

۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۱۳ می ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

ترجمه فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان)

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت‌ساز، انگشتان ثروت‌ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می‌داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می‌داند)

متاسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می‌شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می‌باشند. متاسفانه

کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می‌آموزند!!!!

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

www.EFT.ir

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی‌دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته‌ام. هر ترجمه دیگری از هر

یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می‌آید. کسانی

که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می‌کنند و

دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می‌نمایند بهتر است به فکر آخرت خود

باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ

کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) www.EFT.ir

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

لینک‌های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرك کامل ای اف تی](#) |

[راهنمای ای اف تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای اف تی](#) |

~~~~~

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) سرگرمی امروز (۲) اشتیاق به اوای اف تی؟، (۳) بینشهای بیشتر، (۴) مروری بر مقالات و فیلمها، (۵)

کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی آماده است، (۳) عادت بهشتی، (۴) دلیل ناخوشیهای

جسمی، (۵) غافلگیری به وسیله روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون، (۶) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### سرگرمی امروز

به موسیقی و درایت آلن جکسون که "هرچه پیرتر می شوم" را می خواند گوش بسپارید. [لینک ویدئو](#)

از ریچارد وارد به خاطر ارائه آن متشکرم.

~~~~~

اشتیاق به اوای اف تی - کارن می خواهد خبرش را پخش کند

"بر علل زیرین ناخوشیهای متعددی تمرکز کرده ام"

سلام گری،

همان طور که می‌دانی به اوای‌اف‌تی بسیار علاقه دارم. این روش بیش از هر چیز دیگری مرا در سفر به سوی شفا بسیار همراهی کرده است. با راهنمایی‌های خیلی دقیقی که از درمانگر نادیده می‌گیرم بر علل زیرین ناخوشیهای متعددی تمرکز کرده‌ام.

ولی این ابزار به قدری باارزش و در دنیای امروز مورد نیاز است که می‌خواهم خبرش پخش شود و همه مردم از موهبت اوای‌اف‌تی مطلع شوند. من مدرک بازاریابی یا خبرنگاری ندارم. کشیش هم نیستم. نمی‌دانم برای انتشار این خبر از کجا باید شروع کنم.

اعضای دوره که تجربیات موفقیت‌آمیزی داشته‌اند چگونه می‌توانند این خبرهای خوب را به عده بیشتری برسانند و در عین حال اعضای جدیدی را هم وارد دوره کنند؟

سالها پیش اصلا نمی‌دانستم که چنین معجزاتی ممکن هستند. اکنون هم عده زیادی از مردم اصلا نمی‌دانند که این چیزها در دسترس آنان قرار دارند و مدام موفقیت‌هایی پدید می‌آیند. چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ چگونه می‌توانیم کمک کنیم؟

با عشق، کارن، یکی از علاقمندان اوای‌اف‌تی

پاسخ گری کریگ: متشکرم کارن. از اشتیاق بسیار مشعوف شدم.

با انتشار تجربیات و ارسال لینک کتاب رایگان درمانگر نادیده به دوستان و کسانی که در رسانه‌های اجتماعی با آنان در تماس هستی می‌توانی این خبر را منتشر کنی. دریافته‌ام که کتاب با عده زیادی از خوانندگان سخن می‌گوید و به خوبی درها را به روی این چشم‌اندازهای جدید می‌گشاید. این لینک کتاب است.

