

ای اف تی برای بخشش دیگران :

جایی ساکت بیاید و مطمئن شوید حداقل بیست تا سی دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در حالیکه روبروی آینه 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 محلهای کلیدی یا مریدین بدن، همیشه و همیشه حداقل 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 گوا اینکه در انجام این سناریو متی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید درست انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید، درجه ی ناراحتی، فشم و یا نارضایتی تان از شخص مورد نظر (در هر بار فقط یک فرد را باید در نظر بگیرید) را 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 حداقل پانزده دقیقه این سناریو را دوباره و دوباره تکرار و بازگویی کرده باشید. در صورتی که درجه را به صفر نرساندید، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید دو

روز آینده نیز به همین نحو پیش روید تا هر گونه عدم بخشش از وجودتان برای آن شخص رفت بربندد . فقط این را به خاطر داشته باشید که هر چیز در وجود شخصی دیگر را میبخشید ، در وجود خود نیز آن صفت را رها کنید و ببخشید ! زیرا به نوعی این صفات در وجود خودتان شما را برانگیخته کرده ! این کلید پیروزیتان در سرعت بخشیدن به پروسه ی بخشایش است.

در سناریو به جای ... فردی را که میفواهید ببخشید نام ببرید . پدر ، مادر ، خواهر ، همسر و غیره و جمله ها را طوری دستکاری کنید که معنی آنها با فرد مورد بخشایش قرار داده شده تطبیق کند .

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

- با اینکه ... من رو آزار داده و با به یاد آوردن کارهایی که در محم کرده دلم به درد میاد ولی کاملا این احساس رو در خودم قبول دارم و تایید میکنم .

- با اینکه از یادآوری کارهایی که ... به من روا داشته خودم رو مورد ظلم و بی حرمتی میبینم ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و احساساتم رو میپذیرم .

- با اینکه توانِ کافی برای بخشش ... رو در خودم نمیبینم و دلم نمیخواد به راحتی تمامی این بلاهایی که سرم اومده ببخشم و فراموش کنم ولی کاملاً خودم و احساساتم رو تایید میکنم .

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 :

- این ناراحتی ها و فشارها ، این قدردانی نشدنها و ضربه های عاطفی

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

- که ... به من زد به این راحتی قابل بخشش نیست

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

- این حق من نبود و نیست که با من اینطور رفتار بشه

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 :

- این آزارها رو در گوشه ای از دلم و روح و روانم ثبت شده و مثل قسمتی از وجودم به من پسبیده

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

- (رها کردن این غمها و فشارها ، این آزارها و بی عدالتی ها را امت نیست

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به نامیه ی دو طرفِ زیر گلو در محلِ برآمدگیِ استفوانِ قفسه ی سینه ، با کفِ یک دست یا با سر انگشتانِ هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- نه من به راحتی با بفشش کنار نمیام لاقل در مورد ... کنار نمیام

محل ضربه را عوض کنید و به کناره ی قفسه سینه در زیر بغل ، درست چهار انگشت پایین تر از گودیِ زیر بغل ضربه های آراه و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- سالها این فشارها رو در وجودم ریخته و مبس شون کرده

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و به فرق سر با سر انگشتانِ یک دست ، ضربه های بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید :

- سالها ده زدم و یا به خودم نهیب زدم باید ففه شم و بگذرم

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 اولِ نامِ مناطق کلیدی را میبریم):

- و سالها بدن نازنینم این دردها و فشارها رو در خودش جا داده و نگه داشته

بغل چشمها :

- چرا باید به این راحتی ... رو ببفشم ؟ نه این حق نیست ؟

زیر چشمها :

- پس عدالت کجاست ؟ پس کارما چی میشه ! پس خدا چه جای حق نشسته !؟

بالای لب :

- نه من از ... انتقام میخوام به همون اندازه که منو چزونده انتقام میخوام نه بیشتر

نه کمتر !

زیر لب :

- این حق منه . این مذاقل چیزی یه که میتونم بخوام ! مگه نه ؟

استفوان زیر گلو :

- اگه عدالتی نباشه که سنگ روی سنگ بند نمیشه !

