



نشر همت جاودان



۵

لاغری

به روش ائی. اف. تی.

فرهاد فروغمند

EFT

از مجموعه کتاب‌های تغذیه و سلامت "آزمایشگاه ریزش چربی"



نشر همت جاودان



کتاب حاضر برگرفته از تجربیات سه تن از اساتید مشهور نی‌اف‌تی می‌باشد. آنها در پی تقاضای جمع‌کنندگی از مرابعشان، برای در اختیار داشتن دستورالعمل استفاده از نی‌اف‌تی در کافه‌های ورزش، اقدام به نگارش آن نمودند. سعی آنان بر این بوده که حتی‌الامکان به مواردی که در کتابهای دیگر ذکر می‌شود از آنها به عمل نی‌آید، نیز پرداخته شود. لذا می‌توان متن حاضر را، در بین متون که راجع به نی‌اف‌تی به زبان فارسی وجود دارند، منحصر به فرد دانست.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید نگارنده این دستورالعمل به هنگام برگردن آن به فارسی، با بهره‌گیری از دستورالعملی موجود در آن حدود ۸ کیلوگرم وزن کم کرد. این در حالی بود که وی در آن هنگام از هیچ رژیم غذایی پیروی نمی‌کرد و ورزش خاصی نیز انجام نمی‌داد. از آنجایی که بسیاری از موارد و مثالهای موجود در آن با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شده‌اند، می‌توان این کتاب را صرفاً ترجمه دانست و لذا نام آنان به عنوان نویسنده نیامده است. ولی نگارنده در هر حال خود را مدیون آنان می‌داند.

www.eft.ir



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۱۰-۴۴-۱

سرشناسه:	فروغمند، فرهاد، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور:	لاغری به روش نی اف تی: چگونه با حداقل تلاش از وزن خود بکاهیم / نوشته فرهاد فروغمند.
مشخصات نشر:	تهران: همت جاودان، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ ص.: مصور.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۷۱۰-۴۴-۱
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا
موضوع:	ای.اف.تی.
موضوع:	کم کردن وزن—جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۸ ۴۴۴ الف ۹/۴۸۹ RC



نشر همت جاودان

خواننده‌ی گرامی

- فراهم آوردن این کتاب هزینه‌های زیادی در بر داشته است. اگر سری به وبسایت ای‌افتی بزنید خواهید دید که انبوهی از مطالب رایگان در آن وجود دارند. هر چند که همواره قصد این را داشته‌ام که مطالب مفید را به صورت مجانی در اختیار همگان قرار دهم تا اسباب توسعه‌ی هر چه بیشتر این روش‌های جدید ایجاد شود ولی ادامه‌ی این روند بدون کمک شما امکان‌پذیر نمی‌باشد. لذا خواهش مندم بخش کوچکی از هزینه‌ای را که برای خریداری چنین کتابی می‌بایستی به فروشگاه‌ها (و واسطه‌ها) می‌پرداختید از طریق لینک زیر واریز نمایید. بهای این کتاب ۱۰۰۰۰ ریال می‌باشد و حتماً تصدیق می‌فرمایید که بسیار ارزان است. مطمئن باشید که کلیه‌ی مبالغ پرداختی صرف معرفی ای‌افتی و امثال آن به مردم خواهد گردید. به شما اعتماد دارم و پیشاپیش تشکر می‌نمایم.
- <http://eft.ir/ElectronicPayment.aspx>
- تکثیر این کتاب به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می‌باشد.
- برای افرادی که استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی‌اشکال می‌باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای‌افتی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می‌گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی‌شود. اگر شخصی مبلغی برای آن طلبیده بدانید که بدون اطلاع و رضایت اینجانب بوده است.
- متن حاضر دقیقاً همان متنی است که در ۱۲۰ صفحه منتشر شده و فقط صفحه‌بندی آن تغییر یافته است.
- در نگارش این کتاب از نوشته‌ها و ایده‌های سرکار خانم دکتر کارول لوک بسیار بهره برده‌ام و لذا خود را قدردان ایشان می‌دانم.
- برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در زمینه‌ی ای‌افتی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت www.eft.ir سر بزنید. تا جایی که می‌دانم هیچ وبسایت دیگری نیست که چنین مطالبی را به زبان فارسی در اختیار مردم قرار دهد.

فرهاد فروغمند

فهرست

مسائل حقوقی - نکات مهم ۴

بخش اول: اصول اولیه ۶

فصل اول: چرا رژیمهای غذایی به تنهایی کارایی ندارند ۷

فصل دوم: ئی‌افتی چیست ۱۳

فصل سوم: آموزش ئی‌افتی ۱۷

فصل چهارم: چگونه حداکثر بهره را از این کتاب ببریم ۲۱

بخش دوم: عکس‌العملهای احساسی که مانع کاهش وزن می‌شوند ۳۰

فصل پنجم: رهایی از اضطراب ۳۱

فصل ششم: وقتی خشم از توان ما می‌کاهد ۳۵

فصل هفتم: رهایی از احساس گناهی که ضروری نیست ۳۸

فصل هشتم: از خودم خجالت می‌کشم ۴۱

فصل نهم: آنقدر احساس تنهایی می‌کنم که دلم می‌خواهد بگیرم ۴۳

فصل دهم: خیلی غمگینم ۴۶

فصل یازدهم: هیچ وقت به اندازه کافی نداشته‌ام ۴۹

فصل دوازدهم: آن قدر ناامیدم که می‌توانم لاینقطع بخورم ۵۱

فصل سیزدهم: پس چه کار کنم؟ ۵۳

فصل چهاردهم: می‌خواهم سرکش باشم ۵۵

فصل پانزدهم: امروز استحقاق آن را دارم که به خودم برسیم ۵۸

فصل شانزدهم: نوبت من که می‌شود همه چیز کارایی خود را از دست می‌دهد ۶۱

بخش سوم: احساساتی که مانع کاهش وزن می‌گردند ۶۳

فصل هفدهم: وقتی در کنار دیگران هستم دیگر معنی ندارد که عاقلانه بخورم ۶۴

فصل هیجدهم: در بعضی شرایط چاره‌ای جز پرخوری ندارم ۶۸

فصل نوزدهم: من که به هر حال چاق خواهم ماند. پس چرا به خودم زحمت بدهم ۷۰

فصل بیستم: نجات از الگوهای غذا خوردن دیگر اعضای خانواده ۷۲

فصل بیست و یکم: ولی آن که غذای مورد علاقه من است ۷۶

فصل بیست و دوم: بعد از اینکه لاغر شوم چه پیش می‌آید؟ ۸۰

فصل بیست و سوم: رفتارهایی که باعث بی‌اثر شدن رژیم غذایی می‌شوند ۸۴

بخش چهارم: گامهای بعدی ۸۷

فصل بیست و چهارم: با ئی‌افتی ادامه دهید ۸۸

منابع ۹۳

ضمیمه ۱: درباره نویسنده ۹۴

ضمیمه ۲: برگه‌های یادآوری ئی‌افتی ۹۵

ضمیمه ۳: جنبه‌ها ۹۶

ضمیمه ۴: دفتر روزانه ئی‌افتی ۹۸

مسائل حقوقی

هر چند که شیوه‌ای که در این کتاب ذکر می‌گردد (ئی‌اف‌تی) برای اغلب افراد نتایج قابل ملاحظه‌ای به بار آورده است، ولی تضمینی وجود ندارد که شما هم بتوانید مثل آنان به اهدافتان برسید. با وجود این که ئی‌اف‌تی روش ملایمی به حساب می‌آید ولی اگر بعضی مشکلات روحی، به هنگام استفاده از آن، بروز کنند باید با پزشک یا درمانگر خود در رابطه با استفاده از ئی‌اف‌تی مشورت نمایید.

نکات مهم

آن چه حتماً باید بدانید

شیوه جدیدی که در اینجا می‌آموزید می‌تواند به شما کمک نماید، بدون تلاش بیش از حد، در مقابل میل شدید به خوردن مقاومت کنید و به رژیم غذایی خود پایبند بمانید. این شیوه به حدی موثر است که برایتان تازگی خواهد داشت. تجربه جدیدی در کنترل تمایل به پرخوری پیدا خواهید نمود.

از این روش چه انتظاراتی داشته باشیم

راه جدیدی برای تغییر سریع رفتار خود خواهید یافت. اساس این راه تمایل آدمیان به آرامش بخشیدن به خود با استفاده از دست است. این شیوه که ئی‌اف‌تی نامیده می‌شود شما را قادر می‌سازد به نحو موثری در مقابل میل به خوراکی‌های گوناگون مقاومت نمایید. ئی‌اف‌تی شما را یاری می‌دهد تا به شکلی طبیعی و سریع به علل نهفته پرخوری خود پی ببرید و آنها را بی‌اثر سازید.

ئی‌اف‌تی، با از میان بردن بعضی از مشکلاتی که سالها است با آنها دست به گریبان بوده‌اید، به شما کمک می‌کند زندگی شادتر و متعادلتری داشته باشید.

آن چه این روش انجام نمی‌دهد

این روش یک رژیم غذایی به حساب نمی‌آید. هیچ رژیم خاصی به شما توصیه نمی‌شود. در عوض فرض بر این است که شما به تنهایی و یا به کمک یک متخصص تغذیه برنامه غذایی مناسبی را طرح‌ریزی نموده‌اید، ولی - و این "ولی" خیلی مهم است - با وجود این نتوانسته‌اید بطور مداوم به رژیم غذایی خود وفادار بمانید.

طرح‌ریزی و یا ادامه یک برنامه ورزشی اکیداً توصیه می‌شود. توجه داشته باشید که ئی‌اف‌تی جایگزین ورزش نمی‌گردد.

ئی‌اف‌تی به چیزی غیر از علل روحی پرخوری نمی‌پردازد. باید بدانید که برخی بیماریها، عدم

تعادلهای متابولیسمی، حساسیتها و واکنش نسبت به بعضی داروها می‌توانند کاهش وزن را، حتی با بکارگیری بهترین رژیمهای غذایی، مشکل و یا غیرممکن سازند. اگر با وجود کوشش مستمر در رعایت برنامه غذایی باز هم در کاهش وزن با مشکل روبرو هستید باید عوامل فوق را نیز در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که در این نوشتار مستقیماً به آن عوامل پرداخته نمی‌شود. فرض بر این است که شما قبلاً آن موانع را از بین برده‌اید و باز هم در پایبندی به رژیم غذایی مشکل دارید. تنها در این صورت است که از آن دسته افرادی به شمار خواهید رفت که به "پرخوری روحی" دچار هستند. گفته می‌شود این عده بیش از پنجاه درصد داوطلبان لاغری را تشکیل می‌دهند. ما در اینجا فقط بر روی پرخوری روحی کار می‌کنیم.

نحوه استفاده از این کتاب

بخش اول اصول کار را بیان می‌کند. هرچند که همگان نیاز به خواندن آن ندارند ولی مطالعه آن اکیداً توصیه می‌شود. اگر شما خود را متعلق به یکی از دو دسته زیر می‌دانید می‌توانید از خواندن آن صرف‌نظر نمایید.

الف - افرادی که کاملاً با مفهوم پرخوری روحی و تاثیر آن بر چاقی آشنا هستند.

ب - کسانی که با ئی‌افتی و شیوه بکارگیری آن در مقابله با چاقی آشنا هستند.

کارهایی که برای بهره‌گیری از این کتاب حتماً باید انجام دهید

فصل ۳ را بخوانید.

تمرینهای "تردید در مفید بودن ئی‌افتی" را انجام دهید.

قبل از شروع کارهای اصلی حتماً فصل ۴ را بخوانید.

قبل از انجام هر تمرین فصل مربوطه را بخوانید. فصول مربوطه آن چه را که می‌توانید از تمرینها

انتظار داشته باشید بیان می‌کنند.

بخش اول

اصول اولیه

www.eft.ir

فصل اول: چرا رژیمهای غذایی به تنهایی کارایی ندارند

اگر با رژیم غذایی خود مشکل نداشتید که اقدام به خواندن مطالب حاضر نمی‌کردید. از آنجایی که برای پایبندی به برنامه غذایی خود با مشکل روبرو هستید، حتماً می‌دانید که اکثر افراد، حتی اگر برنامه غذایی کارآمدی هم داشته باشند، قبل از این که به وزن دلخواهشان برسند دست از رژیم غذایی بر می‌دارند. یا اگر به وزن دلخواه برسند به احتمال زیاد بار دیگر چاق خواهند شد. این مسئله‌ای است که همگان از آن آگاه هستند. ولی ...

چرا چنین می‌شود؟ خیلی معقول به نظر نمی‌رسد!

یکی از دلایل اصلی آن، که اغلب مورد چشمپوشی واقع می‌گردد، این است که برنامه‌های کاهش وزن (یا تصمیم افراد برای کاستن از وزن خود) در درجه اول به غذا توجه دارند. رژیمها مقدار غذا را محدود می‌سازند، غذاهای خاصی را توصیه می‌کنند و شما را در کنترل مصرف مواد خوراکی یاری می‌دهند. هر چند که حتی بهترین برنامه‌های کاهش وزن نیز سعی بر تغییر عادات مربوط به خوردن دارند - که البته کار خوبی است - ولی باز هم بیشتر به غذا توجه می‌نمایند.

شیوه‌هایی که بر غذا تکیه دارند، در دراز مدت، به کار شما نمی‌آیند. چون یکی از علل عمده پرخوری به نوع غذا/ارتباط پیدا نمی‌کند.

دلیل این که وقتی گرسنه نیستید به جستجوی خوراکی بر می‌خیزید، یا وقتی سیر شده‌اید باز هم می‌خورید، اغلب از احساسی که با انجام این کار نصیبتان می‌شود ناشی می‌گردد. وقتی پرخوری می‌کنید می‌توانید از بعضی احساسات جلوگیری نمایید.

پرخوری می‌کنید تا جلوی برخی احساسات ناخوشایند را بگیرید. احساسات علت اصلی پرخوری هستند.

همان طور که حتماً متوجه شده‌اید خوردن برخی "غذاهای آرامش‌بخش"، نظیر شیرینیها و مواد کربوهیدراتی و بعضی از لبنیات آن قدر به شما آرامش می‌بخشد که به نظر می‌رسد می‌توانند از ظهور احساسات ناخواسته جلوگیری نمایند و یا حداقل موقتاً از شدت آنها بکاهند.

چرا بعضی غذاها آرامش‌بخش هستند

عدم دسترسی به غذا (یا حتی فکر کمبود آن) به ذهن ناخودآگاه پیام می‌دهد که برای پیشگیری از این خطر فوری به جستجوی آن برخیزد. بسیاری افراد در دوره‌هایی از زندگی با محدودیتهایی از لحاظ مواد خوراکی روبرو گشته‌اند و یک محدودیت جدید آن خاطرات ناخوشایند را دوباره زنده می‌نماید.

چرا کربوهیدراتها تا این اندازه آرامش بخش هستند؟ شاید دلیلش این باشد که به سرعت "میزان قند خون را بالا می‌برند" و این مسئله برای ذهن ناخودآگاه به منزله برطرف شدن خطر می‌باشد. برای همین است که بسیاری افراد با خوردن کربوهیدراتها احساس ایمنی و آرامش می‌کنند.

متأسفانه، به علت خاصیت ارتجاعی افزایش ناگهانی، میزان قند خون باز هم پایین می‌آید و حتی از قبل هم کمتر می‌گردد و موجب یک سیکل گرسنگی کاذب دیگر می‌شود. لابد شنیده‌اید که عده‌ای می‌گویند: "هر چه می‌خورم باز هم می‌خواهم." آیا شما نیز این طور هستید؟

جالب این است که اگر به سرعت به خوراکی مورد نظر دست پیدا نماییم، یا حتی به آن فکر کنیم، قادر خواهیم شد آگاهانه جلوی آن احساس ناخوشایند (اضطراب، خشم، غم و غیره) را بگیریم. غذاها آن قدر در سرپوش گذاردن بر احساسات ناخوشایند سریع عمل می‌کنند که ما گاهی ارتباط بین نیاز به آنها و احساسات خود را درک نمی‌نماییم.

محققان می‌گویند دلیل عدم موفقیت ۹۵ درصد رژیم‌های غذایی متداول و تمرینهای ورزشی در کاهش وزن این است که به ریشه مشکل نمی‌پردازند. اکنون دانشمندان نقش یکی از عوامل اصلی پرخوری یعنی "مسائل روحی" را کشف کرده‌اند. پرخوری روحی راهی برای سرپوش گذاشتن بر احساسات ناخوشایند، کاهش تنش و تغییر حالات است.

چند مثال از شرایط منجر به بروز این نوع پرخوری در زیر ذکر می‌گردند.

دلهره

وقتی به علت وقوع یک اتفاق در آینده، نظیر امتحان یا مصاحبه استخدامی یا عمل جراحی و امثالهم، دلهره دارید شاید به صورت خودکار به جستجوی خوراکی بپردازید تا از احساس دلهره جلوگیری کنید. در گذشته دیده‌اید که خوراکی مورد علاقه شما، یا گاهی حتی هر ماده غذایی چاق کننده، ذهنتان را کنترل و یا از آن اتفاق منحرف می‌سازد. اگر به اندازه کافی از خوراکی مورد نظر بخورید شاید موقتاً از دلهره نجات یابید. البته مشروط بر این که به خوردن آن ادامه دهید. ولی اگر به مدت طولانی از خوردن آن دست بکشید معمولاً باز هم دچار دلهره می‌شوید.

غذا برای بسیاری افراد یک آرامش بخش قوی به حساب می‌آید. برای همین است که عده‌ای به یک خوراکی "مورد علاقه" عادت می‌کنند، چون مثل دارو عمل می‌نماید. مشکل این جا است که این داروی خودساخته اثرات جانبی مهمی دارد.

خشم

خشم (نسبت به رئیس، خود، خانواده یا شیوه زندگی‌تان) می‌تواند باعث پرخوری گردد. خوراکیها آن قدر به سرعت خشم شما را فرو می‌نشانند که شاید حتی متوجه نشوید که خشمگین بوده‌اید. در عوض به سراغ چیپس و پفک می‌روید و به شدت آنها را می‌جوید. تاثیر این کار بر خشم آن قدر زیاد است که حتی ممکن است نسبت به انجام آن آگاه نباشید.

در چنین مواقعی پرخوری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد.

غم

وقتی احساس غم می‌کنید خوراکیها، خصوصاً شیرینیها و مواد نشاسته‌ای (نظیر نان و سیب زمینی سرخ کرده) شما را آرام می‌سازند. گاهی این آرامش در حدی است که از غم خود غافل می‌گردید. وقتی غم دوباره باز گردد ممکن است بخواهید بار دیگر از آن مواد بخورید تا بر احساسات غلبه نمایید.

به طور خلاصه پرخوری می‌کنید تا از احساس‌هایی نظیر ترس، گناه، خشم، سرزنش خود و امثالهم رهایی یابید.

ذیلاً بعضی از احساساتی که ممکن است بخواهید با پرخوری بر آنها سرپوش بگذارید ذکر می‌گردند:

طرد شدگی - محرومیت - از دست دادن - تنهایی - اضطراب - ترس - عدم پذیرش خود - گناه - شرم

تا به حال چند بار پیش آمده که پس از صرف یک وعده غذای کامل بدون این که بدانید چه می‌خواهید درب یخچال را باز کرده‌اید؟ آیا می‌دانید چه چیزی شما را وادار به این کار می‌سازد؟ در این مواقع به صورت احساسی عمل می‌نمایید. احساسات عنان شما را در دست می‌گیرند.

یکی از اثرات جانبی رژیمهای کم‌کالری این است که بدن را ناخودآگاهانه وادار می‌سازند چربی را ذخیره و سوخت و ساز را کند نماید. گویی بدن "فکر می‌کند" که دچار قحطی شده است و لذا به راحتی چربیهای ذخیره شده را از دست نمی‌دهد. بدین ترتیب علل روحی و جسمی با هم همراه

می‌شوند تا مانع کارایی رژیم گردند.

همین وقتی توانست مصرف مواد پرکالری را محدود سازد و چربیهای اضافه‌اش شروع به آب شدن کردند احساس غرور می‌نمود. سی سال بود که می‌دید وزنش به شکل دوره‌ای کاهش و بعد دوباره افزایش می‌یابد. دریافته بود که همیشه دوره‌های کم‌خوری دوره‌های پرخوری را به دنبال دارند. می‌گفت "مثل این است که فرد دیگری در جسم من حضور پیدا می‌کند و اختیار مرا سلب می‌نماید".

تنها پس از این که به ریشه‌های عدم موفقیت رژیم‌های غذایی‌اش - یعنی همان احساساتی که برای آرامش بخشیدن به آنها به سراغ غذا می‌رفت - پرداخت قادر گشت در برنامه کاهش وزنش به پیشرفتهای اساسی دست یابد.

افرادی که رژیم می‌گیرند، اگر تعارضها و اضطرابهایی را که منجر به استفاده آنان از غذا به عنوان آرامبخش شده شناسایی نکنند، تقریباً همیشه وزن از دست داده را باز می‌یابند.

گاهی اوقات غذاهای کم‌کالری باعث اختلالات هورمونی می‌گردند که خود موجب ایجاد تنش و حالات جسمانی ناخواسته می‌شود و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. این پدیده منجر به پیچیده‌تر شدن برنامه کاهش وزن می‌گردد. برای مثال عده‌ای از خانمها اگر رژیم غذایی بسیار کم‌کالری بگیرند قبل و در حین دوره قاعدگی دچار خستگی مفرط، زودرنجی و احساس ناراحتی می‌گردند. نتیجتاً در چنین مواقعی به پرخوری روی می‌آورند.

اگر چرخه پرخوری و احساس بهتر شدن پا بگیرد شکستن آن کار سختی خواهد شد. به همین دلیل است که گاهی از روان‌درمانی و سایر شیوه‌های درمانی برای کمک به این افراد، جهت مقابله با تنشهای روحی عامل پرخوری، استفاده می‌گردد.

به نظر نمی‌رسد که بتوان فقط با سخن گفتن با فرد او را در جلوگیری از خوردن به هنگام بروز تنش یاری داد. برای این کار به روشی نیاز داریم که به شکل اساسی تری به بدن و عکس‌العملهای آن بپردازد و عادات ذهنی را تغییر دهد و فرد را قادر سازد در مواقع تنش و گرسنگی کاذب خود را کنترل نماید.

در این کتاب روشی آموزش داده می‌شود که شامل برخی کارهای جسمی نظیر زدن ضرباتی بر "نقاط آرامش بخش بدن" و تکرار جملات و عباراتی هدفدار می‌گردد. این روش نوین کنترل تنش ئی‌افتی* (آسودگی از احساسات ناخوشایند) نام دارد و در جلوگیری از پرخوری روحی بسیار موثر است. خوشبختانه یادگیری آن به سادگی صورت می‌پذیرد و می‌توانید، پس از یک آموزش مختصر، آن را بکار بندید. در اینجا چند مثال از کاربرد ئی‌افتی در کاهش وزن ارائه می‌گردند.

سارا پس از این که توانست بر میل به پرخوری‌اش غلبه نماید اظهار داشت: "قبلاً از غذا برای فرونشاندن انواع احساسات ناخواسته استفاده می‌کردم." وی خود را یکی از افراد متعلق به دسته پرخورهای احساسی می‌دانست. تنها پس از بکارگیری ئی‌افتی بود که قادر شد بر میل شدیدش به چیپس فائق آید. قبلاً بسته‌بسته چیپس می‌خورد. وی از ئی‌افتی برای برطرف نمودن احساس محرومیتش و همچنین این اندیشه که بدون وزن اضافه آسیب‌پذیر می‌گردد و ترس از این که نتواند مادر ایرادگیرش را راضی کند استفاده نمود.