<https://www.emofree.com/unseen-therapist/read-this-first.html>

با عشق، گری

~~~~~

### اندیشه نوین اول: علت واقعی ناخوشی‌های مان را نمی‌دانیم

اینجا است که اندیشه نوین شروع می‌شود. اگر علت واقعی ناخوشی‌های مان را می‌فهمیدیم این کتاب دیگر ضرورتی نداشت. ولی نمی‌دانیم و همان طور که به زودی خواهید دید این امر به خوبی به وسیله حرفه پزشکی مورد قبول واقع شده است.

برای شاغلان حرفه پزشکی احترام زیادی قائم و با بسیاری از آنان دوست هستیم. طاقت آوردن در دانشکده پزشکی و گذراندن دوره انترنی مستلزم علاقه زیادی است و برآورده ساختن نیازهای پیچیده بیماران علاقه بیشتری را می‌طلبد.

**علت واقعی چیست؟** پزشکان و پرستاران اغلب ناامید می‌شوند چون علت اصلی بیماری‌ها از چشمانشان دور مانده است. با وجود صرف وقت و هزینه‌های زیاد در زمینه تحقیقات پزشکی، پزشکان علاقمند تا حد زیادی مجبورند که فقط علائم بیماری‌های ما را مدیریت کنند. کشف علت حتی در مورد اکثر بیماری‌هایی که ماهیت جسمی دارند هنوز برای‌شان آرزو به حساب می‌آید.

**در جای نادرستی به دنبالش می‌گردند:** دلیلش آن است که محققان پزشکی تمایل دارند در جای نادرستی به دنبال علت بگردند. مثلاً تحقیقات پزشکی به این واقعیت اشاره می‌روند که افسردگی به عدم تعادل شیمیایی در بدن ربط دارد. در نتیجه یک ماده شیمیایی متعادل کننده (دارو) را وارد بدن می‌کنند و بیمار هم احساس می‌کند بهتر شده است. ولی بیماران باید باز هم دارو مصرف کنند و در غیر این صورت علائم‌شان برمی‌گردند. لذا دارو مشکل را حل نمی‌کند. بلکه موقتاً علائم آن را می‌پوشاند. پس عدم تعادل شیمیایی نباید علت اصلی افسردگی باشد چون اگر به خوبی درک شود درمی‌یابیم که آن هم صرفاً یک علامت است. نهایتاً باید چیزی را پیدا کنیم که باعث عدم تعادل شده است. در این صورت به علت واقعی نزدیک‌تر می‌شویم.

همین استدلال را می‌توان برای هر بیماری که به فکرمان می‌رسد انجام داد. مثلاً با وجود این که در درمان سرطان رفتار سلول را هدف می‌گیرند ولی این بیماری به دلیل انحراف سلول‌ها از کار اصلی‌شان نیست. پزشکان ما، که خودشان را وقف کارشان کرده‌اند، گاهی اوقات می‌توانند سلول‌های مهاجم را از طریق پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی بکشند و غده سرطانی را با جراحی درآورند. با وجود این که این فرایندها ممکن است تا حدی موفقیت‌آمیز باشند ولی به آنچه که در ابتدا موجب انحراف سلول‌ها از وظیفه‌شان شده بوده است نمی‌پردازند. بنابراین روش‌های مزبور اغلب با شکست روبرو می‌شوند و در مواردی سرطان پس از یک عقب‌نشینی موقتی برمی‌گردد.

**قبول دارند که علت آن را نمی‌دانند:** یک روز صبح دو ساعت وقت گذاشتم تا علل ناخوشی‌های مختلف را در سایت [WebMD.com](http://WebMD.com) که یکی از بزرگترین و معتبرترین سایت‌های پزشکی موجود می‌باشد بیابم. نتوانستم هیچ چیزی را که شبیه به علت واقعی هیچ یک از بیماری‌ها باشد پیدا کنم. در واقع به وضوح قبول دارند که نمی‌توانند علت واقعی را درک کنند. موارد زیر نشان می‌دهند که تا چه اندازه این عدم آگاهی را قبول دارند (تاکیدها از من هستند).

**ام اس:** "پزشکان هنوز علت ام اس را نمی‌دانند. اما اطلاعات جالبی حاکی از این هستند که ژنتیک، محیط زندگی فرد و حتی شاید نوعی ویروس نقشی در این قضیه داشته باشند."

