

**EFT**

# تکنیک رهایی ذهن

(۱)

روش رهایی از احساسات ناخوشایند

ویرایش پنجم

گری کریگ

فرهاد فروغمند

---

نشر همت جاودان  
عنوان: تکنیک رهایی ذهن (EFT)  
نویسنده: گری کریگ  
مترجم: فرهاد فروغمند  
طرح جلد: روح اله گیتی نژاد  
شمارگان: ۲۲۰۰  
چاپخانه: علامه طباطبایی

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر در انحصار نشر همت جاودان است.

## فهرست

### فصل اول

نامه سرگشاده

هدیه ای گرانبها

تصدیق نامه ها

مطالب حقوقی

از این کتاب چه انتظاری داشته باشیم

آسودگی روحی

سادگی

سوء ظن طبیعی

شرح موارد واقعی

تکرار

علم ئی اف تی

نگاه یک مهندس به علم روانشناسی

سیستم انرژی بدن

اولین تجربه دکتر کالاهان

کشف بزرگ

تعمیر صد در صد

دستور اساسی

مثل کیک پختن

جزء اول : تصحیح

جزء دوم : مراحل

جزء سوم : روش ۹ گاموت

جزء چهارم : مراحل ( دوباره )

عبارت یادآوری

تصحیح در مراحل بعدی

نکاتی در مورد اجرای ئی اف تی

آزمایش

جنبه ها

پاداش پشتکار

---

تا جایی که می توانید به طور اختصاصی کار کنید

اثر عمومیت یافتن

روی هر چیزی امتحانش کنید

خلاصه ئی اف تی

ئی اف تی در یک صفحه

پرسش و پاسخ

شرح موارد واقعی

مورد شماره یک : ترس از صحبت کردن مقابل جمع

مورد شماره دو : آسم

مورد شماره سه : سوء استفاده جنسی

مورد شماره چهار : اضطراب و جویدن ناخن

مورد شماره پنج : ترس از رطیل

مورد شماره شش : اعتیاد به قهوه

مورد شماره هفت : اعتیاد به الکل

مورد شماره هشت : غم

مورد شماره نه : ترس از سرنگ

مورد شماره ده : اعتیاد به بادام زمینی

مورد شماره یازده : درد جسمی

مورد شماره دوازده : درد پشت

مورد شماره سیزده : احساس گناه و بی خوابی

مورد شماره چهارده : پیوست

مورد شماره پانزده : شرم از بدن

مورد شماره شانزده : لوپوس

مورد شماره هفده : زخم روده بزرگ

مورد شماره هجده : حملات عصبی

مورد شماره نوزده : ترس از آسانسور

## فصل دوم

موانع کمال

جنبه ها

وارونگی روانی

مشکل تنفس استخوان ترقوه

سموم انرژی

میان برها

کوتاه کردن مراحل

حذف تصحیح

حذف روش ۹ گاموت

حرکت چشمها از پائین تا بالا

هنر انجام میان برها

### پیوست ها

استفاده از ئی اف تی در مورد ترسهای معمولی و ترسهای مرضی

پرسش و پاسخ

استفاده از ئی اف تی در مورد خاطرات تروما

پرسش و پاسخ

استفاده از ئی اف تی در مورد ترک اعتیاد

مشکل ترک کردن

چگونه به اعتیاد بپردازیم

چگونه به میل اعتیادی بپردازیم

پرداختن به وقایع خاصی که موجب اضطراب می شوند

چه انتظاراتی داشته باشیم

پرسش و پاسخ

استفاده از ئی اف تی در مورد دردهای جسمی

روی هر چیزی امتحانش کنید

پرسش و پاسخ

استفاده از ئی اف تی برای بهبود تصور از خود

علت تصور ضعیف از خود

استعاره جنگل و درختان

عمومیت یافتن

مشاهده گر باشید

چگونه پیش بروید

چهار چوب استفاده از ئی اف تی

## مقدمه مترجم

چند سال پیش، دوستی که در خارج از کشور زندگی می‌کند، مرا از وجود روش EFT خبردار کرد. کتابچه‌ای درباره آن به دستم رسید، نگاهی به کتابچه انداختم و آن را در کیف دستی‌ام گذاشتم. بیش از آن خوب بود که بتوانم باور کنم.

پس از مدتی، به یکی از مناطق دور افتاده جنوب کشور سفر کردم. در آنجا کم‌مرددی که از سالها پیش داشتم، عود کرد. گاهی به علت درد کمر مجبور می‌شدم دست از کار بکشم و مدتی استراحت بکنم؛ ولی این بار در جریان یک سفر کاری، امکان استراحت وجود نداشت. از قضا کتابچه هنوز در کیفم بود. راه دیگری وجود نداشت و باید آن را امتحان می‌کردم.

ظرف کمتر از یک دقیقه درد ناپدید شد. نمی‌توانم بگویم تعجب کرده بودم، بلکه بهت زده شده بودم. درد کمرم هیچگاه بازنگشت.

پس از بازگشت از سفر به مطالعه این روش جدید پرداختم و سرانجام توانستم گواهی نامه دوره پیشرفته آن را اخذ نمایم. در طول این مدت دریافتم که استفاده از آن فقط به دردهای جسمی منحصر نمی‌گردد. بلکه کلیه ناراحتی‌های روحی و جسمی را در برمی‌گیرد. آیا با این روش، همه دردها در یک دقیقه ناپدید می‌شوند؟ البته که نه! در بعضی موارد چنین است، در برخی نیز بیشتر طول می‌کشد و دردهایی هم هستند که هرگاه عود می‌کنند با اجرای روش EFT بهبود می‌یابند.

هرچند که EFT در مقابل همه باورهای متداول قرار می‌گیرد ولی در نتایج آن تغییری حاصل نمی‌شود. البته EFT کامل نیست و صددرصد به نتیجه نمی‌رسد، اما معمولاً کارایی خوبی دارد و گاهی هم نتایج آن فوق‌العاده است. اغلب وقتی هیچ روش دیگری کارایی ندارد EFT باز هم می‌تواند توانایی خود را نشان دهد.

ئی اف تی روش جدیدی است که در اواخر دهه نود میلادی، توسط یک آمریکایی به نام گری کریگ و بر پایه طب سوزنی ابداع شد و اساس آن، برطرف نمودن اختلالات انرژی بدن است. در این روش، برخلاف

طب سوزنی، از سوزن خبری نیست و به جای آن بر بعضی از نقاط مهم بدن با سرانگشتان، ضربات ملایمی زده می‌شود و در همین زمان فرد بر روی مشکل خود تمرکز می‌نماید. احتمال موفقیت در این روش، بسیار بیشتر از سایر روش‌ها است.

به هنگام اجرای ئی اف تی از دارو و مواد شیمیایی، جراحی یا بریدگی، کشیدگی یا انقباض عضلات، خبری نیست. بنابراین عوارض جانبی آن بسیار کم است و به ندرت کسی در اثر استفاده از آن مشکلی پیدا می‌کند.

گستره کاربرد آن در انواع مشکلات روحی - و ناراحتی‌های جسمی که ناشی از مشکلات روحی هستند - می‌باشد. تخمین زده می‌شود که تاکنون بر روی بیش از یک میلیون تن آزمایش شده و از عهده موارد گوناگونی از افسردگی و سردرد گرفته تا انواع حساسیت و ترک اعتیاد و کاهش وزن و حتی بهبود کارایی افراد در ورزش و تجارت برآمده است.

هر بار استفاده از آن فقط دو دقیقه وقت می‌گیرد و به علاوه از طرف خود فرد نیز قابل انجام است. قابل استفاده به همراه دیگر روش‌ها است و می‌توان آن را با پزشکی تجربی، هیپنوتیزم و غیره ترکیب نمود و نتایج حاصل از آنها را بهبود بخشید.

**فرهاد فروغ‌مند**

**مترجم**

---

## درباره نویسنده

گری کریگ در ۱۳ آوریل ۱۹۴۰ میلادی به دنیا آمد. از ۱۳ سالگی به روش‌های بهبود کارایی فردی علاقمند شد. در همان هنگام بود که فهمید کیفیت افکار در زندگی فرد منعکس می‌گردد. از آن به بعد به آموختن روش‌هایی که به نظرش نتیجه بخش می‌رسیدند، اقدام نمود. *EFT* آخرین یافته او می‌باشد. وی همچنین دارای مدرک استادی *NLP* است.



Tue, ۲۷ April ۲۰۰۴

Farhad,

OK to translate the EFT Manual into Persian. No one else, to my knowledge, is doing it. However, please translate ALL of it and send me a copy, hopefully in PDF file, when you are done. I will be deciding this summer how such translations may be used. When I get your translated manual, I will put you on a list of other translators and communicate as to how best to use it.

Best, Gary

سه شنبه ۲۷ آوریل ۲۰۰۴

فرهاد

می‌توانی کتاب راهنمای ئی اف تی را به فارسی ترجمه کنی. تا جایی که می‌دانم شخص دیگری در حال ترجمه آن نیست. ولی لطفاً همه آن را ترجمه کن و وقتی تمام شد یک نسخه‌اش را ترجیحاً به صورت پی‌دی‌اف برابیم بفرست. قصد دارم تابستان امسال درباره نحوه استفاده از ترجمه‌ها تصمیم بگیرم. وقتی متن ترجمه‌ات به دستم رسید نام تو را هم در کنار اسامی مترجمان دیگر قرار خواهیم داد و بهترین روش استفاده از آن را برایت خواهیم گفت.

با بهترین آرزوها، گری

## خطاب به خوانندگان کتاب

این کتاب مقدمه‌ئی اف تی است و هدف از چاپ آن، آموزش‌ئی اف تی به صورت کامل نیست.

اگر این کتاب را مطالعه نمایید و با پشتکار‌ئی اف تی را بر روی خود و دیگران بکار برید، احتمالاً نتایج سریع و اغلب ژرفی بدست خواهید آورد. این وعده‌ئی اف تی است و شما با استفاده مناسب از آن به این وعده خواهید رسید. همچنین مواردی هم خواهد بود که کار را شروع می‌کنید و سپس در حالی که سر خود را می‌خارائید می‌پرسید:

"پس چرا در این مورد کارایی ندارد؟" یا "چرا روی هر کسی به غیر از من اثر دارد؟" یا "چرا در بعضی موارد به نظر می‌رسد اثراتش دائمی است، ولی در بعضی موارد دیگر این طور نیست؟" یا ...

به همه این سؤالا می‌توان پاسخ داد. ولی جواب آنها را در کتابی نظیر این نمی‌یابید. جوابها از تجربه بیشتر و آموزش دقیق تر بدست می‌آیند. یک جراح مشتاق، می‌تواند مطالب فراوانی از یک کتاب بیاموزد. ولی پس از آن باید به نحوه کار استادان بنگرد. در اجرای‌ئی اف تی، هنری وجود دارد. کسانی که مایلند این هنر را در خود پرورش دهند باید آموزشهای تکمیلی را هم دریافت نمایند.

## قابل توجه روان درمانگران ، پزشکان ، مشاوران و سایر مشاغل مشابه

درسهای این کتاب از روش های متداول فاصله زیادی دارند و چنانچه به طرز مناسبی استفاده شوند توانایی های شما را چند برابر می کنند.

ولی توجه داشته باشید که هم برای افراد متخصص و هم برای مردم عادی نوشته شده و در نتیجه از سبکی ساده برخوردار است . نویسنده سعی زیادی در ارائه شیوه ای عملی نموده و عمداً از مباحث دشوار کتاب های درسی اجتناب کرده است .

با این همه ، دقت و کمال مورد انتظار متخصصین در لابلای استعارات و تصاویر حفظ شده است . این شیوه نگارش ، به اندازه خود روش آسودگی از احساسات ناخوشایند (ئی اف تی) ، غیر معمولی می باشد . اگر به دنبال مطالب معمولی می گردید کتاب درستی انتخاب نموده اید .

### ساده ترین راه مطالعه این کتاب

این بخش، خیلی مهم است . موجب صرفه جویی در وقت و افزایش کارایی شما در رابطه با ئی اف تی می شود .

طبیعت انسان چنین است ( و البته من هم مستثنی نیستم ) که فرد تازه کار، نگاهی گذرا به این کتاب می اندازد و چند نکته فرا می گیرد . در نهایت این کار به ضرر شماست . چون مطالب را بدون ترتیب یاد می گیرید، به علاوه مطالب مهمی نظیر " جنبه ها " ، " وارونگی روانی " و " سموم انرژی " بدون پیش زمینه کافی به خوبی درک نمی شوند . چنانچه مطالب ارائه شده اند را به ترتیب مطالعه نمایید خواهید دید که به نوبت به همگی آنها پرداخته شده و برای شما توضیح داده می شوند .

من دو سال وقت و مقدار زیادی پول صرف کردم تا ئی اف تی را به نحوی گردآوری نمایم که به سادگی قابل یادگیری باشد . در نتیجه توصیه می کنم که دروس ئی اف تی باید به ترتیبی که ارائه شده مطالعه گردند . این ساده ترین راه انجام این کار است . ولی مطالعه بدون ترتیب کار را مشکل می کند . مثل این است که کتابی را ابتدا با نگاهی به فصل یک ، سپس فصل هشت، بعد فصل چهار بخوانید و آنگاه به خیال اینکه مطالب سایر فصول را هم می توانید حدس بزنید از آنها صرف نظر نمایید .

### راه ساده یاد گرفتن ئی اف تی

فصل یک : اصول اولیه

---

ابتدا فصل یک این کتاب را به ترتیب ارائه شده بخوانید - این مسئله بسیار مهم است - حتی اگر روان درمانگر هم باشید باید بدانید که قسمت‌های بعدی این کتاب بر اساس ایده‌ها و اصطلاحات مطرح گشته در این فصل نوشته شده اند .

بخش اصلی در این فصل " دستور اساسی " نامیده شده است . روش های بنیادی شفا بوسیله ئی اف تی در آن به طور مشروح توضیح داده می شوند و در واقع پایه همه چیز در ئی اف تی است . همان طور که در فصل دو می آموزید به ندرت لازم است که همه دستور اساسی را به طور کامل انجام دهید . راههای میان بر تقریباً همواره کفایت می کنند . ولی لازم است دستور اساسی را به طور کامل بدانید تا پایه ای برای استفاده بهتر از میان برها و تسلط بر هنر ئی اف تی باشد .

### فصل دو : پیشرفته

این فصل را هم به ترتیب ارائه شده مطالعه کنید . در اینجا با موانع کمال ( از جمله سموم انرژی ) ، میان برها و سایر نکات مفید در افزایش بهره گیری از ئی اف تی آشنا خواهید شد .

# فصل اول

## اصول اولیه ئی اف تی

و

شیوه بکارگیری آن

به صورت مرحله به مرحله

توجه: به میان برها و سایر مفاهیم پیشرفته  
در فصل دوم پرداخته می شود. ابتدا باید  
فصل اول را به خوبی یاد بگیرید.

---

## نامه سرگشاده

نامه ای به همه شاگردان ئی اف تی.  
نامه ای که برای مراحل بعدی زمینه چینی می‌کند  
و علت وجودی این کتاب را توضیح می‌دهد .

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

دوست عزیز ،

در یک شب چهارشنبه تنها در خانه نشسته ام و این کلمات را می‌نویسم. باران ملایمی بر روی شیشه های پنجره می بارد و صدای آن شنیده می شود . پس از دو سال نوشتن، ئی اف تی کامل شده و تقریباً آماده چاپ است.

پنج دقیقه پیش، اشک از گونه هایم سرازیر شد.

پس از آن بود که دانستم که چرا این کتاب را نوشته ام . منظورم این است که همیشه علت آن را می دانستم، ولی نمی دانستم آن را چگونه بیان کنم . اکنون می توانم آن را در قالب کلمات بریزم. داستان این گونه است:

پنج دقیقه پیش در حال بازبینی فیلم ویدئویی بودم که من و دستیارم - ایدرین فولی<sup>۱</sup> - از اداره کل سربازان قدیمی واقع در لس آنجلس ، تهیه کرده بودیم. ما شش روز وقت صرف نمودیم تا با استفاده از ئی اف تی به کهنه سربازانمان کمک کنیم از دست خاطرات وحشتناک جنگ ویتنام رهایی یابند .

---

Adrienne Fowlie -۱

آنها دچار اختلال تنشی، ناشی از خاطرات تروما<sup>۱</sup> (پی تی اس دی<sup>۲</sup>) بودند که یکی از شدیدترین اختلالات روحی شناخته شده می باشد. این مردان هر روز را در فجایع جنگ؛ نظیر اجبار به شلیک به غیرنظامیان بی گناه (از جمله کودکان)، دفن اجساد در گودال ها و مشاهده مرگ دوستان نزدیک یا قطع عضو آنان سپری می کردند. صداهای شلیک اسلحه، انفجار بمب و فریاد ها هر روز و هر شب در گوش آنها زوزه می کشید. گاهی اوقات تنها مواد مخدر دردهای همیشگی ناشی از جنگ را تخفیف می دادند.

آنها عرق می ریزند، گریه می کنند، دچار حملات سردرد و اضطراب هستند؛ افسرده و درد کشیده اند، به ترس های معمولی و ترس های مرضی مبتلا هستند و به علت کابوس هایی که می بینند از به خواب رفتن در شب هراس دارند. بسیاری تا بیست سال تحت درمان بوده اند ولی بهبودی ناچیزی کسب کرده اند.

به یاد می آورم که وقتی اداره کل سربازان قدیمی از من و ایدرین، جهت آموزش ئی اف تی به کهنه سربازان دعوت به عمل آورد چقدر هیجان زده شدم. آنها به ما اجازه دادند تا به هر طریقی که می خواستیم به این مردان مشاوره دهیم. این کار سخت ترین آزمون برای درک قدرت ئی اف تی بود. اگر آنچه که انجام می گرفت فقط باعث تغییر جزئی، و البته قابل مشاهده، در زندگی این مردان شدیداً ناتوان می شد، اکثر افراد آن را موفق می دانستند. ولی در واقع بسیار بیش از آن صورت پذیرفت.

اداره کل سربازان قدیمی پولی به ما پرداخت. آنها بودجه ای برای این کار نداشتند. در واقع ما باید شخصاً هزینه رفت و آمد، اقامت و غذا را می پرداختیم. ولی اهمیتی نمی دادیم. برای کسب این موفقیت حاضر بودیم بیش از اینها خرج کنیم.

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

\* بیش از ۱۰۰ خاطره همیشگی از جنگ که بسیاری از آنها هر روز به یاد او می آمدند.

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

\* بی خوابی، هر شب سه تا چهار ساعت طول می کشید تا به خواب رود، حتی پس از تجویز داروهای قوی.

---

۲-Trauma: در این کتاب، شوک یا تنش شدید روحی، خاطره ناگواری که بسیار زیاد و در مواقع غیر ضروری به یاد فرد می آید.

۳-PTSD: اختلال تنشی ناشی از خاطره تروما، مشکلاتی که برای افراد دارای خاطره تروما پیش می آید و در زندگی روزمره آنان هم تأثیر می گذارد. این افراد ممکن است در مواقع غیر ضروری، عکس العمل های شدیدی نظیر وحشت، فریاد، گریه و... از خود نشان دهند.

پس از استفاده از ئی اف تی همه آن مشکلات ناپدید شدند .

مثل اغلب مردم، ریچ هم به سختی باور می کرد که این روش های عجیب کارآمد باشند. ولی حاضر بود آنها را امتحان کند . ما با ترس مرضی او از ارتفاع آغاز کردیم که پس از پانزده دقیقه به کلی بر طرف شد . او ترس خود را با بالا رفتن از یک ساختمان چند طبقه و نگرستن به پایین از فراز پلکان اضطراری آزمایش کرد . از اینکه هیچ عکس العملی ناشی از ترس مرضی نداشت، بهت زده شده بود . ما سپس ئی اف تی را در مورد چند خاطره وحشتناک جنگ بکار گرفتیم و همه آنها را خنثی نمودیم . البته او هنوز همه آنها را به یاد می آورد ولی بار احساسی آنها از بین رفته است .

فنون ئی اف تی را به ریچ آموزش دادیم - همان طور که شما در جریان این دروس یاد خواهید گرفت - و او خودش توانست بر روی سایر خاطرات جنگی اش کار کند . پس از چند روز همه آنها خنثی شده و دیگر اذیتش نمی کردند . در نتیجه بی خوابی او از بین رفت و داروهای خواب آور هم، با نظارت پزشک، قطع شد . پس از دو ماه، تلفنی با ریچ صحبت کردم . هنوز مشکلی نداشت . این یک آسودگی واقعی از احساسات ناخوشایند است . مثل خروج از زندان است . **و من افتخار دادن کلید رهایی به او را داشتم! اگر بدانید که چه لذتی دارد.** این نوید ئی اف تی است . اگر آن را یاد بگیرید می توانید آن را در مورد خود و دیگران انجام دهید . همان طور که برای ریچ اتفاق افتاد .

پس از آن نوبت به رابرت ، گری ، فیلیپ و رالف رسید که همگی خاطرات ترومای ناشی از جنگ داشتند . ظرف چند دقیقه از خاطراتی که بر روی آنها کار کردیم آسودگی یافتند . دیدن لبخندها و شنیدن تشکرها به لذتی منجر می شد که تنها اشک می تواند آن را بیان نماید . پس از آن نوبت فیلم مصاحبه با آنتونی رسید .

آنتونی به حدی از تجربیات جنگی خود وحشت داشت که از رفتن به مکانهای عمومی - نظیر رستوران - به علت ترس از حمله سربازان ویتنامی و شلیک گلوله های ای کی ۴۷ اجتناب می کرد . حتی فکر کردن به آن باعث بی حسی اش می شد . البته او می دانست که عکس عملهایش منطقی نیستند ، ولی ترسش بهبود نمی یافت . این یعنی اختلال تنشی ناشی از ترسهای مرضی .

پس از استفاده از ئی اف تی ، به اتفاق آنتونی به یک رستوران شلوغ رفتیم . به قول خودش " **به اندازه پیشیزی اضطراب نداشت** " . ما سه نفر یعنی ایدرین ، آنتونی و من با فراغت در رستورانی که دوپست نفر دیگر هم در آن بودند شام خوردیم و لطیفه تعریف کردیم و خندیدیم .



آنتونی کاملاً راحت بود . ترس او از بین رفته بود . چه تغییری ! چه لذتی دارد که بتوان چنین تفاوتی را در زندگی فردی بوجود آورد .

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

و آنگاه در حالی که در اتاق نشیمن بودم اشک شوق بر روی گونه هایم جاری شد .  
**ارزشهای انسانی در این کتاب برترین جایگاه را دارند .** به کمک آن می توانید خود را به سطوح والاتری هدایت کنید و اگر بخواهید از آن در کمک به دیگران و بزرگنمایی ارزش شخصیت خود استفاده نمایید . دوست دارید چند نفر از شما تشکر کنند ؟ من هیچ پاداش بزرگتری نمی توانم به شما نشان دهم . اکنون امیدوارم انگیزه مرا در نوشتن این کتاب دریافت کرده باشید . به دلیل این که **خداوند به من نعمتی عطا نموده است .** قسم می خورم . **وقت آن رسیده که با هم ملاقات کنیم .**

ما با هم ، در وجود شما ، پلی به سوی سرزمین صفای درونی می سازیم . پس از آنکه ساخته شد تبدیل به مهارتی همیشگی در زندگی شما می شود که بوسیله آن می توانید آسودگی روحی و لذت را از خود به دیگران منتقل سازید و اثر آن دائمی است . مثل طلا مات نمی شود و از مد نمی افتد . همیشه برای شما می ماند .

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

من و شما ، به اتفاق ، آماده سفری به سوی آسودگی روحی هستیم . نظیر هیچ یک از تجربیات قبلی شما نخواهد بود ، قول می دهم . مثل تصور یک سفر افسانه ای بر روی قالیچه ای جادویی نیست . سفری واقعی است که هدف از آن دستیابی به هدفهای واقعی شما ، درست مثل آنچه که برای کهنه سربازان اتفاق افتاد ، می باشد . شما حقیقتاً دارای توانایی دور انداختن ترسهای معمولی ، ترسهای مرضی ، خاطرات تروما ، خشم ، احساس گناه ، غم و سایر احساسات ناخوشایند می شوید . بدون اینکه نیازی به سالها جلسات کند و درآور و پرهزینه داشته باشید . اغلب حتی شدیدترین احساسات ناخوشایند هم در چند دقیقه ناپدید می گردند . فکر می کنم ادعاهای خود را کمی زود بیان کردم . شما هم دلایلی را که برای اثبات آن نیاز دارید در این دروس پیدا کرده و این روشها را در مورد خود بکار خواهید برد .

---

همچنین محدودیت های آنها را هم می فهمید. ولی توانایی های آنها شما را متعجب می نمایند . با وجود اینکه سالهاست این کار را انجام می دهم باز هم مرا به حیرت می اندازند . به هر حال ئی اف تی بسیار بیشتر از آنچه در این چند صفحه گفته شد انجام می دهد. تنها کمی دریچه اش را باز کرده ام تا نگاهی به درون آن بیاندازید، بقیه آن در صفحات بعدی ظهور می نماید .

**همراه با بهترین احترامات، گری اچ کریگ**

## هدیه ای گرانبها

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

ما در طبقه همکف آسمانخرایش شفا هستیم.

به شما و من هدیه ای گرانبها داده شده است



متأسفانه ما هیچ وقت، نیکوکارانی را که بیشترین تلاش خود را پنج هزار سال پیش کردند نخواهیم دید. این افراد باهوش، بنیان های ئی اف تی، یعنی انرژی های نهفته و جاری در بدن را، کشف و ترسیم نمودند.

این انرژی های نهفته همان بنیان های طب سوزنی هستند و در نتیجه ئی اف تی و طب سوزنی هم خانواده به حساب می آیند. هر دو به سرعت گسترش می یابند و به مرور نقش مهمی در شفای روحی و جسمی پیدا خواهند کرد.

اخیراً بعضی اشخاص، که زندگی خود را وقف این کار کرده بودند، راه استفاده از این روشهای باستانی را بازتر نمودند. مهمترین فرد در این بین دکتر جورج گودهارت<sup>۱</sup> است. او در کینزیوپولوژی کاربردی<sup>۲</sup>، که طلایه دار ئی اف تی می باشد، نقش مهمی داشته است. تلاشهای دکتر جان دایموند<sup>۳</sup> هم سزاوار تمجید ویژه می باشد. تا جایی که می دانم او یکی از اولین روان پزشکانی بود که از این انرژی های نهفته استفاده کرد و در مورد آنها مطالبی

۱- Dr. George Goodheart

۲- Applied Kinesiology: علم حرکات بدن و ابزارهایی که ممکن است در فعالیتهای جسمی به کار گرفته شوند.

۳- John Diamond

---

نوشت . نظریات پیشرو او به همراه ایده‌های پیشرفته‌ای از کینزیولوژی کاربردی، پایه‌های آسمان‌خراش شفا را ایجاد نمود .

دکتر راجر کالاهان<sup>۱</sup> هم - که اولین بار مرا با این روشها آشنا کرد - لایق تمامی اعتباری است که تاریخ می تواند به او بدهد . او نخستین کسی بود که این روشها را ، با وجود دشمنی های آشکار همکارانش ، به شکلی اساسی به میان مردم آورد . حتماً می دانید که به هم زدن تار و پود عقاید متداول ، عزمی راسخ می طلبد . بدون انگیزه هدف مند راجر کالاهان، شاید ما هنوز هم در حال نظریه پردازی در مورد این " چیز جالب " بودیم .

من متواضعانه بر روی شانه های این افراد بزرگ ایستاده ام . سهم من ، در این رشته در حال گسترش، کاهش پیچیدگی های غیرضروری و در نتیجه راهیابی به کشفیات جدید بوده است. ئی اف تی حالت ساده و شکلی از این روشها است که هم افراد حرفه ای و هم افراد معمولی می توانند از آن در مورد طیف گسترده ای از مشکلات استفاده نمایند .

ما در طبقه همکف آسمان‌خراش شفا هستیم و بنابراین چیزهای بسیاری باید بیاموزیم. بدین ترتیب، من به بسیاری از کاربران ئی اف تی که به شکلی خستگی ناپذیر نوآوریهای خود را در پایگاه اینترنتی [www.emofree.com](http://www.emofree.com) ارائه کرده اند ، مدیون هستم . آنها ما را به طبقات بالاتری خواهند برد .

## چند تأییدیه از کاربران واقعی ئی اف تی

### باب و دبرا آکرمان توزیع کننده دکوراسیون داخلی

گری و ایدرین

می خواهیم از هر دو شما به خاطر معرفی ئی اف تی تشکر کنم . من یک عصب حساس در گردنم دارم که گهگاه موجب درد شدید در دست و بازوی راستم می گردد و تقریباً آن را از کار می اندازد. آخرین مورد آن بدترین آن هم بود و از تجویزها و روشهای معمولی ظرف چندین روز هیچ بهبودی حاصل نشد . تا اینکه در همایش شما شرکت کردم . نه تنها توانستم درد را بلافاصله متوقف نمایم ، بلکه به هنگام وقوع دوباره می توانستم آن را کاملاً کنترل کنم .

متشکرم  
دبرا آکرمان

ایدرین فولی، دستیار گری کریگ  
بلوار ردوود شماره ۱۱۰۲ ، نوواتو ، کالیفرنیا ۹۴۹۴۷

ایدرین عزیز

در روز سه شنبه، بیست و یکم جولای درهمایش " چگونه اتوبوس خود را برانید " که توسط گری کریگ ارائه می شد شرکت کردم . دلایل شخصی متعددی برای حضورم در آنجا داشتم . ولی هدف از شرکت در همایش حل مشکل ترس از ارتفاع نبود . حتی به ذهنم هم خطور نکرد که می توانم از این ترس رها شوم . تا اینکه گری پرسید آیا کسی در این جمع هست که از ارتفاع بترسد . من دستم را بلند کردم و بلافاصله حالت عصبی به من دست داد ، عرق کردم و لرزیدم ، ترس وحشتناکی از ارتفاع داشتم تا حدی که حتی نمی توانستم به راحتی بر روی یک صندلی بایستم .

---

خوب ، اتفاق جالبی افتاد . او در اجرای ئی اف تی به من کمک کرد و تقریباً ترسم بلافاصله از بین رفت . آن قدر سریع که هنوز هم به سختی می توانم باور کنم . به یاد می آوری که من و تو به طبقه بالا رفتیم تا از پنجره بیرون را نگاه کنیم و من کوچکترین مشکلی نداشتم . روز بعد هم در محل کارم از بالکن طبقه دوم پایین را نگاه کردم و اصلاً ناراحت نشدم .

جالب تر اینکه شاید در عمرم تنها سه بار سوار چرخ و فلک<sup>۱</sup> شده بودم و دیروز به نمایشگاه سونوما کانتی رفتم و سوار یکی از آنها شدم و کوچکترین ترسی نداشتم! یک آزمایش واقعی بود ! دفعات قبلی که سوار شدم از ترس خشکم زده بود . نمی توانستم نفس بکشم . تنفسم سریع شد و عرق کرده بودم و می لرزیدم . احساسی که داشتم کاملاً غیر واقع بینانه بود . ولی دیروز به راحتی لم داده بودم . واقعاً یک معجزه بود . بچه هایم مبهوت شده بودند . می دانستند قبلاً ترس من تا چه حد واقعی بود و حالا مثل این است که هیچ وقت ترسی نداشتم .

در ضمن ، پس از اینکه گری در اجرای ئی اف تی به من کمک کرد فقط یک بار دیگر مجبور به انجام آن شدم و آن هم چند روز قبل از نمایشگاه بود . حتی در روز نمایشگاه هم آن را انجام ندادم .

ایدین ، خیلی خوشحالم که شما دو نفر را ملاقات کردم . امیدوارم به زودی باز هم شما را ببینم .

**با احترام، باربارا وولمن**

---

۱- Ferris Wheel : چرخ و فلک بزرگ و مرتفعی که در شهربازی وجود دارد .

**توجه:** تیم کلارک در زندان فولسام زندانی است. وی سالها از اختلال تنشی ناشی از خاطرات تروما (پی تی اس دی) رنج برده است. در اتاق ملاقات چند دقیقه ای را صرف ئی اف تی کرد و همه علائم بیماری او ناپدید شدند و تا کنون هم برگشته اند. این نامه گرانها توسط ماشین تحریر زندان نوشته شده و در اینجا به همان صورت اولیه می آید.

### خطاب به هر کسی که ممکن است به او مربوط باشد :

من درست نمی دانم که می خواهم چه چیزی را در مورد کمکی که گری در زندگی به من کرد بگویم. فقط به ذکر مطالب زیر اکتفا می کنم.

در ژانویه سال ۱۹۸۰ محکوم به حبس در یک دخمه در سان کوئنتین شدم. دوران زندان تا آوریل ۱۹۸۲، که به صورت مشروط آزاد شدم، طول کشید. در آن دوران دچار اختلال تنشی ناشی از خاطرات تروما گردیدم. تا قبل از اینکه گری را ملاقات کنم اختلال تنشی جزئی از زندگی من شده بود. حدود دوازده سال.

از گری متشکرم که دیگر چنین مشکلی ندارم. او به ملاقات من آمد (من اکنون در زندان فولسام هستم) و مرا در همان اتاق ملاقات، درمان نمود. من هم نظریه های او را باور نداشتم. ولی دیگر این طور نیست. از دوستم تشکر می کنم.

با احترامات فراوان  
تیموتی کلارک

---

## گرینوود و شرکاء شرکت تجاری معاملات املاک

آقای گری کریگ، خانم ایدرین فولی  
بلوار ردوود، شماره ۱۱۰۲، نوواتو، کالیفرنیا ۹۴۹۴۷

گری عزیز،

من در همایش شما که ماه پیش در اداره کل سربازان قدیمی در لس آنجلس برگزار شد، شرکت کردم و شما ئی اف تی را برای ما به نمایش گذاشتید. جمله " همه احساسات ناخوشایند از عدم تعادل در سیستم انرژی بدن ناشی می شوند " جسورانه است .

تصور اینکه زدن ضربات ملایم به بدن منجر به تغییرات سریع در این احساسات می شود، واقعاً کمی فراتر از آن بود که بتوانم بدون دلیل آن را باور کنم. حداقل می توانم بگویم که باور کردن شفای تقریباً فوری از ترسهای مرضی، یا رسیدن به نتایج مثبت در ورزش، تجارت و ترک اعتیاد کمی سخت بود . پس از اینکه نتایج خارق العاده کارهای شما را بر روی مردم به هنگام همایش دیدم، از ئی اف تی برای بهبود امتیازاتم در بازی گلف استفاده نمودم .

پس از سه بار استفاده از این روش، و در میان بهت و خوشحالی ام، نتیجه فوری آن، پایین آمدن امتیازاتم در گلف به اندازه ده ضربه از حدود نود و پنج به هشتاد و پنج یا کمتر. اکنون با استفاده از روش شما، امتیازاتم در اغلب دفعات بازی، کمی بیش از هشتاد است .

منتظر نتایج مشابهی از کاربردهای دیگر روش شما که بر روی خودم انجام خواهم داد هستم . از بابت این ابزار جالب و نشاط آور ممنونم .

با کمال احترام، گری دوفور



## مطالب حقوقی

مهم، با دقت بخوانید:

عقل سلیم به شما می گوید که نباید منتظر بروز اثرات جانبی منفی ناشی از ئی اف تی باشید . به دلیل اینکه :

هیچ عمل جراحی صورت نمی گیرد ؛

هیچ تزریقی وجود ندارد ؛

هیچ قرص یا ماده شیمیایی استفاده نمی شود ؛

بدن تحت فشار یا کشیدگی قرار نمی گیرد ؛

فقط چند روش به ظاهر بی ضرر، شامل زدن ضربات ملایم ، زمزمه کردن ، شمردن و چرخاندن چشمها وجود دارد . تاکنون بیش از صد هزار تن از ئی اف تی استفاده کرده اند و تعداد اعتراضات خیلی کمتر از یک درصد بوده است .

گاهی اوقات ممکن است فردی اظهار کند که حالت تهوع به او دست داده و یا گهگاه بعضی بگویند که " بدتر " شده اند . از آنجایی که این موارد به ندرت پیش می آیند نمی توان گفت که آیا ئی اف تی باعث مشکل بوده است یا خیر . به هر حال بعضی افراد صرفاً با اشاره به مشکل خاصشان احساس تهوع یا بدتر شدن می کنند، آنها چه با ئی اف تی و چه بدون آن دچار این احساسات می گردند .

ئی اف تی تازه در مراحل اولیه است و ما باید مطالب بسیاری بیاموزیم . در نتیجه ممکن است استفاده از ئی اف تی برای بعضی مضر باشد . بنابراین شما باید با فرض اینکه هنوز در مرحله آزمایش هستیم با احتیاط لازم از ئی اف تی استفاده نمایید .

متن بعدی، نامه مهمی است که به نشانی گیرندگان نامه های الکترونیکی ئی اف تی فرستاده ام. لازم است آن را به دقت بخوانید .

«به جایی نروید که به آن تعلق ندارید.»

سلام به همگی

این پیام مهمی است و ساعتها صرف نوشتن و بازنویسی اش کرده ام تا آن را به "شیوه صحیحی" در آورم. خوشبختانه آنچه می خواهم بگویم به صورت آشکاری منطبق بر عقل سلیم است و نود و نه درصد شما آن را می دانید.

کلام نهایی در این مورد آن است که باید در ئی اف تی از عقل سلیم استفاده کنیم و آن را در مورد افرادی که مشکلات حاد دارند به کار نبریم، مگر اینکه از تجربه مناسبی برخوردار باشیم. در حالی که شیفتگی ما نسبت به این روشها می تواند موجب اشتیاق فراوان در بکارگیری آن گردد، باید این اشتیاق را با عقل سلیم همراه کنیم.

در درجه اول باید گفت که یکی از جنبه های لذت بخش ئی اف تی و هم خانواده های فراوانش آن است که در مورد اکثریت غالب مردم می توان آن را بدون درد یا با درد کمی انجام داد. طبیعت ملایم آن سبب شده که روان درمانگران متعددی اقدام به تالیف کتابهایی در این باره نمایند و در نتیجه افراد عادی به این روشها دسترسی دارند. و چرا که نه؟ چرا مردم را از دسترسی به ابزارهایی که اغلب در مورد بسیاری مشکلات، دگرگون کننده، و برای بیشتر مردم ملایم و آسان هستند، منع کنیم.

برای مثال در نظر بگیرید که:

درمانگران، به طور معمول، فرآیند ئی اف تی را به بیماران خود یاد می دهند تا در خانه استفاده کنند.

معلمها آن را می آموزند تا به همراه شاگردانشان از آن استفاده کنند.

والدین آن را یاد می گیرند تا به همراه فرزندانشان از آن استفاده کنند.

پزشکان آن را یاد می گیرند تا به همراه بیمارانشان از آن در کنترل درد استفاده کنند.

ماساژورها آن را با روش های فعلی خود می آموزند تا نتایج با دوام تری بگیرند.

رهبران مذهبی از آن برای افراد نیازمند استفاده می کنند.

متخصصان کایرو پراکتیک<sup>۱</sup>، طب سوزنی و هومیوپاتی<sup>۲</sup> از آن برای تقویت روش‌های خود استفاده می‌کنند و به بیماران خود برای استفاده شخصی می‌آموزند. و این فهرست ادامه دارد...

به درستی نمی‌دانم چه تعداد مشتاقان روش ضربات ملایم از این شیوه بر روی دیگران استفاده می‌کنند. ولی حدس می‌زنم بیش از صد هزار تن باشند و احتمالاً تا کنون بر روی بیش از یک میلیون تن در سراسر جهان اجرا شده است. البته چنین اتفاقی به وقوع نمی‌پیوست مگر اینکه اولاً نتایج اساسی گرفته شود و ثانیاً خطرات عینی و اثرات جانبی آن حداقل باشند.

در حالی که هیچ کاربر ورزیده ای نمی‌تواند نتایج اساسی حاصل از تی اف تی را انکار کند، ولی همه آگاه نیستند که به ندرت، امکان اثرات جانبی منفی و گاهی شدید وجود دارد. بعضی افراد در زندگی به حدی دچار ضربات روانی شده‌اند یا مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند که مشکلات روانی حادی پیدا کرده‌اند نظیر چند شخصیتی، جنون، اسکیزوفرنی و سایر اختلالات مغزی شدید. با وجود اینکه تی اف تی حتی در این موارد هم مفید بوده است ولی چنین مواردی فقط باید توسط فردی واجد شرایط، حرفه‌ای و دارای تجربه در این اختلالات انجام شود. چرا؟ برای اینکه بعضی از این بیماران دچار "رفتارهای متفاوتی"<sup>۳</sup> می‌شوند و از کنترل خارج می‌گردند. آنها در حین رفتارهای متفاوت می‌توانند به خود یا دیگران صدمه بزنند و شاید لازم باشد بستری شوند یا داروهای آرام بخش به آنها داده شود. واضح است که اینجا جای تازه کارها نیست هر قدر هم که فرد به روش ضربه‌های ملایم علاقه داشته باشد.

در واقع ما هنوز نمی‌دانیم که آیا ضربات ملایم باعث این رفتارهای متفاوت می‌شوند یا به خاطر آوردن وقایع ناگوار موجب آن هستند. در هر حال، چنانچه تجربه‌ای در این موارد ندارید، لطفاً به جایی نروید که به آن تعلق ندارید.

---

۱-Chiropractic: روشی برای جلوگیری و یا درمان بیماری‌ها با دست زدن به مفاصل بدن به ویژه، ستون فقرات. در این روش از هیچ گونه دارو و عمل جراحی استفاده نمی‌شود.

۲-Homeopathy: شاخه‌ای از پزشکی که در آن دارو به صورت بسیار رقیق به بیمار داده می‌شود. بیمار جزئیات علایم بیماری خود اعم از جسمی و روحی را شرح می‌دهد و پزشک مقادیر ناچیز و غیر سمی از ماده‌ای را برایش تجویز می‌نماید. چنانچه فرد سالمی مقادیر بیشتری از همین مواد را مصرف کند علائم مشابهی در او ظهور می‌نمایند.

۳-Abreactions

این رفتارهای متفاوت چقدر اتفاق می افتند؟ در بیمارستانهای روانی متداول هستند. ولی در جامعه به ندرت پیش می آید. اخیراً از عده ای افراد با تجربه در این زمینه که با طیف گسترده ای از مشکلات سروکار داشته اند در این باره سؤال کردم و دریافتم که کمتر از یک هزارم افراد دچار رفتارهای متفاوت شدید شده اند. این درصد کم فقط برای آگاهی شما اعلام می شود.

