

ای اف تی برای رفع فشتم ها و سرکوبهایی کهنه یا دردهای قدیمی:

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید مداخل تا سی دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در حالیکه روبروی آئینه ای به ضربه زدن به نقاط کلیدی بدنتان مشغولید، جمله ها را تا آنجا که میتوانید با احساس و درک مفهوم بیان کنید. یادتان باشد که به هر نقطه از محل های کلیدی یا مریدین بدن، همیشه و همیشه مداخل پنج تا هفت بار ضربه ی پیاپی و آرام وارد کرده باشید، بعد به نقطه ی بعدی بروید (در اینجا جمله ها به گونه ای انتخاب شده که شما خیلی بیشتر از پنج تا هفت بار به هر نقطه ضربه وارد کنید، پس نیازی به شمارش ندارید!).

قبل از پیاده کردن سناریوی زیر، متن را یکی دو بار کامل بخوانید و از نقاط ضربه زدن و نحوه ی کار مطلع شوید و سپس اقدام به بازسازی سناریو و انجام آن کنید. این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گویانکه در انجام این سناریو هیچ مشکلی برای اجرا کردن با وقفه نیز، برایتان پیش نمیاید و کاملا همه چیز درست انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید، درجه ی فشتم خود را در مطلب مورد نظر اندازه بگیرید. درجه ی مشکل خود را، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو اندازه بگیرید، در پایان جلسه ی یک روز یا شدت مشکل را به صفر رسانده باشید یا مداخل بیست دقیقه این سناریو را دوباره و دوباره تکرار و بازگویی کرده باشید.

در صورتی که فشتم شما از فردی ریشه ای قدیمی و کهنه دارد و با بازگویی سناریوی که خود میسازید یا پیاده سازی سناریوی که در زیر آمده، مداما درد یا مشکلاتان شیفتم میکند و به مشکلی دیگر در بدن یا ذهنتان تبدیل میشود و قادر نیستید درجه را در همین جلسه به صفر برسانید، جلسه را با الگویی مثبت که به وجودتان صادر میکنید

خاتمه دهید و دو روز آینده نیز به همین نحو پیش روید تا فشِم کهنه ای که تبدیل به آسیبی رومی (روانی در بدنتان شده رفت ببرند. ندرتا پیش میاید که یک فشِم پس از سه چهار روز رها نشود ولی اگر این آسیب رومی زخمی کهنه و کاری باشد ، باید به متخصص ای اف تی مراجعه کنید تا مشکل را برایتان رفع کند . اما این را خوب بدانید که وقتی با جملات مثبت ای اف تی را میبندید هر چند بار و هر چند روز که میخواهید میتوانید این عمل را امتحان کنید تا شاید بدون متخصص هم پس از چند ماه جوابی درخور بگیرید (مگر اینکه درست سیپتم های بدنتان را درک نکنید و به خاطر ای که این درد یا فشِم نهفته را در شما موجب شده نتوانید برگردید و آن را شناسایی کنید) . قبل از اینکه سناریو رو پیاده کنید با بدنتان مرف بزنیید و از آن راهنمایی بخواهید . به نکته ی یازده در متن اصلی ای اف تی برگردید و از مطالب آن کمک گرفته و به خاطر ای که در اول بار این درد یا فشِم نهفته در شما را موجب شده ، به خاطر بیاورید . به جمله ای که اساس میکنید با آن به شما انگی پسباندده شده یا به شما تلقینی را تممیل کرده.

ما در سناریوی زیر فرض میکنیم شفصی در خانواده ای زندگی میکند که به او بی توجهی میشود یا همسرش از او قدردانی لازم را نکرده و این فشِم و قدردانی نشدن در او باعث شده که شانه ها و گردنش آسیب دیده و یا کمرش با درد سیاتیک به فرد پیاہ میفرستد که چیزی در این قسمت سالهاست که نهفته باقی مانده ! شما با الهام از این سناریو ، مشکل خود را بازسازی کنید . نگران نباشید که شما نمیتوانید در ابتدا موضع دردهایتان را به مشکل رومی یتان ربط دهید و در این کار به اندازه ی کافی مهارت ندارید ! فقط کافیسست با بدنتان مرف بزنیید و هر پیامی که به شما فرستاد آن را دنبال کنید و همانگونه که در متن ای اف تی برایتان شرح داده شد ، با توجه به پیامها فی

البداهه ، سناریو را به طرفِ سرخگشانه و آن مشکل را (ها) کنید و ... شرح داستانی که در نکته ی یازده آمده است ...