**سردردهای میگرنی:** "متخصصان اطمینان ندارند که علت میگرن چیست. برخی خانواده‌ها به آن مبتلا می‌شوند و متخصصان دریافته‌اند که با ژنتیک ارتباط دارد. ولی آشکار نیست که چرا بعضی به میگرن مبتلا می‌شوند و دیگران نمی‌شوند."

**آسم:** "در واقع هیچ کسی نمی‌داند علت آسم چیست. فقط می‌دانیم که آسم نوعی بیماری التهابی است که بر مجرای تنفس اثر می‌گذارد."

**نشانگان روده تحریک‌پذیر:** "علت دقیق نشانگان روده تحریک‌پذیر (آی‌بی‌اس) شناخته نیست. ولی متخصصان سلامتی اعتقاد دارند ارتباط معیوب میان مغز و مسیر روده یکی از دلایل علائم آن است."

آرتریت روماتوئید: "پزشکان دقیقا نمی‌دانند چه چیزی باعث آرتریت روماتوئید می‌شود. شاید ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی باشد. برخی محققان فکر می‌کنند نوعی عفونت باکتریایی یا ویروسی می‌تواند منجر به تحریک بیماری در بعضی افراد شود. ولی تا به حال ویروس یا موجود دیگری که چنین کاری بکند شناخته نشده است."

اسکولیوز: "در اکثر موارد علت اسکولیوز شناخته نیست. این بیماری را اسکولیوز ایدیوپاتیک می‌نامند. اغلب در کودکان و نوجوانان پدید می‌آید و به نظر می‌رسد که به چند چیز و از جمله ژنتیک مربوط باشد چون اغلب در خانواده‌ها شایع است."

بیماری شوگرن: "پزشکان علت دقیق آن را نمی‌دانند. شاید ژن‌هایی داشته باشید که از این بابت شما را با مخاطره روبرو نمایند. عفونت ناشی از باکتری یا ویروس هم می‌تواند بیماری را تحریک کند."

اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه: "هیچ کسی دقیقا نمی‌داند که چه چیزی باعث ای‌دی‌اچ‌دی می‌شود. ولی می‌دانند که برخی چیزها در آن نقش دارند."

نارساخوانی: "علت نارساخوانی آشکار نیست. احتمالا نوعی اختلال ارثی است چون در خانواده‌ها شایع است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند عملکرد قسمت‌هایی از مغز افراد مبتلا به نارساخوانی، که در خواندن و زبان نقش دارند، غیرطبیعی است."

اضطراب: "علت دقیق اختلال‌های اضطرابی معلوم نیست. ولی اختلال‌های اضطرابی همچون سایر ناخوشی‌های ذهنی ناشی از ضعف یا نقص شخصیت یا تربیت ناصحیح نیستند. در اثر تحقیقات دانشمندان بر روی ناخوشی‌های ذهنی آشکار شده است که بسیاری از این اختلالات ناشی از چند عامل و از جمله تغییراتی در مغز و تنش‌های محیطی می‌باشند."

اختلال هراس: "علت دقیق اختلال هراس آشکار نیست. بر این باورند که شاید ناشی از عدم تعادل مواد شیمیایی (انتقال دهنده‌های عصبی) در مغز باشد. همچنین در خانواده‌ها منتقل می‌گردد (ژنتیکی)."

**ترس‌های مرضی:** "علت ترس‌های مرضی معلوم نیست. اگر یکی از اعضای خانواده‌تان به ترس مرضی مبتلا است بیشتر احتمال دارد که شما هم دچار شوید."

**اندومتريوز:** "علت دقیق اندومتريوز معلوم نیست."

**سرطان خون:** "متخصصان نمی‌دانند سرطان خون به چه علتی به وجود می‌آید. ولی برخی چیزها می‌توانند میزان مخاطره بعضی از انواع سرطان خون را افزایش دهند."

**اختلال دوقطبی:** "پزشکان علل اختلال دوقطبی را به طور کامل درک نکرده‌اند. ولی در سال‌های اخیر درک بهتری از طیف دوقطبی، که شامل اوج شیدایی و حضيض افسردگی شدید است و همچنین حالات گوناگون بین این دو را یافته‌اند."