منظورم این نیست که کسانی که با ئی اف تی کار می کنند می توانند " کارهای عجیبی انجام دهند" و به جایی بروند که به آن تعلق ندارند. بلکه فرد تازه کار باید از عقل سلیم استفاده کند و سعی نکند دردهایی را که فراتر از توانایی ها یا آموخته های او است تسکین دهد. مرا با اصطلاح " بر روی هر چیزی امتحانش کنید" می شناسند. این عبارت در این کتاب و دروس ئی اف تی و پایگاه اینترنتی ما آمده است و البته منظور از آن باز کردن چشم ما بر روی قابلیت های ئی اف تی است. هدف از آن اجازه دادن به انجام کارهای غیر مسئولانه نبوده است. خوشبختانه مردم اغلب آن را در حد معقولی تعبیر می کنند و مثلاً از آن برای پریدن از بالای ساختمان امپایر استیت استفاده نمی نمایند.

گاهی افرادی که ئی اف تی بر روی آنها انجام می شود به هنگام یادآوری خاطرات ناگوارشان به صورت عادی اشک می ریزند و ناراحت می شوند. در برخی اوقات دیگر بعضی دردهای جسمی - حداقل موقتاً - بدتر می گردند. فرد کار آزموده و با تجربه این عکس العمل ها را طبیعی می داند و از ئی اف تی به شکل مناسبی برای برطرف نمودن آنها استفاده می کند. تاکید می کنم، وقتی این عکس العمل ها بوقوع می پیوندند، عقل سلیم باید غالب باشد. اگر کاربر ئی اف تی احساس می کند که از عهده اش بر نمی آید باید مورد را به فرد با تجربه تری معرفی کند.

به شما علاقه دارم، گری

به این ترتیب، جملاتی که در مورد عقل سلیم گفته می شود یک توافق قانونی بین ما را شکل می دهند.  
لطفاً این جملات را به دقت بخوانید:

\* ایدرین و من روان درمانگر یا درمانگر نیستیم و مدرک دانشگاهی نداریم و آموزش رسمی ندیده ایم، البته به جز مدرک مهندسی از دانشگاه استنفورد .

\* ما راهنماهای کارایی فردی هستیم و هدفمان نشان دادن ابزار بهبودی کارایی فردی به دیگران است .

\* تلاش ما جنبهٔ روحانی دارد و در نتیجه کشیش هایی فرمانبردار هستیم .

\* این درس به شکل نمایش کاملی از یک ابزار بسیار تاثیرگذار در بهبود کارایی فردی ارائه می گردد و آموزش روانشناسی یا روان درمانی نیست .

\* شما می توانید، مطابق بندهای این توافق نامه، از ئی اف تی بر روی خود یا دیگران استفاده کنید .

\* ایدرین و من مسئولیت آنچه را که شما با این روش انجام می دهید نمی توانیم به عهده گیریم و البته به عهده هم نمی گیریم . بنابراین :

◀ شما باید مسئولیت کامل احساسات و یا سلامتی جسمی خود را در طی و پس از انجام این دروس قبول نمایید .

◀ شما باید کسان دیگری را که به وسیلهٔ ئی اف تی به آنها کمک می کنید یا به آنها آموزش می دهید، راهنمایی نمایید تا مسئولیت کامل احساسات و یا سلامتی جسمی خود را به عهده گیرند .

◀ شما باید قبول کنید که ایدرین، من و هر کس دیگری که در جریان کارهای ئی اف تی است مبرا از هر گونه ادعایی هستند که توسط افراد کمک گیرنده یا مورد آموزش صورت می پذیرد.

◀ ما شما را تشویق می کنیم که از این روشها تحت نظر درمانگر یا پزشک واجد شرایط استفاده نمایید .

◀ سعی نکنید در جایی که عقل سلیم مخالف بکارگیری این روشها است، از آنها برای حل مشکلات کمک بگیرید.

اگر نمی توانید یا نمی خواهید با مطالب فوق الذکر موافقت کنید، لطفاً کتاب را پس بفرستید تا مبلغ آن به شما باز پرداخت شود. در غیر این صورت ما با هم توافقی کرده ایم و انتظار داریم که شما آن را رعایت نمایید .

کاملاً آگاهم که آنچه گفته شد مطابق با عقل سلیم است و اگر فکر کردید با شما مثل یک فرد دوازده ساله رفتار کردم، پوزش می طلبم . این کار را فقط به اصرار و کیلم انجام دادم . فکر می کنم آنچه گفتم کافی باشد .

## از این کتاب چه انتظاری داشته باشیم

### آسودگی روحی

شاید باید کمی متواضع تر باشیم، ولی واقعیت این است که فکر می‌کنم  
ئی اف تی زندگی شما را زیر و رو خواهد کرد.



می‌دانم که در حال حاضر کمی زیاده‌گویی به حساب می‌آید. ولی این روش‌ها از  
لحاظ اهمیت در حد اعلامیه استقلال و برای بعضی افراد همان اعلامیه استقلال هستند.  
منظورم از استقلال، آسودگی از احساسات ناخوشایند است. یعنی آن آسودگی که به  
شما اجازه شکوفایی، و گذر از فراز تمامی موانع پنهانی، رسیدن به کارایی در حد ظرفیت شما را  
می‌دهد.

منظورم رهایی از سالها شک در توانایی‌های خود یا اکراه در برقراری ارتباط یا غم از  
دست دادن فرد مورد علاقه یا خشم یا خاطرات ناگوار شامل تجاوز و سایر انواع سوء رفتار است.  
منظورم رهایی از موانع کسب درآمد بیشتر، ایجاد ارتباطهای شغلی، شروع کار جدید،  
بهبود امتیازات گلف، کاهش وزن، راحتی در نزدیک شدن به مردم، سخنران، خواننده یا کم‌دین  
شدن است.

منظورم رهایی از اضطرابی است که موجب خوردن قرصها، نوشیدن مشروبات الکلی، دود کردن سیگار یا حمله به یخچال می شود.

منظورم رهایی در بیان آزادانه عشق و قدم زدن بر روی کره زمین با شغف و اعتماد به نفس است.

منظورم رهایی از ترسهای شدید یا ترسهای مرضی یا اضطراب یا حملات عصبی یا اختلال روانی پس از تروما یا امیال اعتیادی یا افسردگی یا احساس گناه یا ...

همان طور که گفتم ئی اف تی، زندگی شما را زیر و رو خواهد کرد.

\* هیچ بخش طولانی " قصه زندگی خود را برایم بگویید " در ئی اف تی وجود ندارد.

\* قرصی در کار نیست.

\* یادآوری دردناک خاطرات تروما وجود ندارد.

\* در کسری از زمان معمول، انجام و اغلب ظرف چند دقیقه تمام می شود.

معمولاً مردم به صورت دائمی، توشه احساسی خود را کنار می گذارند و به شکل مؤثرتری به سراغ زندگی خود می روند.

ئی اف تی بر اساس این کشف که عدم تعادل در سیستم انرژی بدن، اثرات عمیقی بر روان شخص دارد، بنا شده است. اصلاح این عدم تعادل، که با زدن ضربات ملایم بر بعضی نقاط بدن صورت می گیرد، اغلب به بهبودی سریع منجر می شود. منظورم از سریع، این است که بیشتر مشکلات ظرف چند دقیقه ناپدید می گردند! - به ویژه وقتی که مشکلات را به وقایع ناگوار خاصی در زندگیتان مربوط می دانید. در این باره بعداً بیشتر توضیح می دهم. - در موارد و جلسات زنده مطرح شده در این کتاب، این مسئله به کرات نشان داده می شود. تعداد کمی از مشکلات بیشتر طول می کشند، شاید دو یا سه جلسه کوتاه مدت. سخت ترین مشکلات به چند روز تا چند هفته نیاز دارند. خوشبختانه موارد اخیر در اقلیت هستند.

## سادگی

هدف از این کتاب، آموزش همه پیچیدگی های کشفیات نیست. آن کار شامل صدها صفحه می شود و نیازمند آن است که شما در بعضی قلمروهای بسیار تخصصی نظیر فیزیک

کوانتوم و میدان‌های مورفوژنتیک<sup>۱</sup> جست و جو نمایید. در این بین میان‌بری می‌زنیم و یک نسخه ساده، و بسیار عملی، برای هر شهروند معمولی ارائه می‌کنیم.

آموختن این کتاب، مثل رانندگی است. برای یادگیری رانندگی نیازی نیست که شما از همه بخش‌های فیزیک، شیمی، مهندسی و ریاضی مربوط به خودرو اطلاع داشته باشید، ولی باید نحوه استفاده از پدال گاز، ترمز، فرمان و دنده را بدانید. با این دانسته‌ها می‌توانید در هر جاده‌ای به راحتی رانندگی کنید.

هدف من در اینجا ساده نمودن یک موضوع بسیار پیچیده و رساندن آن به حد چند روش ابتدائی و قابل فهم (پدال گاز، ترمز و غیره) می‌باشد. هر چه آن را کوتاه‌تر و فشرده‌تر کنم، راحت‌تر آموخته و بکار گرفته می‌شود. شما با خرید این کتاب بهای یک روش ساده و قدرتمند در زمینه گسترش کارایی فردی را پرداخته‌اید. بدین ترتیب، این کتاب با چاشنی‌هایی از قبیل مثال‌های ساده و تصاویر همراه شده تا همه قسمت‌های مفید و واضح و روشن باشند.

## سوء ظن طبیعی

معمولاً یک نوآوری جدید با شک روبرو می‌شود. چون باورهای مردم را به هم می‌ریزد. مفید بودن آن در مقابل همه باورهای مربوط به روانشناسی و شفای روحی قرار می‌گیرد. در بعضی جوامع، بهبودی سریع از مشکلات روحی "شدید"، غیر ممکن به حساب می‌آید و به هر کسی که بخواهد این کار را بکند برچسب حقه باز می‌خورد. به هر حال اعتقاد بر این است که این مسائل عمیقاً در باور مردم ریشه دوانده‌اند و در نتیجه بهبودی آنها هم مستلزم صرف زمان طولانی است.

باورها بسیار قوی هستند. بر سر آنها می‌جنگیم. بنای یادبود برایشان می‌سازیم. پزشکی، روانشناسی و نظام‌های سیاسی بر پایه آنها بنا شده‌اند. ولی با این وجود فقط گاهی درست هستند. گاهی اوقات قصه‌های کودکانه را هم باور می‌کنیم.

اگر عکس‌العمل شما نسبت به وعده‌های صفحات گذشته شامل مواردی از قبیل "بهتر از آن است که بتواند درست باشد" یا چیزی شبیه آن بوده، آنگاه می‌توانم بگویم که

۱- Morphogenetic (Morphic) fields : میدانی در اطراف یک واحد مورفیک که خصوصیات ساختاری و نحوه حرکت آن را تعیین می‌نماید.



احتمالاً همین الآن هم باورهایتان را کمی به هم ریخته ام . این مسئله ای طبیعی و قابل انتظار است . نظریات جدید باید در معرض موشکافی جدی قرار گیرند ، چون در نهایت به توان آنها افزوده می شود .

شما در دستان خود یک نوآوری مهم دارید . همان طور که خواهد دید بر اساس منطقی ترین اصول علمی بنا شده است . ولی از آنجایی که بسیار متفاوت از " علوم متداول " است ، پیوسته و البته به شکل قابل درکی با تردید روبرو می شود . با نوآوری های دیگر هم به شکل مشابهی برخورد شده است . چند نمونه تاریخی ذیلاً ذکر میگردند :

" ماشین های سنگین تر از هوا نمی توانند پرواز کنند . "

لرد کلونین ، رئیس انجمن سلطنتی

" هر چه که قابل اختراع باشد، قبلاً اختراع شده است . "

چارلز اچ دونل ، مدیر اداره ثبت اختراعات ایالات متحده ، ۱۸۹۹

" زنان مسئولیت پذیر و عاقل نمی خواهند رای دهند . "

گروور کیولند . ۱۹۰۵

" بعید است انسان روزی به قدرت اتم دست پیدا کند . "

رابرت میلیکان ، برنده جایزه نوبل فیزیک ، ۱۹۲۷

" چه کسی می خواهد صدای بازیگرها را بشنود؟ "

هری ام وارنر ، مؤسسه سینمایی برادران وارنر ، ۱۹۲۷



ولی اگر هیچ گونه مشکلی نداشته باشید و همه این مطالب را مشتاقانه و سریع فرا بگیرید، مثل من، قول می دهم که با تردید کسانی که سعی می کنید به آنها کمک نمایید، روبرو خواهید شد . از کجا می دانم؟! چون سالها تجربه دارم . ولی به این شک، نباید انتقاد کرد . بلکه باید آن را درک نمود ، چون خصوصیات منحصر به فردی دارد .

به طور مثال، بسیار پیش آمده که این روشها را از روی صحنه و با ۵ تا ۱۰ داوطلب به تماشاگران ( تازه کاران ) نشان داده ام . ظرف چند دقیقه حداقل هشتاد درصد آنها شاهد کاهش نمایان یا حذف کامل مشکلات جسمی و روحی بوده اند . ترس ها فروکش می کنند،

سردرد از بین می رود ، تنفس بهتر می شود و ترومای احساسی ناپدید می گردد . آنگاه از حضار می پرسم " چه کسی در این رابطه مشکوک است ؟ " همیشه حداقل نیمی از آنان دست بلند می کنند .

سپس می پرسم آیا فکر می کنید تغییرات به وجود آمده در این افراد واقعی بوده است؟ بله! آنها همواره تایید می نمایند که تغییرات واقعی بوده است . به هر حال ، معمولاً افرادی که تغییرات را احساس کرده اند با من غریبه و با تماشاگران آشنا هستند . می دانند که مردم صادقانه جواب می دهند . آنگاه می پرسم " پس چرا شما مشکوک هستید ؟ " و رگبار دلایل آن را می شنوم .

\* به من می گویند که مردم را هیپنوتیزم کرده ام . خیلی جالب است ، چون حتی اصول اولیه هیپنوتیزم را هم نمی دانم و خود افرادی هم که این را می گویند آن را بلد نیستند .

\* به من می گویند که این همان تفکر مثبت است . هر چند که قبلاً ندیده بودند که تفکر مثبت چنین تغییراتی را به این سرعت پدید آورد .

\* به من می گویند که مردم می خواستند مشکل خود را حل کنند . آنچه اتفاق افتاد فقط یک مورد " فکر برتر از ماده است " بود . پس چرا قبل از اینکه روی صحنه بیایند مشکل خود را حل نکرده بودند ؟

\* به من می گویند که دوامی ندارد ، چون چیزی به صورت " راه حل سریع " وجود ندارد . ولی از داروهای نظیر پنی سیلین استفاده می نمایند تا از بسیاری بیماریها سریعاً بهبود یابند .

\* به من می گویند که زدن ضربات ملایم باعث انحراف افکار مردم از مشکلاتشان می شود . از این نکته غافلند که در روش ئی اف تی مردم باید روی مشکل خود تمرکز کنند تا حل شود ، این در واقع برعکس انحراف افکار است .

نکته جالب توجه در اینجا این است که هیچ کدام از این دلایل ، ئی اف تی را در برنمی گیرد . ئی اف تی به نوعی از فهرست احتمالات حذف شده است!

چه عکس العمل عجیبی! لابد فکر می کنید که مردم پس از مشاهده این همه مزایای غیرقابل انکار ، مرا با سؤالاتی در مورد نحوه کارکرد ئی اف تی و درک بهتر فرآیند آن بمباران

می کنند. نه، در عوض تمایل دارند که فرآیند را نادیده بگیرند و توجیهاات دیگری ارائه دهند. از من نمی پرسند چه اتفاقی افتاد، بلکه به من می گویند که چه اتفاقی افتاد؟ هر کس به سراغ کیف دانسته ها و تجربیاتش می رود و آنچه را که اتفاق افتاد به چیزی که "می داند" مربوط می نماید. اکنون می دانم که دانشمندان ما در چند قرن پیش وقتی به مردمی که اعتقاد داشتند زمین مسطح است؛ می گفتند زمین گرد است، چه احساسی داشته اند.

به ندرت پیش می آید که کسی به من بگوید "اوه! همان طوری بود که گفته بودی. تو سیستم انرژی آنها را وقتی بر روی مشکل تمرکز کرده بودند متعادل کردی و در نتیجه عامل آن از بین رفت". ولی این همانی است که اتفاق می افتد. این همان چیزی است که نیم ساعت وقت صرف کردم تا به تماشاگران بگویم. این تنها چیزی است که ظرف دقایقی که مردم بر روی صحنه بودند، اتفاق افتاد و تنها چیزی است که تغییرات را ایجاد نمود.

قبلاً به این مسئله خرده می گرفتم و فکر می کردم مردم کج خلق، لجباز یا کند ذهن هستند. به خودم می گفتم "چرا آنچه را که آشکار است نمی بینند؟" ولی بعدها فهمیدم که مردم کج خلق، لجباز یا کندذهن نیستند، چون این عکس العمل همه گونه مردمی بود. مهم نبود که راننده اتوبوس هستند یا مدرک دکترا دارند. برخی از نزدیکترین دوستانم این نتایج خیره کننده را "توجیه" می کردند و با یادآوری خاطره "احمقانه" بودن آن پوزخند می زدند.

اغلب حتی افرادی هم که تغییرات را خود تجربه می کردند آن را ناشی از چیز دیگری می دانستند. این چیز معمولاً به کلی نامربوط بود، مثل زلزله ای که اخیراً اتفاق افتاده یا افزایش حقوقی که به تازگی گرفته اند. توجه داشته باشید که آنها تغییرات صورت گرفته یا وقوع آنها را به هنگام اجرای ئی/اف تی منکر نمی شوند. بلکه فقط نمی توانند آن را با روش زدن ضربات ملایم مرتبط سازند. از نظر آنان، جور در نمی آید. منطقی نیست. باید توجیه دیگری وجود داشته باشد. دکتر راجر کالاهان، که اولین بار از طریق او با این روشها آشنا شدم، این عکس العمل ها را پدیدهٔ ایپکس<sup>۱</sup> می نامد.

باز هم می گویم که نباید به آن خرده گرفت. بلکه، از آنجایی که مهم است، باید به آن توجه داشت و آن را درک نمود. چون به کرات اتفاق می افتد. در واقع اکثر مردم آن را تجربه می کنند و احتمال زیادی دارد که شما هم از آنان باشید.

اکنون علت شرح این مطالب را می فهمید. اگر از آن آگاه نباشید ممکن است "توجهات دیگری" بتراشید و به بلیت سفر خود به سوی آسودگی روحی و همه مزایای مادام العمر آن پشت نمایید.

دلیل دیگر سوء ظن، ظاهر عجیب ئی اف تی است. منظورم این است که خیلی خیلی عجیب است. لازمه این روش، حرف زدن با خود، چرخاندن چشم ها و زمزمه کردن یک آهنگ به هنگام زدن ضربات ملایم بر روی نقاط مختلف بدن است. کوچکترین شباهتی به روانشناسی، آنگونه که مردم با آن آشنا هستند، ندارد و ممکن است با اعتقادات شما خیلی فاصله داشته باشد. ولی اگر منطق آنها را درک کنید برایتان واضح می شوند و حتی ممکن است از این که تاکنون کشف نشده اند، متعجب بشوید.

با این همه یک نکته جالب هم وجود دارد. لزومی ندارد که این روشها را باور داشته باشید تا برای شما مؤثر واقع شوند. بعضی ها به اشتباه نتیجه گیری می کنند که نتایج حاصل از ئی اف تی به علت این است که مردم آن را باور می کنند. این هم نتیجه گیری عجیبی است، چون معمولاً از جانب افراد شکاک ارائه می گردد.

در واقع مردم در ابتدا به ندرت این روشها را باور می کنند. تقریباً همیشه مشکوک هستند، حداقل تا حدی. علی رغم عدم باور ئی اف تی از جانب تازه کاران، نتایج حاصله کمتر نمی شوند. مردم با وجود مشکوک بودن، بهبودی می یابند.

## شرح موارد واقعی

در کودکی به بیسبال علاقه فراوانی داشتم و درباره بازی در میانه میدان تیم نیویورک یانکیز خیال پردازی می کردم. زدن توپ با چوب، خیلی ساده به نظر می رسید. فقط بایستی در محل مخصوص می ایستادی و توپ را وقتی به طرفت می آمد با چوب می زدی.

البته زدن توپ در بیسبال یک تخصص است و برای کسب مهارت در آن باید بسیار تجربه نمود. هرچه توپهای سریع تر، پیچشی و مستقیم بیشتری ببینید، در زدن آنها بهتر عمل خواهید کرد. در مورد ئی اف تی هم همین طور است.

به خاطر سپردن ئی اف تی به شکل مکانیکی آن ساده است. کاربرد آن هم به همان اندازه آسان است و می توانید پس از چند بار ماهر شوید. ولی اگر می خواهید استاد شوید باید ئی اف تی را بر روی طیف وسیعی از مشکلات بکار بندید (توپهای سریع،

پیشگی و مستقیم) ، تا مهارت خود را کامل نمایید . به طور خلاصه ، به آموزش و تجربه ای بیش از آنچه این کتاب ارائه می دهد ، نیاز دارید .

شاید بزرگترین محدودیتتان در استفاده از *ئی اف تی* عدم تشخیص گستره کاربرد آن باشد . این یکی از دلایلی است که شما را در حین خواندن این کتاب در شرح موارد واقعی متعدد غرق می کنم . این موارد را در این کتاب خواهید یافت . شما شاهد برطرف شدن بعضی از مشکلاتی که همیشه داشته اید خواهید بود و بعضی موارد هم نیاز به پشتکار خواهند داشت .

دلیل دیگر غرق کردن شما در تعداد زیادی شرح موارد واقعی ، آشنایی با افراد بسیاری است که با استفاده از *ئی اف تی* شاهد تغییرات اساسی بوده اند ، تا هرگونه احتمال شک از جانب شما از بین برود .

حتی شکاک ترین افراد هم نمی توانند در برابر رگباری از شواهد واضح مقاومت کنند . *ئی اف تی* همه آنچه که می گویم و بلکه بیش از آن است .

## تکرار

به تکرار بسیار اعتقاد دارم . بهترین وسیله آموزشی در طول زمان بر روی کره زمین بوده است و از آن بسیار استفاده می نمایم .

هرچه با چیزی بیشتر آشنا شوید ، آن را بهتر یاد خواهید گرفت . دلیل اینکه در این درس به هر مبحث از جنبه های مختلف می پردازم همین است . در این کتاب به دفعات به مفاهیم مشابه می پردازم .

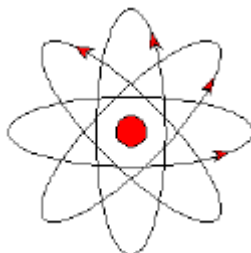
اگر از شنیدن مکرر یک عقیده خسته می شوید، خدا را شکر کنید . چون به معنی این است که آنقدر آن را خوب یاد گرفته اید که دیگر کمی شما را خسته می نماید . این خیلی بهتر از آن است که فقط یک بار با عقیده ای آشنا شوید و نگذارید در فکرتان ریشه بدواند . به لحاظ اهمیت این روشها در کیفیت زندگیتان ، اگر بر طبل این عقاید نکوبم خیانت بی شرمانه ای به شما کرده ام .

بنابراین تکرار می نمایم . منتظر تکرار در این درس باشید .

## علم ئی اف تی

### نگاه یک مهندس به علم روانشناسی

این کتاب بوسیله یک مهندس فارغ التحصیل دانشگاه استنفورد نوشته شده است . من یک روان درمانگر با تعداد زیادی حروف مخفف در انتهای نامم نیستم . مردم مرا گری صدا می زنند نه دکتر فلان و بهمان . اگر طرز فکر شما مثل اکثر مردم است امکان دارد این مسئله ناراحتتان نماید . در هر حال مهندس را با روانشناسی چه کار ؟ ظاهراً علوم تجربی وجه مشترکی با علوم ذهنی ندارد واقعیتی است .



چهل سال پیش دریافتم که کیفیت زندگی افراد مستقیماً با سلامتی روحی آنان ارتباط دارد . سلامتی روحی زیربنای اعتماد به نفس و عامل اصلی دستیابی به موفقیت در هر زمینه زندگی است . البته این نظریه جدیدی نیست . همه با آن موافقت و بخش خودیاری هر کتابفروشی مملو از کتاب هایی در این باره است .

اغلب مردم این نظریه را بدیهی می دانند و هر از چند گاهی کتابی در مورد آن می خوانند یا در همایشی شرکت می کنند . ولی من آن را جدی گرفتم ، خیلی جدی . فکر کردم اگر قرار است چند دهه در این دنیا زندگی کنم ، بهتر است آن را به تجربه لذت بخشی برای خود و دیگران تبدیل نمایم . در نتیجه به جستجویی چهل ساله ، به منظور یافتن ابزارهای کمک به مردم ، پرداختم .

من صدها کتاب خواندم و هزاران دلار صرف همایش و نوار کردم . با اشتیاقی نظیر خبرنگار روزنامه ای که در پی شکار " داستان بزرگ " است هر نشانه‌ای را دنبال نمودم . با روان درمانگران و روانشناسان و روانپزشکانی از همه دست صحبت کردم تا دریابم چه روشی کارایی دارد و ئی اف تی ، با فاصله زیاد از بقیه ، جالب ترین ، بهترین و مؤثرترین وسیله‌ای است که تاکنون برای پیشرفت فردی پیدا نموده ام . نام پرمحتوایی دارد و آسودگی از احساسات ناخوشایند را موجب می شود .

فکر می کنم کمی تندروی کردم . می خواهم بعضی از مراحل برجسته جستجویم را برای شما بیان نمایم تا سنگ بنای آشنایی شما با این کشف زیرکانه باشد .

قبل از هر چیز باید بگویم که من هیچ گاه از آموزشی که در سمت یک مهندس دیدم به شکل رسمی استفاده نکرده ام . همیشه حرفه هایی با جهت گیری انسانی برگزیده ام و همزمان به دنبال علاقه ام در زمینه آموزش بهبود کارایی فردی بوده ام .

ولی این بدین معنی نیست که از آموزش علمی خود، تاثیر پذیرفته ام . در واقع آن آموزش ها مرا به سوی ابزارهای متعددی برای کارایی فردی رهنمون ساخته اند . می دانید که مهندسی یک علم عینی است . بسیار کاربردی می باشد . دو به علاوه دو باید مساوی چهار شود . برای هر چیز علتی وجود دارد . در تفکر یک مهندس، منطق تبدیل به قاعده می گردد .

در نتیجه وقتی به دنبال ابزارهای بهبود کارایی بودم این طرز فکر را با خود داشتم . از نظر من یک ابزار باید معقول به نظر آید، کاربردی و علمی باشد . به طور خلاصه اگر در دنیای واقعی کارایی نداشت برای من هم جالب نبود.

بنابراین شروع به خواندن کتابها و شرکت در همایش های روانشناسی کردم . این همان کار " منطقی " بود . ولی روانشناسی برایم معمایی بود . من به دنبال همان دقت و منطقی بودم که با آن به عنوان یک مهندس خو گرفته ام. ولی آن را در روانشناسی نمی یافتم . پس از سالها کندوکاو در آنچه که به صورت عرفی، روانشناسی نامیده می شود ؛ می توانم به شما اطمینان دهم که ارتباط ناچیزی بین علوم مهندسی و روانشناسی وجود دارد .

روانشناسی ، به ظاهر ، خیلی علمی به نظر می رسد . تقریباً در همه دانشگاههای معتبر آمریکا ، آزمایشگاههایی به تحقیق در مسائل روانشناسی اختصاصی یافته اند . نظریه هایی ارائه و به سختی مورد نقد قرار می گیرند . آزمایشهای " کنترل شده " برای اطمینان از صحت یافته ها انجام می پذیرند . این مطالعات زیربنای حجم عظیمی از مقالات حرفه ای نوشته شده بوسیله مشهورترین متخصصان این رشته می گردند . بسیار مؤثر به نظر می رسد و در واقع هم همین طور است .

این تحقیقات از بسیاری جنبه های با ارزش فرآیند تفکر و رفتار ما پرده برمی دارند . به شکل تاثیرگذاری در فروش کالاها و تبلیغات و سایر رشته ها بکار می روند . ولی اکثر آنها فقط کمک ناچیزی به مردم در جهت رهایی دائمی از مشکلات روحی می نمایند .

می دانم که کمی بی ادبانه به نظر می آید و من هم اصلاً قصد بی احترامی ندارم . ولی آنچه گفته شد کاملاً بر معیارهای یک مهندس منطبق است . البته استثناهایی وجود دارند . ولی اکثر روش های متداول از سابقه ضعیفی برخوردارند .

لطفاً توجه داشته باشید که این نوشتار ، انتقاد از روان درمانگران نیست . من شاغلان این حرفه را از جمله افراد ایثارگر بر روی کره زمین می دانم و عده زیادی از آنان از دوستان شخصی ام به شمار می روند . آنها اشخاصی غمخوار هستند و نگران بیماران خود می باشند . ساعت‌های طولانی کار می کنند و پیوسته در پی راه‌های جدید بهبود ابزارهای کار خود هستند . ئی اف تی ابزاری جدید برای " جعبه ابزار یاری به مردم " است و به وضوح دارای بخش‌هایی علمی می باشد . آن بخش‌های علمی حتی پرتوقع ترین مهندسان را هم راضی می نمایند و باید کارایی هر روان درمانگری را هم بهبود دهد .

بعضی افراد ماه‌ها یا سال‌ها تحت درمان قرار می گیرند تا از ترس ، خشم ، احساس گناه ، افسردگی و خاطرات تروما و غیره رهایی یابند . ولی پیشرفت آنان در حد صفر یا ناچیز است . بنابراین به سراغ روان درمانگر دیگری می روند که شاید " راه حل " را داشته باشد . بیشتر اوقات ، نتایج مشابه هستند . باز هم روان درمانگر را عوض می کنند و دوباره و دوباره . آنها پول و وقت صرف می نمایند . جلسات دردناک روحی را از سر می گذرانند . ولی اگر هم پیشرفتی پیدا کنند ، چندان بزرگ نخواهد بود .

از نظر من این مسئله عجیبی بود . به نظرم چیزی کاملاً غلط در روش های آنان وجود داشت ، چون اولاً کارا نبودند - حداقل با معیارهای من - و ثانیاً به طرز دردناکی آهسته عمل می کردند . در نتیجه از روان درمانگران و بیماران پرسیدم " چرا این قدر طول می کشد تا پیشرفتی به این کمی حاصل شود ؟ " پاسخ ، البته متفاوت و به طور کلی شامل عباراتی از این قرار بود :

" خوب ، مشکل خیلی ریشه دار است " یا " این زخمی عمیق است " یا " به درستی نمی دانیم ! می دانید که ما با اسرار ذهن سر و کار داریم . "



ذهن مهندسی من بلافاصله این پاسخ ها را ، به دلیل اینکه راههای ساده توجیه یا منطقی جلوه دادن روشهای بی اثر می دانست ، به دور می انداخت . ولی به عقیده اغلب مردم خوب بودند و معقول به نظر می رسیدند . بنابراین مورد قبول واقع و پیگیری می شدند . به علاوه ، مگر کار دیگری هم می شد انجام داد ؟ جوابهای واقعی در دسترس نبودند .

توجه داشته باشید، منظورم این نیست که هیچ کسی از درمان های متداول بهره‌ای نمی برد یا از مشکلات روحی آسوده نمی شود، اصلاً این طور نیست . بعضی افراد استفاده‌هایی می برند . ولی به طور کلی ، روان درمانی یکی از کندترین و غیر مؤثرترین علوم روی زمین است . به عقیده من مهندس ، تنها آزمایشگاه علمی قابل قبول ، دنیای واقعی است و فقط یک معیار برای سنجش اعتبار یک نظریه روانشناسی وجود دارد . یعنی اینکه آیا برای بیمار کارایی دارد ؟

برای مثال، اگر مهندسی یک کامپیوتر طراحی کند بهتر است که در دنیای واقعی کار کند، خوب هم کار کند . در غیر این صورت ، خریداران آن را برمی گردانند و پول خود را پس می گیرند و ممکن است نامه ناخوشایندی هم بنویسند . ولی در بحث سلامتی روحی ، اگر یک روش جدید به نظر رسد که هر از چند گاهی کار می کند - و البته اگر خیلی تندرو نباشد - آن را نقطه عطفی دانسته و کاشف آن با نوشتن کتابها و ایراد سخنرانی ها ثروتمند می شود . جالب است! ولی همین است که هست .

در سالهای اولیه جستجوی ابزارهای بهبود کارایی فردی در نظر داشتم مدرکی در رشته روانشناسی اخذ نمایم . ولی هرچه بیشتر با این رشته آشنا شدم بیشتر به این نتیجه رسیدم که این کار به ضرر من است . چرا ؟ چون باید روشهایی را می آموختم که کارایی نداشتند، حداقل با معیارهای من .

مزایایی در سالها تحصیل و یادگیری چیزی که ارزش آن برایم مبهم بود، نمی دیدم . بلکه به شکل تناقض گونه ای مرا از هدف اصلی ام که یافتن ابزارهای بهبود کارایی فردی بود منحرف میکرد .

در طول سالها ، ابزارهای مفیدی پیدا نمودم و در مورد خودم به کار بردم و به دیگران آموختم . اما در واقع ، هیچ کدام از آنها را از کتاب های درسی روانشناسی نگرفتم . آنها را به خوبی درک کردم و دانستم که اگر به طرز مناسبی به کار روند مؤثر خواهند بود .

یکی از ابزارهایی که فکر می کردم خیلی مفید است برنامه ریزی عصبی کلامی (موسوم به ان ال پی ) بود . با سر به درون آن شیرجه رفتم و در آن کاملاً حرفه ای شدم . مدرک

استادی آن را گرفتم و به بسیاری از مردم کمک کردم. آموختن آن را به هر کسی که به روش های بهبود کارایی فردی علاقه دارد، توصیه می نمایم.

پس از آن، در طی جستجو برای یافتن روشهای بهبود فردی جهشی کردم و به سطح بالاتری رسیدم. خبر رسید که روان درمانگری به نام دکتر راجر کالاهان در کالیفرنیا جنوبی مردم را ظرف چند دقیقه از ترسهای مرضی رهایی می دهد. در نتیجه مشتاقانه با او تماس گرفتم تا از روشهایش پرس و جو کنم. او توضیح داد که کاربرد روشهای او فقط به ترسهای مرضی محدود نمی شود، بلکه همه احساسهای ناخوشایند را در برمی گیرد.

این شامل افسردگی، احساس گناه، خشم، غم، اختلال روانی ناشی از خاطره تروما و هر احساس دیگری که می توانستم نام ببرم می شد. به علاوه فقط چند دقیقه وقت می گرفت و نتیجه کار هم معمولاً دائمی بود.

من از طرفی در مورد ادعاهای او کنجکاو شدم ولی از طرف دیگر باید بگویم که در حد معقولی هم مشکوک بودم. کمی بلند پروازانه به نظر می رسید، حتی برای من. ولی به هر حال گوش دادم. سپس گفت که روش او شامل زدن ضربات ملایم با نوک انگشتان به نقاط انتهایی مسیرهای جریان انرژی بدن است.

پرسیدم "همان مسیرهای جریان انرژی مربوط به طب سوزنی؟"  
پاسخ داد "دقیقاً"

فکر کردم "هوم م م. این دیگر کمی زیاده روی است."

در اینجا فردی با مدرک دکترای ادعاهای تکان دهنده ای می کرد و سعی داشت آنها را با جریان برق نهفته ای که در درون بدن گردش دارد، توجیه نماید. از نظر من، روانشناسی و برق فاصله زیادی از هم داشتند ولی به هر حال چند فیلم از فیلم های ویدئویی او را خریدم تا نمایش آن را ببینم.

آنچه دیدم مرا حیرت زده کرد. مردم به شکل واضح و آشکاری از شر شدیدترین احساسات آسوده می شدند و این کار را در چند لحظه انجام می دادند و نتیجه هم با دوام بود.

هیچ وقت در هیچ کجا چیزی شبیه این ندیده بودم.

هنوز هم ارتباطی بین احساسات و سیستم انرژی بدن نمی دیدم. ولی به نظرم علمی می رسید. شاید داشته یک راه واقعاً علمی به سوی روانشناسی پیدا می کردم. حقیقتاً هم که آن را پیدا کردم. علت اصلی احساسات ناخوشایند به نظر می رسد در جایی نیست که همه فکر

می کنند. به همین دلیل هم آن را پیدا نکرده اند. چون در جای نادرستی دنبال آن می گشته اند. علت اصلی همه احساسات ناخوشایند در سیستم انرژی بدن قرار دارد. این مسئله ای مهم و متحول کننده است، هر چند که کمی عجیب می نماید.

دلیل اثبات آن هم نتایج آن است. از نظر من یگانه آزمایشگاه معتبر، دنیای واقعی است و این همان جایی است که این روشها هماهنگی خود را آشکار می کنند. شما آن را در جای جای این کتاب خواهید دید. سرعت، کارایی و دوام این روشها بسیار بیش از هر چیزی است که در طول چهل سال جستجوی گسترده دیده ام.

این کشف موتور ئی اف تی است. بدون آن، این کتاب به وجود نمی آمد. در نتیجه برای اینکه درک بهتری پیدا کنید باید کمی بیشتر بر روی سیستم انرژی حیاتی تمرکز کنیم.

### سیستم انرژی بدن

بدن ما طبیعتی الکتریکی دارد. این مطلب در دروس مقدماتی آناتومی بیان می گردد. کافی است پای خود را روی فرش بکشید و سپس قطعه ای فلزی را لمس کنید. حتی گاهی می توانید تخلیه الکتریسیته ساکن را از سر انگشتان خود ببینید. البته اگر بدن ما طبیعتی الکتریکی نداشت این کار غیر ممکن می بود.

اگر اجاق داغی را لمس نمایید، فوراً سوزش را احساس می کنید. چون پیام آن از راه سلسله اعصاب و بوسیله جریان برق، سریع به مغز منتقل می گردد. درد با سرعت برق حرکت می کند و به همین علت هم بلافاصله آن را احساس می نمایید. پیام های الکتریکی همیشه در بدنتان جریان دارند تا شما را از آن چه اتفاق می افتد آگاه سازند. بدون این جریان انرژی، نمی توانستید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید یا بویید.



یکی دیگر از شواهد وجود جریان برق (انرژی) در بدن نوارهای الکتروانسفالوگرافی (EEG) و الکتروکاردیوگرافی (EKG) است. EEG فعالیت های الکتریکی مغز و EKG فعالیت های الکتریکی قلب را ثبت می نمایند. این ابزارها دهها سال است که در پزشکی مورد

استفاده قرار می‌گیرند و همان چیزهایی هستند که در فیلم های تلویزیونی به بیماران در حال احتضار وصل می‌کنند. وقتی صدای بیب بیب دستگاه قطع شود یعنی اینکه مریض مرده است . سیستم های الکتریکی نقشی حیاتی در سلامتی ما بازی می‌کنند . آیا از این هم واضح تر می‌شود ؟ وقتی جریان انرژی متوقف می‌گردد ؛ می‌میریم . از پزشک خود در این باره بپرسید، کسی در مورد آن شکی ندارد .

در واقع تمدن بشری هزاران سال است که این مطلب را می‌داند . حدود پنج هزار سال پیش چینی ها سیستم پیچیده جریانهای انرژی در بدن را کشف کردند . این مدارها که مسیره های جریان انرژی نامیده می‌شوند سنگ بنای حفظ سلامتی به شیوه شرقی و پایه طب سوزنی ، طب فشاری و طیف گسترده ای از روشهای شفابخشی امروزی هستند .

انرژی در بدن جریان دارد و به چشم دیده نمی‌شود . بدون ابزارهای پیشرفته هم مشاهده آن امکان پذیر نیست . همان طور که انرژی جریان یافته در تلویزیون را هم نمی‌توان دید . ولی شما از آثار آن پی به وجودش می‌برید . صدا و تصویر، شواهد همیشگی جریان انرژی هستند .

به همین ترتیب ، ئی اف تی هم با شواهد انکارناپذیری به شما نشان می‌دهد که انرژی در بدنتان جریان دارد . چون آثاری ایجاد می‌نماید تا به وجود آن پی ببرید . شما می‌توانید ، به سادگی و با زدن ضربات ملایم به نقاط انتهایی مسیره های انرژی ، تغییرات شگرفی را در وضع سلامتی روحی و جسمی خود شاهد باشید . اگر سیستم انرژی وجود نداشت این تغییرات هم پدید نمی‌آمدند .

علوم پزشکی ، در تمدن غرب ، بیشتر تمایل به توجه به طبیعت شیمیایی بدن دارند و تا سالهای اخیر برای این جریان های انرژی نهفته ، اما قدرتمند ، ارزش چندانی قائل نبوده اند . ولی این جریانها وجود دارند و هر روز نظر عده بیشتری از محققان را به خود جلب می‌نمایند . برای آگاهی بیشتر می‌توانید به کتابهای زیر مراجعه کنید :

\* جریان برق در بدن ، نوشته رابرت او بکر و گری سلدن ، انتشارات مارو ، نیویورک ۱۹۸۵<sup>۱</sup>

\* جریانهای متقاطع ، نوشته رابرت او بکر ، انتشارات تارچر ، نیویورک ، ۱۹۹۲<sup>۱</sup>

---

\*\*Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985

\* نسخه جاودانگی : نقشه الکتریکی زندگی ، نوشته اچ اس بر ، انتشارات نویل اسپیرمن ، لندن ، ۱۹۷۲<sup>۲</sup>

\* مدارهای بسته الکتریکی زیستی : شواهد بالینی ، تجربی و نظری سیستم گردشی اضافی ، نوشته بی نوردن استردم ، انتشارات نوردیک ، استکهلم ، ۱۹۸۳<sup>۳</sup>

هر روزه گروه رو به رشدی از مشاورین سلامتی، راههایی برای استفاده از این سیستم انرژی، جهت کمک به شفای جسمی پیدا می نمایند. طب سوزنی، ماساژ درمانی و کایروپراکتیک از همین دسته اند. قفسه های کتابفروشی ها مملو از کتابهایی درباره کاربرد روشهای جریان انرژی در بهبود سلامتی جسمی می باشند.

### اولین تجربه دکتر کالاهان

گسترش دانش ئی اف تی، نظیر سایر کشفیات نبوده است. منظورم این است که آن را ابتدا در آزمایشگاه پیدا نکرده اند تا سپس در دنیای واقعی امتحانش کنند؛ بلکه وقایع متحیر کننده ای در دنیای واقعی، راه آن را نشان داد. قصه از این قرار است:

دکتر کالاهان، در سال ۱۹۸۰ میلادی، بیماری به نام مری داشت که مبتلا به ترس مرضی شدید از آب بود. وی از سردردهای گاه به گاه و کابوس های وحشتناک رنج می برد. این مشکلات، همگی به ترس او از آب مربوط می شدند. او سالها در پی کمک، از یک درمانگر به سوی درمانگر دیگر رفته بود و هیچ بهبودی محسوسی پیدا نکرده بود.