چنین احساساتی موجب میل شدیدش به چیپس می‌گشتند. وی یک سال پس از بکارگیری ئی‌افتی ۱۷ کیلوگرم وزن کم کرده بود و امید داشت باز هم بتواند وزنش را کاهش دهد. این همه علیرغم وقوع اتفاقات تنش‌زا نظیر فوت پدرش و از دست دادن شغلش در طول این مدت صورت گرفته بود.

منیره اظهار داشت: "در تمامی عمر رژیم گرفته‌ام و حتی به خواب هم نمی‌دیدم که ئی‌افتی تا این حد کارایی داشته باشد. این روش به من کمک نمود تا بالاخره اختیار خودم را در دست بگیرم. دیگر از آن میله‌های شدید خبری نیست و به هنگام رژیم گرفتن احساس محرومیت نمی‌کنم." وی موفق شد پس از استفاده از ئی‌افتی وزن اضافه‌اش را از دست بدهد. دیگر میل شدید به چیزی پیدا نمی‌نماید و اکنون بیش از یک سال می‌گذرد که چاق نشده است. او اینک، بدون این که با خود مجادله کند، عاقلانه غذا می‌خورد.

سهراب پس از این که همسرش را طلاق داد احساس می‌کرد طرد شده است. برای مقابله

* Emotional Freedom Technique

با آن به غذا رو آورد و در نتیجه چاق شد. پس از استفاده از ئی‌افتی، برای حذف احساس از دست دادن و خشمی که به علت طلاق در خود می‌دید، قادر شد عادات سالم غذا خوردن را از سر گیرد و در پی آن وزنش به سرعت و به راحتی کاهش یافت. خودش می‌گفت: "قبل از ئی‌افتی اصلاً نمی‌توانستم در برابر چیزهای شیرین مقاومت نمایم. ولی الآن دیگر نیازی به آنها ندارم. شیرینیها و خوراکیها دیگر مرا مثل گذشته وسوسه نمی‌کنند. احساس آزادی می‌کنم."

وقتی سودابه و همسرش به حومه تهران نقل مکان کردند شوهرش کار دومی هم پیدا نمود تا بتواند بیشتر از پس مخارج زندگی برآید. سودابه در خانه تنها شد و شبها که بچه‌ها می‌خوابیدند به چیپس و پفک پناه می‌برد تا احساس تنهایی و اضطرابش را فرو نشاند. وقتی ئی‌افتی این احساسات را برطرف نمود دیگر مجبور نبود شبها را با خوردن خوراکیها سر کند و در نتیجه وزنش به سادگی کاهش یافت.

ئی‌افتی می‌تواند به شما نیز مثل این افراد کمک نماید. فرقی هم نمی‌کند که چقدر باید وزن کم کنید.

تاکنون فقط رژیمهای غذایی را آزموده‌اید. اینک می‌توانید از رژیم دلخواه خود به همراه این روش قدرتمند استفاده کنید و علل ریشه‌ای پرخوری را برطرف سازید. وقت آن است که به هدفتان برسید، آن هم به شکلی دائمی.

در فصل بعد بیشتر با ئی‌افتی آشنا می‌شوید و دلیل این که در کاهش وزن موثر است را بهتر می‌فهمید.

فصل دوم: ئی اف تی چیست

ئی اف تی به معنی روش آسودگی از احساسات ناخوشایند است و، علاوه بر کاربردهای متعددی که موضوع این کتاب نیستند، شیوه موثری برای غلبه بر ترسها و کنترل اعتیادها می باشد.

در جریان اجرای ئی اف تی در حالی که عباراتی را تکرار می کنید بر بعضی نقاط بدن ضربات ملایمی وارد می آورید. به طرز شگفت آوری ساده است، به سرعت و اغلب ظرف چند دقیقه عمل می کند و اثرات آن تقریباً همواره دائمی هستند.

تاکنون هزاران گزارش از افراد مختلف، از جمله شاغلین حرفه های پزشکی، رسیده است که همگی مبین مزایای گوناگون آن می باشند.

در این کتاب فقط بر یک کاربرد آن تکیه می شود: کمک به رژیم غذایی به منظور کاهش وزن.

راز کارایی ئی اف تی

"رازی" در کار نیست. اثر آن به این علت است که به صورت کاملاً طبیعی به ما آرامش می دهد. همان کاری را می کند که از کودکی آن را انجام داده ایم:

همه ما برای آرامش بخشیدن به خود از دستهایمان استفاده می کنیم آن هم هر روز. ئی اف تی فقط این شیوه فطری را به شکلی نظام مند بکار می بندد.

آیا تاکنون کسی را دیده اید که به هنگام ناراحتی دستش را روی پیشانی بگذارد؟



یا وقتی ناگهان خبری به او می رسد دستش را روی صورتش بگذارد؟



یا وقتی مورد تهدید واقع می‌شود دستهایش را روی بازوانش بگذارد؟



آنچه ذکر شد تنها چند نمونه از کارهای عادی همه انسانها بود....
همه ما روزی چند بار دست بر نقاط آرامش بخش می‌گذاریم. این کار بارها به ما در شرایط سخت کمک نموده است. جالب این است که اغلب این کار را ناآگاهانه انجام می‌دهیم. ولی ئی‌اف‌تی از این ابزار به صورتی هدفمند استفاده می‌کند.

ولی

شیوه ئی‌اف‌تی از روش سنتی ما در استفاده از دستهایمان بسیار موثرتر می‌باشد. ئی‌اف‌تی یک توانایی عادی را به ابزاری نظام‌مند تبدیل نموده و تاثیرات فراوانی بر سلامتی و بهبود زندگی ما دارد. ئی‌اف‌تی تغییراتی اساسی پدید می‌آورد، آن هم بدون این که حتی به آنها فکر کنیم - تغییراتی عمیق و دائمی.

آیا ئی‌اف‌تی فقط شامل ضربه زدن است؟

نه. به هنگام زدن ضربات جملات و عباراتی را هم به شیوه‌ای خاص بر زبان می‌آورید. آن چه می‌گویید به شما کمک می‌نماید از احساسات ناخواسته رها شوید و افکار جدید و مثبتی را در خود ایجاد و احساسات نوینی را جایگزین آنها نمایید.

عباراتی که در ئی‌اف‌تی استفاده می‌کنید نقشی کلیدی در کاهش وزن ایفا می‌نمایند. در این کتاب مجموعه متنوعی از عبارات هدفدار به منظور تسهیل کاهش وزن ارائه می‌گردد. برای هر مسئله تعداد زیادی عبارت و جمله آزمایش شده خواهید یافت و می‌توانید هر جمله‌ای را که مناسب تشخیص می‌دهید انتخاب نمایید. جمله‌های "تصمیمی" متعددی را خواهید دید و قادر خواهید شد جملات جدیدی بسازید و به کمک آنها بر احساساتی که مانع کاهش وزن هستند غلبه کنید.

جملات ئی‌اف‌تی بر توانایی تصمیم افراد در ایجاد تغییر موثرتر تکیه می‌نمایند. با انتخاب یک تصمیم مناسب اختیار زندگی را به دست می‌گیرید و احساس قدرت خواهید کرد.

چرا افراد به کمک ئی‌اف‌تی می‌توانند وزن کم کنند

چون ئی‌اف‌تی به جنبه‌های روحی پرخوری می‌پردازد. می‌توان از آن در تمامی طول شبانه‌روز و در لحظات حساس برای مقابله با میل به پرخوری استفاده نمود. همچنین می‌توانید آن را جهت کاهش میل کلی به پرخوری بکار گیرید.

ئی‌اف‌تی خصوصاً برای از میان بردن پرخوری اضطرابی مفید است. مثلاً:

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که به علت تنش زیاد یا اضطراب ناشی از کار رژیم غذایی خود را زیر پا گذاشته باشید؟ آیا در چنین مواقعی قید رژیم را می‌زنید و با خود می‌گویید که پایبندی به آن به دردسرش نمی‌ارزد؟ متأسفانه مواقعی که می‌توانند منجر به شکستن رژیم و خوردن غذاهای آرامش‌بخش گردند زیاد پیش می‌آیند و بسیاری از ما دچار میل غیر قابل‌کنترلی نسبت به خوردن چیزی می‌شویم. برخی از ما به هنگام تعطیلات، به جای این که به احساسات خود بپردازیم، پرخوری می‌کنیم و یا خود را با تنقلات سرگرم می‌نماییم.

ئی‌اف‌تی بهترین ابزار برای دور نگه داشتن خود از این تله‌ها است. می‌توانید به کمک آن میل خود را کنترل نمایید، میزان تنش را پایین آورید، مواقع بحرانی را بدون استفاده از انواع خوراکیها از سر بگذرانید و گفتگوهای ذهنی مخرب نظیر "به دردسرش نمی‌ارزد" یا "چقدر کار بر سرم ریخته" را متوقف کنید.

یاد آن بعد از ظهرهایی بیفتید که در حال آماده ساختن شام بوده‌اید و ناگهان شدیداً به چیزی میل پیدا کرده‌اید. یا آن مکالمات تلفنی طولانی با دوستانتان را به خاطر آورید که در حین آنها آنچه

می‌خواسته‌اید فقط قدری پفک بوده است. ئی‌افتی می‌تواند شما را یاری دهد شدت گرسنگی خود را کاهش دهید و میل فراوان به چیزی را از بین ببرید و به رژیم غذایی خود پایبند بمانید. آن دفعه‌ای را که با همسرتان مرافعه کردید یا بچه‌ها کج خلقی می‌نمودند به یاد می‌آورید؟ آیا در آن هنگام هوس بستنی یا چیپس نکردید؟ با ئی‌افتی، حتی در چنین مواقعی، صاحب اختیار خود خواهید بود.

شهره با پسر نوجوانش مشکل داشت. او نافرمانی و حاضر جوابی می‌کرد، اتومبیل را بدون اجازه برمی‌داشت و مقررات خانه را زیر پا می‌گذاشت. شهره پس از هر دعوا شروع به خوردن می‌کرد تا بلکه بتواند ذهنش را از صدای داد و فریاد پسرش و احساس ناتوانی در مقابل رفتار او منحرف سازد. به مرور او چاقتر و پسرش گستاختر می‌گشتند. وی با استفاده از ئی‌افتی، نه تنها بر پر خوری ناشی از اضطراب غلبه نمود، بلکه شیوه‌های جدیدی برای رفتار با فرزندش به ذهنش رسید و اختیار خود و خانواده‌اش را دوباره به دست گرفت. محیط خانه به سرعت تغییر نمود.

در نظر بگیرید که همه آنچه که باید انجام دهید به زدن بعضی ضربات آرامش‌بخش و گفتن جملاتی برای حذف احساسات منفی و کاهش میل غیر طبیعی منحصر می‌گردد و ببینید چقدر احساس آزادی خواهید کرد. بدین ترتیب اختیار زندگی خود را دوباره به دست می‌آورید.

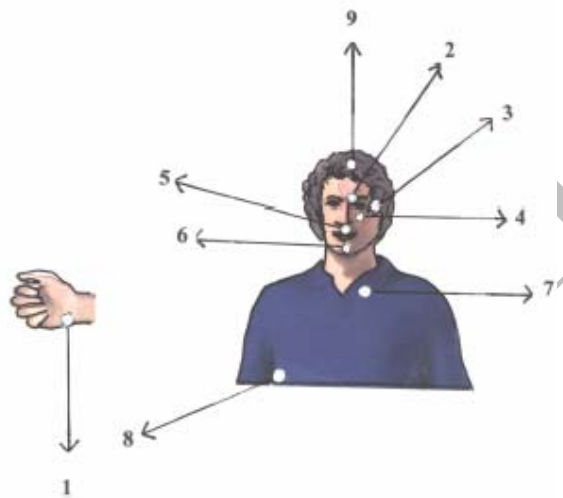
اکنون که با توانایی‌های ئی‌افتی آشنا شده‌اید می‌توانید فرآیند آن را بیاموزید و در مورد کاهش وزن از آن استفاده کنید. در فصل بعد به آموزش ئی‌افتی می‌پردازیم.

فصل سوم: آموزش ئی اف تی

لابد می‌خواهید بدانید چگونه باید آن را فرا بگیرید؟ یا اگر آن را بلد هستید چگونه از آن برای کاهش وزن استفاده کنید؟

ئی اف تی برای مبتدیان

در این کتاب با جدیدترین شیوه بکارگیری ئی اف تی برای لاغری آشنا خواهید شد. در شکل زیر چند نقطه مورد استفاده نشان داده شده‌اند. تاثیر این نقاط بیش از نقاطی است که در مراجع دیگر ذکر می‌گردند.



شرح نقاط مورد استفاده

نقطه شماره ۱: نقطه ضربه کاراته (توجه: از این نقطه فقط در ابتدای هر دور استفاده می‌شود و نقطه آماده سازی یا تصحیح به حساب می‌آید).

نقطه شماره ۲: ابتدای ابرو

نقطه شماره ۳: انتهای ابرو بر روی استخوان شقیقه

نقطه شماره ۴: بر روی استخوان زیر چشم (بر این نقطه آرامتر از دیگر نقاط ضربه بزنید. بافت زیر

آن حساس است).

نقطه شماره ۵: زیر بینی و بالای لب

نقطه شماره ۶: زیر لب پایینی و بالای چانه (در گودی چانه)

نقطه شماره ۷: استخوان ترقوه. یافتن این نقطه از سایر نقاط مشکلتر است. دست خود را مشت

کنید و به آرامی بر ناحیه ای که در زیر یکی از برآمدگی‌های ابتدای نقاط ترقوه هستند ضربه بزنید. با

مشت ضربه را بر سطح وسیعتری وارد می‌آورید و تمامی آن ناحیه را تحریک می‌نمایید.

نقطه شماره ۸: حدود ده سانتیمتر زیر بغل (یافتن محل دقیق آن ضرورت ندارد).

نقطه شماره ۹: فرق سر (کمی به سمت جلو)

توجه: می‌توانید از هر دو دست استفاده کنید و بر هر سمت از بدن که خواستید ضربه بزنید.

لطفاً هم‌اکنون نقاط فوق‌الذکر را بر روی بدن‌تان بیابید. آشنایی قبلی با آنها به هنگام اجرای ئی‌اف‌تی تاثیر خود را نشان خواهد داد.

هدف از آموزش ئی‌اف‌تی در این کتاب

در اینجا دو هدف موقتی و دائمی مورد نظر هستند.

هدف موقتی آشنایی شما با ئی‌اف‌تی و هماهنگی به هنگام زدن ضربات و بیان جملات است. به مرور که بر آن مسلط شوید به این هدف دست می‌یابید.

هدف دائمی استفاده از آن در تمامی مواقع و بکارگیری آن به صورت یک مشاور شخصی است. قادر خواهید شد جملات مورد نیاز خود را بسازید و تاثیر آنها را ببینید. این مهمترین بخش آموزش ئی‌اف‌تی می‌باشد و برای موفقیتتان حیاتی است.

مراحل کار

۱- ابتدا موضوعی را که قصد کار بر روی آن دارید را انتخاب کنید. (به فهرست کتاب رجوع نمایید)

۲- فصل مورد نظرتان را بخوانید.

۳- تمرینها را به صورت زیر انجام دهید:

جمله مناسب وضعیت خود را بسازید. این کار ممکن است، در ابتدا، مشکل به نظر آید. در این صورت می‌توانید یکی از جملاتی را که ارائه می‌گردند بکار ببرید. به تدریج قادر خواهید شد بخش مثبت را از یک جمله ارائه شده و بخش منفی را از جمله دیگری استخراج نمایید و نهایتاً جملات را به تنهایی بسازید.

شدت مشکل خود را در مقیاس صفر تا ده (صفر به معنی آسودگی کامل و ده به معنی نهایت آشفستگی به هنگام تصور آن است) بسنجید و آن را یادداشت نمایید.

شروع کنید. در حالی که ضرباتی بر نقطه ضربه کراته می‌زنید تمامی جمله را سه بار با صدای بلند بگویید.

بار اول: از نقطه ابتدای ابرو آغاز نمایید و بر روی تمامی نقاط ضربه بزنید. عبارت منفی (یا شرح خلاصه‌ای از مشکل) را یکی دو بار به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کنید.

بار دوم: از نقطه ابتدای ابرو آغاز نمایید و بر روی تمامی نقاط ضربه بزنید. عبارت مثبت را یکی دو بار به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کنید.

بار سوم: این بار به صورت یک نقطه در میان از عبارات منفی و مثبت استفاده نمایید. عبارت منفی را در حین ضربه زدن بر یک نقطه و عبارت مثبت را در حین ضربه زدن بر نقطه بعدی بیان کنید و به همین ترتیب یک در میان ادامه دهید تا این دور هم پایان یابد. توجه داشته باشید که به هنگام ضربه زدن بر آخرین نقطه حتماً عبارت مثبت را بگویید. (انجام دور سوم اختیاری ولی مفید است).

شدت مشکل خود را دوباره بسنجید.

چندین بار ئی‌اف‌تی را انجام دهید تا شدت مشکلاتان به کمتر از ۴ برسد. البته رسیدن به شدت صفر یا یک ایده‌آل است ولی اگر این کار برایتان دشوار می‌نماید ابتدا بخش جنبه‌ها در فصل ۴ را بخوانید و سپس بر روی یک مشکل دیگر کار نمایید.

همه کارهایی که باید بکنید به آنچه ذکر شد منحصر می‌گردند.

با چند بار تکرار همه مراحل را حفظ خواهید شد.

راهنمایی: سنجش شدت مشکل باید بر اساس آنچه که اکنون احساس می‌کنید و نه احساساتان به هنگام وقوع (اگر واقعه در گذشته اتفاق افتاده) باشد. دلیلش این است که تنها آنچه را که اکنون احساس می‌کنید می‌توانید تغییر دهید.

بهتر است درباره شدت مشکلاتان خیلی فکر نکنید. اولین عددی را که به ذهنتان رسید بنویسید.

تمرین

تمرین عملی بهترین شیوه یادگیری است. به همین دلیل قبل از این که به مسئله کاهش وزن بپردازید تمرینی ارائه می‌شود.

در این تمرین فرض بر این است که به کارایی ئی‌اف‌تی مشکوک هستید. لطفاً، چه آن را باور داشته باشید و چه خیر، به صورتی که انگار که شک دارید برخورد و از دستورالعملها پیروی نمایید.

نکته مهم: حتی اگر با ئی‌افتی آشنا هستید نیز این تمرین را انجام دهید.

جمله مناسب را از میان مثالهای زیر انتخاب کنید:

با وجود اینکه به نظر می‌رسد هیچ روشی برای من کارایی ندارد تصمیم می‌گیرم این بار متفاوت باشد.
با وجود اینکه تردید دارم ئی‌افتی بتواند کاری بکند تصمیم می‌گیرم که این بار به آن موفقیتی که چشم انتظارش بوده‌ام برسم.

با وجود اینکه هیچ روشی تا به حال به درد من نخورده است تصمیم می‌گیرم که ئی‌افتی را هم امتحان کنم.

با وجود اینکه شک دارم ئی‌افتی کاری برای من بکند تصمیم می‌گیرم امتحانش کنم.
با وجود اینکه خیلی به ئی‌افتی مشکوک هستم تصمیم می‌گیرم آن را یک جور بازی در نظر آورم و از آن لذت ببرم.

با وجود اینکه به نظر می‌رسد که هیچ وقت هیچ چیزی به کار من نمی‌آید تصمیم می‌گیرم که از ئی‌افتی بهره ببرم.

با وجود اینکه احتمالاً ئی‌افتی هم به درد من نمی‌خورد تصمیم می‌گیرم که این بار به آن موفقیتی که چشم انتظارش بوده‌ام برسم.

با وجود اینکه شک دارم بتوانم ئی‌افتی را یاد بگیرم تصمیم می‌گیرم آن را آسان بگیرم.

با وجود اینکه ئی‌افتی احمقانه به نظر می‌رسد تصمیم می‌گیرم آن را به دقت بکار بندم.

فصل چهارم: چگونه حداکثر بهره را از این کتاب ببریم

توجه: شاید اکنون آن قدر مشتاق به استفاده از ئی‌اف‌تی شده باشید که بخواهید این فصل را بعداً مطالعه نمایید. اشکالی ندارد. ولی به هر حال اگر قصد بیشترین بهره‌گیری از مزایای این کتاب را دارید باید به این فصل نیز در موقع مناسب بپردازید.

آغاز کار

برایتان تجربه‌ی هیجان‌انگیزی خواهد بود. از تعدد مزایای جانبی ئی‌اف‌تی متعجب خواهید گشت. احتمالاً مشاهده خواهید نمود که با انجام تمرینهای این کتاب در بسیاری از دیگر جنبه‌های زندگی هم پیشرفت خواهید کرد. دلیلش این است که هر مسئله‌ای عوامل روحی نهفته‌ی فراوان دارد. با برطرف ساختن آنها زندگیتان از بسیاری جهات تغییر می‌یابد.

بهتر است ابتدا با چند نکته‌ی مهم آشنا شوید.

گاهی اوقات متوجه نیستید که حالتان آشفته است و اقدام به پرخوری می‌کنید.

یکی از پیچیده‌ترین مشکلات پیش روی افرادی که می‌خواهند لاغر گردند این است که پرخوری به خوبی می‌تواند مانع بروز احساسات ناخوشایند شود. حتی ممکن است به هنگامی که به جستجوی غذا بر می‌خیزید به احساس خود آگاه نباشید! گاهی اوقات تنها چیزی که می‌فهمیم این است که به شدت گرسنه‌ایم و باید به خوراکی آرامش‌بخشی دسترسی پیدا نماییم.

به همین علت است که احساساتی نظیر اضطراب، خشم، غم، گناه و امثالهم که می‌توانند موجب پرخوری شوند موقتاً از حیطة آگاهی ما خارج می‌گردند.

مریم مثال خوبی برای این مسئله است.

روزی به اتفاق یکی از همکارانش با هواپیما عازم ماموریت بود. در حالی که سرگرم مرتب نمودن گزارشها بود مرد همکار به ناگهان از او تقاضای ازدواج نمود. برایش کاملاً غیر منتظره بود. اصلاً تمایلی به ازدواج با او نداشت. ولی در عوض همکارش آن قدر از این که جواب مثبت می‌گیرد مطمئن بود که مریم را عصبی کرد.

مرد همکار در تمامی طول سفر از برنامه‌ی ازدواجی که در پیش داشتند حرف می‌زد و مریم به علت این که در کنار او نشسته بود و تا پایان سفر نیز می‌باید با او همراه می‌بود نمی‌توانست از او دوری گزیند. پافشاری مرد به قدری او را آشفته کرد که اتفاق جالبی افتاد. به ناگهان میل شدید و غیر قابل کنترل نسبت به یک شکلاتی پیدا نمود. از آنجایی که در

هوایما کیک شکلاتی موجود نبود خود را با تصور یافتن آن در فرودگاه سرگرم کرد. در خیالش آن را می‌دید، می‌بویید، می‌چشید و می‌خورد.

فکر کیک آن قدر ذهن او را اشغال نمود که دیگر صدای همکاری را که درباره ازدواج حرف می‌زد نمی‌شنید. اکنون فقط به کیک می‌اندیشید. میل به آن تبدیل به یک نیاز اساسی شده بود و وقتی هوایما فرود آمد او به سرعت به سراغ غرفه فروش تنقلات رفت. مطمئن بود که اگر کیک مورد نظرش را پیدا می‌کرد حتی یک ذره‌اش را هم باقی نمی‌گذاشت.

تنها پس از گذشت مدتی بود که مریم دریافت تا چه حد به دلیل اطمینان آن مرد نسبت به دریافت پاسخ مثبت مضطرب شده بود. از این که می‌دید نمی‌تواند از کنار او برخیزد احساس ناتوانی و به علت این که شاید به شکلی غیر عمدی او را از جواب خود مطمئن ساخته بود احساس گناه می‌کرد. میل شدید به کیک شکلاتی موقتاً بر این احساسات سرپوش گذاشته بود.