**نشانگان خستگی مزمن:** "پزشکان علت نشانگان خستگی مزمن را نمی‌دانند. علائم آن در بسیاری افراد پس از یک ناخوشی و بررسی پدید می‌آیند. در برخی موارد به نظر می‌رسد که پس از یک آسیب شدید جسمانی یا احساسی یا تماس با مواد سمی ایجاد می‌شود. هیچ علت واحدی برای آن شناخته نیست."

**اگزما:** "پزشکان دقیقاً نمی‌دانند که چه چیزی باعث اگزما می‌شود. متداول‌ترین نوع اگزما - اتوپیک درماتیت - به نوعی حساسیت شباهت دارد. ولی ناراحتی پوستی که در کودکان بیش از بزرگسالان شایع است نوعی واکنش حساسیتی نیست."

این چشم‌انداز ناامید کننده است و متأسفانه فقط حدود یک درصد از کل فهرست را نشان می‌دهد. لذا علی‌رغم هزینه‌های هنگفتی که برای یافتن درمان‌ها صرف شده‌اند پزشکان ما هنوز باید به دنبال علت واقعی گستره وسیعی از بیماری‌ها بگردند. با این وجود به پزشکان اتکا می‌کنیم و هر چند که گاهی اوقات به موفقیت‌هایی دست می‌یابیم ولی اغلب تحت اعمال جراحی غیر ضروری قرار می‌گیریم، تشخیص نادرست برایمان می‌دهند و به اثرات جانبی داروهای تجویز شده دچار می‌شویم. چه شاهی از این بهتر که محققان پزشکی هدف



نادرستی را نشانه رفته‌اند؟ در جایی که علل وجود ندارند به دنبال آنها می‌گردند. به جستجوی طلا در وان حمام می‌ماند. آنجا نیست.

این کار را برای ناخوشی‌تان بکنید. به وبسایت [WebMD.com](http://WebMD.com) یا هر وبسایت پزشکی دیگری بروید و به دنبال علت واقعی بگردید. اگر چیزی یافتید به من هم خبر دهید. در جستجوی خود چنین مواردی را به عنوان تعریف علت واقعی نپذیرید: "به نظر می‌آید ریشه ژنتیکی دارد..." یا "مبتلایان به دیابت بیشتر احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند..." یا "عوامل مخاطره عبارتند از...". احتمال تاثیرات دست دوم و عوامل مخاطره علت نیستند. اینها فقط پزشکان را یاری می‌دهند که حدس‌های حساب شده‌ای بزنند و سعی کنند که از این طریق آنچه را که در حال وقوع است توجیه کنند.

## مروری بر مقالات

۱- از مجموعه شفاهای غیرممکن: مدیریت غیرممکن خشم در یک جلسه

۲- از مجموعه پرسش و پاسخ: آیا می‌توانیم کسی را که ناخوشی روانی دارد آسوده سازیم؟

۳- از مجموعه اندیشه نوین: مقایسه اپتیمال ای‌اف‌تی با ای‌اف‌تی ضربه‌ای

## کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی

بیابید.

۲. عضو دوره اپتیمال ای‌اف‌تی ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس

می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای‌اف‌تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد

گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شفابخشی شوید.

- ۴- با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. [کاربران رسمی ای اف تی](#)
- ۵- برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید.

### برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

#### جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۲۳ می ۲۰۲۱ برگزار می‌شود.

به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی و هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها [برایم بنویسید](#) یا در حین وبینار مطرح کنید.

