

به نام خداوند بخشنده و مهربان

## کلیات ، نکات و انجام تکنیک رهایی ذهن EFT

هر گونه فروش ، از این مطلب مرام غیر شرعی است، مگر اینکه درآمد حاصله از آن صرف نیازمندان و یا کودکان بی سرپرست گردد.

به نگارش :

جویا

منبع:

[www.sarzaminhayedoor.ir](http://www.sarzaminhayedoor.ir)

زمستان ۹۳

## فهرست :

تاریخچه و توضیحات لازم

ای اف تی برای رفع مقاومت در برابر تغییرات

ای اف تی برای ثابت بودن در انجام ای اف تی

ای اف تی برای بفشش دیگران

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

## تاریخچه و توضیحات لازم :

با سلام بر دوستان .

هدفِ بمتی که هم اکنون در اختیارتون قرار گرفته ، این نیست که به ریشه ی تاریخچه مطلبِ ای اف تی همانند یک کنیه پردازه ، چون با سرچ کردن در اینترنت و کتابهای معمول ، به یافتن این مضمون میتونید اقدام کنید ؛ ما در اینجا فقط به چند نکته ی بسیار اساسی اشاره میکنیم که برای کسانی که میخوان دقیق تر وارد موضوع بشن ، سرنخ رو به دستشون بدیم و اصول ایمن بودن و سریعتر جواب گرفتن در کار با ای اف تی رو به اونها بیاموزیم ، پس بعد از گفتن چند جمله ی کوتاه به عنوان مقدمه ای مختصر و نام بردن اساتید اولیه در این امر و شرح چند جمله ی کوتاه در رابطه با محتوی ای اف تی ، بمت پیدایش این پدیده رو خاتمه میدیم و به بمت اصلی که به کار گیری اصول در این روش هست ، میپردازیم تا شروع پیگیریهای شما عزیزان رو با راحتی بسیار بیشتری مهیا کنه :



ای اف تی ، " EFT " ، تکنیک (های) احساسات ، ، روش ضربه زدن ، تپینگ ،  
" Tapping " ، " Emotional Freedom Technic " و نامهایی از این دست  
همگی بر یک مضمون از یک فن و دست یافته ای که در سی ساله ی اخیر مکشوف  
شده ، صمبت میکنند . این تکنیک با ضربه زدنهای پیاپی ، آرام و ملایم با نرمه ی سر  
انگشتان دست یا گاه با کف دست یا استفاده از تمامی کناره ی بیرونی انگشت  
سبابه ، بر روی نقاطِ مردین بدن ( نقاطی که طب سوزنی بر روی آنها از تکنیک سوزن زدن  
استفاده میکند ) ، بدن را برای دریافت الگوهای جدید و (های) از احساسات نابهنجار یا  
دردها و رنجها ، فشارها و سرکوبهای اندوخته شدن در آن که توانسته اند یا میتوانند  
موجبات عدم تعادل را در ذهن و جسم و همینطور دنیای اطراف کننده ی او را موجب  
شوند ، (های) بخشیده و ترمیمی صمیم و بهنجار نماید .

این تکنیک توسط پزشکی روانشناس و درمانگر ( دکتر کل هَن ) ، به طوری کاملاً اتفاقی  
مکشوف شد و توسط فردی به نام کریگ و همینطور دستیارانش ، انتشاری جهانی یافت  
و با مبتکرین و پیشروان این امر مانند اسمیث ( که در کار خود نابغه است و این  
تکنیک را با هنری جدید عرضه نموده ) ، ارتز که با بیانی رامت و جامع فهم برای عموم  
در این زمینه را موجب شده ) ، استفان و ... (نگی جاافتاده به خود گرفت . در ایران علاوه  
بر افرادی نظیر آقای فروغمند که کتابی از کریگ را در سالیان گذشته با یاری دوستانشان  
ترجمه نموده اند تا به طوری بسیار کلی مفهوم این پدیده را در بین هموطنان جا  
بیاندازند و مشخص سازند ، اخیراً شخصی به نام یاسمن گلچین ، با ارائه ی سمینارهای  
بین المللی ، کلاسهای تخصصی و سایت شخصی با انتشار کتابی ساده ولی گویا و  
کاربردی به نام " تکنیک (های) ذهن " ، به گسترش این پدیده ی جهانی در بین  
هموطنان کمک کرده است . این کتاب اخیر همانطور که از آن در بالا یاد شد کتابی

ساده و کاربردی ایست که به شما عزیزان در امر یادگیری و به کار بستنِ مرکباتِ اولیه و مضامینِ نوشتاریِ سناریو های برخی موارد توسط ای اف تی ، کمک شایانی میکند ولی باید گفت که در خارج از ایران ، کتابهای جامع و مفصل تری در این باب رواج دارد که بسیار بنیادی تر و گسترده تر موضوع را بیان و مطرح نموده و من قصد دارم تا نکات مهمی را که در یافته های خارج از ایران مبنا قرار گرفته و در کتاب یا سایتی ، این مضامین به هموطنان ارائه نشده ، یا خود به عینه تجربه کرده ام را تا حدود زیادی باز کنم . در صورتی که این کتابها به مرحله ی ترجمه رسیدند و مجوز گرفتند ، دوستان را در پیامها و پستهای آتی باخبر خواهیم ساخت .

با شرح مطالب بالا مقدمه ی خود را فاتمه داده و به نکاتِ موثرتر در رابطه با به کارگیریِ روشِ ضربه زدن میپردازیم :

تپینگ در مواردی بسیار سریع جواب میدهد و در مواردی که از پیچیدگی های رومی ، اعتقادی ، احساسی و جسمی برخوردار است گاهی با انجامِ پیاپیِ این روش ( حداقل انجام دادنِ هر سناریو دو بار در روز به مدتِ چند ماه ) مشکل گشا خواهد بود . در موردِ افیری که از آن یاد شد ، این روش در کنارِ مثبت اندیشی و استفاده از دیگر تکنیکها نظیر مدیتیشن یا مراقبه ، ریگی ، گفتنِ جملاتِ تاکیدی مثبت ، استفاده از قانونِ جذب و کمک گرفتن از نیروهای معنوی نظیر خودبتر و ... ، روشی بسیار منمصر به فرد و کاربردی ایست .

چرا میگوییم در کنار این روشها !؟

اول به این دلیل که اشخاصِ منفی گرا دوباره و دوباره در این مشکلات که آنها را با ای اف تی رها کرده اند گیر خواهند افتاد ! و برنامه ی زندگی یشان را دوباره با ابهاماتی

جدید روبرو خواهند کرد ! به زبانی خودمانی تر در مورد این افراد باید گفت خانه از پای بست ویران است ، فواجه در بند نقش ایوان است ! بدیهی است که اگر ما از اصول اولیه ی سلامت و درست اندیشیدن برفوردار نباشیم ، دائماً خود را در ورطه ی مشکلات میاندازیم پس بهتر اینست که ریشه را ترمیم کنیم و همزمان نیز در پی درمان مشکلات قدیمی مان باشیم . دلیل دیگر برای به کار گیری توأم روشهای مثبت اندیشی و غیره که یاد شد ، این است که اگر شفصی با مفاهیم و مضامین گفته شده آشنایی نداشته باشد ، عموماً چون در کار زندگی خود همواره سردرگم است و اصل و فرع ، فوب و بد اعمال ناشی از کارمای منفی و مثبت ، ایجاد قوانین جذب و ... را نمیداند ، به الطبع کارهایی را که انجام میدهد از پختگی تمام و کمال نشأت نمیگیرد تا او را به صورتی زیبا و تمام عیار به هدفش نزدیک کند ، نتیجتاً هی میبافد و هی میشکافد و هیچگاه به بافته ی طرح واهی یی که در نظر دارد ، به درستی و تمامیت نخواهد رسید !

به اعتقاد من استفاده از تمامی این تکنیکها حالتی تکمیلی یا مکمل را در شخص موجب میشوند که به رشد رومی و دریافتی سریع تر برای او ، رسیدن به خواسته اش را موجب میگرد ، گو اینکه هستند کسانی که بدون بینشی مثبت هم در اموری که خواستار (هایی امساسات دردآورشان با تکنیک ای اف تی هستند ، گام برداشته و در آن زمینه ی بخصوص جواب گرفته اند.

به عنوان موجودیت بشرگونه یمان ، این را از سالیان طی شده ی عمر به وضوح آموخته ایم که برای رسیدن به چیزهایی بزرگ ، باید صبور بود ، همت گذاشت و نتیجه را در بر گرفت ولی ذهنمان و علاقه ی رسیدن به آرزوهایمان ، چنان اشتیاقی کاذبی در ما را موجب میشود که در برابر دریافت آرزوهایمان بی طاقت و عجزول میشویم و از هر

تکنیکی انتظار داریم معجزه ی یک شبه ی خود را در هر موردی ، کوچک و بزرگ ، مفید یا مضر ، برایمان به ظهور رساند !! از آنجا که ما در عالم فیزیکی زندگی میکنیم ، هر چیز برای شکل گرفتن از حالت انرژی و به بعدی مادی واقع شدن یا پدیداری در عالم فیزیکی ، نیاز به مدت زمانی جهت شکل یافتن دارد . در عالم روح و ابعاد بالاتر شما با تجسم در عالم ماورا یا روحانی میتوانید به هر چیز بلافاصله برسید ولی در عالم فیزیکی ، نیاز به زمانی فیزیکی برای تشکیل و جذب فواسته هایتان به سمت خود و تشکیل سافتار آن از عالم انرژی به عالم ماده دارید ؛ برای همین امر ، صبور بودن و پشتکار داشتن ، تمرین را ادامه دادن و مثبت بودن راهگشای محض است و در زمانی نه چندان دور ، رسیدن به آمالی که خود در ذهن پرورده اید و به سمت خود جذب کرده اید ، بی برو برگرد ، در اختیار شما قرار خواهد گرفت .

با توجه به مطالب یاد شده ، روش " ای اف تی " نیز با اینکه سریع عمل میکند ولی به هر حال برای مواردی پیچیده ، نیاز به سپری شدن زمانی خاص و تمولی فیزیکی دارد . در برخی موارد مانند سردردی که شما ریشه ی آن را در یک بمث چند دقیقه پیشتان ، با یک فرد به آن دچار شده اید ممکن است با چند دقیقه ( اغلب کمتر از پنج تا ده دقیقه ( رفع کنید ولی مشکلاتی مانند بلاک شدن ثروت به روی شما و مثالهایی از این دست ، ممکن است با چندین نوع باور غلط ، از موارد خاصی نشات بگیرد در حالیکه اغلب شما از ریشه های آن تقریباً ناآگاه هستید ؛ پس زمانی درفور لازم است تا این سد و باورها شکسته شود و شما به دنیای برکاتی که لایق آنید دسترسی پیدا کنید . همانگونه که شرح آن رفت ، در این موارد مثبت اندیشی ، گفتن جملات مثبت ، مدیتیشن و ریگی ، کمک رسانانی تقویت کننده و مهم هستند که جذب برکات را برای شما با سرعت تر و

موفقیت آمیزتر به عرصه ی ظهور میرسند و همانگونه که یاد شد موجب میشود تا شما مدام بافته ی خود را نشکافید و زودتر به نتیجه برسید .

با ارائه ی نکات بالا و در نظر گرفتن آنها ، از دیدگاه من " ای اف تی " به دو طریق مورد استفاده قرار میگیرد :

۱- در مواردی که شما ریشه ی مشکل را میدانید و یا اینکه میخواهید شفوی را ببخشید ، درمان دردی را که دقایقی پیش به سراغتان آمده ، یا فشمی را که در یک مشاجره در آن غوطه ورید ، و مثالهایی از این دست ، با یک بار و در یک جلسه و در یک روز با توجه به درجه بندی شدت مشکلی که در وجودتان مس میکنند ( • کمترین مشکل یا عدم وجود مشکل و ۱۰ بالاترین درجه ی شدت و امساس نارامتی ) ، سناریوی ای اف تی را پیاده کنید و در هر بار فاشمه از یک دور زدن با یک سناریوی طراحی شده ، شدت را دوباره اندازه میگیرید و این سناریو را با توجه به مضامینی که به ذهنتان میرسد انقدر ادامه میدهید تا در انتها ، درجه ی مشکل را در وجودتان به صفر برسانید . که ممکن است این روش پاکسازی در برخی دردها و رهاسازی ها یا بخشیدنها بیش از نیم ساعت هم بطول انجامد! ولی پس از به صفر رساندن شدت آن مورد ، دیگر با آن مسئله کارتان تمام میشود و در آن زمینه به آرامش دست فواید یافت و در بدنتان از این بابت آسیبی تلنبار نمیشود و عوارضی آتی را بوجود نمیآورد .

۲- در مورد دسته ی دوم از مشکلات و دردها یا فشارها و آسیب دیدگی های جسمی و یا خواسته هایی نظیر برآورده شدن آرزوهای دیرینه یتان ، برای رسیدن به

وضع‌ی دلفواه ، با تکرارِ یک سناریوی خاص ، حداقل دو بار در طولِ روز ، به مدت سه ماه ، و گاه‌ها بیش از سه ماه ، به مشکل فائق میشوید .

همانگونه که گفته شد ، کتابی به نام " تکنیک رهایی ذهن " توسط یاسمن گلپین در بازار ایران موجود است که راهگشای اولیه‌ی شما عزیزان به آشنایی با امر ای اف تی و به کارگیری سناریوهای اولیه برای شماست . من در اینجا به چند نکته‌ی کلیدی که در طی این ماهها ، از مطالعه و تمقیق در این زمینه آموخته ام ، اشاره میکنم که شما نیز در بکارگیری نوشتار سناریوها و اجرای روش ای اف تی بکار گیرید و استفاده ببرید :

۱- به عنوان شروع ، برای عزیزانی که میخوان چندین مورد رو با استفاده از روش ای اف تی ، برطرف کنن و میخوان در آینده به اونها رجوع کنن تا برای کارهای بعدی سرزنی از قبل بگیرن و یا اصلاحاتی در روند کارشون بوجود بیارن ، پیشنهاد میشه که دفتری به امر ای اف تی هاشون اختصاص بدن و در اون مشکلاتی رو که میخوان در صدد رفعش بر بیان یا به اون موارد برسن ، درصفا یا صفمات اول ، یادداشت کنن . سپس سعی بشه که مابقی دفتر رو با عنوان بندی برای هر مشکل ، به بخشهای چهار یا پنج صفحه ای تقسیم کنن . به فرض در صفا ی اول و یا دوم دفتر ، ده مشکل به ذهنتون میرسه و اونها رو با شماره ی از یک تا ده ، در ده خط یادداشت میکنین . در اولین خط از صفا ی بعد ، تیترا اولین مشکل یا فواسته تون رو که مهمتر از بقیه هست بنویسید . در خط بعدی علتهایی رو که در ذهنتون باعث بوجود اومدن این مشکل شده یادداشت کنید ، هر چیز که به ذهنتون میرسه و اینکه این مسئله در مدود چه برهه ای از زندگی تون یا سن و سالتون برای شما شروع شد . سپس چیزی رو که میخواید بهش برسید در خط

بعدی بنویسن . و چند خط رو به این اختصاص بدین که تعداد ای اف تی یی رو که متعاقبا برای رفع مشکلاتون انجام میدید در اون قسمت یادداشت کنین . چند خط بعد یا صفحه ی بعد رو به این اختصاص بدین که زمانی که نوشتن یک سناریو رو یاد گرفتین ، متن سناریو یا سناریوهای مربوط به اون مورد رو ، در اون قسمت بنویسین . وقتی فواسته هاتون رو نوشتین ، از مهمترینش شروع کنید و برای اون مورد بسته به اینکه جزو دسته ی اولی که در بالا ذکر شد باشه ، باید ترجیحا در یک یا دو سه روز، درجه ی اون رو به صفر برسونین . اگر مشکل از دسته ی نوع دوم باشه که باید برای اون تا مدود سه ماه ، هر روز حداقل دو بار ای اف تی کنین و به این صورت تفاوت قائل بشین . دیگه فعلا با این مورد کاری ندارین تا بعد از مطالعه ی کتاب فانم یاسمن گلچین و یادگیری نوشتن سناریوها.

۲- نکته ی بعد که مهمه تا بدونید اینه که ما بطور ناخودآگاه از هر گونه تغییری میترسیم و یا در اعماق وجودمون ، تغییرات رو " امن " نمیدونیم و احساس میکنیم که تغییرو تحول میتونه و ممکنه وضع رو از این که در اطرافمون هست بدتر کنه ، به نوعی با دست پیش میکشیم و با پا پس میزنیم ! و این درست همون چیزی یه که باید روی اون کار بشه تا بدنمون بفهمه ما در وضعیتی " ایمن " قرار داریم و این تغییر رو الان انتفاع میکنیم و در امنیت کامل الگوی جدید رو به الگوی قدیمی (جمان میدیم ، والا از طرف بدنمون مدتی به بی الگوی و یا سردرگمی میرسیم تا دوباره بدن خودش و دستوراتش رو پیدا کنه ، بنابراین خیلی دیرتر به هدف فواهیم رسید و گاه با ارسال پیامهای اشتباه به بدن ، اصلا به جواب نمیرسیم ! با ادراکی که درباره ی مطالعه و تحقیق یکساله ی خود در این زمینه یافتیم ، شفا این رو بهتر میدونم که در ابتدای شروع به اجرای هر روندی از یک فواسته توسط تپینگ ، یک سناریو از پذیرش تغییرات رو

انجام بدید و اون رو در یک جلسه انقدر تکرار کنید که درجه ی ترس از تخییرات در اون موردِ خاص رو به صفر برسونید . تکرار این سناریو در دو روز بعد ( جمعا به مدت سه روز ) شما رو از اینکه کار با پذیرشِ تخییرات ، به نمو امسنت انجام شده شما رو مطمئن میکنه که بدنتون مقاومت در برابر تخییر رو پذیرفته ؛ چرا تکرار در سه روز متوالی ؟ چون افرادی با درجه بندی کردنِ امسالاتشون مشکل دارن ، اگر شما جزو کسانی هستید که در یک روز میتونید ترس از تخییرات را به صفر برسونید و از اون مطمئن باشید نیازی به تکرار در سه روز نیست . ( یک سناریو از پذیرشِ تخییرات در اختیارتون قرار میگیره تا به عنوان یه رفرنس براتون وجود داشته باشه ).

۳- نکته ی اساسی دیگر این هست که تقریبا بیشتر بیماریها و مشکلات ما به نوعی به بفتششِ خود ، مادران و پدران ، فواهران و برادران و اطرافیانی نظیر همسر و فرزندان یا دوستانِ صمیمی و نزدیکانمون که با اونها برفوردهایی عاطفی داشته ایم نشات میگیره . برای رسیدن به فواسته هامون و رفع مشکلات از هر جنس و نوع که باشن بهتر این هست که در ابتدا ، نزدیکانمون رو و سپس خودمون رو ببفتشم تا جذبِ بالایی از فواسته هامون رو به سمت خودمون بکشیم و در بهترین حالت و با بازدهی عالی تر به فواسته های بعدی و اصلیمون برسیم . ( نمونه هایی از نوشتن سناریوهای بفتشش در اختیارتون گذاشته میشه ).

۴- موردی دیگه که به ذهنم میرسه تا به اون اشاره ای کنم اینه که اغلب بطور نافوداگاه ، ما در تصمیماتی که میگیریم ثابت قدم و منظم نیستیم ، در کشورهای اروپایی و امریکایی این امر رو به فرابکاریِ عمدی میشناسن ! یعنی درست وقتی در مسیری صمیع وارد شدیم ، با فستگی با یاس یا با بی همتی از ادامه ی کار دست

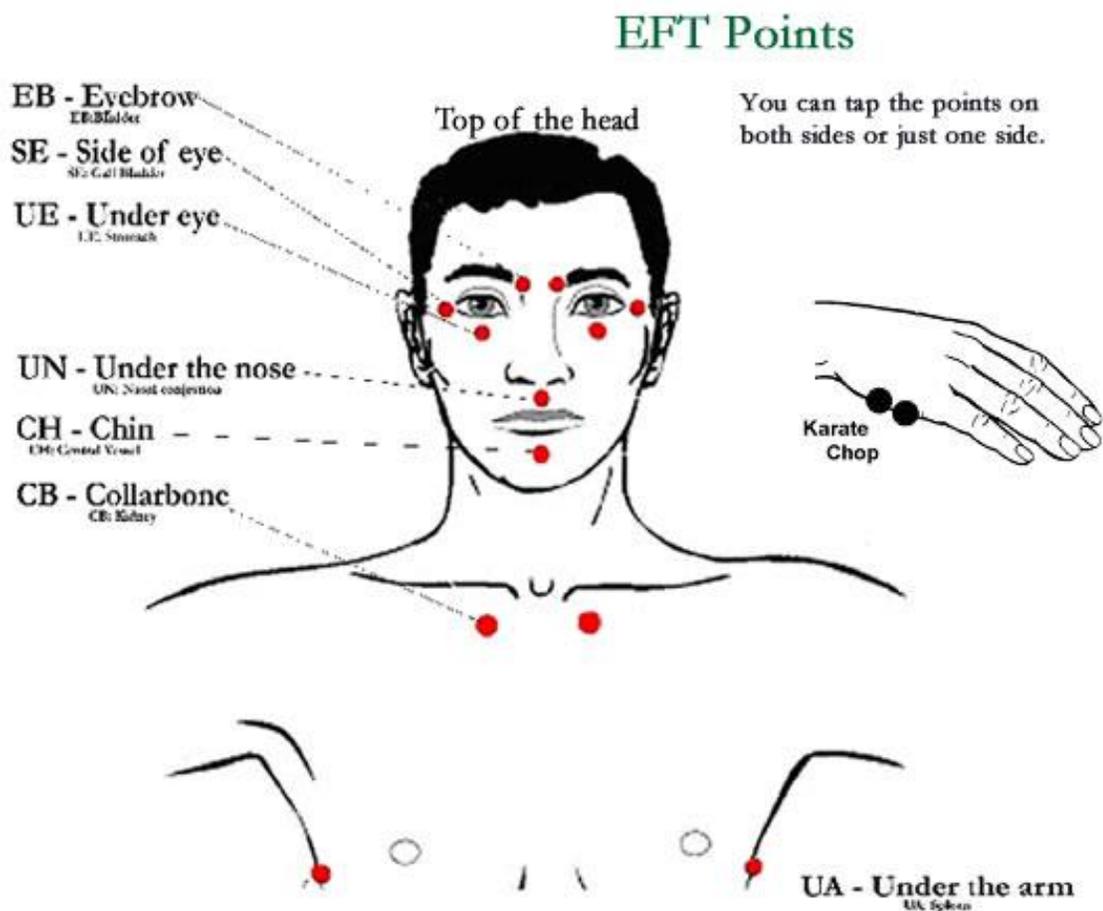
میکشیم و کار رو نیمه تمام رها میکنیم ! برای این منظور به شما پیشنهاد میکنم که تا سه روز و قبل از شروع ای اف تی های اصلی یی که در نظر دارید تا پیاده سازی کنید ، ای اف تی مربوط به ثابت قدم بودن رو انجام بدید . ( یک نمونه از ای اف تی مربوط به این موضوع ارائه خواهد شد ) .

۵ - در صورت تمایل به انجام پیشنهاداتی که به شما در رابطه با " ای اف تی " های یاد شده ، در قسمت ۳ و ۴ شد وجود داشت ، باید بدانید که جمعا در هر دو مورد بالا یعنی پذیرش تغییرات ، ثابت قدم بودن و نظم داشتن ، با در نظر گرفتن اینکه نابلد هم هستید و مکتان ممکن است زیادتر باشد ، باز هم مدود نیم ساعت در روز وقت شما را خواهد گرفت . در ضمن این امتحانی برای شما خواهد شد که این پدیده را بعد از این سه روز باور کنید یا نه !! و یا اینکه در صورت نتیجه نگرفتن بفهمید جایی از کارتان ایراد دارد و در صدد رفع آن برآیید !

.  
. .  
. .

#### ۶- شرح نقاط کلیدی بدن .

نقاط کلیدی برای ضربه زدن در بدن زیاد هستند ولی متداولترین اونها در زیر قید همیشه : ( نقاطی که هم در سمت چپ و هم در سمت راست وجود داره و فرقی نمیکنه که به نقاط چپ ضربه بزیم یا به راست یا به هر دو ، اما من عموماً ترجیح میدهم که تا جایی که ممکن است به هر دو طرف ضربه وارد بشه . )



۶-۱- قسمت گوشتی کناره ی دست که زیر انگشت کوچک و بین مچ دست واقع شده و به اصطلاح به اون نقطه ی ضربات کاراته میگوین ( توی فیلمها دیدین که با چه قسمتی از دست مثلاً به تکه چوب رو در حالت کاراته کار کردن ضربه میزنن و میشکنن )

۲-۶- بالای ستون بینی در فاصله ی بین دو ابرو

۳-۶- استخوان بیرونی در کناره ی گودی چشم که مستقیماً در راستای مردمک چشم قرار دارد

۴-۶- استخوان زیر گودی چشم در پایین مردمک چشم زمانیکه مستقیم مینگرید

۵-۶- مد فاصل مابین زیر بینی و بالای لب

۶-۶- مد فاصل زیر لب و گودی چانه

۷-۶- برآمدگی استخوان قفسه ی سینه و شانه در زیر گلو و گردن تا مدود اندازه ی یک دست که مفاصل دوطرف این برآمدگی را لمس کند و به آن ضربه بزند ، وقتی به این استخوان دست میزنید به گودی هست که روی اون قسمت از استخوان ، میتونین با تمامی چهار انگشت یک دست یا با سر پنجه ی هر دو دست ضربه وارد کنید

۸-۶- چهار انگشت پایین تر از زیر بغل ، که در کناره ی قفسه ی سینه ها واقع شده

۹-۶- بالاترین و مرکزی ترین قسمت فرق سر که برآمدگی یی در راس سر تشکیل داده

۱۰-۶- و در انتها دو قسمت داخلی مچ دست که وقتی کف دستتون رو نگاه میکنید

(گها ی مچ دست رو به وضوح میبینید ، دو دست رو در پایان یک سناریو با شکرگزاری و تاکید بر فواسته ی خود و دریافت آرامش ، از نامیه ی این رگها به آرامی و آهستگی روی هم میزنید

توجه کنید که در یک سناریو برای یک هدف بخصوص ، ممکن است شما چند یا چندین بار از عدد ۱ تا ۱۰ را دوباره طی کنید و متن سناریو را با ضربه زدن بر روی این نقاط کلیدی تکرار کنید . بعضاً به هر بار انجام مرحله ی ۱ تا ۱۰ یک دور و گاه به هر بار از مرحله ی ۲ تا ۹ نیز یک دور میگوییم .

اگر دسترسی به یوتوب ندارید ، میتوانید در اینترنت تصویر نقاط مریدین یا نقاطی که باید با ای اف تی بر روی آنها ضربه زد را ، سرچ کنید و لااقل از مناطقی که باید بر روی آنها ضربه وارد کنید مطمئن شوید ، تا زمانی که کتاب یاد شده را فریداری کنید و از آن استفاده ی لازم را ببرید.

۷- در مورد آسیبهای رومی روانی شدید و بیماریهایی شبیه روان پریشی و یا مشکل دو شخصیتی یا چند شخصیتی بودن و یا بیماریهای قلبی و چیزهایی از این دست که از پیچیدگی های خاصی برخوردارند، من شخصا پیشنهاد میکنم و متم میدونم که به یک متخصص ای اف تی مراجعه کنید و با روش گاموت ( بفرصت کسانی که با این فن آشنایی زیادی ندارند ) به فوددرمانی یا دیگر درمانی نپردازید چون در برخی موارد واقعا نیاز به کمک یک شفص کاملا وارد هست . بنابراین خود و دیگران رو در مرحله ای ایمن قرار بدید و از روشهای معمول که در اینجا از اونها قید میشه یا فانم یاسمن گلچین در کتابشون اشاره کردن یا کسانی که به یوتوب دسترسی دارن ، از مواردی که طبیعی به نظر میرسه استفاده کنین و در مسائلی بسیار پیچیده از کمک یک متخصص بهره بگیرید .

۸- در زمان ای اف تی باید شما وضعیتی رو اختیار کنید که برای مذاقل سی دقیقه کسی مزاحمتون نشه ، روزهای اول چون باید از روی نوشته ها یا سناریو ها روفوانی کنین و به نقاط ضربه زدن ، ضربه وارد کنید توی یه اتاق یا جایی این کار رو انجام بدید که تنها باشید و ترجیحا جلوی آینه ؛ اما چند روز که این عمل رو انجام دادید و در اون تبمر پیدا کردین ، میتونید هر جا که راحتید اون رو انجام بدید حتی در دستشویی !! برای انجام یک مورد از ای اف تی بفرصت از هر سناریوی جدید ، ممکنه که شما با شروع

این عمل و گفتن چیزهایی که در متن دارید و در حال گفتنِ اونها هستید ، مشکل شما توسط مغزتون و وجودتون به مواردِ دیگه ای شما رو برگردونه و افکارِ دیگه ای توی سرتون بیاد ، در صورتی که اینطور شد بلافاصله روی همون موارد هم ای اف تی کنید ! مثلا دارید برای تغییر در اوضاعِ فونه زندگیتون ضربه میزنید و سناریوی (رو پیاده میکنید و جمله های اون رو میگی ولی به دفعه ذهنتون به اینجا کشیده میشه که اصلا از بچی شما آرامش نداشتین ! و هیچکسی از شما قدردانی نمیکرده ! بلافاصله جمله هایی که دارید میگی با این موضوعِ جدید عوض کنید و برای اون موردِ جدید جمله ها یی رو فی البهاله تنظیم کنید و اون مشکل رو هم درمان کنید ! در ادامه ی بحث این مسئله بیشتر براتون جا میافته .

۹- مطلبی که از نظر من مهمه اینه که دورِ آخر از سناریو (رو متما با جملاتِ مثبت خاتمه بدین . گفتنِ جملاتِ منفی هر چند دور که طول بکشه اشکال نداره ) در اینجا دور از شماره ی دو تا نه نقاط کلیدی ایست که مبنا قرار میگیره ) ، اصلا فکر کنین دارین با یه دوست درددل میکنین ، همینجور به نقاط کلیدی بدن ضربه بزنید و غرغر کنین و همینجور ایرادها و دردلها ، نفرین ها و فمشتاتون رو با ضربه زدن بیان کنید و بیرون بریزید ولی در دورِ آخر ( که در این مورد نیز یک دور از بین دو ابرو شروع میشه و به فرق سر فتم میشه ) باید با جملاتی مثبت که در اون از بفشش و امنیت و انتفابِ سلامتی و نور هست ، صحبت کنین و وضعیت رو برش گردونین به وضعیتی مناسب و ایمن برای دریافتِ بدنتون ، چون شما دارید با عملِ ای اف تی ، منفیاتتون رو بیرون میریزید و به بدنتون یه الگوی جدید برای اجرا شدن پیشنهاد میکنید ، پس باید الگوی جدید صمیم و درست انتفاب بشه والا بدن رو در حالت بی الگوی (ها) میکنین .

۱۰- ما مبنا را بر این میگذاریم که شما کتاب تکنیک (ها)سازی ذهن را مطالعه میکنید و مداخل چندین ویدیو کلیپ از تپینگ را در اینترنت و یوتوب مشاهده خواهید کرد ، زیرا این عمل کار شما را برای درک انجام ضربه زدن و ساختن سناریو و آشنایی با این روش راحت تر میکند . عزیزانی که به یوتوب دسترسی ندارند ، مداخل بایستی کتاب مذکور را خوانده باشند زیرا همانگونه که یاد شد شما نیاز به یک سری اطلاعات دیداری و توضیحی رو احساس خواهید کرد که شما رو بیشتر تصمیع کنه .

در ساختن سناریوها به شکلی دقیق نمیتوان گفت درست و غلطی وجود دارد چون این علم کاملا جدید و تجربه در اون حرف اول رو میزنه . فقط آنچه من از تجارب و دیدن سایتهای متعدد و ویدیو کلیپهایی بیش از صد ساعت ، دریافتم و از مطالعات کتب مختلف فهمیدم ، همان بود که خدمتتان عرض شد : دور آخر در یک سناریو را با جملات مثبت فایده دهنده و بدن ، وجودتان و مغزتان را مطمئن سازید که (ها) کردن الگوهای قدیمی امنه ، شما انتخاب میکنید که الگوهای قدیمی جای خود را به الگوهای صحیح بدهند و خود و بدنتان و دیگرانی که در رابطه با این الگوها و مشکلاتتان هستند میبخشید و فواستار (ها) کردن مشکلات ، و هر آنچه را که شما رو در این وضع گیر انداخته با پذیرفتن عشق و آرامش و نور ( الهی ) هستید و بهشون خیر مقدم میکنید .

۱۱- روش کار درباره ی مواردی که در مین اجرای یک سناریو به یکباره در ذهنتان فطور میکند ( که به آن شیفت هم گفته میشود ) :

از ابتدای نوشتن یک سناریو و اجرای ای اف تی شروع میکنیم . در ابتدا برای نوشتن یک سناریو باید کاملا به چیزی خاص ، واقعه یا موردی به خصوص ، تجربه یا روزی که در مورد آن ای اف تی مد نظر را انجام میدهید ، به رویدادی برگردید که در خاطرتان به صورتی بسیار ناراحت کننده ثبت شده ، چیزی که فکر کردن به آن شما را آزار میده و یا

