

## استفاده از ای اف تی برای غلبه بر اعتیادها و چاقی

نوشته‌ی لورا ماسیوکا

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

کسانی که با ای اف تی آشنا هستند می‌دانند که این روش چه ابزار خوبی برای استفاده بر روی این موارد می‌باشد. هر چند که از ای اف تی می‌توان در مقابله با انواع اعتیاد بهره جست ولی مثالی که در این نوشتار ذکر می‌شود غلبه بر میل شدید به شکلات است. این مثال به این علت انتخاب شده است که اولاً بسیار متداول و قابل درک می‌باشد و ثانیاً با انجام آن باور می‌کنید که از عهده‌ی انجام این کار بر می‌آیید و لذا می‌توانید سر وقت اعتیادهای قوی‌تر نیز بروید.

میل اعتیادی به شکلات، شیرینی یا خوراکی‌های شور در بین مردم بسیار متداول است. ای اف تی هم می‌تواند در برطرف نمودن این گونه میل‌ها به شما کمک نماید و هم احساساتی را که در ورای آنها قرار دارند و موجب بروز آنها می‌شوند هدف بگیرد. ذیلاً چند راهکار ارائه می‌شوند:

- جمله‌ی تصحیحی بسازید که مشکل میل شدید به ماده‌ی مورد نظرتان را حتی‌الامکان با جزئیات کامل شرح دهد و آن را در زمانی که میل شدید بر شما غلبه نکرده است به کار برید. در ذهنتان فرض نمایید که اگر مثلاً مقداری شکلات داشتید شدت میل‌تان در مقیاس صفر تا ده چقدر می‌بود. سپس چند دور ای اف تی انجام دهید و شدت میل خود را به کمتر از یک از ده برسانید.
- پس از آن مقداری شکلات جلوی خود بگذارید و ببینید که آیا شدت میل‌تان افزایش می‌یابد یا خیر. شاید لازم باشد که در اینجا جمله‌ی تصحیح را تا حدی تغییر دهید تا با شرایط کنونی‌تان

وفق دهد. باز هم چند دور ای‌اف‌تی انجام دهید. بسیاری افراد به همین جا که می‌رسند در می‌یابند که دیگر به راحتی می‌توانند از آن شکلات صرف نظر کنند! شاید در همان دور اول برای شما چنین شود و شاید هم جنبه‌های مختلفی ظهور نمایند که باید شدت هر یک را با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی کاهش دهید. در صورت لزوم باید از خود پشتکار نشان دهید تا از دست مشکل رها گردید.

- برای اغلب افراد میل شدید تنها ناشی از یک خوراکی خاص نیست بلکه شدت احساسی هم که در پشت آن نهفته است باید کم شود. ببینید آیا می‌توانید بعضی از این قبیل احساسات را مشخص نمایید. شاید در ابتدا بخواهید که با کلی گویی شروع کنید: مثلاً "این احساس ناتوانی در برابر این خوراکی" یا "این همه اضطرابی که دارم". شدت هر احساس را مشخص نمایید و ای‌اف‌تی را چند دور بر روی آن هدف بگیرید. برخی افراد ترجیح می‌دهند که این کار را به کمک کاربر دیگری انجام دهند. اگر کسی را ندارید که بتواند در این راه به شما یاری رساند می‌توانید برای هر احساسی را که رو می‌آید جمله‌ی تصحیح جداگانه‌ای بسازید و چندین بار از آن استفاده نمایید. در صورت لزوم در اواسط کار تغییرات لازم را در جمله اعمال کنید. لزومی هم ندارد که در حین کار خود را اذیت کنید و به لحاظ احساسی بر خود سخت بگیرید. ای‌اف‌تی را با حداقل ناراحتی انجام دهید.

در ورای اعتیاد به الکل و مواد مخدر نیز میل‌های شدید و احساساتی قرار دارند که شاید به دشواری بتوان آنها را تشخیص داد. اگر برخی از این موارد را معین کرده‌اید می‌توانید از ای‌اف‌تی یاری بجوید و یا این که راهکار فوق‌الذکر را به کار بندید. در بسیاری موارد بروز احساسات می‌تواند ناخوشایند تلقی گردد و لذا بهتر است در ابتدای کار بر روی ترس از بروز آنها نیز کار شود. اگر کاربری در این راه با شما همراه گردد کارتان ساده‌تر خواهد شد.