برقراری ارتباط با بدنتان:

اگر علت درد و فشخ یا سرکوب را میدانید که هیچ ولی اگر از علت آن شک دارید یا مطمئن نیستید ، در جایی ساکت به نامیه ی قفسه ی سینه در زیر گلو و گردن با سرانگشتانتان ضرباتی ملایم و پیاپی وارد کنید و بگویید : اگر در (نام محل درد را ببرید) برای این درد کهنه (یا به جای این عبارت درباره ی سرکوب یا فشمنای همیشه با بدنتان صحبت کنید) ، داستان یا واقعه ای نهفته است آن چه چیزی ایست ؟ سپس به بدنتان و افکارتان توجه کنید و فقط اجازه دهید تا جواب به شما برسد . غلط یا صمیمی در این کار وجود ندارد ! متما جوابی میگیرید ! همان جواب که به ذهنتان رسید ، بهترین و کاملترین است ! اندازه ی شدت درد یا فشخ یا ... را که به ذهنتان رسیده اندازه بگیرید و شروع به تپینگ کنید .

ما فرض را بر این میگیریم که شفص مورد نظر ما دردی در شانه هایش میپیچد و اندازه ی آن را شش ، تفمین میزند . و خودش بر این باور است که این شانه درد را از کار پیوسته با کامپیوتر و بارهای سنگینی که بلند میکند ، گرفته است ! و فرض میکنیم که این شفص شما یید!

به کناره ی دست ضرباتی آراه وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید :
با اینکه احساس درد در شونه هام میکنم ولی خودم رو کاملا قبول دارم و تایید میکنم

با اینکه این درد رو در شونه هام دارم و از اومدن علت این درد مطمئن هم نیستم ولی با این حال کاملا و عمیقا خودم رو و هر آنچه هستم رو میپذیرم.

با اینکه این درد رو در شونه هام دارم ولی من رهایی از اون رو انتخاب میکنم درست در همین لحظه انتخاب میکنم که رها بشه.

حالا جای ضربه زدن را عوض کنید و به فاصله ی بین دو ابرو ضربه های پشت هم و آرامی با نوک انگشتان هر دو دست یا یک دست وارد کرده و در مین ضربه زدن بگویید:

-تمامی این دردی که در شونه هام دارم رو

حالا به بغل چشمها به آرامی و با نوک انگشتان ضربه های متوالی بزنید و در همان حال ضربه زدن بگویید:

-سالها در وجودم پنهان کردم و به سفتی نگه اش داشتم

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر چشمها با همان آهستگی و پیاپی و بی وقفه ضربه وارد کنید و در مین انجام ضربه زدن بگویید:

-این درد در رابطه با چیزی که باعثش شده

محل ضربه زدن رو عوض کنید و به بالای لب ، زیر بینی با کناره ی انگشت سبابه یا با نوک انگشتان یک دست ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید:

-امساس میکنم که رها کردنش کار مشکلی یه و من از پس اش برنمیاوم

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر لب ، در محل گودی چانه ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید:

-من این درد رو و تمامی آنچه براهم در این رابطه اتفاق افتاده

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به نامیه ی دو طرف زیر گلو در محل برآمدگی

استخوان قفسه ی سینه ، با کف یک دست یا با سر انگشتان هر دو دست یا یک

دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید:

-مدتها داشته‌ام و فوادم داشت ، دكتر ها به من گفتن كه اين درد فوب بشو نيست
محل ضربه را عوض كنيد و به كناره ي قفسه سينه در زير بغل ، درست چهار انگشت
پايين تر از گودي زير بغل ضربه هاي آرام و پياپي وارد كنيد و همزمان بگوييد:
-فودم هم اينو مي‌دونم كه اين درد به راحتي فوب نميشه
محل ضربه زدن رو تغيير بديد و به فرق سر با سر انگشتان يك دست ، ضربه هاي
بسيار آهسته و در عين حال متوالي وارد كنيد و همزمان بگوييد:
-به هر دري زدم و هر كاري براش كردم جواب نگرفتم . نه . اين فوب شدني نيست اونم
با اينجور روشها!
به بين دو ابرو ضربه بزني و به گفتن سناريو ادامه دهيد (تمامي نقاط مثل شرمي كه در
بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسيري كه شرح آن را داديم زده ميشوند ،
براي راحتي كار از اين پس در سناريو فقط اول نام مناطق كليدي را ميبريم):
-ولي ميگن اين روش معجزه ها كرده ! يعني ممكنه در مورد من هم اين معجزه
اتفاق بيفته ؟
بغل چشمها:
-عقلانه نيست كه براي ناباوري هام اين شانس رو از فودم بگيرم !
زير چشمها:
-مي گن هر چي با احساس تر با بدنم ارتباط برقرار كنم جواب بهتري بهم ميده!
بالاي لب:
-امتحان ميكنم و بعد در موردش تصميم ميگيرم ، اگه در چند دور از اجزاي اين سناريو
درجه ي درد كمتر شد يعني به چيزي توش هست ديگه!
زير لب:
-من انتفاب ميكنم كه رها كردن اين درد از شونه هام امنه.

(فرض میکنیم بلافاصله درد به کمر شخص منتقل میشه)

استخوان زیر گلو:

-من انتخاب میکنم که این درد شونه هام که حالا در کمر هم نشسته (ها بشه .

استخوان زیر بغل:

-تمامی این درد و فشمنی که در این نامیه ها نشسته (اون نوامی رو تجسم کنید)

فرق سر:

-بدن عزیزم الان (هاشون کن

بین دو ابرو:

-اجازه بده همین الان (ها و پاک شن

بغل چشمها:

-حالا زمانی به که هر اتفاقی که افتاده و باعث این مشکل شده (ها بشه

زیر چشمها:

-این زمانی به که این دردها (ها بشه و هرچی که علت این دردها رو در من بوجود آورده

بالای لب:

-بدن عزیزم اجازه بده که این دردها (ها بشه

زیر لب:

-برای (ها کردن این دردها همه چیز امن و آماده است

استخوان زیر گلو:

-لطفاً منو ببخش و (هاشون کن

استخوان زیر بغل:

-لطفاً الان (هاشون کن ، همه ی مشکلاتی که باعث این دردها شده

فرق سر:

-این درد مدتهاست که دیگه من رو فسته کرده

(و تصور میکنیم که در اینجا شما به یاد خاطره ای میافتید که باید در اون پدرتون رو برای قدردانی نکردن از شما که در کودکی همیشه از شما انتظاری بیش از اونکه بودید داشته ، به خاطر میارید و حالا موقعش رسیده و باید که او رو ببخشید و سناریو رو تغییر بدید)

بین دو ابرو:

-من فکر میکنم که حالا مشکل رو به جوهرایی میدونم . میخوام که اون مشکل رو رهاش کنم ولی نمیدونم چه جوهری!

بخش چشمها:

-من سالها این مشکل رو در فوادم نگه داشتم.

زیر چشمها:

-این مثل جزئی از وجودم شده ، همه ی این فشارها و ناراحتی ها رو

بالای لب:

-تمام این سرکوبها و قدرنشناسی ها و بی محبتی ها رو

زیر لب:

-میخوام رهاشون کنم ، همه ی این خاطرات تلخ رو میخوام الان رها کنم

استخوان قفسه ی سینه:

-من لیاقت سلامتی رو دارم ، من لایق زندگی بی دردم . من پدرم رو میبخشم ، با

اینکه به من به اندازه ای که من انتظار داشتم محبت نکرد و منو نفهمید می خوام

ببخشمش

استخوان زیر بغل:

-من انتخاب میکنم که فوادم رو هم ببخشم که این همه سال این فشتم و این بی
محبتی رو در بدنم حبس کردم . من لایق محبت بودم و هستم . من فوادم رو تایید
میکنم و همیشه به فوادم محبت میکنم
فرق سر:

-بدن عزیزم منو ببخش و رها کن ، تمامی این خاطرات تلخ و دردهای ناشی از اون رو
بین دو ابرو:

-وجود عزیزم منو ببخش و پاک کن همه ی این فشارها و مشکلات رو
بغل چشمها:

-من فقط میخواهم این درد رها بشه . متوقف بشه و از وجودم بیرون بره
زیر چشمها:

-هر چه کشیده باشم برای کافی به من فوادم رو میبخشم ، پدرم رو میبخشم با اینکه سخته!
بالای لب:

-من میخواهم به آرامش برسم . این احساسات رو رها کنم و درد رو متوقف کنم
زیر لب:

-چطور این احساسات و درد رو متوقف کنم ؟
استخوان زیر گلو و گردن:

-وجود عزیزم منو ببخش و این مشکلات رو از وجودم پاک کن
استخوان زیر بغل:

-من میخواهم این درد و مشکل برای همیشه از وجودم پاک بشه و به سلامتی تبدیل
بشه

فرق سر:

-من خودم رو میبخشم و نور و آرامش و سلامتی رو انتخاب میکنم . میدونم که وجودم قادر به رها کردن این مشکلاته

(و قسمت آبی رنگ رو تا جایی که شدت درد یا فشخ کاسته بشه تکرار کنید یا تا جایی ادامه اش بدید که فسته بشید و بفواید این جلسه (و فاطمه بدید) دو مچ دست رو از نامیه ی (گها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید: شکر بر این آرامش و گشایش ، شکر براین بخشایش و سلامتی.

دردهای کهنه ، فشهای قدیمی ، سرکوبهای نهفته و ... ، ممکنه در وجود شما به یک درد با ریشه ای پیچیده تبدیل شده باشه . این نمونه ای برای نوشتن سناریوی بود که بایستی با توجه به نکته ی یازده کاملاً برای خود با هر احساس و دردی که در بدنتون میاد کامل بازسازی کنید . و ممکنه مورد اخیر در شما جزو مواردی باشه که باید بر روی آن تا چند هفته ، هر روز تپینگ انجام بدید . اگر در عرض چند روز درد هنوز پا بر جا بود ، میتونید فقط سناریوی زیر را در هر روز دنبال کنید و دیگه به قبلی برنگردید . برای سه تا پنج دقیقه در روز و روزی دو بار ، سناریوی زیر رو تکرار کنید و به نقاط کلیدی ضربه بزنید . قریب به یقین ، تا زیر سه ماه مشکل شما از شما جدا خواهد شد.

سناریوی هر روزه برای تکرار ، در دو نوبت از روز (هر بار سه تا پنج دقیقه)

به کناره ی دست ضرباتی آراه وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید:

-با اینکه این درد رو در نامیه ی (اون قسمت از بدن که درد دارید رو ناہ ببرید) دارم

خودم رو کاملاً قبول دارم و احساسم رو برای رفع کردنش تایید میکنم.

-با اینکه این درد آزارم میدهد ولی با این حال کاملا خودم و امساستم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم.

-با اینکه این درد رو در (اون نامیه رو نام ببرید) دارم ولی کاملا خودم و امساستم رو تایید میکنم.

مالا جای ضربه زدن را عوض کنید و به فاصله ی بین دو ابرو ضربه های پشت هم و آرامی با نوک انگشتان هر دو دست یا یک دست ، وارد کرده و در مین ضربه زدن بگویید:

-این درد در (نام اون قسمت از بدنتان را ببرید)

مالا به بغل چشمها به آرامی و با نوک انگشتان ضربه های متوالی بزنید و در همان حال ضربه زدن بگویید:

(-امساستی که به اون درد دارید رو مشخصا بگید)

ممل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر چشمها با همان آهستگی و پیاپی و بی وقفه ضربه وارد کنید و در مین انجام ضربه زدن بگویید:

