

آشنایی با WHEE^۱

نوشته‌ی فرهاد فروغمند (www.eft.ir)

این روش در سال ۲۰۰۵ توسط دکتر دانیل بنور^۲ و با الهام گرفتن از ای‌اف‌تی^۳ و ای‌ام‌دی‌آر^۴ ابداع گردید. با استفاده از آن می‌توانید خاطرات ناگوار خود را، بدون این که آنها را دوباره برای خود زنده کنید، خنثی سازید. یکی از مزایای آن این است که کودکان و بزرگسالان می‌توانند آن را به سرعت فرا گیرند و در هر جایی به کار بندند.

نحوه‌ی استفاده از آن بدین ترتیب است:

- شدت احساس ناخوشایندی را که در رابطه با هر چیز، فرد یا واقعه دارید در مقیاس صفر (یعنی اصلاً ناراحتم نمی‌کند) تا ده (یعنی شدیداً ناراحتم می‌کند) مشخص نمایید.
 - یک عبارت تاکیدی برای آن بسازید. می‌توانید این کار را به شیوه‌ی جملات تصحیح که در ای‌اف‌تی متداول هستند انجام دهید:
- "با وجود این که وقتی به (نام چیزی، کسی یا واقعه‌ای را ببرید) فکر می‌کنم دچار این (نام احساس را ببرید - مثلاً خشم، اضطراب، ترس، هراس) می‌شوم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و می‌پذیرم و می‌دانم که خداوند نیز بدون قید و شرط مرا دوست دارد و می‌پذیرد."
- توجه داشته باشید که این فقط یک مثال است. می‌توانید جمله‌ی فوق را با شرایط کنونی خود تطبیق دهید.
- یک در میان بر سمت راست و چپ بدن‌تان ضربه بزنید. مثلاً با کف دست بر روی ران راست و سپس ران چپ بزنید. یا این که زبان‌تان را ابتدا به دندان‌های سمت راست و بعد سمت چپ بچسبانید. همچنین می‌توانید با سرانگشتان یکی در میان بر ابروهای راست و چپ ضربه بزنید. (یا برعکس)

^۱ Wholistic Healing Easily and Effortlessly

^۲ Daniel Benor

^۳ Emotional Freedom Techniques

^۴ Eye Movement Desensitization and Reprocessing

- در ایام دی آر از "در آغوش گرفتن پروانه‌ای" خصوصاً برای کودکان زیاد استفاده می‌شود. دست‌های خود را به صورت متقاطع بر روی عضلات سرشانه بگذارید. یکی در میان بر روی سرشانه‌ها ضربه بزنید. بسیاری افراد این روش را اگر با جملات تاکیدی همراه شود آرامش‌بخش و موثر می‌یابند.
- یک دست‌تان را روی قلب/ سینه بگذارید و با دست دیگر یکی در میان بر خود ضربه بزنید. یعنی یکی بر سمت چپ و یکی بر سمت راست. اگر پس از هر بار تکرار جمله‌ی تاکیدی نفس عمیقی هم بکشید کارایی آن بیشتر می‌شود.
- پس از این که یکی دو دقیقه بر خود ضربه زدید مجدداً شدت مشکل را بسنجید. معمولاً در اینجا متوجه می‌گردید که شدت آن کاهش پیدا کرده است. آن قدر دوره‌های ضربه زدن و سنجش شدت را ادامه دهید تا شدت احساس ناخوشایند به صفر برسد. پس از آن می‌توانید جمله‌ی تاکیدی مثبتی بسازید تا جایگزین جمله‌ی قبلی شود. از آن به بعد به هنگام زدن ضربات متقاطع فقط جمله‌ی مثبت را بگویید.
- اگر شدت مشکل‌تان تغییری نکرد نقطه‌ی دلریش را بمالید. در این هنگام نیازی به ذکر جمله‌ی تاکیدی نیست. پس از اندکی مالیدن آن نقطه فرایند را مجدداً آغاز نمایید.