.
. .
. .
. .

استخوان زیر بغل :

- آگه به این انتقام عدالت نمگن پس چی میگن ؟ من یه عمر منتظر روزی بوده که بتونم تلافی کنم و مقم رو پس بگیرم ، حالا با یه بخشش همه چیز رو به دست فراموشی بسپرم ؟

فرق سر :

- من گیج شدم کسای که به سلامتی رومی و جسمی رسیدن میگن بخشش اون کسی که

بین دو ابرو :

- از همه بیشتر آزارت میده رو اول باید انتفاب کنی تا رها بشی !

بغل چشمها :

- میگن اینجوری از دردها و فشارها و مشکلات زندگی میای بیرون !

زیر چشمها :

- چرت و پرت میگن ، اونا مسئله و موردشون با من فرق داشته . اونا نمیفهمن من چی میگم !

بالای لب :

- من با همه فرق دارم کاری که ... با من کرد قابل بخشش نیست !

زیر لب :

- ولی اونا میگن ما هم این راه رو رفتیم و به جواب رسیدیم ! متما مزخرف میگن ،
برای فودشیرینی یه حرفی میزنن دیگه !

استفوان زیر گلو :

- من گیج شدم ! چی درسته چی غلطه ؟ باید ببخشم یا باید رها کنم ؟ متی یک هزاره
درصد درست بگن چی ؟ اگه من با این بخشایش به آرامش برسم چی ؟

استفوان زیر بغل :

- اگه این بخشایش مشکلاتم رو هم از اطرافم بیره چی ؟ من این همه مدت با این
مس انتقام زندگی کردم و درونم رو به درد اوردم ! چی میشه اگه یه مدت هم به این
شر و ورایی عمل کنم که اونا میگن ؟ پس این راه رو هم امتحان میکنم . اگه قراره با
این چند تا جمله طرف بخشیده بشه به جهنم بزار بخشیده بشه !

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که ... رو ببخشم به خاطر تمام آزارها و اذیتهایی که در این مدت
به من روا کرد .

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که تمام لمضاتی رو که ... من رو سوزوند به خاطر بیارم و او رو بیفشم

بغل چشمها :

- من انتخاب میکنم که تمام بی مرمتی هایی که در مق من کرد ، تمام کوتاهی ها رو که انجام داد به خاطر بیارم و او و کرده هاش رو بیفشم

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم که این بفشش امنه و الگویی جدید در بدن و عواطفم جاگزاری میشه

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که رها کردن این دردها ، فشارها ، محرومیتها ، سرزنشها ، زیر لب :

- قدردانی نشدن ، تهمت ها و دروغهایی رو که به من نسبت داد بیفشم و

استخوان زیر گلو در قفسه ی سینه :

- این فشارها رو از وجودم رها کنم . بدن عزیزم من رو بیفشم که این فشارها رو مدت هایی دراز در تو جمع کرده

استخوان زیر بغل :

- لطفا اجازه بده که تمامی این فاطرات و فشارهای دردناک از وجودت پاک بشه

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که رها کردن این دردها و فاطرات تلخ امنه

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که ببخشم و رها شه .

بغل دو چشم :

- من نور و بخشایش رو انتخاب میکنم

زیر دو چشم :

- من خودم و ... رو میبخشم برای تمام کارهایی که باید در حق هم انجام میدادیم و

ندادیم

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که بخشایش نور و آرامش و گشایش رو به همراه بیاره

زیر لب :

- من تمامی این دردها و فاطرات تلخ رو از تک تک سلولها و حافظه ام بیرون میکنم

استخوان زیر گلو :

- رها کردن این فاطرات تلخ امنه، من دیگه نیازی به اونها ندارم ،من برای خودم بسنده
ام

استخوان زیر بغل :

- من با تمام این ها خودم رو دوست دارم و از خودم حمایت میکنم . من خودم و ...
رو میبخشم در کمال آرامش و در کمال سلامتی روح و فکر و جسم
دو مچ دست رو از نامیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :
- شکر بر این گشایش . شکر بر این بخشایش . شکر بر این آرامش .

خیر پیش ، جویا

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

www.sarzaminhayedoor.ir