همه ما تا حدی، شاید کمتر از مریم، تجربه‌های مشابهی داریم. ممکن است شنیدن یک خبر باعث احساس دلهره، غم یا خشم شود و قبل از این که متوجه شویم شروع به پرخوری نماییم. اغلب، بدون آگاهی نسبت به احساس ناخوشایند خود، به دنبال خوراکی آرامش‌بخش می‌گردیم. گاهی هم به خوبی از احساسمان خبر داریم ولی ارتباطی بین آن و میل شدید و ناگهانی به خوراکی ممنوعه نمی‌بینیم.

هر چه، بائی‌اف‌تی، به احساسات متعددی پیردازید موفقتر خواهید شد. از آنجایی که احساسات مخفی و آشکار هر دو می‌توانند در پرخوری موثر باشند هر چه به تعداد بیشتری از احساسات خود پیردازید موفقتر خواهید شد و سریعتر و دائمی‌تر لاغر می‌شوید. به همین علت است که تاکید می‌گردد تنها به سراغ موارد بدیهی نروید.

روش کار

مرحله اول: شروع سریع

نگاهی به فهرست کتاب بیاندازید و بین ۲ تا ۵ مورد (و نه بیشتر) را که به نظرتان موثرتر هستند انتخاب نمایید.

با فقط یکی از آن موارد آغاز کنید. فصل مربوط به آن را بخوانید و سپس به تمرینهای ذکر شده بپردازید. شدت میل خود را بائی‌اف‌تی تا حد امکان کاهش دهید. اگر بتوانید به شدت "صفر یا یک" برسید که چه بهتر، ولی حتی رسیدن به شدت "چهار" نیز می‌تواند دیدگاهتان را نسبت به آن تغییر

دهد. از هر تعداد از جملاتی که به عنوان نمونه ارائه شده‌اند استفاده کنید. آنها را یکی یکی و به نوبت بکار گیرید تا میلтан کاهش یابد.

توجه: شاید نتوانید در یک روز یا حتی یک هفته یا بیشتر به یک مسئله به صورت کامل پردازید. ولی باید آن قدر بر روی مسئله مورد نظر خود کار کنید که بتوانید تغییری اساسی در عادات خوردن خود مشاهده نمایید.

به مرور که بر روی مسئله انتخاب شده کار می‌کنید به عادات خوردن در طول روز نیز توجه نمایید. آیا تغییری می‌بینید؟ اگر چنین است پس این مسئله از اهمیت خاصی برای شما برخوردار است و شاید بد نباشد وقت بیشتری را به آن اختصاص دهید و از تمامی جملات ارائه شده استفاده کنید. اگر به نتیجه دلخواه رسیده‌اید می‌توانید به فصل ۲۴ بروید. ولی اگر تاکنون به نتیجه دلخواه نرسیده‌اید برای مدتی از این مسئله دست بکشید و به مورد دیگری که بیشترین اهمیت را برای شما دارد پردازید.

موقعیت جالب

ممکن است به آنچنان نتایج رضایت‌بخشی رسیده باشید که بخواهید از مزایای دیگر آن نیز بهره‌مند گردید. در این صورت بهتر است به مرحله دوم بروید و به شکل عمیقتری بر روی عادات غذایی خود کار کنید.

مرحله دوم: کار عمیقتر

این مرحله شامل مطالعه تمامی فصول باقیمانده این کتاب می‌شود. هرگاه به مسئله‌ای رسیدید که به کار شما می‌آمد تمرینهای مربوط به آن را انجام دهید. آن قدر این کار را تکرار نمایید تا به نتایج دلخواه برسید.

مرحله سوم: کار بر روی مسائل مشکل

پس از انجام مراحل ۱ و ۲ اگر هنوز هم تغییری در عادات خوردن خود مشاهده نمی‌کنید شاید بخواهید راههای زیر را نیز بیازمایید:

۱ - شاید بد نباشد با فرد با تجربه‌ای از لحاظ ئی‌اف‌تی مشورت نمایید. یک کاربر با تجربه اغلب می‌تواند مسائلی را که ممکن است به نظر مبتدیان نیابند تشخیص دهد.

۲ - احتمال دارد که حداقل بخشی از چاقی شما مربوط به شرایط جسمی نظیر اختلالات متابولیک یا واکنش‌های حساسیتی باشد. در این صورت به متخصص مربوطه مراجعه نمایید.

مرحله چهارم: استفاده از ئی‌اف‌تی برای رشد شخصیت

پس از اینکه تغییرات عمده‌ای در عادات غذا خوردن خود ایجاد و به وضوح شروع به لاغر شدن نمودید شاید بخواهید این روش را به شکل دیگری بکار برید. مثلاً می‌توانید بر روی مسائل احساسی که سالها است شما را رنج می‌دهند کار کنید. هرچند که این می‌تواند یک برنامه طولی‌المدت باشد ولی قطعاً به نتایجش می‌ارزد. استفاده درازمدت از این روش می‌تواند زندگی شما را شادتر و پربارتر سازد. در فصل ۲۴ اطلاعاتی در این باره ارائه گشته است.

احتیاط: هرچند که با پرداختن به احساسات آشکار خود ممکن است هیجان زده شوید، اما از سایر مطالب مطرح شده در این کتاب نیز غافل نگردید. امکان دارد، در جایی که کمترین احتمال را می‌دهید، گنجی نهفته باشد.

راهنمایی مهم!

شاید بتوانید به هنگام کار بر روی یک مسئله روحی آن را احساس کنید. شاید هم نتوانید. یا ممکن است فکر کنید که بخش مثبت جملات ئی‌اف‌تی (تصمیم می‌گیرم) هرگز برای شما به صورت واقعی در نخواهد آمد. قاعده کار این است که به هر حال آن را بگویید. اگر جمله‌ای، در ابتدای کار، چندان تاثیر ندارد باز هم از آن استفاده نمایید. شاید از نتیجه کار متعجب گردید.

چند نکته دیگر

چگونه جملات مناسب خود را از میان مثالها انتخاب نمایم

در هر فصل با طیفی از جملاتی که به موضوع مربوط هستند روبرو می‌گردید. از بین ۴ تا ۲۹ جمله ارائه شده باید آنهایی را که برایتان مناسبتر هستند انتخاب کنید.

به تجربه ثابت گشته است که همه این جملات کارایی خوبی در کاهش وزن دارند. تاکنون از این

جملات بر روی صدها تن استفاده شده است و در واقع این مثالها عصاره کار با آن افراد هستند. از آنجایی که جملات ئی‌اف‌تی به کرات و در طول زمان مورد آزمایش قرار گرفته‌اند این امکان پدید آمده که بهترینها گلچین شوند و لذا بسیاری از آنها مناسب حال شما خواهند بود.

توصیه‌هایی برای کار با جملات

وقتی به صفحه مربوطه می‌رسید سعی نکنید همه جملات را، خصوصاً اگر فهرست آنها طولانی باشد، بخوانید. در عوض اولین جمله‌ای را که برای شما معنی‌دار است، یعنی وقتی به آن رسیدید با خود گفتید "آهان، این شرح وضعیت من است" انتخاب نمایید و کار خود را آغاز کنید.

با جملات دیگر چه کنیم؟

وقتی شدت مشکلی که در جمله انتخاب شده تا حد "صفر یا یک" (یا تا هر حدی که می‌توانید) کاهش یافت، به فهرست جملات برگردید و مورد دیگری را که به کار شما می‌آید برگزینید. این کار را تا وقتی که مطمئن شوید که از *زوایای گوناگون* به مشکل پرداخته‌اید ادامه دهید. معمولاً هر مسئله چند جنبه دارد و جملات مختلف به جنبه‌های متفاوت آن می‌پردازند. استفاده از ئی‌اف‌تی بر روی هر جمله‌ای که مناسب حال شما باشد راه دستیابی به علل پرخوری را تسهیل می‌نماید. شاید هم به نتایج جالبی برسید.

استفاده روزانه از ئی‌اف‌تی

اگر هر روز ضربات ئی‌اف‌تی را بزنید چاق نمی‌شوید

دستورات این کتاب را باید با زندگی روزانه خود هماهنگ نمایید. ولی توصیه می‌شود به منظور بهره‌مندی هر چه بیشتر برنامه‌ای هم برای جلسات روزانه ئی‌اف‌تی بگذارید. بدین ترتیب مشکلات خود را یکی پس از دیگری از سر راه برمی‌دارید.

راههای دیگر استفاده از دستورالعملها

چند شیوه دیگر، علاوه بر روش جلسات منظم روزانه، در اینجا ذکر می‌گردند.

انتظار وقایع آینده

گاهی برایتان پیش می‌آید که باید در یک واقعه (مثلاً یک جلسه) پرتنش شرکت نمایید یا می‌دانید که به زودی در وضعیتی قرار می‌گیرید که نسبت به پرخوری وسوسه می‌شوید. در چنین شرایطی به سراغ این کتاب بیایید، تمرینهای مربوط به شرایطی را که در پیش است انجام دهید و شدت مسئله را به حدود "صفر یا یک" برسانید. خواهید دید که تاثیر واقعه به نحو دیگری خواهد بود.

پس از واقعه

گاهی هم شرایط پرتنش به صورت غیر منتظره پیش می‌آیند. در این حالت نیز می‌توانید به سراغ فصل مربوطه بروید و شدت مشکل را به حدود "صفر یا یک" برسانید. آن واقعه دیگر پیش چشم شما نخواهد آمد.

راههای دیگری هم در فصل ۲۴ و ضمیمه ۲ شرح داده شده‌اند.

رفع اشکال

مثل هر کار دیگری باید بدانید که وقتی ئی‌اف‌تی کار نمی‌کند چگونه با آن برخورد نمایید. مثلاً فرض کنید که تمرینات ئی‌اف‌تی مرتباً انجام می‌شوند، کمتر احساس تنش می‌کنید و جملات مثبت باورکردنی‌تر شده‌اند. ولی به ناگهان پس از چند دور ئی‌اف‌تی دیگر اتفاقی نمی‌افتد و تغییری مشاهده نمی‌نمایید. اگر هم آن جمله را تکرار کنید فرقی نمی‌بینید. به عبارت دیگر در یک شدت خاص گیر می‌افتید.

گیر افتادن یا متوقف شدن اصلاً غیر طبیعی نیست و با راهکارهای خاصی می‌توان بر آن غلبه نمود. چند نمونه از راهکارهای مشکل‌گشا در اینجا ذکر می‌گردند.

۱- به جای آن جمله‌ای که دیگر کارایی ندارد از جمله زیر استفاده نمایید:

"با وجود اینکه در شدت ___ گیر کرده‌ام تصمیم می‌گیرم باز هم به راحتی پیش بروم."

معمولاً با همین کار مانع از سر راهتان کنار می‌رود و در دور بعدی که به سراغ جمله اصلی می‌روید احساس می‌کنید که بار دیگر قادر به پیشرفت هستید.

۲- اگر راهکار "با وجود اینکه گیر افتاده‌ام" فایده‌ای نداشت به احتمال زیاد جنبه جدیدی که قبلاً آشکار نبوده بروز نموده است. باید مستقیماً به این جنبه بپردازید.

جنبه‌ها

باید بدانید که به تدریج که شدت یک احساس را به کمک ئی‌اف‌تی پایین می‌آورید ممکن است احساسات دیگری که خود را در پشت آن احساس اولیه مخفی کرده بودند نمایان شوند. مثلاً امکان دارد احساساتی نظیر ترس، غم یا گناه در ورای خشم قرار گرفته باشند. به تدریج که احساس اولیه کم‌رنگ می‌شود باید بر روی احساسات جدیدتر کار نمایید.

برای این کار باید به فصل مربوطه بروید و بر روی احساس جدید کار کنید. بدین ترتیب ارزش و توان این روش آشکارتر می‌گردد.

(به مبحثی که در ضمیمه ۳ ارائه شده توجه نمایید.)

استفاده از مقیاس شدت مشکل

می‌توانید با استفاده از این مقیاس میزان پیشرفت خود را دریابید. سنجش شدت قبل از شروع کار با ئی‌افتی از اهمیت خاصی برخوردار است و همچنین بهتر است که پس از هر دور زدن ضربات نیز تکرار گردد.

به عنوان یک قاعده کلی باید گفت که چرخه‌های ئی‌افتی باید تا هنگام رسیدن شدت به "صفر" یا یک "یا حداکثر به "چهار" ادامه یابند. اگر میزان شدت پایین نیامد و احساس کردید که گیر افتاده‌اید شاید بد نباشد که مدتی دست از آن بردارید و در زمان دیگری کار را پی‌بگیرید. (بعید نیست که با پیگیری مجدد باز هم شدت آن کاهش یابد.) ممکن هم هست که بخواهید بر روی جنبه دیگری از همین مشکل که در حال ظهور است کار کنید.

نکته مهم: توجه داشته باشید که به تدریج که شدت مشکل پایین می‌آید رسیدن به هدف نیز امکان‌پذیرتر می‌گردد. این یکی از مزایای مهم ئی‌افتی است.

تغییر در شیوه کار

حتماً مایلید شیوه کار با ئی‌افتی را مطابق با نیازهای خود تغییر دهید. خوشبختانه این کار بسیار ساده است. با تغییر بعضی قسمت‌های فرآیند به راحتی می‌توانید آن را با خواسته‌های خود تطبیق دهید. چند راهکار در اینجا ذکر می‌گردند:

۱- انجام آخرین دور ئی‌افتی (دور سوم که در آن عبارات مثبت و منفی را به صورت یک در میان می‌گویید) /اختیاری است. اگر بخواهید می‌توانید از آن صرف‌نظر نمایید. هر چند که این دور، از طریق ایجاد ارتباط خودکار بین افکار مثبت و منفی، به عده کثیری کمک نموده است ولی انجام آن برای رسیدن به نتایج عالی الزامی نیست.

۲- می‌توانید جملات مورد نظر خود را، با ترکیب نمودن جملاتی که به عنوان مثال ذکر می‌شوند، بسازید. به عبارت دیگر می‌توانید بخش منفی را از یک مثال و بخش مثبت را از مثال دیگر استخراج کنید یا یکی از دو بخش را خودتان بسازید و یا تغییرات دلخواهی در جملات ایجاد نمایید.

مثلاً اگر جمله ئی‌افتی به این صورت شروع می‌شود: "با وجود این که نسبت به او خشمگین هستم " و شما فکر می‌کنید که گذاردن نام همسر (یا فرزند یا رئیس‌تان) به جای ضمیر او احساس

شما را به شکل واضحتری بیان می‌نماید همین کار را بکنید.
یا شاید هم بخواهید کلمه "خشمگین" را با "عصبانی" یا "غضبناک" جایگزین نمایید.
خلاقیت خود را بکار گیرید ولی نکته ذیل را هم در نظر داشته باشید

نکته: در تغییر جملات دقت کنید. جملاتی که در این کتاب ذکر می‌شوند خصوصاً برای کاهش وزن انتخاب شده‌اند. در واقع بهتر است جملات جدیدی بسازید، بلکه مثالها را با نیازهای خود هماهنگ نمایید.

استفاده از برگه‌های یادآوری ئی‌اف‌تی

یکی از بهترین راههای بهره‌مندی هر چه بیشتر از این روش استفاده از برگه‌های یادآوری ئی‌اف‌تی می‌باشد. بکارگیری آنها قویاً توصیه می‌گردد. برای آگاهی از چگونگی ساختن و استفاده از آنها به ضمیمه ۲ مراجعه نمایید.

توصیه بسیار مهم

جملاتی که ارائه می‌شوند حالت استاندارد دارند. ولی باید توجه داشته باشید که هر فردی متفاوت از دیگران است. از آنجایی که نیازهایی مخصوص به خودتان دارید شاید وقتی برسد که متوجه گردید که جملات یا حتی نقاط را به طور ناخودآگاه تغییر داده‌اید. مثلاً ممکن است دقیقاً بر روی بعضی از نقاط ضربه نزنید. اگر به نتیجه دست می‌یابید اشکالی ندارد و به همین ترتیب ادامه دهید. گری کریگ، پدیدآورنده ئی‌اف‌تی، این روش را "بسیار اغماضگر" می‌داند. منظورش این است که شاید شما آن را خیلی "درست" انجام ندهید (مثلاً استفاده شما مطابق روش استاندارد نباشد) ولی با این وجود به نتایج خیره‌کننده‌ای برسید.

پس مهمترین نکته انعطاف‌پذیری است. اگر کمی آن را تغییر داده‌اید خود را سرزنش نکنید. اغلب این گونه تغییرات بسیار مفید هستند.

فقط به نتایجی که می‌گیرید توجه نمایید. اگر برایتان کارایی دارد پس شیوه کارتان صحیح است. در اینجا تنها به دنبال نتیجه هستیم و از سایر مسائل صرف‌نظر می‌کنیم.

نکته دیگر این است که سعی کنید از آن لذت ببرید. اگر برای اولین بار است که از ئی‌اف‌تی

استفاده می‌نمایید آن را به نوعی ماجراجویی تبدیل کنید. اگر هم با ئی‌اف‌تی آشنا هستید، با بکارگیری دستورات این کتاب، تجربه خود را افزایش دهید.

اکنون وقت آن رسیده که به سراغ مسائل مربوط به کاهش وزن بروید. نگاهی به فهرست مندرجات بیاندازید و فصل مورد نظر را انتخاب کنید. از آنجایی که اضطراب کم و بیش حالت فراگیر دارد شاید بد نباشد که از آن شروع کنید.

www.eft.ir

بخش دوم

عكس العملهاى احساسى كه مانع كاهش وزن مى شوند

مى خورم تا احساس بدى نداشته باشم

فصل پنجم: رهایی از اضطراب

اضطراب برای همگان ناخوشایند و بلکه ناراحت کننده است و بر روح و جسم اثر می‌گذارد. آن قدر ناخوشایند است که سعی می‌کنیم کاری کنیم (هر کاری) تا از دست آن راحت شویم. ولی متأسفانه کارهای ما اغلب شرایط را بدتر می‌سازند. آیا تاکنون پیش آمده که دهانتان خشک شود، کف دستتان عرق کند، قلبتان تند بزند و بدنتان بلرزد؟ اینها علائم عادی اضطراب هستند.

حسین به اقتضای شغلش باید هر هفته در مقابل همه همکاران و روسایش گزارش می‌داد. در آن هنگام بیش از حد عرق می‌کرد، نوعی احساس خروج از بدن به او دست می‌داد و سبک می‌شد. هر چند که همواره توانسته بود از عهده ارائه گزارش برآید ولی اطمینان داشت که همه فهمیده‌اند که او تا چه حد مضطرب می‌گردد. حتی می‌ترسید که روزی به همین دلیل اخراجش نمایند.

یک بار در پایان مراسم به خوردن بی‌موقع روی آورد و پس از مدتی به این کار عادت نمود. با وجود این که قادر بود چند کیلو اضافه وزنش را پنهان سازد ولی به خوبی آگاه بود که خوردن به اندازه سه نفر کاری طبیعی نیست. مشکل در این بود که او آنچنان به سرعت و ناخودآگاهانه می‌خورد که اصلاً نمی‌فهمید به هنگام صرف غذا چه اتفاقی می‌افتد.

وی به کمک ئی‌اف‌تی ابتدا به اضطرابی که موقع ارائه گزارش داشت پرداخت. پس از تنها چند دور زدن ضربات به ناگهان این توانایی را در خود دید که به جای احساس اضطراب این کار را با نوعی احساس علاقه انجام دهد. چند دور دیگر هم ئی‌اف‌تی را انجام داد و دریافت که می‌تواند آرامتر و شمرده‌تر حرف بزند.

در ابتدا او هنوز عادت داشت که پس از سخنرانی به جای خلوتی برود و در تنهایی بخورد. از ئی‌اف‌تی برای این مسئله نیز استفاده نمود. قادر شد احساس آرامش کند و پس از ارائه گزارش از نتیجه آن لذت ببرد و یک وعده غذای عادی صرف نماید.

به زودی متوجه شد که مواقع دیگری هم وجود دارند که پرخوری می‌کند. نهایتاً با استفاده مداوم از ئی‌اف‌تی، توانست بر آشفتگی درونی‌اش، که بر اعتماد به نفسش تاثیر می‌گذاشت، غلبه نماید. در پی آن قادر گشت به راحتی وزن اضافه را از دست بدهد. از همه مهمتر این که دیگر، به جای احساس خجالت در هنگام سخنرانی، به خاطر کاری که انجام می‌داد به خود می‌بالید.

راههای فراوانی وجود دارند که به کمک ئی اف تی بتوانید عادات جدید و سازنده‌ای را در خود ایجاد نمایید. همانطور که در تمرینات مربوط به اضطراب خواهید دید می‌توانید از آن برای احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتر و برخورد با وقایع تنش‌زا استفاده نمایید. ئی اف تی توان لازم برای در اختیار گرفتن نفس خود در مواجهه با خوراکیها را به شما می‌دهد.

www.eft.ir

تمرینهای مربوط به اضطراب

با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که آرام و مطمئن باشم.
با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که احساس ایمنی کنم.
با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که امروز به شکل غیرمنتظره‌ای با حوادث خوشایندی روبرو شوم.
با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که احساس راحتی و آرامش کنم.
با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که سه اتفاق خوبی را که اخیراً برایم پیش آمده‌اند به یاد داشته باشم.
با وجود این که احساس اضطراب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که به بعضی از احساسات خوبی که الآن دارم توجه کنم.
با وجود این که به خاطر اضطراب پرخوری می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم که چه با غذا و چه بدون آن احساس شادمانی کنم.
با وجود این که اگر پرخوری نکنم از عهده اضطراب بر نمی‌آیم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای ساده دیگری برای غلبه بر آن بیابم.
با وجود این که اگر پرخوری نکنم از عهده اضطراب بر نمی‌آیم ولی --- تصمیم می‌گیرم وقتی را به استفاده از نئی‌افتی اختصاص دهم تا از شدت آن بکاهم.
با وجود این که خوردن باعث کاهش اضطراب در من می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم که مواقعی را به یاد داشته باشم که به اندازه خوردم و احساس خوبی هم داشتم.
با وجود این که پرخوری اضطرابم را کاهش می‌دهد ولی --- تصمیم می‌گیرم که وزنی را که می‌خواهم به آن برسم همیشه به یاد داشته باشم.
با وجود این که پرخوری اضطرابم را کاهش می‌دهد ولی --- تصمیم می‌گیرم که تعهدی را که به خودم داده‌ام به یاد داشته باشم.
با وجود این که احساس اضطرابم توانفرسا است و غذا کمکم می‌کند ولی --- می‌دانم که نئی‌افتی از عهده آن برمی‌آید.
با وجود این که اگر بنشینم و بخورم مضطرب می‌شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم بر سر سفره راحت و شاد باشم.
با وجود این که به خاطر آنچه اتفاق افتاد مضطرب هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم که آرام و مطمئن باشم و آن واقعه را متعلق به گذشته بدانم.
با وجود این که به خاطر آنچه که اتفاق خواهد افتاد مضطرب هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم که آرام و مطمئن باشم و از نئی‌افتی برای غلبه بر اضطراب استفاده نمایم.

با وجود این که مضطرب هستم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

www.eft.ir

فصل ششم: وقتی خشم از توان ما می‌کاهد

آیا تاکنون ناراحتی و تنش فراوان ناشی از خشم را احساس نموده‌اید؟ آیا به نیاز خود به رهایی از آن حتی به بهای گاز زدن یک لقمه غذا آگاه بوده‌اید؟ گاز زدن یکی از ابتدایی‌ترین عکس‌العمل‌های ما است - وقتی خشمگین می‌گردیم بخش حیوانی وجود ما می‌خواهد دشمن را گاز بگیرد. آیا تاکنون توجه نموده‌اید که گاهی فکر می‌کنید نباید نسبت به یک شخص یا واقعه خاص عصبانی باشید؟ گاهی اوقات هم علت پرخوری یک عکس‌العمل طبیعی نظیر خشم نیست. بلکه این است که باید خود را به خاطر خشمگین شدن سرزنش کنید. در مواقع دیگری خشم شدیدی احساس می‌کنید و برای فرو نشانیدن آن راهی جز له کردن غذا در زیر دندانها نمی‌یابید. همه ما بارها دچار خشم می‌گردیم و باید به جای این که از آن اجتناب نماییم آن را بپذیریم. پس از پذیرفتن خشم باید از آن به شکل سازنده‌ای استفاده نماییم. تمرینهای ئی‌اف‌تی در این راه به شما کمک می‌کنند.

مینا می‌گفت از این همه خشمی که از اشخاص یا وقایع دارد ناراحت است. روزی چند بار با خود کلنجار می‌رفت تا بر این احساسش غلبه نماید. تنها راه موثری که پیدا کرده بود انباشتن معده از شیرینی و بستنی بود. گاهی اوقات پفک را هم به آنها می‌افزود. در مقابل این سوال که نسبت به چه چیزی خشمگین هستی پاسخ داد "همه چیز و همه کس!" ولی نمی‌توانست خشمش را بیرون بریزد. حتی در مواقعی که می‌دانست خشمش علت موجهی دارد نیز از این می‌ترسید که با اظهار آن به دردرس بیفتد یا دیگران را از خود براند. ترسش باعث شده بود به این نتیجه برسد که چون خشمگین است پس آدم بدی است. با خود می‌گفت "آدمهای خوب هرگز خشمگین نمی‌شوند." البته این طرز تفکر خیلی از واقعیت دور است. انسانهای معمولی هر از چندگاهی خشمگین می‌گردند و شیوه بیان مسئولانه و متمدنانه آن را هم می‌آموزند.

مینا می‌اندیشید سرکوب کردن احساساتش بهتر از بیان آنها است. این فکر موجب ۲۰ کیلوگرم اضافه وزن شده و سلامتی‌اش را به خطر انداخته بود. پس از آن بود که یاد گرفت از ئی‌اف‌تی بر روی خشمش استفاده نماید. به مرور که بر روی جنبه‌های مختلف خشم کار کرد دریافت که دیگر از آن نمی‌ترسد. درک نمود که گاهی اوقات دلیل موجهی برای خشمگین شدن دارد و در مواقع دیگری نیز از کاه کوهی می‌ساخته است. به کمک ئی‌اف‌تی توانست بیاموزد که بین اوقات تلخی در مواقعی که امور مطابق میلش پیش نمی‌روند و خشم موجهی که گاهی نسبت به رفتار نامناسب شوهر یا دوستانش پیدا می‌کند تمایز قائل گردد. از

ئی‌اف‌تی برای غلبه بر خشم بی‌فایده و نجات از پرخوری استفاده نمود. وزن اضافه‌اش به تدریج از دست رفت و او تبدیل به فرد بسیار آرام‌تری گشت.

آیا از خشم خود می‌ترسید؟ آیا به جای قبول احساسات و یافتن راهی سازنده برای پرداختن به آنها به خوردن روی می‌آورید؟ وقتی عصبانی یا آزرده هستید و میل شدیدی به خوراکیهای چاق‌کننده پیدا می‌نمایید از خود بپرسید چه چیزی یا چه کسی باعث این احساس شده است. سپس ئی‌اف‌تی را بر روی آن هدف بگیرید. حاصل کار فوق‌العاده خواهد بود.

WWW.EFT.IR

تمرینهای مربوط به خشم

با وجود این که نسبت به این وضعیت غضبناک هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم بر آن چه که از دستم بر می‌آید تمرکز کنم.

با وجود این که از دست او (یا آنها) عصبانی هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که عصبانیت من موجب خوشنودی او (یا آنها) می‌شود.

با وجود این که احساس خشم (غضب و غیره) می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم این احتمال را هم در نظر بگیرم که ممکن است عاقبت کار خوب باشد.

با وجود این که احساس خشم (غضب و غیره) می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم از قدمهای مثبتی که در این راه می‌توانم بردارم آگاه باشم.

با وجود این که می‌خورم تا خشم خود را فرو بنشانم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

با وجود این که چون از دست خودم عصبانی هستم پرخوری می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم دوست خیلی خوبی برای خودم باشم.

با وجود این که چون از دست خودم عصبانی هستم پرخوری می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم خودم را کاملاً بیخشم.

با وجود این که از خشمم می‌ترسم ولی --- تصمیم می‌گیرم خشمم را به شیوه‌ای مثبت که برای همگان مفید باشد بیان کنم.

با وجود این که آن قدر از دست خودم خشمگین هستم که نمی‌توانم آن را تحمل کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم خشمم را به صورت سازنده‌ای بیان کنم.

با وجود این که آن قدر از دست خودم خشمگین هستم که نمی‌توانم آن را تحمل کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم همه وجودم را قبول کنم.

با وجود این که احساس خشم می‌کنم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که احساس خشم می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل هفتم: رهایی از احساس گناهی که ضروری نیست

آیا نسبت به این که کاری کرده‌اید یا چیزی گفته‌اید احساس گناه می‌کنید؟ یا حتی نسبت به این که کاری را نکرده‌اید یا چیزی را نگفته‌اید؟ اگر چنین است چند وقت است که این احساس شما را رنج می‌دهد؟ آیا بالاخره تصمیم دارید خود را ببخشید؟

احساس گناه می‌تواند بسیار قوی باشد و رفتار شما را به نوعی از پشت صحنه کنترل نماید. اغلب پیش می‌آید که افراد به علت احساس گناه رفتاری فوق‌العاده ملایم و مودبانه دارند و گاهی هم به علت این که فکر می‌کنند هنوز جبران نکرده‌اند خیلی به خود فشار می‌آورند.

شپین دوستی وفادار، مادری دلسوز و همسری فداکار بود. ولی همیشه با خود می‌اندیشید که به اندازه کافی کاری برای دیگران انجام نمی‌دهد. وقتی به جستجوی علل این احساس پرداخت به یادش آمد که پس از این که برای رفتن به دانشگاه خانه را ترک کرد مشاجرات والدینش بالا گرفت و بالاخره هم کارشان به طلاق کشید. در این مدت خواهر کوچکترش می‌بایستی صدای داد و فریادها را می‌شنید و وقایع ناگواری را مشاهده می‌نمود. وی اظهار داشت از همان سنین جوانی سعی داشته است با رفتارش این عدم تعادل را برطرف سازد. پول و هدایای زیادی برای بچه‌های خواهرش ارسال می‌کرد و حتی در مواقعی که برایش سخت بود برای انجام بعضی امور داوطلب می‌شد. ولی متوجه نشده بود که احساس گناه شدیدش، نسبت به آن چه که در خانواده اتفاق افتاده بود، باعث گشته بود که در پایان شب که همه به خواب رفته‌اند به خوردن روی بیاورد. او با ضایع ساختن هرگونه تلاشی که برای لاغری می‌کرد در واقع خودش را به شکلی تنبیه می‌نمود.

با استفاده از ئی‌اف‌تی بر روی این احساس گناه غیر ضروری مشکل لاغری‌اش حل گشت. مثل این بود که باری از روی دوشش برداشته شده بود و اکنون می‌توانست با تمام قوا بر روی رژیم غذایی‌اش کار کند.

به مرور که چربی‌هایش آب می‌شدند مشاهده می‌کرد که شخصیتش هم در حال دگرگونی است و از این تغییر بسیار شادمان بود. دیگر در حد گذشته خود را در برابر دیگران مسئول نمی‌دید و قادر بود زمانهای مناسب و نامناسب، برای ایفای مسئولیت‌هایش، را تشخیص دهد و بر طبق آنها عمل نماید. اکنون در موارد فراوانی حق انتخاب داشت و این چیزی بود که قبلاً اتفاق نیفتاده بود.

ئی‌اف‌تی وسیلهٔ بسیار موثری برای رهایی از موارد غیر ضروری احساس گناه، حتی اگر سالها به طول انجامیده باشند، است. به کمک آن می‌توانید بر روی وقایع اصلی کار کنید، هر چیزی را در جایگاه خودش بگذارید، دیگر با پرخوری خود را تنبیه ننمایید و در زندگی پیشرفت کنید. دیگر هم از بابت پرخوری احساس گناه نکنید و به این ترتیب راحت‌تر رژیم بگیرید.

www.eft.ir

تمرینهای مربوط به احساس گناه

باوجود این که پس از پرخوری احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم از این به بعد مطابق برنامه بخورم.

باوجود این که به علت صدمه رساندن به بدنم احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که هنوز برای تغییر کردن دیر نشده است.

باوجود این که به خاطر ورزش نکردن احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای جدید و ساده‌ای برای آن بیایم.

باوجود این که می‌دانم که نباید آن چیزها را بخورم و به همین دلیل احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم از همین الآن عادات خوردنم را تغییر دهم.

باوجود این که به خاطر علاقه به خوراکی محبوبم احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به درستی انتخاب نمایم و اشتباهات گذشته‌ام را ببخشم.

باوجود این که به خاطر یواشکی ناخنک زدن به خوراکیها احساس گناه می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم از این پس در حضور دیگران بخورم و در قبال رژیم غذایی‌ام خود را کاملاً مسئول بدانم.

باوجود این که وقتی پرخوری می‌کنم احساس گناه می‌نمایم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

باوجود این که وقتی پرخوری می‌کنم احساس گناه می‌نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل هشتم: از خودم خجالت می‌کشم

وقتی کسی خجالت می‌کشد سعی می‌کند خود را پنهان سازد، به چشم دیگران نیاید و طوری وانمود نماید که گویی اصلاً وجود ندارد. این افراد به نوعی در درون خود می‌دانند که خوب نیستند و لیاقت مورد توجه قرار گرفتن و صرف وقت از جانب دیگران را ندارند. آیا تاکنون خجالت کشیده‌اید؟ احساس بدی است و قطعاً می‌تواند به پرخوری منجر گردد.

پیمان از خودش خجالت می‌کشید. علتش این بود که در دوران دانشگاه ورزش نمی‌کرد و ترجیح می‌داد وقتش را جلوی رایانه بگذراند. با همکلاسی‌هایش که دائماً به میهمانی و گردش می‌رفتند تفاوت داشت و لذا چندان از سوی آنان تحویل گرفته نمی‌شد. از همه بدتر این که، علاوه بر عدم تحرک، به منظور ایجاد احساس بهتری نسبت به خودش شروع به خوردن شیرینیجات نمود. شیرینی باعث می‌شد در مواقعی که دوستانش سرگرم تفریح بودند و او حالش گرفته بود "سر حال بیاید."

پس از چهار سال تحصیل در دانشگاه حسابی چاق شده بود و به علت پرخوری‌اش خجالت می‌کشید. فکر می‌کرد نمی‌تواند از شیرینی، خصوصاً در مواقع کار با رایانه، دل بکند. از قضا شغل خوبی به عنوان تحلیلگر رایانه به دست آورد.

وی به کمک ئی‌اف‌تی یاد گرفت که تفاوت‌های خود با دوستانش را بپذیرد و از بابت آنها خود را سرزنش ننماید. همچنین از آن برای غلبه بر میل شدید به شیرینی استفاده کرد. به تدریج که خصوصیات خود را شناسایی نمود، و دریافت که دیگران از وجود این خصوصیات در او حتی راضی هم هستند، احساس خجالتش نیز از میان رفت. به علاوه، در نتیجه کار بر روی میل غیر طبیعی به خوردن، عادات غذایی‌اش هم تغییر یافتند. وزنش نیز کم‌کم، اما به صورت پیوسته، کاهش پیدا کرد. دور باطل دیگر وجود نداشت.

اگر قصد دارید خُلق پسندیده‌ای را در خود پرورش دهید احساس خجالت کمکی به شما نمی‌نماید. اگر بتوانید تمامی وجود خود، از جمله اضافه وزن فعلی یا عادات نامناسب غذایی، را بپذیرید گام بزرگی در راه لاغری برداشته‌اید. به مرور که نسبت به خود مهربانتر و بخشنده‌تر شوید و خود را بهتر درک نمایید در خواهید یافت که گذشتن از کنار خوراکیهای آرامش‌بخش و پایبندی به رژیم غذایی ساده‌تر می‌گردد. از ئی‌اف‌تی استفاده کنید تا "خود را در هر شرایطی دوست داشته باشید." خیلی سریعتر از آن چه که می‌اندیشید به این احساس خواهید رسید و لاغری نتیجه آن خواهد بود.

تمرینهای مربوط به احساس خجالت

با وجود این که به خاطر چاقی خجالت می‌کشم ولی --- تصمیم می‌گیرم نقاط قوت خودم را هم تشخیص دهم.

با وجود این که می‌دانم به خاطر چاق بودنم است که آنها این طور مرا نگاه می‌کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم طرز فکرم را در این مورد تغییر دهم.

با وجود این که رفتن به میان مردم برایم تبدیل به عذاب شده است ولی --- تصمیم می‌گیرم بر نکات مثبت شخصیتم تکیه کنم.

با وجود این که بودن در جمع دیگران مرا عذاب می‌دهد ولی --- تصمیم می‌گیرم افراد دیگری را به یاد بیاورم که چاقتر از من بوده‌اند و خوش تیپ به حساب می‌آمده‌اند.

با وجود این که هیگلم را مثل "هیگل گاو" می‌دانم ولی --- تصمیم می‌گیرم به خاطر داشتن بعضی فضائل اخلاقی شادمان باشم.

با وجود این که از چربی‌هایم متنفرم و به علت وجود آنها خجالت می‌کشم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههایی برای تغییر این مسئله بیابم.

با وجود این که به خاطر چاق بودنم خجالت می‌کشم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که به خاطر وزنم خجالت می‌کشم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل نهم: آنقدر احساس تنهایی می‌کنم که دلم می‌خواهد بگرییم

"ولی غذا هیچ وقت مرا ترک نخواهد کرد"

آیا واقعاً در زندگی تنها هستید یا اینکه فقط احساس تنهایی می‌کنید؟ تنهایی تلخ است و می‌تواند، حتی وقتی در کنار عزیزانمان هستیم، باعث احساس جدایی گردد. تنهایی موجب احساس خلاء یا کمبود در سطوح مختلف می‌شود.

رامین از هنگامی که با نامزدش به هم زده بود عمیقاً احساس تنهایی می‌کرد. می‌گفت "بدون او احساس تنهایی می‌کنم." از هنگام جدایی کارش این شده بود که خلاء او را با خوردن جبران نماید. به این ترتیب موقتاً راحت می‌گشت. ولی باز هم در پایان روز احساس تنهایی می‌نمود. در آغاز حتی از بروز احساس تنهایی آگاه هم نمی‌شد. فقط می‌دانست که بیشتر و بیشتر می‌خورد و باز هم فکر می‌کرد که "انگار به اندازه کافی نخورده‌ام."

نهایتاً دریافت که هر روز بیش از پیش می‌خواهد خلاء وجود نامزدش را با غذا جبران نماید. هرچند که غذا موقتاً بر احساس تنهایی سرپوش می‌گذاشت ولی موجب شده بود که از هیکل خودش بدش بیاید. سرانجام، به توصیه یکی از دوستانش، شروع به استفاده از ئی‌افتی بر روی احساس تنهایی‌اش، خصوصاً وقتی که میل غیر ضروری به خوردن پیدا می‌کرد نمود. با تعجب متوجه شد که پرخوری‌اش به شکلی کاملاً طبیعی متوقف گشت و دیگر کمتر دلش برای نامزدش تنگ می‌شد. او را از دریچه واقع بینی می‌دید و به این باور رسید که حتماً فرد مناسب‌تری برای ازدواج با نامزد سابقش وجود دارد.

منیژه، علیرغم اینکه بسیار چاق شده بود، حتی نمی‌توانست فکر کشیدن از خوراکی آرامش‌بخش (بستنی) را به مخیله‌اش راه دهد. می‌گفت: "خوراکیها مدت زیادی است که بهترین دوست من بوده‌اند." در واقع خوراکی (خصوصاً بستنی) دوستی وفادار در دورانهای سخت زندگی، از جمله تنهایی ناشی از رفتن بچه‌هایش به دانشگاه، بوده است. در شرایطی که هیچ چیز دیگری کارایی نداشت خوراکی کار خودش را انجام می‌داد، همیشه در کنارش بود، رفتارش فرقی نمی‌کرد و او را ترک نمی‌نمود.

اوائل خیلی از خوردن بستنی لذت می‌برد. ولی به زودی دریافت که برای دوری از احساسات دردناک باید وقت و بی‌وقت به خوردن روی آورَد. خانه از حضور بچه‌ها خالی شده بود و او قلبش را هم خالی می‌دید. تنها راهی که به منظور پرکردن این خلاء به ذهنش

می‌رسید باز کردن درب فریزر، برداشتن بستنی و قاشق قاشق خوردن آن بود. اغلب پیش می‌آمد که ظرف نیم کیلویی را کاملاً تمام می‌نمود.

در ابتدای شروع استفاده از ئی‌اف‌تی آن هنگام از روز را که بیشتر از هر وقت دیگری احساس تنهایی می‌کرد تشخیص داد و ئی‌اف‌تی را بر روی تنهایی‌اش بکار گرفت. در اثر این کار به مرور، حتی در مواقعی که خانه خالی بود، احساس آرامش نمود. به زودی متوجه گشت که می‌تواند دوباره به سرگرمیهای مورد علاقه‌اش، نظیر بافتنی یا حضور در دوره‌های دوستانه، بپردازد. برای میهمانانش باز هم مثل گذشته غذاهای کم‌کالری تهیه می‌نمود. نهایتاً، به کمک ئی‌اف‌تی، قادر شد غذا را در جایگاه واقعی آن در زندگی قرار دهد. یعنی روش کسب انرژی نه یافتن عشق گم شده.

اگر شما هم با مشکل تنهایی روبرو هستید تمرینهای این بخش را حتماً انجام دهید. میل غیر طبیعی به غذا به صورت خودکار کاهش می‌یابد.

تمرینهای مربوط به تنهایی

با وجود این که وقتی احساس تنهایی می‌کنم بی‌اختیار شروع به خوردن می‌نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم همیشه عمیقاً احساس کنم که به کسانی تعلق دارم.

با وجود این که غذا بهترین دوست من است ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای دیگری برای کسب احساس شادی و رضایت بیابم.

با وجود این که روی غذا به عنوان عاملی برای مقابله با تنهایی حساب می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم با خودم و با مردم به شیوه جدیدی ارتباط برقرار نمایم.

با وجود این که غذا نیشی را که احساس طرد شدگی به من می‌زند برطرف می‌کند ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای بهتری برای حل این مشکل پیدا نمایم.

با وجود این که وقتی احساس می‌کنم طرد شده‌ام به جستجوی غذا برمی‌آیم تا احساس ایمنی نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم از طرق دیگری به احساس ایمنی برسم.

با وجود این که از تنها ماندن می‌ترسم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که تنها ماندن لزوماً به معنی تنهایی نیست.

با وجود این که غذا بهترین دوست من است ولی --- تصمیم می‌گیرم دوستان جدید و خوبی پیدا کنم. با وجود این که وقتی احساس تنهایی می‌کنم بی‌اختیار شروع به خوردن می‌نمایم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که وقتی احساس تنهایی می‌کنم بی‌اختیار شروع به خوردن می‌نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل دهم: خیلی غمگینم

احساس غم ممکن است به صورت پیوسته یا مقطع در تمامی روز، هفته یا مدتی طولانی‌تر با فرد همراه باشد. می‌تواند به یک اندیشه، واقعه یا خاطره دردناک مربوط باشد. تحمل جدایی‌ها بخشی از زندگی است که همگی باید با آن روبرو گردیم. با این وجود اگر بتوانیم ترجیح می‌دهیم از این احساسات دردناک اجتناب نماییم.

شاید دیده باشید که احساس غم بعضی افراد را به سوی پرخوری می‌راند و عده دیگری نیز در اثر آن لب به غذا نمی‌زنند. آیا تاکنون برایتان پیش آمده که غمگین باشید و به فکرتان برسد که کمی خوراکی می‌تواند مفید باشد. آیا در حالی که یک ساعت قبل غذا خورده بودید درب یخچال را باز کردید و داخل آن را بررسی نمودید؟ این بار قبل از این که بسته خوراکی را باز کنید اندکی درنگ کنید و ببینید آیا غمگین هستید و یا این که چیزی را از دست داده‌اید؟

حمید تا ماهها پس از مرگ همسرش شدیداً غمگین بود. وقتی دیگران به او پیشنهاد ازدواج مجدد می‌دادند وضعیتش بدتر می‌شد. هیچ کسی نمی‌توانست جایگزین "او" گردد. در همین دوره بود که ناخودآگاهانه و بدون توجه به نوع خوراکی سعی نمود احساسش را فرو نشاند. اصلاً ارتباطی بین غم و خوردن نمی‌دید و حتی متوجه هم نبود که چقدر می‌خورد. تا این که روزی رسید که شلوارهایش برایش تنگ شدند و تازه در آن هنگام بود که دریافت با خوردن خوراکیها بر غم از دست دادن همسرش سرپوش می‌گذاشته است.

هیچ کس نمی‌تواند از شرایط غمبار زندگی بگریزد. ولی شما می‌توانید به خود کمک کنید تا وضعیتتان سریعتر بهبود پیدا کند و زودتر به آرامش برسید و نهایتاً اجازه دهید خاطرات خوبی که از فرد فوت شده دارید ذهنتان را پر کنند و از میزان دردناکی آن بکاهند. وقتی خود را در شرایطی می‌یابید که بدون دلیل موجهی به دنبال خوراکی می‌گردید و در همان زمان احساس می‌کنید که کسی یا چیزی را از دست داده‌اید نوع احساس خود را تشخیص دهید و آن را یادداشت نمایید. آیا دوستانی را که در محل کار قبلی داشته‌اید دیگر نمی‌بینید؟ یا کسی را که دوست داشته‌اید فوت کرده است؟ شاید هم خاطراتی که از دوران جوانی دارید موجب احساس نوعی خلاء در وجودتان می‌گردند. در هر حال علت غم خود را تشخیص دهید و آن را با ئی‌اف‌تی خنثی کنید. به تدریج احساساتان تغییر می‌یابد و با مسئله خود به نحو دیگری برخورد خواهید نمود. ئی‌اف‌تی به شما کمک می‌کند احساس قدردانی از

زحمات درگذشتگان را جایگزین غم از دست دادن آنان نمایید. می‌توانید از ئی‌افتی در سخت‌ترین دوره‌های زندگی یاری بجویید.

www.eft.ir

تمرینهای مربوط به غم

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سازنده‌ای را که به اندازه خوردن به من آرامش می‌بخشند پیدا کنم.

با وجود این که غمگین هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سازنده‌ای بیابم که به اندازه خوردن قابل اتکا باشند.

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که دیگران مرا در زندگی حمایت می‌کنند.

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که این دوره هم می‌گذرد.

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم با جاق شدن به مشکلاتم نیفزایم.

با وجود این که خیلی غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم چیزهایی را که در زندگی برایم با ارزش هستند به یاد داشته باشم.

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم لحظات سبکباری خود در طول روز را هم شناسایی کنم.

با وجود این که وقتی غمگین می‌شوم تمایل عجیبی به خوردن پیدا می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سالمتری برای مقابله با آن بیابم.

با وجود این که فکر می‌کنم خوردن باعث کاهش احساس غم در من می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سازنده‌تری برای بهبود وضعیتم بیابم.

با وجود این که احساس می‌کنم این حق من است که در مواقع غمگینی به غذا روی آورم ولی --- تصمیم می‌گیرم روحیه‌ام را به شیوه جدیدتر و سالمتری بهبود بخشم.

با وجود این که حق دارم وقتی غمگینم بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سازنده‌تری برای بهبود احساس خود بیابم.

با وجود این که قبلاً هر وقت غمگین می‌شدم به غذا روی می‌آوردم ولی --- تصمیم می‌گیرم راه جدید و رضایتبخش‌تری برای مقابله با آن بیابم.