وقتی به آن فکر میکنید ذهنتان در موردش مغشوش میشه و یا در مورد آن ، شفص  
بخصوصی در ذهنتان با کاری به فصوص شکل میگیرد . اگر نتونستید به ریشه برگردید  
نگران نباشید در مین اجرای سناریویی که به طور معمولی و برای رفع مشکل تهیه  
میکنید ، فودبفود بدنتان و افکارتان به کمک شما میآیند و شما را در ادامه ی راه  
کمک رسانی میکنند . جمله هایی را در مورد مشکلاتون بازنویسی کنید . از کلی گویی  
بیرون بیایید . باید خاص و جزء به جزء موارد رو بیان کنید . مثالی از یک عبارت نسبتا  
ناگویا که وجودتان را ممکن است به درستی برانگیخته نکرده و جواب ای اف تی را در  
مورد ضربه زدن به درازا بکشونه : " من نارامت و عصبانی . " اما یک جمله ی گویا که  
تعداد دفعات ضربه زدن و تکرار بازگویی سناریوها را کمتر میکند ، تقریبا اینگونه  
است : " من از اینکه وقتی با مامانم حرف میزنم ، ابروشو بالا میبره و با اون لمن  
صداش بهم میگه ولم کن موصله آتو ندارم ، نارامت و عصبی میشم و دلم میفواد  
پوست سر مامانم رو بکنم ، توی دلم درد میپیچه و سرم بوم بوم میکنه ! انگار همه  
چیز سیاه یا خاکستری میشه ! " ( در این جمله تمامی فاطره ها از حالت برآشفتگی شما  
مشخص شده ، نوع دردی که در بدنتان احساس میکنید بازگو شده ، نوع آزار در اعضا و  
عواطفتان ابراز گشته و کاملا مسئله خاص و جزء به جزء تعریف شده )

یا به فرض به طور کلی گفتن چیزی باید به حالت خاص تر و کامل تر دربیاد ، یعنی : "  
من از مادرم به خاطر تربیت غلط بچه هاش نارامت که نتونسته مثبت تربیتمون کنه با  
درجه ی ده . " ، حالا باید برای ادامه ی کارفیلی جزء به جزء تر پیش برید . به طور خاص  
روی این مسئله دقیق بشید که دقیقا چه چیز شما رو در این زمینه ، از کوره به در میبره  
یا کدوم فاطره ، به خاطر آوردن چه رویدادی یا حتی چه بو و فضایی ، رفتاری ، و یا ...  
شما رو به یاد این مشکل میندازه و اذیت میکنه ، و یا غمگین و امیانا عصبی میکنه .

شکلِ صورتِ مادرتون ، روزی که برای شما در رابطه با انتقالِ رفتارِ بدِ مادرتون تبدیل به جهنم شده ، چه بوده ؟ بوی چه غذایی در اون روز به مشامتون میرسه ! چه چیزهایی رو میتونید از ثبت شدنِ اون واقعه در ذهنتون به یاد بیارید ؟ چه ترسهای پشتِ این ارتباطِ فوایدیده ؟ چه عدمِ قدردانی‌هایی در مورد اون اتفاق براتون صورت گرفته ؟ کی رو مقصر میشناسید ؟ چه کسی رو باید ببخشید ؟ چی داره توی این خاطره به دلتون چنگ میندازه و شما رو داغون میکنه ؟ جمله ای که توی ذهنتون از این رویداد ثبت و مک شده چیه ؟ آیا چیزهایی شبیه اینها؟ " تو بی ارزشی ! " ، " تو نفهمی ! " ، " تو عوضی یی ! " ، " تو آشغالی ! " ، " تو گوسفندی ! " ، " تو زناکاری ! " ، " تو خیانتکاری ! " ، " تو ناقصی ! " ، یا احساسی که از اون رویداد بهتون منتقل شده چیه ؟ " از من هیچوقت قدردانی نمیشه ! " ، " من برای کسی ارزش ندارم ! " ، " هر کاری بکنم باز هم از تو توقع دارن " ، " فسته شدم " ، " دیگه از فودمم بریدم " ، " من فنگم ! " ، " من بی وجدانه ! " ، " من عصبی و ومشی ام " و ....

به طور خاص آن روز و آن رویداد را باید در ذهن دوره کرد و اون رو برای نوشتن یک سناریو در نظر گرفت با تمامیتِ مسی که به آن واقعه دارید . پس از نوشتن سناریو و یا در ذهن گذراندن آن ، اون رو به بخشهای کوچکی در مد چند کلمه یا یک جمله و ندرتا یک جمله ی بلند انتفاع و جداسازی کنید ، همانطور که به نقاطِ بدنتان ضربه میزنید یک قسمت رو بگید و بعد همونطور که حرف زدن رو ادامه میدید به جمله ی بعدی برید و نقطه ی ضربه زدن رو به ترتیب عوض کنید . هر آنچه به یکباره به یادتان میاید ، در موردش ، خاص تر و جزءتر صحبت کنید افکار ، فودشان به مغزتان هدایت میشوند ، نیازی به زور زدن و فشار آوردن بر خود رو ندارید ! همونطور که گفتیم ممکنه به یکباره چیزی دیگر به ذهنتان فطور کند .

در این قسمت تا مدودی این مطلب را باز میکنیم . به طور مثال همینطور که ضربه میزنید و جمله بندی های از پیش تعیین شده اتون رو میگرد ، به یاد روزی در زمان طفولیت خود می افتید که مادرتان در حال گریه کردن به خواهر شما میگفته : " زنها همه بدبختن ، باید هر چی که مردها میگوین یا میخوان انجام بدن تا وضع زندگیشون آشفته نشه ، مادرا برای بچه هاشون هم که شده باید فون دل بفورن و ففه شن ، به خاطر شماها من همیشه ففه شده و هیچی نگفتم ؛ معنی زن و مادر بودن یعنی ففه شدن و دم نزدن . " یا متی ممکنه چیزی که به نظر ربطی به موضوع نداره به ذهنتان برسه و در مغزتان پرسه بزنه ؛ به طور مثال یادتون بیاد که مادرتون وقتی پدرتون را در روز تولدش میبوسیده شما احساس شرم یا تنفر یا مسادت کرده اید ! یا برعکس دلتان میخواست همیشه این وضع ادامه داشته باشه ولی مادرتون یک روز با پدر خوب بوده و روزی دیگر با او بد تا میکرده ! و شما از این حالت همیشه زجر میکشیدید و در عذاب بودید و یا خیلی چیزها که در زندگی شما واقع شده و دیگری از این رازها بی خبره !

وقتی چیزی شبیه به جمله ی بالا در ذهنتان پیچید ، بلافاصله همانطور که به نقاط بدنتان در حال ضربه زدن بودید ادامه دهید و بگویید : مامانم این اعتقاد رو داشت که ... - یا مادرم این رفتار رو میکرد که ... و یا اصلا چیزی نگویید و فقط مثل دیدن یک فیلم به آن خاطره ها در ذهنتان نگاه کنید ولی ضربه زدن را همانگونه ادامه دهید و نظاره گر باشید . آن واقعه را مثل یه تماشاچی با جزیاتش ببینید ... ( همان چیزی که به ذهنتان رسیده که ممکنه متی تصور یک بو یا دیدن یک رنگ باشد و یا دردی در قسمتی از بدن باشد که احساسش میکنید ) همانطور در حال ضربه زدن و عوض کردن به ترتیب نقاط ضربه در روی نقاط کلیدی بدنتان بگویید : " من این مورد رو هم به بدنم میسپارم تا رهاش کنه ، من نیازی به این خاطره ی دردناک ندارم ، اینها مربوط به گذشته است و گذشته فقط یک سری تصاویره ، در لحظه ی اکنون چیزی از اون دوره

وجود نداره ، من قادره و انتخاب میکنم که از اون گذشته به فوبی و با نیکی یاد کنم ، اکنون من انتخاب میکنم که رها کردن این خاطره ها برام امنیت و آرامش میاره ، من انتخاب میکنم که رها کردن این فشارها و ناراحتی ها برای من امنیت و سلامتی میاره ، من انتخاب میکنم سلامتی و امنیت رو ، من از بدنم ممنونم که تا الان بار این مشکلات رو به دوش کشیده و در تک تک سلولهایش این مطالب رو ثبتش کرده بوده تا من رو به اینجایی که هستم برسونه ، هم اکنون من از اون اجازه میخوام که اینها رو رها کنه ، من هم به بدنم اجازه میدم تا اون دردها و فشارها رو رها کنه ، من انتخاب میکنم که خودم رو ببخشم که تا به حال نسبت به عواطفم و بدنم دست به ترمیم و احساس اونها نزده بودم ، من هم اکنون به این فشارها صدای بیان و گفتن میدم ، پذیرش این احساسات طبیعی یه و رها کردن اونها هم طبیعی یه ، لطفا بدن عزیزم الان اونها رو رها کن ، تمامی دردها ، فشارها ، غمها و سرکوبها ، فحالتها و احساسات گناهها ، اضطرابها و نا امیدیاها ، فاطرات دردناک و ناهنجار رو رها کن ، الان رهاشون کن ، لطفا منو ببخش و اونها رو رها کن ، من انتخاب میکنم که این بخشش و رها کردن دردها و مشکلات امنه ، من انتخاب میکنم که مادرم رو به خاطر .... ببخشم و این دردها و فشارها ناراحتی ها و نا آرومی ها اضطرابها و سرکوبها از تک تک فاطراتم رها بشه ، از تک تک یافته های بدنم بیرون بره ، من انتخاب میکنم که این الگوی جدید و گرفتن آسایش و رها کردن الگوی قدیمی امنه . من خودم رو دوست دارم و خودم رو بدون قید و شرط تایید میکنم . من سلامتی و بخشش رو انتخاب میکنم . بخشش برای من امنیت ، رضایت و شادی میاره چون من اینطور انتخاب میکنم و من این انتخاب رو امن تشخیص میدم . بدن عزیزم اونها رو رها کن ، لطفا منو ببخش . من خودم رو میبخشم . همه چیز برای این بخشش و رها کردن اون دردها و فشارها امنه . " و انقدر این جملات یا مشابه آنها رو با درک و فهم ، تکرار کنید تا درد و یا آن احساس یا آن

مورد رنج آور برطرف بشه . سپس به ادامه ی سناریویی که از قبل آماده داشتید  
برمیگردید و به انجام آن مشغول میشوید .

یادتان باشد که به هیچ وجه به خودتان فشاری بیش از تحمل وارد نیاورید و هیچگاه  
سناریو رو بدون بخشیدن خود و طلب آرامش فائمه ندید . به هر حال این طبیعی  
ایست که بعضی به خاطر آوردن ها هستند که احساسات آدمی را جریحه دار میکند ،  
باعث فشخ یا گریه یا نارامتی میشوند ، بگذارید اینها از درونتان بیرون بریزد و شما از  
آن فشخ ، نارامتی یا سرکوب خالی شوید . بعد از اینکه کاملا همه ی ارتباطات خاص را  
که در ذهنتان آمد و به صورت دقیق شکل گرفت باز کردید و برایشان ضربه زدید - که  
ممکن است به فرض پنج تا ده دقیقه در حال گریه کردن و یا عصبانیت باشید و  
همانطور به ضربه زدن به نقاط کلیدی ادامه میدهید - و فائره ها یکی یکی به طور  
خاص و واضح به ذهنتان ریفتند و تک تکشان جزء به جزء بیان یا دوره شدند و شما  
نگاهشان کردید و به نوعی تمام شدند یا شما از ادامه دادن در این جلسه فسته شدید  
- ای اف تی مذبور را با یک دور کامل از جملات مثبت پایان میدهید و سپس از ادامه  
دست میکشد تا روز بعد یا ساعاتی دیگر کار را به اتمام رسانید ( همانگونه که در چند  
سطر پیش برایتان جملاتی مثبت از (ها کردن و انتخابهای مثبت و بخشش و گرفتن  
آرامش صحبت شد ، جلسه را پایان میدهید . )  
در ای اف تی این قسمت که از آن یاد شد مهمترین مبثی ایست که باید آن را کاملا  
درک کنید . ممکن است در ابتدا سخت به نظر آید ولی با چند بار تمرین در آن متبمر  
خواهید شد .

۱۲- تعیین اندازه ی درجه در قبل از شروع ای اف تی برای مواردی که باید اونها رو در یک روز به صفر برسونین ( یعنی مشکلاتِ نوعِ اول که پیشتر در بالا از آنها صحبت شد ) بسیار مهم هستند . و مهمتر اینکه بتونین در پایانِ هر دور از سناریو ، میزانِ درجه رو دوباره اندازه گیری کنین تا نهایتا اون رو به صفر برسونین . بعضی از افراد در تعیین درجه ی بین صفر تا ده مشکل دارن . ساده ترین راه اینه که مدود چند ثانیه یا یک دقیقه به موردی که میخوایین روی اون تپینگ انجام بدین فکر کنین ، اگر هیچ احساسِ درد یا ناراحتی ، بغض یا گرفتگی ، مشکل برای بیانِ مطلب ، و یا دردی در عضوی از بدنتون رو احساس نکنین ، این میشه درجه ی صفر ! اگر وقتی یاد اون مورد می افتمین احساس درد یا گرفتگی یی در قسمتی از بدنتون میپیچه ، بغضی در گلوتون میپیچه و یا ازش به عنوان یه خاطره ی بد یاد میکنین این تقریبا نشوندهنده ی عدد پنج به بالاست ، و وقتی از ناراحتی و شدت گریه نمیتونین فوتون رو کنترل کنین و غمگینی یا خشمتون داره به صورتِ ومشتناکی اذیتتون میکنه و از حالتِ قابلِ کنترل فارجتون کرده ، این میشه از مدود هشت با بالا !

۱۳- در ضمن این بسیار بسیار مهم است که درست کردن جمله های اولیه که با گفتنِ آنها به گوشه ی دست ضربه میزنید و تکرارشان میکنید مشکل شما را به طرز ی واقعی و کامل بیان کنند و به تمام جنبه های منفی آن اشاره کنند . این بسیار مهم است که تمامی جنبه ها را یاد کنید و در مابقی سناریو ، تمام آن جنبه های منفی را (ها) کنید و با جملاتی مثبت آنها را با الگویی صحیح بپذیرید . همانگونه که در نکته ی یازده شرح آن رفت .

۱۴- مذاقل بر روی هر موضوع ، در یک جلسه ، ده تا پانزده دقیقه "ای اف تی" را ادامه دهید ، تا مطمئن شوید که پیام خود را در آن مورد به بدنتان رسانده اید .

خب به نظر میرسد مطالبی رو که باید میدونستین در اختیارتون قرار گرفته . چند نمونه از سناریو های "ای اف تی" براتون نوشته شده تا اونها رو با در نظر گرفتن موارد بالا ، نسخه برداری کنین و در مورد خودتون پیاده سازی کنین . امید که تا سال آینده کتابهایی بیشتر و جامع تر در این زمینه در اختیار هموطنان قرار گیرد ؛ تا آن زمان به ضربه زدن ادامه دهید!

خیر پیش ، جویا

## ای اف تی برای رفع مقاومت در برابر تخییرات :

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید حداقل پانزده دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در مالیکه 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 محل های کلیدی یا مریدین بدن ضربه میزنید ، 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 بیان جمله ها و نحوه ی کار یا امیانا دادن تخییر در آنها مطلع شوید و سپس اقدام به بازگویی سناریو و انجام آن کنید . این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گوا اینکه در انجام این سناریو هیچ مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد و متی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید کاملا همه چیز درست و خوب انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید ، درجه ی ترس از تخییر کردن اوضاعتان را در مواردی که در چند روز آینده میفواهد پیاده سازی کنید و ای اف تی های اصلی خود را انجام دهید ، اندازه بگیرید . فکر کنید و ببینید چقدر از تخییر اوضاع میترسید ؟ تعیین درجه ی ترس خود را ، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو نیز اندازه بگیرید ، در پایان جلسه ی یک روز که بطور متوالی چندین دور از سناریو را از اول تا پایان انجام میدهید ، باید یا ترس از تخییرات را

به صفر رسانده باشید یا حداقل ده دقیقه این سناریو را دوباره و دوباره تکرار و بازگویی کرده باشید . در صورتی که ترس را به صفر نرساندید ، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید دو روز آینده نیز به همین نمو پیش روید تا هر گونه مقاومتی از تغییر کردن برای آن مورد بخصوص در درونتان بشکند .

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

- با اینکه برای تغییر اوضاع رامت نیستم و از امنیت کافی برای تغییر دادن این اوضاع با روش ای اف تی احساس باور و امنیت کافی رو ندارم ولی کاملا خودم و این احساس و هر احساس دیگری در خودم رو قبول دارم و تایید میکنم .

- با اینکه احساس میکنم این تغییرات در من ممکنه وضعم رو فراتر کنه ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم .

- با اینکه احساس میکنم برای تغییرات آمادگی لازمی رو که باید داشته باشم ندارم و به جورایی دلم راضی به تغییر دادن اوضاع با روش ای اف تی یا هر روش مثبت دیگه ای نمیشه و قسمتی از وجودم در ترس و مقاومت از تغییر به سر میبره ولی کاملا 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 :

- تخییر کردن امن نیست . لاقل برای من امن نیست .

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

- متی اگه این روش درست عمل کنه چه معلوم کنه من بتونم از پس این تخییرات به رامتی بر بیام !؟

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 :

- من میدونم که اگه وضع تخییر کنه متما از این که هست فراتر هم میشه چون من همیشه بد میارم و

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 :

- هیچ امیدی به بهبود اوضاع ام نیست ! من اصلا از تخییر میترسم ! از قدیم گفتن هیچ بدی نرفته که بهترش بیاد !

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 از این کار مطمئن نیستم ! این کار میتونه فرابی بی به بار بیاره یا تخییری رو که من انتظار اون رو ندارم بوجود بیاره !؟

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 :

- ممکنه این شروعِ یه سفتی ، یا شروعِ یه اوضاعِ قاراش میش باشه ! اگه از پسش  
برنیاہ ؟!

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 آرام و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- من نمیدونم چطور میتونم اوضاع رو تغییر بدم و ایمن باشم و همه چیز هم خوب  
پیش بره !؟ من نمیتونم به این ای اف تی یا اصلا تغییر مثبتی در اوضاعم اعتماد کنم  
!

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

- من نمیدونم دارم چیکار میکنم ؟ یه کار احمقانه که هیچ تاثیر درستی توی زندگیم  
نمیزاره ! یا کاری که اوضاع رو تغییرمیده و از این که هست فرابتر میکنه ؟ بازه به یه  
چیز واهیِ دیگه دارم فوادم رو وابسته میکنم !

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 ):

- دیگه این بار طاقت ندارم که دل به پیزی بی ثمر ببندم و آفرش هم وضع از اولش خرابتر شه !

بخل چشمها :

- ولی اگه این یکی کار کنه چی ؟ آفه مگه میشه ! چوبِ جادوگری یه که همه چیز رو سر جاش بشونه ؟

زیر چشمها :

- ولی اگه این که میگن ای اف تی معجزه ی قرنِ ماضیه ، اگه این درست باشه چی ؟  
بالای لب :

- اگه من بتونم با ای اف تی اوضاعم رو تخییر بدم و همه چیز هم با امنیت و با لطافت و ظرافت به دنیاام وارد شه چی ؟

زیر لب :

- آیا اونوقت این تخییر کردن ارزشِ وقت گذاشتن داره ؟ اصلا کدوم تخییر مثبتی میتونه بد از آب دربیاد ؟ تخییر مثبت یعنی بهتر شدن ، بهتر زندگی کردن ، آرامشِ بیشتری داشتن و این کجاش میتونه بد باشه ؟

استخوان زیر گلو :

- احتمالا ممکنه اونقدر که من فکر میکنم هم سفت و نا امن و ناجور نباشه ! چون خیلی ها این کار رو کردن و به نتایجِ فوبی هم رسیدن . بالاخره همه ی اینا که دروغ گو نیستن ! پس منم به امتحانی میکنم .

استخوان زیر بغل :

- میتونم حداقل چند روز یا حتی چند ماه امتحانش کنم . من میتونم در نهایت امنیت فقط امتحانش کنم . قرار نیست خودمو بکشم که !

فرق سر :

- من این حالتِ اعتماد به نفس رو که در من امنیت بوجود میاره و به جلو میبره دوست دارم . من انتخاب میکنم که همه چیز امن باشه .

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که تخییراتی مثبت رو در ذهنم ، رومم ، جسمم و عواطف و احساساتم بپذیرم .

بغل چشمها :

- من انتخاب میکنم که این تغییرات برای من امنیت به همراه بیاورد . این تغییر برای من امنه .

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم که تغییرات رو با ای اف تی به نموی امن و موفقیت آمیز پیاده سازی کنم .

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که این تغییرات مثبت رو با آغوش باز بپذیرم.

زیر لب :

- من انتخاب میکنم که این تغییرات مثبت ، من رو به بهترینها برسونه و برای من این تغییرات امن باشه .

استخوان زیر گلو :

- بدن عزیزم این تغییرات رو به صورتی امن و زیبا و مثبت در خودت بپذیر.

استخوان زیر بغل :

- من انتخاب میکنم که تغییرات مثبت و امنی رو برای خودم درست کنم و با آغوش باز اونها رو بپذیرم .

فرق سر :

- بدن عزیزه این تغییرات مثبت رو با آرامش و زیبایی بپذیر . این پذیرش امنیت در بر  
داره .

دو مچ دست رو از نامیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :

- شکر بر این گشایش و آرامش ، شکر بر این امنیت و زیبایی ، شکر بر پذیرش  
تغییراتی مثبت و نورانی .

و خیر پیش

جويا

## ای اف تی برای ثابت قدم بودن در انجام ای اف تی :

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید حداقل پانزده دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در مالیکه 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 مملهای کلیدی یا مریدین بدن، همیشه و همیشه حداقل پنج تا هفت بار ضربه ی پیای 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 شما پیش نخواهد آمد و حتی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید کاملا همه چیز درست و خوب انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید ، درجه ی نیمه کاره (ها) کردن هر چیز را در خود اندازه بگیرید ، فکر کنید و ببینید چه کارهایی را نیمه کاره (ها) کرده اید و به اتمام رسانده اید . درجه ی مشکل خود را ، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو نیز اندازه بگیرید ، در پایان جلسه ی یک روز یا شدت مشکل را به صفر رسانده باشید یا حداقل ده 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 نمو  
پیش روید تا هر گونه عدم ثبات قدم در پیاده سازی ای اف تی در شما بشکند.

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

- با اینکه کارها رو نصفه نیمه رها میکنم و از انجامشون تا آخر خسته میشم و دل  
زده ، ولی کاملا خودم رو و این احساس و هر احساس دیگری رو در خودم کاملا قبول  
دارم و تاییدشون میکنم .

- با اینکه در انجام دادن کارها نظم و یا ثبات قدم ندارم و به فصوص در مورد این ای  
اف تی که معلوم نیست چی از آب دربیاد هم مطمئن به انجامش تا زمان نتیجه گیری  
ندارم ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو همینجور که  
هستم میپذیرم .

- با اینکه نمیدونم چی در وجودم برای ثبات قدم داشتنم مقاومت درست میکنه و  
باعث میشه کارهامو نصفه نیمه رها کنم و توشون نظم نداشته باشم و در مورد انجام  
دادن این ای اف تی هم فکر میکنم به همین مشکل برسم ولی کاملا خودم و احساساتم  
رو تایید میکنم و همینجور که هستم خودم رو قبول دارم و میپذیرم .

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 نداشتن نظم و ثبات قدم در انجام و بفره پایان رسوندن کارها

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

- این احساس فستگی و پشت گوش انداختن و بی نظمی در کارهایی که باید انجامشون بدم تا به هدف برسین

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 احساس فراب کردن و دنبال نکردن و پشتکار نداشتن در کارها تا به هدف برسونمشون

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 مال بگویید :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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 :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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 آرام و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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 :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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 شرحِ آن را دادیم زده میشوند ، برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اولِ نامِ مناطق کلیدی را میبریم ):

- هم اکنون هر عاملی که باعث این بی نظمی و عدم ثبات در پیاده کردن ای اف تی

های روزانه ام دارم رو (ها میکنم

بغل چشمها :

- من انتخاب میکنم که هر روز ای اف تی های رو که دوست دارم به نتیجه برسونتم  
انجام بدم

زیر چشمها :

- متی اگه به نظر بیاد که وقت ندارم  
بالای لب :

- متی اگه به نظر بیاد که بی ثمره  
زیر لب :

- من انتخاب میکنم که هر روز برای ای اف تی کردن و رسیدن به فواسته هام و  
تغییرات مثبتم وقت بزارم  
استخوان زیر گلو :

- من انتخاب میکنم که ای اف تی هام رو هر روز به طرزی که بدنم من رو به آرامش  
برسونه انجام بدم  
استخوان زیر بغل :

- من انتخاب میکنم که پشتکار داشته باشم و منظم باشم ، من فوادم رو برای بی  
نظمی هام میبخشم و نظم رو انتخاب میکنم

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که بدنم الگوی جدید منظم بودن و ثابت قدم بودن رو به خودش بگیره

بین دو ابرو :

- من خودم رو به خاطر کارهای نیمه تمام میبخشم و سلامتی و نور و آرامش رو برای منظم بودن و ثبات قدم میپذیرم

بخل چشمها :

- من انتخاب میکنم نظم و ثابت قدم بودن رو

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم با آرامش ای اف تی های هر روزم رو انجام بدم

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که در این امر منظم و ثابت قدم باشم

زیر لب :

- من انتخاب میکنم که در کمال آرامش آدم منظم و ثابت قدمی باشم

استخوان زیر گلو :

- من انتخاب میکنم که کارها رو تا جایی که امکان داره به درستی به اتمام برسونم

استفوان زیر بغل :

- من انتخاب میکنم که هر روز به سمت پیشرفت و نظم قدم های بیشتری برمیدارم

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که در کمال آرامش در انجام کارها منظم و ثابت قدم باشم

دو مچ دست رو از نامیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :

- شکر بر این نظم و آسایش ، شکر بر این گشایش و بختشایش

## ای اف تی برای بخشش دیگران :

جایی ساکت بیابید 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 مملهای 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 فیلی 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 متی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید درست انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید، درجه ی نارامتی، فشخ و یا نارضایتی تان از شفص 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 نمو پیش روید تا هر گونه عدم بخشش از وجودتان برای آن

شخص رفت بر بندد . فقط این را به خاطر داشته باشید که هر چیز در وجود شخصی دیگر را میبخشید ، در وجود خود نیز آن صفت را (ها) 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 میخواهید 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 آرام 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 توان کافی برای بخشش ... رو در خودم نمیبینم و دلم نمیخواد به راحتی تمامی این بلاهایی که سرم اومده ببخشم و فراموش کنم ولی کاملا 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 نشدن ها و ضربه های عاطفی

حالا به بغل چشمها 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 چشمها 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 :

- (ها کردن این غمها و فشارها ، این آزارها و بی عدالتی ها رامت 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 بزنیید و به گفتن سناریو ادامه دهید ( تمامی نقاط مثل شرمی که در بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسیری که شرحِ 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 مق 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 بفوام ! مگه نه ؟

استخوان زیر گلو :

- اگه عدالتی نباشه که سنگ روی سنگ بند نمیشه !

استخوان زیر بغل :

- اگه به این انتقام عدالت نمگن پس چی میگن ؟ من یه عمر منتظر روزی بودم 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 خودشیرینی به مرفی می‌زنن دیگه !

استخوان 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 ؟

استخوان زیر بغل :

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

فرق سر :

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

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که تمام لمظاتی رو که ... من رو سوزوند به خاطر بیارم و او رو ببفشم

بغل چشمها :

- من انتخاب میکنم که تمام بی حرمتی هایی که در حق من کرد ، تمام کوتاهی ها رو که انجام داد به خاطر بیارم و او و کرده هاش رو ببفشم

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم که این بفشش امده 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 آنها ، تهمت‌ها و دروغهایی رو که به من نسبت داد بفشش و

استخوان زیر گلو در قفسه ی سینه :

- این فشارها رو از وجودم رها کنم . بدن عزیزم من رو بفشش که این فشارها رو  
مدتهایی دراز در تو جمع کردم

استخوان زیر بغل :

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

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که رها کردن این دردها و خاطرات تلخ امده

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که ببخشم و رها شم .

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 بیا ره

زیر لب :

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

استخوان زیر گلو :

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

اه

استخوان زیر بغل :

- من با تمام این ها فودم رو دوست دارم و از فودم حمایت میکنم . من فودم 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 .

و خیر پیش

جويا

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

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید حداقل 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 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 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 حداقل 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 سناریویی که خود میسازید یا پیاده سازی سناریویی 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 فشتم کهنه ای که تبدیل به

آسیبی رومی روانی در بدنتان شده رفت ببرند. ندرتا پیش میاید که یک فشّم پس از سه چهار روز رها نشود ولی اگر این آسیب رومی زخمی کهنه و کاری باشد ، باید به متفحص ای اف تی مراجعه کنید تا مشکل را برایتان رفع کند . اما این را فوب بدانید که وقتی با جملات مثبت ای اف تی را میبینید هر چند بار و هر چند روز که میخواهید میتوانید این عمل را امتحان کنید تا شاید بدون متفحص 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 فشّم نهفته را در شما موجب شده نتوانید برگردید و آن را شناسایی کنید ) . قبل از اینکه سناریو رو پیاده کنید با بدنتان حرف بزنید 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 فشّم 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 فشّم و قدردانی نشدن در او باعث شده که شانه ها و گردنش آسیب دیده و یا کمرش با درد سیاتیک به فرد پیام 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 کافیست با بدنتان حرف بزنید 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 طرف سرخ کشانده و آن مشکل را رها 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 افکارشان 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 ، تخمین 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 آرام وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید:

-با اینکه احساس درد در شونه هام میکنم ولی فودم 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 فودم رو و هر آنچه هستم رو میپذیرم.

-با اینکه این درد رو در شونه هام دارم ولی من (هایی از اون رو انتخاب میکنم درست در همین لحظه انتخاب میکنم که (ها 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 کرده 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 برنمیام

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 برام 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 داشتم و فواهم داشتم ، دکتر ها به من گفتن که این درد فوب بشو نیست

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:

-فودم هم اینو میدونم که این درد به راحتی فوب نمیشه

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و به فرق سر با سر انگشتان یک دست ، ضربه هایی بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید:  
به هر دری زده و هر کاری برایش کرده جواب نگرفتم . نه . این فوب شدنی نیست اونم با اینجور روشها!

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:)  
ولی میگن این روش معجزه ها کرده ! یعنی ممکنه در مورد من هم این معجزه اتفاق بیفته ؟

بخل چشمها:

-عقلانه نیست که برای ناباوری هام این شناس رو از خودم بگیرم !

زیر چشمها:

-می گن هر چی با احساس تر با بدنم ارتباط برقرار کنم جواب بهتری بهم میده!

بالای لب:

-امتحان میکنم و بعد در موردش تصمیم میگیرم ، اگه در چند دور از اجرای این سناریو

درجه ی درد کمتر شد یعنی به چیزی توش هست دیگه!

زیر لب:

-من انتخاب میکنم که رها کردن این 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 کمرم هم نشسته رها بشه .

استخوان زیر بغل:

-تمامی این درد و خشمی که در این ناحیه ها نشسته ( اون نواهی رو تجسم کنید)

فرق سر:

-بدن عزیزم الان (هاشون کن

بین دو ابرو:

-اجازه بده همین الان رها و پاک شن

بخل چشمها:

-مالا 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 رها کردن این دردها همه چیز امن و آماده است

استخوان زیر گلو:

-لطفا منو ببخش و (هاشون کن

استخوان زیر بغل:

-لطفا 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 موقعتش رسیده و باید که او رو ببخشید و سناریو رو تغییر بدید)

بین دو ابرو:

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

بغل چشمها:

-من سالها این مشکل رو در خودم 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 لایقِ 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 خودم رو هم ببخشم که این همه سال این فشتم و این بی محبتی رو در بدنم حبس کردم . من لایق محبت بوده و هستم . من خودم رو تایید میکنم و همیشه به خودم محبت میکنم

فرق سر:

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

- وجود عزیزم منو ببفش 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 کشیده‌ام برام کافی به من خودم رو میبفشم ، پدرم رو میبفشم 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 ببفش 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 میبفشم 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 فشتم کاسته بشه تکرار کنید یا تا جایی  
ادامه اش بدید که فسته بشید و بخوایید این جلسه رو خاتمه بدید)

دو مچ دست رو از نامیه ی (گها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید:

-شکر بر این آرامش و گشایش ، شکر بر این بخشایش و سلامتی.

دردهای کهنه ، فشمهای 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 بازسازیش 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 آرام وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید:

-با اینکه این درد رو در نامیه ی ( اون قسمت از بدن که درد دارید رو نام ببرید ) دارم  
خودم رو کاملاً قبول دارم و احساسم رو برای رفع کردنش تایید میکنم .

-با اینکه این درد آزارم میده ولی با این حال کاملاً خودم و احساساتم رو قبول دارم و  
خودم رو میپذیرم .

-با اینکه این درد رو در ( اون نامیه رو نام ببرید ) دارم 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 درد در ( نام اون قسمت از بدنتان را ببرید )

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

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

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 قدیمی که جزئی از وجودم 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:

-دکترها میگن ( چیزی که دکترها میگن رو بگید)

محل 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 بگید)

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 اولِ نامِ مناطق کلیدی را میبریم: )  
-این دردِ موندگار در ( نام منطقه ای از بدن رو که درد داره ببرید )

بغل چشمها:

-چی میشه اگه این درد از من جدا بشه ؟

زیر چشمها:

-من میخوام این درد رو رها کنم

بالای لب:

-تمامی چیزهایی که باعث این درد در وجوده شده رو میخوام رها 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 وجودم پذیرفتم میخوام ببخشم

استخوان زیر بغل:

-من انتخاب میکنم که این بخشها و رها کردنها امنه

فرق سر:

-من انتخاب میکنم که همه ی این فشارها و اضطرابها رو الان رها کنم

بین دو ابرو:

-همه ی این یاسها و ناراحتی ها رو حالا رها میکنم

بغل چشمها:

-من انتخاب میکنم که تمامی این فشمها ، احساس گناهها رو (ها) کنم

زیر چشمها:

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

بالای لب:

-من انتخاب میکنم آرامش و نور و سلامتی رو

زیر لب:

-من انتخاب میکنم که لایقِ این سلامتی هستم

استخوان زیر گلو:

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

جایگزین بشه

استخوان زیر بغل:

-من انتخاب میکنم که همین الان این سلامتی در احساسات ، عواطف ، ذهن و بدنه

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 بفشایش.

شما میتونید این سناریوی آخر رو برای (ها) کردن هر مشکلی ( درد ، فشم ، ترس ،

نامیدی و... ) پیاده کنید . فقط کافیست ، 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

جویا

برای پرسش سوالات خود میتوانید در وب سایت ، پست مربوطه ، قسمت دیدگاه ها ، سوالات خود را مطرح نمایید .



سازمین های دور ، یک راهنما در مسیر معنوی

[www.sarzaminhayedor.ir](http://www.sarzaminhayedor.ir)