~~~~~

فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است

برای دسترسی به آن کافی است وارد [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ > شماره ۱۱۱: افسردگی، مسائل مربوط به دادگاه، نشانگان تونل مج دست، موضوعات خانوادگی.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را می‌گوید.

۰:۰۷:۰۴ گری "خودروهای پارک تفریحی" را به عنوان نوعی عادت بهشتی مطرح می‌کند. شری نظر می‌دهد.

۰:۱۲:۳۹ کارن نظراتش را راجع به این موارد می‌گوید: (۱) تجربیات خودش در کار با روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون، (۲) افسردگی و کاهش مصرف داروهایش، (۳) بهبودی اساسی شوهرش از پادرد ۴۰ ساله به عنوان یک اثر جانبی کار کارن بر روی خودش. شری نظر می‌دهد.

۰:۳۱:۵۲ گری توضیح می‌دهد که وقتی نمی‌توانیم برای کار بر روی وقایع خاص اکنون به شدتی برسیم چه کنیم. شری نظر می‌دهد.

۰:۴۱:۵۸ لورنت تجربه کار بر روی درد انگشت و نتایج حاصل از کار بر روی نشانگان تونل مچ دستی یکی از مراجعانش را می‌گوید.

۰:۵۱:۵۵ سارا از تلاشهای متعددی که برای آرام ساختن خودش و همسر سابقش که در اثر یک دعوای حقوقی طولانی مدت به وجود آمده بودند می‌گوید. بینشهای متعددی در آن است. گری، شری و رافائل نظر می‌دهند. ۱:۲۱:۲۰ جنی راجع به نحوه پرداختن به "احساسات نسلها" یا موضوعاتی نظیر "این خانواده حرف نمی‌زنند" و "انجام این کار بی‌خطر نیست" می‌پرسد. گری و شری نظر می‌دهند.

۱:۳۶:۴۵ گری وینار را پایان می‌دهد.

~~~~~

## یک عادت بهشتی دیگر

### خودروهای پارک تفریحی

این هم یکی دیگر از عادات بهشتی است. اینها را می‌توانید با ورود به حساب کاربری خود در دوره اوای‌اف‌تی و در بخش راهنمایی‌ها بیابید.

نوشته گری کریگ - خودروهای پارک تفریحی

پلی را تجسم کنید. یک سمت آن نشانگر دنیای جدایی‌ها است که جسمهای ظاهرا مجزا با علائق مختلفی سعی دارند راهشان را در این دنیا باز کنند و در سمت دیگر پل آرامش غایی درمانگر نادیده قرار دارد. من خودم را در سمت درمانگر نادیده قرار می‌دهم تا از آن جایگاه آرامش به سمت دیگر پل و به حماقتهای ناشی از جدایی بنگرم.

سپس تجسم می‌کنم که آدمهای مجزا سوار خودروهایی شده‌اند و مدام با هم تصادف می‌کنند. چنین خودروسواریهایی را در پارکهای تفریحی می‌توانید ببینید. هر یک از آن خودروها یک جسم مجزا است که توسط یک روح زیبا و آرام که از نیاز به رقابت با سایر خودروها حیرت کرده است رانده می‌شود.

با این وجود آنها مدام حالت تهاجمی به خود می‌گیرند و در عین حال سعی دارند مورد تهاجم دیگران واقع نشوند. این به نوعی تمرین بی‌معنی برای بقا تبدیل می‌شود. بعضی خودروها که علائق مشترکی دارند با هم جمع می‌شوند تا با سایر گروههای خودرویی که به نظر متفاوت می‌آیند به رقابت بپردازند.

من از آن سمت پل در این هیاهوی غیرضروری شرکت دارم و می‌توانم هیچ قضاوتی نکنم و دلخور نشوم و در عین حال درک کنم و آرام بمانم. برای اینکه این را به یک عادت بهشتی تبدیل سازم عمدا این را وقتی در ترافیک گیر می‌کنم، در صف صندوق سوپرمارکت هستم، در فرودگاه یا هر جای دیگری که مردم تجمع می‌نمایند تجسم می‌کنم. این کار را می‌توانم در هر موقعیتی یا در برابر هر کسی که باعث آزارم می‌شود نیز انجام دهم. آرامش به جای پوچ‌گرایی... چه راه خوبی.

