

بنام خدا



تکنیک رهایی ذهن (EFT)

این جزوه برای آموزش روش کامل تکنیک رهایی ذهن (EFT)، روش میانبر EFT، روش تصمیم ها و مراحل 9 گاموت تهیه شده و قابل استفاده برای همه در هر سن و سالی می باشد، با بهره از این روش مشکلات روحی، روانی، ذهنی و جسمی که بواسطه مشکلات روانی و احساسی ایجاد شده اند قابل درمان بوده و گاهی تنها دقایقی کوتاه برای حل یک مشکل کفایت می کند. به شخصه مشکلات خود که سالها درگیر آن بوده و با انواع روش های رایج مانند روانشناسی و پزشکی پاسخی نگرفته ام را درمان نمودم، لذا توصیه می کنم که استفاده از این روش ها را جدی بگیرید و سادگی آن موجب عدم توجه شما نگردد.

نکته قابل توجه اینست که این روش جایگزین روش های پزشکی نبوده و به هیچ عنوان توصیه نمی گردد قطع نمودن روال درمان پزشکی و مصرف دارو یا انجام عمل پزشکی توصیه نمی گردد و مسئولیتی از این بابت متوجه نویسنده نمی باشد.

تکنیک رهایی ذهن (EFT) در روش کامل آن، شامل مراحل است که در ذیل به شرح آنها پرداخته می شود:

مرحله اول: شدت سنجش مشکل و احساس ناراحتی

شدت را از صفر (یعنی بدون احساس منفی) تا ده (بیشترین شدت احساس منفی)، از شماره گذاری می کنیم تا بتوانیم میزان پیشرفت را در طی مراحل اندازه بگیریم، قبل از انجام مراحل و بعد از پایان هر مرحله این سنجش را انجام دهید.

مرحله دوم: مرحله تصحیح

در این مرحله بر نقطه کاراته ضربه می زنیم یا بجای آن نقطه دلریش را مالش می دهیم و سه بار جمله ای را تکرار می کنیم، این جمله شامل یک بخش منفی و یک بخش مثبت است، بخش منفی شامل بیان مشکل مورد نظر فرد می باشد، برای مثال اگر کسی درد در شانه خود دارد همان را بعنوان مشکل تعریف می کند، در بخش مثبت می گوئیم "من خودم را عمیقا دوست دارم و به خودم احترام می گذارم" که می توانید با همین مضمون جمله ای که برایتان راحت تر باشد بیان کنید. پس جمله تصحیح برای مشکل درد شانه بدین صورت در می آید: "با اینکه شانه ام بشدت درد می کند و حسابی آزارم می دهد، اما خودم را عمیقا دوست دارم و به خودم احترام می گذارم". (بر قسمت مثبت تاکید کنید)

بخش مثبت برای تصحیح وارونگی روانی و اصلاح جهت انرژی در بدن است. باورهای منفی و مخربی که در ناخودآگاه ما وجود دارد موجب بروز مقاومت در ایجاد تغییر می گردد و بزرگترین مانع سر راه تاثیر ای اف تی بحساب می آید، وارونگی مانند اینست که قطب های یک باتری را در رادیو اشتباه جا بزنید، عملا جهت جریان برعکس و مانع از روشن شدن رادیو و استفاده از آن می گردد، عبارتی قطبیت یا جهت انرژی در بدن معکوس است، با جمله تصحیح که چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد آنرا اصلاح می کنیم و جهت قطب ها اصلاح می شود.

مرحله سوم: ضربه بر نقاط

در این مرحله بخش منفی جمله تصحیح را روی نقاط تکرار کنید، برای مثال "شانه ام بشدت درد می کند، حسابی آزارم می دهد". روی هر نقطه جمله را تکرار کنید و 7 ضربه بر هر یک از نقاط که در زیر تعریف می شود با نوک انگشت اشاره (یا با دو انگشت اشاره و میانی) بزنید، لازم نیست تعداد ضربات شمرده شود، معمولاً بین 5 تا 9 ضربه مناسب است. در نقاطی که دو طرف بدن قرار دارند ضربه بر یکی از دو نقطه کفایت می کند.

نقاط ضربه:

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1- ابتدای ابرو | 7- زیر سینه |
| 2- انتهای ابرو | 8- زیر بغل |
| 3- زیر چشم | 9- کنار انگشت شصت |
| 4- زیر بینی | 10- کنار انگشت اشاره |
| 5- زیر لب | 11- کنار انگشت میانی |
| 6- ترقوه | 12- کنار انگشت کوچک |

مرحله چهارم: مرحله 9 گاموت

در این بخش ضرباتی با دو انگشت اشاره و میانی بر نقطه گاموت می زنیم و 9 مرحله را انجام می دهیم که شامل مراحل زیر است:

- 1- چشم ها را باز کنید.
- 2- چشم ها را ببندید.
- 3- چشم ها را باز کنید و به پایین و سمت راست نگاه کنید (سر ثابت باشد).
- 4- نگاه به پایین و چپ.
- 5- چشم ها را یک دور بچرخانید.
- 6- چشم ها را در جهت عکس بچرخانید.
- 7- یک آهنگ کوتاه برای دو ثانیه زمزمه کنید (مثل آهنگ تولدت مبارک).
- 8- تا عدد پنج بلند بشمارید.
- 9- دوباره همان آهنگ را دو ثانیه زمزمه کنید.

ضربه زدن را متوقف کنید.

سعی کنید ترتیب انجام مراحل را همانند بالا رعایت کنید.

مرحله آخر: تکرار مراحل ضربه بر نقاط

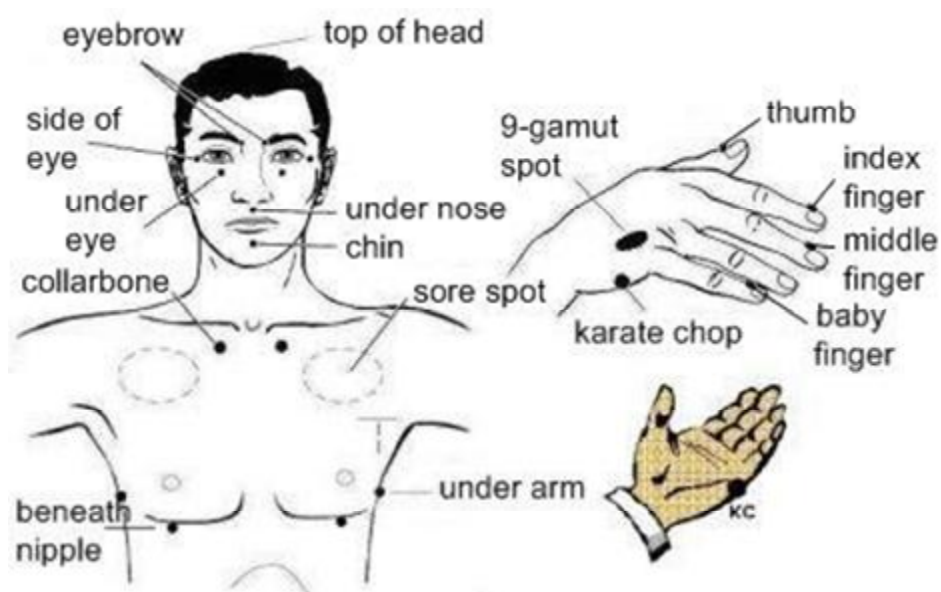
در این مرحله، ضربه بر نقاط را همانند مرحله سوم تکرار کنید.

در پایان مجدد شدت را مورد ارزیابی قرار دهید، در صورتی که شدت کاهش یافته ولی به صفر نرسیده بود مجدد مراحل را از ابتدا آغاز نمائید، تنها تغییری در جمله ایجاد کنید بدین ترتیب: "با اینکه هنوز مقداری از درد شانه ام باقی مانده است اما خودم را عمیقا دوست دارم و به خودم احترام می گذارم".

رعایت چند نکته موجب تاثیرگذاری بهتر این روش می باشد که در ذیل بدانها اشاره می گردد:

- 1- بین مراحل چند نفس عمیق بکشید.
- 2- بین مراحل و هر زمان که احساس تشنگی کردید کمی آب ولرم بنوشید.
- 3- در شدت های زیاد (نزدیک به 10) بجای ضربه به نقطه کاراته نقطه دلریش را ماساژ دهید.
- 4- می توانید تاج سر را نیز به نقاط ضربه اضافه کنید.

در شکل زیر نقاط ضربه مشخص شده است:



- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 8- ترقوه (collarbone) | 1- کاراته (karate chop) |
| 9- زیر سینه (beneath nipple) | 2- تاج سر (top of head) |
| 10- زیر بغل (under arm) | 3- ابتدای ابرو (eyebrow) |
| 11- گاموت (gamut) | 4- انتهای ابرو (under eye) |
| 12- دلریش (sore spot) | 5- زیر چشم (under eye) |
| 13- انگشت ها | 6- زیر بینی (under nose) |
| | 7- زیر لب (chin) |

روش میانبر ضربات EFT

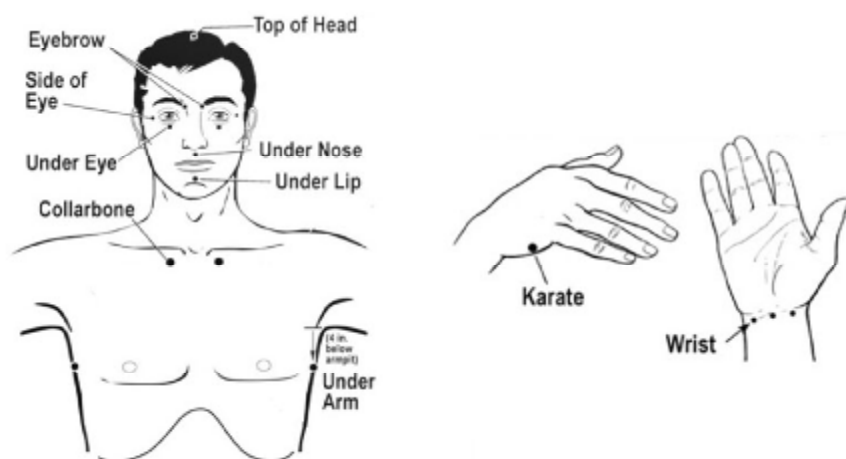
- بر روی درد یا مشکلی مشخص متمرکز شوید و شدت آن را از صفر تا 10 ، 10 بیشترین شدت، تعیین کنید.
- سه بار تکرار کنید: "با اینکه این مشکل را دارم، عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."
- در حالی این جمله را بگوئید که با سرانگشت ها بر نقطه کاراته پیوسته ضربه می زنید (قسمت کاراته قسمت بدون استخوان دست در زیر انگشت کوچک است، قسمتی که وقتی با دست ضربه ای در کاراته می زنید، آن قسمت روی میز برخورد می کند).
- در حدود 5 ضربه روی هر یک از نقاط زیر بزنید در حالیکه جمله یادآوری را تکرار می کنید و بر روی مشکل متمرکز هستید. (بهترین عبارت یادآوری آنست که با تعداد کلمات کمی مشکل را بیان نماید).

نقاط ضربه:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1- تاج سر (top of head) | 6- زیر لب (chin) |
| 2- ابتدای ابرو (eyebrow) | 7- ترقوه (collarbone) |
| 3- انتهای ابرو (under eye) | 8- زیر بغل (under arm) |
| 4- زیر چشم (under eye) | 9- قسمت داخلی مچ دست (Wrist) |
| 5- زیر بینی (under nose) | |

- بر روی درد یا مشکل مشخص مجدد متمرکز شوید و شدت آن را از صفر تا 10 ، 10 بیشترین شدت، تعیین کنید، در صورت نیاز مجدد مراحل بالا را تکرار نمائید.

EFT SHORTCUT TAPPING PROCEDURE



- در این روش مراحل 9 گاموت، ضربه بر نقطه زیر سینه و انگشتان حذف شده است. ضربه بر نقاط قسمت داخلی مچ دست با قسمت داخلی انگشتان دست دیگر، همزمان انجام می گیرد.

دکتر کرینگتون که یک روانشناس بالینی است متوجه این نکته شد که مشکلاتی در استفاده از روش متعارف EFT وجود دارد. او فهمید که بعضی از مردم در گفتن و معنای قسمت دوم جملات (بخش دوست داشتن خود) با لحظات سختی روبرو میشوند، لذا بخش دوم (مثبت) عبارت را به تصمیم تغییر داد. ذهن ناخودآگاه نمی تواند با تصمیم مجادله نماید، بنابراین روش تصمیم، راه بسیار موثری برای رفتن به سمت یک ایده بدون روبرو شدن با مقاومت ذهنی است.



شما می توانید از روش تصمیم ها به دو صورت استفاده نمائید:

- 1- مانند یک جمله فرعی برای روش معمول و متعارف ساختن جملات:
بجای گفتن "با اینکه من احساس ناراحتی دارم اما عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم"، می گوئید "با اینکه من احساس ناراحتی دارم، تصمیم می گیرم احساس سبکی، خوشحالی و کامل بودن داشته باشم" یا هر چه که یک احساس مخالف (مثبت) قابل قبول برای شما می تواند باشد را بکار ببرید.
- 2- در ارتباط با روش معمول و متعارف ساختن جملات:

با استفاده از جمله بالا، شما می توانید با عبارت "با اینکه من احساس ناراحتی دارم اما عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم، یک دور کامل ضربه بزنید. سپس می گوئید "با اینکه من احساس ناراحتی دارم، تصمیم می گیرم احساس سبکی، خوشحالی و کامل بودن داشته باشم" و یک دور دیگر ضربه بزنید و بجای "ناراحتی"، "من تصمیم می گیرم..." را قرار دهید، ضربه روی همه نقاط زده می شود و همیشه به تصمیم ختم می شود، حتی اگر لازم باشد به نقطه ای اضافه ضربه بزنید. دور نهایی مشابه آخرین مرحله شروع می شود اما باید روی هر نقطه با عبارت "من تصمیم می گیرم..." ضربه بزنید.

ترکیب روش ها می تواند بسیار راهکار موفقیتی باشد زیرا می توانید در یک مسیر متعادل حرکت کنید. دور اول با جمله منفی، دور دوم تکرار مثبت و منفی (یکی در میان) و در دور آخر با مثبت خاتمه دهید، این مغز را برای جایگزینی یکی (منفی) با دیگری (مثبت) پرورش می دهد.

مراحل 9 گاموت

متوجه شدیم این ترتیب، عموماً مفید است و غالباً بعنوان بخشی از مراحل روش های دیگر بکار می رود. همچنین می تواند بصورت مجزا برای کاهش استرس عمومی بکار رود.

می توانید مراحل زیر را جابجا انجام دهید هر چند ضروری است خواندن آواز بعد از شمردن تکرار شود.

بهترین نتیجه، یادگیری ترتیب انجام مراحل است بگونه ای که نیازی برای مراجعه به نوشته نداشته باشید.

با سرعت و قوی (اما با آرامش) مادامی که مراحل زیر را انجام می دهید به نقطه گاموت ضربه بزنید (پشت دست بین انگشت کوچک و انگشت انگشتری). (بین 3 تا 5 بار در هر مرحله روی نقطه گاموت ضربه بزنید) :

- 1- چشم ها را باز کنید.
- 2- چشم ها را ببندید.
- 3- چشم ها را باز کنید و به پایین و سمت راست نگاه کنید (سر ثابت باشد).
- 4- نگاه به پایین و چپ.
- 5- چشم ها را یک دور بچرخانید.
- 6- چشم ها را در جهت عکس بچرخانید.
- 7- یک آهنگ کوتاه برای دو ثانیه زمزمه کنید (مثل آهنگ تولدت مبارک).
- 8- تا عدد پنج بلند بشمارید.
- 9- دوباره همان آهنگ را دو ثانیه زمزمه کنید.

ضربه زدن را متوقف کنید.

منابع :

www.EFTunivers.com
www.tapintoheaven.com
www.projecttapping.com
www.quantumtechniques.com

کانال آشنایی با تکنیک رهایی ذهن EFT : <https://telegram.me/eftfreechanel>

ترجمه و گردآوری: سید مصطفی قاسمی نژاد