با وجود این که غمگینم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که غمگینم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل یازدهم: هیچ وقت به اندازه کافی نداشته‌ام

نکته جالبی که در مورد رژیم گرفتن وجود دارد این است که رژیم غذایی خودش موجب پرخوری می‌گردد. بعضی افراد اگر از غذای مورد علاقه و آرامش‌بخش خود محروم گردند مضطرب و یا خشمگین می‌شوند و در پی آن میل شدیدی به آنچه که از آن محروم گشته‌اند می‌یابند و در نتیجه اقدام به پرخوری می‌کنند.

آیا تاکنون با این تاثیر تناقض‌آمیز رژیم غذایی برخورد داشته‌اید؟ اگر چنین است تمرینهایی که در پی می‌آیند می‌توانند مفید واقع گردند.

WWW.EFT.IR

تمرینهای مربوط به محرومیت‌های ناشی از رژیم گرفتن

- با وجود این که وقتی رژیم می‌گیرم آن قدر احساس محرومیت می‌کنم که حتماً باید چیزی بخورم ولی -
--- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که همیشه حق انتخاب با من است.
- با وجود این که محروم شدن از خوراکیهای آرامش‌بخش مرا می‌ترساند ولی --- تصمیم می‌گیرم هدفم را
به یاد داشته باشم.
- با وجود این که محرومیت مرا می‌ترساند ولی --- تصمیم می‌گیرم به غذاهای کامل و کم‌کالری فکر کنم.
با وجود این که از عدم دسترسی به غذاهای آرامش‌بخش می‌ترسم ولی --- می‌دانم که بدون آنها هم
می‌توانم به آرامش برسم.
- با وجود این که حاضر نیستم قبول کنم که از خوراکیهای آرامش‌بخش محروم شوم ولی --- تصمیم
می‌گیرم به تعهدی که به خودم داده‌ام احترام بگذارم.
- با وجود این که حاضر نیستم قبول کنم که از خوراکیهای آرامش‌بخش محروم شوم ولی --- تصمیم
می‌گیرم در هر حال به صورت عاقلانه بخورم.
- با وجود این که وقتی از رژیم غذایی‌ام خسته می‌شوم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته
باشم که همیشه می‌توانم جلوی خودم را بگیرم و شیوه سالمتری را برگزینم.
- با وجود این که محروم شدن از غذاهای آرامش‌بخش مرا می‌ترساند ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را
قبول می‌کنم.
- با وجود این که محروم شدن از غذاهای آرامش‌بخش مرا می‌ترساند ولی --- تصمیم می‌گیرم در مورد
رژیم غذایی‌ام آرام و مطمئن باشم.

فصل دوازدهم: آن قدر ناامیدم که می‌توانم لاینقطع بخورم

ناامیدی می‌تواند موجب مشکلات فراوانی گردد. غالباً وقتی ناامید می‌شویم به شکلی کودکانه یا بله‌پانه رفتار می‌کنیم. آیا تاکنون برایتان پیش آمده که وقتی احساس ناامیدی می‌کرده‌اید چیزی گفته یا کاری کرده باشید و سپس از آن پشیمان شده باشید؟

هومن از وضعیت شغلی‌اش ناامید گشته بود. برنامه کاری‌اش بسیار فشرده بود و او هیچ وقت نمی‌توانست وظایفش را سر موعد به پایان برساند یا به موقع بر سر قرار حاضر گردد. هر چند که دیگران را به خاطر این قضیه سرزنش می‌نمود ولی باز هم تغییری در آن حاصل نمی‌شد. برای این که بتواند بر این احساس ناامیدی غلبه کند پس از اتمام ساعات کاری به رستوران می‌رفت و یک غذای مفصل همراه با نوشابه و دسر صرف می‌نمود. می‌گفت وقتی حسایی می‌خوردم احساس نوعی بی‌حسی می‌کردم و راحت می‌شدم. ولی معمولاً آن قدر می‌خورد که به سختی می‌توانست سر پا بایستد.

پس از این که شروع به استفاده از ئی‌اف‌تی نمود مدتی طول کشید تا توانست این رفتار خود را تجزیه و تحلیل کند. ئی‌اف‌تی را بر روی احساس سرزنش خود و همچنین ناامیدی و پرخوری‌اش بکار گرفت. به مرور که تمرینهای ئی‌اف‌تی را انجام می‌داد دریافت که اصلاً نمی‌خواهد به خاطر کارش احساس درماندگی و ناامیدی کند و قطعاً هم از این که در برابر غذا تا این حد دست و پا بسته شده بود راضی نبود. پدر و مادرش نیز اضافه وزن داشتند و او از این که می‌دید وزنش مرتباً بالاتر می‌رود خجالت می‌کشید.

او از ئی‌اف‌تی به شکل نظام‌مندی برای مقابله با این موارد استفاده کرد و به زودی قادر شد به صورت موثرتر و هوشمندانه‌تری کار کند. در پایان ساعات کاری به آرامی سر جای خودش می‌نشست و به خاطر مسائل ناامید کننده آن روز بر نقاط ئی‌اف‌تی ضرباتی می‌زد. در پایان این کار در حدی کاملاً طبیعی احساس گرسنگی می‌کرد. ولی دیگر لازم نبود به سرعت به اولین رستوران برود تا شکمش را پر و ناامیدی‌هایش را فراموش نماید.

ئی‌اف‌تی در برطرف ساختن احساس ناامیدی و کسب آرامش می‌تواند بسیار موثر باشد و این خود کمک بزرگی به پایبند ماندن به رژیم غذایی است - به این ترتیب قادر خواهید شد به وزن دلخواه خود برسید.

تمرینهای مربوط به احساس ناامیدی

با وجود این که وقتی ناامید می‌شوم راه دیگری جز خوردن ندارم ولی --- تصمیم می‌گیرم حتی در مواقعی که امور مطابق میلم پیش نمی‌روند نیز آرامشم را حفظ کنم.

با وجود این که وقتی از همه چیز ناامید می‌شوم باز هم می‌توانم به غذا اتکا کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم چیزهای دیگری را که موجب بهبود حالم می‌شوند به یاد آورم.

با وجود این که وقتی ناامید می‌شوم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم در این مواقع خودم را بازیچه خوراکیها نکنم.

با وجود این که وقتی ناامید می‌شوم می‌خواهم بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از عاداتهای جدیدی که در رابطه با خوردن پیدا می‌کنم لذت ببرم.

با وجود این که توان تحمل ناامیدی را ندارم ولی --- تصمیم می‌گیرم راهی پیدا کنم که بدون خوردن هم بتوانم احساس آرامش نمایم.

با وجود این که خوردن موقتاً به من احساس آرامش می‌دهد ولی --- تصمیم می‌گیرم همیشه از این که چاق شدن هم باعث احساس پریشانی می‌شود آگاه باشم.

با وجود این که وقتی ناامید می‌شوم می‌خواهم بخورم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که وقتی ناامید می‌شوم می‌خواهم بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل سیزدهم: پس چه کار کنم؟

بسیاری افراد نمی‌توانند زندگی خود را به شکل رضایت‌بخشی بگذرانند. احساس خستگی می‌کنند و انگیزه کافی ندارند. راه ساده انحراف افکار از این مسائل یافتن یک خوراکی مورد علاقه و سرگرم شدن به آن است. گاهی اوقات افراد حتی از برنامه غذایی خودشان هم خسته می‌شوند و به منظور کمی تفریح رژیم غذایی خود را می‌شکنند.

مهناز کارش را از دست داده بود و نمی‌توانست رژیمش را رعایت کند. از زندگی خسته شده بود و تمامی طول روز را در آشپزخانه سپری می‌کرد. زندگی‌اش بی‌برنامه شده بود. وقتی که شاغل بود برنامه غذایی مناسبی داشت. ولی پس از شش هفته که در طول آن کار دیگری جز نشستن در مقابل تلویزیون نداشت میل شدیدی به خوراکیهای شیرین، آن هم در مواقع غیر عادی روز، پیدا نمود. وقتی برای بهبود حالش به چیزی نیاز پیدا می‌کرد به سراغ شیرینی می‌رفت.

گاهی اوقات "خستگی" سرپوشی برای یک احساس دیگر است. آیا وقتی احساس خستگی می‌کنید ناآرام هم می‌شوید؟ یا حساس، ناامید، بیزار و غمگین؟ اگر فکر می‌کنید خستگی ریشه مشکلات نیست ببینید آیا می‌توانید احساسی را که در ورای آن قرار دارد تشخیص دهید؟ وقتی او توانست از ئی‌افتی برای غلبه بر احساس خستگی، و همچنین امیال ناگهانی‌اش، استفاده نماید دریافت که احساس دیگری وجود دارد که موجب پرخوری‌اش می‌گردد - نوعی ناخرسندی از زندگی. پس از این که تمرینهای مربوط به میل ناگهانی، خستگی و ناخرسندی را انجام داد بسیار آرامتر شد و مشاهده نمود که دیگر کششی نسبت به خوراکیهایی که در برنامه غذایی‌اش نیستند ندارد. همچنین انرژی بیشتری در خود یافت، بر روی رزومه‌اش کار کرد و تماسهای تلفنی افزونتری گرفت که در نهایت منجر به اشتغال دوباره‌اش گشت. انگیزه‌اش با استفاده از ئی‌افتی بسیار بیشتر شد و در کمال تعجب دریافت که می‌تواند باز هم از برنامه غذایی‌اش پیروی نماید و به ورزش نیز بپردازد.

همان طوری که در تمرینهای این فصل خواهید دید بهترین راه مقابله با خستگی داشتن برنامه‌ای برای انجام فعالیتهای انگیزشی و رضایت‌بخش به هنگام شب و یا در سایر مواقع "تنهایی" است. ئی‌افتی در این مورد هم شما را یاری خواهد داد.

تمرینهای مربوط به خستگی و عدم رضایت از زندگی

با وجود این که وقتی کاری ندارم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم توجه داشته باشم که دلیل موجهی برای خوردن در این هنگام ندارم.

با وجود این که وقتی کاری ندارم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم در این مواقع همیشه برنامه‌ای برای انجام امور مورد علاقه‌ام داشته باشم.

با وجود این که وقتی کاری ندارم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم برنامه‌ی جالبی برای پر کردن اوقات فراغتم داشته باشم.

با وجود این که می‌خورم تا از انجام کاری که دوست ندارم اجتناب نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرامشم را در این مورد حفظ کنم و زندگی را آسان بگیرم.

با وجود این که می‌خورم تا از انجام کاری که دوست ندارم اجتناب نمایم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرامشم را درباره‌ی انجام این کار حفظ کنم و آن را آسان بگیرم.

با وجود این که هیچ وقت چیزی برای من کارایی نداشته است ولی --- تصمیم می‌گیرم از این پس دیگر خوردن را بهانه‌ای برای عدم انجام امور قرار ندهم.

با وجود این که وقتی احساس خستگی می‌کنم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از این پس در مواقع استراحت چیزی نخورم و مشکلی هم از این بابت پیدا نکنم.

با وجود این که وقتی احساس خستگی می‌کنم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از این پس به جای خوردن با یکی از دوستانم تماس بگیرم.

با وجود این که وقتی احساس خستگی می‌کنم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از این پس در چنین مواقعی به جای خوردن برنامه‌ای برای انجام فعالیتهای جالب داشته باشم.

با وجود این که وقتی احساس خستگی می‌کنم می‌خورم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود این که وقتی احساس خستگی می‌کنم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل چهاردهم: می خواهم سرکش باشم

آیا از "خوب" بودن خسته شده‌اید؟ آیا دلتان می‌خواهد پایتان را کمی از محدوده خود بیرون بگذارید؟ میل به سرکشی یکی از نیازهای طبیعی انسانها است و در حین رشد و بلوغ کاملاً عادی به حساب می‌آید - البته تا وقتی که رفتار آدمی مخرب و یا مضر به حال دیگران نباشد.

پهروز از اینکه نقش یک همسر، پدر و کارمند نمونه را بازی کند خسته شده بود. هر روز صبح ساعت هفت سوار مترو می‌شد تا به محل کارش برود، کارهای معمولی روزانه را انجام می‌داد و در پایان روز سوار همان قطار می‌شد تا راس ساعت پنج و نیم به خانه برسد. هرچند که همسر و فرزندانش را بسیار دوست می‌داشت ولی کم‌کم داشت به این فکر می‌افتاد که نکند زود ازدواج نموده و قبل از این که کمی هم نظیر دیگران "جوانی" کند خود را درگیر وام خانه و شهریه بچه‌ها نموده است.

وی در دوران دانشگاه ورزش می‌کرد و نیازی به خوردن پیتزا و نوشابه در اواخر شب نمی‌دید. ولی اکنون تمامی وقت مفیدش صرف کار روزانه و انجام وظایف درون خانه می‌گشت. به همین دلیل به تدریج شبها بیشتر بیدار می‌ماند تا کمی هم به خودش برسد و البته بخشی از این وقت را به خوردن اختصاص می‌داد. نهایتاً روزی رسید که متوجه گشت از زمانی که وارد خانه می‌شود تا هنگامی که به رختخواب می‌رود خود را با خوراکیهای مختلف سرگرم می‌نماید. به تدریج که وزنش افزایش یافت به این نتیجه رسید که باید شیوه زندگی‌اش را تغییر دهد.

وی دریافت که میل به سرکشی دارد و پرخوری راه مناسبی برای احساس آزادی نبوده است. در واقع خود را محدودتر از گذشته می‌دید و شدیداً به خوراکیهای مختلف و همچنین صرف نان و دسر به همراه شام عادت پیدا کرده بود.

وقتی شروع به استفاده از ئی‌افتی نمود بلافاصله احساس آزادی کرد و پس از اندک زمانی، با مشورت با همسرش، وقتی را نیز به خودش اختصاص داد. حتی قادر گشت تردیدهای خود را درباره زود هنگام بودن ازدواجش بیان نماید. استفاده از ئی‌افتی برای کسب توانایی بیان سازنده افکارش باعث گردید راههای رضایت‌بخش‌تری در زندگی پیدا کند. در نتیجه دیگر لازم نبود میل به سرکشی‌اش را با پرخوری فرو نشاند. به مرور که عادات مربوط به خوردنش معقولتر گشتند لاغر شد و از زندگی نیز احساس رضایت بیشتری نمود.

ئی‌افتی به شما یاری می‌دهد این نکته را، که پرخوری نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه موجب آزارتان هم می‌گردد، درک نمایید و همچنین آن احساساتی را که نیاز به سرکشی را در شما برانگیخته‌اند آرام سازید.

www.eft.ir

تمرینهای مربوط به سرکشی

با وجود اینکه "می‌خواهم نشانم دهم" ولی --- تصمیم می‌گیرم به این نکته توجه داشته باشم که با پرخوری فقط خودم و نه دیگران را آزار می‌دهم.

با وجود اینکه می‌خواهم بوسیله پرخوری از آنها انتقام بکشم ولی --- تصمیم می‌گیرم به هنگام خوردن دیگران را به ذهنم راه ندهم.

با وجود اینکه از این که به من بگویند خوردن این چیزها برایم بد است متنفرم ولی --- تصمیم می‌گیرم به جای پرخوری از ئی‌افتی برای غلبه بر خشمم استفاده نمایم.

با وجود اینکه دلم می‌خواهد همه قواعد مربوط به خوردن را به هم بریزم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام باشم و به نحوی عمل کنم که بیشترین منافع را برایم در بر داشته باشد.

با وجود اینکه خوراکی مورد علاقه‌ام را می‌خورم تا با آنها مقابله کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که این من هستم که به این ترتیب چاق می‌شوم.

با وجود اینکه می‌خورم تا به آنها نشان دهم که نمی‌توانند مرا کنترل کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم این نکته را به یاد داشته باشم که در حالی که وزن من رو به افزایش است آنها خوش هیكل باقی می‌مانند.

با وجود اینکه از قضاوت دیگران درباره خودم متنفرم و برای همین است که هر چه را که دوست دارم می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم این نکته را به یاد داشته باشم که به همان اندازه که می‌توانم از روی سرکشی عکس‌العمل نشان دهم قادرم عاقلانه نیز رفتار کنم.

با وجود اینکه از مورد انتقاد قرار گرفتن بدم می‌آید و برای فرار از آن یواشکی می‌خورم ولی --- تصمیم می‌گیرم در مقابل دیگران و به نحوی که مصالح مرا در بر دارد بخورم.

با وجود اینکه از وزن زیادم برای تنبیه آنها استفاده می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که این من هستم که با اضافه وزن تنبیه می‌شوم.

با وجود اینکه می‌خواهم بوسیله پرخوری از آنها انتقام بکشم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود اینکه می‌خواهم بوسیله پرخوری از آنها انتقام بکشم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل پانزدهم: امروز استحقاق آن را دارم که به خودم برسم

"به سختی و خیلی خوب کار کرده‌ام پس حق دارم هر چه که می‌خواهم بخورم

گاهی اوقات کارهایی که انجام می‌دهیم آن قدر ما را خسته می‌کنند که به خود می‌گوییم امروز به سختی کار کرده‌ام و باید کمی هم به خودم برسم. هرچند که پاداش دادن به خود کار بدی نیست ولی اگر به صورت خوراکی باشد می‌تواند مشکل بزرگی به نام چاقی برایتان بیافریند.

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که احساس خستگی مفرط نموده باشید و یک تکه شیرینی را حق خود دانسته باشید؟ آیا پس از یک روز کار سخت به خود دست مریزاد گفته‌اید و به سراغ فریزر رفته‌اید تا خود را به یک بستنی میهمان کنید؟ وقتی کار زیادی بر سر آدمی بریزد و یا احساس نماید که آن طور که باید از سوی دیگران مورد قدردانی قرار نمی‌گیرد سعی می‌کند به نوعی آن را جبران نماید. خوردن خوراکیهای مورد علاقه یکی از آسانترین و سریعترین شیوه‌های پاداش دادن به خود می‌باشد.

نازنین چه به عنوان منشی و چه به عنوان مادر و همسر به سختی کار می‌کرد. روزها، پس از اتمام کار، بچه‌ها را از مدرسه می‌آورد، سپس خرید می‌کرد و قبل از اینکه شوهرش بیاید به نظافت خانه می‌پرداخت. به علاوه تهیهٔ شام نیز به عهدهٔ او بود. احساس می‌کرد هیچ وقتی برای استراحت و یا توجه به خودش ندارد. از اینکه شوهرش در کارهای خانه و نگهداری بچه‌ها کمکی نمی‌کرد به شدت دلگیر بود. شوهرش مدعی بود که نان‌آور اصلی خانه است و لذا دیگر لزومی به کمک در انجام امور منزل نمی‌دید.

نازنین، پس از اینکه شوهر و فرزندانش به خواب می‌رفتند، با شیرینی از خود پذیرایی می‌کرد. به زودی این شیوهٔ پاداش گرفتن به یک لیوان شیر کاکائو گسترش یافت. وی هیچگاه به این شکل در مقابل دیگران چیزی نمی‌خورد و این کار را فقط در اواخر شب که کارهایش به پایان رسیده و دیگران در خواب بودند انجام می‌داد.

پس از اینکه بائی‌افتی آشنا گشت ابتدا به احساس دلگیری از همسرش و ترحمی که نسبت به خودش داشت پرداخت. پس از اینکه شدت دلگیری‌اش کاهش یافت قادر گردید به نحو بهتری برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی نماید. به تدریج که آرامش بیشتری یافت و امور خارجی هم سر و سامان گرفتند نیاز کمتری به کسب پاداشهای خوراکی در انتهای شب می‌دید. وی دیگر به شکلی نوین و سالم به خود پاداش می‌داد. به موسیقی علاقه داشت و در اواخر شب به آن گوش می‌داد. همچنین این توانایی را در خودش یافت که از شوهرش بخواهد در کارهای خانه و امور مربوط به بچه‌ها بیشتر کمکش نماید. (و چنین نیز شد!) نهایتاً قادر گشت

پادشاهای مناسب حال خود را تشخیص دهد و از خوراکیهای نامناسب دست بردارد.

می‌توانید به جای خوراکی پادشاهای دیگری به خود بدهید. ئی‌اف‌تی می‌تواند در خلق پادشاهای جدید کمک نماید. شاید بخواهید نوعی تمرین ورزشی لذت‌بخش (نظیر تمرینهای کششی، یوگا یا دوی درجا) انجام دهید، کتاب بخوانید و یا ساز بزنید. ممکن هم هست که مایل باشید با دوستانی که مدت‌ها است از آنها بی‌خبر هستید تماس بگیرید یا یک فیلم خنده‌دار ببینید. هر چیزی که برای شما در حکم پاداش باشد خوب است.

ئی‌اف‌تی در پیدا نمودن پادشاهای ارزنده و غیر خوراکی، خصوصاً در مواقعی که شدیداً به آنها نیاز دارید، می‌تواند بسیار موثر باشد. زندگی به این شیوه خیلی لذت‌بخش‌تر می‌شود و به علاوه خوراکیهای چاق‌کننده کمتری هم خواهید خورد.

تمرینهای مربوط به خوردن به عنوان پاداش

با وجود اینکه وقتی کار سختی را به پایان می‌رسانم با خوراکی به خودم پاداش می‌دهم ولی --- تصمیم می‌گیرم به شیوه دیگری به خودم پاداش بدهم.

با وجود اینکه می‌خورم تا پاداشی برای کار دشواری باشد که انجام داده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم پاداشهای خوشایند دیگر را نیز در نظر داشته باشم.

با وجود اینکه می‌خورم تا به خودم پاداش داده باشم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود اینکه می‌خورم تا به خودم پاداش داده باشم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

WWW.EFT.IR

فصل شانزدهم: نوبت من که می‌شود همه چیز کارایی خود را از دست می‌دهد

احساس دلسردی از نیروی آدمی می‌کاهد! اگر دلسرد یا ناامید شده‌اید در خطر انجام رفتارهای مخربی نظیر پرخوری قرار گرفته‌اید. همه ما دوست داریم نسبت به زندگی، خانواده و شغل خود امید داشته باشیم و احساس ایمنی نماییم. ولی گاهی اوقات شرایط به گونه‌ای است که این امر را غیر ممکن می‌کند.

مجید یک سال قبل به علت تعدیل در نیروی انسانی کارش را از دست داد. از آن پس دائماً در حال مصاحبه و ارسال رزومه بوده است. ولی اکنون که ماهها از این برنامه هر روزهاش می‌گذرد عمیقاً احساس دلسردی می‌نماید. از آنجایی که مدت‌ها بیکار بود به عادت قدیمی‌اش یعنی پرخوری بازگشته بود. وقتی شرکتی پاسخ درخواستش را نمی‌داد او به صورت خودکار به سراغ قفسه‌های آشپزخانه می‌رفت و یک بسته چیپس باز می‌کرد. وقتی هم که نامه‌ای مبنی بر عدم پذیرش دریافت می‌داشت بستنی به دست در مقابل رایانه می‌نشست. هر چند که می‌دانست در حال چاق شدن است ولی از رفتن بر روی ترازو و مشاهده واقعیت اجتناب می‌کرد. می‌ترسید که با دیدن عقربه ترازو بیشتر ناامید گردد.

وقتی مجید استفاده از ئی‌اف‌تی، برای غلبه بر دلسردی ناشی از بیکاری و میل شدید به خوردن را آموخت، عاداتی که در رابطه با خوردن داشت کاملاً تغییر کردند. او اینک به نحو متفاوتی با مشکل بیکاری و خوردن روبرو می‌شود. اکنون وقتی نامه‌ای مبنی بر عدم پذیرش به دستش می‌رسد چند دقیقه قدم می‌زند و در ذهنش به دنبال جای دیگری برای ارسال رزومه‌اش می‌گردد. ئی‌اف‌تی به او کمک کرده است رفتار جدید و مفیدی داشته باشد.

تمرینهای مربوط به احساس دلسردی

با وجود اینکه فکر می‌کنم رژیم گرفتن به دردسرش نمی‌ارزد ولی --- تصمیم می‌گیرم در هر بار فقط گام کوچکی بردارم.

با وجود اینکه احساس دلسردی می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم این نکته را در نظر داشته باشم که این احساس هم می‌گذرد و لذا با پرخوری آن را تقویت نمی‌نمایم.

با وجود اینکه آن قدر ناامید شده‌ام که فکر می‌کنم فرقی ندارد که چه کار کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم رفتارم را کنترل و از این بابت احساس رضایت نمایم.

با وجود اینکه به نظر می‌رسد رعایت این رژیم غذایی خیلی سخت باشد ولی --- تصمیم می‌گیرم راههایی ابتکاری برای تسهیل آن بیابم.

با وجود اینکه دلسرد شده‌ام ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود اینکه دلسرد شده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

بخش سوم

احساساتی که مانع کاهش وزن
می گردند

وقتی در چنین موقعیتی هستم یا چنین مشکلی دارم
پر خوری می کنم

فصل هفدهم: وقتی در کنار دیگران هستیم دیگر معنی ندارد که عاقلانه بخورم

موقعیتهای اجتماعی می‌توانند پرتنش‌ترین وضعیتهای زندگی باشند. هر چند که شاید به راحتی نتوانید این نکته را بپذیرید ولی واقعیت این است که بسیاری از انسانها در موقعیتهای اجتماعی چندان آسوده نیستند. این مسئله، در مواقعی که آنان نتوانند خود را در پس نقشی که همیشه ایفاء می‌کرده‌اند پنهان سازند، تشدید می‌شود. مادر مهربان، معلم دلسوز یا فرد روشنفکر مثالهایی از چنین نقشههایی هستند. آیا متوجه شده‌اید که در این گونه مواقع بیش از آنچه که می‌خواسته‌اید می‌خورید؟ آیا توجه داشتید که با چه سرعتی می‌خورید تا ذهن خود را از مسائل ناخوشایند منحرف سازید؟

آیا آن میهمانی را که دعوت شده بودید و مدت‌ها انتظارش را می‌کشیدید به یاد می‌آورید؟ هیجان‌زده بودید یا مضطرب؟ یا شاید هم هر دو؟ به وضع دیگران بیشتر توجه داشتید یا خودتان؟ آیا نگران سر و وضع خود یا آنچه که می‌گفتید بودید؟ آنچه ذکر شد فقط بخشی از چالشهایی است که در موقعیتهای اجتماعی با آنها روبرو می‌شویم. همه آن احساس ناامنی‌هایی که عمیقاً در وجود ما رخنه کرده‌اند در چنین مواقعی خود را رو می‌کنند و حال آدمی دگرگون می‌شود. متأسفانه در این مواقع غذا، یا خوراکیهای گوناگون نظیر چیپس و سایر تنقلات، ما را به سوی خود می‌کشاند تا اضطرابمان را فرو نشانند.

مثال مرضیه را در نظر بگیرید. وی آموزگاری خوش‌قلب و سرزنده بود و سه بچه کوچک داشت. هر وقت که به میهمانی یا یک موقعیت اجتماعی دعوت می‌گشت عصبی و ناآرام می‌شد. می‌اندیشید که دائماً باید در جنب و جوش باشد و در غیر این صورت احساس شرم می‌نمود. به همین دلیل در کنار میز خوراکیها می‌ایستاد تا کاری داشته باشد که با دستهایش انجام دهد. معمولاً آن قدر زیاد و به سرعت می‌خورد که پس از اینکه دل‌درد می‌گرفت تازه می‌فهمید که باز هم با این کار قصد داشته است اضطرابش را فرو نشانند. وقتی درس می‌داد یا در جلسه اولیاء سخن می‌گفت راحت‌تر بود تا مواقعی که در میهمانیها با دیگران حرف می‌زد.

وی در ابتدای آشنایی با ئی‌اف‌تی بر روی عکس‌العملهایش در برابر دیگران در میهمانیها کار کرد. پس از چند جلسه آرام‌تر شد و در میهمانیها نیز اعتماد به نفس بیشتری پیدا نمود. سپس به عاداتی که در رابطه با خوردن در میهمانیها داشت پرداخت. وی با استفاده از ئی‌اف‌تی دریافت که هرچند که شاید میزبان از اینکه او چندان نمی‌خورد آزرده گردد ولی دیگران توجهی به آنچه او می‌خورد نمی‌کنند. به زودی راههای تازه‌ای برای آرام بودن در میهمانیها، نظیر یافتن افرادی که بتواند با آنها سخنان مفیدی بزند یا نوشیدن آب معدنی، پیدا کرد. این

رفتارهای جدید، بوسیلهٔ ئی‌اف‌تی، در او پا گرفتند و او در موقعیتهای اجتماعی احساس راحتی نمود. نتیجتاً دیگر در میهمانیها پرخوری نمی‌کرد و از اینکه وقتی دیگران بیش از حد می‌خوردند به رژیم غذایی‌اش پایبند مانده شادمان بود. با عاقلانه‌تر شدن غذا خوردنش وزنش نیز کاهش یافت و این خود نوعی پیروزی برای او بود.

با ئی‌اف‌تی می‌توانید هر موقعیت اجتماعی را که در آن احساس ناراحتی می‌کنید هدف بگیرید و به هنگام شرکت در آنها عاقلانه و با برنامه بخورید.

WWW.EFT.IR

تمرینهای مربوط به موقعیتهای اجتماعی

با وجود اینکه وقتی در حضور دیگران هستم پایبندی به رژیم غذایی ام دشوار می‌گردد ولی --- تصمیم می‌گیرم برای سلامتی‌ام اهمیت قائل شوم.

با وجود اینکه پایبندی به رژیم غذایی در کنار دیگر افراد کار مشکلی است ولی --- تصمیم می‌گیرم هدفی را که از لحاظ کاهش وزن در نظر دارم به یاد داشته باشم.

با وجود اینکه وقتی در کنار دیگران هستم نمی‌توانم عاقلانه بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم همیشه حواسم به هدفم باشد.

با وجود اینکه وقتی می‌بینم که دیگران هر چه می‌خواهند می‌خورند پایبندی به رژیم غذایی دشوار می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم به خاطر این پایبندی به خودم مباحثات کنم.

با وجود اینکه وقتی می‌بینم که دیگران به شیوه دیگری می‌خورند نمی‌توانم عاقلانه بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از بابت رعایت رژیم غذایی‌ام احساس غرور نمایم.

با وجود اینکه نمی‌خواهم با اجتناب از خوردن میزبان خود را بیازارم ولی --- تصمیم می‌گیرم به نحوی به رژیمم پایبند بمانم که هیچ‌کسی دلگیر نگردد.

با وجود اینکه وقتی مثل دیگران نمی‌خورم احساس می‌کنم مانع لذت آنان می‌شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم به نحو دیگری باعث سرخوشی آنان گردم.

با وجود اینکه وقتی در میهمانیها عصبی می‌شوم لبم را گاز می‌گیرم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای دیگری برای آرام شدن بیابم.

با وجود اینکه دیگران مرا به بیشتر خوردن تشویق می‌کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم از اینکه به رژیم غذایی‌ام پایبند می‌مانم احساس غرور نمایم.

با وجود اینکه وقتی مثل آنان نمی‌خورم ناراحت می‌شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که با این کار غذای بیشتری در اختیار آنان قرار می‌دهم.

با وجود اینکه وقتی مثل آنان نمی‌خورم همه اعضای خانواده به من چپ‌چپ نگاه می‌کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم به رژیم غذایی‌ام وفادار بمانم و از این بابت احساس غرور کنم.

با وجود اینکه خانواده (و دوستانم) وقتی به اندازه آنها نمی‌خورم یک جوری مرا نگاه می‌کنند ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌نمایم.

با وجود اینکه در موقعیتهای اجتماعی اعتماد به نفسم را از دست می‌دهم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرامش درونی‌ام و راحتی در برخورد با دیگران لذت ببرم.

با وجود اینکه در میهمانیها می‌خورم تا ناچار به اختلاط با دیگران نشوم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و به خودم مطمئن باشم.

با وجود اینکه نمی‌خواهم با اجتناب از پرخوری در میهمانیها جلب توجه کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم

به یاد داشته باشم که دیگران اصلاً حواسشان به این چیزها نیست.
با وجود اینکه پایبندی به رژیم غذایی در حضور دیگران خیلی سخت است ولی --- عمیقاً و کاملاً
خودم را قبول می‌کنم.
با وجود اینکه پایبندی به رژیم غذایی در حضور دیگران خیلی سخت است ولی --- تصمیم می‌گیرم
آرام و مطمئن باشم.

www.eft.ir

فصل هیجدهم: در بعضی شرایط چاره‌ای جز پرخوری ندارم

اغلب مردم در ساعات معینی از روز و در شرایط مشخصی پرخوری می‌کنند. در وجود آنان رابطه محکمی بین پرخوری و آرامش شکل گرفته که تابع بعضی احساسات، وقایع و یا مکانها می‌باشد.

شهربانو به جز مواقعی که به سفر می‌رفت به دقت مراقب رژیمش بود. ولی در سفر نه فقط از خانه بلکه از رژیم غذایی هم دور می‌شد. هر وقت عازم سفر می‌شد میل شدید و غیر قابل مهارى نسبت به خوردن تنقلات پیدا می‌کرد. حتی گاهی اوقات غذایی را که با خود از منزل آورده بود در کیفش باقی می‌گذاشت و در عوض از غرفه‌های فرودگاه یا ترمینال خوراکی می‌خرید. مثلاً در سفر اخیرش جیبها و ساک دستی‌اش را پر از آجیل، چیپس و شیرینیهای کوچک نمود. می‌گفت دوری از خانه به او نوعی احساس آزادی از قید و بندها می‌دهد و باعث می‌شود خود را از رژیم غذایی برهاند. می‌اندیشید که در روزهای عادی بیش از حد به رژیمش پایبند می‌ماند و همین مسئله منجر به رفتار عجیبش در سفر می‌گشت.

وی به کمک ئی‌اف‌تی موفق شد احساس خود در سفر را از میل به شکستن رژیم غذایی تفکیک کند. در نتیجه برای اولین بار توانست بدون اینکه در فرودگاه جیبهایش را از خوراکی پر نماید سوار هواپیما گردد. همچنین در مواقع غیر سفر نیز کمی رژیمش را انعطاف‌پذیرتر نمود. جالب این بود که در اثر این کار اصلاً چاق نشد. لباسهایش کاملاً اندازه‌اش بودند و از احساس جدیدی که در رابطه با آزادی در خانه و در سفر داشت لذت می‌برد.

بعضی ساعات روز میل به خوردن را در ما برمی‌انگیزند. بسیاری افراد به سختی می‌توانند به هنگام عصر و یا شب جلوی خود را بگیرند. باید ابتدا این مواقع خاص را به کمک ئی‌اف‌تی بی‌اثر نمایید. رفتار بعضی افراد هم می‌تواند منجر به پرخوری ما گردد. به علاوه احساس خستگی و نشستن در برابر تلویزیون نیز از دیگر عوامل برانگیختن میل به خوردن هستند.

با استفاده از ئی‌اف‌تی می‌توانید هر چه را که باعث میل به خوردن غیر ضروری در شما می‌گردد

بی‌اثر نمایید.

تمرینهای مربوط به عوامل برانگیختن میل به خوردن

با وجود اینکه عصبانیت باعث ایجاد میل به خوردن در من می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم از ئی‌اف‌تی برای کاهش شدت عصبانیت استفاده کنم.

با وجود اینکه عادت کرده‌ام شبها پرخوری کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم برنامه‌ای داشته باشم که بر اساس آن شبها را به فعالیتهای باب میلم بگذرانم.

با وجود اینکه به این عادت بد که شبها حتماً باید پرخوری کنم مبتلا شده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم برنامه غذایی مناسبی داشته باشم و به آن وفادار بمانم.

با وجود اینکه عادت کرده‌ام تندتند بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم محیط آرامی برای خودم ایجاد نمایم و با آرامش بخورم.

با وجود اینکه همیشه خیلی تند غذا خورده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم از هر لقمه لذت ببرم.

با وجود اینکه آن چیز باعث بروز اضطراب و میل به پرخوری در من می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم از ئی‌اف‌تی برای مقابله با آن استفاده نمایم.

با وجود اینکه احساس خستگی باعث بروز میل به خوردن در من می‌شود ولی --- تصمیم می‌گیرم به کاری که هم مفید باشد و هم خستگی‌ام را برطرف سازد پردازم.

با وجود اینکه وقتی جلوی تلویزیون می‌نشینم حتماً باید چیزی هم بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم به هنگام تماشای آن سرگرمی جالب دیگری پیدا نمایم.

با وجود اینکه خیلی چیزها باعث میل به خوردن می‌شوند ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود اینکه خیلی چیزها باعث میل به خوردن می‌شوند ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل نوزدهم: من که به هر حال چاق خواهم ماند. پس چرا به خودم زحمت بدهم.

داشتن تصویر ناخوشایندی از وضعیت جسمانی می‌تواند منجر به آشفتگی روحی و مشکلاتی از قبیل آن گردد. آیا از شکل بدنتان احساس تنفر می‌نمایید یا آرزو می‌کنید که ای کاش باسن یا شکم کوچکتری داشتید؟ چنین گفتگوهای ذهنی در بین افرادی که اضافه وزن دارند (و حتی برخی اشخاصی که هیکل متناسبی دارند) بسیار متداول است و اغلب موجب پشیمانی می‌شود. چه شده است که چنین تصور ناخوشایندی از هیکل خود پیدا کرده‌اید؟ چه کسی به شما گفته که تناسب اندام ندارید؟ سوالاتی از این قبیل می‌توانند به کشف علت اصلی احساس بدی که نسبت به خود دارید منجر شوند.

هرچند که شراره چند کیلوگرم اضافه وزن داشت ولی به خوبی می‌توانست آن را با پوشیدن لباسهای مناسب از نظرها مخفی نماید. اما این کار وقت زیادی از او می‌گرفت. وی آن قدر می‌پوشید تا دیگر چاق به نظر نرسد. متأسفانه در پایان روز که لباسها را از تن به در می‌آورد و خود را در آینه می‌دید از هیکلش بدش می‌آمد. از وضع پاها و باسنش متنفر بود. می‌دانست که چین و چروکهای فراوان بر چهره دارد و از شکم بزرگش هم ناراضی بود. این گونه افکار و گفتگوهای ذهنی وقت زیادی از او می‌گرفتند و همواره تلاشهایی را که به منظور لاغر شدن صورت می‌داد عقیم می‌گذاشتند.

با خودش می‌گفت: "شکم که خیلی بزرگ است. پس چرا به خودم زحمت بدهم تا بلکه لاغر شوم؟ فایده‌اش چیست؟"

وقتی ئی‌اف‌تی را برای خنثی نمودن تصور ذهنی از وضعیت بدنیش بکار برد قادر گشت بر چیزهای دیگری تمرکز نماید. کمتر خود را سرزنش می‌کرد و می‌توانست به رژیم غذایی‌اش پایبند بماند و به تدریج وزن اضافه‌اش را هم از دست داد.

راه خلاصی از تصور ذهنی ناخوشایند از وضع جسمی این است که ابتدا بدن خود را با همه کاستیها بپذیرید و "با آن دوست شوید". پس از آن است که به همکاری با آن در جهت کمک به کاهش وزن تمایل پیدا خواهید کرد.

تمرینهای مربوط به تصور ذهنی ناخوشایند از وضعیت بدنی خود

- با وجود اینکه از وزن متنفرم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه از چاق بودن متنفرم ولی --- تصمیم می‌گیرم به تدریج که وزن اضافه‌ام را از دست می‌دهم خودم را هم به طور کامل قبول کنم.
- با وجود اینکه همیشه از داشتن اضافه وزن می‌ترسیده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم الآن با آن راحت برخورد کنم.
- با وجود اینکه احساس می‌کنم بدجوری سنگین شده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم به تدریج که وزن اضافه‌ام را از دست می‌دهم خودم را هم به طور کامل قبول کنم.
- با وجود اینکه از خودم به خاطر اینکه دوباره چاق شده‌ام متنفرم ولی --- تصمیم می‌گیرم خودم را ببخشم و عمیقاً قبول کنم.
- با وجود اینکه از نگاه کردن به بدنم متنفرم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را به شکل عادلانه‌ای می‌بخشم.
- با وجود اینکه از هیكلم منزجر شده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم عمیقاً و کاملاً خودم را به شکل عادلانه‌ای ببخشم.
- با وجود اینکه پاهایم چاق و زشت شده‌اند --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه می‌خواهم وضعیت بدنی‌ام را از چشم دیگران مخفی کنم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را به شکل عادلانه‌ای می‌بخشم.
- با وجود اینکه باسنم خیلی بزرگ شده و همیشه هم همین‌طور خواهد ماند ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه دستهای چاقم باعث خجالت‌م می‌شوند ولی --- به تدریج که وزن کم می‌کنم خودم را هم عمیقاً و کاملاً قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه شکل گلابی شده‌ام ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه فکر می‌کنم مثل گاو شده‌ام ولی --- به تدریج که وزن کم می‌کنم خودم را هم عمیقاً و کاملاً قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه از اضافه وزن متنفرم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود اینکه از اضافه وزن متنفرم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

فصل بیستم: نجات از الگوهای غذا خوردن دیگر اعضای خانواده

همه ما نحوه رفتار، صحبت و تفکر را از خانواده خود می‌آموزیم و معمولاً شیوه‌های خانوادگی را تا بزرگسالی حفظ می‌کنیم و فقط بعضی از آنها را به عللی مورد بررسی و تجدید نظر قرار می‌دهیم. اغلب ما عادات مربوط به خوردن را نیز در همان سنین خردسالی فرا می‌گیریم و اکثراً پس از دوران بلوغ نیز تغییری در آنها ایجاد نمی‌نماییم.

والدین الهام معمولاً به هنگام شام با هم مشاجره می‌کردند. آنان بدون اینکه حضور فرزندان را در نظر داشته باشند بر سر هم فریاد می‌زدند. الهام خیلی زود دریافت که اگر به سرعت غذایش را بخورد می‌تواند از کنار سفره بلند شود و به اتاق خودش برود و شاهد مرافعه پدر و مادرش نباشد. در نتیجه عادت کرد لقمه‌های بزرگ را حتی بدون جویدن قورت دهد و لذا در مدت کوتاهی می‌توانست مقدار زیادی غذا را بلعد.

وقتی او به دانشگاه می‌رفت دوستانش سر به سرش می‌گذاشتند که چگونه قبل از اینکه دیگران شروع به خوردن کنند او بشقاب دوم را می‌کشد. جالب این بود که او تا وقتی که همکلاسی‌هایش این مسئله را به او گوشزد نکرده بودند از آن آگاه نبود. به دلیل اضطرابی که در هنگام شام داشت نمی‌توانست آرامتر بخورد. غذا خوردنش به صورت خودکار در آمده و از حیطة اختیارش خارج گشته بود.

وی از ئی‌افتی برای کاهش سرعت بلعیدن غذا و بهتر جویدن آن استفاده نمود. به تدریج اضطرابی که در کنار سفره به آن دچار می‌شد از بین رفت و توانست با آرامش غذا بخورد. نتیجتاً برای اولین بار در عمرش قادر گشت بین گرسنگی واقعی و میل ناشی از اضطراب تمایز قائل گردد. از آن پس لقمه‌های کوچکتری برمی‌داشت و به خوبی آنها را می‌جوید. بدین ترتیب هم دستگاه گوارشش بهتر کار کرد و هم اینکه وزنش تدریجاً کاهش یافت.

الگوهای رفتاری که از خانواده می‌آموزیم، اغلب بدون اینکه از نقش آنها آگاه باشیم، بر شیوه غذا خوردن ما تاثیر می‌گذارند. مثلاً شاید والدین شما به خود این اجازه را داده بوده‌اند که هر وقت هر چیزی را که مایل بوده‌اند بخورند. آنها خودشان این شیوه را در دوران کودکی آموخته بودند و لابد در آن زمان به خود گفته بودند که "اگر دیگران می‌توانند پس حتماً من هم می‌توانم و اشکالی نیز ندارد." البته این طرز تفکر تبعیت از یک رژیم غذایی عاقلانه را بسیار مشکل می‌سازد.

شاید والدیتان به شما خوراکی می‌داده‌اند تا آرامتان کنند و اکنون خودتان این کار را می‌کنید تا

آرامش یابید. ممکن هم هست که آنها الگوهای غذایی غلط خود را یواشکی اجرا می‌نموده‌اند و امروز شما از آنان تقلید می‌کنید.

الگویی که در بسیاری خانواده‌ها متداول است دادن خوراکی به عنوان هدیه یا پاداش می‌باشد. شاید شما امروز هم بدینگونه به خود پاداش می‌دهید. ممکن هم هست که وقتی بیمار می‌شده‌اید خوراکیهای خاصی در دسترستان قرار می‌داده‌اند و می‌گفتند "کمی از این بخور تا حالت بهتر شود." برای بسیاری از خانواده‌ها حضور در میهمانیها و مناسبتها به معنی فرو بردن مقادیر زیادی از انواع خوراکیها است و عملاً این شیوه را به فرزندانشان آموزش می‌دهند. آیا در خانواده شما هم همین طور بوده است؟

گاهی اوقات از خوراکی برای ساکت کردن کودک استفاده می‌گردد. در برخی خانواده‌ها نیز از مدت‌ها قبل درباره میهمانی شامی که قرار است در آن حضور یابند صحبت می‌شود. مواردی هم هست که به کودکی که سعی می‌کند به شکل صحیحی غذا بخورد طعنه‌های بسیار زده می‌شود. آیا می‌توانید حدس بزنید که وقتی آن کودک به بزرگسالی می‌رسد و می‌خواهد رژیم بگیرد آن طعنه‌ها با ذهنش چه می‌کنند؟

شاید امروز که قصد دارید از وزن خود بکاهید تحت تاثیر الگوهای فوق‌الذکر یا مشابهاات آنها باشید. در تمرینهای این فصل به بسیاری از این کشمکشهای ذهنی اشاره شده است. با استفاده از ئی‌اف‌تی می‌توانید خود را از شر آنها خلاص نمایید.

تمرینهای مربوط به نجات از الگوهای غذا خوردن دیگر اعضای خانواده

با وجود اینکه پدر و مادرم به خودشان اجازه می‌دادند که هر چیزی بخورند ولی --- تصمیم می‌گیرم متفاوت از آنها باشم.

با وجود اینکه یادم می‌آید که والدینم به شکل غلطی از غذا استفاده می‌کردند ولی --- دیگر لازم نیست که از الگوهای آنان پیروی کنم.

با وجود اینکه وقتی بچه بودم برای آرام کردنم به من غذا می‌دادند ولی --- تصمیم می‌گیرم به شیوه‌های دیگری به همان آرامش برسم.

با وجود اینکه در خانواده ما از غذا به عنوان آرام‌بخش استفاده می‌شد ولی --- تصمیم می‌گیرم دیگر از این روش استفاده نکنم.

با وجود اینکه والدینم خودشان یواشکی می‌خوردند ولی --- تصمیم می‌گیرم غذا خوردنم به نحوی باشد که بتوانم به آن مباهات کنم و انعطاف‌پذیری‌ام را هم در مورد آن حفظ نمایم.

با وجود اینکه در خانواده ما به عنوان جایزه به ما خوراکی می‌دادند ولی --- تصمیم می‌گیرم هدایای شادی‌بخشی که خوراکی هم نباشند به خودم بدهم.

با وجود اینکه وقتی بیمار می‌شدم خانواده‌ام غذاهای خاصی برایم درست می‌کردند ولی --- تصمیم می‌گیرم به شیوه بهداشتی‌تری بهبود یابم.

با وجود اینکه در خانواده ما می‌گفتند: "بخور تا حالت بهتر شود" ولی --- تصمیم می‌گیرم بین خوردن و بهتر شدن حالم تمایز قائل گردم.

با وجود اینکه یاد گرفته‌ام که در مواقع سرخوشی حسابی بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم از خود آن مواقع لذت ببرم.

با وجود اینکه مناسبت‌های اجتماعی همواره با خوردن همراه بوده‌اند ولی --- تصمیم می‌گیرم بدون خوردن هم تعاملات اجتماعی رضایت‌بخشی با دیگران داشته باشم.

با وجود اینکه وقتی بچه بودم به من غذا می‌دادند تا ساکت شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم امروز عاقلانه غذا بخورم.

با وجود اینکه مذاقم به غذاهای نه چندان سالمی که در خانواده می‌خوردیم عادت کرده است ولی --- تصمیم می‌گیرم مذاقم را با غذاهای سالم نیز سازگار نمایم.

با وجود اینکه در خانواده ما دائماً درباره غذا حرف زده می‌شد ولی --- تصمیم می‌گیرم اوقاتم را با دیگر چیزهای جالب پر کنم.

با وجود اینکه وقتی از یک رژیم بهداشتی تبعیت می‌کردم خانواده‌ام به من چپ‌چپ نگاه می‌کردند ولی --- تصمیم می‌گیرم به شیوه غذا خوردنم مباهات نمایم.

با وجود اینکه در خانواده ما همیشه درباره غذاهایی که قرار بود در روزهای آینده بخوریم صحبت می‌شد

ولی --- تصمیم می‌گیرم در رابطه با غذا فقط زمان حال را در نظر بگیرم.

www.eft.ir

فصل بیست و یکم: ولی آن که غذای مورد علاقه من است!

آیا برایتان پیش آمده که شدیداً بخواهید یک چیز شیرین یا نداشتته‌ای را همین الان بخورید؟ آیا اتفاق افتاده که با خودتان عهد ببندید که اصلاً دسر نخورید و بعد متوجه شوید که قبل از دیگران به سراغ آن رفته‌اید؟ میل شدید به خوردن، خصوصاً وقتی رژیم گرفته‌اید، می‌تواند بسیار ناامید کننده باشد.

هر چند که میله‌های شدید می‌توانند به علل جسمی یا روحی ایجاد گردند، ولی معمولاً یافتن ریشه‌های روحی آنها به دلیل بروز احساس‌های جسمانی دشوار می‌شود. وقتی فرد احساس درماندگی می‌کند کنترل رفتار برایش سخت می‌گردد. تسلیم شدن در برابر میل شدید به دو دلیل منجر به عدم موفقیت رژیم می‌شود: ۱- مقادیر زیادی شیرینی و کربوهیدرات می‌خورید ۲- بابت گامی که به عقب برداشته‌اید از خود ناامید می‌گردید.

لیلا در شب تولدش با خود عهد کرد که دیگر شکلات نخورد. هفته بعد به یک میهمانی رفت که در آن خوراکیهای خوشمزه‌ای بر سر میز گذاشته بودند. وقتی کیکها و سایر تنقلات رنگارنگی را که موجود بود مشاهده نمود احساس ضعف کرد. دهانش آب افتاد و طاقت از دست داد. قبل از این که بفهمد چه اتفاقی در حال وقوع است یکی از دوستانش مقداری کیک شکلاتی به او تعارف کرد و او هم آن را در دهان گذاشت. بسیار لذت بخش بود. وقتی به خودش آمد متوجه شد که یک بشقاب پر خورده و برای بشقاب دوم هم به سر میز آمده است.

درک علت میله‌های شدید در مهار آنها فوق‌العاده موثر است. اگر بدانید که چه احساسات نهفته‌ای میل به خوردن را در شما برمی‌انگیزند می‌توانید جلوی خود را بگیرید و در همان هنگام بروز میل یا کمی پس از آن کاری در این مورد انجام دهید. آیا با کسی مجادله نموده‌اید و اکنون در جستجوی خوراکی هستید؟ یا به دلیل مسائل شغلی یا دعوای خانوادگی مضطرب هستید و با وجود اینکه می‌دانید نباید این کار را بکنید به سراغ خوراکیها می‌روید؟ لیلا خودش هم نمی‌دانست که در یک موقعیت اجتماعی نظیر این میهمانی که اغلب همکاران و روسای در آن حضور داشتند تا چه حد دچار اضطراب می‌شد. در محیط کار احساس ناامنی می‌کرد و برای کسب موفقیت تحت فشار بود. تنها وقتی که متوجه این موضوع گشت و از نئیافتی بر روی اضطراب در موقعیتهای اجتماعی و همچنین میله‌های شدید استفاده نمود (دو تمرین متفاوت) مشکل پرخوری‌اش در میهمانیها کمرنگ شد و قادر گشت به عهدی که با خود

بسته بود وفادار بماند.

بد نیست قبل از این که بعضی خوراکیها را به دهان ببرید اندکی با خود خلوت کنید و دربارهٔ احساساتی که دارید از خود سوال کنید. آنگاه خواهید توانست از ئی‌افتی بر روی آنها استفاده نمایید و شاهد برطرف شدن میل شدید خود باشید. ئی‌افتی قادر است در همان هنگامی که میل شدیدی پیدا کرده‌اید آن را به شکل معجزه‌آسایی از بین ببرد. فقط کافی است به بهانه‌ای از اتاق خارج گردید و به جای خلوتی بروید، مدت کوتاهی از ئی‌افتی استفاده نمایید تا شدت میل‌تان به حدود "صفر یا یک" برسد و سپس دوباره به سر میز خوراکیها باز گردید. خواهید دید که نسبت به آنها بی‌تفاوت شده‌اید. احساس نوعی آزادی خواهید کرد.

WWW.EFT.IR

تمرینهای مربوط به میلههای شدید

- با وجود این که میل شدیدی نسبت به خوردن پیدا کرده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم چیزی بخورم که هم خوشمزه و هم مطابق با رژیم غذایی‌ام باشد.
- با وجود اینکه شیرینیا مرا وسوسه می‌کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که اگر به کارهایی که باب میل هستند بپردازم این میل شدید هم برطرف خواهد شد.
- با وجود اینکه این شیرینیا اکنون مرا وسوسه می‌کنند ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که اگر چند روزی را بدون آنها سر کنم دیگر این میلههای شدید به سراغم نخواهند آمد.
- با وجود این که نمی‌توانم از وسوسه شدن در مقابل خوراکیهای مورد علاقه‌ام جلوگیری کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم هر بار فقط به مدت یک روز این کار را انجام دهم.
- با وجود اینکه همین الآن باید یک چیز شیرین بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم بدون آن هم احساس آرامش نمایم.
- با وجود اینکه خیلی دلم شکلات می‌خواهد ولی --- تصمیم می‌گیرم بدون آن هم خوش باشم.
- با وجود اینکه خیلی دلم می‌خواهد هله‌هوله بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم به جای این کار به فعالیتهای جسمی رضایت‌بخشی بپردازم.
- با وجود اینکه اگر همین الآن چیزی در دهانم نگذارم نمی‌توانم تمرکز فکری داشته باشم ولی --- تصمیم می‌گیرم قدری از اینجا دور شوم و سپس با تمرکز کامل بازگردم.
- با وجود اینکه احساس می‌کنم همین الآن باید یک چیزی بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم به جای آن یک کار واقعاً مفید انجام دهم.
- با وجود اینکه اگر خوراکیهای مورد علاقه‌ام را نخورم احساس می‌کنم که از درون تهی شده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم با شادیهای حاصل از فعالیتهای دیگر جای خالی آن را پر کنم.
- با وجود اینکه اختیارم را در برابر پرخوری از دست داده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام باشم و دوباره اختیارم را در دست گیرم.
- با وجود اینکه نمی‌توانم به چیز دیگری جز خوردن فکر کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که اختیار افکارم با خودم است.
- با وجود اینکه نمی‌توانم قانع باشم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که آنچه که در پی آن هستم خوراکی نیست.
- با وجود اینکه احساس می‌کنم میل شدید به غذا باعث ایجاد نوعی نقص شخصیتی در من شده است ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که این گونه احساسات جزئی از طبیعت انسانها هستند.
- با وجود اینکه دنبال چیزی می‌گردم که مرا اقناع نماید ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که آنچه که به دنبالش هستم غذا نیست.

با وجود اینکه وقتی نوبت به کربوهیدراتها می‌رسد مثل یک ظرف سوراخ هیچ وقت پر نمی‌شوم ولی --
 - تصمیم می‌گیرم به طرز شگفت‌انگیزی بدون آنها هم شاد باشم.

با وجود اینکه نمی‌توانم به اندازه کافی بخورم ولی --- تصمیم می‌گیرم خودم را همین طور که هستم دوست داشته باشم.

با وجود اینکه احساس "بی‌کفایتی" می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم تمامی وجودم را بپذیرم.

با وجود اینکه می‌ترسم در آینده به اندازه کافی از در دسترسم قرار نگیرد ولی --- تصمیم می‌گیرم آرامشم را حفظ نمایم و به یاد داشته باشم که اکنون در ایمنی کامل به سر می‌برم.

با وجود اینکه نگرانم که در هنگام گرسنگی غذایی در دسترسم نباشد ولی --- تصمیم می‌گیرم اکنون کاملاً احساس ایمنی نمایم.

با وجود اینکه حتی بوی غذای مورد علاقه‌ام مرا از خود بی‌خود می‌کند ولی --- تصمیم می‌گیرم از کنار آن دور شوم.

با وجود اینکه حتی بوی غذای مورد علاقه‌ام مرا از خود بی‌خود می‌کند ولی --- تصمیم می‌گیرم به دلیل پایداری به رژیم غذایی‌ام به خودم مباحثات کنم.

با وجود اینکه وقتی می‌خورم احساس سرخوشی می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم راههای سالمتری برای کسب احساس سرخوشی بیابم.

با وجود اینکه خوراکی‌ها حال مرا جا می‌آورند ولی --- تصمیم می‌گیرم به شیوه‌های سازنده دیگری خودم را سر حال بیاورم.

با وجود اینکه ترجیح می‌دهم بخورم تا اینکه کار دیگری بکنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به طرز شگفت‌انگیزی یک جایگزین سالم و رضایت‌بخش برای آن بیابم.

با وجود اینکه خوردن تفریح من است ولی --- تصمیم می‌گیرم به جای آن برنامه‌های دیگری برای گذراندن اوقات فراغتم داشته باشم.

با وجود اینکه وقتی می‌خورم به کلی از آنچه که در اطرافم می‌گذرد غافل می‌شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم همیشه هشیار باشم تا بتوانم به درستی انتخاب کنم.

با وجود اینکه به هنگام خوردن انگار که پرده‌ای جلوی چشمانم می‌آید ولی --- تصمیم می‌گیرم به شکلی استثنائی در این مواقع هم نسبت به وضعیتم هشیار باشم.

با وجود اینکه علائم بدنم درباره سیر شدن را نادیده می‌گیرم ولی --- تصمیم می‌گیرم به هنگام خوردن بارها وضعیت بدنم را از این بابت بررسی نمایم.

فصل بیست و دوم: بعد از اینکه لاغر شوم چه پیش می‌آید؟

شاید با خود بگویید که از دست دادن آن وزن اضافی که ضرری ندارد و من سالها است که آرزویش را داشته‌ام. ولی به شما اطمینان می‌دهم که اگر این سوال را از خود بپرسید چند پاسخ برای آن پیدا می‌کنید.

از دست دادن این وزن اضافی آن هم به صورت همیشگی چه ضرری برای من دارد؟

اغلب مردم این سوال را مضحک می‌دانند. ولی آیا واقعاً چنین است؟ مثلاً اگر وزنتان کاهش یابد چه تاثیری بر زندگی اجتماعی شما می‌گذارد؟ آیا ممکن است بعضی از اعضاء خانواده یا دوستانتان نسبت به موفقیت شما در این زمینه حسادت بورزند؟ آیا امکان دارد که از این جهت مورد توجه قرار گیرید و نتوانید به راحتی از پس توجهات دیگران برآیید؟

شهناز اذعان می‌داشت که نگران عکس‌العمل خواهرش در رابطه با لاغر شدنش می‌باشد. خواهرش از او بزرگتر بود و به هنگام خردسالی شهناز او را نگهداری می‌کرده است. ولی خواهرش نیز اضافه وزن داشت و هر بار که شهناز شروع به پیروی از یک برنامه غذایی کرده بود احساس ناراحتی نموده بود. شهناز پس از اینکه توانست به کمک ئی‌اف‌تی کمی از وزنش بکاهد اطمینان یافت که این بار موفق خواهد گشت. اما نمی‌دانست که آیا می‌تواند از عهده فشاری که از ناحیه خواهرش برای "باقی ماندن در همان وضع قبلی" بر او وارد می‌شد برآید؟ نیاز شدیدی به عشق و علاقه خواهرش داشت. تنها پس از استفاده از ئی‌اف‌تی برای مقابله با این نیاز بود که توانست مقدار زیادی از وزنش را کاهش دهد.

آیا در مورد توجهات جنس مخالف فکری کرده‌اید؟ آیا آمادگی جلب توجه بیشتر را دارید؟ منصوره در دوران دانشگاه اندامی متناسب و خواستگاران زیادی داشت. اکنون نگران بود که اگر به همان وزن پیشین بازگردد نتواند در برابر مردانی که از او درخواست می‌کردند که برای دومین بار ازدواج نماید مقاومت کند. به همین دلیل عمداً (یا سهواً؟) رژیم غذایی‌اش را می‌شکست. تنها پس از پرداختن به این مسئله بود که توانست لاغر گردد.

ناهید می‌ترسید که اگر لاغر شود دیگران توقعات زیادی از او پیدا کنند. وقتی پذیرفت که چنین ترسی در عمق ذهنش وجود دارد دلیل اینکه چرا هر بار که تصمیم می‌گرفت ۵ یا ۱۰ کیلوگرم از وزنش بکاهد از برنامه غذایی‌اش تخطی می‌کرد را دریافت. وی چنین جمله‌ای

برای تمرینهای ئی اف تی ساخت:

"با وجود اینکه می ترسم اگر لاغر شوم توقعات دیگران افزایش یابد ولی تصمیم می گیرم وقتی لاغر شدم به شکل غیرمنتظره‌ای خودم را از زیر بار توقعات غیر ضروری خلاص نمایم."

وی که دریافته بود این ترس عمیق در گوشه‌ای از ذهنش خانه کرده است هر روز، صبح و شب، تمرینش را تکرار می کرد. حاصل کار فوق‌العاده بود.

مثالهای دیگری هم برای موارد مشابه می توان زد:

"با وجود اینکه نمی خواهم آنان به خاطر موفقیتم نسبت به من حسودی کنند ولی تصمیم می گیرم وقتی به وزن مورد نظرم رسیدم باز هم احساس کنم که دیگران دوستم دارند."

یا

"با وجود اینکه می ترسم اگر وزنم کاهش یابد دوباره چاق شوم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم و به خودم اطمینان می نمایم."

نکته مهم: از خود پرسید که آیا مزیتی برای چاق ماندن وجود دارد؟

عرفان می گفت که خیلی دلش می خواهد لاغر گردد. در برابر این سوال که چه چیزی مانع او می شود اظهار داشت که از لحاظ مالی در مزیقه است و نمی تواند لباسهای جدیدی بخرد. ظرف پنج سال گذشته هم آن قدر چاق و لاغر شده بود که دیگر امکان تغییر مجدد اندازه لباسهایش وجود نداشت. با خود می اندیشید که بهتر است تا هنگامی که وضعیت مالی اش کمی روبراه نشده هیچ تلاشی برای کاهش وزن نکند.

شایسته در برابر سوال فوق فوراً مزیت اضافه وزنش را بیان نمود. می گفت "اگر وزنم همین قدر باقی بماند از من انتظاری نخواهند داشت. ولی اگر لاغر شوم همه از من خواهند خواست که تغییرات دیگری نیز در شیوه زندگی ام صورت دهم و می دانم که از عهده این یکی بر نخواهم آمد."

اگر شما هم نگرانی‌هایی مشابه آنچه که ذکر شد دارید از ئی اف تی برای تخفیف این گونه احساسات استفاده نمایید و در راه ایجاد یک "خود" جدید گام بردارید.

تمرینهای مربوط به عواقب کاهش وزن

با وجود این که به صورت نهانی از رسیدن به وزن ایده‌آلم می‌ترسم ولی --- تصمیم می‌گیرم وقتی به هدفم رسیدم احساس امنیت نمایم.

با وجود اینکه می‌ترسم نتوانم وزن ایده‌آلم را حفظ کنم ولی --- می‌دانم که این بار متفاوت خواهد بود.
با وجود اینکه به صورت نهانی از لاغر شدن می‌ترسم ولی --- تصمیم می‌گیرم به راحتی وزن کم کنم و این کار را هم با احساس ایمنی انجام دهم.

با وجود اینکه نمی‌توانم از احساس ایمنی ناشی از اضافه وزنم چشم‌پوشی کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم وقتی لاغر شدم نیز به طور قابل توجهی احساس ایمنی کنم.

با وجود اینکه نمی‌توانم از احساس ایمنی ناشی از اضافه وزنم چشم‌پوشی کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که اضافه وزن ایمنی ببار نمی‌آورد.

با وجود اینکه می‌ترسم اگر احساس خوبی داشته باشم ناگهان اتفاق بدی بیفتد ولی --- تصمیم می‌گیرم احساسهای شادی و ایمنی را توأمأ داشته باشم.

با وجود اینکه می‌ترسم اگر لاغر شوم مورد توجه جنس مخالف قرار گیرم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که در همه شرایط اختیار با خودم است.

با وجود اینکه اضافه وزنم باعث می‌شود که دیگران فاصله‌شان را با من حفظ نمایند ولی --- تصمیم می‌گیرم راه جدیدی بیابم تا در کنار دیگران نیز احساس ایمنی کنم.

با وجود اینکه فکر می‌کنم اگر وزن اضافه‌ام را از دست بدهم هویتم را نیز از دست خواهم داد ولی --- تصمیم می‌گیرم آنچنان از لاغری احساس آسودگی نمایم که حتی خودم نیز متعجب گردم.

با وجود اینکه می‌ترسم اگر لاغر شوم دیگران حسادت بورزند ولی --- تصمیم می‌گیرم الگویی برای آنان باشم.

با وجود اینکه از جنس مخالف می‌ترسم و وزن زیادم باعث می‌شود که آنها گرایشی به سوی من نداشته باشند ولی --- تصمیم می‌گیرم خود واقعی‌ام باشم و احساس آزادی و ایمنی نمایم.

با وجود اینکه به من گفته‌اند که نباید توجه جنس مخالف را به خود جلب کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که با هر وزنی می‌توانم خوش‌چهره باشم.

با وجود اینکه از وزنم به صورت نوعی محافظ استفاده می‌کنم ولی --- تصمیم می‌گیرم بدون آن هم احساس امنیت نمایم.

با وجود اینکه می‌ترسم دیگران از لاغر شدنم ناراحت شوند ولی --- تصمیم می‌گیرم از این بابت به الگویی برای آنان تبدیل گردم.

با وجود اینکه آنها نمی‌خواهند که من موفق شوم ولی --- تصمیم می‌گیرم موفق گردم و از این بابت احساس امنیت نمایم.

با وجود اینکه از عهده خرید لباسهای نو برنمی آیم ولی --- تصمیم می گیرم راههای خلاقانه ای بیایم که بوسیله آنها کمدم پر از لباسهایی شود که فقط به تن لاغرها بروند.

با وجود اینکه به صورت نهانی از لاغر شدن می ترسم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم.

با وجود اینکه به صورت نهانی از لاغر شدن می ترسم ولی --- تصمیم می گیرم آرام و مطمئن باشم.

www.eft.ir

فصل بیست و سوم: رفتارهایی که باعث بی‌اثر شدن رژیم غذایی می‌شوند

گاهی اوقات به نظر می‌رسد دلایل عذیده‌ای برای خوردن به شیوه‌ای مخالف برنامه غذایی خود دارید. پاره‌ای مواقع نیز راه‌های متعددی برای عقیم‌گذاردن تلاشهایی که برای کاهش وزن کرده‌اید در پیش پای شما قرار می‌گیرند. آیا تاکنون چنین احساسی داشته‌اید؟ آیا برایتان اتفاق افتاده که به خوبی تا حدی پیشرفت کنید و بعد به ناگهان ادامه کار خیلی سخت گردد؟ چنین احساسهایی بسیار متداول هستند و می‌توانید از بی‌اثری برای غلبه بر آنها استفاده نمایید.

فرشته برنامه غذایی جدیدی را در نظر گرفت که ظاهراً کاملاً مطابق سلیقه و شیوه زندگی‌اش بود. پس از مشورت با پزشک و کسب تایید او از آن پیروی نمود. پس از گذشت دو هفته یک بار اندکی از آن تخطی کرد و بلافاصله از اینکه دقیقاً برطبق آن عمل نکرده بود خود را سرزنش نمود. پیدا بود که در حال لاغر شدن است و نیروی افزونتری در خود می‌یافت. ولی به علت این که عیناً از آنچه که نوشته شده پیروی نکرده بود خود را شکست خورده می‌پنداشت.

همین مسئله موجب می‌گشت که خودش را سرزنش نماید و یک بار پس از این که به خود گفت "چه فایده‌ای دارد؟ من که این کار را به طور کامل انجام نمی‌دهم، پس چرا بی‌جهت به خودم زحمت بدهم؟" شروع به خوردن تنقلات کرد. خوشبختانه وی توانست از بی‌اثری برای رفع کمالگرایی غیر ضروری و ناامیدی ناشی از آن استفاده نماید.

شیرین وقتی پرخوری می‌کرد آن قدر از خودش بدش می‌آمد که تا چندین روز خود را سرزنش می‌کرد. یک شب که خیلی خورده بود شدیداً احساس ناامیدی و شکست نمود. در "همان هنگام" بود که به این نتیجه رسید که آدم بدی است. البته این طرز تفکری کاملاً اشتباه است و پرخوری هیچ کسی را تبدیل به فردی خوب یا بد نمی‌کند. بلکه تنها نشان از آن دارد که او بعضی از احساسات خود را به خوبی درک نکرده است. وی پس از بکارگیری بی‌اثری توانست بر این گونه احساسات پر قدرتش غلبه نماید و دوباره مطابق برنامه پیش برود.

رفتارهای ناخوشایند فراوانی وجود دارند که می‌توانند به برنامه کاهش وزن لطمه بزنند. حتی یک احساس کلی عدم کفایت یا بی‌ارزشی می‌تواند باعث گردد به این نتیجه برسید که استحقاق لاغر و جذاب بودن را ندارید. گاهی حتی اندیشه اینکه وضع جسمانی خود را به ارث برده‌اید و لذا قادر نیستید

کاری در مورد آن صورت دهید می‌تواند منجر به ناامیدی از اجرای برنامه غذایی شود. هرگونه تردید در توانایی‌ها و خشم نسبت به خود را می‌توانید با نئی‌افتی از بین ببرید.

www.eft.ir

تمرینهای مربوط به رفتارهای منجر به بی‌اثر شدن رژیم غذایی

با وجود اینکه نمی‌خواهم احساس ایمنی ناشی از اضافه وزن را از دست بدهم ولی --- تصمیم می‌گیرم لاغر شوم و احساس ایمنی و شادی نمایم.

با وجود اینکه عادت کرده‌ام که احساس بدی نسبت به خودم داشته باشم ولی --- تصمیم می‌گیرم امروز از احساسات خوبی که در مورد خودم پیدا می‌کنم لذت ببرم.

با وجود اینکه وقتی پرخوری می‌کنم از خودم بدم می‌آید ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام باشم و خودم را ببخشم و باز هم برنامه غذایی‌ام را ادامه دهم.

