

ضربه تراپی تکمیلی
به شیوه بناساز (BTT)

کتایون بناساز

انتشارات نظری

سرشناسه	: بناساز ، کتایون
عنوان و نام پدیدآور	: ضربه تراپی تکمیلی به شیوه بناساز btt / کتایون بناساز
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۹۸۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	انتقال الکترونیکی وجوه
موضوع	Electronic funds transfers
موضوع	خود یاری
موضوع	Self-help techniques
موضوع	روان‌شناسی انرژی
موضوع	Energy psychology
رده بندی کنگره	RC۴۸۹/الف۹ب۹۵ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۷۰۴۷۶

نام کتاب : ضربه تراپی تکمیلی به شیوه بناساز BTT

نویسنده : کتایون بناساز

نوبت چاپ : اول – ۱۳۹۸

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر(عج) ، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی(یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

انتشارات نظری

فهرست :

بخش اول..... ۷

۱–تاریخچه ی ضربه تراپی..... ۹

۲ – بی تی تی (ضربه تراپی به شیوه ی بناساز) چیست ؟..... ۱۳

۳–طریقه ی ساختن جملات ترکیبی (– و +)..... ۱۷

۴– هنگامی که «بی.تی.تی» موثر واقع نمی‌شود ، چه باید کرد؟..... ۲۱

۵–احساسات و عواطف هم معنی..... ۲۴

۶–شدت سنجی ۲۸

۷–نشانه‌های تاثیرگذاری ضربه‌تراپی ۳۲

بخش ۲..... ۳۵

بی تی تی پلاس ها: +BTT..... ۳۵

۱–بی تی تی + خود هیپنوتیزم..... ۳۹

۲ – هیپنوتیزم (خود هیپنوتیزم) چیست ؟..... ۴۱

۳ – بی تی تی + خود هیپنوتیزم..... ۴۳

ان ال پی + بی تی تی..... ۵۰

بی تی تی + آروماتراپی :..... ۵۴

بهار نارنج..... ۵۴
بخش ۳..... ۵۹
بهبود سریع عصبانیت..... ۵۹
منطقه ایمن درون..... ۵۹
بهبود سریع عصبانیت بی دلیل..... ۶۱
۱ – منطقه ایمن درون..... ۶۴
۲ – محدوده ی راحتی..... ۶۷
۳– منطقه ایمن درون..... ۷۱
۴–روش تشخیص منطقه ایمن درون..... ۷۳
بخش ۴..... ۷۷
۱–خود شناسی با (شناخت سایه ها + بی تی تی)..... ۷۹
۳–فهرست ۵۰ تایی از انواع "سایه" ها : (تست)..... ۸۴
۴–اجازه ی حضور به ویژگی های بد وجود..... ۹۲
بخش ۵..... ۹۵
تقویت اعتماد به نفس..... ۹۵
۱–تقویت اعتماد به نفس با تکنیک های دو دقیقه ای «بی‌تی‌تی«..... ۹۷
۲..... ۱۰۰
بخش ۶..... ۱۰۵

قورباغه ات را با ضربه تراپی، ۱۰۵
خیلی سریع قورت بده ۱۰۵
قورباغه ات را با روش «بی تی تی»، ۱۰۷
خیلی سریع قورت بده !..... ۱۰۷
۲-" جذابیت " ۲ دقیقه ای !..... ۱۱۳
۳- ترک سیگار با تکنیک های ۲ دقیقه ای «بی تی تی»..... ۱۲۰
بخش ۷..... ۱۲۵
از حال بد به حال خوب با ضربه تراپی..... ۱۲۵
الف-از حال بد به حال خوب با «بی تی تی»..... ۱۲۷
(ضربه تراپی به روش بناساز) ۱۲۷
ب-ازحال بد به حال خوب، در هنگام بیماری های مهلک به روش «بی تی تی» (.... ۱۳۰
ج-از حال بد به حال خوب به روش «بی تی تی»..... ۱۳۵
هنگام رویدادهای روزمره‌ی زندگی مانند «گیر کردن در راه بندان»..... ۱۳۵

بخش اول

۱-تاریخچه ی ضربه تراپی

ریشه‌ی «ضربه‌تراپی» از طب سوزنی و سنتی چین آمده است. «ضربه‌تراپی» نام فارسی واژه‌ی (**Tapping**) است. در طب سوزنی در نقاط خاصی که در راه‌های انرژی (مریدین ها) قرار دارند، سوزن وارد می‌کنند و معتقدند که با این کار، انسداد راه‌های انرژی بدن که عامل بسیاری از بیماری‌هاست باز می‌شود و بیماری مذکور بهبود می‌یابد. اما طب سوزنی چینی بیشتر بر بهبود بیماری‌های جسمی و فیزیکی تاکید دارد و مسایل عاطفی و احساسی در درجه ی دوم اهمیت واقع اند.

