

راهنمای سریع

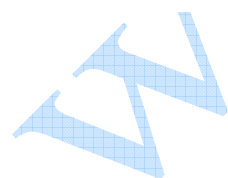
ای اف تی

نوشته‌ی کارل داوسون

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

فروغ آسودگی



www.eft.ir

راهنمای سریع استفاده از ای اف تی

هدف از نگارش متن حاضر پدید آوردن منبعی برای آشنایی سریع با ای اف تی بوده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به نشانی های اینترنتی زیر رجوع نمایید:

www.EFT.ir و www.EFTUniverse.com

مسائل حقوقی

قبل از مطالعه‌ی این کتاب و استفاده از آن باید مطالب زیر را بپذیرید:

"می‌دانم که روش آسودگی جسم و روان (ای اف تی) برای تشخیص بیماری، تجویز دارو یا درمان ناخوشی‌های جسمانی و روانی نیست. همچنین جایگزین مراقبت‌های پزشکی یا روان‌پزشکی هم نمی‌باشد. در این کتاب اصلاً توصیه نمی‌شود که استفاده از هر گونه درمان پزشکی یا روان‌پزشکی را متوقف سازید. لذا هرگز به هیچ طریقی نویسنده یا مترجم را مسئول استفاده‌ی نادرست خود از محتویات کتاب حاضر نخواهم دانست و همواره کلیه مسئولیت‌ها در رابطه با یادگیری و به کارگیری روش ای اف تی بر عهده‌ی خودم خواهد بود."

اگر مطالب فوق را قبول ندارید مطالعه‌ی این کتاب را در همین جا متوقف سازید.

ریشه‌های ای اف تی

ریشه‌های ای اف تی به پنج هزار سال پیش بر می‌گردند. در معابد شائولین و تائوئیست در چین باستان مسیر حرکت انرژی‌های نهفته‌ی بدن را که از طریق محورهایی^۱ در سراسر جاری بودند رسم نمودند.

دست‌آوردهای آقایان دکتر جورج گودهارت^۲ (بنیان‌گذار کینیزیولوژی کاربردی^۳) و دکتر راجر کالاهان^۴ (پدید آورنده‌ی روش تی اف تی یا درمان با میدان فکری^۵) در شکل‌گیری ای اف تی نقش مهمی داشته‌اند. در اوایل دهه‌ی نود میلادی یکی از شاگردان دکتر کالاهان به نام گری کریگ، که شخصیت جذابی هم داشت، روش پیچیده‌ی تی اف تی را به حدی ساده کرد که عملاً امکان استفاده از آن برای همگان و بر روی انواع مشکلات ذهنی، احساسی و جسمانی ایجاد شد.

^۱ Meridian

^۲ George Goodheart

^۳ Applied Kinesiology

^۴ Roger Callahan

^۵ Thought Field Therapy

گری کریگ فارغ التحصیل مهندسی از دانشگاه استنفورد، استاد ان ال پی^۱ و متخصص بهبود کارایی فردی می باشد. تی اف تی را تنها می توان به کمک کاربران ورزیده ی آن مورد استفاده قرار داد. این روش بر ضربه زدن بر مجموعه ی پیچیده ای از نقاط واقع بر محورهای انرژی تکیه دارد.

ولی در روش گری کریگ می توان به سادگی بر همه ی نقاط واقع بر محورها به منظور بر طرف ساختن هر مشکلی ضربه زد و لذا همواره نقاط به درستی تحریک می شوند. هر دو روش ای اف تی و تی اف تی بسیار موثرند - تنها فرقی که دارند این است که یادگیری ای اف تی خیلی آسان تر است، هر کسی می تواند از آن استفاده نماید و در آن تنها از یک شیوه برای کار بر روی تمامی

مشکلات بهره گرفته می شود.



^۱ Neuro-Linguistic Programming

ای اف تی چیست؟

ای اف تی یک روش شفابخشی مسائل احساسی است و به شکل قابل ملاحظه‌ای حتی می‌تواند بسیاری از مشکلات جسمانی را نیز برطرف سازد.

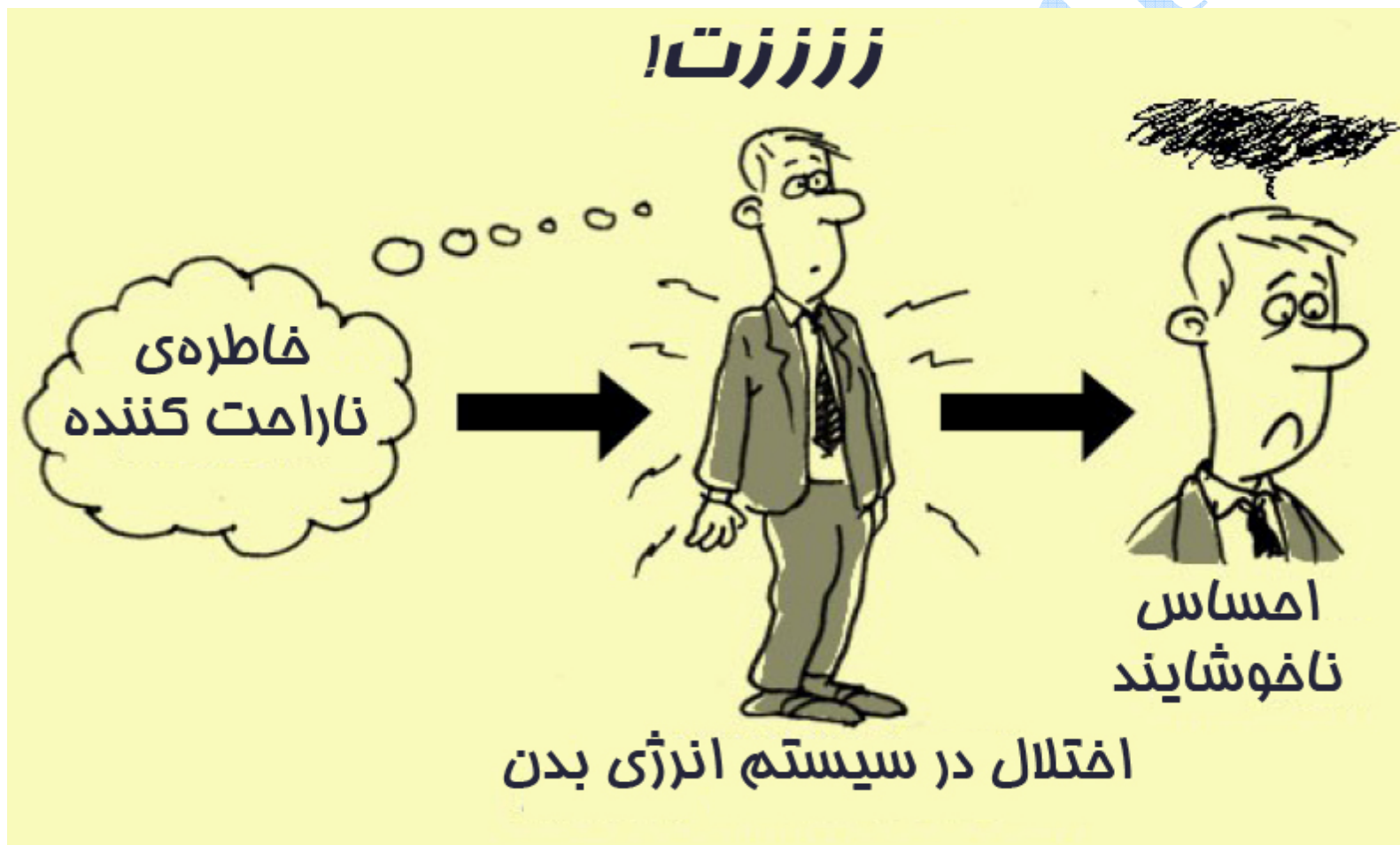
این روش بر پایه‌ی کشفی جدید و انقلابی، که بسیاری از باورهای موجود در روان‌شناسی رایج را به هم می‌ریزد، بنا شده است. "ای اف تی علت همه‌ی مشکلات احساسی را اختلال در سیستم انرژی بدن می‌داند".

میزان موفقیت در به کار گیری ای اف تی معمولاً بالا است (۹۰-۵۰ درصد بسته به تجربه‌ی کاربر) و علائم مشکلات را به شیوه‌ای به ظاهر عجیب (و در عین حال علمی) برطرف می‌نماید.

در این روش با سر انگشتان بر نقاط مختلفی از بدن ضربه زده می‌شود. سیستم انرژی فرد با اندیشیدن به مشکل یا درگیر شدن در شرایط ناگوار احساسی دچار اختلال می‌گردد و این ضربات آن را متعادل می‌سازند.

هر چند که خاطره بر سر جایش باقی می ماند ولی دیگر بار احساسی نخواهد داشت. معمولاً اثر آن با دوام است. معمولاً در پی آن نحوه‌ی شناخت فرد هم به شکلی طبیعی به جهت سالم می گراید.

احساس ناخوشایند چگونه ایجاد می شود



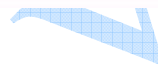
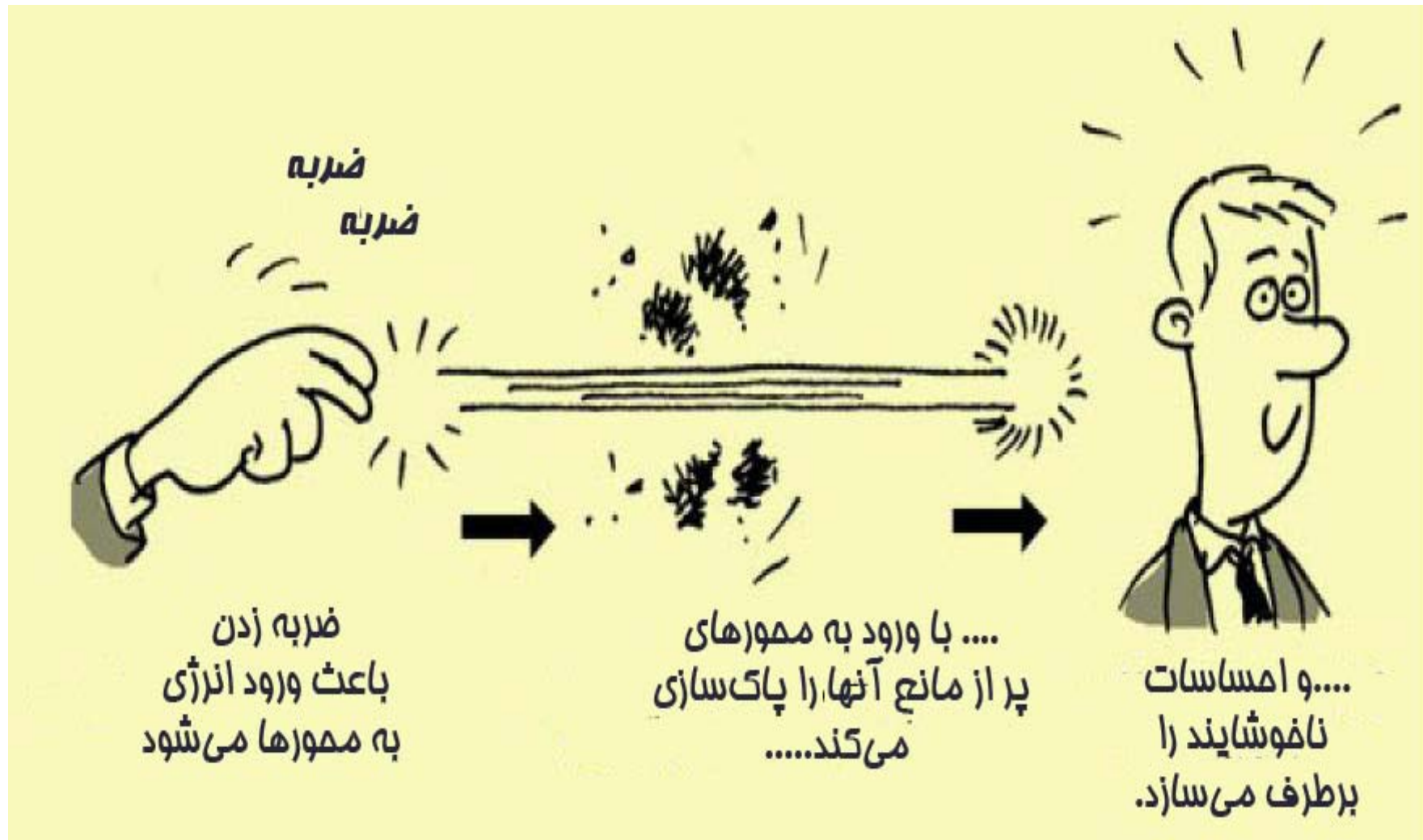
نحوه عمل کرد ای اف تی

ای اف تی نوعی روش درمانی بر پایه‌ی تحریک محورهای انرژی بدن است و همچون طب سوزنی مستقیماً با سیستم انرژی بدن سر و کار دارد. ولی به جای سوزن زدن مسیرهای انرژی با ضربه زدن بر آنها تحریک می‌گردند.

می‌توان محورهای جریان انرژی را به رودخانه‌هایی تشبیه نمود. آشفتگی احساسی یا جسمانی مانع جریان طبیعی انرژی می‌شوند. مثل این است که موانعی جلوی جریان در بخشی از رودخانه را بگیرند و در عوض در بخش دیگری جریان غیر طبیعی ایجاد گردد.

ای اف تی نوعی روش شفابخشی است که با ذهن و جسم کار دارد. اثرات جسمانی حاصل از تحریک محورهای انرژی با اثرات ذهنی تمرکز بر درد یا مشکل در هم می‌آمیزند.

ضربه زدن بر نقاط مهم محورها باعث می‌گردد که انرژی جنبشی به سیستم انرژی بدن وارد گردد و موانع موجود را بر طرف سازد و مجدداً جریان آزاد انرژی را موجب شود. به عبارت دیگر ای اف تی تعادل را به سیستم باز می‌گرداند



کاربردهای ای اف تی

ای اف تی در بسیاری از موارد می تواند موثر باشد. از جمله:

میل شدید و اعتیادی (غذا، سیگار، مشروبات الکلی، مواد مخدر)

حساسیت ها

اضطراب و حملات هراسی

خشم

وسواس

غم، افسردگی و احساس پشیمانی

نارسا خوانی

ترس های عادی و مرضی

بهبود کارایی (ورزش، صحبت کردن در جمع و غیره)

خاطرات ناخوشایند

مدیریت درد و علائم بیماری

بهبودی جسمی

بی خوابی

اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار

بدرفتاری های جنسی

کاهش درد، میگرن، آرتروز و غیره

وارونگی روانی

درک پدیده‌ی وارونگی روانی تاثیر زیادی در بهره‌گیری از ای اف تی دارد.

علت به وجود آمدن آن ترس یا خاطرات ناگوار است و مانع کارایی همه‌ی روش‌های درمانی اعم از پزشکی رایج و پزشکی کل نگر می‌شود.

ویژگی آن معکوس شدن جهت جریان انرژی در محورهای بدن می‌باشد و می‌توان این مساله را به "برعکس گذاشتن باتری‌ها در دستگاه‌های الکتریکی" تشبیه نمود.



وارونگی روانی به رفتارهای منفی و مخرب خود، که ممکن است در یک یا تعداد زیادی از جنبه‌های زندگی فرد ظهور یابند، منجر می‌گردد. این پدیده را اغلب می‌توان در بیماری‌های مزمن،

افسردگی و اعتیادها پیدا نمود. دلایل بروز آن مواردی از قبیل وقایع قدیمی، تصمیمات، باورها، تنش، تغییر قطبیت و سموم انرژی می باشند.

برخی از باورهایی که به وارونگی روانی منجر می شوند عبارتند از استحقاق داشتن، ایمنی، انگیزش، اجازه و مزایای کاذب حاصل از بقای مشکل.

بخشی از ای اف تی به تصحیح وارونگی روانی اختصاص دارد و طی آن نقطه‌ی دل‌ریش را می‌مالند یا بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته ضرباتی می‌زنند.

روش کار

شکل استاندارد روش کار دستور اساسی نامیده می شود و در بر طرف ساختن انواع مشکلات احساسی و جسمانی به کار می رود. اگر آن را فرا بگیرید خواهید دید که هر بار استفاده از آن کمتر از یکی دو دقیقه طول می کشد. دستور اساسی از بخش های زیر تشکیل شده است:

- ۱- تصحیح
- ۲- مراحل
- ۳- ۹ گاموت
- ۴- مراحل
- ۵- تغییرات لازم در دوره های بعدی

در ادامه به جزئیات هر یک می پردازیم.

۱- تصحیح

تصحیح شرایط را برای به کار گیری ای اف تی آماده می سازد. در این قسمت از یکی از دو نقطه ای که در ادامه شرح داده می شوند استفاده می کنید:

یکی نقطه ی دل ریش است که در بالای قفسه ی سینه واقع شده است. این نقطه را باید بمالید. دیگری نقطه ی ضربه ی کاراته می باشد که در کنار دست قرار دارد. بر روی آن باید ضربه بزنید. در حین انجام کارهای فوق باید جمله ی تصحیح را سه بار با صدای بلند بگویید. جمله ی تصحیح دو قسمت دارد:

۱- شرح دقیقی از مشکلی که قصد کار بر روی آن را دارید.

۲- عبارت مثبتی که مشتمل بر پذیرش خود باشد.

شکل کلی آن بدین صورت است:

با وجود این که دچار **(مشکل خود را دقیقاً شرح دهید)** شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

مثال‌هایی از جمله‌ی تصحیح در زیر می‌آیند:

با وجود این که دچار **کمر درد** شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که در **محل کارم خشمگین می‌شوم** ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که **چانه‌ام درد می‌کند** ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که **از ارتفاع می‌ترسم** ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

۲- مراحل

در حالی که بر مشکل خود تمرکز کرده‌اید حدود هفت بار بر هر یک از نقاط مراحل ضربه می‌زنید. در حین این کار و برای این که حواس‌تان پرت نشود بهتر است عبارت یادآوری را که در واقع خلاصه‌ای از مشکل مورد نظر می‌باشد بر زبان آورید. عبارت یادآوری در مثال‌های صفحه‌ی قبل از این قرارند:

کمردرد

در محل کارم خشمگین می‌شوم

چانه‌ام درد می‌کند

از ارتفاع می‌ترسم

۳- ۹ گاموت

نقطه‌ی گاموت بر پشت دست و بر حفره‌ای در امتداد شیار بین انگشتان کوچک و حلقه واقع شده است. پیوسته بر آن ضربه بزنید و همزمان ۹ کار مختلفی را که شرح داده می‌شوند انجام دهید. هدف از این کارها - که عجیب هم به نظر می‌رسند - در گیر ساختن هر دو نیم‌کره‌ی مغز و آماده‌سازی سیستم عصبی برای کار بر روی مشکل می‌باشد.

۴- مراحل (دوباره)

این قسمت دقیقاً مثل قسمت دوم است.

۵- دفعات بعدی

بعضی اوقات پس از تنها یک دور از مشکل خود رهایی می یابید! ولی گاهی مواقع دفعات بیشتری لازمند و لذا باید دستور اساسی را با تغییرات جزئی انجام دهید.

کافی است جمله‌ی تصحیح را به شکل زیر تغییر دهید:

"با وجود این که هنوز قدری دچار (مشکل خود را بگویید) هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم."

مثلاً: "با وجود این که هنوز قدری دچار ترس از ارتفاع هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم."

عبارت یادآوری را هم با باقی مانده‌ی مشکل جایگزین کنید.

مثلاً: "باقی مانده‌ی ترس از ارتفاع"

قبل از این که با نقاطی که باید بر آنها ضربه بزنید آشنا شوید بهتر است چند نکته‌ی دیگر را هم بدانید.

سنجش شدت مشکل. در آغاز کار با ای اف تی شدت مشکل خود را در مقیاس صفر تا ده اندازه بگیرید. اگر ناراحتی تان

نسبتاً شدید است می‌توانید به آن نمره‌ی ۸ یا ۹ بدهید و چنانچه خفیف‌تر است شاید نمره‌ی ۳ برای آن کافی باشد.

در پایان هر بار استفاده از ای اف تی نیز باید مجدداً شدت مشکل خود را بسنجید.

هدف تان باید این باشد که شدت آن را هر چه بیشتر پایین بیاورید و ترجیحاً به ۱ یا صفر برسید و به کلی از مشکل رها

گردید.

کاهش شدت ناراحتی از ۷ یا ۸ به صفر آن هم پس از فقط چند دور استفاده از ضربات ای اف تی تجربه‌ی شگفت‌انگیزی

خواهد بود - و خیلی بیش از آنچه که احتمال می‌دهید به وقوع خواهد پیوست!



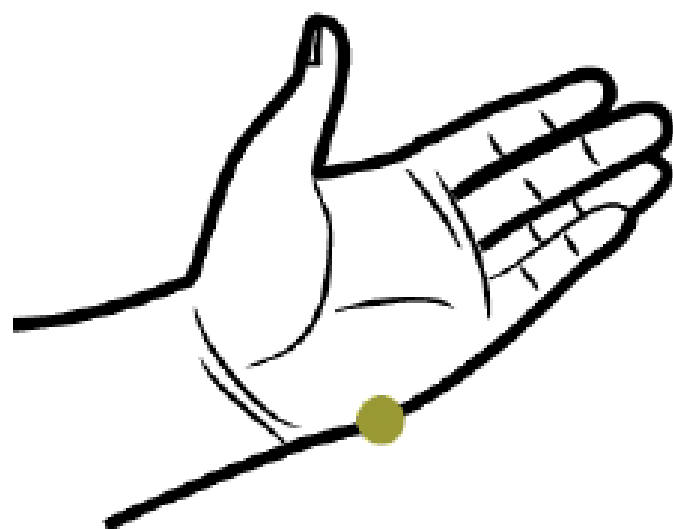
شروع کنید!

در صفحات بعدی نحوه‌ی انجام دستور اساسی را خواهید یافت. اندکی آنها را ورق بزنید تا با موضوع بیشتر آشنا شوید و سپس دوباره به همین جا رجوع نمایید. بهتر است برای آغاز کار یک مشکل واقعی را هدف بگیرید چون ای اف تی روشی تجربی است و هر قدر که درباره‌ی آن توضیح دهیم جای عمل را نمی‌گیرد.

توجه: پس از این که نحوه‌ی انجام ای اف تی را فرا گرفتید خواهید دید که هر بار استفاده از آن تنها حدود یک دقیقه وقت می‌گیرد.

به یاد داشته باشید که اگر بر روی مشکلی واقعی کار می‌کنید باید قبل از شروع کار و در پایان هر دفعه شدت آن را بسنجید!

نقاط مربوط به خنثی سازی و ارونگی روانی در زیر نشان داده شده‌اند. از هر کدام که برای تان راحت تر است استفاده نمایید.



نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته بر روی بخش گوشتالود کنار دست واقع شده و همان جایی است که کاراته‌بازان با آن ضربه وارد می‌آورند.



نقطه‌ی دل‌ریش تقریباً در جایی قرار می‌گیرد که سنجاق سینه را به آن وصل می‌کنید. اگر بر آن فشار بیاورید احساس دل‌ریشی خواهید کرد

دستور اساسی

شدت مشکل خود را در مقیاس صفر تا ده مشخص کنید.



10

بیشترین شدت



0

کمترین شدت

تصحیح: جمله‌ی تصحیح را سه بار بگویید و در حین آن پیوسته بر نقطه‌ی ضربیه‌ی کاراته‌ی ضربه‌ی بزنیید یا نقطه‌ی دل‌ریش را بمالید.

با وجود این که (مشکل خود را بگویید) ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

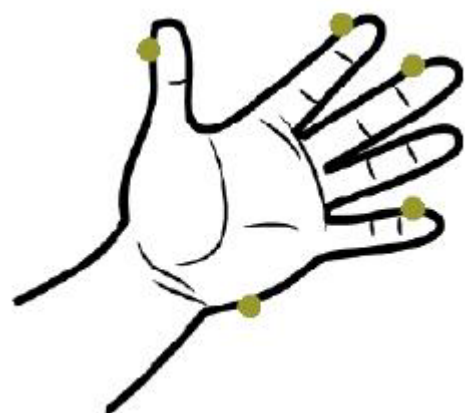


مراحل: هفت هشت بار بر هر یک از نقاط شکل زیر ضربه بزنید و در همان حین عبارت یادآوری را تکرار نمایید. می توانید بر هر سمتی از بدن که خواستید ضربه بزنید.

عبارت یادآوری: "این (مشکل)"



فرق سر، ابتدای ابرو، استخوان کنار چشم، استخوان زیر چشم
 بین بینی و لب فوقانی، بین چانه و لب زیرین، زیر برآمدگی
 ابتدای استخوان ترقوه، حدود ۱۰ سانتی متر زیر بغل (در مردان
 هم‌تراز با نوک سینه و در زنان زیر بند سینه‌بند قرار دارد)



کنار ناخن انگشت شست

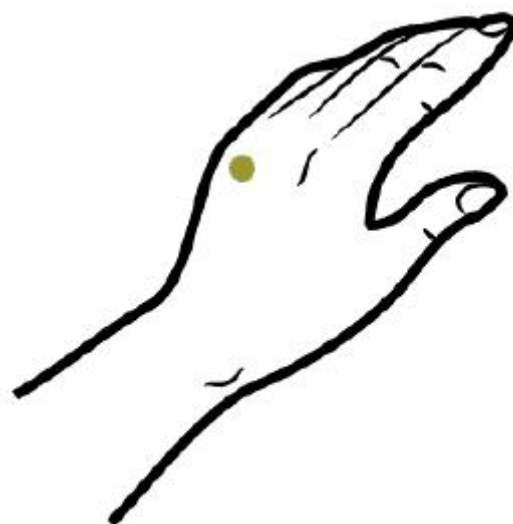
کنار ناخن انگشت اشاره

کنار ناخن انگشت میانی

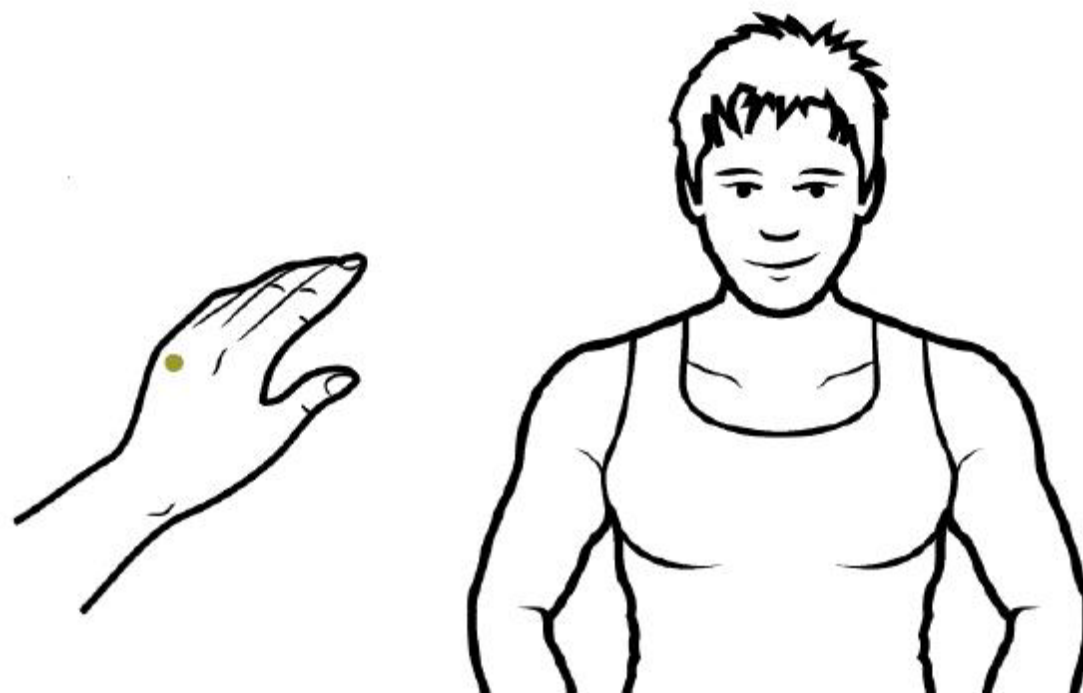
کنار ناخن انگشت کوچک

نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته

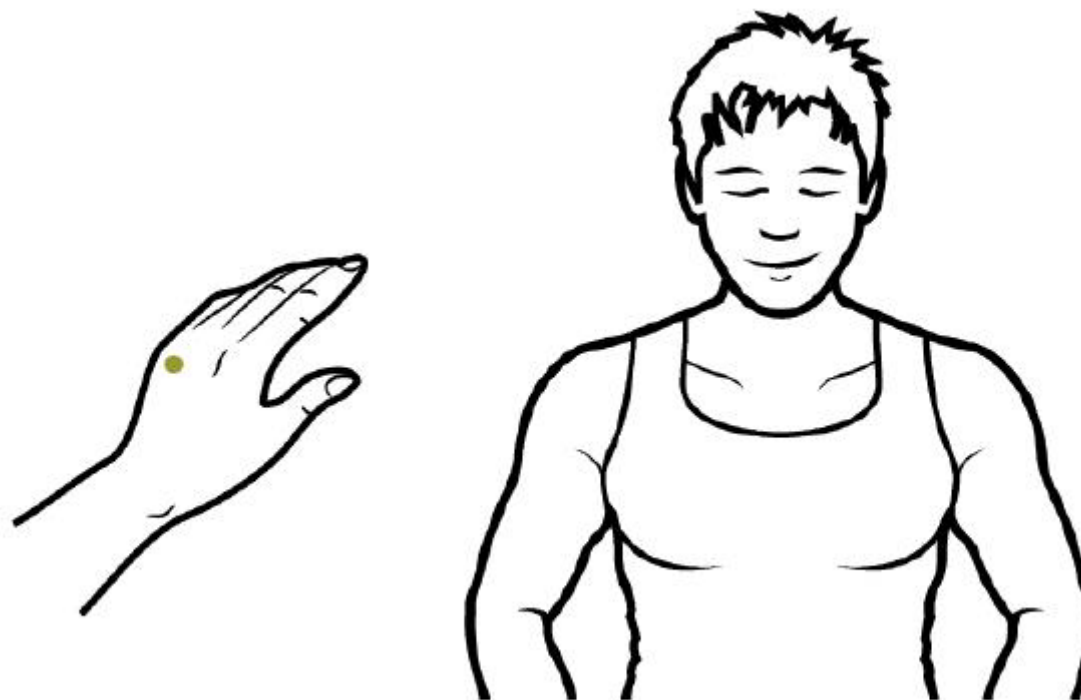
اکنون در حالی که پیوسته بر **نقطه‌ی گاموت** (که بر روی حفره‌ای که در امتداد شیار بین انگشتان کوچک و میانی قرار دارد واقع گردیده است) ضربه می‌زنید کارهای زیر را انجام دهید



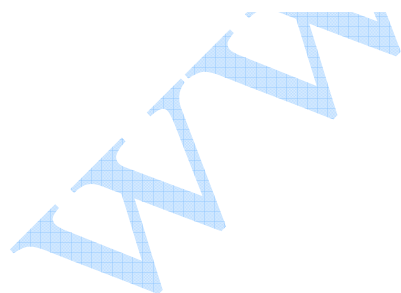
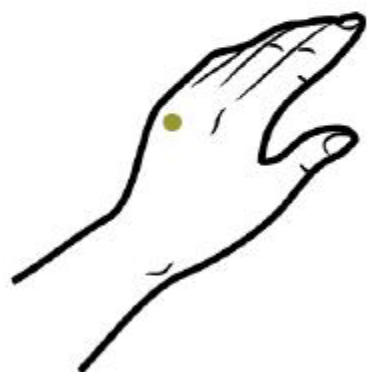
چشمها را باز کنید و بر نقطه‌ی گاموت ضربه بزنید. تکرار عبارت یادآوری به هنگام ضربه زدن بر این نقطه لازم نیست.



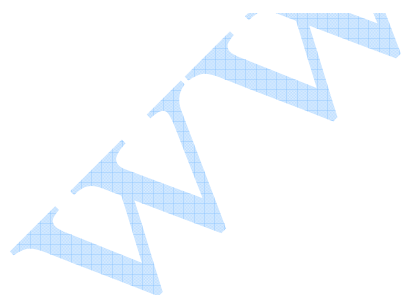
چشمها را ببندید.



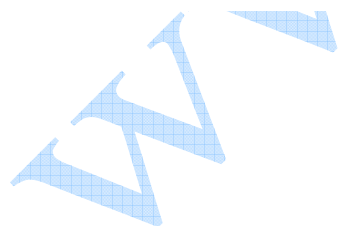
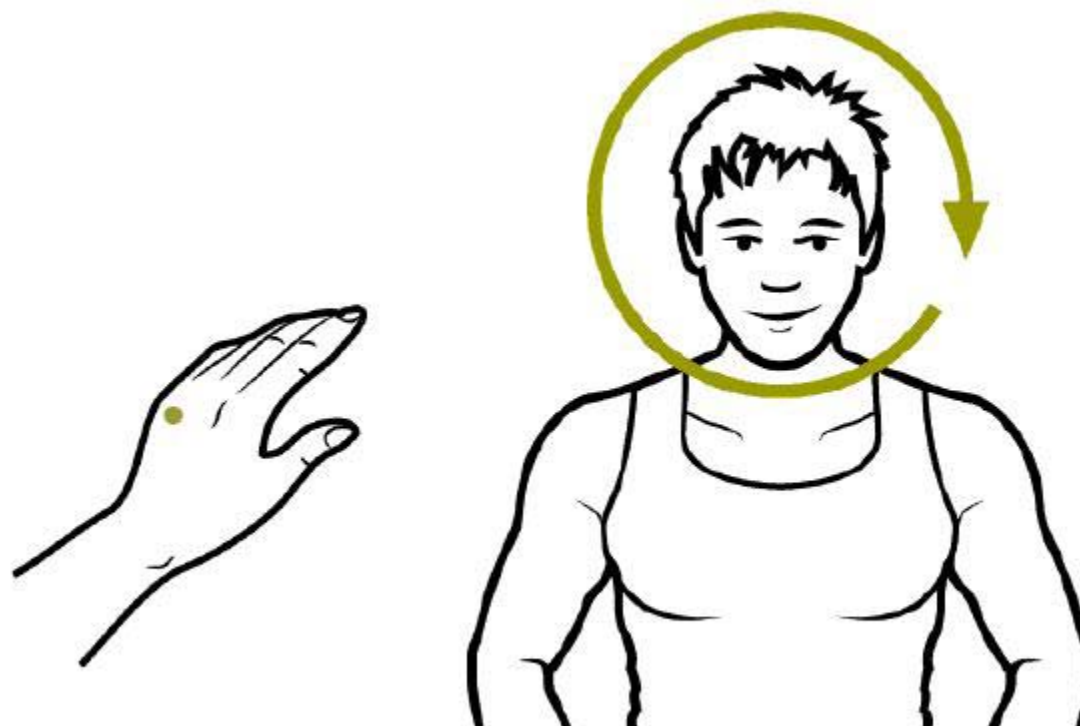
پایین سمت چپ را نگاه کنید.



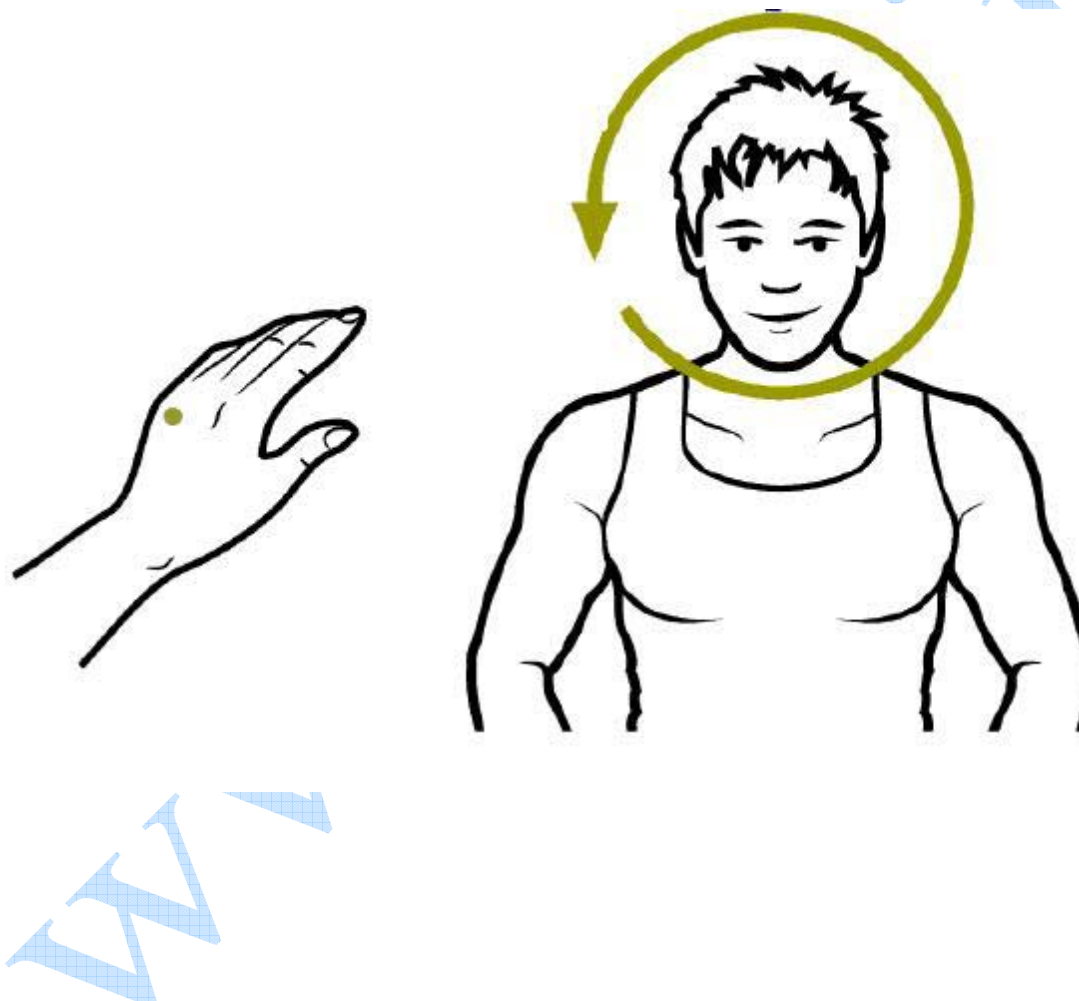
پایین سمت راست را نگاه کنید.



چشمها را یک دور کامل بچرخانید.



چشمها را یک دور کامل در جهت عکس بچرخانید.



آهنگی را به مدت چند ثانیه زمزمه کنید. با این کار نیم کره‌ی راست مغز را فعال می‌سازید. هر چند که معمولاً آهنگ تولدت مبارک را زمزمه می‌نمایند ولی می‌توانید از هر آهنگی که مایل بودید استفاده نمایید.

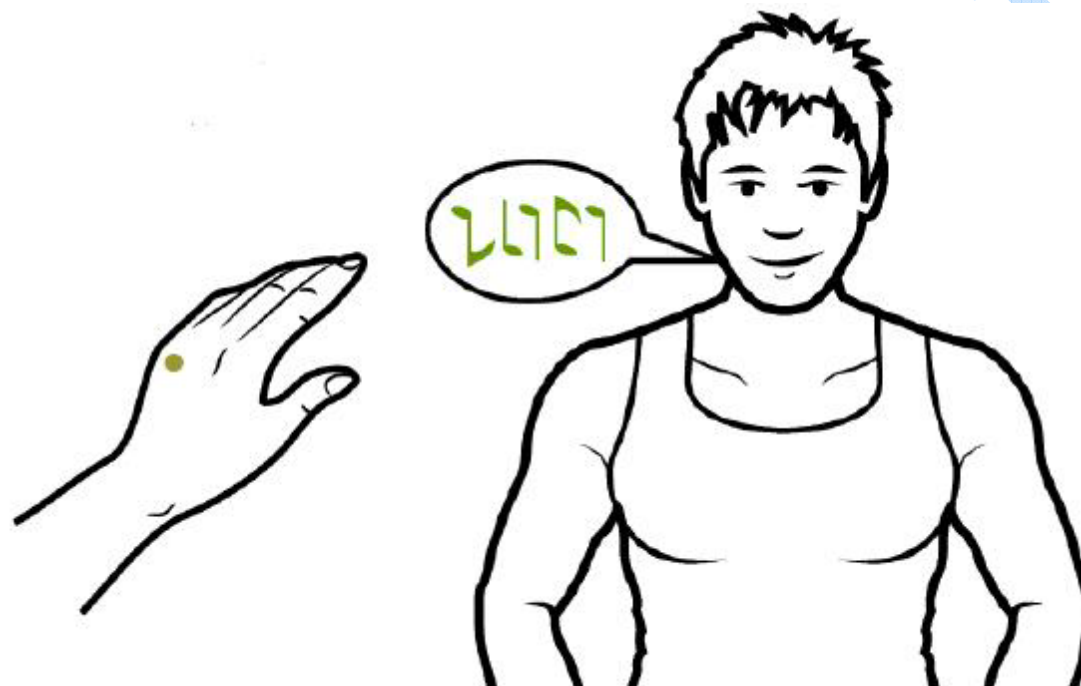


از ۱ تا ۹ به سرعت بشمارید. با این کار نیم کره‌ی چپ مغز را فعال می‌سازید.



WWW

مجدداً آهنکی را زمزمه کنید.



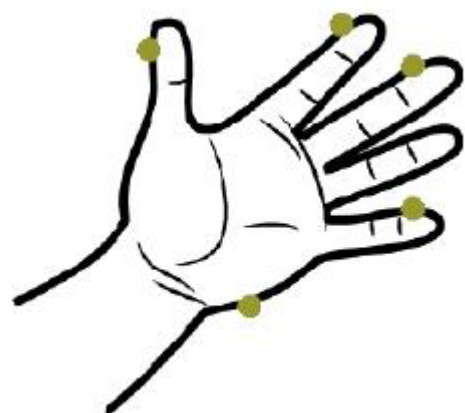
www

مراحل: هفت هشت بار بر هر یک از نقاط شکل زیر ضربه بزنید و در همان حین عبارت یادآوری را تکرار نمایید. می توانید بر هر سمتی از بدن که خواستید ضربه بزنید.

عبارت یادآوری: "این (مشکل)"



فرق سر، ابتدای ابرو، استخوان کنار چشم، استخوان زیر چشم
 بین بینی و لب فوقانی، بین چانه و لب زیرین، زیر برآمدگی
 ابتدای استخوان ترقوه، حدود ۱۰ سانتی متر زیر بغل (در مردان
 هم‌تراز با نوک سینه و در زنان زیر بند سینه‌بند قرار دارد)



کنار ناخن انگشت شست

کنار ناخن انگشت اشاره

کنار ناخن انگشت میانی

کنار ناخن انگشت کوچک

نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته

اکنون مجدداً شدت مشکل خود را بسنجید.



10

بیشترین شدت



0

کمترین شدت

میان برها

تا به حال نحوه‌ی انجام ای اف تی را یاد گرفته‌اید.

کاربران ای اف تی به تجربه دریافته‌اند که اغلب موارد حتی اگر برخی از قسمت‌های دستور اساسی را حذف نمایند از کارایی آن کاسته نمی‌شود. لذا اگر مشاهده کردید که کاربری به شیوه‌ای متفاوت از آنچه که تاکنون آموخته‌اید عمل می‌نماید تعجب نکنید.

میان برهای متداول عبارتند از:

- حذف ضربات روی نقاط انگشتان
- حذف کامل یا بخش‌هایی از ۹ گاموت
- تغییر جمله‌ی تصحیح در حین ضربه زدن بر نقاط مراحل

نقاط اضافی

نقاط دیگری که بعد از معرفی اولیه ای اف تی به آن اضافه شدند از این قرارند:

- در دو طرف پا و حدود ۷-۸ سانتی متر بالاتر از قوزک. با هر دو دست بر آنها ضربه بزنید.
- سمت داخلی مچ دست
- سایر نقاط مهم طب سوزنی

مشکلات مثل معما هستند

جمله‌ی تصحیح باید موضوع را تا حد امکان معین نمود. مثلاً:

"با وجود این که دچار این درد کشنده در قسمت فوقانی کتف چپ شده‌ام...."

خیلی بهتر از "درد دارم" است.

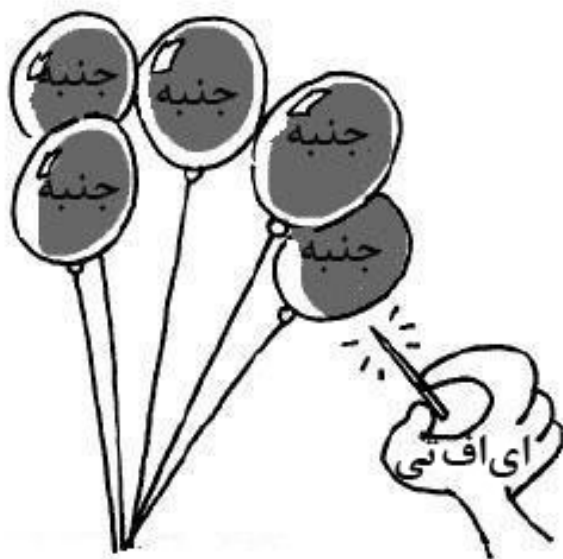
ممکن است مشکل **جنبه‌های متفاوتی** داشته باشد که به تدریج و در حین کار بر روی آن ظاهر شوند. در ایم موارد باید پشتکار به خرج دهید تا همه‌ی جنبه‌ها را کشف نمایید. مثل لایه‌لایه کردن پیاز می‌ماند. بر روی هر جنبه باید آن قدر کار کنید تا به کلی برطرف گردد. شاید لازم باشد که در موارد این چنینی به کاربران ورزیده مراجعه کنید. برخی مسائل هستند که ریشه‌ی تعداد زیادی از مشکلات به حساب می‌آیند و اینها را **مسائل ریشه‌ای** می‌نامیم.

اگر بر روی بخش‌های متفاوتی از یک مشکل کار شود این امکان وجود دارد که سایر بخش‌های آن هم که بر روی آنها کاری انجام نشده است خنثی گردند. این پدیده را **عمومیت یافتن** نام می‌نهمیم.

هر مشکلی می‌تواند چندین جنبه داشته باشد. در بسیاری از موارد

اگر تنها بر روی چند جنبه کار کنیم جنبه‌های دیگر خود به خود

خنثی می‌گردند.



مشکل

وقتی به نظر می‌رسد که ای اف تی کار نمی‌کند

سعی کنید جمله‌ی تصحیح را خیلی واضح‌تر و برای مورد بخصوصی به کار برید. آن را با تاکید همراه نمایید و در صورت لزوم حتی با فریاد بگویید.



- اگر می‌توانید به جای دیگری بروید و در آنجا از ای اف تی استفاده کنید: مثلاً زیر دوش یا در هوای پاک بیرون از خانه
- نقاط اضافی را به کار گیرید و همه‌ی بخش‌های دستور اساسی را نیز انجام دهید.
- پشتکار داشته باشید. مواردی هستند که لازم است هر روز بر روی آنها کار کنید.

- آب فراوان بنوشید (تشنگی به عدم نتیجه‌گیری منجر می‌شود).
- باورهای منفی و افکار مخرب را جستجو نمایید.
- از سموم انرژی اجتناب کنید (غذاهای حساسیت‌زا، مواد اشتناقی و شیمیایی).
- با کاربر ورزیده‌ای مشورت نمایید.

جلسات تلفنی

یکی دیگر از مزایای جالب ای اف تی امکان برقراری ارتباط با کاربر و به کار گیری آن از طریق تلفن است. این کار امتیازات متعددی دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می گردد:

- اگر در شرایط بحران احساسی باشید و نخواهید که تا جلسه ی فردا یا هفته ی بعد منتظر بمانید.
- می توان به هنگامی که مشکل و جنبه های آن رو آمده اند بر روی آنها کار کرد.
- می توان با هر کاربری در هر کجای دنیا کار نمود.
- شاید این طور بیشتر احساس ایمنی و مشکل خود را راحت تر بازگو کنید.
- هزینه ی جلسه را می توانید از طریق چک، اینترنت یا روش های دیگر پرداخت نمایید.

پاسخ به پرسش‌های متداول

آیا فرقی می‌کند که با کدام دست ضربه بزنم؟ خیر.

آیا می‌توان در اواسط کار از دست دیگر استفاده کرد و یا بر سمت دیگر بدن ضربه زد؟ بله.

آیا می‌توان با هر دو دست ضربه زد؟ بله.

بر هر نقطه چند ضربه باید بزنم؟ معمولاً ۷ ضربه ولی هر چه بیشتر بهتر است.

آیا فرقی می‌کند که با چند انگشت ضربه بزنم؟ برای ضربه زدن بر اکثر نقاط دو انگشت کافی است. ولی بهتر است نقاط

فرق سر و زیر بغل را با چهار انگشت بزنید.

آیا تصحیح ضروری است؟ نه همیشه، ولی گاهی اوقات با این کار از نتیجه بیشتر مطمئن خواهید شد.

آیا ای اف تی عکس‌العمل‌های طبیعی و سالم ما را نیز از بین می‌برد؟ خیر.

نتایج حاصل چقدر دوام دارند؟ معمولاً همیشگی هستند و اگر هم جنبه‌ی جدیدی ظاهر شود می‌توان آن را نیز با ضربات ای اف تی خنثی نمود.

آیا باید به این فرایند اعتقاد داشته باشیم تا اثر بگذارد؟ اصلاً این طور نیست.

آیا از فرایند مشابهی برای همه‌ی موارد استفاده نمایم؟ بله.

اثر ای اف تی بر روی مشکلات شدید و قدیمی چطور است؟ آنها را نیز می‌توان به سرعت برطرف کرد.

نتیجه‌ی به کار گیری ای اف تی بر روی اضطراب و تنش چگونه است؟ بسیار عالی.

چرا ای اف تی بر روی مسائل جسمانی نیز کاربرد دارد؟ چون بیشتر مسائل جسمانی (اگر نگوییم همه‌ی آنها) علل احساسی دارند.

آیا ای اف تی بر روی کارایی ورزشی نیز موثر است؟ بله. بر روی انواع کارایی‌ها دیگر هم از قبیل نویسندگی، موسیقی، تحصیل و غیره تاثیر دارد.

www.eft.ir

نکاتی که باید به یاد داشته باشید

دستور اساسی را به خاطر بسپارید. جمله‌ی تصحیح و عبارت یادآوری مناسبی برای مشکل خود بسازید. هر چند بار که لازم است ای اف تی را به کار بگیرید. در صورت لزوم پشتکار به خرج دهید - حل برخی مشکلات زمان می‌برد. تا جایی که می‌توانید موضوع را مشخص سازید.

مشکلاتی که به دشواری برطرف می‌شوند معمولاً جنبه‌های گوناگونی دارند. هر مشکل را به جنبه‌های آن تفکیک نمایید و یکی یکی بر روی آنها کار کنید.

شاید هم نیازی نباشد که بر روی تک تک جنبه‌ها کار نمایید! اغلب اوقات اگر فقط بعضی از آنها را هم برطرف سازید مشکل به کلی حل می‌شود.

هر چند که معمولاً نتیجه‌ی به دست آمده دوام دارد ولی اگر مشکل برگشت... فقط کافی است که مجدداً ای اف تی را به کار بندید.

حتی می‌توانید به شکل نیابتی و از راه دور بر روی افراد کار کنید. جمله‌ی تصحیح آن چیزی شبیه به این می‌شود:

"با وجود این که او به مشکل _____ دچار شده است ولی عمیقاً و کاملاً خودش را قبول می‌نماید."

این یکی دیگر واقعاً موجب حیرت‌تان خواهد شد!

پس از این که کمی تجربه پیدا کردید بد نیست ۹ گاموت را از ای اف تی حذف کنید و ببینید چه پیش می‌آید. بسیاری از

مشکلات به خوبی با استفاده از میان‌بر برطرف می‌گردند! خودتان متوجه خواهید شد که ۹ گاموت در چه مواردی ضرورت

دارد.

از روش نیابتی حتی بر روی حیوانات هم می‌توانید

استفاده نمایید و معمولاً هم جواب خوبی می‌دهد.



روی هر چیزی امتحانش کنید!

ای اف تی ابزاری است که در بسیاری از جنبه‌های زندگی می‌تواند مفید واقع شود.

شرایط هر کسی منحصر به خود او است و برخی افراد کاربردهایی برای ای اف تی می‌یابند که قبلاً به فکر کسی نرسیده بوده

است. تشویق تان می‌کنم که به تجربه بپردازید! حتی اگر فکر می‌کنید که ای اف تی به درد مشکل شما نمی‌خورد باز هم

امتحان ضرری ندارد. شاید موجب حیرت و خوش حالی تان گردد.