~~~~~

دلیل ناخوشیهای جسمی

سوال: به تازگی درس هشتم را تمام کرده‌ام و به دنبال وقایع خاصی که باعث ناخوشیهای جسمانی شده‌اند می‌گردم.

سوالم این است که آیا به راهنمایی‌هایی که بر اساس محل ناخوشی در بدن می‌شوند توجه می‌کنی؟ لوئیس هی کارهای زیادی در این زمینه انجام داده است.

مثلا اگر مشکلی در پشتم داشته باشم می‌توانم بپرسم که آیا قبل از اینکه این مشکل شروع شود در زندگی مورد حمایت واقع نشده‌ام؟ چون پشت به منزله ساختار حمایتی بدن است.

این کار را بر روی خودم و برخی از مراجعانی که در زمینه طب انرژی دارم انجام داده‌ام. به نظرم راهنمای مفیدی است و لذا می‌خواستم نظر تو را در این باره بدانم.

جواب: نقش اصلی لوئیس هی در رشته شفابخشی تاکید بر مسائل احساسی به عنوان یکی از علل انواع ناخوشیهای جسمانی بود. دیگران و از جمله خود لوئیس هی پس از آن ارتباطهای متعددی میان مسائل احساسی و ناخوشیهای جسمانی یافته‌اند. ظاهرا تو هم آنها را مفید می‌دانی. خوب است.

ولی اینها فرضیات انسانها هستند و لذا ممکن است (گاهی اوقات خیلی) خطا داشته باشند. به جای تکیه بر فرضیات انسانها بهتر است مستقیما از درمانگر نادیده بررسی. درس پیشرفته دهم - راهنمایی توسط کانال تلویزیون - این روش را به خوبی شرح می‌دهد. شاید کسب این مهارت مدتی طول بکشد ولی هرگاه بر آن تسلط بیابی به درکی بسیار فراتر از آنچه که اکنون داری می‌رسی.

~~~~~

### **غافلگیری به وسیله روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون**

"برای برخی از سوالاتی که دهها سال بود داشتم جواب گرفتم."

**توضیح گری کریگ:** جودی ویتکرافت یکی از اعضای دوره است و در اینجا ماجرای جالبی را شرح می‌دهد که در آن درمانگر نادیده اشاره عمیقی به یک مسئله پنهانی داشته است. توجه داشته باشید که این کار به کمک گروه تمرینی که او در آن شرکت دارد انجام شده است. با گذر از این درها اتفاقات جالبی برایتان می‌افتند. ادامه را بخوانید.

**ماجرای جودی:** در گروه تمرینی اوای‌اف‌تی از اعضا خواستم روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون (درس پیشرفته دهم) را انجام دهند و بپرسند چرا وقتی کمک می‌طلبم احساس گناه می‌کنم.

پنج دقیقه سکوت کردیم و سه نفری هرچه را که به فرمان رسید یعنی کلمات و تصاویر و غیره را نوشتیم. هیچ قضاوتی در مورد نوشته‌ها نکردیم و آنها را از هیچ فیلتری نگذرانیدیم. سپس همه مواردی را که دو نفر دیگر به نیابت از من نوشته بودند یادداشت کردم.

سو دختر سه ساله‌ای را بر روی یک سه‌چرخه دیده بود. قویا به این بینش رسیده بود که هر اتفاقی که افتاده بود نظر آن کودک را نسبت به خودش تغییر داده بود. عضو سوم گروه هم گفت "حس می‌کند که او به دردمس افتاده است".

گفتم "ماجرایی را برایم تعریف کرده‌اند که در آن سوار بر سه‌چرخه بوده‌ام. ولی این خنده‌دار است چون یکی از بهترین لحظات زندگی‌ام بوده است. پس نمی‌تواند این باشد و به دردمس هم نیفتادم.

سو پرسید ماجرای من چه بوده است و من هم با شادمانی آن را برایش شرح دادم. در حالی که می‌خندیدم گفتم که اغلب با سه‌چرخه وارد دفتر کار پدرم در دادگستری می‌شدم و شبها که آنجا تعطیل بود گاهی اوقات در سراسر و اتاقهای دادگاه می‌راندم (این را به خوبی به یاد می‌آورم). ولی یک روز که سوار بر سه‌چرخه بودم وارد اتاقی شدم که عده‌ای در آن حضور داشتند. قاضی گفت "بیلیف، آن دختر بچه و سه‌چرخه‌اش را از اینجا بیرون ببر." در حالی که می‌خندیدم سو گفت "ولی آن کودک سه ساله چه حسی می‌کند؟"

حیرت کردم چون در ۱۵ سالی که ای‌اف‌تی انجام می‌دهم هرگز به این فکر نیفتاده بودم. بلافاصله دریافتم که بسیار سردرگم شده بودم و آن کودک چه احساسی کرده است و جنبه‌های متعددی به ذهنم رسیدند. یک مرد درشت هیكل که لباس عجیبی هم پوشیده بود با یک "چکش" پشت میز بزرگی نشسته بود. همه آن دخترک را نگاه می‌کردند. دستور داد او را از اتاق بیرون ببرند. مرد درشت هیكلی به سویش آمد و او را با سه‌چرخه‌اش از اتاق بیرون و به دفتر کار بابا برد.

او انرژی اتاق دادگاه و همه کسانی را که در آنجا خشمگین، هراسان و مضطرب بودند حس کرده بود. با وجود اینکه آن انرژی هیچ ربطی به جودی کوچولو نداشت ولی او آن را حس کرده بود. او به صورت حسی دریافته بود که "کسی کار بدی کرده و اکنون به دردرس افتاده است" دخترک سه ساله نمی‌دانست که آن شخص خودش نبوده است.

هیچ کسی با او بد رفتاری نکرده بود. به دردرس هم نیفتاده بود. ولی حس "من کار بدی کردم و به دردرس افتادم" به باورهای نادرستی در مورد خودش منجر شد.

در تمام زندگی‌ام از چیزهای غافلگیر کننده خوشم نمی‌آمده است. دوست نداشتم به من توجه شود مگر اینکه اختیار امور به دستم باشد. در تمام عمرم تجربیاتی داشته‌ام که در آنها گفته‌ام "نمی‌دانم چه کار اشتباهی انجام داده‌ام که اوضاع این قدر خراب شده است" یا "روی پیشانی‌ام بنویسید احمق".

درمانگر نادیده کمک کرد خود سه‌ساله‌ام از آن شوک، خاطره ناگوار، ترس، سردرگمی و جزئیات دیگر آن رها شود. نمی‌دانم این کار باعث پدید آمدن چه آزادی‌هایی برایم خواهد شد.

روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون این راه را به من نشان داد.

اکنون اگر به سوالی که از درمانگر نادیده پرسیدم یعنی "چرا وقتی کمک می‌طلبم احساس گناه می‌کنم" بنگرید شاید از خودتان بپرسید که آیا به آن جواب داده شده است؟ فقط می‌دانم که به برخی از سوالاتی که دهها سال داشته‌ام جواب داده شده است. پس به درمانگر نادیده اعتماد کنید چون او همیشه می‌داند.

به خاطر وجود این روش بسیار شکرگزارم. جودی ویتکرافت

~~~~~

یادآوری گروه‌های تمرینی: در گروه‌های تمرینی ما منظم‌ا فرصتهایی برای بهبود مهارت‌های خود می‌یابید.

لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

فهاد فرغند