-این درد قدیمی که جزئی از وجودم شده

ممل ضربه زدن رو عوض کنید و به بالای لب ، زیر بینی با کناره ی انگشت سبابه یا با نوک انگشتان یک دست ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید:

-دکترها میگن (چیزی که دکترها میگن رو بگید)

ممل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر لب ، در محل گودی چانه ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید:

(-چیزهایی که در مورد این درد باور دارید بگید)

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به نامیه ی دو طرف زیر گلو در محل برآمدگی استخوان قفسه ی سینه ، با کف یک دست یا با سر انگشتان هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید:

- (هر چیزی که از دیگران درباره ی این درد به صورتی منفی شنیدید بازگو کنید)
محل ضربه را عوض کنید و به کناره ی قفسه سینه در زیر بغل ، درست چهار انگشت پایین تر از گودی زیر بغل ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید:
- (راهش انگار فقط مسکن خوردن و سوختن و سافتنه (یا هر موردی که تا به حال انجام دادید رو بگوید)

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و به فرق سر با سر انگشتان یک دست ، ضربه های بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید:
- (من فکر میکنم این درد قراره تا ابد با من باشه (یا هر چیزی که باور دارید و براتون ممرضش کردن)

به بین دو ابرو ضربه بزنید و به گفتن سناریو ادامه دهید (تمامی نقاط مثل شرمی که در بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسیری که شرح آن را دادیم زده میشوند ، برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اول نام مناطق کلیدی را میبریم):
- (این درد موندگار در (نام منطقه ای از بدن رو که درد داره ببرید)

بغل پشمها:

-چی میشه اگه این درد از من جدا بشه ؟

زیر چشمها:

-من میخوام این درد رو (ها) کنم

بالای لب:

-تمامی چیزهایی که باعث این درد در وجوده شده رو میخوام (ها) کنم

زیر لب:

-تمامی کسانی رو که باعث این درد میدونم میخوام ببخشم

استخوان زیر گلو:

-فودم رو به خاطر اینکه این درد رو به عنوان جزوی از وجوده پذیرفتم میخوام ببخشم

استخوان زیر بغل:

-من انتخاب میکنم که این بخشها و (ها) کردنها امنه

فرق سر:

-من انتخاب میکنم که همه ی این فشارها و اضطرابها رو الان (ها) کنم

بین دو ابرو:

-همه ی این یاسها و ناراحتی ها رو حالا (ها) میکنم

بغل چشمها:

-من انتخاب میکنم که تمامی این فشمها ، امساس گناها رو (ها) کنم

زیر چشمها:

-من انتخاب میکنم که تمامی خاطراتِ تلفی رو که باعث این درد شده (ها) کنم

بالای لب:

-من انتخاب میکنم آرامش و نور و سلامتی رو

زیر لب:

-من انتخاب میکنم که لایق این سلامتی هستم

استفوان زیر گلو:

من انتخاب میکنم که در تک تک سلولهای (نام اون نامیه رو ببرید) سلامتی و نور
جایگزین بشه

استفوان زیر بغل:

من انتخاب میکنم که همین الان این سلامتی در امساعات ، عواطف ، ذهن و بدنم
بنشینه

فرق سر:

من خودم رو میبخشم و شفا و سلامتی رو انتخاب میکنم . همین حالا .
دو مچ دست رو از نامیه ی (گها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید:
شکر بر این سلامتی و آرامش . شکر بر این گشایش و بفتشایش.

شما میتونید این سناریوی آفر رو برای رها کردن هر مشکلی (درد ، فشخ ، ترس ،
نامیدی و...) پیاده کنید . فقط کافیهست ، سناریو را بازسازی کنید و در مورد مطلب
مورد نظر بازنویسی اش کنید و به کار بندید . اگر برای مشکلی جدید این سناریو را پیاده
میکنید ، سعی کنید درجه ی مشکل را در روز یا روزهای اول به صفر برسانید وگرنه با آن
مشکل مثل مشکل دسته ی دوم برخورد کنید.

خیر پیش ، جويا

برای مطرح کردن پرسش های خود به سایت ضمیمه شده مراجعه نمایید .

www.sarzaminhayedoor.ir