دکتر کالاهان هم به مدت یک سال و نیم سعی کرد با روشهای متداول به او کمک نماید، ولی چندان پیشرفتی نداشت.

تا این که یک روز پا را از " مرزهای " معمول روان درمانی فراتر گذاشت. او از روی کنجکاوی بر روی سیستم انرژی بدن مطالعه می کرد و یک روز تصمیم گرفت با سرانگشتان خود

---

\*\*Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992

\*\*Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972

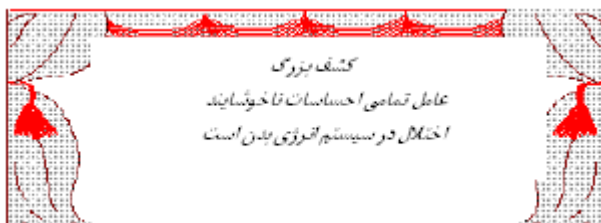
\*\*Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

به زیر چشم های مری - یکی از نقاط انتهایی مسیر انرژی شکم - ضربات ملایمی بزند . شکایت مری از ناراحتی شکم او را به این کار واداشت .

در میان بهت و حیرتش ، مری بلافاصله گفت که ترس مرضی او از بین رفته است و به سرعت به سراغ استخری که در آن نزدیکی بود و روی صورت خود آب پاشید . ترس و سردردی در کار نبود. همه چیز برطرف شد، از جمله کابوسها. دیگر هم برنگشت. مری اکنون به کلی از ترس مرضی از آب رها شده است . نتایجی از این گونه در دنیای روانشناسی به ندرت پیش می آیند ولی در صورت استفاده از ئی اف تی عادی بشمار خواهند رفت .

## کشف بزرگ

با توجه به مسائل ذکر شده اصول پایه ئی اف تی را ارائه می کنم . از این به بعد به آن " کشف بزرگ " می گویم .



بگذارید آن را در قالب ترس مرضی مری از آب بیان نمایم . وقتی مری می ترسید ، جریان انرژی در مسیر شکم او مختل می شد . عدم تعادل انرژی، منجر به ناراحتی روحی او می گردید . با زدن ضربات ملایم به زیر چشمانش ، پالس هایی از طریق مسیر انرژی فرستاده و اختلال برطرف گردید . تعادل برقرار شد . وقتی که در مسیر انرژی، تعادل ایجاد شد ، ناراحتی روحی و ترس از بین رفت . مهم ترین نکته ای که شما در مورد احساسات ناخوشایند خود خواهید آموخت در همین جا است. آن ناشی از اختلال انرژی هستند .

اکنون اجازه دهید به جزئیات کشف بزرگ پردازیم . قبل از هر چیز به آنچه که نمی گوید توجه کنید . کشف بزرگ نمی گوید که احساس ناخوشایند ناشی از خاطره تروما است .

این نکته ای بسیار مهم است . چون در روان درمانی متداول ، احساسات ناخوشایند با خاطرات تروما مرتبط دانسته می شوند .

در بعضی جوامع [ علمی ] اعتقاد بر این است که باید " به بیان خاطره پرداخت " و از بیمار می خواهند که بارها وقایع دردناک احساسی را مرور کند . ولی در عوض ، ئی اف تی خاطره را در جای خود قرارداده و به علت اصلی می پردازد، اختلال در سیستم انرژی بدن . مردم از سراسر کشور به من تلفن می زنند و کمک می خواهند . همه ، بدون اینکه از آنان بخواهم ، شروع به تعریف خاطره ترومای خود می کنند . علت آن است که به اشتباه فکر می کنند باید همه جزئیات را بدانم تا بتوانم کمک نمایم . از نظر آنها ، این خاطرات مسبب مشکلاتشان هستند .

من از ته دل می خواهم به افرادی که بار این خاطرات احساسی را بیهوده به دوش می کشند، کمک کنم . دلیل پدید آوردن این دروس هم همین است . ولی همواره وقتی به مردم می گویم لازم نیست برای استفاده از ئی اف تی جزئیات خاطرات وحشتناک خود را مرور کنند ، متعجب می شوند . ممکن است این خاطرات سهمی در احساسات ناخواسته داشته باشند - بعداً خواهید دید - ولی دلیل اصلی نیستند . در نتیجه نیازی نیست ، که به شکل دردناکی ، وقت صرف آنها کنیم . این کاری غیر ضروری است .

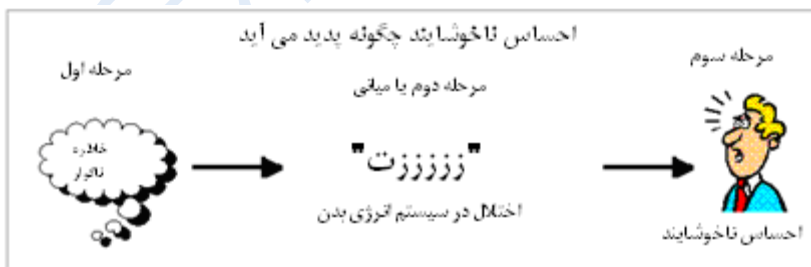
خواهید دید که در جریان استفاده از ئی اف تی ، از لحاظ احساسی رنج ناچیزی خواهید برد، تقریباً بدون درد است . از شما خواسته می شود که به طور خلاصه خاطره خود را مرور نمایید - ممکن است کمی ناراحتی داشته باشد - همین . نیازی به تجربه دوباره حوادث دردناک نیست . در واقع ، در روش ئی اف تی ، از ناراحتی های احساسی طولانی، اجتناب می شود . این فقط یک نمونه از اختلاف قابل ملاحظه ئی اف تی با روش های متداول می باشد . برای درک بهتر می توانید جریان انرژی در بدن را با جریان انرژی در یک دستگاه تلویزیون مقایسه کنید . تا وقتی که جریان برق در دستگاه تلویزیون به صورت عادی جریان داشته باشد ، صدا و تصویر واضح خواهند بود . ولی اگر پشت آن را باز کرده و با پیچ گوشتی به " ماکارونی الکتریکی " سیخ بزنید چطور ؟ پیدا است که جریان برق را مختل می کنید و صدایی شبیه " زرزرت " از آن شنیده خواهد شد . صدا و تصویر به هم ریخته و تلویزیون حالتی شبیه " احساس ناخوشایند " می یابد .



به همین ترتیب ، وقتی سیستم انرژی ما نامتعادل می گردد ، ما هم یک "ززرزت" الکتریکی در درون خود خواهیم داشت . این "ززرزت" را با زدن ضربات ملایم که گاهی اوقات مهارت هنرمندانه ای لازم دارد، برطرف کنید و احساسات ناخوشایند از بین می روند. به همین سادگی . البته می دانم که چقدر ممکن است عجیب به نظر آید و باور آن تا چه حد سخت است، حداقل در شروع کار . خودم هم اگر آن همه تغییرات شگفت انگیز را پس از اجرای این روشها بر روی مردم نمی دیدم باور نمی کردم .

**مرحله میانی، حلقه مفقوده .** وقتی آن را باور نمایید یا به آن اجازه دهید به تفکرات شما نفوذ کند، منطق آن غیر قابل انکار می گردد . برایتان بدیهی می شود و نقاط ضعف شیوه های دیگر را خواهید دید .

به عنوان مثال ، روش " بیان خاطره " ، که قبلاً ذکر شد ، در پرتو این کشف، کاملاً اشتباه جلوه می کند . در آن روش فرض شده که خاطرات تروما عامل مستقیم آشفتگی روحی فرد هستند . این طور نیست . بلکه یک مرحله میانی و یک حلقه مفقوده بین این خاطره و آشفتگی روحی وجود دارد . آن مرحله میانی ، اختلال در سیستم انرژی بدن است . این اختلال یا "ززرزت" عامل مستقیم آشفتگی روحی می باشد . این مسئله در شکل زیر، نشان داده شده است .





لطفاً توجه داشته باشید که اگر مرحله میانی یا دوم اتفاق نیفتد آنگاه مرحله سوم غیر ممکن خواهد شد. به عبارت دیگر اگر خاطره، باعث اختلال در سیستم انرژی بدن نشود، احساسات ناخوشایند بوجود نخواهند آمد.

این جا است که می بینید چرا خاطرات بعضی افراد آنها را اذیت می کند و بعضی دیگر را نه. تفاوت در این است که سیستم انرژی برخی در اثر خاطرات متمایل به عدم تعادل می شود ولی در مورد دیگران این طور نیست.

به این ترتیب می بینید که چرا روش " بیان خاطره " از نکته اصلی غافل مانده است. مرحله اول را در نظر می گیرد ولی از مرحله دوم چشم پوشی می نماید.

دلیل اینکه حال بعضی افراد در اثر درمان با شیوه های معمولی روانشناسی بدتر می شود این است که به خاطره و نه به دلیل اختلال انرژی می پردازند. سر و کار داشتن با مرحله اول، از طریق الزام فرد به یادآوری دقیق یک خاطره ناگوار، موجب اختلال بیشتر در سیستم انرژی می گردد. این به معنی ناراحتی بیشتر، و نه کمتر، خواهد بود. این کار می تواند مشکل را بدتر نماید و اغلب هم همین طور می شود. اگر به جای مرحله اول به مرحله دوم پرداخته می شد ناراحتی نسبتاً کمتری می داشت. سیستم انرژی - با زدن ضربات ملایم به طرزی مناسب - متعادل شده و آرامش درونی جای احساسات ناخوشایند را می گیرد. نتیجه، شفای سریع است. چون به علت اصلی پرداخته شده است. این وضعیت در ئی اف تی به کرات پیش می آید. حال به " کشف بزرگ " برگردیم. توجه داشته باشید که بسیار فراگیر است. می گوید، " عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است. " این شامل ترسها، ترسهای مرضی، خشم، غم، نگرانی، افسردگی، خاطرات تروما، اختلال روانی ناشی از خاطره تروما، اضطراب، احساس گناه و همه احساسات محدود کننده در ورزش، تجارت و هنرهای نمایشی می گردد. این فهرست، فراگیر است و شامل هر نوع احساس محدود کننده ای که ممکن است داشته باشیم، می شود.

به عبارت دیگر، همه احساسات ناخوشایند ریشه مشترکی دارند، یک " زرزرت " الکتریکی در بدن. یعنی می توانند به شیوه مشابهی بهبودی یابند.

بنابراین، غم ریشه مشترکی با خاطره تروما، احساس گناه، ترس، و افت یک بازیکن بیسبال دارد. در نتیجه از یک روش عمومی می توان برای همه این مشکلات بهره برد. ایده " تک علتی "، برای شاغلین حرفه سلامت روحی، نعمتی است. آنها به توجیهاات متعدد و بی پایان برای مشکلات احساسی بیشمار مشتریان خود عادت کرده اند. اگر بیاموزند که فقط یک علت وجود دارد کارشان بسیار ساده می گردد.

آیا می توانید عدم تعادل انرژی را تشخیص دهید؟ بله، هرگونه عدم تعادل انرژی را با روشهای ویژه آزمایش قدرت عضلات می توان تشخیص داد. هر کسی که در این روشها مهارت داشته باشد، می تواند تشخیص دهد کدام مسیرهای انرژی دچار عدم تعادل شده اند و دقیقاً بدانند که ضربات ملایم را به کجا بزند. حداقل به صورت نظری چنین است. البته آزمایش قدرت عضلات نیاز به تمرین فراوان دارد و عده کمی در آن مهارت می یابند.

**حرف آخر درباره تشخیص.** ولی شما لازم نیست از تشخیص چیزی بدانید تا بتوانید از ئی اف تی استفاده نمایید. اینجا است که سهم من در این کشفیات نمایان می گردد. ئی اف تی به طرز مؤثری حرف آخر را درباره تشخیص می زند. نمی خواهیم بگوییم که توانایی تشخیص دادن مهم نیست. ولی روش "تعمیر صد در صد" که در پی می آید می تواند جایگزین خوبی باشد. تشخیص، در مورد اکثر مشکلات اغلب افراد، ضروری نیست.

### تعمیر صد در صد

اجازه دهید به منظور درک چگونگی کارکرد آنچه گفته شد به مثال مشابه سازی با تلویزیون باز گردیم. فرض کنید تصویر تلویزیون شما مات است، یک "زرززت" در داخلش وجود دارد و شما قصد تعمیر آن را دارید. تعمیرکاری هم که می خواهد این کار را انجام دهد هیچ ابزاری برای تشخیص علت مشکل ندارد. نمی تواند بگوید که آیا باید یک قطعه اصلی نظیر لامپ تصویر را عوض نماید یا یک قطعه ساده نظیر یک خازن. خوب، چگونه تلویزیون شما را تعمیر کند؟

پاسخ این است، برای رفع مشکل تلویزیون شما *او همه قسمتها را به صورت صد در صد تعمیر (تعویض) می کند.* همانطور که یک تعمیرکار خودرو می تواند موتور آن را به کلی عوض نماید. هر قطعه الکترونیکی که می بیند مثل لامپ تصویر، مقاومت ها، سیم کشی ها، خازن ها و غیره را تعویض می کند. آیا زیاده روی می نماید؟ البته! ولی مهم این است: " آیا مشکل را برطرف می کند؟ " باز هم البته! چون در واقع او تمام قطعات را تعویض می نماید احتمال موفقیتش نزدیک به صد در صد است.

بدیهی است که تعویض صد در صد قطعات، اگر تلویزیون در جایی قرار گرفته باشد که در امواج آن اختلالاتی ایجاد شود فقط تا حدی کمک می کند. ولی معمولاً این طور نیست. به

همین ترتیب ، عده کمی از مردم - کمتر از پنج درصد - دچار اختلال در سیستم انرژی ناشی از عکس العمل های حساسیتی هستند . در این مورد بعداً بیشتر توضیح خواهیم داد.

**دستور اساسی.** تعمیر صد در صد آخرین راه چاره در تشخیص با استفاده از ئی اف تی است . کار را بیش از حد لزوم انجام می دهیم . فرآیندی به نام دستور اساسی را به خاطر می سپاریم . به کمک آن به اندازه کافی ضربات ملایم می زنیم تا کل سیستم انرژی تعمیر شود. بدین ترتیب احتمال برطرف شدن مشکل عدم تعادل انرژی یا " زرزرت " بسیار بیشتر می گردد حتی اگر توانایی تشخیص علت مشکل را هم نداشته باشیم .

تنها فرق بین تعمیرکار تلویزیون و کاربر ئی اف تی در این است که کار ما فقط چند دقیقه و نه چند روز طول میکشد . در نتیجه کاملاً عملی است .

برای تعمیر صد در صد باید ، بدون اینکه بدانید کدام یک از مسیرهای انرژی مشکل دارد ، بر تمامی نقاط انتهایی مسیرها ضربات ملایمی بزنید . بدین ترتیب شما به تعدادی بیش از حد لزوم ، ضربات ملایمی می زنید . در این کار بر روی بعضی مسیرهایی که انرژی در آنها بدون اشکال در جریان است نیز ضربه می زنید . ممکن است بپرسید آیا این کار ضرری هم دارد ؟ پاسخ منفی است . بنابراین " زدن ضربات ملایم بیش از حد لازم " ، اثری مشابه تعویض صد در صد قطعات تلویزیون دارد . هیچ ضرری در کار نیست و احتمالاً مشکل را حل خواهد نمود .

**خلاصه آنچه گفته شد.** تا کنون بعضی اصول اولیه و آنچه را که باید انتظار داشته باشیم مورد بحث قرار داده ایم . همچنین دانشی را که این روشها بر پایه آنها بنا شده اند توضیح داده و آموخته ایم که " عامل تمامی احساسات ناخوشایند ، اختلال در سیستم انرژی بدن است " . شاید ، این کشف جدید ، تندروی به حساب آید . برای درک آن باید پا را از محدوده های معمول فراتر بگذاریم .

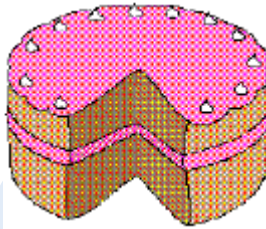
همچنین آموختیم که تشخیص هرگونه عدم تعادل انرژی ممکن است مهم باشد ولی عملی نیست . آموزش آن هم در این کتاب لزومی ندارد . خوشبختانه در اغلب موارد می توان با استفاده از شیوه تعمیر صد در صد از تشخیص صرف نظر نمود .

برای تعمیر صد در صد باید روش زدن ضربات ملایم را به خاطر بسپارید . این کار قلب ئی اف تی است و دستور اساسی نامیده می شود . مهم ترین ابزار شما و " بهترین دوست " در آسودگی روحی است . اکنون شما در حدی که بتوانید قدرت ئی اف تی را درک کنید با مقدمات آن آشنا شده اید . در بخش بعدی به دستور اساسی می پردازیم .

## دستور اساسی

### مثل کیک پختن

هدف نهایی این کتاب مجهز کردن شما به روش آسانی برای گسترش آسودگی روحیتان می باشد. آن روش را دستور اساسی نامیده ام و در صفحات آینده چگونگی پیدایش آن را توضیح خواهم داد.



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

دستور اساسی هم از این قاعده مستثنی نیست. هر جزء آن باید دقیقاً مطابق آنچه گفته شد و به ترتیب مورد نظر انجام شود. در غیر این صورت نتیجه ای نمی گیرید.

هر چند که دستور اساسی را به تفصیل توضیح خواهم داد ولی در واقع بسیار ساده و کاربرد آن هم آسان است. اگر آن را به خاطر بسپارید هر بار اجرایش کمتر از یک دقیقه به طول می انجامد. البته در ابتدا نیاز به کمی تمرین دارد. ولی پس از چند بار با کل فرآیند آشنا می شوید و می توانید کیک آزادی روحی خود را حتی به هنگام خواب هم بپزید. پس از آن می توانید به راحتی در راه تسلط بر ئی اف تی گام بردارید و از مزایای آن بهره مند گردید.

بگذارید بگویم که میان بره های متعددی هم وجود دارند که در فصل دوم به آنها پرداخته شده است. در اینجا دستور اساسی را به طور کامل توضیح می دهم تا زیر بنایی برای

تمامی فرآیند باشد. ولی افراد حرفه ای می توانند از میان برها استفاده نمایند. چون زمان لازم را حداقل تا نصف کاهش می دهند.

دستور اساسی، به شکل کامل آن، شامل چهار جزء است... که دو جزء آن مشابه هم می باشند. این اجزاء عبارتند از:

۱- تصحیح

۲- مراحل

۳- روش ۹ گاموت

۴- مراحل (دوباره)

ذیلاً به هر یک به صورت جداگانه می پردازیم.

### جزء اول: تصحیح

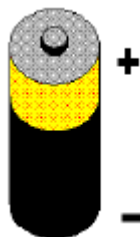
انجام دستور اساسی مثل رفتن به بولینگ می ماند. در بولینگ دستگاهی وجود دارد که میله های چوبی را بلند کرده و به شکل منظمی سر جای خود می گذارد. وقتی این کار تمام شد، کافی است توپ را به سمت میله های چوبی قل بدهید.

به همین شکل، در ابتدای دستور اساسی هم بخشی وجود دارد که سیستم انرژی شما را مثل میله های چوبی بولینگ تنظیم می کند. این بخش - که تصحیح نامیده می شود - نقشی حیاتی در کل فرآیند دارد و سیستم انرژی را آماده می نماید تا بقیه بخش های دستور اساسی بتوانند کار خود را انجام دهند. البته سیستم انرژی شما، در واقع مجموعه ای از میله های بولینگ نیست. بلکه از مدارهای الکتریکی ناپیدایی تشکیل شده است. قصد من از مشابه سازی با بولینگ تنها ایجاد درک بهتر از هدف از تصحیح بود و اینکه *تسماً قبل از اقدام به برطرف نمودن اختلالات سیستم انرژی از درستی قطبیت آن اطمینان یابید.*

سیستم انرژی شما می تواند به نحوی در معرض تداخل های الکتریکی قرار گیرد که از ایجاد تعادل بوسیله زدن ضربات ملایم ممانعت به عمل آید. اگر این ممانعت وجود داشته باشد حتماً باید برطرف گردد. چرا که در غیر این صورت دستور اساسی کارایی نخواهد داشت. برطرف کردن آن، کار تصحیح است.

اگر بخواهیم به شکل فنی توضیح دهیم، ممانعت ناشی از تداخل، به صورت قطبیت معکوس سیستم انرژی شما ظاهر می گردد. آنچه گفته شد با اختلالات انرژی که مسبب احساسات ناخوشایند هستند فرق دارد.

یک مشابه سازی دیگر هم ممکن است مفید واقع شود . یک وسیله الکترونیکی قابل حمل مثل ضبط صوت را در نظر بگیرید . نظیر همه دستگاههایی از این قبیل ، برای کار به باتری نیاز دارد . به علاوه باتری های آن باید در جهت مناسب سر جای خود قرار گرفته باشند . حتماً دیده اید که بر روی باتری ها علامتهای + و - وجود دارد . آن علامت ها نشان دهنده قطبیت هستند . اگر مطابق دستور العمل همراه دستگاه علامت های + و - را پشت سر هم قرار دهید جریان برق به شکل طبیعی ایجاد شده و ضبط صوت به خوبی کار می کند.



ولی اگر باتری ها را برعکس بگذارید چطور ؟ امتحان کنید . ضبط صوت کار نخواهد کرد . مثل این است که اصلاً باتری نداشته باشد . این همان اتفاقی است که وقتی سیستم انرژی شما دچار قطبیت معکوس گردد، بوقوع می پیوندد . مثل این است که باتری هایتان را برعکس گذاشته باشید . منظورم این نیست که به کلی از کار می افتید یا سر و ته می شوید یا می میرید بلکه پیشرفت شما در بعضی زمینه ها متوقف می گردد .

این قطبیت معکوس یک نام رسمی هم دارد . به آن وارونگی روانی<sup>۱</sup> می گویند . کشف جالبی است و کاربردهای گوناگونی در همه زمینه های شفا و کارایی فردی دارد .

اینجا است که مشخص می شود چرا بعضی بیماریها مزمن هستند و به درمانهای متداول چندان جواب نمی دهند . همین طور دلیل اینکه بعضی افراد در کاهش وزن یا ترک اعتیاد مشکل دارند نیز همین است . در واقع، عامل خرابکاری شخصی است . می توان یک کتاب مستقل را به آن اختصاص داد . در فصل دوم تا حدی به جزئیات آن پرداخته شده است.

ولی در حال حاضر فقط باید با بعضی از اصول اولیه وارونگی روانی که در ئی اف تی کاربرد دارند و مهم تر از آن روش تصحیح آن آشنا شویم .

وارونگی روانی اغلب از افکار منفی و مایوس کننده ای که در ناخودآگاه هستند پدید می آید و بنابراین خارج از محدوده اطلاعات آگاهانه است . به طور متوسط در چهل در صد موارد

دخالت دارد و در نتیجه مانع می‌شود. بعضی مردم بسیار کم به آن دچار می‌شوند. - که به ندرت اتفاق می‌افتد - برخی نیز اکثر اوقات مبتلا به آن هستند - که این نیز نادر است. - بیشتر مردم در بین این دو حالت قرار دارند. از آنجایی که آن را حس نمی‌کنید، از وجود یا عدم آن هم با خبر نمی‌شوید. حتی مثبت‌اندیش‌ترین افراد هم در معرض آن هستند مثلاً خود شما.

اگر وجود داشته باشد مانع از هرگونه تلاشی برای شفا یافتن، از جمله استفاده از ئی‌اف‌تی می‌گردد. بنابراین برای اینکه دستور اساسی بتواند کارایی داشته باشد باید معکوسی روانشناختی را تصحیح نمود.

از آنجایی که می‌خواهیم تعمیر صد در صد انجام دهیم، اقدام به تصحیح وارونگی روانی، حتی اگر وجود نداشته باشد، می‌کنیم. این کار فقط هشت الی ده ثانیه طول می‌کشد و ضرری هم ندارد. ولی اگر وجود داشته باشد مانع بزرگی از سر راه موفقیت شما برداشته می‌شود. اینک، با توجه به نکات ذکر شده، به توضیح شیوه کار تصحیح می‌پردازیم. تصحیح دو قسمت دارد:

- ۱- یک جمله تاکیدی را سه بار می‌گویید در حالی که ...
- ۲- " نقطه دلریش " را می‌مالید یا اینکه ضربات ملایمی بر روی " نقطه ضربه کراته " می‌زنید. - به زودی در این باره توضیح داده خواهد شد.

### جمله تاکیدی

از آنجایی که علت اصلی وارونگی روانی، افکار منفی می‌باشد، تعجبی ندارد که تصحیح آن هم شامل عبارات تاکیدی خنثی‌کننده باشد. به شکل زیر:

با وجود اینکه دچار \_\_\_\_\_ هستم، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم.

جای خالی را با خلاصه‌ای از مشکل مورد نظر پر کنید. چند مثال در ذیل ذکر می‌گردند.

- ◀ با وجود اینکه دچار ترس از سخنرانی در جمع هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم.
- ◀ با وجود اینکه دچار سردرد هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم.

◀ با وجود اینکه نسبت به پدرم خشمگین هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه این خاطره مربوط به جنگ را دارم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه دچار خشکی عضله گردن هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه دچار این کابوسها هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه دچار میل فراوان نسبت به مشروبات الکلی هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه دچار ترس از مار هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه دچار افسردگی هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

البته این فهرست ناکامل است . چون مواردی که می‌توان به کمک ئی اف تی به آنها پرداخت پایان ناپذیرند . لطفاً توجه داشته باشید که ایدرین و من اشکال مختلفی از عبارات تاکیدی را به کار می‌بریم . ممکن است عباراتی از این دست را بشنوید:

◀ " شخصیت خود را قبول دارم هرچند که دارای \_\_\_\_\_ هستم . "

◀ " با وجود اینکه دارای \_\_\_\_\_ هستم ولی عمیقاً شخصیت خود را قبول دارم . "

◀ " به خود عشق می‌ورزم و عمیقاً شخصیت خود را قبول دارم هرچند که دارای \_\_\_\_\_ هستم . "

از آنجایی که تمامی عبارات تاکیدی فوق الذکر از یک شکل کلی تبعیت می‌کنند ، درست هستند . به این معنی که همه آنها وجود مشکل را تایید نموده و علی‌رغم آن بر قبول شخصیت خود تاکید دارند . این همان چیزی است که برای اثر بخشی عبارات تاکیدی ضروری است . شما می‌توانید از هر یک از جملات مزبور استفاده نمایید . ولی توصیه می‌کنم انواع



اولیه را بکار برید. چون به سادگی قابل به خاطر سپردن هستند و سابقه خوبی هم از لحاظ حل مشکل به جای گذاشته اند.

اکنون به چند نکته جالب در مورد عبارات تاکیدی پردازیم.

\* مهم نیست جمله تاکیدی را باور داشته باشید یا خیر، فقط لازم است که آن را بگویید.

\* هر چند که بهتر است با احساس و به صورت موکد گفته شود ولی اگر به صورت عادی هم بگویید کارایی دارد.

\* بهتر است آن را به صدای بلند بگویید ولی اگر در موقعیتی قرار دارید که ترجیح می دهید زیر لب زمزمه نمایید یا در دل خود بگویید، مشکلی نیست. احتمالاً مؤثر خواهد بود.

جهت افزایش تاثیر عبارات تاکیدی، باید هم زمان نقطه دلریش مالیده یا اینکه بر روی نقطه ضربه کاراته ضربات ملایمی زده شود. توضیح آن در ذیل می آید.

### نقطه دلریش

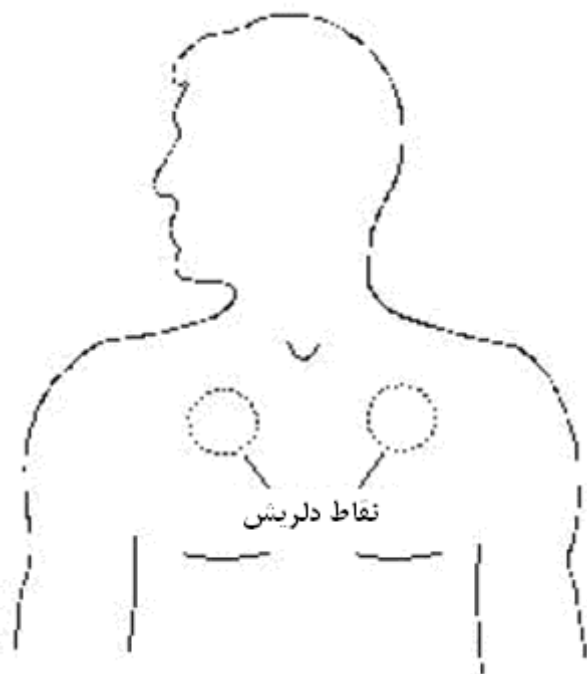
دو "نقطه دلریش" در بدن وجود دارد که از لحاظ ئی اف تی با هم فرقی ندارند. در سمت چپ و راست قسمت فوقانی قفسه سینه قرار دارند. پیدا کردن آنها به روش زیر است:

در پایین گلو، تقریباً در جایی که گره کراوات می تواند قرار داشته باشد، یک فرورفتگی U شکل وجود دارد. این نقطه در واقع در بالای استخوان جناق سینه است. از بالای فرورفتگی حدود هفت الی هشت سانتی متر به پایین - به سمت ناف - و کمی بیش از هشت سانتی متر به سمت چپ - یا راست - بروید. اکنون باید به سمت چپ - یا راست - قسمت فوقانی سینه رسیده باشید. اگر، در این محدوده، در دایره ای به قطر پنج سانتی متر با نوک انگشتان خود فشار آورید "نقطه دلریش" را می یابید. این همان نقطه ای است که به هنگام گفتن عبارات تاکیدی باید بمالید.

اگر این نقطه را به شدت بمالید دلریش کننده خواهد بود. مایع لنفاوی در این نقطه جمع می شود و اگر آن را بمالید مایع را پخش می کنید. خوشبختانه پس از چند بار مالیدن، مایع متراکم شده کاملاً پخش شده و از آن پس دیگر احساس دلریشی نخواهید داشت. پس از آن بدون ناراحتی می توانید آن را بمالید.

قصد ندارم در مورد احساس دلریشی اغراق کنم . با مالیدن " نقطه دلریش " دچار دردی شدید و گسترده نخواهید شد . کاملاً قابل تحمل است و نباید ناراحتی چندانی بوجود آورد . اگر اذیتتان کرد کمی فشار را کاهش دهید .

همچنین اگر در آن قسمت از سینه مورد عمل جراحی قرار گرفته اید یا این که به هر دلیل پزشکی، نباید به آنجا کاری داشته باشید به سمت دیگر بدن بروید . تأثیر هر دو طرف بدن یکسان است . در هر حال اگر تردیدی دارید قبل از انجام هر کاری با پزشک خود مشورت نمایید یا اینکه به جای مالیدن " نقطه دلریش " بر روی " نقطه ضربه کاراته " ضربات ملایمی بزنید .



نقطه ضربه کاراته



نقطه ضربه کاراته - که در شکل با KC نشان داده شده است - در وسط بخش گوشت آلود خارج هر یک از دستان شما ، بین میچ و ابتدای انگشت کوچک واقع شده یا اگر بخواهیم طور دیگری بیان کنیم، آن بخشی از دست شماست که از طریق آن می‌توانید ضربات کاراته را - بر روی آجر یا امثال آن - وارد کنید .

ولی به جای اینکه آن را مثل " نقطه دلریش " بمالید ، با نوک انگشتان اشاره و میانی دست دیگر ، ضربات نسبتاً محکمی به " نقطه ضربه کاراته " بزنید .

*از نقطه دلریش استفاده کنیم یا نقطه ضربه کاراته؟* پس از سالها تجربه در استفاده از هر دو نقطه ، مشخص شده که تاثیر مالیدن " نقطه دلریش " کمی بیش از ضربه زدن به " نقطه ضربه کاراته " است . البته تاثیر آن دو اختلاف فاحشی با هم ندارد . ولی به هر حال " نقطه دلریش " ترجیح داده می‌شود .

از آنجایی که تصحیح در پاکسازی راه برای کارایی دستور اساسی نقش مهمی دارد ، از شما می‌خواهم که برای " نقطه دلریش " نسبت به " نقطه ضربه کاراته " ارجحیت قائل شوید . چون نفع آن کمی بیشتر است . به هر حال " نقطه ضربه کاراته " هم می‌تواند کاملاً مفید واقع گردد و موانع سر راه دستور اساسی را در اغلب موارد پاکسازی نماید . در نتیجه هر وقت که به دلیلی نتوانستید از " نقطه دلریش " به طرز مناسبی استفاده نمایید آن را جایگزین کنید . در همایش‌ها اکثراً از مردم می‌خواهم که از " نقطه ضربه کاراته " به جای " نقطه دلریش " استفاده نمایند . دلیل آن سادگی آموزش بر روی صحنه است .

## شروع کار

اکنون که با بخشهای مختلف تصحیح آشنا شده اید انجام آن ساده خواهد بود . جای خالی در جمله تاکیدی را با یک کلمه یا جمله کوتاه پر نمایید و سپس در حالی که " نقطه دلریش " را می‌مالید یا به " نقطه ضربه کاراته " ضرباتی می‌زنید ، جمله تاکیدی را سه بار به صورت مؤکد تکرار کنید .

---

همین . پس از چند بار تمرین باید بتوانید عملیات تصحیح را در ظرف حدود هشت ثانیه انجام دهید . پس از اینکه تصحیح را به خوبی به پایان رساندید ، آمادهٔ جزء بعدی دستور اساسی (مراحل) خواهید شد .

ketabha.org

## جزء دوم: مراحل

مراحل، مفهوم بسیار ساده ای دارد. شامل زدن ضربات ملایم بر نقاط انتهایی مسیرهای عمده انرژی می شود و از طریق آن " زرززت " سیستم انرژی متعادل می گردد. ولی بهتر است قبل از اینکه نقاط مزبور را به شما نشان دهم، چند نکته را در مورد فرآیند زدن ضربات ملایم گوشزد نمایم.

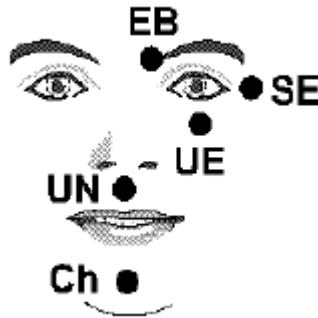
**نکاتی راجع به زدن ضربات ملایم:** می توانید با هریک از دو دست ضربه بزنید ولی معمولاً انجام این کار با دست غالب - مثلاً اگر راست دست هستید با دست راست - راحت تر است.

با سر انگشتان اشاره و میانی ضربه بزنید. چون بدین شکل ضربه به سطح وسیع تری وارد شده و نقاط مورد نظر را به راحتی شامل می شود.

ضربات را محکم وارد کنید ولی نه آنقدر محکم که منجر به صدمه یا کبودی گردد. بر روی هر نقطه، حدود هفت بار ضربه بزنید. از آنجایی که به هنگام ضربه زدن "عبارت یادآوری" - بعداً توضیح داده می شود - را تکرار می کنید شمارش ضربات سخت خواهد بود. در نتیجه حدود هفت بار کافی است. اگر تعداد ضربات اندکی کمتر یا بیشتر از هفت - مثلاً پنج الی نه - بار باشد، کفایت می کند.

اکثر نقاط مورد ضربه در هر دو طرف بدن هستند. مهم نیست که به کدام طرف ضربه بزنید. به عنوان مثال، می توانید به زیر چشم راست ضرباتی بزنید و سپس، در حین اجرای مراحل، زیر بغل چپ را ضربه بزنید.

**نقاط ضربه:** هر مسیر دارای دو نقطه انتهایی می باشد. برای انجام دستور اساسی فقط کافی است به یکی از نقاط انتهایی ضربه بزنید تا اختلالات احتمالی از بین بروند. این نقاط انتهایی نزدیک به سطح بدن هستند و در نتیجه دسترسی به آنها ساده تر از نقاط دیگری از مسیرهای انرژی که در عمق بدن واقع شده اند می باشد. روش پیدا کردن نقاط انتهایی مسیرهای انرژی مهم در ذیل می آید. اگر با هم و به ترتیب انجام شوند، مراحل را تشکیل می دهند.



- \* در ابتدای ابرو ، بالای بینی و کمی متمایل به طرفین . این نقطه ابرو<sup>۱</sup> EB نامیده می‌شود.
- \* بر روی استخوان بخش کناری چشم . این نقطه کنار چشم<sup>۲</sup> SE نامیده می‌شود.
- \* بر روی استخوان زیر چشم ، حدود دو الی سه سانتی متر زیر حدقه . این نقطه زیر چشم<sup>۳</sup> UE نامیده می‌شود.
- \* بر روی سطح کوچکی که بین بینی و لب بالایی واقع شده است . این نقطه زیر بینی<sup>۴</sup> UN نامیده می‌گردد .
- \* در وسط فاصله بین چانه و لب پایین . هر چند که این نقطه دقیقاً روی چانه قرار ندارد ولی اگر آن را نقطه چانه بنامیم راحت تر به خاطر سپرده می‌شود . مخفف آن<sup>۵</sup> Ch است.
- \* محل اتصال استخوان های ترقوه و دنده فوقانی . برای یافتن آن انگشت اشاره را بر روی حفره U شکل بالای استخوان ترقوه ( همان جایی که گره کراوات می‌تواند واقع شود ) قرار دهید . از پایین U حدود ۲/۵ سانتی متر به سمت ناف و ۲/۵ سانتی متر هم به یکی از طرفین بروید . با وجود اینکه این نقطه بر روی استخوان ترقوه

EyeBrow -۱

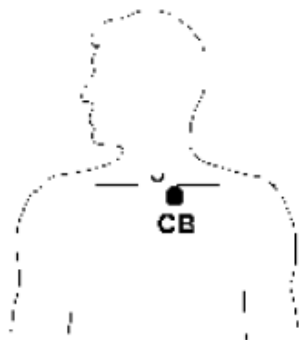
Side of the Eye -۲

Under the Eye -۳

Under the Nose -۴

Chin -۵

قرار ندارد ولی چون گفتن محل اتصال استخوانهای ترقوه و دنده فوقانی سخت است ،  
ترقوه CB<sup>۱</sup> نامیده می شود .



\* در کنار بدن ، در محلی هم تراز با نوک سینه - در مردان - یا وسط بند سینه بند -  
در زنان - . حدود ده سانتی متر پایین تر از زیر بغل است . مخفف آن زیر بغل UA<sup>۲</sup>  
است .

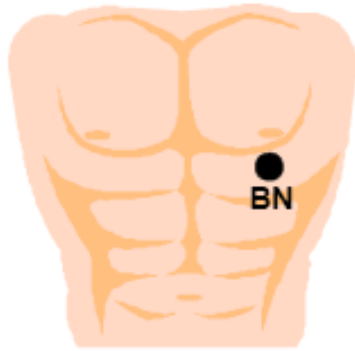


\* ۲/۵ سانتی متر زیر نوک سینه - در مردان - یا محل اتصال بخش زیرین پستان با  
قفسه سینه - در زنان - . مخفف آن زیر سینه BN<sup>۳</sup> می باشد . این نقطه را از  
چاپ جدید به این کتاب اضافه کرده ایم .

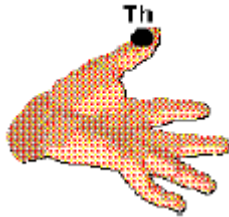
Collar Bone -۱

Under the Arm -۲

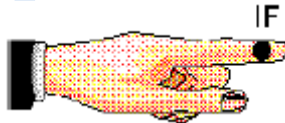
Below Nipple -۳



\* در لبه بیرونی انگشت شست و نقطه ای هم تراز با انتهای ناخن . مخفف آن  $^1 Th$  است .



\* در کنار انگشت اشاره ، در سمتی که روبروی شست است، در نقطه ای هم تراز با انتهای ناخن . مخفف آن  $^2 IF$  است .



\* در کنار انگشت میانی، در سمتی که به شست نزدیکتر است، در نقطه ای هم تراز با انتهای ناخن . مخفف آن  $^1 MF$  است .

Thumb -۱  
Index Finger -۲





\* در بخش درونی انگشت کوچک، سمتی که به شست نزدیکتر است، در نقطه ای هم تراز با انتهای ناخن. مخفف آن BF<sup>۲</sup> است.



\* آخرین نقطه، همان نقطه ضربه کاراته است که قبلاً در بخش تصحیح درباره آن توضیح داده شد. در وسط قسمت گوشت آلود دست، بین استخوان میچ و انتهای انگشت کوچک قرار دارد. مخفف آن KC<sup>۳</sup> است.



علامات اختصاری نقاط مذکور به ترتیبی که در صفحات قبل آمد، به شرح زیر است:

EB = ابتدای ابرو

SE = کنار چشم

UE = زیر چشم

Middle Finger -۳

Baby Finger -۱

Karate Chop -۲

- UN = زیر بینی
- Ch = چانه
- CB = ترقوه
- UA = زیر بغل
- BN = زیر سینه
- TH = شست
- IF = انگشت اشاره
- MF = انگشت میانی
- BF = انگشت کوچک
- KC = ضربه کاراته

توجه داشته باشید که ترتیب نقاط از بالا به پایین بدن است. یعنی هر نقطه پایین تر از نقطه قبلی قرار دارد. بدین شکل به خاطر سپردن آن آسان خواهد بود. اگر چند بار آن را تکرار کنید، هرگز فراموش نخواهید کرد.

### جزء سوم: روش ۹ گاموت

روش ۹ گاموت، شاید عجیب ترین بخش فرآیند ئی اف تی به نظر آید. هدف از آن "تمرکز بیشتر" مغز بوده و انجام آن از طریق چرخاندن چشمها و زمزمه کردن و شمارش، صورت می گیرد. اگر چشم ها را بچرخانید بعضی قسمتهای مغز از طریق اعصاب ارتباطی تحریک می شوند. همچنین بخش سمت راست مغز (بخش خلاقیت) در زمزمه کردن یک آهنگ و بخش سمت چپ آن (بخش حسابگر) در شمارش اعداد درگیر هستند.

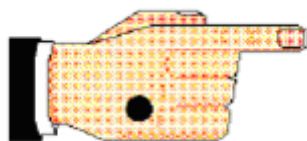
روش ۹ گاموت فرآیندی ده ثانیه ای است که طی آن ۹ فعالیت "محرک مغز" به کار گرفته می شوند و همزمان ضربات ملایم و پیوسته ای بر روی یکی از نقاط انرژی بدن، نقطه گاموت زده می شود. پس از سالها تجربه دریافته ایم که این روش به بازدهی ئی اف تی می افزاید و پیشرفت شما را به سوی آسودگی روحی تسریع می کند، به خصوص وقتی که در بین دو بار اجرای مراحل، ساندویچ شده باشد.

یک راه به خاطر سپردن دستور اساسی ، تصور آن به شکل ساندویچ همبرگر است .  
 تصحیح ، آماده سازی مواد ساندویچ است و خود ساندویچ از دو تکه نان ( مراحل ) تشکیل شده و  
 گوشت ، یعنی روش ۹ گاموت ، در بین آنها قرار گرفته است . به شکل :

**مراحل ( نان )**  
**۹ گاموت ( گوشت )**  
**مراحل ( نان )**

**ساندویچ همبرگر**

برای اجرای روش ۹ گاموت، اول باید نقطهٔ گاموت را پیدا نمایید . این نقطه بر پشت هر دو دست  
 شما و با فاصله حدود ۱/۵ سانتی متر از مفاصل ابتدای انگشتان حلقه و کوچک قرار دارد. خطی  
 فرضی بکشید که از بین مفاصل این دو انگشت بگذرد . این خط قاعدهٔ یک مثلث قائم الزاویه  
 خواهد بود که دو ضلع دیگر آن در نقطه ای واقع بر میچ دست همدیگر را قطع می کنند . نقطهٔ  
 گاموت بر روی یکی از رئوس این مثلث واقع می شود .



نقطه گاموت

سپس باید در حالی که ضربات ملایمی بر روی نقطهٔ گاموت می زنید، ۹ کار مختلف  
 انجام دهید . کارهای ۹ گانهٔ گاموت عبارتند از :

- ۱- چشم ها را ببندید .
- ۲- چشم ها را باز کنید .
- ۳- در حالی که سر را ثابت نگه داشته اید به طرف پایین و راست نگاه کنید .
- ۴- در حالی که سر را ثابت نگه داشته اید به طرف پایین و چپ نگاه کنید .
- ۵- چشم ها را بچرخانید . فرض کنید که بینی شما مرکز یک ساعت است و می خواهید تمامی  
 اعداد نوشته شده روی ساعت را به ترتیب بخوانید .
- ۶- مثل شمارهٔ ۵ است . ولی چشم ها را در جهت عکس بچرخانید .
- ۷- آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید - مثلاً تولدت مبارک .

۸- از یک تا پنج را به سرعت بشمارید .

۹- آن آهنگ را دو ثانیه دیگر زمزمه کنید .

توجه داشته باشید که این کارهای ۹ گانه به ترتیب خاصی ارائه شده اند . توصیه می‌کنم آنها را به همین ترتیب به خاطر بسپارید . با وجود این، اگر بخواهید، می‌توانید ترتیب آنها را به هم بزنید . به شرط اینکه اولاً همه ۹ کار و ثانیاً موارد ۷ و ۸ و ۹ را پشت سر هم انجام دهید. یعنی آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید، سپس بشمارید و بعد دوباره آهنگ را زمزمه نمایید. سالها تجربه به من نشان داده که این نکته مهمی است.

همچنین توجه داشته باشید که بعضی افراد در برابر زمزمه کردن آهنگ " تولدت مبارک " مقاومت می‌کنند . چون بعضی خاطرات ناخوشایند روزهای تولد به یاد آنها می‌آید . در این مورد می‌توانید ئی اف تی را در مورد آن خاطرات ناخوشایند بکار برید و آنها را خنثی نمائید یا از آنها بخواهید آهنگ دیگری را زمزمه کنند .

### جزء چهارم: مراحل ( دوباره )

جزء چهارم و آخر دستور اساسی ؛ در صفحات قبل گفته شد که دقیقاً مشابه جزء دوم یا "مراحل " است .

### عبارت یادآوری

اگر دستور اساسی را یک بار حفظ کنید تا ابد در خاطر شما می‌ماند . می‌توانید آن را در مورد تعداد نامحدودی از مشکلات روحی و جسمی به کار بگیرید و از اغلب آنها رهایی یابید . ولی قبل از آن باید یک مسئله دیگر را هم توضیح دهم و آن " عبارت یادآوری " است . وقتی یک بازیکن فوتبال پاس می‌دهد ، توپ را به سوی شخص خاصی هدف می‌گیرد . نه به این امید که کسی آن را بگیرد به هوا پرتاب کند . به همین ترتیب ، دستور اساسی هم باید به سوی یک مشکل خاص هدف گیری شود . در غیر این صورت، مثل توپ به این طرف و آن طرف می‌رود و تاثیر آن ناچیز یا صفر است .

"هدف گیری" دستور اساسی به این طریق است که بر روی مشکلی که می‌خواهید از آن رهایی یابید "تمرکز" می‌نمایید. به این ترتیب به خود می‌گویید که کدام مشکل باید توپ را بگیرد. اگر کشف بزرگ را به یاد آورید، می‌گویید که:

"عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است."

احساسات ناخوشایند وقتی پدید می‌آیند که بر روی بعضی افکار یا وقایع خاص تمرکز کرده باشید. در این هنگام در سیستم انرژی شما اختلالاتی پدید می‌آید. در مواقع دیگر کارکرد بدن شما طبیعی است. مثلاً کسی که از ارتفاع می‌ترسد به هنگام خواندن بخش فکاهی روزنامه یکشنبه دچار ترس نمی‌شود - چون بر روی ارتفاع تمرکز نکرده است. -

تمرکز بر روی یک مشکل به سادگی از طریق فکر کردن به آن انجام پذیر است. در واقع تمرکز به معنی تفکر است. تفکر در مورد یک مشکل، اختلالات انرژی مربوط به آن را پیش می‌آورد و فقط آنگاه است که می‌توان با بکارگیری دستور اساسی عدم تعادل سیستم انرژی را از بین برد. بدون تمرکز بر روی مشکل و ایجاد اختلالات انرژی از دستور اساسی کاری بر نمی‌آید. تمرکز کار ساده‌ای است. فقط کافی است موقع انجام دستور اساسی به مشکل خود فکر کنید، همین. حداقل به صورت نظری چنین است.

ولی ممکن است فکر کردن آگاهانه در مورد مشکل، به هنگام زدن ضربات یا زمزمه کردن یا شمردن و غیره، برایتان کمی مشکل باشد. به همین دلیل است که عبارت یادآوری را مطرح می‌کنم تا بتوانید موقع انجام دستور اساسی آن را تکرار نمایید. عبارت یادآوری یک کلمه یا عبارت کوتاه در توصیف مشکل است و می‌توانید آن را، به هنگام زدن ضربان بر روی هر یک از نقاط گفته شده در مراحل، به صدای بلند بگویید. بدین ترتیب مشکل مورد نظر را به سیستم خود "یادآوری" می‌کنید.

معمولاً بهترین عبارت یادآوری، همان چیزی است که شما از آن به عنوان جمله تأکیدی در "تصحیح" استفاده می‌نمایید. مثلاً اگر بر روی مشکل ترس از صحبت کردن در جمع کار می‌کنید جمله تأکیدی چیزی شبیه این می‌شود:

«با وجود اینکه دچار ترس از صحبت کردن در جمع هستم، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خودم را قبول می‌کنم.»

در جملهٔ تاکیدی فوق ، کلمات «ترس از صحبت کردن در جمع» بهترین انتخاب برای عبارت یادآوری می باشد .

ممکن است مشاهده نمایید من و ایدرین از شکل کوتاه شدهٔ عبارت یادآوری استفاده می کنیم . مثلاً ممکن است به جای عبارت طولانی فوق الذکر ، " ترس از صحبت جمعی " یا فقط " صحبت در جمع " را به کار ببریم . این هم یکی از میان برهایی است که پس از سالها تجربه به آنها عادت کرده ایم . اما شما می توانید برای انجام منظور خود درست از همان کلمات جملهٔ تاکیدی که در تصحیح می گوئید، استفاده نمایید . بدین شکل امکان خطا کمتر می شود .

در اینجا نکتهٔ جالبی وجود دارد . وقتی من و ایدرین از ئی اف تی برای کمک به مردم استفاده می نمایم همیشه آنها را ملزم به تکرار عبارت یادآوری نمی کنیم . چون طی سالها دریافته ایم که صرف گفتن عبارت تاکیدی در قسمت " تصحیح " برای ایجاد تمرکز بر روی مشکل مورد نظر کافی است . ذهن ناخودآگاه ، معمولاً علی رغم این که به نظر می رسد زدن ضربات و زمزمه کردن و شمردن و غیره ، منحرف کنندهٔ فکر هستند ، بر روی مشکل قفل می کند .

ولی همیشه این طور نیست و ما پس از تجربه و آموزش های فراوان می توانیم مواقع لزوم استفاده از عبارت یادآوری را تشخیص دهیم . همان طور که گفته شد معمولاً این کار لازم نیست ولی وقتی لازم است واقعاً لازم است و باید انجام شود .

حسن کار در اینجا است که لازم نیست شما هم به اندازهٔ ما در این کار تجربه داشته باشید و نیازی به تشخیص ضروری بودن یا ضروری نبودن عبارت یادآوری ندارید . فقط کافی است فرض کنید که تکرار آن همیشه ضروری است و با تکرار آن همواره از تمرکز بر روی مشکل اطمینان حاصل نمایید .

در مواقع غیر ضروری، تکرار عبارت یادآوری، زبانی به شما نمی رساند و در مواقع ضروری ابزاری ارزشمند به حساب می آید . این هم بخشی از تعمیر صد در صد است که قبلاً توضیح داده شده بود . در هر بار انجام دستور اساسی در مورد یک مشکل خاص ، ممکن است کارهای زیادی انجام دهیم که ضروری نباشند . ولی وقتی که بخشی از دستور اساسی ضروری است، انجام آن حقیقتاً حیاتی است .

اگر همهٔ قسمتها، حتی قسمتهای غیر ضروری را انجام دهید، ضرری نمی بینید و کلاً هم هر بار انجام آن فقط یک دقیقه طول می کشد . همیشه هنگام ضربه زدن به نقاط گفته

شده در مراحل ، عبارت یادآوری را تکرار کنید . این کار هزینه ای ندارد حتی وقت گیر هم نیست چون همزمان با هفت بار ضربه زدن به نقاط انرژی صورت می پذیرد . توضیحات مربوط به عبارت یادآوری از لحاظ یادگیری، بسیار ساده هستند . به منظور تکمیل آن چند مثال می آورم :

\* سردرد

\* خشم نسبت به پدرم

\* خاطره مربوط به جنگ

\* خشکی عضله گردن

\* کابوس

\* میل به مشروبات الکلی

\* ترس از مار

\* افسردگی

### تصحیح در دفعات بعدی

فرض کنید در حال استفاده از دستور اساسی برای حل مشکلی - ترس ، سردرد ، خشم و غیره - هستید . بعضی وقتها مشکل با یک دفعه اجرای دستور اساسی حل می شود و در سایر مواقع یک دفعه فقط تا حدی تسکین می دهد . اگر فقط تا حدی تسکین یافتید ، باید یک یا چند دفعه دیگر هم دستور اساسی را انجام دهید .

برای نتیجه گیری بهتر باید تغییراتی در دفعات بعدی ایجاد نمایید . مهمترین دلیل عدم حل کامل یک مشکل در دفعه اول پیدایش دوباره وارونگی روانی یا همان مانع مداخله گری است که " تصحیح " برای حذف آن مطرح شد .

این بار ، وارونگی روانی ، با کمی تفاوت ظاهر می گردد . به جای اینکه کلاً از پیشرفت شما جلوگیری نماید، مانع از پیشرفت در باقیمانده کار می شود . تا اینجا شما تا حدی پیشرفت کرده اید ولی در میانه راه رهایی کامل از مشکل ، وارونگی روانی به شیوه ای وارد می شود که از بهبودی بیشترتان جلوگیری کند .

از آنجایی که ذهن ناخودآگاه به صورت لفظی، عمل می نماید باید در دفعات بعدی دستور اساسی به باقیمانده مشکل اشاره شود . بنابراین جمله تاکیدی در بخش " تصحیح " باید مثل " عبارت یادآوری " تغییر کند .

در اینجا شکل تغییر یافته جمله تاکیدی مربوط به بخش تصحیح ارائه می شود :

«با وجود اینکه هنوز کمی از \_\_\_\_\_ را دارم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم.»

لطفاً به کلمات مهم ( هنوز و کمی ) و چگونگی تغییر جهت گیری عبارت تأکیدی به سوی باقیمانده مشکل توجه نمایید . این تغییر باید برای شما کار ساده ای باشد و پس از چند بار آن را به راحتی انجام خواهید داد .

در زیر، جملات تأکیدی تغییر یافته را مطالعه کنید . نسبت به جملات تأکیدی ذکر شده در اوایل این بخش تغییرات کرده اند .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار ترس از سخنرانی در جمع هستم ، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار سردرد هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی نسبت به پدرم خشمگین هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی از این خاطره مربوط به جنگ را دارم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار خشکی عضله گردن هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار این کابوسها هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی نسبت به نوشیدن مشروبات الکلی میل دارم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار ترس از مار هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

◀ با وجود اینکه هنوز کمی دچار افسردگی هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم .

عبارت یادآوری هم به راحتی تغییر می‌یابد . کافی است کلمه باقیمانده را قبل از عبارت مورد استفاده بگذارید . به عنوان مثال، موارد تغییر یافته عبارات یادآوری قبلی ذکر می‌شوند .



- \* باقیمانده سردرد
- \* باقیمانده خشم نسبت به پدرم
- \* باقیمانده خاطره مربوط به جنگ
- \* باقیمانده خشکی عضله گردن
- \* باقیمانده کابوس
- \* باقیمانده میل به مشروبات الکلی
- \* باقیمانده ترس از مار
- \* باقیمانده افسردگی

بدین ترتیب توضیحات دستور اساسی به پایان می رسد . برای کارایی بیشتر، دو چیز لازم است . ابتدا باید آن را به خاطر بسپارید و سپس چند نکته در مورد کاربرد آن بدانید . نکات مزبور در پی می آیند .

## نکاتی در مورد اجرای ئی اف تی

به کار بردن ئی اف تی ساده است . کافی است دستور اساسی یک دقیقه ای را به همراه جمله تاکیدی تصحیح و عبارت یادآوری به سوی مشکل خود جهت گیری نمایید . سپس آن قدر آن را تکرار کنید تا مشکل از بین برود .  
به کمک این فرآیند ساده ، با پشتکار ، می توانید سیستم خود را مجدداً سازماندهی کنید .

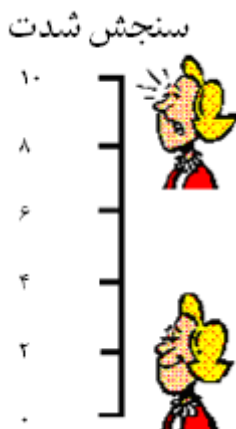
بارهای ترس ، خشم ، غم ، افسردگی و سایر احساسات ناخوشایندی را که باعث می شوند انسانها در زندگی خود در حالی که پا روی ترمز گذاشته اند، رانندگی کنند از دوشتان بر می دارد و در بین راه، شما را از سردرد ، آسم ، دردهای جسمی و فهرست بی انتهایی از ناراحتی های جسمی آسوده می سازد .  
در این بخش چند نکته و دیدگاه مفید برای استفاده بهتر از ئی اف تی ارائه می گردند .  
مطالبی که در پی می آیند شما را به پشت صحنه می برند و کمک می کنند مهارت های خود را بر زیربنایی محکم تر بنا نمایید .

### آزمایش

حتماً متوجه خواهید شد که ، ایدرین و من همواره از مردم می خواهیم که مشکل خود را بر اساس یک مقیاس صفر تا ده - ده نشان دهنده حداکثر شدت و صفر نشان دهنده عدم وجود مشکل - ارزیابی کنند . بدین ترتیب، معیاری برای اندازه گیری پیشرفت بدست می آید . مثلاً ممکن است در دفعات مختلف اجرای دستور اساسی از شش شروع نمایید و سپس به سه بروید و بعد به یک و نهایتاً به صفر برسید .

شدت مشکل را همیشه به صورت حال حاضر، به شکلی که به آن فکر می کنید و نه به شکلی که تصور می کنید در دنیای واقعی اتفاق می افتد، اندازه بگیرید . به یاد داشته باشید که

دستور اساسی ، اختلالات انرژی سیستم شما را در شرایط حال حاضر و در حالی که بر افکار یا وقایع تمرکز نموده اید برطرف می کند .



در اینجا مثالی از نحوه کارکرد آن ارائه می گردد . فرض کنید دچار ترس از رطیل هستید و می خواهید از آن رهایی یابید . اگر رطیلی موجود نباشد که احساساتتان را برانگیخته نماید ، می توانید چشمان خود را ببندید و آن را تصور کنید . یا زمانی را به یاد آورید که رطیلی شما را ترسانده بوده است . شدت مشکل خود را در حال حاضر و در شرایطی که به آن فکر می نمایید بر اساس مقیاس صفر تا ده تخمین بزنید . مثلاً اگر آن را در حدود هفت بدانید آنگاه معیاری برای اندازه گیری میزان پیشرفت خود بدست آورده اید .

حال یک بار دستور اساسی را انجام دهید و رطیل را دوباره تصور کنید . اگر هیچ اثری از احساسات قبلی خود نیافتید کارتان به پایان رسیده است . ولی اگر مثلاً به عدد چهار در مقیاس رسیدید باید باز هم دستور اساسی را بکار برید تا به صفر برسید .

### جنبه ها

ممکن است برسید آیا رسیدن به صفر در حالی که فقط به رطیل فکر می کنید به هنگام مواجهه با یک رطیل واقعی هم مؤثر است ؟ جواب معمولاً مثبت است !

در اغلب موارد اختلالات انرژی بوجود آمده ، در حالی که به رطیل فکر می کنید ، همانهایی هستند که در حضور یک رطیل واقعی پیش می آیند . به همین دلیل است که از بین بردن اختلالات ، اثر خود را در شرایط واقعی نیز خواهد داشت .



استثناء وقتی بوجود می آید که جنبه جدیدی از مشکل ، که قبلاً به آن فکر نکرده بودید ، در شرایط واقعی ظهور می یابد . مثلاً ممکن است در مورد یک رطیل ساکن و بدون تحرک فکر می کرده اید . اگر تحرک رطیل جنبه مهمی از ترستان باشد و به هنگام فکر کردن به موضوع و انجام دستور اساسی از آن غفلت ورزیده باشید، آنگاه بخشی از ترستان که مربوط به مشاهده رطیل متحرک است با دیدن آن دوباره پیدا می گردد . این پدیده بسیار متداول است و به معنی عدم کارایی ئی اف تی نیست .

بلکه به معنی این است که باید کار بیشتری صورت گیرد . فقط کافی است که دستور اساسی را در مورد جنبه جدید ( رطیل متحرک ) بکار برید تا شدت پاسخ احساسی شما به صفر نزدیک شود . وقتی همه جنبه ها از بین بروند ترس شما از رطیل هم به تاریخ می پیوندد و می توانید در کنار یک رطیل کاملاً راحت باشید .

جنبه ها نقش مهمی در اجرای ئی اف تی دارند . همان طور که در مثال رطیل ذکر شد ، بعضی مشکلات ، بخش ها یا جنبه های مختلفی دارند و مشکل تا وقتی که به همه آنها پرداخته نشده باشد ، حل نشده باقی می ماند . هر چند که جنبه ها را می توان با هم به حساب آورد ولی عملاً هر یک می توانند مشکل مستقلی باشند . مثلاً به نظر می رسد ترس از رطیل

ساکن و متحرک به هم مربوط باشند. ولی در واقع دو مشکل مستقل هستند و باید به صورت جداگانه بائی اف تی به آنها پرداخت.

امکان وجود جنبه های مختلف، تقریباً در همه مواردی که بائی اف تی به آنها پرداخته می شود وجود دارد. گاهی به شکل تعدادی خاطرات تروما نظیر خاطرات جنگ، رفتار نامناسب، یا تجاوز ظاهر می گردند. هریک از این خاطرات می توانند مشکل یا جنبه مستقلی باشند و لازم است به هر یک به طور جداگانه پرداخته شود تا آسودگی کامل حاصل شود.

لطفاً توجه داشته باشید که هرگاه چند جنبه در یک مشکل روحی وجود داشته باشند، تا وقتی که با استفاده از دستور اساسی، شدت تمامی جنبه ها به صفر نرسیده باشد احساس آسودگی بوجود نخواهد آمد. اگر این مسئله را با مشابه آن در بهبودی جسمی مقایسه کنید واضح تر می گردد. اگر مثلاً همزمان دچار سردرد، دندان درد و دل درد باشید تا وقتی که هر سه مورد از بین نرفته باشند، احساس سلامتی نخواهید کرد. درد ممکن است جابجا شود ولی به هر حال درد است. در مسائل روحی چند جنبه ای هم همین طور است. حتی اگر به یکی از جنبه ها بیشتر پرداخته باشید، تا وقتی که تمامی آنها از بین نرفته باشند، احساس آسودگی نخواهید نمود.

## پاداش پشتکار

ممکن است شما به عنوان یک تازه کار، فاقد تجربه لازم برای تشخیص جنبه های مختلف و پرداختن به هر یک به تنهایی با استفاده از دستور اساسی باشید. اشکالی ندارد. فقط کافی است با استفاده از دستور اساسی به هر احساسی که دارید، پردازید. ذهن ناخودآگاه شما می داند که بر روی چه چیزی کار می کنید. می توانید به این "احساس" با یک جمله تأکیدی نظیر "با وجود اینکه دچار این احساس هستم عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می کنم." و عبارت یادآوری "این احساس" پردازید.

لطفاً توجه داشته باشید که اکثر مشکلاتی که به کمک دستور اساسی به آنها پرداخته می شود فاقد جنبه های متعدد هستند. اغلب مشکلات به راحتی قابل شناسایی می باشند و به سادگی از بین می روند. ولی اگر دچار یکی از آن مشکلات پیچیده باشید و نتوانید جنبه های مختلف آن را تشخیص دهید، آنگاه توصیه می کنم سه بار در روز دستور اساسی را در مورد "این احساس" یا "این مشکل" (جمعاً سه دقیقه در روز) و به مدت سی روز انجام دهید. ذهن ناخودآگاه شما به شیوه مخصوص خود به موارد ضروری می پردازد و خیلی قبل از پایان سی روز احساس آسودگی خواهید نمود. همان طور که حتماً متوجه شده اید بائی اف تی فرآیندی بسیار

---

قابل انعطاف است و اغلب در مشکلاتی هم که خارج از حیطه آگاهی شما هستند پیشرفتهایی بدست می دهد .

ketabha.org

## تاجایی که می توانید به طور اختصاصی کار کنید

البته بهتر است که هرگاه می توانید فقط بر روی یک موضوع کار کنید . بدین شکل می توانید شدت هر ترس ، درد ، خاطره و غیره را به صفر برسانید و آن را از سبد محدودیت های خود حذف نمایید .

گاهی اوقات تعدادی از مشکلات خاص را تحت یک عنوان کلی گرد می آوریم . این کار می تواند مانع پیشرفت شما از طریق ئی اف تی شود . مثلاً اغلب مردم دوست دارند " تصور از خود " بهتری داشته باشند . ولی متوجه نیستند که این عنوانی کلی است و نمایشگر تعداد زیادی مشکلات خاص - مثل خاطرات مربوط به رفتار نامناسب ، طرد شدن ، شکست و یا ترسهای گوناگون - می گردد .

کسی که در کودکی به شدت طرد شده باشد، ممکن است در بسیاری از زمینه های زندگی احساس عدم لیاقت نماید . این مسئله با ایجاد اختلال در انرژی - و در پی آن احساسات ناخوشایند - به هنگام مواجهه با امکان طرد شدن ، منجر به تصور ضعیف از خود می گردد . به همین ترتیب در موقعیت های مختلف احساس می کند " به اندازه کافی خوب نیست " و ترجیح می دهد در زندگی در همان جایی که هست باقی بماند . مشکلات مربوط به تصور از خود وقتی با سایر احساسات ناخوشایند همراه شوند، عمومیت می یابند و فرد در وضعیت های متعددی احساس می کند که گیر افتاده است .

من در مورد تصور از خود و دیگر احساسات کلی از یک استعاره برای ایجاد چشم انداز مناسبی از لحاظ ئی اف تی استفاده می کنم . مشکل کلی را به یک جنگل بیماری تشبیه می کنم که در آن هر یک از موارد خاص، یک درخت است . در ابتدا جنگل به حدی انبوه از درخت است که به نظر می رسد پیدا کردن راه خروج از آن غیر ممکن باشد . از نظر بعضی افراد ممکن است فوق العاده انبوه باشد .

وقتی به کمک دستور اساسی ، هر یک از وقایع خاص و ناخوشایند زندگی خود را به طور مؤثری خنثی نماییم ، یک درخت ناخوشایند را قطع کرده ایم . به قطع درختان ادامه دهید و پس از مدتی جنگل تنگ شده و شما به راحتی می توانید از آن خارج گردید . هر درخت سرنگون شده، نشان دهنده یک درجه آسودگی روحی است و اگر در استفاده از دستور اساسی، پشتکار داشته باشید به تدریج شاهد محو عکس العمل های ناخوشایند خود خواهید بود . خود را در مواجهه با موقعیت های جدید راحت و آرام می یابید . به جای ترس از " به اندازه کافی خوب نبودن " حس ماجراجویی جدیدی در خود پیدا می کنید .

تقسیم مشکلات به تعدادی وقایع خاص تشکیل دهنده آنها و کاربرد ئی اف تی بر روی هر یک از وقایع خاص می تواند راهکار مفیدی باشد . مثلاً اگر به خاطر رفتار نامناسب پدرتان نسبت به او خشمگین هستید ، از ئی اف تی در مورد واقعه خاصی نظیر " وقتی فقط هشت سال داشتم پدر مرا در آشپزخانه کتک زد " استفاده نمایید . این کار اغلب بهتر از بکارگیری ئی اف تی در مورد کلی تر " رفتار نامناسب پدرم " است .

شاید بزرگترین اشتباه تازه کارها سعی در استفاده از ئی اف تی در موارد بسیار کلی باشد . ممکن است با پشتکار، پیشرفت خوبی نصیبشان شود . ولی در ابتدای کار امکان درک نتایج برای آنها کم است . در نتیجه ممکن است خیلی زود دست از این کار بردارند . اگر مشکلات را به وقایع خاص تقسیم کنید در همان ابتدای کار متوجه پیشرفت خود خواهید شد . با این کار، علت اصلی را هدف گیری کرده اید و معمولاً مؤثرتر خواهد بود .

### اثر عمومیت یافتن

اکنون می خواهیم شما را با یک خصوصیت جالب ئی اف تی آشنا کنیم . آن را اثر عمومیت یافتن می نامیم . چون پس از اینکه به کمک ئی اف تی به چند مسئله مربوط به هم پرداختید ، فرآیند ئی اف تی شروع به عمومیت یافتن بر روی کلیه آن مسائل می نماید . مثلاً اگر فردی دارای صد خاطره تروما مربوط به رفتارهای نامناسب باشد ، با استفاده از ئی اف تی در می یابد که پس از ختنی کردن فقط پنج تا ده مورد ، همه آنها ناپدید می گردند .

نکته فوق الذکر برای بعضی تکان دهنده است . چون آنقدر تروما دارند که فکر می کنند باید از این روشها در دفعات بی پایانی استفاده نمایند . این طور نیست . حداقل نه معمولاً . ئی اف تی اغلب یک جنگل را با انداختن چند درخت پاکسازی می کند .

### روی هر چیزی امتحانش کنید!

این کتاب مملو از شرح موارد واقعی است . هدف از شرح موارد این است که باور کنید ئی اف تی در شرایط واقعی کارایی دارد . در مواردی واقعی نظیر :

- \* ترس از صحبت کردن در جمع
- \* علاقه شدید به شکلات
- \* بی خوابی



من حدی برای مشکلات جسمی و روحی که بتوانم تی اف تی را بر روی آنها اجرا نمود قائل نیستم . در نتیجه بر روی هر چیزی امتحانش می کنم و شما را هم تشویق می نمایم که چنین کنید . مردم از من می پرسند " آیا در مورد \_\_\_\_\_ کارایی دارد ؟ " همیشه پاسخ می دهم " امتحان کنید . " دیگر از نتایجی که حاصل می گردد شگفت زده نمی شوم . معمولاً پیشرفتی بدست می آید .

ولی ایده " روی هر چیزی امتحانش کنید " باید با عقل سلیم تفسیر گردد . هدف از آن، افزایش آگاهی های شما در مورد قابلیت های تی اف تی است ؛ نه اینکه مجوز انجام کارهای غیر مسئولانه به شما داده شود . بنابراین نباید از تی اف تی در مورد بیماری های روانی شدید یا هر چیز دیگری استفاده کنید مگر اینکه به خوبی آموزش دیده و واجد شرایط باشید .

### خلاصه تی اف تی

برای مطالبی که می گویم، ارزش قائلم و سعی می کنم نحوه تدریس این گونه باشد . از نظر من ، بهترین شاهد وضوح مطلب ، امکان خلاصه کردن آن در حد یک پاراگراف ساده است . این کار را در مورد تی اف تی انجام داده ام . آنچه در پی می آید همان است .

دستور اساسی را به خاطر بسپارید . با ساختن عبارت تاکیدی و عبارت یادآوری مناسب ، آن را بر روی هر نوع مشکل روحی و جسمی هدف گیری کنید . تا جایی که می توانید به شکل اختصاصی کار کنید و تی اف تی را به سوی وقایع احساسی خاصی که در زندگی فرد اتفاق افتاده و می توانند ریشه مشکل باشند هدف گیری نمایید . اگر لازم است پشتکار داشته باشید ، تا به جایی برسید که همه جنبه های مشکل ناپدید گردند . بر روی هر چیزی امتحانش کنید!

همین . آنچه گفته شد عصاره چیزی است که شما در این کتاب یاد می گیرید . اگر آن را به صورت کمی مفصل تر می خواهید در صفحه بعد خواهید دید . در آنجا در یک صفحه، کشف مهم ، دستور اساسی و خلاصه تی اف تی را گنجانده ام . آن را تی اف تی در یک صفحه می نامم . ممکن است بخواهید تا وقتی که کاملاً مسلط نشده اید از آن به عنوان یک مرجع دم دستی استفاده نمایید .

## ئی اف تی در یک صفحه

### خلاصه ئی اف تی

دستور اساسی را به خاطر بسپارید . با ساختن عبارت تاکیدی و عبارت یادآوری مناسب ، آن را بر روی هر نوع مشکل روحی و جسمی هدف گیری کنید . تا جایی که می توانید به شکل اختصاصی کار کنید و ئی اف تی را به سوی وقایع احساسی خاصی که در زندگی فرد اتفاق افتاده و می توانند ریشه مشکل باشند، هدف گیری نمایید . اگر لازم است پشتکار داشته باشید ، تا به جایی برسید که همه جنبه های مشکل ناپدید گردند . بر روی هر چیزی امتحانش کنید!

### کشف بزرگ

"عامل تمامی احساسات ناخوشایند ، اختلال در سیستم انرژی بدن است".

## دستور اساسی

۱- تصحیح جمله تأکیدی را سه بار بگویید:

◀ " با وجود اینکه دچار \_\_\_\_\_ هستم ، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم." در حین آن نقطه دلریش را بمالید یا بر نقطه ضربه کاراته ضربه بزنید .

۲- مراحل حدود هفت بار بر هر یک از نقاط انرژی مذکور در ذیل ضربه بزنید و در همان حال عبارت یادآوری را در هر نقطه تکرار نمایید .

ابتدای ابرو ، انتهای ابرو ، زیر چشم ، زیر بینی ، چانه ، استخوان ترقوه ، زیر بغل ، زیر سینه ، انگشت شست ، انگشت اشاره ، انگشت میانی ، انگشت کوچک ، نقطه ضربه کاراته

۳- روش ۹ گاموت در حالی که به طور پیوسته بر روی نقطه گاموت ضربه می‌زنید ، ۹ کار زیر را انجام دهید:

- (۱) چشم‌ها را ببندید ؛ (۲) چشم‌ها را باز کنید ؛ (۳) چشم‌ها را به سمت پایین و راست بگردانید ؛
- (۴) چشم‌ها را به سمت پایین و چپ بگردانید ؛ (۵) چشم‌ها را بچرخانید ؛
- (۶) چشم‌ها را در جهت عکس بچرخانید ؛ (۷) آهنگی را دو ثانیه زمزمه کنید ؛ (۸) تا پنج بشمارید ؛
- (۹) آهنگی را دو ثانیه زمزمه کنید.

۴- مراحل (دوباره) حدود هفت بار بر هر یک از نقاط انرژی مذکور در ذیل ضربه بزنید و در همان حال عبارت یادآوری را در هر نقطه تکرار نمایید .

ابتدای ابرو ، انتهای ابرو ، زیر چشم ، زیر بینی ، چانه ، استخوان ترقوه ، زیر بغل ، زیر سینه ، انگشت شست ، انگشت اشاره ، انگشت میانی ، انگشت کوچک ، نقطه ضربه کاراته

توجه : در دفعات بعدی تصحیح ، جمله تأکیدی و عبارت یادآوری به نحوی تغییر می‌یابند که نشان دهنده باقیمانده مشکل باشند .

## پرسش و پاسخ

### در مورد ئی اف تی

بعضی از مردم از نتایج حاصل از ئی اف تی حیرت زده می شوند. پرسشهای آنان بسیار مشتاقانه است.

دیگران درست نمی دانند باید چه عکس العملی نشان دهند. چون ئی اف تی اکثر باورهای آنها را در مورد بهبودی فردی به هم می ریزد. در پرسشهای آنان رگه هایی از احتیاط دیده می شود، گویی نیمه مشتاق هستند. ولی در عین حال می خواهند باورهای خود را هم حفظ کنند.

پرسشها، از جانب هرکس که باشند، در یادگیری ئی اف تی از جانب شما نقش مهمی دارند. چون می توانند به پرکردن جاهای خالی در درک شما از ئی اف تی کمک کنند. به همین دلیل، پاسخ به پرسشهای متداولی را که در چند سال گذشته دریافت کرده ام در این بخش می آورم.

### نتایج حاصل از ئی اف تی چه فرقی با درمان سریع دارند؟

برچسب درمان سریع، حاوی یک پیام ضمنی منفی هم هست و اغلب برای نشان دادن روش های شفا بخشی مشکوک شفا دهندگان کنار خیابانی و متقلبان به کار می رود. مترادف با آدم کلک است و وقتی استفاده می گردد سوءظن و احتیاط را با خود به همراه می آورد.

ئی اف تی می تواند به سرعت شما را از دردهای بی شمار جسمی و روحی آسوده نماید و درعین حال برچسب منفی "درمان سریع" هم به آن نخورد. این مسئله برای هرکسی که بخش شرح موارد واقعی را در این کتاب بخواند، آشکار می شود و از نظر انانی که تجربیات دست اول دارند، بدیهی است. من از عبارت آسودگی ناگهانی به جای "درمان سریع" استفاده می کنم تا همان مفهوم را بدون جنبه های منفی آن برسانم.

در اینجا نکته مهمی وجود دارد: روش های درمانی گوناگون، در طول تاریخ، اغلب کُند و غیر موثر بوده اند. تا اینکه فردی روش درمان واقعی یک درد را پیدا کرده است. وقتی روش درمان واقعی پیدا شود همه چیز تغییر می کند و روش های قدیمی تبدیل به یادگاری های باستانی می گردند.

فلج اطفال یکی از این موارد است. تا قبل از کشف واکسن سالک<sup>۱</sup>، غیرقابل درمان به حساب می آمد و یگانه کاری که همه شیوه های پزشکی و درمان - از جمله ریه آهنین - می کردند، تسکین مبتلایان بود. البته انتظار چندانی هم از آنها نمی رفت. فقط از بار ناراحتی می کاستند و صدمات دائمی ناشی از بیماری را محدود می ساختند. همه اش همین بود.

تا اینکه واکسن سالک پیدا شد. همه شیوه های عتیقه و ناکارآمد درمان فلج اطفال را کنار زد و جایگزین آنها شد. واقعاً هم یک "درمان سریع" بدون پیام منفی بود.

ریشه کنی فلج اطفال فقط یک مثال از جایگزینی مداوای واقعی به جای روش های ناکارآمد است. پنی سیلین هم یک "درمان سریع" یا داروی معجزه گر بود و مداوای فوری ناخوشی هایی از بیماریهای تنفسی گرفته تا سوزاک را به ارمغان آورد.

البته مثالهای بیشتری می توان ذکر کرد. نکته اینجا است که این روش ها در حال جایگزینی شیوه های ناکارآمد مورد استفاده در دستیابی به سلامتی روحی هستند. این واقعیت که آنها باعث آسودگی ناگهانی از مشکلات سخت روحی می شوند دلیل کافی بر این است که همان مداوای حقیقی هستند. اگر این روشها، برای رسیدن به نتیجه ای ناچیز، به زمان نامحدود نیاز داشتند جای خود را در بین سایر روشهای منسوخ می دیدند.

ولی این طور نیست، درست به هدف می زنند و علاج واقعی هستند. به سرعت، به سادگی و دائمی.

### آیا دوام دارد؟

این پرسش نیز معمولاً همراه پرسش فوق در مورد "درمان سریع" است. به هر حال "منطق" می گوید که حل یک مشکل با این سرعت باید موقتی باشد. حصول نتایج دائمی، حداقل در ذهن اکثر مردم، نیازمند زمان است.

این طور نیست، نتایج حاصل از ئی اف تی معمولاً دائمی هستند. شرح موارد واقعی در این کتاب مملو از داستان افرادی است که نتایج دائمی کسب کرده اند حتی با وجود اینکه آسودگی از مشکل در ظرف چند لحظه بدست آمده باشد. این هم دلیل دیگری

است مبنی بر اینکه ئی اف تی به علت اصلی مشکل می پردازد . در غیر این صورت ، مداوا تا این حد بادوام نمی بود .

لطفاً توجه داشته باشید که قرار نیست ئی اف تی هر کاری برای هر کسی بکند . به نظر می رسد بعضی مشکلات دوباره پدیدار می گردند و دلیل آن معمولاً ظهور جنبه های مختلفی از مشکل اصلی در زمانهای بعدی است . شاگرد با تجربه ئی اف تی این را تشخیص می دهد و به سادگی دستور اساسی را در مورد جنبه های جدید به کار می برد . پس از مدتی ، با پرداختن به همه جنبه ها و وقایع خاص ، مشکل به کلی از بین می رود و دیگر باز نمی گردد .

**ئی اف تی در مواجهه با مشکلات روحی بسیار شدید و یا طولانی مدت چگونه عمل می کند؟**

همان طوری که در مواجهه با هر مشکل دیگری عمل می کند . از لحاظ ئی اف تی ، شدت مشکل یا طول مدت آن اهمیتی ندارد . علت همیشه اختلال در سیستم انرژی است و آسودگی صرفنظر از شدت مشکل با استفاده از دستور اساسی بدست می آید . این پرسش بیشتر به این دلیل مطرح می شود که مردم باور دارند که مشکلات شدید و یا طولانی بیش از سایر مشکلات " ریشه دوانده اند " . در نتیجه باید برای رهایی از آنها تلاش بیشتری بکنند . آنچه گفته شد از دیدگاه های متداول ، بسیار منطقی می نماید . زیرا در آن روشها مستقیماً به علت اصلی نمی پردازند .

دیدگاه های متداول تمایل به هدف گیری خاطرات یا سایر فرآیندهای ذهنی فرد دارند و سیستم انرژی - که دلیل اصلی در آنجا نهفته است - را نادیده می گیرند . وقتی پیشرفت به کندی به دست آید می توان به راحتی دلیل آن را مشکلی دانست که " عمیقاً ریشه دوانده " یا اینکه کار کردن بر روی آن سخت است . بدین ترتیب ، دیدگاه های متداول می توانند نتایج غیرمؤثر را توجیه کنند و این گونه هم می کنند .

وقتی ئی اف تی نیاز به پشتکار دارد به دلیل شدت یا طول مدت مشکل نیست . بلکه اغلب به علت پیچیدگی آن است . پیچیدگی از لحاظ ئی اف تی ، وجود چند جنبه از یک مشکل است که باید از هر یک آسوده شد تا آسودگی کامل حاصل گردد . نظریه جنبه ها بارها در این کتاب توضیح داده شده است .

**توجه :** توضیحات فوق الذکر می توانند در مورد بیماریهای ذهنی شدید به کار آیند و ممکن هم هست که این چنین نباشد . کاربرد ئی اف تی بر روی این اختلالات مفید است . ولی این کار فقط توسط فردی ماهر باید صورت پذیرد .

### **ئی اف تی در مورد نیاز فرد به درک مشکل خود چه می کند؟**

این یکی از حیرت انگیزترین خصوصیات ئی اف تی است . تغییرات در درک فرد از مشکل خود همزمان با آسودگی از آن بوقوع می پیوندد . مردم ، پس از بکارگیری ئی اف تی ، به گونه دیگری از مشکل خود حرف می زنند . آن را از منظر سلامتی می نگرند . برای مثال فرد قربانی تجاوز ، دیگر دچار ترس شدید از مردان و بی اعتمادی نسبت به آنان نیست . بلکه متجاوز را مشکلدار و نیازمند کمک می بیند .

کسانی که از ئی اف تی برای رهایی از احساس گناه استفاده می نمایند دیگر تقصیر را به گردن وقایع منجر به احساس گناه نمی اندازند . خشم تبدیل به واقع بینی می شود . غم مرگ نزدیکان تبدیل به بینشی آرام و سالم می گردد .

به عکس العمل خود و دیگران نسبت به مشکل سابق خود بنگرید و آنگاه خواهید دانست که چه می گویم . درک شما همگام با آسودگی از مشکل تغییر می یابد .

در اینجا آخرین نکته درباره چگونگی تغییر قدرتمندانه ادراک شما بوسیله ئی اف تی بیان می شود . از میان صدها و صدها تن ، که توسط من و ایدرین از طریق ئی اف تی به آنها کمک شده ، حتی یک نفر هیچ گاه نخواستہ است مشکل خود را بهتر درک کند . چرا باید چنین کند ؟ دیگر نیازی نبوده است .

### **ئی اف تی با تنش و اضطراب چگونه برخورد می کند؟**

از نظر ئی اف تی ، تنش و اضطراب هم علتی مثل همه احساسات ناخوشایند دیگر دارند اختلالی در سیستم انرژی بدن . در نتیجه دستور اساسی به آنان هم مثل سایر مشکلات روحی می پردازد .

اضطراب تعریف معینی در روانشناسی بالینی دارد . نشان از ترس شدید یا وحشت ، بدون وجود دلیل واضح یا تهدید مشخص دارد . ولی در ئی اف تی ، مفهوم آن را گسترده تر می کنیم تا حالت عمومی ناراحتی را که از سوی مردم به عنوان اضطراب شناخته می شود در برگیرد . با این تعریف ، تنش و اضطراب در یک گروه قرار می گیرند .

تنش و اضطراب مشکلاتی مزمن هستند . چون شرایط بوجود آورنده آنها در بسیاری مواقع وجود دارد . رفتار نامناسب در خانواده و محیط کاری پر تنش دو مورد از فهرستی طولانی

هستند. البته تی اف تی با وقایع کاری ندارد. بلکه ابزار مهمی در کاهش عکس العمل های ناشی از اضطراب است. در اغلب موارد تی اف تی را باید به صورت مداوم - احتمالاً روزانه - به کار برد. چون شرایط پرتنش هم روزانه پیش می آیند.

پس از مدتی متوجه خواهید شد که عکس العمل های شما در مقابل شرایط دشوار بسیار آرامتر شده اند. وقایع، دیگر آن طور که قبلاً به نظر می رسیدند نیستند. بیشتر لبخند می زنید، سلامتیتان بهبود می یابد و گذران زندگی آسانتر می نماید.

### تی اف تی چه کمکی به عملکرد ورزشکاران می کند؟

از هر ورزشکار ماهری بپرسید حتماً می گوید که وضعیت فکری او نقشی اساسی در عملکردش دارد. فرق بین روزهای خوب و روزهای بد برای یک ورزشکار اغلب بدلیل عوامل روحی است. به جز مواقع بیماری، ورزشکار همیشه با همان بدن ورزیده به میدان می آید. تنها چیزی که فرق می کند اثر عوامل روحی بر روی بدن است.

همه، از جمله ورزشکاران، دچار تفکرات منفی و شک به توانایی های خود هستند. تا اینجا شما با این واقعیت که تفکرات منفی موجب اختلال در سیستم انرژی بدن و احساسات ناخوشایند می شوند، آشنا گشته اید. این احساسات ناخوشایند، خود را به روش های مختلف در بدن نشان می دهند - تپش قلب، اشک، عرق کردن و غیره - و باعث تنش در عضلات می شوند.

زمان بندی، در کارایی ورزشکاران، به معنی همه چیز است. حتی کوچکترین تنش در عضلات بر روی آنها تاثیر می گذارد. ضربه زدن به توپ بیسبال، تنیس یا گلف نیاز به زمان بندی دقیق دارد و خطایی به اندازه سه میلیمتر موجب فرق بین ضربه خوب و ضربه بد می شود. در ورزشهای دیگر هم همین طور است.

ورزشکاران از این واقعیت به خوبی آگاه هستند. بسیاری از آنان، روانشناسان ورزشی را به خدمت می گیرند تا در این زمینه به آنها کمک کنند. هر احساس ناخوشایند، حتی ملایم ترین و ناخودآگاهترین، می تواند در کارایی یک ورزشکار نقشی حیاتی داشته باشد.

تی اف تی راه حل جالب و مؤثری برای این مشکل دارد. هدف از دستور اساسی، خنثی کردن احساسات ناخوشایند و آثار آنها است. یکی از متداول ترین اثرات آن احساس آسودگی است که به معنی از بین رفتن تنش در عضلات آنان است. این نکته از نظر یک ورزشکار ایده آل است. چون بدون اینکه بر سایر قابلیت های ورزشی آنان اثری بگذارد هر گونه تنش غیر ضروری ناشی از



احساسات را در عضلات خنثی می کند. در واقع اجازه به فعلیت رساندن توان بالقوه بدون هرگونه ممانعتی از سوی عضلات را می دهد.

### چرا ئی اف تی موجب آسودگی نسبتاً حیرت انگیزی از دردهای جسمانی می شود؟

این مسئله در پرتو نگرش های جدید، درباره وجود ارتباط بین مغز و بدن به آسانی قابل درک است. ئی اف تی شواهد برجسته ای در مورد این رابطه ارائه می دهد. چه دلیلی بهتر از مشاهده تغییرات در مغز و بدن در نتیجه وارد آوردن ضربات ملایم بر روی سیستم انرژی بدن؟ ولی شواهد از این هم فراتر می روند. بکارگیری ئی اف تی در مورد مشکلات روحی اغلب به بهبودی مشکلات جسمی می انجامد. مشکلات تنفسی از بین می روند. سردرد ناپدید می گردد. علائم بیماری ام.اس بهبود می یابند. سالها است که شاهد این پدیده بوده ام. فهرست ناراحتی های جسمی بهبودی یافته بی پایان است.

نتیجه گیری منطقی از آنچه گفته شد این است که ئی اف تی به شکل مؤثری به ریشه های روحی مشکلات جسمی می پردازد. پس از اینکه ریشه های روحی بر طرف شوند علائم جسمی نیز کاهش می یابند.

البته کسانی هم هستند که معتقدند فرآیندهای روحی یا فکری تنها دلیل بیماری های جسمی هستند. نمی دانم چگونه این فرضیه را اثبات یا رد کنم. ولی در اینجا این واقعیت تقریباً واضح را بیان می کنم که احساسات حداقل نقشی اساسی در سلامت جسمی فرد دارند و ئی اف تی ابزار کارآمدی در این مورد است.

و اما نکته آخر در این باره، ممکن است بخواهید بدانید که به هنگام کاربرد دستور اساسی در مورد یک علامت جسمی - مثلاً سردرد - بدون تمرکز بر روی یک مسئله روحی خاص چه چیزی " در پس پرده روحی " می گذرد؟ به عبارت دیگر اگر علامت جسمی ناشی از یک مشکل روحی باشد، پس چرا بدون پرداختن به هیچ مسئله روحی خاص، آسودگی از علامت جسمی حاصل می گردد؟

به راستی نمی دانم! خیلی چیزها را در مورد این روشها باید آموخت و مطمئنم که در آینده نکات مهمی در این رابطه کشف خواهند شد. آنچه که اکنون می توانم بگویم این است که فکر می کنم ذهن ناخودآگاه بر روی هر مسئله ای که موجب علامت جسمی شده است تمرکز می کند. ئی اف تی به طور خودکار آن احساس را هدف می گیرد.

---

چگونه می توانم از آخرین پیشرفت ها در زمینه ئی اف تی مطلع باشم؟  
هرچند که می توانید نتایج مؤثری از بکارگیری ئی اف تی بدست آورید ولی باید بدانید  
که تازه در آغاز راه هستید . ئی اف تی می تواند بسیار بیش از آنچه در این کتاب یاد می گیرید  
انجام دهد . سه منبع در زیر معرفی می گردند :

۱ - فهرستی از سی دی های تصویری در پایگاه اینترنتی:

[www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm)

۲ - شرحی از چند یافته و روش جدید در پایگاه اینترنتی :

[www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm)

۳ - پاسخ به پرسشهای متداول در پایگاه اینترنتی :

[www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm)

## شرح موارد واقعی

اعتیاد به قهوه

درد جسمی

الکلیسم

درد کمر

لوپوس

بیوست

تسرم

آسم

غم

احساس گناه و بی خوابی

ترس از صحبت در جمع

اضطراب و جویدن ناخن

سوء استفاده جنسی

ترس از آسانسور

اعتیاد به شکلات

زخم روده بزرگ

ترس از سرنگ

ترس از رطیل

حمله عصبی

آنچه در پی می آید مثالهایی چند از نتایج واقعی حاصل از ئی اف تی است . کاربرد ئی اف تی را در عمل و بر روی طیف گسترده ای از مشکلات نشان داده، دیدگاه با ارزشی نسبت به آنچه می توانید انتظار داشته باشید به دست می دهد . لطفاً آنها را به طور کامل بخوانید هرچند که بعضی از آنها به نظر می رسد مستقیماً به شما مربوط نباشند . شیوه کار این روشها وجوه مشترک زیادی با هم دارند و آنچه ممکن است در مورد یک مشکل به کار رود در مورد مشکل دیگر هم مؤثر باشد .

به علاوه بخش مهمی از آموزش ئی اف تی ، تشخیص نگرش های گوناگون به هنگام استفاده بر روی طیف گسترده ای از ناراحتی ها است . ئی اف تی تقریباً در مورد هر ناراحتی روحی یا جسمی شناخته شده کاربرد دارد و اصولاً شیوه آن در مورد همه ناراحتی ها یکسان است . ولی نگرش ها می توانند بسیار متفاوت باشند . هرچند که شرح موارد واقعی در صفحات بعد می تواند به درک شما از نگرش های مختلف کمک کند ، ولی آنچه بر روی کاغذ می آید با محدودیتهایی همراه است .

احساس گناه و بی خوابی

" آدری " زنی شدیداً آشفته حال بود و من او را به درخواست درمانگرش ملاقات کردم. او در تمامی طول زندگی اش مورد انواع سوءاستفاده های جسمی ، فکری و جنسی قرار گرفته بود و فهرستی طولانی از مشکلات روحی داشت که برای هر درمانگری نوعی چالش به حساب می آمد .

آدری را فقط به مدت ۴۵ دقیقه دیدم . در طی این مدت دریافتیم که دچار احساس گناه شدید به خاطر سوختن خانه اش می باشد . ظاهراً او یک شب در حالی که شمعی روشن بوده به خواب رفته است . گربه اش شمع را می اندازد و در نتیجه آتش سوزی رخ می دهد . هر چند واضح است که در این مورد احساس گناه منطقی نیست ولی در مورد آدری این چنین نبود . وی نمی توانست بدون اشک ریختن در مورد آن صحبت کند . خود را به خاطر همه قضایا سرزنش می نمود .

در طی مراحل ثی اف تی او را راهنمایی کردم و به ظاهر احساس گناهش از بین رفت. به منظور آزمایش به مدت بیست دقیقه موضوع را عوض کردیم . سپس از او خواستم داستان سوختن خانه اش را برایم تعریف کند . در میان حیرت پزشک درمانگرش به شکلی واقع بینانه گفت " **تقصیر من نبود** " و به موضوعی دیگر پرداخت . اشکی نریخت . به مشکلات روحی دچار نشد . احساس گناه به سادگی ناپدید شده بود، آن هم فقط ظرف چند دقیقه .

این را گفتم تا نکته ای را بیان نمایم . ثی اف تی می تواند آنقدر قدرتمندانه عمل کند که تغییرات اغلب به شکلی بسیار طبیعی به نظر آیند . در نتیجه ممکن است " احساس هیچ گونه تغییری " به هنگام استفاده از ثی اف تی بر روی بعضی مشکلات ( نظیر احساس گناه ) نکنید . به آنچه پس از مدتی درباره آن می گوئید با دقت گوش دهید . تمایل به گذر از مشکل خواهید داشت و آن مسئله دیگر هیچ بخشی از فضای روحی شما را اشغال نخواهد نمود .

بدون هیاهو ناپدید می شود . در واقع این روش بسیار قدرتمند است و دقیقاً همان چیزی است که می خواهید . این نهایت آسودگی روحی است .

آدری همچنین دچار مشکل بی خوابی بود . بسیار کم می خوابید، شاید شبی دو ساعت و برای آن هم باید قرص می خورد . در پایان جلسه از او خواستم بر روی میزی در مطب پزشکش دراز بکشد و ثی اف تی را در مورد بی خوابی او به کار گرفتیم . ظرف شست ثانیه به خواب عمیقی فرو رفت . نیم ساعت دیگر هم آنجا ماندم تا با پزشکش صحبت کنم و در پایان آن آدری داشت

با صدای بلند خرخر می کرد. او "دیگر اینجا نبود." بدون درد، بدون قرص، فقط با زدن ضربات ملایم بر روی یک سیستم انرژی مختل شده.

### ترس از صحبت کردن در جمع

"سو" مشکلی در قوه ناطقه داشت که به ترس شدید از صحبت کردن در جمع منجر شده بود. در یکی از کارگاه های آموزشی ما شرکت کرد و در زمان صرف ناهار از ایدرین و من کمک خواست. جای عمل جراحی سرطان گلو را به ما نشان داد. پس از عمل نمی توانست به صورت معمولی صحبت کند و درک سخنان او مشکل بود. به شکل قابل درکی دچار ترس از صحبت کردن در جمع بود و بدتر از همه اینکه در ارتش درجه سرجوخگی داشت و باید اغلب در جمع نیروهایش صحبت می کرد.



دستور اساسی را دو بار بکار بردیم و او ظرف چند دقیقه بر ترس خود غلبه یافت، حداقل در وقتی که به آن فکر می کرد. در جلسه بعدی کارگاه آموزشی از او خواستیم به روی صحنه بیاید و ترس خود از صحبت کردن در جمع را بیازماید. در حالی که به سوی صحنه می آمد گفت که دوباره دچار ترس شده ولی این بار "فقط در حد سه". این از ده که معمولاً احساس می کرد بسیار کمتر بود. ولی آشکار بود که هنوز چیزی باقی مانده بود. این شاهد دست اولی از ظهور جنبه جدیدی از ترس او بود که به هنگام فکر کردن به موضوع در زمان ناهار به ذهنش خطور نکرده بود.

یک دفعه دیگر دستور اساسی را بر روی صحنه - در حالی که او رو به تماشاگران داشت - بکار گرفتیم. شدت ترسش به صفر رسید. سپس میکروفن را گرفت و از من خواست بنشینم و جمعیتی حدود صد نفر را با شرح آنچه که در وقت ناهار اتفاق افتاده بود مسحور نمود. کاملاً آرام و با وقار بود. البته مشکل او در قوه ناطقه سر جایش بود. ولی ترسش از بین رفته بود.

آیا از میان بردن ترس از صحبت کردن در جمع، فرد را تبدیل به یک سخنران بزرگ می نماید؟ نه، البته که نه. سخنرانی در جمع هنر است و برای کامل شدن نیاز به تمرین دارد.

آنچه صورت پذیرفت از بین رفتن تپش قلب ، خشکی دهان و سایر علائم ترس بود . به نحوی که شخص احساس راحتی و آزادی کند و بتواند توانایی های خود را در زمینه سخنانی در جمع افزایش دهد .

## اضطراب و جویدن ناخن

" سوزان " دائماً دچار اضطراب بود و تصمیم گرفت در طول روز چندین بار از ئی اف تی استفاده نماید . این کار را به مدت چند ماه انجام داد و میزان اضطرابش کاهش یافت . جویدن ناخن - عادت همه عمر - را بی هیچ تلاشی ترک کرد . یک روز گیتارش را برداشت و دید که ناخنهایش آنقدر دراز شده اند که نمی تواند آن را بنوازد .



ئی اف تی گاهی به شکل ناپیدا عمل می نماید و اثرات جانبی مثبتی نظیر این مورد در خارج از حیطه آگاهی شما اتفاق می افتند . وقتی زندگی شما در بعضی زمینه ها - مثلاً اضطراب- به حالت عادی باز می گردد، به نظر می رسد که خُب همه چیز عادی است، هیچ زنگی یا سوتی نواخته نمی شود فقط آرامش نسبی . اغلب حتی وقوع تغییر را نمی فهمید تا اینکه کسی آن را به شما یادآوری کند .

این همان چیزی بود که در مورد سوزان و ناخنهایش اتفاق افتاد . ئی اف تی به شکل ناپیدا و قدرتمندانه ای اضطراب او را به حدی کم کرد که دیگر جویدن ناخنها ضرورتی نداشت .

## سوء استفاده جنسی

" باب " در دوران نوجوانی بارها مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته بود . خاطراتش در این باره بسیار قوی بود و موجب خشم شدیدی در او می شد . وقایع سوء استفاده مربوط به سی

سال پیش بود . او می دانست که حفظ خشم به بهای از دست دادن آرامش ذهنی اش تمام می‌شد، ولی از لحاظ احساسی کاری نمی توانست بکند .

دو جلسه غیر معمولی لازم بود تا احساس آسودگی بکند . از این جهت غیر معمولی که در یک کارگاه آموزشی و در مقابل سایر افراد اتفاق افتاد . او به شکل قابل درکی نمی خواست دیگران را در جریان بگذارد . در نتیجه به او کمک کردم تا در حالی که اسرار زندگی اش را در ذهنش حفظ می کرد از ئی اف تی استفاده نماید .

این کار در حین اجرای ئی اف تی بسیار ساده است . چون آنچه لازم است فقط "تمرکز" فرد بر روی مشکل و اجرای روش زدن ضربات ملایم است . "تمرکز" می تواند به صورت خصوصی انجام گردد .

یک ماه بعد باب را دیدم و او گفت "دیگر چندان درباره اش فکر نمی کنم ." چنین عکس العملی پس از ئی اف تی عادی به شمار می رود . حتی شدید ترین مشکلات هم کمرنگ می شوند .

گاهی ، پس از کاربرد ئی اف تی ، مردم می گویند که حتی نمی توانند در مورد خاطره فکر هم بکنند . البته این طور نیست . ولی چنین به نظر می رسد .

خاطره واقعا از بین نمی رود . چون وقتی از آنان می خواهم آن را شرح دهند هنوز می توانند جزئیات بسیاری را بیان کنند . آنچه پیش می آید ناپدید شدن نیش احساسی آن است و در نتیجه خاطره دیگر به شکل قبلی اش نخواهد بود . اکنون دیگر یک واقعه ملایم مربوط به گذشته است .

فقط به نظر می رسد که دیگر نمی توانند درباره آن فکر کنند . چون یکی از اجزای آن که در گذشته قدرتمند بوده از دست رفته است . البته این همان چیزی است که می خواهید . در اینجا به دنبال آسودگی روحی هستیم نه بی خوابی .

ولی ئی اف تی در این مورد صد در صد موفق نبود . چون باب باز هم گهگاه جدال نسبتاً ملایمی با خاطراتش داشت . ولی نه مثل آنچه قبلاً بود . او احتمالاً می تواند ، با حفظ پشتکار در استفاده از این روشها ، به مرور زمان به کلی آن را از بین ببرد .

## ترس از آسانسور

"الن" از ئی اف تی برای از بین بردن ترس از آسانسور استفاده کرد . او در زمان تنفس یکی از همایش هایم به سراغ من آمد و پرسید آیا می توانم به او در مورد این ترس همیشگی اش کمک نمایم . او ، مثل بیشتر افرادی که دچار ترس هایی از این گونه هستند ،

درخواست خود را به شکل قابل درکی با خجالت و احتیاط بیان کرد. روانشناسی متداول اغلب از افراد مبتلا به ترسهای مرضی می‌خواهد که با ترس خود مستقیماً روبرو شوند. معمولاً از کسی که دچار ترس است می‌خواهند دندانها را به هم بفشارد، مشت‌ها را گره کند و داخل آسانسور شود. بدین ترتیب، منطبق می‌گوید که فرد دچار ترس "حس خود را از دست می‌دهد" یا به ترس "عادت می‌کند". از نظر من این کار هرچند که با نیت خیر انجام می‌گیرد ولی غیر ضروری است و در مقایسه با "ئی اف تی مشکلات توجیه ناپذیری ایجاد می‌نماید".

این کار، اغلب مردم را به شدت می‌ترساند و آنها را دچار ترومای دیگری می‌کند. اینگونه کارها دیگر ضرورتی ندارند.

از آنجایی که اجرای "ئی اف تی" تقریباً بدون ناراحتی است، به الن گفتم که تا وقتی کاملاً احساس راحتی نکند به سراغ آسانسور نخواهیم رفت.

در نتیجه سه، چهار دقیقه در اتاق همایش ماندیم و "ئی اف تی" را انجام دادیم. او سپس گفت که تاکنون تا به این اندازه در مورد آسانسور راحت نبوده است و حالا حاضر است آن را امتحان کند.

خوشبختانه در یک هتل بودیم و تا آسانسور فقط سی قدم فاصله داشتیم. در شرایط معمولی، از روی احتیاط، الن را از سوار شدن، قبل از تکرار "ئی اف تی" باز می‌داشتیم. ولی در این مورد این امکان را نیافتیم. چون او فوراً وارد آسانسوری که درب آن باز بود، شد و با خوشحالی آشکاری شروع به فشار دادن دکمه‌ها نمود.

قبل از اینکه درب آسانسور بسته شود من هم وارد شدم و به اتفاق ده دقیقه را در آن گذراندیم. بالا رفتیم، پایین آمدیم، توقف کردیم، ادامه دادیم، درب را باز کردیم و درب را بستیم. ترس او را در همه شرایط مورد آزمایش قرار دادیم. کاملاً راحت بود و هیچ ترسی نداشت، حتی اندکی.

ترس همیشگی او ناپدید شده بود. یک بار دیگر، افتخار دادن کلید آسودگی روحی به کسی را داشتیم. مثل همان کهنه سربازان جنگ ویتنام و دیگر موارد واقعی که در این کتاب شرح داده شد.

شما هم در راه کسب همین توانایی هستید.



## اعتیاد به بادام زمینی

"نانسی" باید تحت عمل جراحی قرار می گرفت. پزشک به او توصیه کرده بود وزن خود را کاهش دهد تا جراحی به نحو بهتری انجام پذیرد. بخشی از چالش او در کاهش وزن، گذر از کنار بادام زمینی بود. سالها بود که به آن اعتیاد داشت. از ئی اف تی برای کاهش میل شدید و ناگهانی استفاده نمود و با حالتی بهت زده ظرف سه دقیقه ترک اعتیاد کرد.

گهگاه این گونه "نتایج اضافی" نصیب افراد می شود. پس از آن نانسی دیگر مشکلی در گذشتن از کنار "بادام زمینی" نداشت.

اعتیاد با انواع گوناگون اضطراب رابطه دارد و ناشی از آنهاست. اگر به اضطراب بپردازید، همان طور که به کمک ئی اف تی قدرتمندانه می توانید این کار را بکنید، اعتیاد کاهش می یابد.

## زخم روده بزرگ

این هم شرح یک مورد بیماری شدید. "دوروتی" به زخم روده بزرگ مبتلا بود و داروهای زیادی می خورد که اثرات جانبی منفی بسیاری داشتند.

زخم روده بزرگ، بیماری دردناکی در ناحیه کولون است و در مورد دوروتی وضعیت حاد بود. پزشکان پس از معاینه او گزارشی دادند که معنی عامیانه آن "نود درصد آلودگی" بود. او با کمک ایدرین دو کار انجام داد اول گیاهخوار شد و بعد به صورت روزانه از ئی اف تی استفاده کرد. پس از چند هفته احساس بهبودی نمود و تصمیم گرفت داروهای کمتری مصرف کند.

توجه داشته باشید که ما هیچ گاه به کسی توصیه نمی کنیم، بدون مشورت با پزشک معالجش استفاده از دارو را قطع نماید.

شش ماه بعد، پزشکان مجدداً او را مورد معاینه قرار دادند و معلوم شد که "ده درصد آلوده است". این مربوط به سه سال پیش می شد و شدت مشکلش پس از آن ناچیز یا صفر بود. در واقع پارسال بچه اش را هم به دنیا آورد.

فکر می کنید چه چیزی باعث بهبودی او شد؟ رژیم غذایی گیاهی یا ئی اف تی یا هر دو؟ راه مطمئنی برای تشخیص وجود ندارد. مردم اغلب از چند روش درمانی به طور همزمان استفاده می نمایند و در نتیجه مشکل بتوان گفت کدام یک سهم بیشتری ایفا کرده است.

احتمالاً پس از اینکه تجربه بیشتری در بکارگیری ئی اف تی پیدا کردید ، مثل من ، ئی اف تی را همیشه به عنوان یکی از روشهای درمان در نظر خواهید گرفت .

## ترس از سرنگ

" کانی " با دیدن سرنگ مضطرب می شد . اگر لازم بود از او خون گرفته شود دچار تهوع می گردید و اغلب غش می کرد . اگر می خواست سلامتی خود را حفظ کند و به صورت منظم تحت آزمایشهای جسمانی پزشکی قرار گیرد ، ترس او تبدیل به عامل محدود کننده ای می شد . ایدرین فقط چند دقیقه ئی اف تی را بر روی او به کار برد . ترسش از بین رفت و در دفعه بعد به هنگام تزریق ، هیچ ترسی نداشت .



چنین عکس العملی به خصوص در مورد ترسهای مرضی عادی است . معمولاً با چند دقیقه بکارگیری این روشها اثرات با دوامی پدید می آید . حتی اگر شیء مورد ترس - در این مورد سرنگ - در آن زمان وجود نداشته باشد . در موارد نادری که فرد در شرایط واقعی باز هم احساس ترس کند ، معمولاً یکی دو بار استفاده مجدد از ئی اف تی ترس را به طور دائمی از بین می برد .

## ترس از رطیل

" مالی " تنها کافی بود که به رطیل فکر کند تا دچار احساسات شدید شود . حدود پنج بار در هفته در مورد آن کابوس می دید . پس از دو جلسه استفاده از ئی اف تی به کلی از آن آسوده شد .



در اولین جلسه ، ایدرین کوشید ترس مالی را درحالی که به رطیل فکر می کرد با استفاده از ئی اف تی به صفر برساند . این کار اغلب کفایت می کند و ترس حتی در مواجهه با یک رطیل واقعی در همان حد صفر باقی می ماند .

برای اطمینان بیشتر ، ایدرین ، مالی را به یک فروشگاه حیوانات برد تا یک رطیل ببیند . مالی باز هم شدیداً دچار ترس شد و گریه کنان از فروشگاه بیرون دوید . ایراد از ئی اف تی نبود . بلکه نشان از این داشت که رطیل واقعی جنبه های جدیدی از ترسش را ، که قبلاً به هنگام فکر کردن حاضر نبوده اند ، پیش آورده بود . پس از چند دقیقه بکارگیری ئی اف تی مالی دوباره به داخل فروشگاه رفت و با آرامش رطیل را نگاه کرد . ترسش از بین رفته بود .

چند روز بعد مالی به ایدرین زنگ زد تا بگوید در خانه دوستی است که یک رطیل خانگی دارد . - باعمل جراحی بی خطر شده بود - رطیل را از قفس بیرون آورده بودند و مالی اجازه داد رطیل بر روی بدنش حرکت نماید .

این مثال نمونه ای از قدرت این روشها است . حتی افرادی که دارای ترس قابل ملاحظه ای از رطیل نیستند ، نمی گذارند یک رطیل بر روی بدنشان حرکت کند حتی اگر خطرناک نباشد . ولی مالی کاملاً آرام بود و نسبت به افراد عادی ترس کمتری داشت . لطفاً توجه داشته باشید که ئی اف تی مردم را احمق نمی کند . اگر رطیل خطرناک بود مالی اجازه نمی داد روی بدنش حرکت کند . ئی اف تی بخش ناراحت کننده ترسهای مرضی را از بین می برد ولی احتیاط معمول را کاهش نمی دهد .

چند ماه بعد با مالی صحبت کردیم . ترس او برنگشته بود . به علاوه دیگر در مورد آنها کابوس نمی دید .

## حمله عصبی

" کری " در حین یک حمله عصبی از هتلی واقع در ساحل دریاچه تاهو با ایدرین تماس گرفت . اگر با حملات عصبی آشنا باشید می دانید که چه وحشتی در فرد ایجاد می نمایند . کسانی که دچار حملات عصبی می شوند اغلب فکر می کنند در حال مرگ هستند .

کری هم همین طور بود . در شرایطی که حالت عصبی در صدایش مشخص بود با ایدرین تماس گرفت و بلافاصله شماره اتاقش را داد تا اگر لازم شد بتوانند او را پیدا کنند .

ایدرین از طریق تلفن، ئی اف تی را به کار گرفت و پس از چند دقیقه، بخش شدید حمله عصبی را پشت سر گذاشت . بیشتر مبتلایان، این ترس شدید را به مدت چندین ساعت

تحمل می‌نمایند. از بین بردن شدت حمله، ظرف چند دقیقه واقعاً نوعی رهایی به حساب می‌آید. در مورد کری، بیست دقیقه دیگر طول کشید تا وضعیت به طور محسوس بهبود یابد.

## اعتیاد به قهوه

"جو" از نوشیدن قهوه دست کشید. او در یکی از کارگاههای من شرکت کرد و نحوه کاربرد تی اف تی از جانب من بر روی فرد دیگری برای غلبه بر میل شدید به قهوه را مشاهده نمود. همزمان با ما، او هم ضربات ملایمی به خود زد. با وجود اینکه در پشت صحنه بود میل شدید او به قهوه برای همیشه از بین رفت. آن فنجان، آخرین فنجان قهوه اش بود.



در این مورد، تی اف تی فقط با یک بار کاربرد، اعتیاد را از بین برد. البته باید دانست که همیشه این طور نیست. تی اف تی ابزاری جالب برای غلبه بر میل شدید و فوری به چیزی است و در نتیجه کمک مؤثری به رهایی از عوارض ترک اعتیاد می‌نماید. ولی معمولاً قبل از اینکه اعتیاد ناپدید شود باید آن را به دفعات تکرار کرد. حدود پنج درصد از مردم عکس العملی شبیه به جو دارند. در مورد بقیه بیشتر طول می‌کشد. در موارد مشابهی "سوزان"، که خود یک روان‌درمانگر است، از اعتیاد به نوشابه های غیر الکلی ظرف دو دقیقه نجات یافت و "راب" هم همین کار را در مورد شکلات انجام داد.

## درد جسمی

"لی" در یکی از کارگاههایی که برای شاگردان درمان با هیپنوتیزم تشکیل داده بودم، شرکت کرد. قبل از همایش به من گفت که دچار موارد متعددی از انقباض عضلانی و دردهای

جسمانی است. به او کمک کردم تا با ئی اف تی دردهای اطراف گردن و شانه هایش را کاهش دهد. دردهایش ظرف دو دقیقه تخفیف پیدا نمودند.

با گذشت یک ساعت از کارگاه سه ساعته از او پرسیدم آیا درد گردن و شانه ها به حالت اول بازگشته است؟ پاسخ داد خیر و سپس افزود درد در بقیه نقاط هم کم شده ولی کاملاً از بین نرفته است.

این هم مثالی دیگر از پرداختن به یک مشکل بوسیله ئی اف تی و شفای موارد دیگر در ضمن آن است. در مورد لی رهایی از درد گردن و شانه ها به سایر نقاط بدنش سرایت نمود. یک بار دیگر هم ئی اف تی را انجام دادیم و باقیمانده درد هم از بین رفت و تا پایان همایش همان طور بود. درد هایی شبیه به این اغلب از اختلالات روحی ناشی می گردند و به همین دلیل ئی اف تی می تواند در مورد آنها تا این اندازه مؤثر باشد. ولی تنش های روحی جدید می توانند درد را باز گردانند. در این صورت، استفاده مجدد از ئی اف تی احتمالاً موجب بهبودی می شود.

## اعتیاد به الکل

" آرون " از اعتیاد به الکل نجات پیدا کرد. البته این مورد بسیار جدی تر از اعتیاد به قهوه، نوشابه های غیرالکلی یا شکلات است. او هر شب، مست به رختخواب می رفت و روزها را در خماری می گذراند. خودش می گفت " الکل خدای من بود ". به چند جلسه کاربرد ئی اف تی نیاز داشتیم و او هم خود به تنهایی روزی چند بار آن را انجام داد. در نتیجه ترک آسان شد.



در مراحل اولیه بهبودی، با احساس غرور از کنار آجوی محبوبش در فروشگاه می گذشت. اکنون، پس از یک سال، از آن متنفر است. دیگر میلی به الکل ندارد. زندگی خود را باز یافته است. حتی از شرکت در یک میهمانی شب عید در نیویورک چشم پوشی کرد. چون " نمی خواست در کنار یک مست مست باشد. "

---

عقل سلیم می گوید یک بار ترک اعتیاد به معنی عدم امکان اعتیاد مجدد نیست . اگر از اعتیاد به الکل یا هر چیزی دیگری نجات یافتید از آن به بعد هم از آن کناره گیری کنید و در غیر این صورت نیاز به ترک مجدد پیدا خواهید کرد . ولی ئی اف تی به شما اجازه نمی دهد " گهگاه کمی " از ماده مورد اعتیاد خود صرف نمایید .

## درد پشت

شرح حال " دونا " مورد دیگری از این قبیل است . او هم در یکی از همایش های من شرکت کرد و دچار آنچنان درد شدیدی در قسمت پشت کمر بود که فکر می کرد نمی تواند تا پایان همایش آنجا بماند . می گفت " نمی توانم مدتی طولانی یک جا بنشینم . " با ئی اف تی به او کمک کردم و درد پشت کمر تا پایان روز او را اذیت نکرد .

## لوپوس

اولین بار " کارولین " بود که موجب تعجب من در مورد کارایی این روش ها در حل مشکلات جسمی شد . او در یکی از همایش های یک روزه من در سالهای اول کارم بر روی ئی اف تی شرکت نمود . ظرف فقط یک ساعت نکات مهم ئی اف تی و چگونگی کار کرد آن را توضیح دادم و به تعدادی از افراد، از جمله کارولین در رهایی از ترس مرضی از ارتفاع و میل فوری به شکلات کمک کردم .

من نمی دانستم کارولین به لوپوس ، که بیماری خطرناکی است ، مبتلا می باشد . سرم شلوغ تر از آن بود که بینم دستها و پاهایش در اثر بیماری متورم هستند . بعداً به من گفت که به علت تورم پاهایش قادر نبود کفش های معمولی به پا کند .

در حین همایش روش ساده شده ای از آنچه را که شما در این کتاب می خوانید به او یاد دادم . کارولین تصمیم گرفت آن را روزی چند بار بر روی لوپوسش انجام دهد و با تعجب مشاهده کرد همه علائم بیماری تخفیف یافتند .

دو ماه بعد به یک همایش دیگر آمد و گفت که چه اتفاقی افتاده بود . تنها کار متفاوتی که انجام داد ئی اف تی بود . دستها و پاهایش را نشان داد و گفت که تورم به کلی از بین رفته

است . همچنین انرژی اش به حدی رسیده بود که اغلب به مجالس پایکوبی می رفت . این کاری بود که قبلاً از عهده اش بر نمی آمد .

بنابراین آیا آنچه گفته شد به معنی این است که ئی اف تی می تواند لوپوس را درمان کند ؟ من این را نمی گویم . هرچند که چشم پوشی از آنچه اتفاق افتاد سخت است .

واضح بود که در رهایی از علائم بیماری به او کمک کرده بودم . این مثال اعجاب آور را به عنوان شاهد قدرت ئی اف تی آوردم تا شما را تشویق به کاربرد آن حتی بر روی بیماریهای جدی نمایم . ولی خواهش می کنم لطفاً این کار را تحت نظارت پزشک انجام دهید .

چند ماه بعد به منظور پیگیری حال کارولین با او تماس گرفتم تا از وضع لوپوسش بپرسم . او دیگر ضربات ملایم را به صورت روزانه نمی زد و علائم بیماری دوباره برگشته بودند . گاهی مشکلات جسمی بدون زدن ضربات دیگری به کلی از بین می روند و گاهی هم نه . این مورد یکی از آن " گاهی نه ها " بود .

در اینجا تشخیص آنچه اتفاق افتاد، مهم است نه آنچه اتفاق نیفتاد . علائم جدی بیماری پس از متعادل ساختن سیستم انرژی قطعاً بهبودی یافتند . نباید از آن صرف نظر نمود .

## یبوست

" ریچارد " ۲۵ سال بود که یبوست داشت . دو بار در روز از داروی متاموسیل<sup>۱</sup> استفاده می کرد و باز هم برای " طبیعی شدن " مشکل داشت .

به او یاد دادم از ئی اف تی برای حل مشکلش استفاده نماید و او هم با جدیت چند بار در روز آن را انجام داد . پس از دو هفته بهبودی قابل ملاحظه ای پدید آمد . به او گفتم پشتکار داشته باشد و همین طور ادامه دهد .

دو ماه بعد با او صحبت کردم . خیلی بهتر شده بود . اکنون به جای روزی دو بار فقط هفته ای دو بار از متاموسیل استفاده می نمود .

شما ، در جایگاه یک تازه کار ، باید بدانید که گاهی اوقات تداوم در کار مهم است . مشکلات روحی اغلب به سرعت از بین می روند و بسیاری از مشکلات جسمی نیز این گونه اند . ولی در بعضی موارد بیشتر طول می کشند و پیش بینی اینکه این موارد کدام ها هستند، سخت است . اگر ریچارد پس از دو هفته از این کار دست می کشید چنین پیشرفتی حاصل نمی شد . پیام آن ؟ به کار خود ادامه دهید .

Metamucil - ۱

## شرم از بدن

ایدین و من " بینگو " را در جریان یک همایش آموزشی که در لس آنجلس داشتیم ملاقات کردیم . او تمرین پرورش اندام می کرد و آنچنان بدن زیبایی ساخته و پرداخته بود که مجلات پرورش اندام اغلب از او دعوت می کردند تا در ازای چند هزار دلار از او عکس بگیرند .



ولی او بیشتر این پیشنهاد ها را رد می نمود . چون از نمایش بدن خود به مردم احساس ناراحتی شدیدی می کرد . او اعقاب شرقی داشت و توضیح داد که در خانواده اش نمایش بدن کاری شرم آور به حساب می آید .

برای حل مشکلش بر روی صحنه آمد و بلافاصله بسیار عصبی شد . در واقع گفت :  
"اگر مجبورم کنی لباسم را درآورم تو را می کشم ." البته قصد این کار را نداشت ولی مطمئناً نشان می داد که احساسات او در این زمینه تا چه حد قوی است .

پس از سه، چهار دقیقه استفاده از ئی اف تی لبخندی زد و به آرامی پیراهنش را در مقابل کف زدن مشتاقانه حاضران از تن درآورد . یکی، دو روز بعد پیشنهاد یک مجله را برای عکسبرداری از او در ازای دریافت سه هزار دلار پذیرفت .

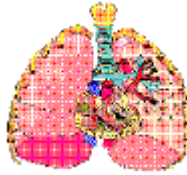
ولی فکر نمی کنم واقعاً از دست مشکلش رها شده باشد . او به وضوح پیشرفت داشت ولی وقتی پیراهنش را درآورد آن را در دست نگه داشت . مثل اینکه می خواست دوباره به تن کند . آن را یکبار به کناری نینداخت . احتمالاً باید چند بار دیگر هم از ئی اف تی استفاده می کرد تا مشکلش به کلی برطرف شود .

ولی به یاد داشته باشید که این کار بر روی صحنه و در نامناسب ترین شرایط انجام شد . با توجه به شرایط موجود پیشرفتی تا این حد، به گمان من حدود ۷۰ درصد ، قابل ملاحظه است .



## آسم

" کلی " در یکی از همایش های من در ردیف جلو نشسته بود . آشکار بود که دچار آسم است . چون در حین سخنانم می توانستم صدای نفس های رنج آور او را بشنوم . مشکلش آنقدر شدید بود که صدایی شبیه به خرخر ملایم داشت و بعضی از اطرافیان خود را آشکارا آزار می داد.



پس از همایش از من خواست در مورد ترس از صحبت کردن در جمع به او کمک کنم . جالب است که فکر نمی کرد ئی اف تی بتواند او را از دست آسم نجات دهد و در نتیجه درباره آن مشکل واضح کمک نخواست . از نظر او هیچ چیزی جز دارو به وی کمک نمی کرد . بنابراین ما به ترس او از صحبت کردن در جمع پرداختیم . سه دقیقه پس از انجام ئی اف تی ، با حالتی از بهت در صدایش ، اعلام کرد که تنفسش راحت تر شده است . واقعاً هم این چنین بود . اثری از آسم نبود . اغلب به " نتایج اضافی " نظیر این می رسیم . متعادل ساختن سیستم انرژی بدن مزایای بزرگی دارد .

تا هنگام نوشتن این متن ، تنها به تعداد انگشتان دو دست ( هشت یا ده مورد ) به مشکلات مربوط به آسم ، تنفس یا سینوس پرداخته ام . در همه موارد شاهد بهبودی آشکاری بوده ام . منظورم این است که پس از هر بار بکارگیری ئی اف تی **آسودگی فوری** حاصل شده است . نمی گویم که ئی اف تی آن را مثل اغلب مشکلات روحی به کلی از بین می برد . گاهی مشکلات تنفسی برمی گردند و نیاز به استفاده مجدد از ئی اف تی بوجود می آید . لطفاً توجه داشته باشید که تعداد افرادی که ئی اف تی را در مورد آنان بکار می گیرم بیش از آن است که بتوانم بشمارم و برایم امکان پذیر نیست که همه مورد را پیگیری کنم . بنابراین نمی دانم چه تعدادی باید روش را تکرار کنند تا از علائم آسم آسوده شوند . فقط می دانم که احتمال آسودگی زیاد است . اگر از آسم رنج می برید موقعیتی عالی برای رهایی از آن پیدا کرده اید . ولی لطفاً آن را به کمک پزشک خود به کار گیرید .

غم

" آلیشیا " از مرگ برادرش دچار چنان غمی شده بود که حتی دو سال بعد از آن هم نمی توانست درباره اش صحبت کند . احساساتش چنان شدید بود که نمی توانست کلمات را به زبان آورد .

از من خواسته شد در یک انجمن که او در آنجا حضور داشت، کارگاهی برگزار نمایم . اجازه داشتم شب قبل از برگزاری کارگاه ، این روشها را بر روی چند داوطلب امتحان کنم . آلیشیا داوطلب شد و در یک جلسه پانزده دقیقه ای و در حضور هفت نفر دیگر به مسئله غم او پرداختیم . فردا صبح در اواسط کارگاه داوطلبانه ، جلوی هشتاد تماشاگر ، از این که می توانست با آرامش در مورد مرگ برادرش حرف بزند ابراز تعجب کرد .



البته هنوز هم موضوع مورد علاقه او به شمار نمی رفت ولی دیگر غمی در کار نبود . ضمناً همه افراد حاضر در آن جلسه پانزده دقیقه ای پیشرفتهایی داشتند . بانویی از ترس از ارتفاع رهایی یافت - چندی بعد با نگاه از فراز بالکن هتل مرتفعی، ترس خود را آزمود و مشکلی نداشت - مردی از احساس خشم نسبت به یک واقعه گذشته دست کشید و دیگران از موارد احساسی گوناگون آسودگی یافتند .

# فصل دوم

توجه : در این فصل، فرض می شود فصل اول را مطالعه نموده و دستور اساسی را به صورت مداوم برای بهبود مسائل شخصی خود بکار برده اید .

آنچه در پی می آید بخش ثی اف تی به صورت پیشرفته است . در اینجا از نحوه کارکرد ثی اف تی که در فصل اول گفته شد، می گذریم و مهارت بیشتری در زمینه این روش منحصر به فرد پیدا می کنیم . در این بخش ما:

**موانعی** را که گاهی جلوی ثی اف تی را می گیرند می شکافیم و می آموزیم که در مورد آنها چه کار کنیم و دستور اساسی را تجزیه کرده، چند میان بر برای رسیدن به نتایج سریعتر یاد می گیریم .

می توانید از پیشرفت های بدست آمده منافع زیادی ببرید و همه قسمت های آن به اندازه آنچه که تاکنون آموخته اید جذاب خواهند بود . ولی قبل از آن می خواهیم اطمینان یابیم که با مطالعه فصل اول به یک بینش مهم دست یافته اید . منظورم این است که دستور اساسی - حتی بدون جزئیات پیشرفته آن - ابزاری فوق العاده پر قدرت است و اگر همیشه در حالی که بر روی مشکل خود تمرکز نموده اید دستور اساسی را به کار برید ، به احتمال زیاد مشکل شما کم رنگ خواهد شد .

هر چند که یادگیری نکات پیشرفته مهم است ، ولی تداوم انجام دستور اساسی هم اغلب کار را به خوبی به انجام می رساند . دستور اساسی هدیه ای است که از سالها تجربه بدست آمده است . لطفاً این نکته را حین مطالعه این بخش و افزودن به معلومات خود ، به خاطر داشته باشید.

## موانع کمال

حتی تازه کارها هم با استفاده از دستور اساسی در هشتاد درصد موارد ، به خصوص به هنگام کار بر روی وقایع ناخوشایند زندگی خود ، به موفقیت دست می یابند . ضریب موفقیت در اینجا فوق العاده بالا است و کمتر روش متداولی چنین ادعایی دارد . ولی اگر بدانید چگونه می توانید بر موانع کمال غلبه کنید این ضریب حتی بالاتر هم می رود . چهار مانع بر سرراه دستیابی دستور اساسی به نتایج مورد نظر وجود دارد .

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| ۱- جنبه ها       | ۳- مشکل تنفس استخوان ترقوه |
| ۲- وارونگی روانی | ۴- سموم انرژی              |

## ۱- جنبه ها

از آنجایی که قبلاً در مورد آن توضیح داده شده است نیاز چندانی به شرح مجدد ندارد. در اینجا جنبه ها را تحت عنوان موانع می آورم ، هرچند که واقعاً جزء موانع نیستند . بلکه موانعی ظاهری هستند که به نظر می رسد مانع پیشرفت می گردند . در واقع هر جنبه فقط بخش جدیدی از مشکل است که باید به آن نیز ، قبل از حل نهایی مشکل ، پرداخته شود . اگر هر جنبه به صورت یک مشکل مستقل در نظر گرفته شود - که واقعاً هم همین طور است - دستور اساسی به خوبی از عهده آن بر می آید . اگر موانع دیگری وجود نداشته باشند ، حفظ تداوم در کار، اغلب می تواند جنبه ها را خنثی نماید .

## ۲- وارونگی روانی

در فصل اول با تصحیح ، که نقش خنثی سازی فرآیند پیچیده وارونگی روانی را دارد ، آشنا شدید . عبارت وارونگی روانی توسط دکتر راجر کالاهان ایجاد و بوسیله دکتر جان دایموند به مردم شناسانده شد . کشف بزرگی به حساب می آید و شایسته است در این مبحث به آن پرداخته شود .

آیا هیچ وقت فکر کرده اید که ...

چرا ورزشکاران دچار افت می شوند؟

این مسئله با منطق سازگار نیست . هیچ دلیل جسمانی برای کاهش سطح عملکرد آنها وجود ندارد . ورزشکار ، قبل و بعد از دوره افت، همان فردی است که به خوبی آموزش دیده است . ولی همه ورزشکاران در طی دوران فعالیت خود چندین بار دچار آن می شوند . چرا ؟



### چرا خلاصی از دست اعتیاد بسیار سخت است؟

معتادان معمولاً می خواهند از رفتارهای مخرب خود دست بردارند . آنها آگاه و اغلب معترفند که اعتیادشان به قیمت سلامتی ، روابط اجتماعی و حتی جانشان تمام می شود ! ولی باز هم ادامه می دهند . چرا ؟



### چرا غلبه بر افسردگی بسیار سخت است؟

این یکی از مشکل ترین مسائل روانشناسی است که با آن روبرو می شویم . اگر کسی به دنبال درمان افسردگی از طریق روشهای متداول باشد معمولاً سالها طول می کشد و بسیار پر هزینه است . اگر هم پیشرفتی حاصل شود طی گامهای بسیار کوچکی به دست می آید . چرا ؟

### چرا ما گاهی با خود مبارزه می کنیم؟

مثلاً وقتی سعی می کنیم وزن خود را کاهش یا سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم به نحوی " جلوی خود " را می گیریم و به " محدوده های راحتی " قبلی خود برمی گردیم . در حالی که پیشرفتمان کم یا غیر واقعی بوده است . چرا ؟



### چرا گاهی شفا یافتن خیلی طول می کشد؟

سرماخوردگی دراز مدتی که خوب نمی شود . پیچ خوردگی یا شکستگی استخوانی که به نظر می رسد هیچ گاه نمی خواهد خوب شود . سردرد یا هر درد دیگری که باقی می ماند . گاهی اوقات امراض ما به شکل عادی بهبودی نمی یابند . چرا ؟



**دلیل همه موارد فوق سیستم انرژی بدن است.** سبب اصلی چیزی است که معمولاً به آن مبارزه با خود می گویند . به همین دلیل است که گاهی به نظر می رسد ما، خود، بزرگترین دشمن خود هستیم و به آن " سطوح جدیدتری " که واقعاً می خواهیم نمی رسیم .

علاوه بر مثالهای بالا ، دلیل اینکه مردم اغلب بیهوده تلاش می کنند پول بیشتری درآورند و با وجود اینکه می دانند توانایی آن را دارند، باز هم در بیراهه های بیشماری می افتند همین است . این پدیده حتی در ایجاد موانع روانشناختی - مثل " موانع نویسندگان " - و محدودیت‌های یادگیری - نظیر دیسلکسی - نقش دارد .

قبل از کشف این پدیده ، عدم توانایی ظاهری مردم در پیشرفت را ، در زمینه هایی که به وضوح برایشان مهم بود ، ناشی از چیزهایی مثل " نبود عزم راسخ " ، " انگیزه ضعیف " ، " بی تفاوتی " یا سایر معایب شخصیتی می دانستند . اما این طور نیست . دلیل دیگری وجود دارد و قابل تصحیح است .

دلیل آن، وارونگی روانی است . این یک کشف بسیار مهم و کاربردی است و در حال باز کردن جای خود در چندین روش درمانی می باشد .

نقش آن در روانشناسی ، پزشکی ، انواع اعتیاد ، کاهش وزن ، و شاخه های بیشماری از انواع تلاشهای فردی از جمله ورزش و عملکرد های تجاری غیرقابل انکار است . وقتی که حضور داشته باشد پیشرفت حاصله ناچیز یا صفر خواهد بود . در واقع جلوی پیشرفت را می گیرد.

## وارونگی روانی چیست؟

همه به آن دچار می گردند . وقتی که قطبیت سیستم انرژی بدن عوض شود اتفاق می افتد و معمولاً در خارج از حیطه آگاهی شما است . اغلب وقوع آن را " احساس " نمی کنید . قطب های سیستم انرژی بدنتان واقعاً جابجا می شوند و همان طور که در فصل اول گفته شد " باتری هایتان را در خلاف جهت گذاشته اید " .

جالب است که اغلب به شکلی در می آید که روانشناسان به آن " بدست آوردن یا از دست دادن ثانویه " می گویند . مثلاً کسی که آگاهانه می خواهد وزن کم کند در بیشتر موارد دارای یک ترمز ناآگاهانه است . مثل " اگر وزن کم کنم دوباره چاقی خواهم شد و هزینه خرید لباسهای نو بسیار زیاد خواهد بود . " این چنین شخصی در زمینه کاهش وزن دچار وارونگی روانی است .

### وارونگی روانی چگونه کشف شد ؟

ریشه های وارونگی روانی در رشته ای به نام کینزیولوژی کاربردی قرار دارد . یکی از ابزارهای مورد استفاده در این روش، آزمایش عضله است . برای این کار بیمار دست خود را محکم به موازات شانه نگه می دارد و پزشک آن را به سوی پایین می فشارد تا قدرت عضله بیمار را اندازه گیری نماید .

پس از آن پزشک با بیمار صحبت می کند و هنگامی که بیمار حرف می زند دست او را به سمت پایین فشار می دهد . اگر ناخودآگاه فرد با آنچه که می گوید مخالف باشد عضله دست او ضعیف شده و دست به راحتی به سمت پایین می رود . در غیر این صورت، عضله قوی باقی می ماند . بدین ترتیب، پزشک " با بدن بیمار صحبت می کند " و در نتیجه تشخیص مشکل، راحت تر می گردد .

دکتر راجر کالاهان از این روش بر روی بانویی که می خواست وزن کم کند استفاده کرد . برای آشنایی شما آن را همان طور که در کتابش به نام " چگونه مدیران اجرایی بر ترس از صحبت کردن در جمع و سایر ترسهای مرضی غلبه می کنند " توضیح داده نقل می نمایم .

" هیچ درمانگری نیست که تاکنون به بیماری برخورد نکرده باشد که درمان به شیوه های معمول، اصلاً در او مؤثر نباشد . هر چقدر هم که پزشک و بیمار در کار خود پشتکار داشته باشند فرقی نمی کند . این گونه مقاومت در مقابل درمان، موجب ناامیدی درمانگران و رنج بیماران می گردد . به اسامی گوناگونی نظیر: غریزه مرگ ، سندرم بازماندگان ، رفتار خود مغلوب کننده یا منفی گرایی نامیده شده است . به این بیماران مشکل دار عناوین زیر را داده اند : بیماران



سرسخت ، شخصیت های منفی و یا افراد خود تخریب گر . ولی وضعیت آنها همیشه یکسان است . به نظر می رسد در مقابل دریافت کمک، از هر راهی که باشد، مقاومت می کنند . ادعا دارند که می خواهند شفا یابند . ولی به درمان پاسخ نمی دهند .

من در حالی به این مانع منفی برخورددم که زنی سنگین وزن، می خواست لاغر شود. او سالها بود که رژیم می گرفت و فقط موفقیت ناچیزی بدست آورده بود . با این وجود ، و به رغم عدم موفقیت در کاهش مقدار غذایش ، اصرار داشت که می خواهد وزن کم کند .

به هنگام آزمایش عضله از او خواستم خود را آن طور که آرزو دارد لاغر فرض نماید . نتیجه آزمایش مرا شگفت زده کرد . وقتی که خود را بدون اضافه وزن تصور می نمود عضله بازویش ضعیف می شد .

هر دو متحیر شده بودیم . ولی با وجود نتایج منفی اصرار داشت که می خواهد وزن کم کند .

در نتیجه راه دیگری در پیش گرفتیم . از او خواستم خود را پانزده کیلو گرم سنگین تر فرض کند . در این حالت عضله اش قوی بود .

شیوه کار را صریح تر کردم . او را واداشتم با صدای بلند بگوید " می خواهم وزن کم کنم . " آزمایش نشان داد که راست نمی گوید .

سپس از او خواستم بگوید " می خواهم چاق شوم . " این بار نتیجه آزمایش ، عضله قوی بود . پیدا بود که بین آنچه می گفت و آنچه می خواست تناقض وجود داشت و آزمایش آنچه را که می خواست نشان می داد .

من که کنجکاو شده بودم، آزمایش مشابهی را بر روی شش بیمار دیگر که ماهها یا سالها رژیم گرفته بودند و موفقیتی کسب نکرده بودند ، انجام دادم . آنها هم همان وضعیت را نشان دادند . وقتی که به همان شیوه از آنها آزمایش عضله به عمل می آوردم ، معلوم می شد که آنچه واقعاً می خواستند نقطه مقابل آن چیزی بود که می گفتند می خواهند .

البته این اولین باری نبود که با مقاومت در مقابل درمان برخورد می کردم . ولی حالا ابزار برای شناسایی آن داشتم و احتمال داشت بتوانم بر آن غلبه نمایم . برای اینکه اسم این وضعیت با معنی باشد آن را وارونگی روانی نام گذاشتم .

پس از آن همه بیمارانم را با توجه به مشکل اصلیشان مورد آزمایش قرار دادم ؛ مثلاً " می خواهم از حملات اضطراب رهایی یابم " ، " می خواهم روابط بهتری با زن یا شوهر یا دوستم داشته باشم " ، " می خواهم بر سرد مزاجی یا ناتوانی جنسی یا انزال زودرس غلبه نمایم "

یا " می خواهم یک بازیگر یا خواننده یا موسیقی دان یا آهنگساز موفق و عالی شوم " و ... . همیشه هم از آزمایش عضله بازو استفاده می کردم .  
از نتایج این آزمایشها مبهوت شده بودم . از اینکه می دیدم عده زیادی از بیمارانم وقتی تصور می کنند بهتر شده اند در آزمایش ضعیف نشان می دهند و وقتی تصور می کنند بدتر شده اند در آزمایش قوی نشان می دهند آزرده خاطر شدم .  
بی جهت نیست که روان درمانگری تا به این حد سخت است !

### عامل وارونگی روانی چیست؟

عامل اصلی ، تفکر منفی است . حتی برترین مثبت اندیشان هم دچار بعضی تفکرات ناخودآگاهانه منفی و خود مخرب هستند . نتیجه آن معمولاً وارونگی روانی است . به عنوان یک قاعده کلی هر چه این طرز تفکر فراگیرتر باشد بیشتر امکان دارد به وارونگی روانی دچار گردیم .  
در بعضی افراد یک پدیده کاملاً فراگیر است . هر جا که می خواهند بروند جلوی آنها را می گیرد . معمولاً به راحتی می توانید این افراد را شناسایی کنید . چون از هیچ چیزی راضی نیستند . بسیار غرولند می کنند و خود را قربانی شرایط می دانند . کسانی که " از این طرف تا آن طرف تخته سیاه " دچار آن باشند افرادی با وارونگی وسیع نامیده می شوند .  
وارونگی روانی همشین دائمی کسانی است که از افسردگی رنج می برند . افسردگی ، تفکر منفی ، و وارونگی روانی ساکنان یک خانه هستند .  
توجه داشته باشید که معکوسی روانشناختی یک نقص شخصیتی به شمار نمی رود . این افراد نا آگاه از یک وارونگی مزمن در قطبیت الکتریکی بدنشان رنج می برند . در واقع سیستم انرژی آنها علیه خودشان کار می کند . در نتیجه به هرجایی که می روند گیر می افتند . دنیا علیه آنها نیست . بلکه سیستم انرژی آنها چنین است . باتری هایشان بر عکس قرار داده شده اند .  
بیشتر افراد ، حداقل به صورت غریزی ، می دانند که تفکر منفی مانع پیشرفت آنها است . به همین علت است که این همه کتاب و همایش درباره تفکر مثبت یافت می شود . ولی تاکنون هیچ کس قادر نبوده چگونگی تشکیل این موانع بوسیله تفکر منفی را توضیح دهد . چه رسد به اینکه آن را تصحیح هم ننماید . نظریه وارونگی روانی هر دو کار را می کند .

۱- کنایه از زیادی است . ( مترجم )

در اغلب افراد ، وارونگی روانی در موارد مشخصی نمود پیدا می کند . ممکن است فردی در بسیاری از جنبه های زندگی اش به خوبی عمل کند . ولی مثلاً ترک سیگار خارج از توانش باشد . ممکن است آگاهانه و شدیداً بخواهد آن را ترک نماید . در واقع امکان دارد برای مدتی هم عادت خود را کنار بگذارد . ولی سرانجام ، اگر دچار وارونگی روانی باشد ، نتیجه تلاشهای خود را از بین می برد و دوباره شروع به سیگار کشیدن می کند . این فرد ضعیف نیست . بلکه دچار معکوسی روانشناختی می باشد .

اگر می خواهیم به توان بالقوه خود دست یابیم ، انرژی باید به خوبی در بدن ما جریان پیدا کند . معکوسی روانشناختی یکی از علل اصلی ایجاد اختلال در آن است . وارونگی روانی قابل تصحیح است و شیوه آن ، که در " اف تی " تصحیح " نامیده می شود ، فقط چند ثانیه طول می کشد . جزئیات این فرآیند به عنوان بخشی از دستور اساسی قبلاً توضیح داده شده است . وارونگی روانی می تواند در هر فعالیت انسانی حاضر باشد . در واقع هزاران موقعیت برای بروز آن وجود دارد . به منظور شرح بیشتر چند مثال ذکر می شود .

## مثالهایی از وارونگی روانی

**مشکلات یادگیری.** موانع کار نویسندگی و اغلب مشکلات یادگیری ، بیشتر مواقع نتیجه مستقیم وجود وارونگی روانی هستند . مثلاً ممکن است دانش آموزی در همه دروس به جز یکی - نظیر شیمی - موفق باشد . در این مورد، احتمال دارد وارونگی روانی در ورای درس بدشانس قرار گرفته باشد .

دانش آموزان نمی دانند که دچار وارونگی روانی شده اند . چون تاکنون حتی از وجود این پدیده هم آگاه نبوده اند .

ولی تمایل دارند برای ناکارآمدی خود دلیل بیابند . ممکن است بگویند " من استعداد شیمی ندارم " یا " نمی توانم موقع مطالعه بر روی آن تمرکز کنم " یا " از آن متنفرم " .



معمولاً این جوابها درست نیستند و دلیل واقعی، وارونگی روانی است. وقتی فکر می‌کنند در درسی بدشانس هستند، قطبیتشان عوض می‌شود و در نتیجه کارایی آنها هم تاثیر می‌پذیرد. اگر معکوسی روانشناختی را تصحیح نمایند معمولاً نمراتشان هم بهتر می‌شوند.

بعضی دانش آموزان کلاً در مورد مدرسه دچار وارونگی روانی هستند. این عامل مهمی در کسب نمرات پایین است و اغلب در نظر گرفته نمی‌شود. این دانش آموزان "کند ذهن" یا "ناتوان از لحاظ یادگیری" به حساب می‌آیند. چه لقب بدی که بی جهت یک عمر به آنان می‌چسبد!

**سلامتی.** وارونگی روانی در اغلب بیماریهای مخرب مثل سرطان، ایدز، ام‌اس، فیبرو میالگی<sup>۱</sup>، لوپوس، آرتروز، دیابت و غیره وجود دارد. از دیدگاه تی اف تی یکی از موانع اصلی شفا است. تصور می‌کنم مکاتب پزشکی غربی به تدریج این واقعیت را بپذیرند و پرداختن به وارونگی روانی را هم به عنوان بخشی از فنون خود قبول نمایند.

اگر کسی قطبیت خود را تصحیح کند (یعنی از "تصحیح" در مورد ناراحتی خاصی استفاده نماید) به نظر می‌رسد به فرآیندهای طبیعی درمان اجازه می‌دهد به شکل سیال تری کار کنند. اگر به اهمیت جریان مناسب انرژی در سراسر بدن توجه کنید این نکته قابل درک می‌گردد. استخوانهای شکسته، وقتی "باتری هایتان به درستی سرجایشان قرار گرفته باشند" زودتر جوش می‌خورند و بسیاری از بیماریهای جسمی هم بهتر مداوا می‌شوند.

پزشکان، متخصصان طب سوزنی، کایروپراکتورها، و سایر درمانگرانی که از پیشرفت بیمارانشان ناراضی هستند، می‌توانند به آنان بیاموزند که خود قطبیتشان را تصحیح نمایند. با این کار امکان دارد نیروی شفا بخش بیشتری آزاد شود و بهبودی تسریع گردد.

**ورزشکاران.** می‌توان شرط بست که وقتی افراد برای پیشرفت در یک زمینه گیر می‌کنند دچار وارونگی روانی شده‌اند. ورزشکاران مثال بارزی هستند.

آن بازیکن بزرگ بسکتبال که در پرتاب آزاد خوب عمل نمی‌کند به احتمال قریب به یقین در مورد پرتاب آزاد دچار معکوسی روانشناختی شده است. اگر آن را تصحیح نماید احتمالاً پیشرفت زیادی نصیبش می‌شود.



گلزنان فوتبال ، قهرمانان پرش ارتفاع ، ضربه زندگان در بیس بال و سایر ورزشکاران هم همین طور هستند . صاحبان و مربیان باشگاههای ورزشی حرفه ای از این نکته ساده می توانند استفاده های حیرت انگیزی ببرند .

**دیسلکسی** . اگر دقت کنید می بینید که دیسلکسی مثال واضحی برای وارونگی روانی می باشد . در واقع، وارونگی روانی اصلی ترین علامت آن است .

افراد ، علاوه بر خیلی کارهای دیگر ، اعداد و حروف را پس و پیش می کنند و در نتیجه در یادگیری مشکل پیدا می نمایند .

" آنی " پس از یکی از همایش هایم به سراغم آمد و از من خواست در رابطه با مشکل دیسلکسی اش که از کودکی با او بوده کمکش کنم . او چهل و نه ساله بود و اظهار می داشت که حتی نمی تواند شماره تلفن اشخاص را به درستی بنویسد . می گفت " سه رقم اول را درست می نویسم ولی چهار تای بعدی را قاطی می کنم . "

من ده شماره تلفن به او دادم و خواستم همه را یادداشت نماید . نتیجه معلوم بود . همه غلط بودند .

سپس به او کمک کردم تا بر وارونگی روانی غلبه نماید و پس از آن ده شماره دیگر به او دادم . این بار نه شماره را درست نوشت و زحمتی هم برایش نداشت .

نمی خواهم چیزی را به اشتباه القاء کنم . ممکن است نتوانسته باشیم دیسلکسی او را کاملاً از بین ببریم . آنچه اتفاق افتاد این بود که موقتاً وارونگی روانی را از سر راهش برداشتیم و در نتیجه عملکردش عادی شد . این مثالی حیرت انگیز از قدرت وارونگی روانی است . در مورد دیسلکسی ، به احتمال زیاد ، وارونگی روانی دوباره برمی گردد و عملکرد شخص باز هم با اشکال روبرو خواهد شد . کار " آنی " تمام نشده است . ولی بدون درک وارونگی روانی پیشرفت آن ، اگر پیشرفتی در کار باشد ، بسیار کند خواهد بود .

**وارونگی روانی مانع پیشرفت می شود.** اهمیت قضیه از لحاظ نئ اف تی در اینجا است که **وقتی وارونگی روانی وجود داشته باشد، زدن ضربات اثری نمی بخشد.** به خاطر داشته باشید که وارونگی روانی واقعاً جلوی پیشرفت را می گیرد و این مسئله برای نئ اف تی و یا هر روش دیگری صادق است.

بسیاری از دوستان روان درمانگر من بیماران متعددی دارند که به بهترین روشها هم پاسخ نمی دهند. قبل از اینکه از وارونگی روانی آگاهی یابند مانع سرراهشان اسرارآمیز می نمود. پس از سالها تجربه با نئ اف تی، اکنون می دانیم که وارونگی روانی تا چه حد خود را نشان می دهد. وارونگی روانی تقریباً در چهل درصد از مواردی که مردم سعی می کنند از نئ اف تی استفاده نمایند، وجود دارد.

در بعضی موارد همیشه مانع پیشرفت می گردد. افسردگی، انواع اعتیاد و بیماریهای مخرب از جمله مثال های آن هستند. ولی در سایر موارد، در یک فرد خاص، ممکن است وجود داشته یا نداشته باشد. مثلاً ممکن است در مورد آسم، فردی دچار وارونگی روانی باشد و دیگری خیر.

شما چگونه می فهمید که دارای وارونگی روانی هستید؟ جواب این است که شما نخواهید فهمید. چون تصحیح خودکار آن بخشی از دستور اساسی (تصحیح) است. انجام آن فقط چند ثانیه طول می کشد و حتی اگر وجود نداشته باشد، ضرری نمی رساند. بنابراین تا وقتی که معکوسی روانشناختی تصحیح نشده باشد ضریب موفقیتستان در استفاده از این روشها بسیار پایین خواهد بود. به همین دلیل است که تصحیح آن بخشی از دستور اساسی است.

### ۳- مشکل تنفس استخوان ترقوه

در بعضی موارد، شاید حدود پنج درصد، نوع خاصی از اختلال انرژی در بدن رخ می دهد که مانع کارکرد دستور اساسی می گردد. جزئیات آن خارج از مبحث این کتاب است ولی می توانم نحوه تصحیح آن را به شما نشان دهم. آن را مشکل تنفس استخوان ترقوه می نامم. دلیل این نامگذاری وجود اشکال در تنفس یا استخوان ترقوه افراد نیست. بلکه به علت شیوه تصحیح آن بوده است. تمرین تنفس استخوان ترقوه.

این روش تصحیح را دکتر کالاهان اختراع کرد و فقط در مواقعی به آن نیاز است که دستور اساسی منجر به نتیجه نشود. انجام آن دو دقیقه طول می کشد و راه را برای عملیات عادی دستور اساسی باز می کند.

### تمرین تنفس استخوان ترقوه

کارهای زیر را می توان با هر یک از دو دست شروع کرد. در اینجا فرض می کنم شما از دست راست آغاز می نمایید. بازوها و آرنجهایتان را از بدن دور نگه دارید به طوری که فقط نوک و بند انگشتان با بدن تماس پیدا کنند.

دو انگشت دست راست را بر روی نقطه استخوان ترقوه بگذارید. با دو انگشت دست چپ ضربات ملایمی بر روی نقطه گاموت بزنید و همزمان پنج تمرین تنفسی به شرح زیر انجام دهید:

- \* ریه ها را تا نیمه پر کنید و به اندازه هفت ضربه نفس را نگه دارید.
- \* ریه ها را کاملاً پر کنید و به اندازه هفت ضربه نفس را نگه دارید.
- \* ریه ها را تا نیمه تخلیه کنید و به اندازه هفت ضربه نفس را نگه دارید.
- \* ریه ها را کاملاً تخلیه کنید و به اندازه هفت ضربه نفس را نگه دارید.
- \* به اندازه هفت ضربه به شکل طبیعی تنفس نمایید.

اکنون دو انگشت دست راست خود را روی نقطه استخوان ترقوه سمت چپ بگذارید و در حالی که با سر انگشتان دست چپ بر روی نقطه گاموت ضربه می زنید پنج تمرین فوق الذکر را انجام دهید.

انگشتان دست راست را خم کنید تا مفصل دوم آنها بیرون بزند. سپس مفاصل دو انگشت را بر روی نقطه استخوان ترقوه سمت راست بگذارید و به طور پیوسته به نقطه گاموت ضربات ملایمی بزنید و همزمان پنج تمرین مذکور را انجام دهید. این کار را یک بار دیگر با گذاشتن مفاصل دو انگشت دست راست بر روی نقطه استخوان ترقوه سمت چپ تکرار نمایید.

اکنون به نیمه راه رسیده اید. تکمیل تمرین تنفس استخوان ترقوه از طریق تکرار روش فوق با استفاده از سر و مفاصل انگشتان دست چپ خواهد بود. البته این بار با سرانگشتان دست راست خود بر روی نقطه گاموت ضربه می زنید.

**در چه مواقعی باید از تمرین تنفس استخوان ترقوه استفاده کرد؟**

ابتدا فرض کنید به آن نیازی ندارید و دستور اساسی را به شکل عادی انجام دهید . از آنجایی که این مانع بر سر راه بسیاری از مردم قرار ندارد چنین فرضی منطقی می نماید . ولی اگر دائماً از دستور اساسی استفاده کرده اید و دستیابی به نتایج حاصله بسیار کند است یا اصلاً به نتیجه ای نمی رسد ، آنگاه هر دور دستور اساسی را با تمرین تنفس استخوان ترقوه شروع نمایید . خواهید دید که " راه را باز می کند " و امکان آسودگی اساسی را فراهم می سازد .

#### ۴- سموم انرژی

انگار که در مجرای فاضلاب زندگی می کنیم . امروز صبح یک بستۀ جدید صابون را باز کردم و نوشته های روی آن را خواندم . هشت نوع ماده شیمیایی دارد که تاکنون اسامی آنها را نشنیده بودم . وقتی به حمام می روم همه آن مواد با بدن تماس می یابند . کرم اصلاح ریشم حاوی هفت نوع و لوسیون دستهایم دارای سیزده نوع ماده است . آنها هم با بدن تماس پیدا می کنند . روی خمیر دندانم نام هیچ ماده ای نیامده بود . ولی مطمئنم که چند ماده شیمیایی در آن است که هیچ پزشکی خوردن آنها را توصیه نمی کند . آن مواد از طریق غشاء های حساس دهان وارد بدن می شوند . به جز اینها اسپری زیر بغلم هم هست که نه ماده شیمیایی دارد . اگر زن بودم در معرض مواد آرایشی متعددی نیز قرار داشتم . نمی دانم چند نوع ماده شیمیایی مضر از طریق چیزهایی نظیر کرم صورت ، اسپری مو ، ادکلن ، عطر ، شامپو و حالت دهنده مو به بدن وارد می شوند . فهرست آن حتماً ترسناک خواهد بود و تازه هنوز از حمام خارج نشده ایم . آبی که از شیر خارج می گردد حاوی فهرست دیگری از مواد سمی است . با این وجود در آن استحمام می نمایم ، با آن غذا می پزیم و قهوه صبحگاهی خود را با آن درست می کنیم . مواد شیمیایی موجود در شوینده های لباس در تمام طول روز در تماس با بدن ما هستند . شب هنگام هم بر روی ملحفه هایی می خوابیم که حاوی این مواد هستند .



مواد شیمیایی خوش بو کننده و دئودورانت ها خانه و محل کار را خوشبو می کنند ولی این کار را به قیمت پراکندن مواد خارجی در هوا انجام می دهند .



وقتی به سینما می رویم ذرت بو داده فاسد و شور می خوریم . " مشروبات غیر الکلی " که چیزی جز مخلوطی از مواد شیمیایی نیستند، می نوشیم . مقادیر زیادی شکر تصفیه شده مصرف می کنیم . غذاهای ما پر از رنگها ، مواد نگهدارنده و قارچ کش ها هستند و از لحاظ طول فهرست اسامی مواد با یک دفترچه تلفن کوچک رقابت می نمایند .

الکل ، نیکوتین ، اسپیرین ، آنتی هیستامین و قرصهای بیشمار می خوریم . دود حاصل از خودروها ، دودکش کارخانه ها و بوی عایقهای بکار رفته در خانه هایمان را استشمام می کنیم . به طور خلاصه ، بیست و چهار ساعته با ارتشی از مواد شیمیایی مزاحم روبرو هستیم . همان طور که گفتیم در مجرای فاضلاب زندگی می کنیم .

## نوع دیگری از " حساسیت "

بدن ما به گونه ای ساخته شده که در مقابل اثرات سموم، ایستادگی نماید و با توجه به جمع جهات کار خود را به نحو احسن انجام دهد . ولی هر چیزی حدی دارد ! دیر یا زود حمله مواد شیمیایی اثر خود را بر روی سلامتی ما نشان خواهد داد .

حساسیت ها از متداول ترین عکس العمل های ما در مقابل مواد سمی هستند . زخم ، خارش و مشکلات سینوس ها از جمله علائم حساسیت هایی هستند که ما را رنج می دهند .

اغلب افراد عقیده دارند که حساسیت ها توسط مواد شیمیایی بوجود آمده اند . یعنی این سموم باعث انجام واکنشهای شیمیایی در بدن ما می شوند و به نوبه خود عامل وجودی علائم ناراحت کننده می باشند .

" حساسیت " در سیستم انرژی. نوع دیگری از حساسیت هم وجود دارد که در اینجا به شرح آن می پردازم . این مواد لزوماً تعادل شیمیایی بدن ما را بر هم نمی زنند و در نتیجه عملکرد آنها منطبق بر تعریف متداول حساسیت نیست . بلکه از این بابت که سیستم انرژی بدن ما را مختل می کنند به حساسیت شبیه/ند. چون نام بهتری سراغ نداریم به آنها " سموم انرژی " می گوییم .

### راههای اجتناب از سموم انرژی

اگر مکرراً از ئی اف تی استفاده کرده اید و پیشرفت شما کم یا در حد صفر بوده و به همه جنبه های مشکل خود به طور کامل پرداخته اید و ئی اف تی را بر روی وقایعی که ممکن است در ورای مشکل شما باشند، بکار برده اید ، در این صورت امکان دارد مقصر اصلی نوعی سم انرژی باشد که سیستم انرژی شما را مختل و به نوعی با این روشها مقابله می کند . دلیل عدم موفقیت ناکارایی ئی اف تی نیست . بلکه برعکس ، اگر شرایط مناسب باشد ، خیلی خوب هم کار می کند .

حتی اگر ندانید چه سمی بر روی شما اثر گذاشته است چند راه برای اجتناب از آثار سموم انرژی وجود دارد . فهرست این راهها را در زیر می آورم :

**روش اول:** جای خود را عوض کنید . گاهی اوقات چیزی در نزدیکی شما قرار دارد که باعث مشکل است . ممکن است یک وسیله الکترونیکی مثل رایانه یا تلویزیون یا مواد فرار حاصل از درخت ، فرش یا سیستم تهویه باشد . شاید به صدلی ای که بر روی آن می نشینید حساسیت دارید . یا شاید هم اتاقتان اخیراً رنگ شده است .



بنابراین همین که جای خود را تغییر دهید ممکن است اثر بعضی مواد بر روی شما از بین برود. شاید بخواهید بایستید یا به جای دیگری از اتاق بروید. اگر این هم جواب نداد به اتاقی دیگر یا محوطه بیرون بروید.

از آنجایی که زمان اجرای ئی اف تی بسیار کوتاه است، می توانید به چند مکان مختلف بروید و در آن نقاط امتحان کنید. اگر با تغییر جا موفق شدید مطمئن باشید که از دست یکی از سموم انرژی رهایی یافته اید. ولی اگر هنوز خود را بدشانس می دانید آنگاه از روش زیر استفاده نمایید.

**روش دوم:** لباسهایتان را در آورید و یک دوش حساسی بدون مواد شوینده بگیرید. لباسهایی که می پوشیم ممکن است حاوی مواد شیمیایی مختل کننده سیستم انرژی ما باشند. الیاف و مواد شیمیایی همراه آنها می توانند موجب حساسیت شوند. مواد شیمیایی مورد استفاده در لباسشویی ها و خشک شویی ها و همین طور باقیمانده شوینده های مورد استفاده شما می توانند باعث اختلال در سیستم انرژی شما گردند.



امکان دارد مواد بسیاری روی بدنتان باقی بمانند. عطر، کرم اصلاح صورت، صابون، مواد آرایشی، اسپری مو، شامپو، حالت دهنده و امثال آنها از این دسته اند. تجربه به من نشان داده که گاهی حتی مقدار ناچیزی از یک ماده سمی برای ایجاد مشکل کافی است. لطفاً به یاد داشته باشید که یک ماده سمی برای سیستم انرژی شما، ممکن است برای فرد دیگری سمی نباشد. سموم انرژی اثراتی بسیار اختصاصی دارند.

بنابراین در مواقعی که یکی از این چیزها در پیشرفت شما اختلال ایجاد می کند، لازم است به حمام بروید و با لیف بدون صابون حساسی خود را بشویید.

توجه داشته باشید که نقاط حساس مثل زیر بغل و عورتین را از یاد نبرید. در مورد نقاطی که بر روی آنها عطر یا مواد آرایشی بکار برده اید دقت نمایید. در این کار از صابون یا شامپو استفاده نکنید. چون موادی از خود باقی می گذارند. بدین ترتیب معمولاً مواد شیمیایی روی بدن شما شسته می شوند.

سپس دوباره ئی اف تی را امتحان کنید . ولی این بار مواظب باشید .  
می دانم که کمی عجیب به نظر می رسد ولی اغلب می توانید با انجام آنچه گفته شد  
موفق گردید . با شسته شدن مواد شیمیایی از روی بدنتان احتمال ایجاد اختلال در سیستم انرژی  
شما به حداقل می رسد . توجه کنید که باید بایستید تا از تماس با صندلی و تخت و سایر مواد  
مضر اجتناب نمایید . البته باید پا برهنه باشید و بهتر است روی یک سطح چوبی یا پلاستیکی  
بایستید . بدین شکل از تماس با فرش و مواد شیمیایی موجود در آن هم برکنار خواهید ماند .  
اگر شیوه فوق به موفقیت در کاربرد ئی اف تی منجر شد ، یک سم انرژی در سر راه  
شما قرار داشته است . ولی اگر باز هم موفق نشدید آنگاه روش زیر را امتحان کنید .

**روش سوم:** یکی، دو روز صبر کنید . اگر روشهای شماره یک و دو شما را به نتیجه  
دلخواه نرساندند ، احتمالاً سموم انرژی بر روی بدن شما نیستند ، بلکه داخل آن هستند .



یعنی شما سموم را فرو برده اید . خورده اید یا نوشیده اید . اگر یکی، دو روز صبر کنید  
مواد خورده شده از بدن خارج می گردند . پس از خروج از بدن نمی توانند در کار این روشها  
اختلالی ایجاد نمایند .

اگر ماده سمی چیزی باشد که پیوسته مصرف می کنید در این صورت سیستم شما ، در  
بهترین حالت ، برهه های زمانی کوتاهی دارد که طی آنها می توان ئی اف تی را با موفقیت بکار  
گرفت . اگر مثلاً قهوه برای شما سم انرژی باشد ، آنگاه مصرف هر روزه آن باعث به حداقل

رسیدن احتمال کارایی ئی اف تی می گردد . چون در این حالت ئی اف تی باید با یک اخلاص گر درونی همیشه حاضر مقابله نماید .

ما اغلب به چیزهایی که پیوسته مصرف می کنیم معتاد شده ایم و ترک آنها موجب مشکلاتی می شود . ئی اف تی به کسانی که می خواهند از شر امیال اعتیادی خود رهایی یابند کمک مؤثری می کند . به این موضوع در جای دیگری از همین کتاب پرداخته شده است . در اینجا به نکته جالبی می رسیم . سموم انرژی همیشه چیزهایی که برای شما بد به حساب می آیند نیستند . مثلاً سیب زمینی سرخ شده در " فهرست غذاهای سالم " هیچ متخصص تغذیه ای در این کشور نیست . ولی این به معنی ایجاد اختلال در سیستم انرژی بدن شما نمی باشد . بلکه برعکس به تجربه دریافته ام که سیب زمینی سرخ شده اغلب مانعی بر سر راه این روشها نیست . البته خوردن آن هم توصیه نمی شود . از طرف دیگر، غذاهای سالم ممکن است برای سیستم انرژی شما مضر باشند .

به عنوان یک قاعده کلی باید بگویم چیزهایی که شما از آنها زیاد مصرف می کنید احتمالاً جزء سموم انرژی هستند . این نکته حتی برای سالم ترین غذاها هم صادق است حتی کاهو . کاهو هم مثل سایر گیاهان سمومی در خود دارد تا مهاجمان را دور نگه دارد . این یک راه طبیعی دفاع از خود است . البته ما هرگاه گیاه را بخوریم ، سموم موجود در آن را هم بلعیده ایم . معمولاً بدن ما به سادگی حریف این سموم می شود . ولی اگر زیاد کاهو بخوریم سیستم خود را از سموم کاهو انباشته ایم . آنگاه این سموم سیستم انرژی ما را مختل می نمایند .

همین مسئله درباره سیب زمینی ، نخود فرنگی ، آلو و هر ماده غذایی دیگری که می خوریم، صدق می کند . به طور خلاصه موادی که زیاد می خوریم، می توانند تبدیل به سموم انرژی ما شوند . بهتر است مصرف آنها را کاهش دهیم . هرچند که هر چیزی می تواند برای سیستم انرژی شما سم محسوب شود ، ولی بعضی اقلام بیش از دیگران این نقش را ایفا می نمایند .

در زیر، فهرستی از مواد می آید . این مواد ممکن است برای شما سمی باشند یا نباشند ، ولی مواد سمی متداولی به حساب می آیند .

عطر	قهوه	لبنیات
شکر تصفیه شده	نیکوتین	ذرت
الکل	گندم	کافئین
علفها	چای	فلفل

از کجا می فهمید چه غذاهایی آنقدر در سیستم انرژی شما اختلال ایجاد می کنند که مانع کار دستور اساسی می شوند؟ جواب این است که نخواهید فهمید! ولی اگر همه غذاهای فوق را به مدت یک هفته از رژیم غذایی خود حذف نمایید، احتمال زیادی وجود دارد که دستور اساسی بتواند معجزات خود را دوباره آغاز کند. اگر این هم نشد از ضمیر خود بپرسید مشکل کجا است. آنچه به شما الهام خواهد شد، معمولاً صحیح خواهد بود.

همه در معرض سموم قرار می گیرند. ولی این مسئله به این معنی نیست که سموم همواره موجب اختلال در کارکرد این روشها می شوند. بلکه برعکس اکثر افراد آن قدر تحت تاثیر سموم انرژی قرار نمی گیرند که مانع از کارکرد این روشهای شگفت شود.

از طرف دیگر باید توجه داشته باشیم که بعضی ناراحتی ها ناشی از مواد حساسیت زا یا سایر انواع آلودگی هستند. عقل سلیم این را می گوید. ولی ما اغلب قادریم با وجود اینکه عامل ناراحتی از محیط آمده است از دست علائم آن خلاصی یابیم. در واقع گاهی می توانیم به کمک ئی اف تی از واکنش حساسیت جلوگیری نماییم. مثلاً:

با وجود اینکه به گندم حساسیت دارم...

با وجود اینکه به گربه ام حساسیت دارم...

با وجود اینکه صابون موجب خارش پوستم می شود...

و به همین ترتیب.

در موارد بسیاری دیده ام که واکنش های حساسیتی با استفاده از ئی اف تی به کلی ناپدید گشته اند. البته همیشه این طور نیست ولی قطعاً به امتحانش می ارزد.

این را هم بگویم که در بعضی موارد، صرف حذف یک ماده از رژیم غذایی فرد یا محیط او می تواند نتایج شفا بخش و شگرفی داشته باشد. مثلاً یکی از دوستانم سالها دچار دوره های افسردگی بود. از پروزاک<sup>۱</sup> و سایر داروهای مشابه بدون اینکه نتیجه ای بگیرد استفاده کرده بود ولی فقط موقتاً بر روی مشکل سرپوش گذاشته می شد. بالاخره فهمید که به گندم حساسیت دارد. پس از حذف آن از رژیم غذایی، افسردگی اش به کلی مرتفع شد. بدون اینکه از قرص، ئی اف تی یا چیز دیگری استفاده کرده باشد. فقط با حذف گندم از رژیم غذایی اش.

---

Prozac -۱

## ارزش تداوم

فصل دوم را با این جمله آغاز کردم «اگر همیشه در حالی که بر روی مشکل خود تمرکز نموده اید دستور اساسی را به کار برید، به احتمال زیاد مشکل شما کمرنگ خواهد شد.» تداوم، به تنهایی، می تواند اثر خیلی از موانع را خنثی نماید. اگر در این کار تداوم داشته باشید، دستور اساسی را در مواقع مختلف روز بکار خواهید برد؛ بیرون و درون خانه، در محل کار، با لباسهای مختلف و با صرف غذاهای مختلف. بدین ترتیب سموم اطراف شما مرتباً تغییر می کنند و احتمال زیادی وجود دارد که در بعضی مواقع سموم انرژی - با فرض اینکه برای شما مشکل ساز هستند - در اطرافتان موجود نباشند.

علاوه بر این، مشکل تنفس استخوان ترقوه هم همیشه وجود ندارد. پدیدار و ناپدید می شود و در صورت حفظ تداوم، فرصتی به دست می آید که انجام تمرین تنفس استخوان ترقوه ضروری نخواهد بود - با فرض اینکه قبلاً ضروری بوده باشد.

اگر تداوم داشته باشید اجرای دستور اساسی را تکرار می کنید و به جنبه های مختلف می پردازید و بنابراین از پس بیشتر مشکلاتی که توسط موانع ایجاد می شوند، بر می آید. مقصودم این است که تداوم کار خود را می کند.

دستور اساسی را با پشتکار و تداوم بر روی هر مشکلی که توجه شما را به خود جلب می نماید، بکار برید. خواهید دید که به احتمال زیاد، بدون اینکه مجبور شده باشید با پیچیدگی های حاصل از موانع مختلف گریبانگیر شوید، ضریب موفقیت شما بالاتر می رود. اگر برای همه وقایع خاص زندگی خود، که ممکن است مشکل مورد نظر شما را ایجاد کرده باشند، از ئی اف تی استفاده نمایید ضریب موفقیت شما باز هم افزایش می یابد.

## میان برها

شاید بپرسید اگر دستور اساسی فقط یک دقیقه وقت می برد، پس چرا میان برها را توضیح می دهم؟ اصلاً مگر چقدر می توان زمان را از یک دقیقه هم کوتاهتر نمود؟ هر چند که اگر از این قسمت کاملاً صرف نظر کنید، باز هم می توانید به طرز مؤثری ئی اف تی را بکار برید ولی یادگیری میان برها دو امتیاز دارد:

۱- درک عمیق تری از دستور اساسی پیدا می نمایید. چون بیشتر میان برها اجزاء فرآیند را تفکیک می کنند و به جزئیات هر قسمت می پردازند.

۲- **درمانگران** ، **پزشکان** و سایر افراد شاغل در حرفه های کمک به مردم، قدر کارایی سریعتر را می دانند . اغلب با شکل پانزده تا بیست ثانیه ای دستور اساسی کارتان انجام می شود . اگر تعداد زیادی بیمار داشته باشید این نحوه صرفه جویی در زمان برایتان اهمیت پیدا می کند .

بیباید دوباره از دستور اساسی شروع کنیم . شکل آن به این گونه است :

### تصحیح

### مراحل

### ۹ گاموت

### مراحل

اگر بتوانیم هر یک از موارد فوق را کوتاهتر یا حذف کنیم از لحاظ زمان به کارایی

بیشتری می رسیم .

## کوتاه کردن مراحل

مراحل مثل موتور دستور اساسی هستند . پس از اینکه تصحیح نقش خود را ایفاء نمود ؛ مراحل، عامل اصلی فرو خواباندن مشکلات روحی هستند . هر چند که نمی توانیم آنها را حذف نماییم ولی معمولاً می توانیم آنها را کوتاه کنیم .

مسیرهای انرژی در بدن به یکدیگر مرتبط اند و به تجربه می فهمید که ضربه زدن بر یکی، بر دیگری هم اثر می گذارد . بدین ترتیب ، با حدس و خطا ، در یافته ام که ضربه زدن بر تعداد کمتری از مسیرها هم کفایت می نماید . من از نقطه EB ( ابتدای ابرو ) شروع و در نقطه UA ( زیر بغل ) کار را تمام می کنم . ادامه ضربه زدن بر روی دست و انگشتان معمولاً ضروری نیست .

به ندرت تمامی مراحل را انجام می دهم . به منظور واضح تر شدن موضوع، حالت ساده

شده مراحل را به شرح زیر می آورم :

EB = ابتدای ابرو

SE = انتهای ابرو

UE = زیر چشم

UN = زیر بینی



Ch = چانه  
CB = ابتدای استخوان ترقوه  
UA = زیر بغل

## حذف تصحیح

لطفاً به یاد داشته باشید که وارونگی روانی، تقریباً همیشه در افسردگی، اعتیاد و بیماری های مخرب حضور دارد. در نتیجه در این موارد، تصحیح تقریباً همیشه ضروری است. ولی در سایر موارد، وارونگی روانی تقریباً در چهل درصد مواقع اتفاق می افتد. بدین ترتیب در شصت درصد مواقع انجام تصحیح ضروری نیست. به نظر شما خطر کنیم و ریسک چهل درصد شکست در مواقعی که وارونگی روانی حضور دارد را بپذیریم؟

حتماً راهی وجود دارد. من معمولاً تصحیح را اجرا می کنم. چون فقط چند ثانیه طول می کشد. ولی اگر بخواهم آن را حذف نمایم، راهی وجود دارد که خیلی زود نشان می دهد که آیا انجام آن لازم بوده یا خیر؟

با مراحل - روش میان بر آن که فقط ۱۰ ثانیه طول می کشد - شروع و سپس توقف می نمایم و پیشرفت خود را بررسی می کنم. از فرد می پرسم که آیا شدت مشکل او از مثلاً ۸ کمتر شده یا نه؟ اگر بگویند بله! می فهمم که تصحیح ضروری نبوده و دستور اساسی را ادامه می دهم.

از کجا می فهمم که تصحیح لازم نبوده است؟ ساده است! می دانم که وارونگی روانی راه را به کلی می بندد و چون در اینجا پیشرفتی حاصل نموده ایم، پس وارونگی روانی حاضر نبوده است. ولی از طرف دیگر، چنانچه پیشرفتی بدست نیامده باشد آنگاه حدس می زنم وارونگی روانی وجود داشته و در نتیجه کار را مجدداً با دستور اساسی آغاز می کنم ولی این دفعه با تصحیح.

به تجربه در می یابید که بعضی افراد خیلی کم دچار وارونگی روانی هستند یا اصلاً دچار آن نیستند. درک آن موجب خوشوقتی است چون با سرعتی باورنکردنی می توانید به سراغ مشکلات آنها بروید.

## حذف روش ۹ گاموت

روش ۹ گاموت هم همیشه لازم نیست. در واقع فقط در سی درصد مواقع به آن نیاز است. در نتیجه این هم گاهی قابل حذف است. من اغلب آن را حذف می‌کنم چون در هفتاد درصد مواقع بی‌فایده است. اگر به پیشرفتی که در نظر دارم نرسم، می‌توانم آن را بکار گیرم. چنانچه وجود آن ضروری باشد پیشرفت ادامه پیدا خواهد نمود.

## حرکت چشمها از پایین تا بالا

این میان بر وقتی به کار می‌آید که شدت مشکل را خیلی پایین آورده باشید، مثلاً تا حد یک یا دو در مقیاس صفر تا ده. انجام آن فقط شش ثانیه طول می‌کشد و اگر موفقیت آمیز باشد شدت مشکل را بدون انجام یک دور دیگر دستور اساسی به صفر می‌رساند. برای اجرای آن کافی است در حالی که سر خود را ثابت نگه داشته اید به طور پیوسته بر روی نقطه گاموت ضرباتی بزنید و در همین حال به مدت شش ثانیه چشم‌ها را از نگاه کاملاً به پایین تا نگاه کاملاً به بالا بگردانید. در این مدت عبارت تأکیدی را هم بگویید.

## هنر انجام میان برها

از آنجایی که انجام میان برها تقریباً کاری هنری به حساب می‌آید، بر روی کاغذ آوردن چگونگی استفاده از آن در موارد واقعی سخت است. تجربه، بهترین معلم نحوه کاربرد میان برها است. این بخش از کتاب فقط شما را با آنها آشنا می‌سازد.

*اما لطفاً به خاطر داشته باشید که اجرای دستور اساسی فقط یک دقیقه به طول می‌کشد. انجام میان برها واقعاً الزامی نیستند. آنها فقط سریعتر و آسانتر هستند. همین.*

# پیوست‌ها

مقالات نوشته شده توسط گری کریگ درباره :

*استفاده از ئی اف تی بر روی ترسها و ترسهای مرضی*

*استفاده از ئی اف تی بر روی خاطرات تروما*

*استفاده از ئی اف تی بر روی اعتیادها*

*استفاده از ئی اف تی برای بهبود دردهای جسمی*

*استفاده از ئی اف تی برای بهبود تصور از خود*

## استفاده از ئی اف تی بر روی ترسها و ترسهای مرضی

حدود ده درصد مردم از یک یا چند ترس مرضی رنج می برند. این عده دچار ترسهای شدید می شوند و در زندگی شان محدودیت هایی بوجود می آید. صدها نوع ترس مرضی وجود دارد که ئی اف تی بر روی آنها مؤثر است. ذیلاً بعضی از انواع متداولتر ذکر می شوند:

قرار گرفتن در جای تنگ	رایانه ها
صحبت کردن در جمع	سرعت
مار ، رطیل ، حشرات	بیماری
ارتباط جنسی	ازدواج
زنبور عسل	پل ها
دندانپزشک	ارتفاع
انواع سوزن	مردان
طرد شدن	تنهایی
آسانسور	تلفن
شکست	پرواز
سگ ها	آب
رانندگی	

ترس مرضی چیست؟ در این کتاب به معنی هر نوع " ترس زیادی " بیش از حد طبیعی لازم از لحاظ احتیاط یا نگرانی است. بگذارید توضیح دهم:

ترس ها در زندگی ما تا حدی نقشی اساسی دارند. برای بقای ما مهم هستند. بدون آنها ممکن است بر فراز ساختمانهای بلند راه برویم ، سم آرسنیک بخوریم یا در آزاد راه تنیس

بازی کنیم. سازوکارهای خود کاری هستند که به هنگام خطر عمل می نمایند. جهت حفظ ما بر روی پدال ترمز فشار می آورند و ما را از گزند دور نگه می دارند.

ولی گاهی ترسها در انجام وظایفشان زیاده روی می کنند. از مرزهای عادی احتیاط بسیار فراتر می روند و واکنشهای غیر ضروری را موجب می گردند. وقتی ما را یا رطیل می بینید باید احتیاط کنید. بعضی از انواع آنها خطرناکند و به شما زیان می رسانند. ولی اینکه دچار تپش قلب، سردرد، سرگیجه یا تهوع شوید، عرق کنید و اشک بریزید و بسیاری علائم دیگر موضوع متفاوتی است. واکنشهای مذکور بی فایده اند. چون بیش از احتیاط معمول، کاری برای ایمنی شما انجام نمی دهند. این "ترس زیادی" است و فقط موجب بدبختی فرد مبتلا می گردد.

این "ترس زیادی" یا بی فایده که فراتر از احتیاط یا نگرانی معمولی است را ترس مرضی می نامیم.

*جالب این است که ئی اف تی بخش مرضی ترس را از بین می برد ولی احتیاط یا نگرانی معمولی را باقی می گذارد.* مردم اغلب از سرعت ناپدید شدن یک ترس مرضی همیشگی متحیر می شوند. ولی این فرآیند موجب حماقت آنان نمی گردد. از بالای ساختمانهای بلند نمی پرند و خرسهای خاکستری را نمی بوسند.

کسانی که به کمک ئی اف تی از یک ترس مرضی رها می شوند، نسبت به سایر مردم، به هنگام وقوع شرایط ترسناک، کمتر می ترسند. مثلاً تقریباً همه مردم تا حدی در مقابل ارتفاع، ترس مرضی از خود نشان می دهند. اگر از صد نفر بخواهید که از فراز یک ساختمان بلند به پایین بنگرند بیشتر آنها کمی دچار سرگیجه می شوند. البته این یک ترس مرضی است. ولی در بیشتر افراد به صورت نسبتاً ملایم ظاهر می گردد و مشکلی جدی در زندگی روزمره آنها ایجاد نمی کند.

ولی کسانی که با کمک ئی اف تی از ترس مرضی از ارتفاع، کاملاً خلاص می شوند دچار سرگیجه نمی گردند. فقط احتیاط معمولی دارند و می توانند تمام روز را با آرامش از بالای ساختمان به پایین نگاه کنند.

فرقی ندارد که ترس مرضی شما چقدر شدید است یا چه مدت به آن دچار بوده اید. عده زیادی از این مسئله متعجب می شوند. چون دانش متداول دهها سال است که می گوید ترسهای مرضی شدید و دراز مدت "عمیقاً ریشه دوانده اند" و از بین بردن آنها ماهها یا سالها به طول می انجامد. ولی با ئی اف تی این طور نیست.

اگر یک ترس مرضی در مقابل ئی اف تی " لجبازی " کرد از ئی اف تی بر روی چند واقعه خاص که ممکن است در ورای ترس باشند، استفاده نمایید . مثلاً :

- ◀ با وجود اینکه وقتی هشت ساله بودم آن مار مرا گزید . . .
- ◀ با وجود اینکه وقتی کلاس چهارم بودم از سقف مدرسه به پایین افتادم . . .
- ◀ با وجود اینکه وقتی به هنگام سخنرانی، کلمات را فراموش کردم و همه همکلاسی‌هایم مرا مسخره نمودند . . .

و به همین ترتیب .

نکات فوق را در ذهن داشته باشید . اکنون آنچه را که در بخشهای اولیه این کتاب یاد گرفتید به کار بندید . آن کشف بزرگ را ، که ئی اف تی بر پایه آن بنا شد ، به یاد آورید :

**" عامل تمامی احساسات ناخوشایند ، اختلال در سیستم انرژی بدن است . "**

عکس العمل های ناشی از ترسهای مرضی ، احساسات ناخوشایندی هستند که از یک " زرزرت " در سیستم انرژی شما ناشی شده اند . این بدین معنی است که راه حل مشکل شما اساساً بسیار ساده است . " زرزرت " را از بین ببرید تا شدت ترس مرضی به صفر برسد . بدون سردرد؛ بدون تپش قلب و بدون هیچ مشکلی . شدت آن احساس از بین می رود . ابزار ما برای این کار دستور اساسی است . چند دفعه بکارگیری آن مشکل را برای همیشه از بین می برد . البته دفعات آن بستگی به تعداد جنبه های ترس مرضی دارد .

**جنبه ها مهم اند .** همان طور که قبلاً گفته شد ، جنبه ها بخش های مختلفی از ترس مرضی هستند که به احساسات شما شدت می بخشند . برای واضح تر شدن مطلب، بهتر است به مثال ترس مرضی از ارتفاع برگردیم . بیشتر افرادی که دچار ترس مرضی از ارتفاع هستند ، در زندگی شان وقایع خاص متعددی داشته اند که در طی آنها در مکان مرتفعی بوده اند و عکس العمل های ناشی از ترس مرضی آنها منجر به خاطرات اندوهباری شده است . مثلاً یکی از افرادی که به او در زمینه ترس مرضی از ارتفاع کمک کردم خاطرة ترسناکی ( جنبه ) از نشستن بر فراز یک سرسره آبی به هنگام کودکی داشت . راهی برای اینکه از آن پایین بیاید، وجود نداشت و او تا سرحد مرگ ترسیده بود . خاطراتی نظیر این، جنبه های مجزای یک ترس مرضی از ارتفاع هستند و اگر از هر یک جداگانه یادآوری شوند منجر به ترس می گردند .

از آنجایی که برای اغلب ترسهای مرضی، فقط کافی است به یک جنبه پرداخته شود ، اجرای فقط یک تا سه دور دستور اساسی کفایت می کند . ظرف چند دقیقه آسوده می شوید و در بیشتر موارد مشکل باز نمی گردد .

در حال حاضر ، نه من و نه شما نمی دانیم که باید به چند جنبه ترس مرضیتان پرداخته شود . ولی با این وجود می توانیم به نحو مؤثری پیش برویم . فقط کافی است فرض کنیم مشکل شما چند جنبه دارد و هر جنبه را به تنهایی هدف قرار دهیم تا اینکه دیگر احساس شدیدی نداشته باشید . وقتی شدت احساس شما از بین رفت ، خواهید دانست که به همه جنبه ها پرداخته شده و کار به پایان رسیده است .

## پرسش و پاسخ

آیا پس از رفع ترس مرضی، نتیجه دائمی خواهد بود؟

بله. ولی اگر به نظر رسید که "برگشته است" اغلب بدین علت است که جنبه های جدیدی که در بار اول به خوبی به آنها پرداخته نشده پدیدار گشته اند. اگر از افراد بپرسید در درونشان چه می گذرد معمولاً درباره ترسشان به صورت متفاوتی حرف می زنند. مثلاً کسی که به ترس مرضی از مار دچار بوده اکنون از تکان خوردن زبان مار می گوید. اگر این جنبه، به هنگام کاربرد ئی اف تی، مطرح نشده بوده پس هنوز هم می تواند مشکل ساز باشد. با استفاده از ئی اف تی بر روی تکان خوردن زبان مار این جنبه هم از بین می رود و رهایی کامل از ترس مرضی حاصل می گردد. البته مگر اینکه هنوز هم جنبه دیگری باقی مانده باشد.

در مواقع دیگر، یک تجربه ترومای کاملاً جدید می تواند ترس مرضی را از نو ایجاد کند. در این صورت، فقط باید فرآیند را با فرض اینکه یک ترس مرضی جدید پیدا شده - که واقعاً هم چنین است - از نو آغاز نمود. رهایی از آن ظرف چند لحظه امکان پذیر است.

اگر دچار چند ترس مرضی باشم چه کنم؟

یکی، یکی به آنها بپردازید. مثلاً اول مطمئن شوید که ترس مرضی شما از رطیل از بین رفته است و سپس به ترس مرضی از قرار گرفتن در جای تنگ بپردازید. پس از این که از رفع ترس مرضی از قرار گرفتن در جای تنگ اطمینان حاصل نمودید به ترس مرضی از رانندگی مشغول شوید و الی آخر.

بعضی از ترسهای مرضی، پیچیده به حساب می آیند. چون از چند ترس مرضی در هم تنیده تشکیل شده اند. گاهی اوقات ترس از پرواز این گونه است. چون شامل این اجزاء می شود: (۱) ترس از قرار گرفتن در جای تنگ؛ (۲) ترس از افتادن؛ (۳) ترس از مرگ؛ (۴) ترس از تلاطم هوا؛ (۵) ترس از صعود؛ (۶) ترس از مردم و غیره. اگر بتوانید در ذهن خود آنها را مجزا نمایید به شکل جنبه های مختلف در می آیند و آنگاه می توانید جداگانه به آنها بپردازید.



اگر دچار ترس مرضی پیچیده ای هستید ولی از وجود آن آگاه نیستید ، باز هم تداوم استفاده از دستور اساسی، کار خود را می کند . شاید لازم باشد فرآیند به دفعات زیاد انجام شود تا همه " زرزرت " ها از بین بروند . شدت مشکل می تواند کم و زیاد شود . چون به جنبه های مختلف " در پشت صحنه " پرداخته می گردد .

## استفاده از ئی اف تی بر روی خاطرات تروما

این بخش با همه روشهای متداول، تفاوت اساسی دارد. در اینجا فهرست بی پایانی از مشکلات روحی را در زیر یک عنوان (خاطرات تروما) گرد می آوریم و به صورتی که انگار همه یکسان هستند به آنها می پردازیم. در واقع هم، همه آنها یکسان هستند. چون دلیل مشابهی دارند، اختلال در سیستم انرژی بدن.

خاطرات تروما، به هنگام یادآوری، موجب انواع گوناگونی از عکس العمل های احساسی می گردند. بعضی افراد عکس العمل های تندى از خود بروز می دهند؛ دچار سردرد و دل درد می شوند، قلبشان به تپش می افتد، عرق می کنند، گریه می کنند و دچار ناتوانی جنسی، کابوس، غم، خشم، افسردگی و انواع مشکلات روحی و جسمی دیگر می شوند.

بیاييد از آنچه قبلاً آموخته ايد، شروع کنیم. آن کشف بزرگ را، که ئی اف تی بر پایه آن بنا شده، به خاطر آورید:

**"عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است."**

بدین ترتیب هر احساس ناخوشایندی که از یاد آوری یک خاطره تروما پیدا می کنید ناشی از یک "زگززت" در سیستم انرژی شما است. پس راه حل مشکلاتان هم بسیار ساده است. کافی است "زگززت" را از بین ببرید تا تاثیر احساسی آن هم به صفر برسد. دیگر کابوس نخواهید داشت. دیگر سردرد نخواهید داشت. دیگر تپش قلب نخواهید داشت. البته باز هم می توانید خاطره را به یاد آورید. ولی فقط تا همین حد. بار احساسی آن از بین می رود.

ابزار کار ما باز هم دستور اساسی است. چند بار استفاده از آن، شما را آسوده می سازد. تعداد دفعات استفاده، بستگی به تعداد جنبه های خاطره شما دارد.

جنبه ها مهم اند. حتماً به یاد می آورید که جنبه ها بخش های مختلف یک خاطره هستند و موجب شدت بخشیدن به احساسات شما می شوند.

بیشتر خاطرات تروما فقط دارای یک جنبه هستند . در نتیجه معمولاً انجام یک تا سه بار دستور اساسی کفایت می کند . ظرف چند دقیقه از مشکل آسوده می شوید و در اغلب موارد دیگر باز نمی گردد .

ولی بعضی خاطرات تروما دارای چند جنبه هستند و در نتیجه نیاز به زمان طولانی تری دارند . چون باید دستور اساسی را در دفعات بیشتری بکار ببرید . ولی حتی اگر دفعات بیشتر ضروری بنماید ، فقط صحبت از چند دقیقه بیشتر است . شاید به جای پنج یا شش دقیقه، بیست یا سی دقیقه طول بکشد .

بدهی است که باید راهی برای پیدا کردن جنبه ها بیابیم . پس از اینکه آنها را یافتیم کار ساده می شود . یک به یک به آنها می پردازیم تا همه جنبه های خاطره خنثی گردند . این کار با روش " تصور ذهنی از یک فیلم کوتاه " به نحو مؤثری انجام می پذیرد .

**تصور ذهنی از یک فیلم کوتاه .** خاطره تروما را به صورت فیلم کوتاهی که در ذهن شما به نمایش در می آید در نظر بگیرید . این فیلم، آغاز ، شخصیت های اصلی، وقایع و یک پایان دارد .

معمولاً فیلم به سرعت به نمایش در می آید و پایان آن با یک احساس ناخواسته و آشنا همراه است . چون سرعت نمایش آن زیاد است ما از جنبه های مختلفی که منجر به احساسات ناخوشایند می گردند ناآگاهیم . مثل این است که آن احساسات از کل فیلم می آیند . اگر می توانستیم فیلم را با حرکت آهسته نشان دهیم جنبه های مختلفی در آن می یافتیم و سپس به آنها می پرداختیم . پس همین کار را می کنیم . آن را با حرکت آهسته نشان می دهیم .

**فیلم را تعریف کنید .** بهترین راه ، تعریف کردن فیلم با صدای بلند است . آن را برای یک دوست ، مقابل آینه یا میکروفن تعریف نمایید . از همه مهمتر اینکه باید جزئیات آن را هم بگویید . بدین ترتیب، سرعت فیلم به شکل خودکار کاهش می یابد . چون سرعت ادای کلمات، بسیار کمتر از سرعت نمایش فیلم است .

در حین بیان جزئیات ، جنبه ها به صورت جداگانه شناخته می شوند . به محض اینکه هرگونه شدتی احساس کردید، توقف نمایید - به یاد داشته باشید که در اینجا رنج و درد را به حداقل می رسانیم - دستور اساسی را بر روی آن جنبه ، مثل اینکه یک خاطره ترومای مستقل

---

است ، انجام دهید . در واقع هم یک خاطرهٔ ترومای مستقل است که در یک فیلم طولانی تر گم شده بوده است .

پس از آن به جنبه های دیگر بپردازید . شدت هر یک را به صفر برسانید . این کار را ، تا وقتی که بتوانید همهٔ فیلم را بدون هیچ گونه احساس ناخوشایندی تعریف کنید ، ادامه دهید . همان طور که گفته شد اغلب خاطرات تروما فقط دارای یک جنبه اند . ولی بعضی دارای دو یا سه جنبه هستند . به ندرت بیش از سه جنبه در کار است . هر چند که امکان آن وجود دارد. در این صورت پشتکار داشته باشید. تا دستیابی به آسودگی راه زیادی نمانده است .

## پرسش و پاسخ

اگر چند خاطرهٔ تروما داشته باشیم چه کنیم؟

یکی، یکی به آنها بپردازید. از شدیدترین خاطره شروع کنید و قبل از اینکه به سراغ دیگری بروید، شدت آن را به صفر برسانید. این کار را تا وقتی که تمامی خاطرات ترومای شما خنثی نشده اند، ادامه دهید. در حین گذاشتن خاطرات تروما "در کیف" احتمالاً نوعی آزادی همراه با نشاط احساس خواهید نمود. خالی کردن بارهای بی فایده ای نظیر این، هدیه ای باورنکردنی است.

بعضی افراد - نظیر کهنه سربازان - دارای صدها خاطرهٔ تروما هستند. اگر شما هم از این دسته اید می توانید انتظار داشته باشید که پدیدهٔ عمومیت یافتن به نفع شما کار کند. مثلاً اگر صد خاطرهٔ تروما دارید، احتمالاً فقط کافی است به ده تا پانزده مورد بپردازید. پس از آن ظهور احساسات شدید، در سایر موارد، برای شما به سادگی امکان پذیر نخواهد بود. پدیدهٔ عمومیت یافتن آنها را هم خنثی می کند.

آیا از بین بردن سریع مشکلات روحی، فرد را از اهمیت کاوش در عمق مشکل و "رسیدن به ریشهٔ آن" محروم نمی کند؟

در روشهای متداول، فرض بر این است که علت مشکلات روحی "عمیق" در گوشه ای از ذهن آدمی قرار دارد و باید به نحوی کشف و حل شود. کاری غیر از آن به معنی "کلاه گذاشتن" بر سر فرد و حل نشدن مشکل است. ئی اف تی این فرضیه را قبول ندارد.

من به صدها تن که خاطرات تروما داشته اند، کمک نموده ام. شدت بعضی از آنها فوق العاده زیاد بوده است. پس از استفاده از ئی اف تی، حتی یک نفر، هرگز علاقه ای به کاوش بیشتر یا رسیدن به ریشهٔ آن نشان نداده است. از نظر آنان، مشکل به کلی حل شده و به خاطر رهایی از زیر بار آن قدردان هستند.

به تجربه دریافته ام که ئی اف تی به ریشه می پردازد و این کار را قدرتمندانه انجام می دهد. رفتار افراد درمورد خاطره تقریباً بلافاصله تغییر می یابد. به گونه ای دیگر از آن صحبت می کنند. کلمات آنها از بیان ترس به بیان درک تبدیل می شود. رفتار و طرز ایستادن آنها نشان

---

از تغییر آشکار حالت خاطره شان دارد . حتی دیگر آن را مطرح هم نمی کنند . چون در دورنما قرار گرفته است . همهٔ اینها وقتی اتفاق می افتد که ئی اف تی " ززززت " را از سیستم انرژی حذف کند . علت آن است که " ززززت " دلیل واقعی مشکل بوده است .

## استفاده از ئی اف تی در ترک اعتیاد

### نگرشی نو به علت اعتیاد

اعتیاد برای اکثر درمانگران حرفه ای یک راز به حساب می آید . معتادان به قصد دریافت کمک به سراغ آنان می آیند و واقعاً می خواهند که از دست اعتیاد خود خلاص شوند . ولی علی رغم نیت خوب و صرف مقادیر زیادی پول و وقت ، معمولاً به رفتار گذشته خود بر می گردند.

حتی وقتی از دست یک اعتیاد خلاص می شوند ، به نحوی ، یکی دیگر را جایگزین آن می کنند . مثلاً اغلب افرادی که سیگار را ترک می نمایند، چاق می شوند . چون غذا را جایگزین سیگار کرده اند. به همین شکل ، کسانی که از دست الکل رها می شوند به سیگار و قهوه روی می آورند . در این موارد اعتیاد ترک نشده بلکه تغییر یافته است .

دلیل عدم کارایی اکثر روشهای ترک اعتیاد این است که به علت واقعی نمی پردازند! اگر این کار را می کردند، نیازی به جایگزینی یک اعتیاد با اعتیاد دیگر نداشتند . علت واقعی رفتارهای اعتیادی چیست ؟ بگذارید با فهرست آنچه که علت واقعی نیست آغاز کنیم . علت واقعی آن چیزهایی نیست که روشهای متداول، دهها سال است، سعی کرده اند نشان دهند . مثلاً :

یک عادت بد نیست .

ارثی نیست .

به دلیل وجود افراد مشابه در خانواده نیست .

به دلیل ضعف شخصیتی فرد نیست .

به دلیل ضعف اراده فرد نیست .

به دلیل وجود " مزایای جانبی " برای فرد نیست .

به تجربه دریافته ام که دلیل طرح این " علل " توجیه رفتارهای ناخواسته است . به نظر می رسد که منطقی در آنها وجود دارد و البته برای همین است که دنبال می شوند . اما همگی یک وجه مشترک دارند: عدم کارایی در رها کردن فرد از دست اعتیاد . آنچه می خواهیم علت واقعی است نه فهرستی از آنچه که به نظر می رسد علت واقعی باشد.

علت واقعی همهٔ انواع اعتیاد، اضطراب است. یک احساس ناراحت کننده که موقتاً، با یک ماده یا رفتار، بر آن سرپوش گذاشته شده یا فرو نشانده شده است.

برای بسیاری، آنچه گفته شد، یک "آها" دارد. چون از علتی که نمی دانستند آن را چگونه بیان کنند پرده بر می دارد. آنان، در درون خود، همیشه می دانستند که میل به سیگار، مشروب، پرخوری و غیره از نیاز به فرو نشاندن یک احساس ناخوشایند ناشی می شود. ولی آن احساس را مستقیماً به علت واقعی اعتیاد خود ربط نمی دادند.

اگر خوب بیاندیشید این ارتباط بدیهی می نماید. مثلاً:

**معتادان، اغلب، اعتیاد خود را رفتار عصبی (اضطرابی) می دانند و در مواقع بروز تنش (اضطراب) مصرف خود را افزایش می دهند.**

مادهٔ مورد اعتیاد (آرامش بخش) را از معتاد بگیرید تا بیقرار (مضطرب) شود. در واقع اغلب حتی با تهدید به گرفتن مواد هم مضطرب می گردند. اگر به سخنان معتادان وقتی دربارهٔ اعتیاد خود حرف می زنند، گوش دهید؛ می شنوید که "به من آرامش می دهد". این واضح ترین سر نخ است. چرا نیاز به آرامش دارند؟ آیا جز این است که دچار نوعی اضطراب هستند؟ به چه چیز دیگری نیاز دارند تا آرامش یابند؟

بیاید این مسئله را بیشتر بشکافیم. به نظریهٔ غلط فقط یک "عادت بد" است دقت کنیم. هر چند که ممکن است بعضی رفتارهای عادت‌های هم در کار باشند، ولی اعتیاد چیزی بیش از یک عادت بد است. این نکته بدیهی می نماید. چون ترک عادات بد بسیار آسان است.

یک مثال ذکر می کنم. من عادت دارم صبحها اول کفش پای راستم را بپوشم. اگر بخواهم این عادت را تغییر دهم کار آسانی در پیش خواهم داشت. کافی است یک یادداشت کنار کفشهایم بگذارم که به من یادآوری نماید اول کفش پای چپم را بپوشم. پس از چند بار عادت‌م تغییر می یابد و دیگر نیازی به یادداشت وجود نخواهد داشت. تغییر یک عادت صرف، مثل این، آسان است، چون اضطرابی در کار نیست.

ولی همین روش در ترک "عادت" سیگار کشیدن بسیار ناکارآمد است. گذاشتن یادداشت در اطراف خود برای یادآوری سیگار نکشیدن بی فایده است. یادداشت، در جلوگیری از فردی که نیاز ناشی از اضطراب دارد، ناتوان است.

وقتی معتادان میل شدید پیدا می کنند به دنبال مادهٔ مورد نظر خود (سیگار، مشروب و غیره) می گردند تا اضطراب خود را فرو نشانند. البته این کار را به قصد دستیابی به آرامش، تمدد



اعصاب ، انحراف افکار ، استراحت و غیره انجام می دهند . همهٔ اینها نشان دهندهٔ اشکال مختلف اضطرابی هستند که آنان را به سوی مواد یا رفتارهای اعتیادی می کشاند .  
پس رفتار اعتیادی فقط یک عادت بد نیست ؛ یک نیاز ناشی از اضطراب است که می‌خواهد برآورده شود .

مشکل واقعی معتادان این است که ماده یا رفتار مورد نظر فقط مدت زمان کمی آنان را از اضطراب آسوده می سازد . فقط مدتی بر مشکل سرپوش می گذارد . برای همین است که آرامش بخش است . وقتی اثر آرامش بخش از بین می رود اضطراب دوباره پدیدار می گردد .  
واقعاً این چنین است . در غیر این صورت ، فقط با یک بار استفاده از ماده یا رفتار اعتیادی ، مشکل به صورت دائمی برطرف می شد . ولی همه می دانند که این طور نیست . بلکه معتاد ، برای آسودگی از اضطراب ، باید رفتار خود را تکرار کند . آنگاه به آن وابسته می شود و سرانجام اضطراب او با ماده یا رفتار آرامش بخش مرتبط می گردد . بدین ترتیب در یک دور باطل گیر می افتد .

اغلب ، با محرومیت از ماده یا رفتار آرامش بخش ، شدت اضطراب آنان افزایش می‌یابد . علائم ترک ، بیشتر می شوند و مانعی بر سر راه ترک اعتیاد پدیدار می گردد . درد ترک اعتیاد آن قدر زیاد می شود که پرداخت بهای سنگین آن دشوار می نماید . در نتیجه ترجیح می‌دهند بر اعتیاد خود باقی بمانند .

### مشکل ترک اعتیاد

اکنون به یک خصوصیت جالب ئی اف تی رسیده ایم . ئی اف تی می تواند درد ترک اعتیاد را تا حد زیادی کاهش دهد یا آن را به کلی ناپدید سازد . این فقط یکی از خصایصی است که ئی اف تی را از سایر روشها متمایز می نماید .

ترک اعتیاد شامل دو بخش روحی و جسمی است . وقتی کسی استفاده از ماده ای را کنار می گذارد ، نیاز جسمی به آن معمولاً ظرف سه روز از بین می رود . این فرآیندی طبیعی است که طی آن بدن خود را از سموم ناخواسته پاک می کند . ولی بخش روحی آن ( اضطراب ) با سماجت هفته ها یا ماهها باقی می ماند و گاهی هم هیچ وقت فرد را ترک نمی نماید .

به تجربه دریافته ام که غلبه بر اضطراب مهمترین بخش ترک اعتیاد است . وقتی از ئی اف تی استفاده کنید این نکته آشکار می شود . چون معمولاً اضطراب ظرف چند لحظه از بین می‌رود . پس از آن ، اغلب علائم ترک هم ناپدید می گردند .

به راه حل برگردیم . آنچه را که در اوایل این کتاب یاد گرفته اید، بکار می بندیم .  
کشف بزرگ را ، که ئی اف تی بر پایه آن بنا شده ، به یاد آورید :

### " عامل تمامی احساسات ناخوشایند ، اختلال در سیستم انرژی بدن است . "

اضطراب، یک احساس ناخوشایند است . بنابراین از یک اختلال در سیستم انرژی بدن ناشی گردیده و البته می توان با دستور اساسی به آن پرداخت . " زرززت " را حذف کنید تا نیاز اعتیادی هم از میان برود . تقریباً به همین سادگی است . گفتم تقریباً ، چون برای تکمیل مطلب باید یک مانع مهم دیگر را هم که بر سر راه شما قرار دارد، توضیح دهم: وارونگی روانی. برای تاکید بر آن، یک بخش از اوایل این کتاب را به آن اختصاص داده ام . توصیه می کنم دوباره آن را بخوانید . زیرا در مورد انواع اعتیاد نقشی اساسی ایفاء می نماید .

به یاد آورید که وارونگی روانی باعث تخریب نفس می گردد . دلیل این که افراد اقدامات خود را خنثی می کنند و به شیوه ای متضاد با علایق خود عمل می نمایند همین است . همه معتادان می دانند که رفتار اعتیادی ، آنان را در جهت نادرست پیش می برد . بسیاری مکرراً سعی می کنند بر آن غلبه یابند . ولی حتی اگر به موفقیتی هم دست یابند ، در نهایت باعث شکست خود می شوند . چون به رفتار گذشته خود باز می گردند . این مثالی کلاسیک از وارونگی روانی است .

وارونگی روانی در بیش از نود درصد موارد اعتیاد وجود دارد . به همین علت است که ترک اعتیاد تا این حد سخت می نماید . قطبیت سیستم انرژی ما عوض می شود و مخفیانه علیه نیات مثبت ما عمل می کند .

همچنین به همین دلیل است که می توانیم امیال اعتیادی خود را از بین ببریم ، ولی قطع رفتارهای اعتیادی برایمان مشکل است . می دانم که ممکن است عجیب به نظر برسد ولی بسیار پیش می آید . اگر به دفعات در ترک یک اعتیاد شکست خورده اید ، مطمئنم که وارونگی روانی یکی از علل اصلی آن بوده است .

پس برای کارایی بیشتر باید هم امیال اعتیادی و هم وارونگی روانی را از میان برداریم . البته ابزار ما در این راه همان دستور اساسی است که بخصوص برای این کار مناسب است . چون شامل تصحیح می باشد یا در واقع همان روش تصحیح وارونگی روانی.

### چگونه به اعتیاد پردازیم؟

این مبحث کاملاً روشن است . کافی است دستور اساسی را در مورد اعتیاد بکار گیرید و در طول روز آن را تکرار کنید . به کاهش اضطراب ، که عامل اعتیاد است ، کمک و وارونگی روانی را هم تصحیح می نماید .

ولی به یاد داشته باشید که تصحیح ، وارونگی روانی را به صورت دائمی از بین نمی برد . وارونگی روانی معمولاً باز می گردد و در مورد اعتیاد اغلب چنین است .

پس - و این خیلی مهم است - باید دستور اساسی را روزانه حداقل پانزده بار بکار برید و توصیه می شود این کار را بیست و پنج بار در روز انجام دهید .

بدین ترتیب، اضطراب شما - و در پی آن امیال اعتیادیتان - در حد کمی باقی می ماند و اثرات مخفی ( و مخرب ) وارونگی روانی بر سر راه شما قرار نمی گیرند . به مرور وارونگی روانی معکوسی روانشناختی کم اثر و از شکل یک مانع خارج می شود .

بیست و پنج بار انجام دستور اساسی باید در تمامی طول روز تقسیم شود . برای این کار می توانید از یک ساعت زنگ دار که هر نیم ساعت به شما یادآوری کند، استفاده نمایید یا آن را همراه با کارهای روزمره ای نظیر موارد زیر انجام دهید:

\* وقتی صبح از خواب بر می خیزید .

\* وقتی شب به رختخواب می روید .

\* قبل از هر وعده غذا .

\* قبل از هر بار رفتن به دستشویی .

\* قبل از هر بار پیاده یا سوار شدن به اتومبیل .

\* پس از هر بار گذاشتن گوشی تلفن .

\* پس از هر بار نشستن .

\* پس از هر بار ایستادن .

\* به هنگام ورود یا خروج از خانه .

\* به هنگام رد شدن از درب .

البته مردم کارهای روزمره متفاوتی دارند و بعضی از موارد فوق، ممکن است برای شما عملی نباشند . فهرست مزبور فقط به منظور ارائه راهکار ذکر شد، شما می توانید فهرست مناسب خود را بسازید .

گاهی در بعضی موقعیتهای اجتماعی - مثل میهمانی و رستوران - قرار می گیرید و اجرای دستور اساسی در حضور دیگران می تواند منجر به تردید در سلامت عقلی شما از جانب

---

آنان گردد. در این موارد از همراهان خود عذرخواهی نمایید و به دستشویی یا درون اتومبیل خود یا هر جای مناسب دیگر بروید .

### چگونه به میل اعتیادی بپردازیم؟

اگر آنچه را که گفته شد دقیقاً انجام دهید، بعید است که در طول روز مشکلی در رابطه با ترک اعتیاد یا میل اعتیادی داشته باشید . ولی اگر چنین شد باید یکی، دو بار دیگر دستور اساسی را انجام دهید تا میل اعتیادی تخفیف یابد . البته این علاوه بر بیست و پنج بار توصیه شده برای ترک اعتیاد است .

### پرداختن به وقایع خاصی که موجب اضطراب می شوند

هر چند که اگر روش فوق الذکر را بطور مداوم انجام دهید ، به شما در ترک اعتیاد کمک می کند ، ولی برای تکمیل مطلب باید بر پرداختن به اضطرابهای و رای رفتارهای اعتیادی ، که شدیداً نیازمند آرامش هستند ، تاکید نمایم .

آنچه گفته شد به نظر دور باطل می آید . چون اغلب مردم از وقایع خاصی که منجر به رفتار اعتیادی آنان شده آگاه نیستند . بنابر این ، بدون آگاهی ، چگونه می توان از ئی اف تی استفاده کرد ؟ همچنین ، بسته به فرد مورد نظر ، تعداد وقایع خاص ممکن است بیشمار باشد .

خوشبختانه این مشکل، راه حلی دارد که آن را در پایگاه اینترنتی ئی اف تی هم ذکر نموده ام . آن را روش آرامش شخصی نامیده ام . نقش آن خنثی سازی نظام مند همه وقایع خاصی است که در زندگی شما موجب اضطراب ، اعتیاد و یا هر نوع محدودیتی شده اند . در اینجا ، جهت آگاهی شما ، رونوشت آنچه را که در پایگاه اینترنتی در مورد روش آرامش شخصی نگاشته ام می آورم .

## روش آرامش شخصی

سلام به همگی

روش آرامش شخصی، که در اینجا شرح می‌دهم، فقط به راهی برای "احساس کمی آرامش بیشتر" منحصر نمی‌شود. اگر این روش به درستی درک گردد، می‌تواند به مبنای شفای تمامی مردمان روی زمین تبدیل گردد. هر پزشک، درمانگر، مشاور مسائل روانی یا مربی کارایی فردی باید از آن به عنوان یک ابزار برتر جهت کمک به دیگران - و به خود - استفاده نماید.

روش آرامش شخصی بر پایهٔ ایجاد فهرستی از کلیهٔ وقایع خاص ناراحت کننده در زندگی فرد بنا شده است. هدف از آن خنثی سازی نظام مند اثرات آنها به کمک ئی اف تی است. اگر این کار را به طور مداوم انجام دهیم می‌توانیم هر درخت ناخوشایند از جنگل احساسات خود را ریشه کن کنیم و در نتیجه علل اصلی ناراحتی های روحی و جسمی خود را از بین ببریم. این کار منجر به آرامش شخصی افراد می‌شود و در پی آن حتی در دستیابی به صلح جهانی هم می‌تواند کارساز باشد.

در اینجا بعضی از کاربرد های آن را ذکر می‌کنم:

۱- به عنوان " تکلیف " در بین دو جلسه ملاقات با پزشک یا درمانگر. این کار قطعاً به تسریع و تعمیق شفا منجر می‌شود.

۲- به عنوان یک کار روزانه برای پاکسازی زباله های روحی جمع شده بر روی هم. این کار به بهبود تصور از خود، کاهش شک به توانایی ها و فراهم آمدن احساس ژرفی از آزادی می‌انجامد.

۳- به عنوان ابزاری برای حذف علت اصلی - اگر نگوئیم تنها علت - یک بیماری خطرناک. آن خشمها، ترسها و خاطرات ترومایی که باعث بیماری می‌شوند، جای پای در وقایع خاص زندگی فرد دارند. قاعدتاً با پرداختن به همهٔ آنها، آن تعدادی که موجب بیماری شده اند هم خنثی می‌گردند.

۴- راهی مناسب برای یافتن ریشهٔ مشکل. اگر همهٔ وقایع خاص را خنثی نمایید به شکل خودکار به ریشهٔ مشکلات هم پرداخته اید.

۵- به عنوان روشی برای آرامش دائمی.

۶- تبدیل شدن شما به مثالی برای دیگران، جهت نشان دادن آنچه امکان پذیر است.

این روش ساده می‌تواند همهٔ شاخه های شیوه های شفابخشی را تکان دهد. می‌توانم

آن را در یک جمله بیان کنم:

«بیشتر مشکلات روحی و جسمی ما ناشی از - یا عامل - وقایع خاص خنثی نشده در زندگی ما هستند و ئی اف تی به سادگی از عهده اغلب آنها بر می آید.»  
برای فردی که تنها مدرک تحصیلی اش در رابطه با مهندسی است بد نیست . هان؟ آنچه گفته شد اگر از طرف هر کسی که دستی در شفابخشی دارد یا هر بیماری به کار گرفته شود می تواند سرعت شفا یافتن را بسیار زیاد کند و همین طور هزینه ها را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

توجه داشته باشید که این نظریه از علل شیمیایی، نظیر آنچه در پزشکی بر آن تاکید می شود چشم پوشی می نماید . چون بارها دیده ام افرادی که قرصها و سایر مواد شیمیایی بر آنها اثری نداشته با روش فوق بهبودی یافته اند .

البته منظورم این نیست که داروها و تغذیه مناسب جایگاهی ندارند . بلکه جایگاه مناسبی هم دارند . اغلب می توانند نقشی حیاتی بازی کنند . ولی به تجربه دیده ام وقایع خاص خنثی نشده از هر چیز دیگری به علت اصلی بیماری نزدیکتر اند . به همین دلیل است که توجه ویژه ای می طلبند.

چقدر بدبیهی است ! کاربران با تجربه ئی اف تی به خوبی از توانایی های آن در پاکسازی وقایع خاص ناخوشایند از دیوارهای ذهنی<sup>۱</sup> ما آگاهند . در اینجا است که ما بیشترین ضریب موفقیت را داریم . تاکنون تلاش خود را بر روی وقایع خاص ناخوشایندی که موجب یک ناراحتی نظیر ترس مرضی ، سردرد یا خاطرات تروما شده بودند متمرکز کرده بودیم . البته این کار خوبی است، خیلی خوب، و باید آن را ادامه دهیم . ولی از طرف دیگر چرا از ئی اف تی بر روی همه وقایع خاصی که موجب مشکلات کلی تر - اما بسیار مهم - ما شده اند استفاده نکنیم؟ تعدادی از این مشکلات در زیر می آیند:

اضطراب	تصور از خود
بی خوابی مداوم	افسردگی
انواع وسواس	انواع اعتیاد
	احساس طرد شدگی

۱- اصطلاحی است که نویسنده در نوشته هایش ، خصوصاً در پایگاه اینترنتی ، زیاد بکار می برد . منظور بایدها و نبایدهائی است که در ذهن افراد جا گرفته اند . ( مترجم )

حین تخلیه بارهای احساسی از وقایع خاص زندگی ، سیستم شما به تدریج با کشمکش‌های داخلی کمتری روبرو خواهد شد . کشمکش داخلی کمتر به معنی آرامش بیشتر و رنج روحی و جسمی کمتر خواهد بود . برای بسیاری، این روش احتمالاً منجر به حذف کامل مشکلات دراز مدتی که روشهای دیگر نتوانسته اند کاری در مورد آنها انجام دهند خواهد شد . آرامش در یک پاراگراف . چطور است ؟

ناراحتی های جسمی نیز همین طورند . منظورم همه انواع آنها از سردرد ، مشکلات تنفسی و اختلالات گوارشی گرفته تا ایدز ، ام. اس و سرطان است . این نکته که همه یا بخشی از بیماریهای جسمی ناشی از خشمهای بر طرف نشده ، خاطرات تروما ، احساس گناه ، غم و امثال آنها می باشد به شکل گسترده ای در حال کسب مقبولیت است . در سالهای گذشته مباحثات بسیاری با پزشکان داشته ام و تعداد بیشتر و بیشتری از آنان اذعان کرده اند که کشمکشهای روحی، یکی از دلایل اصلی بیماریهای خطرناک هستند . ولی تاکنون راه موثری برای از میان بردن این سارقان سلامتی پیدا نشده بود . البته می توان با دارو بر آنها سرپوش گذاشت . اما یافتن علاج واقعی همیشه کار سختی بوده است . خوشبختانه اکنون ئی اف تی و هم خانواده های فراوانش ابزارهای ساده و قدرتمندی فراهم آورده اند تا به کسانی که به شکلی جدی در راه حفظ سلامتی افراد، کار می کنند و ریشه های بیماری را - به جای خود بیمار - می خشکانند کمک کند .

آنچه می گویم جایگزین آموزش کیفی ئی اف تی و یا دریافت کمکهای کیفی از یک متخصص ورزیده ئی اف تی نیست . بلکه ابزاری است ، که اگر به خوبی به کار گرفته شود ، شما را از مشکل آسوده می سازد. آموزش کیفی یا کمک کیفی بر تاثیر آن می افزاید. سادگی و تاثیر همه جانبه ، آن را تبدیل به یکی از روشهایی می کند که هر کسی که به مشکلات جدی مبتلا است حتماً باید به دنبال آن باشد . می دانم که گزاره گوئی به نظر می رسد . ولی بیش از یک دهه در مورد آن تجربه دارم و نتایج حاصل از آن را در گستره ای از مشکلات دیده ام و در نتیجه بیان آنچه گفتم آسان و ضروری است .

روش کار بسیار ساده است - فرض بر این است که شما با نحوه بکارگیری ئی اف تی آشنا هستید - :

۱- فهرستی از وقایع خاصی که باعث ناراحتی شما می شوند تهیه نمایید . اگر حداقل پنجاه مورد نیابید، نشان می دهد که یا کاملاً دل به این کار نداده اید و یا این که در سیاره دیگری زندگی می کرده اید . بسیاری افراد صدها مورد پیدا می کنند .

۲- به هنگام نوشتن فهرست می بینید که به نظر نمی رسد بعضی وقایع موجب ناراحتی شما در حال حاضر شوند . بسیار خوب . آنها را هم در فهرست بیاورید . همین که آنها را به یاد می آورید نشان می دهد که باید به آنها هم پرداخته گردد .

۳- به هر واقعه خاص یک نام بدهید، گویی که یک فیلم کوتاه بوده است . مثلاً : پدر مرا در آشپزخانه کتک زد ؛ ساندویچ سوزی را دزدیدم ؛ پایم سُر خورد و داشتم در گراند کانیون<sup>۱</sup> سقوط می کردم ؛ وقتی داشتم در کلاس سوم حرف می زدم همه بچه ها مرا مسخره کردند ؛ مادرم مرا دو روز در گنجه حبس کرد و آقای آدامز به من گفت تو احمقی .

۴- وقتی فهرست کامل شد، بزرگترین درختها در جنگل احساسات ناخوشایند خود را بیابید و ئی اف تی را بر روی هر یک از آنها ، تا وقتی که بتوانید به آن بختید یا " دیگر نتوانید به آن فکر کنید " ، بکار برید . مواظب جنبه هایی که پدیدار می شوند باشید . آنها را درختانی جدید در جنگل احساسات ناخوشایند خود بدانید . ئی اف تی را در مورد آنها هم بکار برید . آنقدر بر روی یک واقعه کار کنید تا به کلی خنثی شود . اگر نتوانستید ، در مقیاس صفر تا ده ، حدی برای شدت مشکلاتان در یک فیلم خاص بیابید فرض را بر این بگذارید که آن را سرکوب کرده اید . ده بار ئی اف تی را بر روی هر جنبه ای از آن که به ذهنتان می رسد انجام دهید .

پس از حذف درختان غول پیکر به سراغ بزرگترین درختان رده بعدی بروید .

۵- به مدت سه ماه، هر روز حداقل به یک فیلم ( واقعه خاص ) و ترجیحاً به سه فیلم بپردازید . فقط روزی چند دقیقه وقت می گیرد . بدین ترتیب ، پس از سه ماه ، بین نود تا دویست و هفتاد واقعه خاص را خنثی نموده اید . به بهتر شدن احساساتان نسبت به بدنتان توجه کنید . همچنین بالا رفتن " آستانه آشفستگی تان " را شاهد خواهید بود . ببینید روابط شما با دیگران تا چه اندازه بهبود یافته و چه تعداد ناخوشی های نیازمند درمان دیگر وجود ندارند . بعضی از آن وقایع خاص را دوباره به یاد آورید و ببینید که چگونه تا نزدیک به خاموشی کم نور شده اند . به هر گونه بهبودی در فشار خون ، ضربان قلب و تنفس خود هم توجه کنید .

از شما می خواهیم که آگاهانه به موارد مذکور توجه نمایید . در غیر این صورت ، شفای کیفی که به آن دست می یابید، آن قدر مخفیانه خواهد بود که شاید آن را نبینید . حتی ممکن است از آن چشم پوشی نمایید و بگویید " اوه! خوب ، به هر حال چندان هم مشکل بزرگی نبود . "

۱- Grand Canyon نام دره ای مشهور است. ( مترجم )



چنین پدیده ای پس از بکار گیری ئی اف تی بسیار اتفاق می افتد و به همین دلیل است که توجه شما را به آن جلب می کنم .

۶- اگر دارو مصرف می نمایید شاید احساس کنید که می توانید آن را قطع نمایید . لطفاً این کار را فقط تحت نظر پزشکی ورزیده انجام دهید .

امیدوارم روزی برسد که روش آرامش شخصی در سراسر جهان به صورت معمول درآید. صرف روزی چند دقیقه از وقتتان می تواند منجر به تفاوت‌های اساسی در تحصیل ، روابط ، سلامتی و کیفیت زندگیتان گردد . آنچه گفته شد فقط در صورتی معنی پیدا می کند که دیگران ( شما ) آن را بکار بندند .

*به امید آرامش شخصی برای همه ، گری*

### چه انتظاراتی داشته باشیم

اگر ئی اف تی را آن گونه که گفته شد، بکار گیرید در همان روز اول، امیال فوری شما تا حد زیادی کاهش می یابند و در روزهای بعدی هم ملایمتر می گردند و کمتر اتفاق می افتند . در نتیجه شما هیچ میل فوری نخواهید داشت و نسبت به هر نوع ماده اعتیاد آور احساس بیزاری نخواهید نمود . آزاد خواهید شد . رفتارتان نسبت به آن عوض می شود و متحیر می گردید که اولین بار چه چیزی در اعتیاد دیده بودید .

اینها علائم سلامتی هستند . وقتی به اینجا رسیدید، باید چند روز دیگر هم ادامه دهید تا " آن را سر جایش بنشانید " .

اما در نظر داشته باشید که وقتی رفتار اعتیادی شکسته شد، مصون از اعتیاد دوباره نخواهید بود . توصیه می شود ، در آینده ، از هر وسوسه ای دوری نمایید . البته این در مورد همه روشهای ترک اعتیاد صدق می کند .

## پرسش و پاسخ

### چقدر طول می کشد تا بر اعتیادم غلبه کنم؟

بسته به مورد فرق می کند . به تجربه دریافته ام که اعتیاد به مواد ملایمی نظیر شکلات ، قهوه ، مشروبات غیر الکلی و غذاهای مختلف ظرف چند روز از بین می رود . حتی به شکلی که آنها باعث بی میلی فرد می شوند . به تازگی به بانویی کمک نمودم و او با یکی دو بار استفاده از دستور اساسی بر اعتیاد به مشروبات غیر الکلی ، گوشت خوک نمک زده ، پیاز حلقه حلقه شده ، شکلات ، شیرینی های کش آمدنی و سیب زمینی سرخ شده غلبه کرد . او دیگر با دیدن چنین چیزهایی وسوسه نمی شود . البته برای سایر افراد معمولاً بیشتر طول می کشد .

اعتیاد به مواد قویتر مثل سیگار ، مشروبات الکلی ، کوکائین و غیره معمولاً بیشتر زمان می برد شاید یکی دو هفته . یک بار به مردی کمک کردم و او توانست با سه چهار بار استفاده از دستور اساسی بر اعتیاد چند ساله اش به مشروبات الکلی غلبه نماید . چنین اتفاقی نادر به حساب نمی آید . ولی من هم نمی توانم بگویم که ، در مورد شما ، حتماً پیش می آید .

در اینجا هیچ قانون غیر قابل نقضی وجود ندارد . وقتی کار تمام می شود که تمام شده باشد و شما خودتان آن را خواهید فهمید . چون دیگر میلی به آن ماده نخواهید داشت . ولی فعلاً تنها " درد " واقعی شما تکرار دستور اساسی است . علائم ترک در حد معمول خواهند بود .

### آیا می توانم در یک بار اجرای دستور اساسی به چند نوع اعتیاد بپردازم ؟

نه، شما می توانید در هر بار فقط به یک نوع اعتیاد بپردازید . چند اعتیاد را ، در یک بار اجرای دستور اساسی ، با هم قاطی نکنید . برای هر اعتیاد از یک اجرای مستقل استفاده نمایید . ولی اگر دائماً بر روی یک اعتیاد کار کردید و مشاهده نمودید که سایر اعتیادها هم از بین می روند متعجب نشوید . این پدیده گاهی بوقوع می پیوندد . چون ضربات ملایم به اندازه ای موجب کاهش اضطراب می گردند که دیگر به هیچ آرام بخشی نیاز نخواهد بود . راهی برای پیش بینی این پدیده خوشایند وجود ندارد . ولی بدانید که امکان وقوع دارد .

## ئی اف تی چگونه به کاهش وزن کمک می کند؟

اگر می خواهید وزن کم کنید باید به علت اصلی بپردازید . علت اصلی اعتیاد به غذا اضطراب است، مثل هر اعتیاد دیگر . در واقع باید گفت که مهمترین ماده اعتیاد آور در آمریکا غذا است . غذا به نحوی شبیه به دخانیات ، مشروبات الکلی و امثال آنها ، موجب سرپوش گذاری موقت بر اضطراب می شود . تا به حال، چند بار زمانی که واقعاً گرسنه نبوده اید به یخچال حمله کرده اید ؟ برای سرپوش گذاری بر اضطراب ؟ ممکن است آن را اضطراب نخوانید. می توانید آن را ناشی از خستگی بدانید یا خوردن عصبی بنامید . ولی به هر حال نوعی اضطراب بوده است . اضطرابی که باعث می شود فرد به غذا یا هر ماده یا رفتار دیگر معتاد شود می تواند علل مختلفی داشته باشد . می تواند ناشی از تنش در خانواده یا محیط کار باشد و یا از تجربیات بد دوران کودکی یا خاطرات تروما نشأت گرفته باشد .

واضح است که برای کاهش وزن باید اضطرابی را که موجب خوردن بیش از حد نیاز می شود از بین ببرید . چه ابزاری بهتر از ئی اف تی ؟ علاوه بر روش آرامش شخصی - که قبلاً شرح داده شد - به شکل مداوم ( بیست و پنج بار در روز ) از دستور اساسی بر روی خوردن بیش از حد استفاده کنید تا اضطرابی که در ورای آن وجود دارد کاهش یابد . همچنین آن را به هنگام ظهور میل ناگهانی به غذای غیر ضروری بکار ببرید - با وجود این که خیلی دلم می خواهد آن شیرینی را بخورم - به مرور ، علت اعتیاد به غذا و در نتیجه اضافه وزن ناشی از آن از بین می رود.

## استفاده از ئی اف تی در مورد ناراحتی های جسمی

به هنگام استفاده از ئی اف تی بیش از هر وقت دیگر شواهد روشن وجود ارتباط بین روح و بدن را می بینید . تا کنون شفا از ناراحتی های جسمی را در سطوح مختلف مشاهده - و امیدوارم تجربه - کرده اید .

در اینجا فهرستی از ناراحتی های جسمی که بوسیله ئی اف تی به آنها پرداخته شده و بهبودی کلی یا نسبی حاصل شده ذکر می گردد :

اختلالات جنسی	خارش چشم	انواع سردرد
عرق کردن	زخم	درد پشت
ناهماهنگی اعضاء بدن	انواع جوش	خشکی عضلات گردن و
سندرم تونل مچ دستی	بی خوابی	تسانه ها
آرتروز	یبوست	درد مفاصل
بی حسی انگشتان	سندرم روده تحریک پذیر	سرطان
دل درد	بینایی	خستگی مزمن
دندان درد	گرفتگی عضلات	لوپوس
لرز	نیش زنبور	کولیت خونریزی دهنده
ام . اس	مشکلات ادراری	پسوریازیس
	ناخوشی صبحگاهی	آسم
	پی . ام . اس	انواع حساسیت

تعداد آنها خیلی خیلی بیشتر است . فهرست کامل چند برابر این است .

## روی هر چیزی امتحانش کنید

من ئی اف تی را بر روی هر ناراحتی جسمی بکار می برم و همواره از نتایج آن شگفت زده می شوم . درصد موفقیتم صد نیست . آیا کسی هست که بتواند صد در صد موفق باشد؟ ولی

ئی اف تی اغلب ، در جایی که هیچ روش دیگری کارایی ندارد ، آسودگی حیرت انگیزی بدست می دهد .

انسانها به هزاران بیماری جسمی مبتلا می شوند و علوم مربوط به شفادهی مجموعه ای از روش های درمانی برای آنها بوجود آورده اند . این روشها از دارو و جراحی گرفته تا روزه گرفتن و تصور ذهنی را شامل می گردند . همه آنها ، برای بعضی افراد در برخی مواقع ، نتیجه بخش هستند . ولی هیچ یک همیشه برای همه کارایی ندارد . به تجربه دریافته ام که *ئی اف تی آن قدر کارایی دارد که باید در جعبه ابزار هر شفا دهنده ای موجود باشد* . یگ گام هم جلوتر می روم . فکر می کنم باید یکی از اولین ابزارهایی باشد که هر شفادهنده ای استفاده می نماید . دلایل آن از این قرارند :

\* آسودگی از علائم معمولاً بلافاصله بدست می آید .

\* وقتی از دست هیچ روش دیگری کاری بر نمی آید کارایی دارد .

\* کاربرد آن ساده است .

\* زمان کمی می برد .

\* موجب ایجاد عادت نمی شود .

هیچ روش شفا بخش دیگری نمی شناسم که بتواند چنین ادعاهایی بکند . آیا شما می شناسید ؟ با وجود این، *ئی اف تی* جایگزین پزشکی یا هر روش شفا بخش دیگری نیست . بهتر است از آن همراه با دیگر روش ها استفاده نمایید . در این که *ئی اف تی* لایق جایگاه برجسته ای در بین مشهورترین روش های شفا بخشی جسمی است شکی وجود ندارد . حتی یک ناظر عادی هم باید به نتایج حاصل از آن با احترام خاص بنگرد . ولی سوال اصلی این است که چرا کارایی دارد؟

اگر هدف اولیه آن پرداختن به موارد روحی بوده پس چرا به خوبی از عهده مشکلات جسمی بر می آید ؟ راز های بسیاری در علوم شفابخشی وجود دارد و به همین علت هم هست که تحقیقات در این رشته پایان ناپذیر خواهد بود . *ئی اف تی* هم مستثنی نیست . جریان انرژی مثل جریان خون در بدن ، به شکل سالم آن ، در سلامتی جسمی نقشی حیاتی دارد . بنابراین متعادل سازی آن با *ئی اف تی* منجر به پیشرفت شفا بخشی جسمی می گردد . شکی نیست که احساسات ناخوشایند، موجب بیماری های جسمی می شوند . به همان اندازه که *ئی اف تی* احساسات ناخوشایند را خنثی می کند علائم جسمی هم کاهش می یابند .

## پرسش و پاسخ

### چقدر طول می کشد تا آسودگی بدست آید؟

در اینجا هیچ قاعده کلی وجود ندارد. هر چند که علائم اغلب ظرف چند دقیقه تخفیف پیدا می کنند، ولی گاهی هم یک تاخیر چند ساعته وجود دارد. آسودگی از بیماری ممکن است روزها، هفته ها یا ماهها بطول انجامد. بنابراین پشتکار داشته باشید. بسیاری افراد، با شروع فرآیند شفا، تمایل به قطع دارو دارند. این کار فقط باید تحت نظر پزشک صورت گیرد.

### آیا می توانم همزمان به چند علامت بپردازم؟

نه! برای هر علامت مستقلاً از دستور اساسی استفاده کنید. با شدید ترین علامت شروع نمایید و ادامه دهید. ولی اگر کار بر روی یک علامت موجب آسودگی از علامت دیگر شد تعجب نکنید. این پدیده بسیار اتفاق می افتد.

آیا می توان از ئی اف تی انتظار داشت که در مورد بیماری های طولانی و سخت هم نتیجه بخش باشد؟

کاملاً آگاهم که دانش متداول، بسیاری از بیماری های طولانی را جزئی از وضعیت دائمی سلامتی فرد می داند. در نتیجه ادعای کاهش شدت یا از میان بردن آنها از طریق زدن ضربات نظام مند بر روی سیستم انرژی، نوعی تندروری به نظر می آید. این مسئله ای است که خارج از محدوده باورهای همه افرادی است که تاکنون دیده ام. ولی شخصاً موارد حیرت انگیزی مشاهده کرده ام و اگر این را به شما نمی گفتم غفلت کرده بودم.

### دستور اساسی را چند وقت به چند وقت بر روی مشکلم بکار برم؟

برای علائمی نظیر سردردها، درد، دل پیچه و امثال آنها هر وقت که می خواهید از دست آنها آسوده شوید، بکار برید. ولی در مورد بیماری موجب آنها باید ده بار در روز آن را بکار

گیرید و تا وقتی که از نتایج بدست آمده احساس رضایت کنید ادامه دهید . این ده بار باید در طول روز پخش شوند . یک راه مناسب برای ایجاد این عادت مرتبط ساختن آن با کارهای روزانه است  
نظیر :

\* وقتی صبح از خواب برمی خیزید .

\* وقتی شب به رختخواب می روید .

\* قبل از هر وعده غذا .

\* قبل از هر بار رفتن به دستشویی .

همچنین تاکید می کنم که ئی اف تی را در مورد هر واقعه خاصی که موجب ناراحتی جسمی شما شده است بکار برید . استفاده از روش آرامش شخصی هم مفید است .

**آیا می توانید بعضی تجربیات خود را بر روی ناراحتی های جسمی شرح دهید؟**

حتماً . ولی به یاد داشته باشید که آنچه در پی می آید فقط بخش کوچکی از ناراحتی هایی است که می توان با ئی اف تی به آنها پرداخت .

## درد پشت

افراد بسیاری را می‌شناسم که پشت آنها آسیب جدی دیده و علت دردشان در عکسهای رادیوگرافی آشکار است. با وجود این، پس از چند دقیقه استفاده از ئی اف تی، شدت دردشان تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

آنچه گفته شد معقول نمی‌نماید مگر این که در نظر داشته باشید که تنش، خود را در عضلات نشان می‌دهد و عضلات هم به نوبه خود موجب وارد آمدن فشار به مفاصل می‌گردند. کاهش تنش در عضلات، به کمک ئی اف تی، موجب کاهش تنش در مفاصل شده، شدت درد کمتر می‌گردد. تعداد کسانی که درد پشتشان بدین شکل تخفیف پیدا کرده از دستم در رفته است. بعضی دردها به کلی ناپدید می‌شوند و هرگز بر نمی‌گردند، در حالی که برخی دیگر هر روز به ضربات ملایم نیاز دارند تا عود نکنند.

## انواع سردرد و دل درد

فکر می‌کنم حداقل در نود درصد مواردی که شاهد این علائم بوده‌ام جواب بسیار خوبی گرفته‌ام. اغلب آنها با استفاده از دستور اساسی ظرف چند دقیقه ناپدید شده‌اند.

## سندرم تونل مچ دستی

در یک میهمانی با " آن " شام خوردم. شدت درد ناشی از سندرم تونل مچ دستی او در حد هفت بود. در کمتر از دو دقیقه، با بکارگیری دستور اساسی، درد به کلی از میان رفت و تا پایان میهمانی هم بر نگشت.

لازم نیست بگویم که او چقدر حیرت نموده بود. چون تا قبل از آن هیچ چیز دیگری این آسودگی را نصیب او نکرده بود. دیگر او را ندیدم و در نتیجه نمی‌دانم آن کار تا چه حد دوام داشته است. این مشکل از آن گونه‌هایی است که تمایل به بازگشت دارد. بنابراین زدن ضربات دیگر ضروری می‌نماید.



## پسوریازیس

پسوریازیس "دونا" آن قدر شدید بود که حتی پوشیدن کفش هم برایش مشکل بود. دارو هم کمکی به او نمی کرد. چند روز، مطابق برنامه، ضربات ملایمی زد و نود درصد از مشکلش حل شد.

## حساسیت ها

حساسیت ها اغلب به خوبی جواب می دهند. بسیاری افراد را دیده ام که از انواع حساسیت ها نظیر آبریزی از سینوس ها، خارش چشم ها، عطسه و بسیاری موارد دیگر آسوده شده اند.

## یبوست

نتایج در این مورد بسیار متفاوتند. به تجربه دیده ام که معمولاً موفقیت حاصل می شود. فردی بود که با یک بار ضربه زدن موفقیت آنی و دائمی نصیبش شد. دیگران نیاز به زدن ضربات به صورت روزانه و به مدت چند هفته داشتند تا یبوستی که سالها و سالها داشته اند تخفیف یابد.

به یاد داشته باشید که همیشه فوراً از ناراحتی جسمی آسوده نمی شوید. گاهی به نظر می رسد زدن ضربات کارایی ندارد. صبر و پشتکار داشته باشید. همه آنچه که صرف می کنید منحصر به زمان است. اگر ادامه دهید به احتمال زیاد موفق می شوید. البته این در مورد همه ناراحتی ها صادق است نه فقط یبوست.

## بهبود بینایی

افراد بسیاری را دیده ام که دید چشمهایشان را به کمک ئی اف تی بهبود بخشیده اند، حداقل به شکل موقتی. افراد با من به روی صحنه می آیند، از دستور اساسی برای بهبود بینایی استفاده می کنند و سپس اظهار می دارند که خیلی بهتر می بینند. این کار را پیگیری نکرده ام و نمی توانم هیچ تغییر دائمی را گزارش کنم. ولی فکر می کنم بهبودی دائمی با حفظ تداوم امکان پذیر است.

---

## آرتروز

معمولاً درد آرتروز با استفاده از دستور اساسی کاهش می یابد. این را بارها دیده ام. ولی این درد، به عللی که در ورای آن قرار دارد، تمایل به بازگشت دارد. در نتیجه باید به علائم و همین طور به بیماری ورای آنها پردازید.

آیا به کمک تی اف تی می توانید از عهده آرتروز برآیید و برای همیشه از دست آن آسوده شوید؟ نمی دانم. چون تا جایی که اطلاع دارم تاکنون کسی به طور مداوم از این روش بدین منظور استفاده نکرده است. دانش متداول می گوید که آرتروز خوب شدنی نیست. یعنی قابل معالجه نیست. تنها می توان آن را کنترل نمود.

ولی این را هم بگویم که در سال ۱۹۸۶ پزشکان تشخیص دادند به آرتروز مبتلا شده ام اما امروز هیچ نشانی از آن ندارم. در آن هنگام از تی اف تی استفاده نکردم. چون از آن آگاهی نداشتم. دلیل از میان رفتن آن روزه، تغییر رژیم غذایی، شیوه زندگی و چهارچوب های فکری بود. مطمئنم که تی اف تی می توانست شفای مرا سرعت بخشد.

## استفاده از ئی اف تی برای بهبود تصور از خود

### علت تصور منفی از خود

"تصور منفی از خود" به معنی داشتن احساس ناخوشایند نسبت به وجود خود است. متخصصان، تعریف دقیقی از آن ارائه نداده اند و علت آن را هم با دقت مشخص نکرده اند. بنابراین هیچ روشی، که مورد توافق همگان باشد، برای از میان بردن آن وجود ندارد. ولی ئی اف تی راهکار بسیار دقیق تری دارد و علت آن را هم با دقت مشخص می کند. بدین شکل:

**«علت تصور منفی از خود، جمع شدن انرژی منفی در مورد شخصیت خود است.»**

آنچه گفته شد کاملاً بدیهی است و بر اساس آن ئی اف تی از کارایی بالایی برخوردار خواهد بود. اگر احساسات ناخوشایند را از بین ببریم علت مشکل را هم از میان برده ایم. بدون آن علت، تصور منفی از خود هم کم رنگ می شود.

چه ابزاری بهتر از ئی اف تی برای از بین بردن احساسات ناخوشایند؟

تصور منفی از خود شاید فراگیرترین ناراحتی در جهان باشد. آن قدر فراگیر که هر کسی تا حدی به آن دچار است. تصور از خود، اغلب معادل اعتماد به نفس فرض می شود. آن را از طریق رفتار، طرز ایستادن، کلمات و اشارات خود "منتشر" می کنیم و دیگران، چه بخواهیم و چه نخواهیم، آن را "دریافت می نمایند". بنابر این اثری مهم بر روی کار و بار و عملکرد اجتماعی ما دارد.

گاهی نحوه انتشار افکار درونی ما به سوی دیگران موجب پیدا کردن کار، ترفیع شغلی و یا افزایش فروش می شود و گاهی هم موجب می گردد که عکس آنها اتفاق افتد. بسته به این که ما احساسات منفی خود را چگونه منعکس نماییم، دوستی ها یا برخوردهای احساسی ما می توانند شکفته یا پژمرده شوند. هر چه تصور ما از خود منفی تر باشد آشفته شدن آسانتر می شود و خشم، احساس گناه، حسادت و سایر واکنش های احساسی شدیدتر می گردند. وقتی دچار تصور منفی از خود هستیم در جای خود باقی می مانیم. سعی نمی کنیم وارد یک کار و بار جدید شویم، از دست روابط نامناسبی که با دیگران داریم خود را خلاص کنیم و یا چیز جدیدی را امتحان نماییم.

به طور خلاصه ، تصور از خود ، هستهٔ مرکزی قدرت روحی ما است .  
اگر به بخش خودیاری هر کتابفروشی معتبری سر بزیند ، تعداد بیشماری کتاب های حاوی راه حل مشکل تصور از خود را در آن می یابید . آن کتاب ها ، به طور کلی ، بر رفتارهای مثبت تاکید می کنند و تمرین هایی جهت نگرستن به بخش روشن تر زندگی ارائه می دهند. شما را تشویق می نمایند که ، به جای نقاط ضعف ، بر نقاط قوت خود تکیه کنید . بعضی از آنها ، جهت دستیابی به خواسته هایتان ، بر تجسم فکری و عبارات تاکیدی اصرار دارند . برای نویسندگان آنها کف می زنم .

موافق هر چیزی که به انسانها کمک کند هستیم و بسیاری از این شیوه ها به مردم برای بهبود تصور از خودشان کمک می نمایند . البته نتایج آنها به تناوب متفاوت است . گاهی پیشرفت و گاهی رفتار متفاوتی حاصل می شود . به ندرت کسی ، با این ابزارها ، موفقیت بزرگی کسب می کند و یا تصور از خود را تا حد زیادی بهبود می بخشد .

دلیل ناکارایی بسیاری از این روش ها این است که برای خنثی سازی شک به توانایی های خود و احساسات منفی ، موجب تصور منفی از خود کاری نمی کنند . بلکه سعی دارند افراد را در انبوهی از مثبت گرایی غرق نمایند .

البته این تلاش قابل ستایش است. اما در مواقعی که شک به توانایی های خود و احساسات منفی تثبیت شده باشند، آنها را بسیار مقاوم خواهیم یافت . اگر زندگی شما مثل مسافرت با اتوبوس باشد ، آنگاه این شکها و احساسات منفی مسافران آن هستند . شما راننده اید و آنها "رانندگانی نشسته بر صندلی های عقب " هستند که فکر می کنند صندلی جلو متعلق به آنها است<sup>۱</sup> . روش های متداول آنها را چندان از سر جای خود تکان نمی دهند .

ئی اف تی روش جدیدی ارائه می نماید که توسط آن می توان به تغییرات بزرگ و اساسی دست یافت . بسیاری افراد را دیده ام که با این روشها به کلی دگرگون شده اند . رفتار ، طرز ایستادن ، کلمات و اشارات آنها نشان از فردی مطمئن تر و مثبت تر دارد . دوستان و همکارانشان از فرد " جدیدی " که در جلوی چشمهایشان شکل گرفته سخن می گویند .

ئی اف تی ، به جای اینکه مثل روشهای متداول سعی بر ایجاد رفتارها و دیدگاههای جدید داشته باشد ، به نحو موثری فرد را از شک به توانایی های خود و احساسات منفی رهایی

۱- اشاره به همایشهایی است که نویسنده در گذشته با نام " چگونه اتوبوس خود را برانید " برگزار می کرده است . ( مترجم )

می‌بخشد. آن مسافران ناخواسته را از صندلی هایشان بلند می‌کند و از اتوبوس بیرون می‌اندازد. به محض اینکه از اتوبوس بیرون شوند دیگر نقشی در تصور منفی فرد از خود نخواهند داشت. شک به توانایی های خود و احساسات منفی موجب تصور منفی از خود، آشکالی از "هیجان‌ات منفی" هستند و البته ئی اف تی به خوبی از عهده آنها بر می‌آید. کشف بزرگ، که ئی اف تی بر پایه آن بنا شده، را به خاطر آورید:

### **"عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است."**

اگر این را به یاد داشته باشید فرآیند بهبود تصور از خود آسان می‌گردد. کافی است دستور اساسی را بر روی هر احساس منفی که در مورد خود دارید بکار برید. یکی یکی پی کار خود می‌روند و ترازوی احساسات منفی و مثبت به ناچار به سوی مثبت می‌گراید. یک تصور از خود جدید و مطمئن پدیدار می‌شود. بار زیادی از اتوبوس شما بیرون انداخته شده است. اینجا جای استفاده از روش آرامش شخصی، که قبلاً شرح داده شد، می‌باشد. این روش به طور خودکار به همه آن وقایع خاص و منفی، که خود را در تصور از خود به شکل سالم آن قاطی کرده‌اند، می‌پردازد.

### **استعاره جنگل و درختان**

در اینجا استعاره ای می‌آورم تا به درک بهتر مطلب کمک کند. هر یک از احساسات ناخوشایند یا وقایع خاص را به شکل درختی در جنگل تصور منفی از خود در نظر بگیرید. آنها ممکن است نشان دهنده مواردی مثل طرد شدن، مورد سوء استفاده قرار گرفتن، شکست، ترس، احساس گناه و غیره باشند. تعداد آنها ممکن است به صدها برسد و آن قدر تنومند باشند که خود مثل یک جنگل به نظر آیند.

فرض کنیم که شما دارای صد درخت بیمار در جنگل تصور از خود هستید. اگر یکی از آنها را قطع کنیم (آن را با ئی اف تی خنثی نماییم)، نود و نه درخت دیگر باقی می‌مانند. هر چند که با حذف آن درخت تا حد قابل ملاحظه ای از مشکل احساسی شما کاسته شده و شما هم قدر آن را می‌دانید، ولی هنوز کار زیادی در جنگل تصور از خود باقی مانده است.

ولی اگر به شکل نظام مند هر روز یک درخت را قطع کنید چطور؟ جنگل به تدریج تُنگ می‌شود. فضای بیشتری برای حرکت در آن می‌یابید و برای اقامت هم مکان آزادتری به حساب می‌آید.

سرانجام با استفاده مداوم از ئی اف تی همه درختان ناپدید می گردند و فضای حساسی شما بازتر می شود. وقتی آن جنگل از بین برود، دنیا به شکل دیگری به چشم می آید و تصور از خود جدیدتری حاصل می گردد.

### عمومیت یافتن

خوشبختانه لازم نیست برای رسیدن به نتیجه همه یکصد درخت را قطع کنیم. چون به کمک ئی اف تی، با خنثی سازی چند احساس ناخوشایند از یک دسته، فرآیند خنثی سازی در مورد سایر احساسات از همان دسته عمومیت می یابد. مثلاً فرض کنید که در جنگل خود ده درخت از نوع "مورد سوء استفاده قرار گرفتن" دارید. بزرگترین (شدیدترین) درختها را در نظر بگیرید و به کمک ئی اف تی آنها را قطع نمایید. پس از قطع سه یا چهار درخت از آن نوع، خواهید دید که شش یا هفت درخت دیگر خود به خود فرو می افتند. تعادل ایجاد شده در سیستم انرژی مربوط به بعضی درختان به سایر درختان از همان نوع گسترش می یابد.

می توانید پدیده عمومیت یافتن را درباره سایر گونه ها نظیر "شکست" یا "طرد شدن" هم بکار گیرید. بدین ترتیب جنگل صد درخته شما با قطع حدود سی درخت به کلی پاک می شود.

### مشاهده گر باشید

با استفاده از ئی اف تی، در مقایسه با روشهای متداول، تغییر در تصور از خود، سریعتر و قدرتمندانه تر حاصل می گردد. ولی سرعت وقوع این تغییرات به اندازه سرعت تغییرات مربوط به ترس های مرضی یا خاطرات تنش زا نیست. در موارد اخیر، ئی اف تی در چند لحظه از عهده آنها بر می آید. در حالی که ایجاد تغییرات کامل در تصور از خود، هفته ها به طول می انجامد. چون تغییر در تصور از خود، ناشی از حذف تعداد زیادی احساسات ناخوشایند (درخت) است و به همین دلیل وقت گیر می باشد.

وقتی می گویم ایجاد تغییرات کامل در تصور از خود، هفته ها طول می کشد منظورم این نیست که در این مدت هیچ اتفاقی نمی افتد. بلکه بر عکس، با حذف هر درخت از جنگل، تغییری در تصور از خود بدست می آید. ولی آسودگی روحی که بلافاصله از قطع یکی از این

درختان حاصل می شود تغییر قابل ملاحظه ای در تصور از خود ، که مشکل بزرگتری به حساب می آید ، ایجاد نمی نماید . اگر " مشاهده گر " باشید خواهید دید که مجموع تغییرات ناشی از قطع چند درخت قابل ملاحظه است .

تغییراتی که در درون شما بوجود می آیند تدریجی ، نهانی و قدرتمند خواهند بود . احساس شما آن قدر طبیعی خواهد بود که حتی متوجه وقوع تغییرات نخواهید شد . در نتیجه ، دوستانتان خواهند بود که تغییرات را به شما متذکر می گردند و آنگاه شما دلیل مسلمی خواهید داشت . ولی تا آن هنگام لازم است که " مشاهده گر " باشید و به آنچه در درونتان می گذرد دقت نمایید .

مثلا توجه کنید که مورد اخیر طردشدگی را چقدر واقع بینانه تر از دفعات قبل از سر گذراندید . مشاهده کنید چقدر بیشتر در جمع صحبت و چقدر بهتر از خود محافظت می نمایید . به لحن صدای خود در مکالمات توجه کنید که چگونه به سوی مثبت می گراید . وقتی تصور از خود مطمئن تری به نمایش می گذارید ، عکس العمل های دیگران را نسبت به خود ببینید . " مشاهده گر " بودن مهم است . ممکن است بدون آن فکر کنید هیچ اتفاقی نیفتاده است و دست از این کار بکشید .

### چگونه پیش برویم؟

شیوه کار ساده است . همان بنیان روش آرامش شخصی است . فقط دو مرحله دارد :  
۱- فهرستی از تمامی احساسات ناخوشایندی را که به ذهن شما می رسند، تهیه کنید . هر موقعیتی را که در آن احساس ترس ، طرد شدگی ، گناه ، خشم یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن نموده اید و یا دچار گریه یا هر احساس ناخوشایند دیگری شده اید به حساب آورید . موارد بزرگ و کوچک را ذکر کنید ولی برای بزرگترها ارجحیت قائل شوید چون اول باید آنها را خنثی نمایید . اگر در ابتدای کار نتوانستید همه موارد را به یاد آورید نگران نشوید، به تدریج که به یادتان می آیند در فهرست وارد کنید .

۲- آنگاه هر روز از دستور اساسی استفاده کنید تا " درختی " از فهرست خود را "قطع نمایید" . این کار را هر روز انجام دهید تا دیگر هیچ احساس ناخوشایندی ( درختی ) باقی نماند . از " مشاهده " پیشرفت خود در این راه اطمینان حاصل کنید . اگر می توانید بیش از یک بار در روز این کار را انجام دهید یا به عبارت دیگر هر روز بیش از یک درخت قطع نمایید . توجه داشته باشید که باید هر درخت را مستقلاً قطع کنید . آنها را حین یک بار اجرای دستور اساسی با هم قاطی نکنید .

پس از چند روز خواهید دید که "درختان بزرگی" که با آنها شروع کرده اید دیگر خود را در زندگی شما نشان نمی دهند. این امری طبیعی است و آزادی بسیاری در آن خواهید یافت. از آن لذت ببرید.

## چهارچوب استفاده از ئی اف تی

نمودار زیر، چهارچوب یا مسیر استفاده از ئی اف تی را نشان می دهد. راهنمای مفیدی است که به شما نشان می دهد در چه مرحله ای از فرآیند هستید. پس از چند بار استفاده به عادت ثانویه شما تبدیل می گردد.