بعدها یک دانشمند آمریکایی این روش را بر روی مشکلات احساسی و عاطفی نیز به کار برد و به نتایج چشمگیری دست یافت. او به جای وارد کردن سوزن در بدن بیمارانش، نقاط طب سوزنی را با دست فشار می‌داد. سپس دانشمندان دیگری همین روش را بر روی مشکلات رفتاری بیمارانشان به کار گرفتند و به نتایجی قابل توجه دست یافتند. ولی این بار جملات تاکیدی ویژه‌ای را نیز به آن اضافه کردند.

تا این‌که سرانجام یک روانشناس آمریکایی به نام دکتر «راجر کالاهان» این روش را به طور ساختاری بر روی مشکلات روانی بیمارانش به کار برد و به نتایج سریع و کارآمدی دست یافت. او دریافت که این روش به ویژه

بر بیمارانی که دچار اضطراب و ترس‌های بی‌مورد و بیمار گونه (**فوبی**) هستند، تاثیرات به سزایی دارد. روش او بر پایه‌ی تمرکز هم زمان بر بیماری و ضربه زدن استوار است و متوجه شد که با این کار، گاه ناراحتی‌های روانی نظیر ترس، به طور دایمی و همیشگی از بین می روند.

دکتر کالاهان دریافته بود که تحریک تنها تعداد محدودی از نقاط «طب سوزنی» می‌تواند به سرعت در بهبود ناراحتی‌های روانی و فیزیکی بیماران موثر واقع شود. او در پژوهش‌های خود دریافت که برای بهبود مشکلات احساسی مختلف باید بر نقاطی بخصوص و با ترتیبی به خصوص ضربه وارد کرد و هم زمان جملاتی ویژه را نیز تکرار کرد. شیوه ی «کالاهان» نیز بر اساس همین ضربه زنی بر بدن با «ترتیبی» ویژه بر نقاطی بخصوص، به وجود آمد. اما شیوه‌ی او یک روش کاملا تخصصی بود که تنها افراد متخصصی که اغلب زیر نظر او تعلیم می‌دیدند ، قادر به بکارگیری آن بودند و عموم مردم نمی‌توانستند از آن بهره ببرند و در واقع بیشتر یک روش «درمانی» به حساب می آمد نه «خودیاری» .

سرانجام یکی از شاگردان برجسته‌ی دکتر کالاهان ، به نام «گری گریگ»، در دهه ی ۹۰ میلادی، «ضربه تراپی» را به شکلی تغییر داد که عموم مردم بتوانند آن را بر روی خود به کار گیرند و در واقع آن را به روشی «خودیار»، برای رهایی از بسیاری ناراحتی‌های عاطفی و احساسی که خود ریشه‌ی بسیاری از بیماری‌های جسمی بودند، تبدیل کرد. او روش خود را «ئی. اف. تی» نامید.

شیوه‌ی او آن پیچیدگی‌های تخصصی دکتر کالاهان را نداشت و اغلب بسیار سریع انجام می شد و به نتیجه می‌رسید.

هم‌زمان و پس از «گری گریگ»، دانشمندان دیگری با به کارگیری خلاقیت فردی خود (چیزی که " گریگ " همه را به آن دعوت می‌کند) ، شیوه‌های متعددی را با نام‌های مختلف، به کار گرفته اند . شیوه هایی که اغلب با روش‌های دیگری در روانشناسی انرژی، روانشناسی، طب سنتی جامع نگر، به روشی مبتکرانه و خلاقانه ادغام شده اند و نتایج خوبی را هم برای پیروان‌شان به بار آورده اند .

«بی تی تی» (ضربه تراپی به شیوه ی بناساز) نیز در ادامه‌ی به کارگیری همین شیوه‌های مبتکرانه و با ادغام خلاقانه‌ی «ضربه‌تراپی» با دیگر روش‌های «خودیاری»، توسط نگارنده‌ی این سطور شکل گرفت. که نتایجی چشمگیر نیز به دست آمد.

بنابر این «بی تی تی» علوم یا فنونی جدید نیست که تازه کشف شده باشد بلکه به کار گیری همان فنون قبلی به شیوه‌ای شخصی است که نتایج خوبی را هم به دنبال داشته است. و هم‌چون آنان تنها یک روش «خودیاری» است و به هیچ‌وجه روشی درمانی برای درمان بیماری‌ها محسوب نمی شود مگر در مواردی که پزشکان و متخصصین علوم پزشکی بخواهند آن را همراه با روش‌های درمانی خود به منظور روشی جانبی و غیر پزشکی ، برای بیماران خود به کار

گیرند که البته به نتایج چشمگیری نیز در این زمینه دست یافته‌اند . ولی مردم عادی لازم است به این روش ها تنها به عنوان روشی کارآمد در «خودیاری» بنگرند و به هیچ وجه آن را جایگزین خدمات ارزشمند پزشکی نکنند زیرا در غیر این صورت ، مسئولیت و عواقب این کارشان به عهده ی خودشان خواهد بود.