با وجود اینکه به خاطر رژیم نگرفتن از دست خودم عصبانی هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم در هر حالت خودم را بپذیرم و به یاد داشته باشم که به هر چه که بخواهم می‌رسم.

با وجود اینکه این وضع جسمی را به ارث برده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم بیشترین بهره را از آن ببرم.
با وجود اینکه این وضع جسمی را به ارث برده‌ام ولی --- تصمیم می‌گیرم خودم را ببخشم و به پیش بروم.

با وجود اینکه از دست خودم به خاطر اینکه به خوبی رژیم نگرفته‌ام عصبانی هستم ولی --- عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

با وجود اینکه از دست خودم به خاطر اینکه به خوبی رژیم نگرفته‌ام عصبانی هستم ولی --- تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

بخش چهارم

گامهای بعدی

آیا کارایی نیافتی دائمی است؟

فصل بیست و چهارم

با ئی اف تی ادامه دهید

همین که تا این بخش از کتاب پیش آمده‌اید نشان می‌دهد که از ئی اف تی بر روی بعضی از احساساتی که مانع کاهش وزن می‌شوند استفاده نموده‌اید. سفر شما به دنیای ئی اف تی تازه شروع شده است.

مرحله بعدی بسیار هیجان‌انگیز است. اکنون این امکان را دارید که به سلیقه خود پیش بروید. شاید بخواهید آن را بر روی مسائلی که هیچ ارتباطی به کاهش وزن ندارند بکار گیرید. در اینجا چند راهنمایی مفید ذکر می‌گردند.

ممکن است با خود بیاندیشید که این چیزها بهتر از آن است که بتوان باور نمود. آیا ئی اف تی واقعاً قادر است به شما در کاهش وزن و حفظ آن یاری دهد؟

بله.

فقط یک شرط دارد.

باید از آن استفاده کنید!

برای استفاده بهتر چند نکته توصیه می‌شوند. به یاد داشته باشید که اگر قصد بهره‌گیری از ئی اف تی را دارید حتماً باید آن را بکار ببرید!

استفاده روزمره از ئی اف تی

توصیه می‌شود مواقع خاصی از روز را به تمرینهای ئی اف تی اختصاص دهید. مثلاً قبل از هر وعده غذا ۵ دقیقه بر روی هر مسئله‌ای که شما را می‌آزارد کار کنید. اگر در محیط کار یا با همسر و فرزندانتان مشکلی پیش آمده جمله مناسبی برای ئی اف تی بسازید و آن قدر بر خود ضربه بزنید تا شدت احساسات بسیار کاهش یابد.

شاید هم بخواهید برای میل ناگهانی به وعده غذایی که در پیش است جمله‌ای شبیه به این بسازید: "با وجود این که آن قدر خسته شده‌ام که حق خود می‌دانم هر چه را که میل دارم بخورم ولی تصمیم می‌گیرم عاقلانه بخورم و از غذایم کاملاً لذت ببرم."

در هر هنگام از شبانه روز که ضربات ئی اف تی را بزنید از آنها بهره خواهید برد. برای مثال قبل از صرف صبحانه به محل خلوتی بروید و بر روی یکی از مشکلات یا عادات غذایی کار کنید. شاید مشکلاتان این باشد که مقدار زیادی نان یا برنج به هنگام صرف صبحانه یا ناهار می‌خورید و یا این که

در بین دو وعده تنقلات پرکالری مصرف می‌نمایید. می‌توانید به کمک ئی‌اف‌تی عادات بد خود را، هر چه که باشند، برطرف سازید. خواهید دید که تنها با ۵ دقیقه تمرین ئی‌اف‌تی قبل از هر وعده غذا احساسات نسبت به آن وعده به نحو شگفت‌انگیزی تغییر خواهد نمود.

در ادامه روز و پیش از وعده بعدی نیز محل ساکتی بیابید و با همان جملات قبلی و یا با جملاتی جدید به مدت ۵ دقیقه به تمرینهای ئی‌اف‌تی بپردازید. چنانچه به هنگام زدن ضربات مسائل تازه‌ای به ذهنتان خطور نمایند همان مسائل را موضوع جملات جدید قرار دهید. این شیوه کارایی بسیار دارد.

میل در مواقع خاص

همچنین می‌توانید از ئی‌اف‌تی بر روی میل شدید در مواقع خاصی از روز، نظیر بعد از ظهرها یا اواخر شب، استفاده کنید. توصیه می‌شود این کار را پیش از فرا رسیدن آن مواقع انجام دهید. در غیر این صورت ممکن است وقتی چیپس را می‌بینید یا بستنی شما را به سوی خود می‌خواند از تمرینهای ئی‌اف‌تی صرف‌نظر کنید و یا این که به کلی آنها را "فراموش" نمایید.

نرگس آن قدر، از این که سالها در کاهش وزن ناکام شده بود، ناراحت بود که به محض عدم مشاهده تغییر در وزنش رژیم غذایی را کنار می‌گذاشت. جملات ئی‌اف‌تی که او استفاده می‌کرد مشابه این بودند: "با وجود این که تاکنون موفق نشده‌ام وزن کم کنم ولی تصمیم می‌گیرم این بار موفق شوم و لاغر هم بمانم." وی از این گونه جملات قبل از صبحانه، ناهار و شام استفاده کرد و برای اولین بار در عمرش لاغر شد و لاغر ماند.

شهریار در طول روز رژیم غذایی خود را رعایت می‌نمود. ولی به محض این که به خانه می‌رسید شدیداً احساس گرسنگی می‌کرد و یکراست به سراغ یخچال می‌رفت. چند بار سعی کرد تمرینهای ئی‌اف‌تی را در آشپزخانه انجام دهد ... اما نتوانست. دلیلش این بود که آشپزخانه برای او به منزله یک نقطه غیر قابل بازگشت بود. شروع به استفاده از ئی‌اف‌تی در هنگام یک میل شدید کار دشواری است. لذا با خود عهد نمود که پیش از این که به خانه برسد تمریناتش را انجام دهد و سرانجام بدین ترتیب موفق گشت. از آن پس وقتی به خانه می‌رسید آرام‌تر و راضی‌تر بود و میل شدیدی نیز احساس نمی‌کرد. در آشپزخانه احساس ناراحتی نمی‌کرد و به کارهای دیگری به غیر از خوردن و آشامیدن می‌پرداخت.

جمله مورد استفاده برای میله‌های شدید می‌تواند به سادگی مثالهای زیر باشد:
"با وجود این که می‌خواهم پس از هر غذا یک چیز شیرین هم بخورم ولی تصمیم می‌گیرم بدون آن نیز آرامش داشته باشم."

یا

"با وجود این که در تمامی طول عمرم به چیزهای شیرین علاقه داشته‌ام ولی تصمیم می‌گیرم از این به بعد خودم را از شر آنها رها سازم."

راههای افزایش تاثیر ئی‌اف‌تی

۱- قبل از استفاده از ئی‌اف‌تی دلایل حفظ اضافه وزن فعلی (میل شدید، ترس، گرسنگی، صدمه و غیره) را بنویسید. برای این کار دفترچه کوچکی تهیه نمایید و جملات مناسب احساسات فوق را در آن بنگارید. از بزرگترین مشکلی که در راه کاهش وزن دارید آغاز کنید. آیا ترس از چاق شدن مجدد است؟ یا ترس از حسادت دیگران؟ آیا مورد توجه قرار گرفتن از جانب جنس مخالف موجب ناراحتی شما می‌گردد؟ موانع یا ترس‌هایی نظیر موارد فوق را در دفترچه یادداشت نمایید و هر روز بر روی آنها کار کنید.

۲- چه هنگامی از شبانه‌روز را به ئی‌اف‌تی اختصاص می‌دهید؟ چند بار در روز؟ قبل از وعده‌های غذایی؟ قبل از خواب؟ یا وقتی در کنار دوستانتان هستید؟ در این باره از هم اکنون تصمیم‌گیری کنید.
۳- با خود عهد نمایید که: "هر اتفاقی که بیفتد تمریناتم را انجام خواهم داد." سپس با ئی‌اف‌تی بر روی موانع پایبندی به این عهد کار کنید!

۴- یکی از مواردی را که قبلاً بر روی آن کار نموده‌اید و باز هم نیاز به کار بیشتر دارد انتخاب کنید. به تمرینات فصل مربوط به آن رجوع نمایید. یکی از جملاتی را که قبلاً از آن استفاده نکرده‌اید انتخاب کنید. آن را بر روی برگه‌ای بنویسید. سپس هر صبح و شب ئی‌اف‌تی را بکار گیرید تا شدت آن تا حد زیادی کاهش یابد.

۵- آن دسته از جملات ئی‌اف‌تی را که مناسب حال خود تشخیص می‌دهید بنویسید و آنها را به هنگام زدن ضربات با صدای بلند بخوانید. بعضی افراد از این کار خوششان نمی‌آید. ولی عده‌ای هم آن را بسیار مفید می‌دانند. برخی نیز با این کار بهتر می‌توانند جملات مورد نظر خود را به خاطر بسپارند. ابتدا باید این روش را بیازمایید و سپس درباره استفاده از آن تصمیم بگیرید.

۶- روش تهیه برگه‌های یادآوری جملات ئی‌اف‌تی در ضمیمه ۲ آمده است. بهتر است هر چه

زودتر برگه‌های مربوط به علل اصلی چاقی خود را بنویسید و آنها را در جیب یا کیفتان بگذارید. حتماً روزی دو بار، پس از برخاستن از خواب و قبل از به خواب رفتن، آنها را با صدای بلند بخوانید. حتی اگر تنها به خواندن جملات اکتفا و از زدن ضربات خودداری نمایید نیز خواهید دید که این برگه‌ها تاثیری بسیار فراتر از آن چه که می‌اندیشید خواهند داشت.

۷- جملات تصمیمی جدیدی برای بر طرف نمودن مشکلاتی که در این کتاب به آنها پرداخته نشده بسازید. یکی از راههای انجام این کار تغییر آن دسته از جملات تصمیمی است که قبلاً با آنها کار کرده‌اید. همچنین می‌توانید تمرینات این کتاب را مجدداً بررسی نمایید و قسمتهای منفی و مثبت آنها را در هم آمیزید و بدین ترتیب جملات نویسی بسازید.

مثلاً اگر قصد دارید بر روی تمایل به پرخوری، به عنوان نمادی از سرکشی علیه قدرتمندان (والدین و دیگران) که به شما گفته‌اند چه بخورید و چه نخورید، کار کنید به فصل مربوط به سرکشی بروید و سعی کنید بخش اول یکی از جملات را با بخش دوم جمله دیگری ترکیب نمایید. برای مثال بخش اول تمرین سوم آن فصل یعنی "با وجود اینکه از اینکه به من بگویند خوردن این چیزها برایم بد است متنفرم ولی ---" را با بخش دوم تمرین پنجم یعنی "تصمیم می‌گیرم به یاد داشته باشم که این من هستم که به این ترتیب چاق می‌شوم" ترکیب کنید.

کسی چه می‌داند؟ شاید در هم آمیختن جملات و ساختن جملات جدید از تمامی مثالهای این کتاب موثرتر باشند! امتحان کنید!

آیا مسائل در دسر سازی ظهور کرده‌اند؟

ئی‌اف‌تی به حدی قدرتمند است که عمق روان را می‌کاود و احساسات و رفتارهایی را که دیگر برای شما مفید نیستند و اکنون در گوشه‌ای پنهان شده‌اند بر ملا می‌سازد. به همین دلیل گاهی بعضی مسائل نهانی بروز می‌نمایند که نیازمند توجه ویژه هستند. اگر چنین مسئله‌ای برایتان پیش آمد می‌توانید یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

الف) به فصل مربوط به آن احساسی که جدیداً بروز کرده و یا مجدداً پدیدار شده مراجعه نمایید و به صورتی نظام‌مند با جملات ذکر شده کار کنید تا شدت مشکل به "صفر یا یک" برسد.

ب) شاید به راهنمایی‌های کارشناسی نیاز داشته باشید. اگر مشکل در مقابل ئی‌اف‌تی مقاومت می‌کند احتمالاً به این معنی است که جنبه‌های متعددی دارد. در چنین مواقعی استفاده از خدمات فردی ورزیده می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. جالب این است که بهره‌گیری از این گونه خدمات حتی از

طریق تلفن نیز امکان پذیر می باشد. بدین منظور می توانید به بخش منابع کتاب حاضر مراجعه نمایید.

www.eft.ir

منابع

در زمان نگارش این کتاب منابع ئی‌اف‌تی به زبان فارسی به آنچه که نویسنده این کتاب نگاشته منحصر می‌شوند. برای بهره‌گیری رایگان از برخی از این منابع می‌توانید به پایگاه اینترنتی www.eft.ir مراجعه نمایید. همچنین دوره‌هایی آموزش ئی‌اف‌تی نیز برگزار می‌گردند. منابع موجود در پایگاه اینترنتی ئی‌اف‌تی عبارتند از:

- ۱- کتاب راهنمای ئی‌اف‌تی نوشته گری کریگ (پدیدآورنده ئی‌اف‌تی) و ترجمه فرهاد فروغمند (این کتاب با اجازه کتبی نویسنده به فارسی برگردانده شده است).
- ۲- کتاب ئی‌اف‌تی و ورزش نوشته فرهاد فروغمند
- ۳- کتاب ئی‌اف‌تی و آموزش نوشته فرهاد فروغمند
- ۴- نوشتار ئی‌اف‌تی در ده صفحه نوشته جون ساتکین و ترجمه فرهاد فروغمند (این نوشتار با اجازه کتبی نویسنده به فارسی برگردانده شده است)
- ۵- بیش از صد مقاله درباره کاربردهای گوناگون ئی‌اف‌تی
- ۶- خبرنامه اینترنتی ئی‌اف‌تی به زبان فارسی

ضمیمه ۱: درباره نویسنده

فرهاد فروغمند اولین ایرانی است که موفق به دریافت مدرک پیشرفته ئی اف تی EFT – ADV شده است. وی با اجازه کتبی گری کریگ (پدیدآورنده ئی اف تی) کتاب راهنمای آن را به فارسی برگردانده و آن را از طریق پایگاه اینترنتی www.eft.ir به رایگان در اختیار هموطنان قرار داده است. همچنین وی اولین ایرانی است که در پایگاه اینترنتی رسمی ئی اف تی به عنوان کاربر آن به جهانیان معرفی گشته است.

وی فارغ التحصیل رشته مهندسی شیمی از دانشگاه صنعتی شریف می باشد.

www.eft.ir

ضمیمه ۲:

برگه‌های یادآوری ئی‌اف‌تی

یکی از بهترین راههای بهره‌گیری هر چه بیشتر از این کتاب استفاده روزانه از برگه‌ها یا کارتهای یادآوری ئی‌اف‌تی می‌باشد. بکارگیری آنها اکیداً توصیه می‌گردد! چگونگی ساخت آنها در پی می‌آید.

۱- تعدادی برگه (کارت) به ابعاد ۱۴۸ mm x ۱۰۵ mm (A۶) تهیه نمایید. رنگ زمینه آبی به علت خاصیت آرامش‌بخشی آن و همچنین تفاوتی که با برگه‌های مشابه (سفید) ایجاد می‌کند مناسبتر است.

۲- هر یک از جملات ئی‌اف‌تی را که انتخاب کردید بر روی یک برگه جداگانه بنویسید. دقت داشته باشید که بر روی هر برگه تنها یک جمله باید نگاشته شود. به مرور که به اهداف خود دست می‌یابید می‌توانید برگه‌های قدیمی را به دور بیاندازید و از برگه‌های جدیدی استفاده کنید.

۳- حداقل روزی دو بار (صبح پس از برخاستن از خواب و شب قبل از خواب) جملات روی برگه‌ها را با صدای بلند بخوانید.

۴- اگر مایلید می‌توانید در طول روز نیز برگه‌ها را با خود داشته باشید و در مواقع مناسب (مثلاً به هنگام گیر افتادن در ترافیک) بخوانید. بعضی افراد صدای خود را به هنگام خواندن جملات ضبط می‌کنند و نوار آن را در حین رانندگی گوش می‌دهند.

۵- لازم نیست در سایر مواقع روز به آنچه که بر روی برگه‌ها نوشته شده توجه نمایید. پس از خواندن جمله اجازه دهید در ذهن ناخودآگاه جا بیفتد و کار خود را بکند. (دقیقاً همین اتفاق می‌افتد.) استفاده از برگه‌های یادآوری ئی‌اف‌تی می‌تواند با شفاف‌سازی و تقویت اهداف مثبت شما کمک شایانی به لاغر شدن نماید. بکارگیری آنها اکیداً توصیه می‌گردد.

ضمیمه ۳: جنبه‌ها

شاید از خود بپرسید که آیا رساندن شدت یک مشکل به "صفر یا یک" در شرایطی که فقط به آن فکر می‌کرده/اید در مواجهه با وضعیت واقعی نیز دوام دارد؟ معمولاً چنین است. چون واکنشهای شیمیایی و عصبی بدن به هنگام اندیشیدن به مشکل همانهایی هستند که در شرایط واقعی اتفاق می‌افتند. به همین دلیل است که تنها با تصور ذهنی از یک وضعیت خاص و متعادل سازی احساسات مربوط به آن می‌توان در دنیای واقعی نیز از آن مشکل رها شد.

استثناء وقتی به وقوع می‌پیوندد که در شرایط واقعی جنبه‌ای از مشکل، که به هنگام خنثی‌سازی آن بوسیله‌ی اف‌تی حاضر نبوده، ظهور می‌نماید. برای مثال فرض کنیم که شما در بعضی موقعیتهای اجتماعی نظیر میهمانیها احساس ناراحتی می‌کنید و در نتیجه به پرخوری روی می‌آورید. همچنین با استفاده از اف‌تی شدت مشکل خود را تا "صفر یا یک" پایین آورده‌اید. ولی وقتی که بار دیگر به میهمانی می‌روید در می‌یابید که میل به پرخوری تا "۵" افزایش یافته است. چنین پدیده‌ای به معنی بروز جنبه‌ی دیگری از مشکل، که به هنگام کار با اف‌تی حاضر نبوده، می‌باشد.

مثلاً شاید ببینید که نمی‌خواهید با امتناع از صرف "دسر مخصوص" میزبان خود را برنجانید و این مسئله با "خوردن عاقلانه" در تقابل قرار گرفته است. شاید تاکنون نمی‌دانستید که راضی کردن میزبان می‌تواند تا این اندازه دردسرساز باشد! ولی اکنون که می‌دانید باید در حین میهمانی (یا اگر امکان نداشت پس از بازگشت به منزل) از جمله‌ی تصمیمی جدیدی استفاده نمایید: "با وجود این که نمی‌خواهم با نخوردن آن میزبان را برنجانم ولی تصمیم می‌گیرم از این پس با این مسئله به صورت سیاستمدارانه برخورد کنم تا هیچ رنجشی پدید نیاید." احتمالاً همین کار کفایت می‌نماید. خواهید دید که در میهمانی بعدی می‌توانید بدون هیچ گونه احساس گناه ناشی از رنجاندن میزبان به نحوی عاقلانه غذای خود را انتخاب کنید.

گهگاه ممکن است به جنبه‌ای برخورد نمایید که در تمرینات این کتاب نیامده است. در چنین مواقعی باید شخصاً جمله‌ی مناسب را بسازید. توجه داشته باشید که جمله‌بندی مناسب نوعی مهارت به حساب می‌آید و باید آموخته شود. راههای متعددی برای افزایش اثربخشی جملات وجود دارند. با مراجعه به بخش منابع کتاب حاضر می‌توانید با بعضی از این راهها آشنا گردید.

توجه: بروز جنبه‌ها به معنی عدم کارایی اف‌تی نیست، بلکه تنها نشان دهنده لزوم کار بیشتر می‌باشد.

همچنین ممکن است، وقتی تمرینات ئی‌اف‌تی را انجام می‌دهید و شدت مشکل از یک حد مشخصی پایین‌تر نمی‌آید، جنبه جدیدی بروز کرده باشد. مثلاً شاید ببینید که شدت مشکلاتان پس از انجام چند دور ئی‌اف‌تی دیگر کاهش نمی‌یابد. احتمال زیادی وجود دارد که مشکل دارای یک جنبه پنهان نیز باشد که آن نیز نیازمند کار با ئی‌اف‌تی است.

اگر به آنچه که در ذهنتان می‌گذرد توجه نمایید جنبه جدید را پیدا خواهید کرد. آن را، پس از شناسایی، به کمک ئی‌اف‌تی خنثی سازید. هرگاه که از عهده این جنبه نیز برآید خواهید دید که شدت مشکل باز هم کاهش می‌یابد. شاید هم به صورت ناگهانی و خودکار به "صفر" برسد.

مفهوم جنبه‌ها نقش مهمی را در آموزش ئی‌اف‌تی ایفا می‌نماید. همان طور که در مثال میهمانی ذکر شد بعضی مشکلات دارای جنبه‌های گوناگونی هستند و تا وقتی که به همه آنها پرداخته نشود مشکل به صورت کامل برطرف نمی‌گردد. هر چند که به نظر می‌رسد جنبه‌ها به نحوی با هم مرتبط هستند ولی در واقع مشکلات مستقلی به حساب می‌آیند. مثلاً با وجود این که ترس از ملاقات افراد جدید و ترس از رنجاندن میزبان از طریق نخوردن دسر مخصوص شبیه به هم به نظر می‌آیند ولی در واقع مشکلات مستقلی هستند و باید به هر یک به صورت جداگانه پرداخته شود.

جنبه‌های مختلف تقریباً در هر مشکلی می‌توانند بروز کنند. گاهی شکل تعدادی خاطره ناگوار، نظیر سوء رفتار در دوران کودکی و یا تصادف‌های خونین، را به خود می‌گیرند. هر خاطره مشکل مستقلی به حساب می‌آید و تا وقتی که این جنبه نیز پرداخته نشود رهایی کامل از مشکل حاصل نمی‌گردد.

لطفاً توجه داشته باشید که اگر یک مسئله احساسی دارای چند جنبه باشد امکان دارد تا قبل از خنثی شدن همه آنها/اصلاً احساس آسودگی نکنید. اگر این نکته را با مشابه آن در شفای جسمانی مقایسه کنید آن را بهتر درک خواهید نمود. برای مثال اگر همزمان دچار سردرد، دندان‌درد و دل‌درد باشید تا وقتی که از هر سه مورد رها نشده باشید احساس سلامتی نخواهید کرد. شاید موضع درد جابجا گردد ولی به هر حال درد است. موارد احساسی چند جنبه‌ای نیز همین حالت را دارند. ممکن است، با وجود این که به یک یا چند جنبه پرداخته‌اید، تا وقتی که همه جنبه‌ها برطرف نشده‌اند احساس راحتی نکنید.

بنابراین چاره مشکل **پشتکار** است! تاثیر فوق‌العاده‌ای در افزایش کارایی ئی‌اف‌تی دارد.

ضمیمه ۴: دفتر روزانه ئی اف تی

تاریخ:

موضوع:

اولین جمله مورد استفاده (با هرگونه تغییراتی که در آن به عمل آورده‌اید):

شدت مشکل:

در ابتدا:

پس از دور سوم:

پس از دور اول:

پس از دور چهارم:

پس از دور دوم:

در پایان:

توضیحات:

دومین جمله مورد استفاده:

شدت مشکل:

در ابتدا:

پس از دور سوم:

پس از دور اول:

پس از دور چهارم:

پس از دور دوم:

در پایان:

توضیحات:

سومین جمله مورد استفاده:

شدت مشکل:

در ابتدا:

پس از دور اول:

پس از دور دوم:

پس از دور سوم:

پس از دور چهارم:

در پایان:

توضیحات:

چهارمین جمله مورد استفاده:

شدت مشکل:

در ابتدا:

پس از دور اول:

پس از دور دوم:

پس از دور سوم:

پس از دور چهارم:

در پایان:

توضیحات: