

# اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت دهم

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

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجانب (فرهاد فروغمند) اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان (کتابها، مقالات، فیلمها و غیره) را ندارد. به کسانی که آثار ایشان را بدون اجازه و ناقص به مردم بی‌خبر می‌فروشند و دوره‌هایی را که ایشان صریحا نهی کرده‌اند

برگزار می‌نمایند توصیه می‌کنم به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع و بسیار ناراضی است.

لطفا توجه داشته باشید که برای منابع آموزشی ای‌افتی نباید حتی یک

ریال پردازید.

گری کریگ (مخترع ای‌افتی) به صراحت تاکید می‌کند که بسیاری از منابعی که دیگران برای این روش تهیه کرده‌اند تحریف شده‌اند. لذا به همگان توصیه می‌کند که فقط از آثار خودش برای یادگیری استفاده نمایند. متأسفانه مدعیان دروغین استادی در کشور ما هر از چند گاهی یکی از همان تحریف کنندگان را به عنوان استاد برتر به مردم بی‌خبر معرفی و خودشان را سردمدار شیوه آموزشی او در ایران قلمداد می‌نمایند. این کار قطعاً خطا و بعضاً برای سلامت روان شما خطرناک است. مراقب باشید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آزمایش کاری که کرده‌اید

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آزمایش از این جهت اهمیت دارد که معیاری برای سنجش موفقیت به دست‌تان می‌دهد و به سویی که نگهبان دروازه در برابر تلاش‌های شفابخشی درمانگر نادیده مقاومت می‌کند نشانه می‌رود. به وسیله آن می‌توانید دریابید که چه کارهایی هنوز انجام نشده‌اند. بدون آن شاید به راحتی فریب بخورید و رسیدن به نتیجه‌ای سطحی را پایان کار بدانید. در اینجا با اصول کار آغاز می‌کنیم و بعد روش‌های پیشرفته متعددی را ارائه خواهیم کرد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اصول کار:

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چگونه میزان پیشرفت حاصل از اپتیمال ای‌اف‌تی را می‌سنجید؟

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

می‌توانید بپرسید که خودتان (یا فردی که با او کار می‌کنید) از احساس بهتری برخوردار شده‌اید یا خیر. پاسخ ساده بله یا خیر به این سوال به معنی انجام یک آزمایش ابتدایی می‌باشد.

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی آیا بهتر نیست که بدانیم مشکل تا چه اندازه بهبود پیدا کرده است؟ مثلاً آیا ۲۰ درصد یا ۸۰ درصد یا ۱۰۰ درصد پیشرفت حاصل شده است؟ چنین سنجشی نشان می‌دهد که آیا باز هم به اپتیمال ای‌اف‌تی نیاز است و انگیزه شما را نیز برای تکمیل کار بیشتر می‌سازد.

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یک راه ساده انجام این کار قبلاً در دروس ذکر گردید. در آنجا توصیه کردیم که شدت مشکل را در مقیاس صفر تا ده قبل و بعد از انجام اپتیمال ای‌اف‌تی تخمین بزنید. صفر به معنی عدم وجود مشکل و ده به معنی شدیدترین حالتی است که مشکل می‌تواند داشته باشد. لذا اگر نمره مشکل "قبل" از فرایند ۸ بوده و "پس" از آن به ۳ رسیده باشد یعنی (۱) تخمیناً به پیشرفتی اساسی دست یافته‌اید و (۲) نشان از نیاز بیشتر به انجام اپتیمال ای‌اف‌تی دارد.

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

### ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

استفاده از این مقیاس صفر تا ده در میان درمانگران متداول است و به نام مقیاس تشخیص فردی میزان آشفتگی خوانده می‌شود. هرچند که روشی ساده و مفید برای اکثر افراد است ولی آن طور که گهگاه برای انجام کیفی اپتیمال ای‌اف‌تی لازم است به عمق موضوع نمی‌رود. روش پیشرفته آزمایش (که در ادامه می‌آید) این کمبود را جبران می‌نماید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

### ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

**راهنمایی:** گاهی اوقات مراجعه کنندگانم همیشه به قدری از صفر فاصله داشته‌اند که در واقع اصلاً نمی‌دانسته‌اند صفر به چه معنی است. در نتیجه ممکن است خبر از شدت ۱، ۲ یا ۳ بدهند ولی در واقع شدت مشکل‌شان صفر باشد. در چنین مواردی، اگر حدس بزنم که به درستی قضاوت نمی‌کنند، شاید از آنان بپرسم "از کجا می‌دانید که صفر نیست؟" بدین ترتیب دقت فرایند اپتیمال ای‌اف‌تی بیشتر می‌شود.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

### ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

### آزمایش‌های پیشرفته

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

### ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا چند روش عمیق‌تر آزمایش نتایج حاصل از اپتیمال ای‌اف‌تی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. از مقیاس صفر تا ده پیشرفته‌ترند و تمامی فرایند را زیر ذره‌بین می‌گذارند. بخش‌هایی از فرایند را که در آنها

مقاومت (نگهبان دروازه) مانع پیشرفت می‌گردد بر ما آشکار می‌سازند. این مقاومت معمولاً به شکل جنبه‌ها یا مسائل مربوط نشان داده می‌شود و همچون سایر مشکلات می‌توان با دستور اساسی اپتیمال ای اف تی به آنها پرداخت.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



تمامی فرایندها را زیر ذره‌بین قرار می‌دهیم

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لطفاً توجه داشته باشید که از این روش‌ها فقط به شرطی باید استفاده کنید که می‌اندیشید مشکل تا حد زیادی حل شده است و با آزمایش‌های عمقی به دنبال باقی‌مانده‌های آن می‌گردید. از اینها فقط باید در نزدیکی پایان کار، که احتمال دردناک بودن مشکل کمتر است، بهره‌جوید. لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت کنید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در صورت امکان در شرایط واقعی آزمایش نمایید

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این بهترین روش آزمایش است چون بیشتر احتمال می‌رود که جنبه‌های باقی‌مانده یا مسائل مربوط، خود را بنمایانند. اغلب وقتی در شرایط واقعی قرار می‌گیرید جنبه‌هایی که انتظارشان را نداشتید ظاهر می‌شوند. مثال‌های آن می‌توانند چنین مواردی باشند:

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

(۱) آزمایش خشمی که نسبت به یکی از والدین بدرفتار خود داشته‌اید با ملاقات او

(۲) پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط دشوار یک مسابقه واقعی

(۳) آزمایش ترس از ارتفاع با نگرستن از فراز یک ساختمان بلند

بدیهی است که همیشه نمی‌توان در شرایط واقعی آزمایش کرد و لذا می‌توانید از روش‌هایی هم که در زیر می‌آیند بهره‌گیرید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تجسم واضح

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شاید نیازی به توضیح نداشته باشد. منظور این است که مساله یا واقعه را به وضوح در ذهن خود مجسم سازید و ... شدت آن را افزایش دهید. آن را بزرگتر کنید و در آنچه که می‌بینید یا می‌شنوید و همین طور در رنگ‌ها و ابعاد اغراق و واقعاً سعی نمایید آشفته شوید. اگر توانستید شدت آن را بیشتر کنید احتمالاً حداقل یک جنبه دیگر وجود دارد که باید به آن بپردازید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بسیاری افراد از انجام این کار می‌ترسند چون نمی‌خواهند درد آنچه را که می‌اندیشند در آنجا است تحمل نمایند. شاید تا بدین جا پیشرفتی عالی از کار با اپتیمال ای‌اف‌تی به دست آورده‌اند و (هر چند که توقع داریم شدت مشکل اندک یا صفر باشد) نگرانند که این روش آزمایش، آنان را دوباره یک‌سره به درد بازگرداند.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به همین دلیل است که بسیاری افراد به واقع مساله را به وضوح تجسم نمی‌کنند و در عوض چشمان خود را می‌بندند و با احتیاط از فرازش به آن می‌نگرند. این آزمایش خوبی نیست. برای همین است که دستورالعمل‌های کاملی به مراجعه‌کننده‌ها می‌دهم تا از صحت انجام این آزمایش اطمینان یابم.

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



[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

## روش شرح ماجرا

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش شبیه تجسم واضح است و تنها فرقی که با آن دارد این است که فرد ماجرا را با جزئیاتش شرح می‌دهد. اگر حین شرح ماجرا شدتی بروز نمود باید به آن نیز بپردازید.

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

## استفاده از وسایل کمکی

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا از وسایلی همچون عکس، که خاطرات را یادآوری می‌نمایند، و همین طور صداها و فیلم‌ها استفاده می‌کنیم. این روش خصوصاً در مواقعی که امکان آزمایش در شرایط واقعی وجود ندارد مفید است. هدف این است که مسائل احساسی برانگیخته و جنبه‌ها و چالش‌های مربوط به آنها مشاهده شوند. مثلاً شاید شما (۱) عکسی از یکی از نزدیکان‌تان را که فوت کرده است ببینید تا میزان غم‌تان را بسنجید، (۲) صدای شلیک اسلحه یا بال‌گرد را بازپخش نمایید تا واکنش خود را نسبت به وقایع جنگی یا بدرفتاری بیازمایید یا (۳)

صحنه مارها را در فیلم "مهاجمان صندوق گم‌شده" مشاهده کنید تا پیشرفتی را که در زمینه برطرف ساختن ترس از مار نصیب‌تان شده است اندازه بگیرید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثلاً از یک مجموعه تلویزیونی برای کمک به رابرت، امریکایی آفریقایی‌تباری که به دلیل سیاه‌پوستی خودانگاری ضعیفی داشت، بهره بردم. احساس عدم کفایتش به طور پیوسته با جلسات ای‌اف‌تی بهبود یافت تا این که به قصد آزمون نتایج از او خواستم که مجموعه تلویزیونی "ریشه‌ها" را که درباره بردگان سیاه در امریکا بود ببیند. از این کار امتناع ورزید و اظهار داشت که هرگز نخواهد توانست آن را ببیند.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

با خودم اندیشیدم که "چه خوب! موقعیتی عالی برای دستیابی به نتایج عمیق‌تر نصیبم شده است."

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرصت ایده‌آلی بود چون "ریشه‌ها" جزئیات مسائل رابرت را پیوسته گوشزد می‌کرد و موقعیتی برای حل آنها به او می‌داد. نتیجه یک تحول کامل بود چون او اکنون، به خاطر آنچه که اجدادش قادر شده بودند بر آن غلبه کنند، به "ریشه‌ها" و خودش با غرور می‌نگرد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"این را بگو..."

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از این روش می‌توان برای آزمایش جنبه‌ها یا وقایع خاص و همین‌طور مسائل عمومی (کلی) استفاده کرد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

روش کار ساده است. از فرد بخواهید که عبارتی را که نشان دهنده چیزی می‌باشد که قبلاً او را تحریک می‌کرده است با صدای بلند بگوید و از او بپرسید که در مقیاس صفر تا ده تا چه اندازه به نظرش درست می‌آید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

عبارت آزمایش برای جنبه یا واقعه خاص می‌تواند چیزی شبیه به این باشد...

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• "فکر کرد من احمقم"

• "همه همکلاسی‌هایم داشتند می‌خندیدند"

- "به من تجاوز شد"
- "تقصیر من بود"

این عبارات معمولاً از گفته‌های خود فرد گرفته می‌شوند و نشانگر "نقاط حساس" مساله هستند.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برای مسائل کلی اینها را به کار برید...

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "بی‌فایده‌ام"
- "به من تجاوز شد"
- "مادرم مرا دوست ندارد"
- "تحقیر شدم"
- "به خاطر کس دیگری مرا ترک کرد"

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) •

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "خیلی تنها هستم"
- "حقم بود که طرد شوم"
- "تقصیر من بود"

اغلب بهتر است قبل و بعد از آزمایش شدت احساس ناشی از عبارت را بسنجید تا از نتیجه حاصل از کار با اپتیمال ای اف تی مطلع گردید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر شدت مساله کم شده باشد فرد باید بتواند به راحتی عبارت "این را بگو ... " را بر زبان آورد. در غیر این صورت جنبه‌ها یا وقایع خاص دیگری نیازمند کارند. یک راه پیدا کردن آنها این است که از فرد بخواهید "گفتگوی ذهنی" خود را به هنگام ذکر آن عبارات بیان نماید. هر چه که در واکنش به آن عبارت به خود می‌گوید شما را به جنبه‌های جدید یا وقایع مربوط رهنمون می‌سازد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نقش بازی کردن

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این به معنی بازی کردن مجدد یک خاطره یا واقعه است. مثلاً می‌توانید صداها، وضعیت قرارگیری و حرکات بدن کسانی را که موجب آزار شده‌اند تقلید کنید تا ببینید که آیا هنوز شدتی پدید می‌آورند یا خیر. حتی می‌توانید از یکی از دوستان تان بخواهید که نقش مقابل را بازی کند و در حین اجرای نقش توسط او اپتیمال ای اف تی انجام دهید.

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرد را غافل گیر کنید

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

با انجام کاری غیرمنتظره نتایج حاصل را بیازمایید. بسته به این که بر روی چه موضوعی کار کرده باشید می‌توانید با انجام یکی از کارهای زیر فرد را به تعجب وادارید: (۱) حرکات کسی را که بدرفتاری کرده است تقلید نمایید، (۲) به نحوی پشت به او کنید که نشان دهنده طرد وی باشد، (۳) صدای خود را همچون شوهر یا رئیس سابقش بالا ببرید یا (۴) از تصورات خود، بسته به شرایط، استفاده کنید. سپس واکنش‌های فرد را بنگرید. آیا بهت زده شده است؟ آیا پیچ و تاب می‌خورد یا خشمگین، ترسان یا تحقیر می‌شود؟ در این صورت به دنبال جنبه‌ها یا موارد دیگری بگردید چون باز هم کار دارید. از سوی دیگر چنانچه هیچ واکنشی جز لبخند و رفتارهای ملایم ندیدید به شواهد محکمی از موفقیت دست یافته‌اید.

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثال متداولی در پی می‌آید. به همراه چند کاربر ای‌اف‌تی و ۲۰ فرد مشکل‌دار در یک کارگاه ۵ روزه شفابخشی حضور یافتیم. یکی از جلساتم با خانم ۵۰ ساله‌ای بود (که او را سندی می‌نامیم). وی خاطرات ناگواری داشت و در خردسالی بارها توسط پدرش کتک خورده و از پله‌ها به پایین پرت شده و به دیوار کوبیده شده بود. دائماً مضطرب و مراقب خطرات احتمالی، خصوصاً از جانب مردان، بود. در همان یکی دو

دقیقه اول جلسه تصادفاً دستم را بالا بردم تا سرم را بخارانم و او بلافاصله به خود پیچید و فریاد زد "خواهش می‌کنم مرا کتک نزن".

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

سندی در طول جلسه به من گفت که پدرش معمولاً بدرفتاری‌هایش را این طور شروع می‌کرد که از پشت سر او می‌آمد و ناگهان کتف‌هایش را می‌گرفت. همین را مساله بنیادین دانستم و یک ساعت بعدی را صرف واکنش او به لمس شدن کتف‌هایش از پشت نمودم. بهتر و بهتر شد و در پایان جلسه بدون این که پیچ و تاب بخورد یا هرگونه واکنش دیگری از خود نشان دهد می‌توانستم از پشت کتف‌هایش را لمس کنم.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی سندی می‌دانست که با لمس کتف‌هایش از پشت می‌خواهم او را بیازمایم. انتظارش را داشت و لذا آزمایش به شیوه پدرش غافل‌گیرانه نبود. راهی هم برای این که در طول جلسه آن را بازسازی کنم به فکرم

نرسید. این بود که مدتی ساعتی صبر کردم و چند ساعت بعد که وی را در سرسرا و سرگرم صحبت با دیگران دیدم و در شرایطی که اصلاً انتظارش را نداشت از پشت کتف‌هایش را گرفتم و غافل‌گیرش نمودم. ولی با کمال خوشحالی مشاهده کردم که مثل هر کس دیگری که دست بر شانه‌اش گذاشته شود رویش را به سوی من برگرداند. هیچ واکنشی حاکی از وحشت، هراس یا هر چیز غیر معمولی نداشت.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

موفقیت! ولی اگر وحشت می‌کرد می‌فهمیدم که کار بر روی آن مساله تمام نشده است. نتیجه‌ای مهم و حیاتی گرفتیم.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آیا بدین ترتیب کار بر روی خاطرات ناگوارش به پایان رسیده است؟ به واقع نه. در کودکی بسیار مورد بدرفتاری قرار گرفته بود. ولی موفق شده بودیم به خوبی از عهده یکی از مسائل بنیادینش برآییم و همین کار بر روی سایر مسائل را آسان‌تر می‌کند.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان