم که نتایجی فراتر از تلاش‌های‌تان خواهید گرفت!

مورد شماره ۱: اپتیمال ای‌اف‌تی برای ترس از حملات درد

جان مردی ۴۷ ساله، متاهل و صاحب ۳ فرزند بود. از من کمک خواست چون مکرراً به درد شدیدی، شبیه ضربه خنجر، در سمت چپ شکمش دچار می‌شد. دردش به قدری شدید بود که در حین حمله حتی جرات نداشت از جایش تکان بخورد. دائماً در حالت ترس و وحشت از بازگشت درد بود. دفعه اولی که اتفاق افتاد آنقدر دردش شدید بود که کارش به اورژانس کشید. ولی پزشکان چیزی پیدا نکردند. بیش از یک سال بود که یکی دو بار در ماه شب‌هنگام این حملات به سراغش می‌آمدند. دیگر به اورژانس نرفته بود ولی با پزشک خانوادگی‌اش مشورت کرده بود و او گفته بود که به احتمال زیاد درد بخاطر انقباض دیافراگم است. پزشک نتوانسته بود علت این انقباض را بیابد و فقط اظهار داشته بود که علت چنین حملاتی اغلب ناشناخته است. توصیه کرده بود که جان به جلسات فیزیوتراپی برود ولی این هم کمکی به از بین رفتن درد نکرد.

حملات درد همیشه در شب اتفاق می‌افتادند. لذا جان اصلاً خوب نمی‌خوابید چون می‌ترسید که به حمله دیگری دچار شود. با اینکه حملات فقط شب‌ها به سراغش آمده بودند ولی در تمام شبانه‌روز از آنها می‌ترسید. به محض اینکه کوچکترین احساس عجیب یا دردی در شکمش پدید می‌آمد بسیار مضطرب می‌شد و حتی جرات نمی‌کرد تکان بخورد زیرا می‌ترسید که به حمله شدیدی تبدیل شود. نمی‌فهمید چه اتفاقی و به چه دلیل می‌افتد و حس می‌کرد بدنش با او سازگاری دارد. به تازگی کسب‌وکار خودش را شروع کرده بود و از اینکه نمی‌توانست با تمرکز کامل به آن بپردازد کلافه بود.

از آنجا که به دلیل این درد، اضطراب و ترس عاصی شده بود، انگیزه زیادی داشت تا هرکاری را که لازم است برای از بین بردن همیشگی آن انجام دهد. با ای‌اف‌تی ضربه‌ای آشنا و نسبت به اپتیمال ای‌اف‌تی هم کنجکاو بود. وقتی توضیح دادم که تجربه به من نشان داده است که اپتیمال ای‌اف‌تی اغلب سریع‌تر از ضربه زدن نتیجه می‌دهد، مشتاق شد که آن را بیازماید.

جلسه اول

از جان پرسیدم اولین بار در چه زمانی به حمله درد دچار شده و در آن دوران در زندگی‌اش چه خبر بوده است. گفت زمانی رخ داده که اوضاع خوب بوده است و همین برایش عجیب بود. وقتی اتفاق افتاد که تصمیم گرفت از شغلش استعفا دهد و کسب‌وکاری را همراه با دوستش آغاز کند. با پرسش‌های بیشتر متوجه شدم که از شغل قبلی‌اش بسیار ناراضی بود زیرا بعد از تغییرات سازمانی تعداد کارمندان کاهش یافته، کار افراد باقی‌مانده خیلی بیشتر شده و قوانین جدید نیز برایش آزاردهنده بودند. همچنین گفت که رئیسش موی دماغش می‌شد. زیر فشار زیادی بوده و حس می‌کرده است نمی‌تواند تکان بخورد یا نفس بکشد. وقتی تصمیم گرفت کسب‌وکار خودش را راه بیندازد از مرخصی‌های انباشته شده‌اش استفاده کرد تا بلافاصله استعفا دهد و به کسب‌وکار خودش بپردازد. اندکی بعد و پس از اینکه شبی با شریک کاری جدید و همسران‌شان برای شام بیرون رفته بودند تا شروع کسب‌وکار جدیدشان را جشن بگیرند برای اولین بار به حمله درد شبانه دچار شده بود.

به او توضیح دادم که انقباض دیافراگم معمولاً در مرحله بهبودی بعد از برطرف شدن تعارض حرکتی رخ می‌دهد. تعارض حرکتی یعنی حس می‌کنید جایی گیر افتاده‌اید و نمی‌توانید، نمی‌خواهید یا نباید حرکت کنید. (برای مطالعه توضیحات بیشتر به [B استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها](#) مراجعه کنید). دیافراگم خصوصاً وقتی حس می‌کنید گیر افتاده‌اید و جا یا هوای کافی ندارید تحت تاثیر قرار می‌گیرد. جان بلافاصله این احساس را شناخت و دریافت که به شغل قبلی‌اش مربوط است. از او خواستم وقایع خاصی را که در شغل قبلی‌اش رخ داده بودند و در آنها حس کرده بود گیر افتاده است و نمی‌تواند نفس بکشد شناسایی کند و با فعل مضارع شرح دهد. جان دو لحظه زیر را شناسایی کرد:

- لحظه‌ای که رئیسم می‌گوید: اهمیتی نمی‌دهم، ابتدا/ این کار باید انجام شود، حس می‌کنم گیر افتاده‌ام و خشمگین هستم.

- لحظه‌ای که همکارم در جلسه نظری می‌دهد و حس می‌کنم نفسم بند آمده است و فقط می‌خواهم از آنجا بیرون روم.

با درمانگر نادیده بر روی این دو واقعه کار کردیم. جان به راحتی توانست با یادآوری لحظه‌ای با خانواده‌اش وارد حالت عاشقانه شود. در حین مراقبه با درمانگر نادیده، او هیچ تصویری ندید و هیچ پیامی نشنید. هر بار که حواسش پرت می‌شد، دوباره توجه‌اش را به حس عاشقانه معطوف می‌کرد. بعد از ۴ دور مراقبه، بار احساسی واقعه اول به صفر رسید. بار احساسی واقعه دوم هم بعد از فقط ۳ دور مراقبه خنثی شد. هر دور مراقبه ۱.۵ تا ۲ دقیقه طول کشید و این شامل زنده ساختن آن لحظه نیز می‌شد. جان را ترغیب کردم که با زنده ساختن آن لحظه، باقی‌مانده بار احساسی آن را رو بیاورد و سپس با ای‌اف‌تی رها سازد. وقتی کارمان تمام شد، او می‌توانست با آرامش کامل هردو واقعه را در ذهنش تجسم کند.

سپس به کار بر روی اضطرابی که جان در طول روز داشت پرداختیم. او در پی هر احساسی که در شکمش پدید می‌آمد می‌ترسید که دچار حمله شود. رویکرد بدترین لحظه روز را به او آموختم. با آن بر روی هر لحظه - ای که اخیراً مضطرب شده بود کار کرد، شدتش را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر رساند و سپس از خودش پرسید: قبلاً چه زمانی چنین حسی داشته‌ام؟ جان لحظه‌ای را به یاد آورد که سه روز قبل از شروع جلسات مان در حال بررسی ایمیل‌ها در دفتر کارش بوده است. وقتی آن لحظه را زنده می‌ساخت دریافت که احساس ناخوشایند و مبهمی با شدت ۳ در بالای شکمش ایجاد می‌شود. اضطرابش در حد ۷ بود و می‌توانست آن را در قفسه سینه‌اش حس کند. با تمرکز بر روی علائم شروع کردیم. بعد از اولین دور مراقبه با درمانگر نادیده، احساس ناخوشایند از بین رفت و اضطراب به ۵ رسید. از او خواستم آن لحظه را زنده سازد و بعد پرسیدم در گذشته چه زمانی چنین حسی داشته است. این سوال اولین حمله درد را به یادش آورد. لذا به کار کردن بر روی آن لحظه پرداختیم. از او خواستم دوباره آن لحظه را زنده سازد و بگوید که چه احساسی دارد و حتماً از افعال زمان حال استفاده کند. گفت: دردم در حد ۱۰ و وحشتم در حد ۹ است. فکر می‌کنم به زودی سکت می‌کنم و می‌میرم. نفسم بالا نمی‌آید. به او اطمینان دادم که حالش خوب است، الان هیچ مشکلی وجود ندارد و این احساسات به لحظاتی در گذشته مربوطند. وی توانست لحظه عاشقانه‌ای را به یاد آورد و مراقبه را شروع کند.

از درمانگر نادیده یاری خواست تا این احساسات از بین بروند. بعد از یک دور مراقبه، شدت درد به ۳ و وحشت به ۴ کاهش یافت.

در مراقبه بعدی، پیشنهاد دادم از درمانگر نادیده بخواهد که به او توضیح دهد اینها علائم مرحله بهبودی هستند و لذا بی‌ضررند. بعد از دومین مراقبه، درد و وحشت از بین رفتند و او احساس آرامش کرد. سپس به لحظه‌ای که کار را با آن شروع کرده بودیم بازگشتیم. وقتی در دفتر کارش در حال بررسی ایمیل‌هایش بود. بعد از یک مراقبه دیگر، بار احساسی آن لحظه به صفر رسید. برای آخرین آزمایش از او خواستم مجدداً آن لحظه را زنده سازد. او هیچ احساسی نداشت - بار احساسی خنثی شده بود.

سپس به جان یاد دادم که وقتی نیمه‌شب با حمله درد از خواب می‌پرد چطور بر روی اضطراب و دردش کار کند. جان لحظه‌ای را که به دو ماه پیش مربوط بود شناسایی کرد. آن را به وضوح به یاد داشت چون شب بعد از تولدش بود. وقتی آن را زنده ساخت اظهار داشت که دردش در حد ۶ و اضطرابش در حد ۸ است. بعد از یک دور مراقبه، درد به ۲ و ترس به ۴ رسید. از او خواستم مجدداً آن لحظه را زنده سازد و بعد پرسیدم که آیا در گذشته هم چنین احساسی داشته است؟ گفت که تا به حال چنین حسی نداشته است ولی به یاد زمانی می‌افتد که پدرش دچار حمله قلبی شد و نزدیک بود بمیرد. وقتی جان ۴۲ سال داشت این رخ داده بود. از او خواستم لحظه خاصی را که برایش بیشترین بار احساسی مربوط به حمله قلبی پدرش را دارد شناسایی کند و متذکر شدم که باید از افعال زمان حال استفاده کند. جان آن لحظه را به این شکل به یاد آورد: "در بیمارستان به ملاقات پدرم رفته‌ام و کنار تختش نشسته‌ام. خیلی ضعیف به نظر می‌رسد. به من می‌گوید: *تا به حال چنین دردی نداشته‌ام، تا به حال / این قدر نترسیده بودم.*" با ۳ دور مراقبه با درمانگر نادیده این لحظه را کاملاً خنثی و سپس به شب بعد از تولدش برگشتیم و آن را نیز با استفاده از ای‌اف‌تی بطور کامل خنثی کردیم.

در یکی از مراقبه‌ها با درمانگر نادیده، جان به یاد آورد که پدرش روز تولدش به دیدنش آمده و گفته بود که حالش چندان نیست. این هم شاید ناخودآگاهانه باعث نگرانی جان نسبت به سلامتی و به ویژه قلبش

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

شده بود. وقتی جان متوجه شد که مسائل جسمی چطور به احساساتش مربوطند و دیگر نباید نگران این باشد که بدنش ناگهان و بی دلیل ناامیدش کند اطمینان خاطر بیشتری پیدا کرد. در اواخر جلسه اول به جان تکلیفی دادم تا در خانه انجام دهد. قرار شد که ۳ واقعه خاص مربوط به شغل قبلی خود را بیابد که در آنها احساس کرده بود گیر/فتاه/دم ونمی/توانم نفس بکشم و با ای‌اف‌تی روی آنها کار کند. به او یاد دادم که شدت احساسش را به زیر ۵ و نه لزوماً به صفر برساند و بعد در حالی که همان احساس را دارد از خودش بپرسد قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته است (و اگر واقعه قدیمی‌تری را شناسایی کرد آن را نیز خنثی کند). همچنین توصیه کردم از ای‌اف‌تی علامت محور بر روی هر لحظه‌ای که در طول شبانه‌روز دچار اضطراب یا درد می‌شود استفاده کند (یعنی همراه درمانگر نادیده مراقبه کند تا آرام شود).

جلسه دوم

جلسه دوم یک ماه بعد بود. جان کمتر مضطرب به نظر می‌رسید. در این مدت یک بار دچار حمله درد شده بود ولی شدت دردش کمتر بود و زودتر هم از بین رفته بود چون توانسته بود از ای‌اف‌تی استفاده کند. چند دور هم با درمانگر نادیده مراقبه کرده بود تا آرام شود و دردش فروکش کند. در طول روز هر زمان که مضطرب می‌شد، با مراقبه با درمانگر نادیده از آن رهایی می‌یافت. همچنین ای‌اف‌تی را بر روی سه موقعیت بکار برده و بار احساسی آنها را به صفر رسانده بود. چند واقعه خاص قدیمی‌تر را نیز، که احساس مشابهی را در او پدید می‌آوردند، شناسایی کرده بود.

ابتدا بار احساسی وقایع کاری را که به تنهایی بر روی‌شان کار کرده بود آزمایش کردیم تا مطمئن شویم خنثی شده‌اند. یکی از آنها خنثی شده بود ولی دو مورد دیگر به مراقبه بیشتری با درمانگر نادیده نیاز داشتند. در پاسخ به سوالاتم او اظهار نمود که چند واقعه دوران کودکی‌اش را نیز شناسایی کرده ولی هنوز بر روی آنها کار نکرده است. توضیح داد که در کودکی با محدودیت‌های زیادی روبرو بوده و خصوصاً مادرش توقعات فراوانی از او داشته است. مادرش همیشه کارها و وظایف زیادی را به او محول می‌کرده است و او فقط پس از اتمام آنها اجازه داشته است بازی کند.

کار بر روی یکی از قدیمی‌ترین وقایع را آغاز کردیم و وقتی شدت آن را به زیر ۵ رساندیم از او پرسیدم: در این لحظه به چه نتیجه‌ای درباره خودت می‌رسی؟ چه افکار منفی‌ای درباره خودت داری؟ گفت: "فکر می‌کنم / ارزشش را ندارم." برایش توضیح دادم که به احتمال زیاد این همان باور ریشه‌ای منفی او درباره خودش است و همه ما یک باور ریشه‌ای منفی غالب داریم. گفت قبلاً حس می‌کرده است باید تایید مادرش را به دست آورد ولی هرچه تلاش می‌کرده معمولاً موفق نمی‌شده است. هیچ چیزی به اندازه کافی خوب نبوده و وقتی کاری را تمام می‌کرده مادرش بلافاصله کار بعدی را به او می‌داده است. مادرش همیشه اشاره می‌کرده که جان تنبل است و به اندازه کافی تلاش نمی‌کند. در نتیجه کاملاً واضح بود که جان باور ریشه‌ای منفی‌اش، یعنی ارزشش را ندارم، را چطور آموخته است.

جان کم‌کم متوجه شد که نظرات دیگران در گذشته چطور باعث می‌شود خودمان را قضاوت کنیم و به باورهای درباره خودمان و دنیا برسیم. همچنین به گفتگو درباره این پرداختیم که موقعیت‌های کاری‌ای که شناسایی کرده و بر روی‌شان کار کرده بود چطور ریشه استرس او در محیط کار بوده‌اند. برایش توضیح دادم که با اینکه توانسته بود استرس مربوط به کار را با استعفا دادن برطرف کند باز هم باید همه بار احساسی باقی‌مانده در ذهن ناخودآگاهش را که به این وقایع کار مربوط است از بین ببرد تا اطمینان یابد که در آینده دچار مسائل مشابهی نمی‌شود. به عنوان تکلیف جلسه دوم از جان خواستم ۵ تا ۱۰ واقعه دوران کودکی‌اش را شناسایی کند که هم مادرش و هم باور ریشه‌ای منفی‌اش در آنها نقش داشته‌اند و ای‌اف‌تی را بر روی هر یک از آنها بکار برد. همچنین ترغیبش کردم که همچنان از رویکرد بدترین لحظه روز برای خنثی‌سازی هر اضطرابی که در طول روز نصیبش می‌شود استفاده کند و هر چیزی را که به نظرش محرک این اضطراب است بنویسد. با اینکه علت احساسی درد شدید دیافراگم را شناسایی کرده بودیم ولی هنوز علت احساس ناخوشایندی را که در طول روز در شکمش حس می‌کرد نمی‌دانستیم. احساس ناخوشایند در شکم می‌تواند چندین علت داشته باشد، لذا مایل بودم که او هر محرکی را که می‌تواند به شناسایی علت ریشه‌ای کمک کند مشخص سازد. از او خواستم هر لحظه‌ای را که دچار این حس ناخوشایند می‌شود بنویسد و ببیند قبل از شروع آن در حال انجام چه کاری بوده است.

جلسه سوم

یک ماه بعد که یکدیگر را دیدیم جان گزارش داد که خوابش مجدداً عادی شده است. گفت بعد از اینکه در جلسه گذشته توضیحات مرا درباره علت ایجاد اضطراب و درد شنیده است، ترس و اضطرابش خیلی کمتر شده‌اند. دریافته بود که خودش می‌تواند با ای‌اف‌تی از پس حملات درد برآید و حالا می‌داند که حملات درد به معنی مشکل قلبی نیستند. از جلسه گذشته تا به حال به هیچ حمله دردی دچار نشده بود و فقط ۴ بار در روزهای مختلف از وقوع حمله ترسیده است. گفت که دیگر هیچ ترس واقعی‌ای ندارد و فقط کمی مضطرب است.

جان توضیح داد که از رویکرد بدترین لحظه روز برای برطرف ساختن اضطراب خفیفی استفاده کرده است. وقتی مضطرب شده بود که علی‌رغم میلش با کامپیوتر کار می‌کرد. وقتی از خودش پرسیده بود که قبلاً در چه زمانی چنین احساسی داشته است، با کمال تعجب به خاطره‌ای از اوایل کودکی‌اش رسیده بود که در آن با اکراه در حال انجام کاری برای مادرش بوده است. در ادامه ۶ واقعه خاص دیگر را که به دوران کودکی و مادرش مربوط بودند شناسایی و به کمک درمانگر نادیده خنثی کرده بود.

در جلسه‌ای که باهم داشتیم برای کسب اطمینان از اینکه وقایعی که به تنهایی بر روی‌شان کار کرده بود بطور کامل خنثی شده‌اند آزمایش‌هایی انجام دادیم. توضیح دادم که به احتمال زیاد استرس مربوط به شغل قبلی‌اش نشأت گرفته از یادآوری ناخودآگاهانه وقایعی بوده که در کودکی با مادرش داشته و همچنین تجربیات دیگری که باور ریشه‌ای منفی‌اش (ارزشش را ندارد/رم) در آنها نقش داشته است. به عنوان تکلیف از جان خواستم (با استفاده از سوالات مربوط به کار کارآگاهی که در جلسه دوم توضیح داده بودم) فهرست کاملی از لحظاتی که در آنها، نه تنها با مادرش بلکه با دیگران هم، حس کرده بود که ارزشی ندارد تهیه کند. سپس ۳۰ مورد مهم‌تر را از این فهرست برگزیند و با درمانگر نادیده روی آنها کار کند. علاوه بر این خواستم که همچنان از رویکرد بدترین لحظه روز، و اگر دچار ترس یا اضطراب شد، از ای‌اف‌تی علامت محوز نیز استفاده کند.

جلسه چهارم

دو ماه بعد برای آخرین بار همدیگر را دیدیم. جان دیگر به حمله دردی دچار نشده بود و هیچ ترس و اضطرابی هم نسبت به وقوع مجدد آنها. اظهار داشت که آرام‌تر شده است و از توسعه کسب و کارش لذت می‌برد. همکاری خوبی با دوستش داشت. کتاب رایگان درمانگر نادیده، نوشته گری کریگ را از وبسایت او دانلود کرده و خوانده بود و فهرست ۳۰ واقعه خاص مهم مربوط به باور ریشه منفی‌اش را نیز تکمیل کرده بود. همچنان موارد قدیمی‌تری را به فهرستش می‌افزود (زیرا با استفاده از رویکرد بدترین لحظه روز به وقایع قدیمی‌تری می‌رسید) و هنوز همه آنها را خنثی نکرده بود. متوجه شده بود که لحظاتی که به عنوان بدترین لحظه روز شناسایی می‌کند اغلب به باور ریشه‌ای منفی‌اش، ارزشش را ندارد، مربوطند و اینها هم در موقعیت‌های کاری و هم در موقعیت‌های اجتماعی با خانواده و دوستانش رخ می‌دهند. همچنین متوجه شده بود که با استفاده از رویکرد بدترین لحظه روز، در چند ماه اخیر چقدر آرامش بیشتری یافته بود. انگیزه زیادی برای تداوم این کار داشت. در این جلسه سه واقعه خاص دیگر را از میان فهرست ۳۰ واقعه مهم با هم خنثی کردیم. همچنین شدت احساسی را که نسبت به چند واقعه مهم، که به تنهایی خنثی کرده بود، داشت آزمودیم تا اطمینان یابیم خنثی شده‌اند. با توجه به اینکه مسائل جان حل شده بودند و اکنون مهارت کافی برای استفاده از ای‌اف‌تی به تنهایی را داشت، جلسات مان به پایان رسیدند و با یکدیگر خداحافظی کردیم.

مورد شماره ۲: فیبرومیالژیا

ریان، خانم مطلقه ۳۹ ساله‌ای که مادر دو فرزند دوقلوی ۱۲ ساله است، برای درمان فیبرومیالژیا (اختلالی مزمن که با درد گسترش یافته در تمام اسکلت و عضلات بدن همراه است و باعث خستگی مزمن، مشکلات خواب و حافظه و تغییر روحیه نیز می‌شود و از دیدگاه پزشکی رایج هیچ درمانی ندارد) نزد من آمد. در اینترنت خوانده بود که ای‌اف‌تی می‌تواند کمک کند. پنج سال بود که از فیبرومیالژیا رنج می‌برد و در ۲ ماه اخیر علائمش بدتر شده بودند. خیلی خسته بود و نگران بود نتواند کار و تحصیل خود را ادامه دهد. بعد از کمی پرس و جو متوجه شدم علائمش در زمان طلاق شروع شده بود. او بعد از ۱۴ سال زندگی مشترک از شوهرش جدا شده بود. ازدواج بسیار پر استرسی داشت و رابطه‌اش با شوهر سابقش (ام) هنوز هم مشکل ساز بود. رابطه خوبی با دخترهایش داشت ولی هربار که ام می‌آمد دنبال دخترها تا آنها را ملاقات کند اذیت می‌شد. ام قبول

نمی‌کرد که به داخل خانه بیاید و اصرار داشت که توی ماشین منتظر دخترها بماند. همین کار برای ریان استرس‌زا بود و یادآور مشکلاتی بود که قبل از طلاق با یکدیگر داشتند. به صورت پاره وقت در یک شرکت بزرگ کارمند دفتری بود ولی، با اینکه همکاران خوبی داشت، از کارش لذت نمی‌برد. با رئیسش خوب کنار نمی‌آمد چون راضی کردن رئیس کار خیلی سختی بود و همیشه بهانه‌ای برای ایراد گرفتن پیدا می‌کرد. ریان می‌دانست که بیش از حد نسبت به انتقادات حساس است ولی بازهم رها کردن برایش سخت بود. در وقت اضافه در حال آموزش دیدن برای مربی شدن بود و امیدوار بود بتواند به عنوان مربی تمام وقت دور کاری کند. ریان قریباً هر روز ایبوپروفن و استامینوفن مصرف می‌کرد.

جلسه اول

ابتدا فهرستی از تمام علائم ریان تهیه کردم. گفت درد و سفتی گردن و پشتش در حد ۵ است، درد قسمت بالای پاهایش در حد ۷ (پای چپ) و ۴ (پای راست) است، درد بازوهایش ۸ (بازوی چپ) و ۵ (بازوی راست) است. و گفت میزان خستگی‌اش در حد ۸ است.

شروع کردم به توضیح دادن نظریه‌های هامر و نمودار سیستم عصبی را به او نشان دادم (تصویر شماره ۷ در فصل ۵ بخش ۱). توضیح دادم که علائم در مرحله تعارض فعال حداقلی هستند و درد و خستگی در مرحله بهبود بروز پیدا می‌کند. تا به حال کسی به این صورت مشکلاتش را برایش توضیح نداده بود - نه پزشک خانوادگی‌اش، نه فیزیوتراپیستش و نه متخصص مفاصل. پزشک متخصص مفاصل به کل او را ناامید کرده بود چون گفته بود علت فیبرومیالژیا ناشناخته است و هیچ راه درمانی ندارد. من برایش توضیح دادم که علت فیبرومیالژیا تعارضات خود کم‌بینی شدید است که در سیستم اسکلتی-عضلانی بروز پیدا می‌کند و به وسیله ای‌اف‌تی می‌توان این تعارضات را هدف قرار داد و حل کرد به شرطی که پشتکار لازم را داشته باشید. او برای اولین بار بارقه‌ای از امید را در دل خود حس کرد. لزوماً حرف مرا باور نکرد ولی حداقل این احتمال را پذیرفت و تا همین حد کافی است. ای‌اف‌تی برای نتیجه دادن به باور نیازی ندارد. کلید موفقیت ای‌اف‌تی این است که خودتان از آن استفاده کنید و نتیجه را به چشم خود ببینید. سپس توضیح دادم که همه ما یک باور ریشه‌ای

منفی غالب داریم، که نتیجه‌گیری منفی ما نسبت به خودمان است و نقشی اساسی در تعارضات خود کم‌بینی دارد. رایج‌ترین جملات مربوط به باور ریشه‌ای منفی را به او گفتم و پرسیدم آیا به نظرش بعضی از آنها درست است یا نه. بلافاصله باور ریشه‌ای منفی خود را شناسایی کرد: من به/ند/زه کافی خوب نیستم. گفت به نظرش این باور غالب او در تمام موقعیت‌هاست، در خانه، به عنوان یک مادر، با خانواده‌اش، در موردِ ام و در محیط کار. همچنین متوجه شد که این باور چطور از دوران کودکی هویت او را شکل داده است. از او خواستم با صدای بلند بگوید من به/ند/زه کافی خوب نیستم و ببیند از نظر احساسی فکر می‌کند این جمله چقدر درست است. گفت حس می‌کند ۹۰٪ درست است (توضیحات مربوط به آزمایش اعتبار شناختی را در فصل ۵ بخش ۱ مطالعه کنید).

مشخص شد که در طول ازدواج تعارضات خود کم‌بینی او خیلی شدید بوده است ولی بعد از طلاق کمی کمتر شده. در واقع زندگی بدون ام برایش کمی راحت‌تر بوده و می‌تواند با خیال راحت در کنار فرزندانش، و بدن ام، به زندگی خود ادامه دهد. توضیح دادم تصادفی نیست که علائم فیبرومیالژیا درست بعد از طلاق شروع شده است. زیرا قسمت بزرگی از تعارض خود کم‌بینی او بعد از این دوران حل شده است، وارد مرحله بهبود شده است، در نتیجه درد و خستگی زیادی را تجربه کرده است و این علائم از دید پزشکی رایج فیبرومیالژیا نامگذاری شده است.

اشاره کردم که علائمش در دو ماه اخیر بدتر شده‌اند. وقتی پرسیدم چه زمانی دوره آموزش مربی‌گری را شروع کرده است، ریان لبخند زد - درست دو ماه پیش. کم کم داشت متوجه ارتباط بین وقایع زندگی‌اش و علائم جسمی‌اش می‌شد. توضیح داد که تصمیم شروع دوره مربی‌گری برایش یک پیشرفت و تحول بزرگ بود و از مربی‌گری لذت می‌برد و در آن موفق نیز بود. کارآموزان از او تعریف می‌کردند و اعتماد به نفسش در حال افزایش بود. بالاخره حس می‌کرد زندگی‌اش در مسیر درست قرار گرفته و هیجان داشت که زودتر کارش را به عنوان مربی دورکار شروع کند. این پیشرفت در زندگی بازهم باعث حل مسائل مربوط به عزت نفس شده بود و او را وارد مرحله بهبود مسئله عزیت نفس کرده بود و همین توضیحی برای افزایش درد و خستگی بود.

حالا که درک درستی از مسائل احساسی زیربنای علائم جسمی پیدا کردیم، زمان پیاده سازی ای‌اف‌تی رسید. من هردو شکل ای‌اف‌تی را توضیح دادم و ریان تصمیم گرفت با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی، یعنی ضربه زدن، شروع کند. از او خواستم لحظاتی از دوران ازدواج خود را شناسایی کند که در آنها حس کرده واقعاً به اندازه کافی خوب نیست و با افعال زمان حال آنها را توصیف کند. ریان این لحظه را شناسایی کرد:

- لحظه‌ای که ام می‌گوید: خیلی وقت است که دیگر دوستت ندارم و عاشق یک زن دیگر شده‌ام. و من شوکه می‌شوم. این گفتگو در آشپزخانه اتفاق می‌افتد.

وقتی داشت این لحظه را در ذهن خود مرور می‌کرد، گفت حس غمش در حد ۹، شوک در حد ۸ و ترس در حد ۸ است. عبارت تصحیح را با هم ساختیم و شروع به ضربه زدن و تجربه دوباره آن لحظه در ذهن کردیم، تا اینکه احساساتش به زیر ۵ رسیدند. سپس دوباره گفت آن لحظه را در ذهنش مرور کند و پرسیدم: احساس می‌کنی رد شدی و به اندازه کافی خوب نیستی؟ گفت هردو احساس را دارد و شدت هردو ۱۰ است. یک دور دیگر ضربه زدیم. از او خواستم دوباره آن لحظه را در ذهنش تجربه کند و پرسیدم قبلاً چه زمانی چنین حسی را در زندگی‌اش داشته است و اشاره کردم که این خاطره هرچه قدیمی‌تر باشد بهتر است. این اولین خاطره‌ای بود که به ذهنش رسید:

- لحظه‌ای ۶ سالم است و دوستم می‌گوید: نمی‌خواهم با تو بازی کنم چون تو بدی. و من غمگین می‌شوم. این اتفاق در حیاط مدرسه رخ می‌دهد.

روی تمام جنبه‌های این لحظه ضربه زدیم تا زمانی که همگی خنثی شدند و سپس لحظه گفتگو با ام در آشپزخانه را آزمایش کردیم. ریان را راهنمایی کردم تا روی جنبه‌های مختلف این لحظه کار کند، از افعال زمان حال استفاده کند و تشویقش کردم تا واقعاً احساساتش را تجربه کند: طرز نگاه کردن ام، لحن صدا و حالت بدنش (که نشان از دوری دارد). در پایان این جلسه ریان یاد گرفته بود که چطور از روش ضربه زدن پایه استفاده کند برای همین تکلیفی برای جلسه آینده به او دادم. از او خواستم بدترین لحظه روزش که باور ریشه‌ای منفی‌اش نیز در آن نقش دارد را شناسایی کند و به همین روشی که تازه یاد گرفته است روی

آن لحظه خاص ضربه بزند. همچنین خواستم فهرستی از وقایع گذشته را که بار احساسی منفی دارند تهیه کند و این جمله بندی صحیح آنها را یادداشت کند: لحظه‌ای که فلان اتفاق می‌افتد و من فلان احساس را دارم.

جلسه دوم

ریان گفت باورش نمی‌شود که باور ریشه‌ای منفی‌اش هر روز تا این حد به ذهنش می‌آید و رویش تاثیر می‌گذارد. در طول دو هفته بین جلسه اول و دوم برای هر روز ۵ تا ۶ لحظه خاص را نوشته بود که توسط باور ریشه‌ای منفی‌اش تحریک شده بودند. هر روز فقط روی یک بلر ضربه زده بود و همه را حل نکرده بود. برایش توضیح دادم که هرچه بیشتر بطور روزانه برای حل کردن همه مسائل هر روزش وقت بگذارد، زودتر پیشرفت می‌کند. این جلسه از او خواستم که تمام مراحل رویکرد بدترین لحظه روز را یاد بگیرد که به این صورت است: اول شدت احساس خود را نسبت به بدترین لحظه آن روز به ۵ برساند، نه صفر، سپس در حالی که لحظه را در ذهن خود تجربه می‌کند بپرسد قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته است تا وقایع مشابهی را از گذشته خود شناسایی کند. همچنین رویکرد ای‌اف‌تی برای کار کردن بر روی باور ریشه‌ای منفی را برایش روشن کردم. توضیح دادم که به این شکل باور ریشه‌ای منفی‌اش را هدف قرار می‌دهیم:

۱. با پرسیدن سوالاتی درباره ۷ سال اول زندگی‌ات به دنبال مبداء باور ریشه‌ای منفی می‌گردیم. سپس با شناسایی وقایع سالهای بعد زندگی ادامه می‌دهیم تا کل سیر زندگی‌ات، تا زمان شروع رابطه با ام، را مشخص می‌کنیم.

۲. باید فهرستی از تمام لحظات چالش برانگیز در رابطه با ام، قبل از اینکه با او ازدواج کنی، تهیه کنی (فهرست پاکسازی بزرگ) و بعد ۳۰ واقعه اصلی را جدا کنی.

۳. تکلیف روزانه‌ات پیاده سازی کامل رویکرد بدترین لحظه روز است.

۴. هر زمان لازم شد ای‌اف‌تی علائم محور را نیز پیاده سازی کن. درک این موضوع که علائم علت دارند (تعارضات خود کم‌بینی) و درد و خستگی نشانه ورود به مرحله بهبود هستند معنای تازه‌ای به رابطه علت و معلولی می‌دهد. ای‌اف‌تی علائم محور مشکل زیربنایی را حل نمی‌کند، ولی بازهم برای رهایی از درد مفید است.

ایف‌تی رسمی از الف تا ی

برای اینکه ریان استفاده از رویکرد ایف‌تی را یاد بگیرد، هر بخش برنامه عملی را در این جلسه با هم تمرین کردیم:

ریان: نقطه ۱: چه کسی به من یاد داده است که به اندازه کافی خوب نیستم؟ این باور از طرف هر دو والد به او رسیده است. برادر بزرگتری (ال) داشته که تمام توجه والدین معطوف به او بوده است. برادر او نیازهای خاصی داشته و کودک در دسرسازی برای والدین بوده است ولی ریان که در کودکی متوجه این موضوع نبوده است در نتیجه اغلب احساس مهم نبودن و تنهایی می‌کرده. ریان لحظات خاص زیر را شناسایی کرد:

- ۷ سالگی: لحظه‌ای که والدینم در مراسم مدرسه حضور ندارند چون باید در بیمارستان کنار ال باشند و من احساس تنهایی و غم می‌کنم.
- ۶ سالگی: لحظه‌ای که مادر بزرگ هدیه خیلی بزرگی به ال می‌دهد و به من فقط یک هدیه کوچک می‌دهد و من می‌زنم زیر گریه. بابا از دست من عصبانی می‌شود و می‌گوید بچه بازی در می‌آورم.
- ۴ سالگی: لحظه‌ای که ال می‌زند توی گوشم و من شروع می‌کنم به گریه کردن و بابا می‌گوید: جیغ نزن، اصلاً محکم نزد.

ریان: نقطه ۲: سپس ریان لحظات خاص زیر را که مربوط به رابطه‌اش با ام بود (به عنوان بخشی از فهرست پاکسازی بزرگ) مشخص کرد.

- لحظه‌ای که ام بوی ادکلن زنانه می‌دهد و می‌دانم که ادکلن من نیست و به شدت غمگین می‌شوم.
- لحظه‌ای که ام در مهمانی کی و ای پشتش را به من می‌کند و من به شدت احساس رد شدن و تنهایی می‌کنم.
- لحظه‌ای که ام پیام می‌دهد و می‌گوید که خیلی دیر می‌آید چون باید کار کند، می‌دانم دروغ می‌گوید برای همین احساس خشم و ناتوانی می‌کنم.

ریان: نقطه ۳: ریان لحظه خاص زیر را به عنوان بدترین لحظه روز از دو هفته اخیر انتخاب کرد:

- لحظه‌ای که دخترم می‌گوید: بابایی هیچ وقت / این کار را نمی‌کند، و من احساس ناراحتی می‌کنم و حس می‌کنم مادر کاملاً بی‌ارزشی هستم.

ریان: نقطه ۴: ریان تصمیم گرفت به روش ای‌اف‌تی علائم محور روی درد و سفتی گردن و پشتش کار کند. کار را با روش ای‌اف‌تی علائم محور شروع کردیم و روی درد و سفتی گردن و پشت ریان که در حد ۶ بود ضربه زدیم. با ۵ دور ضربه زدن شدت آنرا به ۴ رساندیم و فعلاً در همان حد رهايش کردیم. به ریان توضیح دادم که هر بار چند دور روی علائم خود ضربه می‌زند و واکنش پاراسمپاتیک را فعال می‌کند که به مرحله بهبود سرعت می‌بخشد.

بعد روی لحظه‌ای که برادرش در سن ۴ سالگی زده بود توی گوشش و پدرش از دستش عصبانی شده بود ضربه زدیم. روی احساس وحشت، ترس و غم ضربه زدیم. گفت حس کرده پدرش ردش کرده است و با خود فکر کرده که به اندازه کافی خوب نیست. تمام احساسات را بطور کامل خنثی کردیم و بعد آزمایش کردیم تا مطمئن شویم همه احساسات خنثی شده‌اند، و شده بودند.

در پایان جلسه ریان متعهد شد که برنامه عملی را دنبال کند و هر شب بعد از اینکه دخترانش خوابیدند روی این کار تمرکز کند. قرار شد یک ماه بعد یکدیگر را ببینیم تا او وقت کافی برای پیشرفت در کار را داشته باشد.

جلسه سوم

ریان گفت از اینکه نتوانسته به اندازه کافی ای‌اف‌تی کار کند احساس ناامیدی می‌کند. بعضی روزها فقط روی یک بلر کار کرده بود که می‌دانست کافی نیست. گاهی نیست بار احساسی یک واقعه خاص را به صفر رسانده بود. در نتیجه، دوباره به این نتیجه رسیده بود که به اندازه کافی خوب نیست، برای همین روی احساس غم (که در حد ۷ بود) و خشمش (که در حد ۶ بود) ضربه زدیم تا زمانی که به ۱ و ۲ رسیدند. این احساسات را در همین حد رها کردیم چون فقط قصد داشتیم با روش ای‌اف‌تی علائم محور احساسات را تا حدی پایین بیاوریم که بتوانیم روی مسائل دیگر کار کنیم.

قطعاً می‌دانستم که چقدر برای ریان سخت است که علاوه بر تعهدات کاری‌اش، مسئولیت‌های مادری‌اش و کارهای مربوط به مربی‌گری به این پروژه پرکار ای‌اف‌تی نیز بپردازد. این موضوع را به گوش‌زد کردم و گفتم با توجه به شرایطی که دارد تلاشش کافی است. همچنین اشاره کردم که هیچ عجله‌ای در کار نیست و لازم نیست پروژه ای‌اف‌تی در زمان خاصی به پایان برسد. بالاخره او تمام عمر باور ریشه‌ای منفی‌اش را با خود به همراه داشته و پنج سال نیز درگیر فیبرومیالژیا بوده است. فقط مهم این بود که بطور منظم با ای‌اف‌تی روی مسائل خود کار کند تا به مرور زمان به نتایج دلخواه دست پیدا کند. توافق کردیم که هرروز در زمان خاصی رویکرد کامل بدترین لحظه روز را پیاده کند و هر زمان لازم بود نیز از رویکرد ای‌اف‌تی علائم محور استفاده کند. قرار شد سه روز در هفته نیز به مدت نیم الی یک ساعت روی بقیه برنامه کار کند. این برنامه به نظرش قابل انجام بود.

بقیه جلسه، پیشنهاد دادم از روش اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده کند تا ببیند برایش مفید است یا نه. به این نکته اشاره کردم که این روش معمولاً سریع‌تر و عمیق‌تر از ضربه زدن است و اثر عمومیت یافتن نیز در آن بیشتر است. ریان قبلاً مراقبه کرده بود و می‌دانست که اپتیمال ای‌اف‌تی کمی با مراقبه معمولی تفاوت دارد زیرا متمرکز بر حل بار احساس وقایع خاص است، درست مثل ضربه زدن، و باید تا زمان خنثی سازی واقعه ادامه پیدا کند. پرسیدم آیا دیدگاه «معنوی» نسبت به مرگ و زندگی دارد یا نه. گفت که به نظم اصولی جهان، پیوند و انرژی عاشقانه اعتقاد دارد. ریان مذهبی نبود و ارتباط یا پیوند خاصی با خدا نداشت. دوست داشت از عبارت درمانگر نادیده استفاده کند و از اینکه درمانگر نادیده هویت مونث داشته باشد راضی بود. به وسیله اپتیمال ای‌اف‌تی روی واقعه‌ای کار کردیم که قبلاً روش کار کرده بود ولی هنوز خنثی نشده بود:

- لحظه‌ای که ام می‌گوید: فکر نکنم بخوام/ این رابطه را/ دادمه دهم و من احساس اضطراب و تنهایی می‌کنم.

وقتی ریان در حالت پیوسته این واقعه را در ذهنش تجسم کرد، احساس اضطرابش به ۷ رسید و حس تنهایی‌اش به ۸ رسید. وقتی قبلاً روی این واقعه کار کرده بود حسش در حد ۹ و ۱۰ بود و در همین سطح نیز گیر کرده بود و نتوانسته بود بار احساسی‌اش را کاهش دهد. ولی بعد از یک دور مراقبه با درمانگر نادیده شدت

احساساتش به ۴ و ۶ رسید. از او خواستم دوباره این لحظه را در ذهنش تجسم کند و پرسیدم قبلاً چه زمانی چنین احساسی داشته است. ریان لحظه زیر را شناسایی کرد:

- لحظه‌ای که در سن ۷ سالگی، برادرم ال مرا از میله‌های پارک پرت می‌کند چون نمی‌خواهد همراه او از میله‌ها بالا بروم و این غمگینم می‌کند.

روی این واقعه تمرکز کردیم و همراه درمانگر نادیده ۳ دور مراقبه انجام دادیم تا بار احساسی آنرا خنثی کنیم (احساسات اولیه غم در حد ۸ و شوک در حد ۷ بود). در طول آخرین دور مراقبه لحظه دیگری به خاطرش آمد:

- لحظه‌ای که که می‌بینم والدینم متوجه شدند که ال چکار کرد و بازهم چیزی نگفتند و به شدت احساس تنهایی می‌کنم.

وقتی ریان برای اولین بار این واقعه را در ذهنش تصور کرد شدت احساسات ناراحتی و تنهایی او در حد ۹ بود. به وسیله مراقبه با درمانگر نادیده اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی آن لحظه پیاده کردیم. وقتی بار احساسی به ۵ رسید، از ریان خواستم دوباره لحظه را در ذهنش مرور کند و ببیند آیا با خود فکر می‌کند که به اندازه کافی خوب نیست. ریان متوجه شد که در لحظاتی شبیه این به این باور رسیده است که به اندازه کافی خوب نیست. و کم کم صحت باور ریشه‌ای منفی‌اش برایش بیشتر شده است. کار بر روی این لحظه خاص را به پایان رساندیم و به خوبی آزمایش کردیم تا مطمئن شویم بطور کامل خنثی شده است یا نه. بعد به لحظه‌ای برگشتیم که کار را با آن شروع کرده بودیم، لحظه‌ای که ام گفته بود نمی‌داند می‌خواهد این رابطه را ادامه دهد یا نه. وقتی ریان این لحظه را در ذهنش تصور کرد، ترسش از ۴ به ۱ رسیده بود و احساس تنهایی‌اش از ۶ به ۲ رسیده بود. یک دور دیگر مراقبه کردیم و توانستیم شدت هر دو احساس را به صفر برسانیم.

ریان متوجه شد که وقتی بار احساسی واقعه‌ای تکان نمی‌خورد و در یک نقطه ثابت می‌ماند، باید حتماً به دنبال وقایع خاص قدیمی‌تر بگردیم و ابتدا آنها را خنثی کنیم. از او خواستم تکلیفش را به صورت روزانه

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

انجام دهد یعنی هر روز رویکرد بدترین لحظه روز را پیاده کند، در صورت لزوم ای‌اف‌تی علائم محور را بر روی درد و سفتی پیاده کند و سه روز در هفته نیز وارد عمق مسائل شود و روی همه بخش‌های برنامه عملی کار کند. تصمیم گرفتیم جلسه بعدی را یک ماه بعد برگزار کنیم.

جلسه ۴ تا ۸ (ماه در میان)

ریان یک ماه در میان با من ملاقات می‌کرد. در بین جلسات از هر دو شکل ای‌اف‌تی استفاده می‌کرد. ترجیح می‌داد در زمان به کار بردن ای‌اف‌تی علائم محور از ضربه زدن استفاده کند و در زمان از بین بردن بار احساسی وقایع خاص از اپتیمال ای‌اف‌تی استفاده کند. وقتی تجربه‌ای در محیط کار برایش استرس‌زا بود، به سرویس بهداشتی می‌رفت و ضربه می‌زد تا آرام شود (با خودش حرف می‌زد ولی نه خیلی بلند). با پیاده سازی ای‌اف‌تی در محل کار متوجه شده بود بخش بزرگی از ناراحتی‌هایش بخاطر باور ریشه‌ای منفی‌اش است و این باور ضعیف‌تر شده است. اشاره کردم که اگر لحظه کاری را به عنوان بدترین لحظه روز انتخاب کند و در خانه به روش اپتیمال ای‌اف‌تی روی آن کار کند تاثیر ای‌اف‌تی از این هم بیشتر می‌شود (یعنی بجای کار کردن روی احساس استرس در محل کار، روی علت زیربنایی مسئله کار کند).

در طول جلساتمان درباره این حرف می‌زدیم که او از جلسه قبلی خودش چقدر با ای‌اف‌تی کار کرده است و تا حد ممکن آزمایش کرده است تا مطمئن شود وقایع خنثی شده‌اند یا خیر. معمولاً باهم روی دو واقعیه‌ای کار می‌کردیم که خودش هنوز رویشان کار نکرده بود. در جلسه هشتم فهرستی از تمام مسائلیش تهیه کردیم و متوجه شدیم که:

- اعتبار شناختی باور ریشه‌ای منفی‌اش (من به اندازه کافی خوب نیستم) به ۴۰ تا ۵۰ درصد رسیده بود (جلسه اول ۹۰ درصد برایش صحت داشت)؛
- درد و سفتی گردن و پشتش (از ۵) به ۲ رسیده بود و دیگر هر روز آزارش نمی‌داد؛
- درد بالای پاهایش از بین رفته بود (در ابتدا ۷ در پای چپ و ۴ در پای راست بود)؛

- درد بازوهایش کاهش پیدا کرده بود (بازوی چپش از ۷ به ۴ رسیده بود و بازوی راستش از ۴ به ۱ رسیده بود) و دیگر هر روز آزارش نمی‌داد؛

- خستگی‌اش از ۸ به ۴ رسیده بود. حتی در بعضی روزها اصلاً احساس خستگی نمی‌کرد.

ریان از پیشرفت خود راضی بود و کاملاً متوجه شده بود که باور ریشه‌ای منفی‌اش دیگر نقشی اساسی در زندگی‌اش ایفا نمی‌کند. انرژی بیشتری داشت و احساس خستگی کمتری می‌کرد. این بازخورد را از بعضی همکارانش دریافت کرده بود که خیلی آرام‌تر شده و اضطراب کمتری دارد. رایان اشاره کرد که رئیسش نیز کمتر ایراد می‌گیرد ولی بعد لبخند زد و گفت شاید به این خاطر باشد که او دیگر مثل قبل خیلی با ایرادات او تحریک نمی‌شود و دچار استرس نمی‌شود. ارتباطش با ام نیز بهتر شده بود و دیگر اصلاً از اینکه وقت سوار کردن دخترهایشان به داخل خانه نمی‌آمد و در ماشین منتظر می‌ماند ناراحت نمی‌شد.

فهمیده بود که با انجام ای‌اف‌تی بر روی تمام وقایع خاص مربوط به ازدواج‌شان، عزت نفسش تا حد بسیار زیادی افزایش پیدا کرده بود. البته که متوجه شده بود از ازدواجش ناراضی است و رابطه خوب پیش نمی‌رود ولی تاثیر آن همه استرس را دست کم گرفته بود. قبلاً درست متوجه نبود که هر دو در نابودی رابطه نقش داشتند. اینکه دیگر ام را مقصر همه چیز و مجرم اصلی نمی‌دانست حس خوبی داشت. حالا می‌دانست که ام مسئول انتخاب‌های خودش است و او نیز مسئول انتخاب‌های خودش. حالا خیلی بهتر با طلاق کنار آمده بود و آماده بود که به زندگی‌اش ادامه دهد و تمام تلاشش را می‌کرد که بخاطر دخترهایشان با ام کنار بیاید. دوره مربی‌گری همچنان خوب پیش می‌رفت. انگیزه داشت که هنوز به تنهایی از روش ای‌اف‌تی استفاده کند زیرا هنوز بار احساسی تمام وقایع خاص موجود در فهرست پاکسازی بزرگ را از بین نبرده بود. روزانه ۱ یا ۲ بار دچار استرس می‌شد و به وسیله رویکرد بدترین لحظه روز روی این استرس کار می‌کرد. این پیشرفتی بزرگ بود (چون قبلاً ۵ یا ۶ بار دچار استرس می‌شد) و امید داشت که این تعداد کمتر نیز بشود.

تصمیم گرفتیم جلسات مشاوره را در همین نقطه به پایان برسانیم. ریان گفت اگر لازم شد دوباره به من سر می‌زند. حالا دو سال از آن زمان گذشته و هنوز از ریان خبری ندارم و فکر می‌کنم این نشانه خوبی است!

مورد شماره ۳: مشکلات خواب

این داستان سایمون است، مردی ۵۷ ساله که توضیح می‌دهد چطور توانست به کمک ای‌اف‌تی بعد از ۳۰ سال بی‌خوابی خود را درمان کند.

"از سن ۲۰ سالگی از بی‌خوابی رنج می‌بردم. اغلب راحت سریع خوابم می‌برد ولی یکی دو ساعت بعد بیدار می‌شدم و دیگر نمی‌توانستم دوباره بخوابم. به مدت چند سال، هر چیزی که ممکن بود به خوابم کمک کند را امتحان کردم: روان‌درمانی، هیپنوتیزم، تمرینات تنفسی، باز خورد عصب‌شناختی، یوگا، ورزش، قهوه نخوردن در بعد از ظهر، ولی هیچ کدام کمکی نکرد. چیزی که بیشتر از همه مرا آزار می‌داد خستگی عمیق در طول روز بود. فقط کمی احساس خستگی نداشتم، احساس مرده بودن و ناتوانی کامل داشتم، حتی بیشتر از میزان ساعت‌هایی که کمبود خواب داشتم خسته بود. در نتیجه، هر شب با این فکر به تخت خواب می‌رفتم که اگر تا فردا استراحت کنم، حالم خوب خواهد بود. و صبح روز بعد وقتی بیدار می‌شدم، اولین فکری که به ذهنم می‌رسید این بود که چطور قرار است/امروز را سپری کنم؟ تا حد مرگ خسته‌ام. کمبود خواب، استرس و خستگی خیلی خیلی مرا آزار می‌داد، مخصوصاً با توجه به اینکه به نظر خودم زندگی شادی داشتم، رابطه خوبی با همسرم داشتم، دوستان خوبی داشتم و شغلم نیز برایم معنادار بود. حس می‌کردم ممکن است این مسئله مربوط به کودکی‌ام باشد.

در طول دوران کودکی، خانواده ما پول زیادی نداشت. همیشه خیلی از پدرم می‌ترسیدم چون گاهی به شدت از دست مادرم و ما بچه‌ها عصبانی می‌شد. حتی گاهی خشونت به خرج می‌داد. چالش‌های بزرگ دیگری نیز داشتیم، از جمله دو جابجایی ناگهانی (در سن ۱۱ و ۱۲ سالگی)، بستری شدن در بخش اورژانس بخاطر آپاندیس در سن ۱۶ سالگی و به ناگاه جدا شدن از خانه در سن ۱۸ سالگی، بدون اطلاع دادن به پدرم. یک سال و نیم بعد از این دوره پر استرس، برای ادامه تحصیل به شهری بزرگ نقل مکان کردم. هفت ماه بعد مشکلات خوابم شروع شد.

وقتی ۵۳ ساله بودم، مقاله‌ای از گابریل روتن، درباره ای‌اف‌تی خواندم، نسخه هلندی کتاب «ای‌اف‌تی، از الف تا ی»، نوشته گابریل روتن و هنک ون در وین، را سفارش دادم و شروع کردم به کار کردن از روی کتاب. در طول فرایند ضربه زدن، در کمال تعجب، ناخواسته پنج واقعه از اوایل کودکی‌ام به ذهنم رسید، حتی مواردی از دوران مهدکودک یادم آمد. تصمیم گرفتم روی احساسات مربوط به این وقایع ضربه بزنم چون متوجه شدم هنوز ترس و خشم زیادی نسبت به آنها دارم. همان شب، از شب‌های دیگر بهتر خوابیدم، و مهم‌تر از آن، صبح خیلی سرحال‌تر از همیشه بیدار شدم. از آن دوران، روی هر چیزی که آزارم می‌دهد و هر واقعه خاصی که به ذهنم می‌رسد ضربه می‌زنم. حالا از روش اپتیمال ای‌اف‌تی نیز استفاده می‌کنم، نسخه مراقبه به روش ای‌اف‌تی. خوابم خیلی بهتر شده و حالا اگر نصفه شب بیدار شوم، بلند می‌شوم و حدود ۱۵ دقیقه یا بیشتر روی تنش موجود در بدنم ضربه می‌زنم. بعد به تخت برمی‌گردم و معمولاً خیلی سریع خوابم می‌برد و صبح سرحال بیدار می‌شوم. نه دیگر از خستگی مزمن رنج می‌برم و نه دیگر بخاطر خوابم دچار استرس می‌شوم. قبلاً وقتی بیدار می‌شدم احساس خشم و ناتوانی شدید می‌کردم و ساعت‌های باقی‌مانده برای خوابیدن را می‌شمردم ولی حالا فقط ۱۵ دقیقه ضربه می‌زنم و با خود می‌گویم، کمی دراز می‌کشم، و اصلاً نگران این نیست که آیا خوابم می‌برد یا نه و قرار است چقدر بخوابم. خلاصه که به لطف ای‌اف‌تی، طرز فکر کاملاً متفاوتی دارم و در طول روز نیز احساس بهتری دارم و متعادل‌تر شده‌ام."

فرهنگ واژگان مهم

آزمایش اعتبار شناختی: آزمایشی که تعیین می‌کند باور یا احساسی خاص از نظر احساسی تا چه حد برای شما درست است و با مقیاس ۰٪ (اصلاً درست نیست) تا ۱۰۰٪ (کاملاً درست است) تعیین می‌شود.

آمیگدال: دو هسته بادامی شکل در مرکز مغز که در پردازش و تنظیم احساسات، شکل دادن و تثبیت کردن خاطرات احساسی و تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کنند. همه حواس جسمی را دنبال می‌کنند (بینایی، بویایی، لامسه، چشایی و شنوایی) و به محرک‌های محیط اطراف ارزش مثبت یا منفی می‌دهند. تصمیم می‌گیرند که آیا چیزی برای فرد خطرناک است و اگر اینطور بود واکنش جنگ، گریز یا بی‌حرکت ماندن را فعال می‌کند.

ای‌اف‌تی: روش‌هایی احساس که شامل هر دو روش ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (ضربه زدن) و اپتیمال ای‌اف‌تی است.

ای‌اف‌تی استاندارد طلایی: روش ضربه زدن ای‌اف‌تی که در آن از طب فشاری استفاده می‌شود.

ای‌اف‌تی نیابتی: انجام ای‌اف‌تی برای منفعت دیگری، که نیازی به حضور فیزیکی فرد مورد نظر ندارد.

اپتیمال ای‌اف‌تی: شکلی از ای‌اف‌تی که شامل بُعد معنوی است، که در آن همراه با درمانگر نادیده (راهنما و شفابخش درون) برای حل مسائل خود مراقبه می‌کنیم.

باور ریشه‌ای منفی: نتیجه‌گیری منفی اصلی که درباره خود دارید و چنین قالبی دارد: من ... هستم. قضاوتی که نشان می‌دهد وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند یا ردتان می‌کند چه احساسی نسبت به خود دارید. مثلاً: من به اندازه کافی خوب نیستم، بی‌ارزش هستم، نباید به این دنیا می‌آمدم، دوست داشتنی نیستم. این باور در ۶-۷ سال اول زندگی شکل می‌گیرد و شامل ۹ ماه قبل از تولد در رحم مادر نیز می‌شود.

ب‌ل‌ر: بدترین لحظه روز - لحظه‌ای از روز که واکنش احساسی منفی را در شما برمی‌انگیزد و واکنش استرس را فعال می‌کند.

پاکسازی بزرگ: تهیه فهرستی از تمام خاطراتی که بار احساسی منفی دارند و حل کردن آنها به وسیله ای‌اف‌تی.

پیوستگی: حضور کامل در لحظه و آگاهی از لحظه. تجربه دوباره یک واقعه گذشته در ذهن در حالت پیوسته یعنی اینکه وارد آن لحظه شوید و با حضور در این خاطره آنرا به طور کامل تجربه کنید، از چشمان خود به آن لحظه نگاه کنید و تمام حواس خود را نیز درگیر کنید، انگار واقعه همین الان در حال رخ دادن است، تا بتوانید چیزی که قبلاً دیده بودید را ببینید، چیزی که شنیده بودید را بشنوید و چیزهایی که حس کرده بودید را دوباره حس کنید.

تعارض: واقعی که از نظر احساسی برایتان استرس‌زا است زیرا شامل هویت، قلمرو، ارزشمندی، تمامیت و مسائل دیگر مربوط به شما می‌شود. در [پیوست ۲](#) انواع تعارضات را تعریف کرده‌ایم.

درمانگر نادیده: درمانگر نادیده شفابخش و راهنمای درونی ماست. گری گریگ برای اشاره به او از ضمیر مونث استفاده می‌کند. شما می‌توانید او را با هر نامی که برایتان راحت‌تر است صدا کنید. برای مثال می‌توانید بگویید: عشق، منبع، آرامش، صلح، قدرت برتر، هوش برتر، راهنما، خرد، کائنات، یا هر نامی که از اصول مذهبی خود فرا گرفته‌اید.

سیستم عصبی پاراسمپاتیکی: یکی از دو بخش سیستم عصبی خودمختار (که توسط ذهن ناخودآگاهمان مدیریت می‌شود) و واکنش آرامش بدن را تنظیم می‌کند. وقتی این حالت فعال می‌شود، استراحت، هضم، بازدهی، بازسازی و بهبود راحت‌تر می‌شود.

سیستم عصبی سمپاتیکی: یکی از دو بخش سیستم عصبی خودمختار (که توسط ذهن ناخودآگاه مدیریت می‌شود). وقتی این بخش فعال می‌شود فرد وارد واکنش جنگ، گریز یا بی‌حرکت ماندن می‌شود.

کار کار آگاهی: گشتن به دنبال مبداء الگوهای استرس‌تان، با پرسیدن سوالات مختلف.

کم کردن از شدت مسئله: پیاده سازی ای‌اف‌تی بر روی احساسات مربوط به کلیت یک واقعه خاص، قبل از اینکه واقعه را در ذهن خود دوباره تجربه کنید و ای‌اف‌تی را بر روی جزئیات آن پیاده کنید. زمانی از این راهبرد استفاده کنید که حس می‌کنید احساساتتان نسبت به واقعه‌ای بیش از حد شدید است و برای پیش‌گیری از غیرقابل تحمل شدن این هیجانات این روش را به کار بگیرید. می‌توانید از این روش برای هر نقطه اوج احساسی در واقعه که برایتان بیش از حد شدید است نیز استفاده کنید، یعنی قبل از اینکه نقطه اوج را در ذهن خود دوباره تجربه کنید، با ای‌اف‌تی روی کلیت آن کار کنید.

گسستگی: گسستگی فرایندی ذهنی برای قطع ارتباط با افکار، احساسات، خاطرات، افراد و محیط اطراف و هویت خود است. وقتی به واقعه‌ای در گذشته فکر می‌کنید، از آن تجربه فاصله دارید. بجای اینکه خود را در آن موقعیت تصور کنید و از چشمان خود واقعه را ببینید، از فاصله دور موقعیت را مشاهده می‌کنید، انگار در حال تماشای فیلم زندگی خود هستید. ممکن است احساساتی را تجربه کنید ولی بطور کامل با آن ارتباط برقرار نمی‌کنید.

هامر: آر جی هامر (۱۹۳۵-۲۰۱۷)، پزشک داخلی آلمانی که 'پنج قانون زیست شناختی طبیعت' را ابداع کرد و ارتباط بین تعارضات احساسی مختلف و علائم جسمی و روانی را کشف کرد (به پیوست ۲ مراجعه کنید).

درباره نویسندگان

گری کریگ

پدر سه فرزند و پایه گذار روش‌های احساسی (ای‌اف‌تی). او فارغ‌التحصیل رشته مهندسی از دانشگاه استنفورد، کاربر ارشد ان‌ال‌پی (برنامه ریزی عصب-زبان شناختی) و کشیش منصوب است. وی از سن ۱۳ سالگی علاقه خاصی به موضوع رشد شخصیتی پیدا کرد و از همان سن کم متوجه شد که کیفیت افکارش روی کیفیت زندگی‌اش تاثیر می‌گذارد. در این زمینه بیشتر خود آموخته بود و فقط روش‌هایی را مطالعه می‌کرد که، از نظر خودش، نتایج واقعی را به همراه داشتند. بعد از اینکه با دکتر راجر کالاهان (پایه گذار روش تی‌اف‌تی، درمان زمینه فکری) به مطالعه پرداخت، در سال ۱۹۹۵ روش ای‌اف‌تی پایه (ضربه زدن) را به وجود آورد. در آن زمان دفترچه راهنمای ای‌اف‌تی را منتظر کرد و آنرا به صورت رایگان در وبسایت خود قرار داد. تخمین زده شده است که این دفترچه راهنما، و ترجمه‌های آن به ۲۳ زبان مختلف، تا به حال بیش از یک میلیون بار دانلود شده است. در طول این سالها، گری به همراه دخترش، تینا کریگ، این روش را تصحیح کرده و توسعه داده‌اند. در سال ۲۰۱۱ دستورالعمل ضربه زدن ای‌اف‌تی استاندارد طلایی را به وجود آوردند که از همان دوران مورد استفاده همگان است. سپس گری نوآوری بزرگی را وارد ای‌اف‌تی کرد که در برگیرنده بُعد معنوی بود و نام این روش را اپتیمال ای‌اف‌تی گذاشت که شامل کار با درمانگر نادیده می‌شد. گری از سال ۲۰۱۴ تا به حال در حال کار کردن به این روش و توسعه آن است. وبسایت گری emofree.com است.

گابریل روتن

سال‌ها به عنوان پزشک مشغول به فعالیت بود تا اینکه ۲۰ سال قبل با روش ای‌اف‌تی آشنا شد و شروع به فعالیت در این حوزه کرد. خانم گابریل روتن فقط از ای‌اف‌تی برای حل مسائل روانی و جسمی که مربوط

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

به استرس هستند استفاده می‌کند. او مدرک ارشد ای‌اف‌تی رسمی را از گری کریگ دریافت کرده است و از سال ۲۰۰۹ تا به حال ای‌اف‌تی را آموزش نیز می‌دهد. او در سال ۲۰۱۶ به عنوان مدیر یکی از مراکز آموزش رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ منصوب شد و در این مرکز کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و اپتیمال ای‌اف‌تی را هم برای کاربران حرفه‌ای و هم برای استفاده شخصی افراد (خودیاری) برگزار می‌کند. در طول دوران آموزش پزشکی گابریل تعجب می‌کرد که علم پزشکی رایج تا این حد فقط روی درمان علائم تمرکز دارد و هیچ کاری به علت‌های زیربنایی علائم ندارد. بعد از اینکه ۱۵ سال به عنوان پزشک در این حوزه فعالیت کرد، به این نتیجه رسید که حتماً راه بهتری برای کمک به بهبود مردم وجود دارد. در نتیجه به دنبال کشف روش‌های جایگزین گشت. بعد از اینکه مدرک خود را در حوزه ای‌اف‌تی گرفت، تصمیم گرفت استعفا بدهد تا بتواند زندگی خود را وقف درمان مراجعین بر اساس الگویی جدید کند، یعنی علت مسائل را حل کند و نه معلول آنها را. او در کار خود هم از ای‌اف‌تی استاندارد طلایی استفاده می‌کند و هم اپتیمال ای‌اف‌تی. آدرس وبسایت گابریل به زبان هلندی eftpraktijkactrom.nl و official-eft.nl است و آدرس صفحه انگلیسی او نیز eftpraktijkactrom.nl/home-english است.

درباره مترجمان

از هلندی به انگلیسی

آلیسون بروک

آلیسون مدرک ارشد ای‌اف‌تی رسمی گری کریگ دارد و همچنین مربی سلامت، مدرس مراقبه، مربی یوگا و مادر سه فرزند است. او در ابتدا از رشته حقوق فارغ‌التحصیل شد و به مدت ۱۰ سال در استرالیا، هنگ کنگ و انگلستان و به شغل وکالت مشغول بود. بعد از اینکه به سرطان مبتلا شد، تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کرد تا روی یادگیری بهبود وضعیت خود تمرکز کند. تجربه به او نشان داد که تاثیر استرس تا چه حد می‌تواند مخرب باشد. الیسون اشتیاق زیادی در کمک به دیگران برای یادگیری ای‌اف‌تی به منظور رهایی از استرس و اضطراب و باورها و الگوهای فکری منفی دارد. او می‌خواهد با این کار به مردم کمک کند که سلامتی خود را به حداکثر برسانند و از ابتلا به بیماری‌های (در ظاهر) کشنده اجتناب کنند (یا بهتر با آنها کنار بیایند). او در شناسایی و حل ریشه احساسی بیماری‌های جسمی و مسائل احساسی به مراجعین خود کمک می‌کند و به آنها یاد می‌دهد که چطور خودشان از ای‌اف‌تی استفاده کنند و به آنها قدرت می‌دهد که چطور خودشان فرایند درمان خود را در دست بگیرند. این آدرس وبسایت الیسون است: alisonbrock.com

هلی گایلینگ

از سال ۱۹۸۵ مشغول فعالیت در حوزه رشد شخصیتی و معنوی بوده است و از راهبردها و روش‌های درمانی مختلفی استفاده کرده است. او در کودکی تجربه‌ای نزدیک به مرگ داشته است و همین تجربه چشم او را به روی تجارب معنوی دیگری باز کرده است و همچنین رابطه شخصی و بسیار عمیقی با مسیح دارد. او در سال ۲۰۰۶ با ای‌اف‌تی آشنا شد و بعد از دریافت مدرک ای‌اف‌تی رسمی گری کریگ به عنوان کاربر تمام وقت ای‌اف‌تی مشغول به کار شد. او از ای‌اف‌تی استاندارد طلایی و اپتیمال ای‌اف‌تی برای حل حوزه وسیعی از مسائل احساسی، از سوء استفاده‌های دوران کودکی گرفته تا خاطرات ناگوار و درد احساسی و سوگ و

تعارضات خانوادگی، استفاده می‌کند. او همچنین مدرک ارشد رشته ژئوشیمی را دارد و چند سالی به عنوان محیط شناس، دانشمند، مترجم و ویراستار مشغول به کار بوده است. او منجم فوق‌العاده‌ای نیز هست. هل اشتیاق زیادی در کمک به مردم برای بهبود زخم‌های عمیقی دارد که به هیچ روش درمانی دیگری بهبود پیدا نکرده‌اند. وبسایت هل peacewiththeft.com است.

از انگلیسی به فارسی

فرهاد فروغمند

در سال ۱۳۴۳ در تهران به دنیا آمد. فارغ‌التحصیل اولین دوره دبیرستان تیزهوشان، مهندسی از دانشگاه شریف و ارشد مدیریت از دانشگاه تهران. متاهل و دارای دو فرزند. در سال ۱۳۸۱ با ای‌اف‌تی آشنا شد و پس از انتشار اولین کتاب ای‌اف‌تی به زبان فارسی (ترجمه با اجازه از گری کریگ) به تدریس این روش مشغول شد. به تدریج از شغل مهندسی و مدیریت کناره گرفت و فقط به ترویج ای‌اف‌تی پرداخت. وی تنها نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در دنیا است و همه آثار او (کتاب، فیلم و دوره) را به فارسی برگردانده است. تقریباً صد درصد مطالب باارزش ای‌اف‌تی به زبان فارسی حاصل زحمات اوست. وبسایت او www.EFT.ir است.

واژه‌نامه

همه علائمی که در بخش ۲ به آنها پرداخته شده است: پیوست ۴ را ببینید ۳۴۵

علائمی که در بخش ۱ به آنها پرداخته شده ولی در بخش ۲ به آنها پرداخته نشده است:

آزمایش ۶۶، ۶۴، ۵۲، ۴۸

آزمایش نهایی ۶۶

آمیگدال ۷۹

آناتومی مشکلات احساسی ۹۳

اثر عمومیت یافتن ۱۵۱

استاندارد طلایی ای‌اف‌تی ۵۶

استرس ۲۳، ۲۱، ۱۳

استرس اطلاعات ۱۳۳

اعتبار شناخت ۱۵۰

الگوهای استرس ۱۱۴، ۱۰۶، ۹۷، ۹۵، ۹۲، ۹۱، ۳۸، ۳۴

اندیشه نوین گری کریگ ۷۳

انواع جملات تصحیح ۶۸

اوج ۶۴، ۴۶، ۴۴، ۳۴

اوج احساسی ۴۴

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

ای‌اف‌تی ضربه‌ای چگونه عمل می‌کند ۶۰

ای‌اف‌تی علامت محور ۱۲۲، ۱۱۹

ای‌اف‌تی نیابتی ۱۵۵

باور ریشه‌ای منفی ۹۷

بحران بهبودی ۱۰۴

برنامه عملی ۱۳۷، ۱۱۳، ۱۱۱

بلر ۱۱۴، ۱۱۳

به نظر می‌رسد که ای‌اف‌تی نتیجه نمی‌دهد ۱۵۲

پاسخ به سوالات متداول ۲۳

پاکسازی بزرگ ۳۲۴، ۳۲۳، ۳۰۲، ۲۹۱، ۲۸۶، ۱۳۷، ۱۲۳، ۱۲۲

پایان دادن به جلسه ای‌اف‌تی ۱۳۸

پرکاری تیروئید ۱۶۵، ۱۰۷

پیش‌گفتار گری کریگ ۱۱

پیوسته ۲۸۸، ۱۵۲، ۱۴۱، ۱۱۲، ۶۲، ۵۰، ۴۶

پیشینه ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (ضربه‌ای) ۳۳۳، ۱۷۰

تاثیرات ای‌اف‌تی ۲۸

تجربه روحانی گری کریگ ۷۷

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

تشبیه رویه و پایه‌های میز ۴۱، ۹۳

تشبیه‌ها در اپتیمال ای‌اف‌تی ۸۶

تعارضات احساسی ۱۳۴

تعریف تعارضات ۳۳۷

تکنیک جعبه سیاه ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۳۸

جمله تصحیح ۶۲

جنبه‌های یک لحظه خاص ۴۹

چه مدت باید با ای‌اف‌تی کار کنم؟ ۱۱۶

خط زمان ۱۳۲

خلاصه برنامه عملی ۱۳۷

خلاصه گام‌های اپتیمال ای‌اف‌تی ۸۷

خلاصه گام‌های استاندارد طلایی ای‌اف‌تی ۶۷

دانلود ای‌اف‌تی ضربه‌ای ۷۰

دانلود رایگان دستورالعمل اصلی اپتیمال ای‌اف‌تی ۸۷

دانلود رایگان دستورالعمل اصلی ای‌اف‌تی استاندارد طلایی ۶۷

درمانگر نادیده ۷۰

دستورالعمل اپتیمال ای‌اف‌تی ۲۴۷، ۷۹

دستورالعمل ای‌اف‌تی ضربه‌ای ۱۱۹، ۱۱۶، ۶۱

دستورالعمل‌های خودیاری ۹۰

دنبال کردن درد ۱۲۱

دیابت ۱۶۵، ۱۰۷، ۱۰۴، ۱۰۱، ۲۹

راهنمای خواننده ۱۸

روش آرامش شخصی ۱۲۰، ۸۲

زنده ساختن ۴۲، ۳۹

سرآغاز (گابریل روتن) ۱۳

سلب مسئولیت ۱۰

سوال‌های درست ۱۳۸

شوگ تشخیص ۲۵۱، ۱۱۵

شوگ‌های پیش‌بینی ۱۳۳

ضربه زدن ۵۶

علت ریشه‌ای علائم جسمی ۱۰۰

علائم جسمی، دستورالعمل‌های اضافی برای پرداختن به ۱۳۳

علائم و بیماری‌ها ۳۴۵

علل احساسی بر طبق نظریات هامر ۱۶۳

فرهنگ واژگان دشوار ۳۸۳

قاب‌بندی مجدد ۱۴۳

قدردانی ۱۹

قوانین زیست‌شناختی طبیعت ۳۸۵، ۲۲۴، ۱۶۴، ۱۰۱

قوانین هامر ۱۶۴

کار کارآگاهی ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۸

کاستن از شدت ۱۴۰

کلیت این کتاب ۱۶

کنار گذاشتن مشکل ۱۱۲

گسسته ۵۰

گونه‌های مختلف ای‌اف‌تی ضربه‌ای ۵۷

لحظه عاشقانه ۸۸، ۸۵

ماجرای من (گابریل روتن) ۱۳

ماهیت یک رویکرد موفق ۳۹

مراحل ضربه زدن ۶۲

مراقبه ۷۹، ۷۰

مرحله بهبودی ۱۰۳

مرحله ترمیم ۱۰۴

مرحله تعارض فعال ۱۰۳

مریدین‌ها ۶۰

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

مضمون‌های قاب‌بندی مجدد ۱۴۴

معجزات یک دقیقه‌ای ۵۹

مقیاس صفر تا ۱۰ ۸۳، ۶۲، ۴۷

من چه ایرادی دارم؟ ۹۰

نقاط ضربه ۶۳

نمودار هامر ۱۰۳

نوشته‌های روی دیوارها ۱۴۶، ۱۴۴، ۹۸

واقعه خاص ۴۶، ۴۳، ۴۰

واکنش آرامش ۳۸

واکنش آرامش پاراسیمپاتیک ۱۰۳

واکنش استرس ۳۲، ۲۱

واکنش استرس سیمپاتیک ۱۰۳، ۳۵

ای‌اف‌تی رسمی از الف تا ی

«هر کتاب نسبتاً مهمی باید دو مرتبه پشت سرهم خوانده شود.»

آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی، ۱۷۸۸ - ۱۸۶۰

فرهاد فروغی - رایگان - ای‌اف‌تی دات‌ای‌آر

- ^۱ <https://emofree.com/english/eft-tapping-tutorial-en.html>
- ^۲ <https://emofree.com/unseen-therapist/read-this-first.html>
- ^۳ <https://emofree.com/practitioners.html> | <https://official-eft.nl/eft-behandelaars>
- ^۴ Jill Bolte Taylor: My stroke of insight. TED talk: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_my_stroke_of_insight.
- ^۵ Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P., Sahebkar, A. (۲۰۱۷). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, 2017;16, 1057-1072. doi: ۱۰.۱۷۱۷۹/excli۲۰۱۷-۴۸۰.
- ^۶ Sarkodie, E.K., Zhou, S., Baidoo, S.A., Chu, W. (۲۰۱۹). Influences of stress hormones on microbial infections. *Microbial Pathogenesis*, 2019; 131, 270-276. doi: ۱۰.۱۰۱۶/j.micpath.۲۰۱۹.۰۴.۰۱۳.
- ^۷ How stress affects your health. (۲۰۱۶). *American Psychological Association*. <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>.
- ^۸ Morey, J.N., Boggero, I.A., Scott, A.B., Segerstrom, S.C. (۲۰۱۵). Current Directions in Stress and Human Immune Function. *Current Opinion in Psychology*, 2015; 5, 13-17. doi: ۱۰.۱۰۱۶/j.copsyc.۲۰۱۵.۰۳.۰۰۷.
- ^۹ V.L., Caruso, D., Palagini, L., Zoccoli, G., Bastianini, S. (۲۰۱۹). Stress & sleep: A relationship lasting a lifetime. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. ۲۰۱۹; doi:
- ^{۱۰} Benson, H., Klipper, M. (۲۰۰۰). *The Relaxation Response. Updated and Expanded*. (Press: Revised edition). New York (USA): William Morrow Paperbacks (HarperCollins Publishers Inc).
- ^{۱۱} The part of the parasympathetic nervous system that puts the brake on the sympathetic reaction is the dorsal vagus nerve. It can shut down the entire system and we go into freeze. To better understand what happens, we need to go into the polyvagal theory, introduced in ۱۹۹۴ by Stephen Porges, but that is beyond the scope of this book. You may want to visit: <https://www.stephenporges.com/>.
- ^{۱۲} Kolk, van der, B. (۲۰۱۶). *Trauma traces: The recovery of body, brain and mind after overwhelming experiences*. Eeserveen: Human!; ISBN ۹۷۸۹۴۶۳۱۶۰۳۱.
- ^{۱۳} Levine, P. (۲۰۱۱). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, California: North Atlantic Books; ISBN ۹۷۸۱۵۵۶۴۳۹۴۳۸.
- ^{۱۴} Watkins, L.E., Sprang, K.R., Rothbaum, B.O. (۲۰۱۸). Treating PTSD: A Review of Evidence-Based Psychotherapy Interventions. *Front Behav Neurosci*. 2018;12:258. Published ۲۰۱۸ Nov ۲. doi: ۱۰.۳۳۸۹/fnbeh.۲۰۱۸.۰۰۲۵۸.
- ^{۱۵} Foa, E.B., McLean, C.P., Zang, Y., et al. (۲۰۱۸). *Effect of Prolonged Exposure Therapy Delivered Over 2 Weeks vs 8 Weeks vs Present-Centered Therapy on PTSD Symptom Severity in Military Personnel: A Randomized Clinical Trial* [published correction appears in JAMA. ۲۰۱۸ Aug ۲۱;۳۲۰(۷):۷۲۴]. *JAMA*. 2018;319(4):354-364. doi:10.1001/jama.2017.21242.
- ^{۱۶} Hendriks, L., Kleine, de, R.A., Broekman, T.G., Hendriks, G.J. & Minnen, van, A. (۲۰۱۸). Intensive prolonged exposure therapy for chronic PTSD patients following multiple trauma and multiple treatment attempts, *European Journal of Psychotraumatology*, 2018; ۹:۱, DOI: ۱۰.۱۰۸۰/۲۰۰۰۸۱۹۸,۲۰۱۸,۱۴۲۵۵۷۴.
- ^{۱۷} Church, D., Hawk, C., Brooks, A.J., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., et al. (۲۰۱۳). Psychological trauma symptom improvement in veterans using emotional freedom techniques: a randomized controlled trial. *J Nerv Ment Dis* 2013 Feb;201(2):153-60.
- ^{۱۸} Powers, M.B., Halpern, J.M., Ferenschak, M.P., Gillihan, S.J., Foa, E.B. (۲۰۱۰). A meta-analytic review of prolonged exposure for post-traumatic stress disorder. *Clin Psychol Rev*. 2010 Aug;30(6):635-
- ^{۱۹} Understanding the stress response. Harvard Health Publishing. July ۰۶, ۲۰۲۰. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>.
- ^{۲۰} Borzou, S.R., Akbari, S., Fallahinia, G., Mahjub, H. (۲۰۱۸). The Effect of Acupressure at the Point of Hugo on Pain Severity of Needle Insertion in Arteriovenous Fistulas in Hemodialysis Patients, *Nephro-Urol Mon*. ۲۰۱۸; ۱۰(۱):e۱۴۲۵۲. doi: ۱۰.۵۸۱۲/numonthly.۱۴۲۵۲.
- ^{۲۱} Lee, E., Park, J.H. (۲۰۲۱). Effect of Acupressure on Pre-Exam Anxiety in Nursing Students. *Altern Ther Health Med*. ۲۰۲۱ Jul ۳۱;AT۶۳۷۰. Epub ahead of print. PMID: ۳۴۳۳۱۷۵۲.

- ^{۲۲} Newman, D. (۲۰۲۰). Modern traditional Chinese medicine: Identifying, defining and usage of TCM components. *Adv Pharmacol.* ۲۰۲۰;۸۷:۱۱۳-۱۵۸. doi: ۱۰.۱۰۱۶/bs.apha.۲۰۱۹.۰۷.۰۰۱. Epub ۲۰۱۹ Aug ۲۴. PMID: ۳۲۰۸۹۲۳۱ DOI: ۱۰.۱۰۱۶/bs.apha.۲۰۱۹.۰۷.۰۰۱.
- ^{۲۳} Yang, F., Yao, L., Wang, S., Guo, Y., Xu, Z., Zhang, C., Zhang, K., Fang, Y., Liu, Y. (۲۰۲۰). Current Detective Work on Effectiveness and Mechanisms of Acupuncture Therapy: A Literature Review of High-Quality Studies. *Chin J Integr Med.* ۲۰۲۰ Apr;۲۶(۴):۳۱۰-۳۲۰. doi:۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۶۵۵-۰۱۹-۳۱۵۰-۳. Epub ۲۰۱۹ Feb ۱. PMID: ۳۰۷۰۷۴۱۴ DOI: ۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۶۵۵-۰۱۹-۳۱۵۰-۳.
- ^{۲۴} Callahan, R., Trubo, R. (۲۰۰۲). Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress. McGraw-Hill Education. ISBN: ۹۷۸-۰-۰۰-۷-۱۳۹۴۹۲-۵.
- ^{۲۵} <https://www.kinesiology.com/kinesiology.php>.
- ^{۲۶} Seffinger, M. (۲۰۱۸). Foundations of Osteopathic Medicine: Philosophy, Science, Clinical Applications and Research. Wolters Kluwer ۴th Ed. ISBN: ۹۷۸-۱-۴۹-۶۳۶۸۳۲-۴.
- ^{۲۷} Gin, R.H., Green, B.N. Goodheart, G. Jr. (۱۹۹۷). D.C., and a history of applied kinesiology. *J Manipulative Physiol Ther.* ۱۹۹۷ Jun; ۲۰(۵):۳۳۱-۷. PMID: ۹۲۰۰۰۴۹.
- ^{۲۸} Thie, M. (۲۰۱۲) Touch for Health. Devorss & Co. ISBN-۱۰-۰۸۷۵۱۶۸۷۱X.
- ^{۲۹} Dennison, P.E., Dennison, G.E. (۱۹۸۹) Brain, Gym Teacher's Edition; Edu Kinesthetics; ISBN-۱۳ : ۹۷۸-۰-۹۴۲۱۴۳۰۲۷.
- ^{۳۰} Diamond, J. (۱۹۷۷, ۱۹۸۰). The Collected Papers (Volumes ۱&۲). Valley Cottage, NY: Archaeus Press; ISBN ۱-۸۹۰۹۹۵-۳۰-۴.
- ^{۳۱} <https://emofree.com>
- ^{۳۲} Standard Acupuncture Nomenclature, part ۱. Rev. Ed. ۱۹۹۱
- ^{۳۳} Cabyoglu, M.T., Ergene, N., Tan, U. (۲۰۰۶, ۲۰۰۹). The Mechanism of Acupuncture and Clinical Applications. *Int. Journal of Neuroscience.* (۱۱۶), ۲۰۰۶ – issue ۲: ۱۱۵-۱۲۵. Jul ۲۰۰۹. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۱۶۳۹۳۸۷۸>
- ^{۳۴} Cai, R., Shen, G., Wang, H., Guan, Y. (۲۰۱۸). Brain functional connectivity network studies of acupuncture: a systematic review on resting-state fMRI. *J Integr Med.* ۲۰۱۸ Jan;۱۶(۱):۲۶-۳۳. doi:۱۰.۱۰۱۶/j.joim.۲۰۱۷.۱۲.۰۰۲. Epub ۲۰۱۷ Dec ۱۱
- ^{۳۵} <https://emofree.com/unseen-therapist/read-this-first.html>
- ^{۳۶} این موضوعی جامع و مطرح کردن آن بیش از ظرفیت این کتاب است چون به فیزیک کوانتوم، بی مکان بودن ذهن، بهبودی و معنویت برمی گردد و همچنین این حقیقت که دیدگاه مادی علم در واقع فرضیه‌ای اثبات نشده است. وبسایت روپرت شلدراک نقطه شروع خوبی برای مطالعه درباره این موضوع است: <https://www.sheldrake.org/about-rupert-sheldrake>
- ^{۳۷} Lipton, B.H. (۲۰۰۸). The biology of belief – how your thoughts shape your life. Hay House; ISBN: ۹۷۸۱۴۰۱۹۲۳۱۲۹.
- ^{۳۸} We use the term awakening to describe a spiritual shift in consciousness and reaching a state of greater awareness and presence.
- ^{۳۹} Bauer, C.C.C., Caballero, C., Scherer, E., West, M.R., Mrazek, M.D., Phillips, D.T., Whitfield-Gabrieli, S., Gabrieli, J.D.E. (۲۰۱۹). Mindfulness Training Reduces Stress and Amygdala Reactivity to Fearful Faces in Middle-School Children. *Behav Neurosci.* ۲۰۱۹ Dec;۱۳۳(۶):۵۶۹-۵۸۵. doi:۱۰.۱۰۳۷/bne.۰۰۰.۳۳۷. Epub ۲۰۱۹ Aug ۲۶. PMID: ۳۱۴۴۸۹۲۸
- ^{۴۰} Gotink, R.A., Vernooij, M.W., Ikram, M.A., Niessen, W.J., Krestin, G.P., Hofman, A., Tiemeier, H., Hunink, M.G.M. (۲۰۱۸). Meditation and Yoga Practice Are Associated with Smaller Right Amygdala Volume: the Rotterdam Study. *Brain Imaging Behav.* ۲۰۱۸ Dec;۱۲(۶):۱۶۳۱-۱۶۳۹. doi:۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۶۸۲۰-۰۱۸-۹۸۲۶-z. PMID: ۲۹۴۱۷۴۹۱; PMCID: PMC۶۳۰۲۱۴۳
- ^{۴۱} Holzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., et al. (۲۰۱۰). Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience.* ۲۰۱۰;۵(۱):۱۱-۱۷. doi: ۱۰.۱۰۹۳/scan/ nsp.۰۳۴
- ^{۴۲} Luders, E., Cherbuin, N., Kurth, F. (۲۰۱۵). Forever Young(er): Potential Age-Defying Effects of Long-Term Meditation on Gray Matter Atrophy. *Front. Psychol.*, ۲۰۱۵ Jan ۲۱;۵:۱۵۵۱. <https://doi.org/۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۱۴.۰۱۵۵۱>

- ۲۳ Brewer, J.A., Worhunsky, P.D., Gray, J.R., Tang, Y., Weber, J., Kober, H. (۲۰۱۱). Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity PNAS. December ۱۳, ۲۰۱۱ ۱۰۸ (۵۰) ۲۰۵۴-۲۰۵۹; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۲۲۱۱۴۱۹۳/>
- ۲۴ Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Phillips, D.T., Baird, B., Schooler, J.W. (۲۰۱۳). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. Sage Journals. ۲۰۱۳. Research Article. Find in PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۲۳۵۳۸۹۱۱/>
- ۲۵ Goyal, M., et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med. ۲۰۱۴ Mar; ۱۷۴(۳):۳۵۷-۶۸
- ۲۶ <https://sites.psu.edu/psych۵۵۱sp۱۴/۲۰۱۴/۰۳/۰۹/the-bandwidth-of-consciousness/> and <https://www.britannica.com/science/information-theory/Physiology>
- ۲۷ Sutil-Martín DL, Rienda-Gómez JJ. The Influence of Unconscious Perceptual Processing on Decision-Making: A New Perspective From Cognitive Neuroscience Applied to Generation Z. Front Psychol. ۲۰۲۰ Aug ۱۱; ۱۱:۱۷۲۸. Doi: ۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۰.۰۱۷۲۸. Erratum in: Front Psychol. ۲۰۲۱ Sep ۰۲; ۱۲:۷۵۲۳۰۸. PMID: ۳۲۹۰۳۶۲۱; PMCID: PMC۷۴۳۸۷۶
- ۲۸ Mudrik L, Arie IG, Amir Y, Shir Y, Hieronymi P, Maoz U, O'Connor T, Schurger A, Vargas M, Vierkant T, Sinnott-Armstrong W, Roskies A. Free will without consciousness? Trends Cogn Sci. ۲۰۲۲ Jul; ۲۶(۷):۵۵۵-۵۶۶. Doi: ۱۰.۱۶/j.tics.۲۰۲۲.۰۳.۰۰۵. Epub ۲۰۲۲ Apr ۱۲. PMID: ۳۵۴۲۸۵۸۹
- ۲۹ Lokko HN, Stern TA. Regression: Diagnosis, Evaluation, and Management. Prim Care Companion CNS Disord. ۲۰۱۵ May ۱۴; ۱۷(۳):۱۰,۴۰۸۸/PCC.۱۴f۰۱۷۶۱. doi: ۱۰,۴۰۸۸/PCC.۱۴f۰۱۷۶۱. PMID: ۲۶۶۴۴۹۴۷; PMCID: PMC۴۵۷۸۸۹۹
- ۵۰ ریشه کلمه نفس یا ایگو برگرفته از آثار فروید است. فروید از کلمه آلمانی das Ich (من معرفه) استفاده کرد و مترجم معادل لاتین ایگو را برگزید. در نتیجه کلمه ایگو یا نفس در آثار فروید وجود ندارد. او این من (نفس) را اینگونه توصیف می‌کند: بخش آگاه و تصمیم گیرنده ذهن که در چنین جملاتی به عنوان من شناخته می‌شود: من خواهرم را دوست دارم، می‌خواهم موهام را رنگ کنم یا ای‌اف‌تی یاد بگیرم. این همان من یا نفس ماست. در این کتاب نیز منظور از نفس همان است.
- ۵۱ این اصطلاح از یکی از داستان های انجیل گرفته شده است. در این کتاب به معنی نشانه های واضحی است که حاکی از رویدادی بد در آینده هستند. ما در ای‌اف‌تی از مفهوم جامع تر آن، یعنی باورهای منفی افراد، استفاده می‌کنیم.
- ۵۲ Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Edwards V, Koss MP, Marks J.S. (۱۹۹۸). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. AJPM. Volume ۱۴, ISSUE ۴, P۲۴۵-۲۵۸, ۱۹۹۸. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۹۶۳۵۰۶۹/>. <https://emofree.com/answers/read-this-first.html> برای مشاهده مثال های بیشتر درباره درمان غیرممکن به این آدرس مراجعه کنید:
- ۵۴ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۵۵ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۵۶ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۵۷ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۵۸ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۵۹ The Psychic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶
- ۶۰ The Psvchic Roots of Disease. Eybl, B., Thirty-Three & ۱ Publishing; ISBN-۱۳: ۹۷۸۱۹۴۸۹۰۹۰۰۰-۶

چگونه از هر دو شکل تکنیک‌های ذهن برای خودیاری استفاده کنیم

آیا احساس اضطراب، استرس و کلافگی می‌کنید؟ حس می‌کنید در الگوهای ذهنی منفی گیر کرده‌اید و راضی نیستید؟ یا شاید از درد، اثرات خاطرات ناگوار، مشکلات مزمن جسمی یا مسائل ذهنی رنج می‌برید

ای‌اف‌تی به معنی تکنیک‌های ذهن و برای رهایی از افکار شکست خوردن و دستیابی به آسودگی است. می‌توانید از این روش در هر جا و هر زمان برای خودتان استفاده کنید

در اینجا برای اولین بار دستورالعمل‌های موثر و اصلی ای‌اف‌تی رسمی را در قالب کتاب می‌بینید. این روش را گری کریگ برای رفع مشکلات شما ایجاد کرد و گابریل روتن (پزشکی که امروزه فقط از ای‌اف‌تی برای درمان بیماران بهره می‌گیرد) توسعه داد

این کتاب شامل بینش‌هایی درباره علل احساسی و زیربنایی بیش از ۲۰۰ علامت جسمی و روانی است. برنامه‌های عملیاتی همراه با جزئیات در آن ارائه شده‌اند و می‌توانید با آنها مسائلتان را هدف بگیرید. برای کاربران حرفه‌ای ای‌اف‌تی هم کتاب مرجع به حساب می‌آید

در این کتاب راه‌های ساده و در عین حال قدرتمندی را می‌بینید که قادرند یک بار دیگر، یا شاید هم برای اولین بار، شما را آزاد سازند و به آرامش، خوشی و شادی برسانند

