

۱۷ تیر ۱۴۰۰، ۸ جولای 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)

متأسفانه 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 می شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می باشند. متأسفانه کسانی مدرک می دهند 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(؟؟؟) می آموزند!!!!

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

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

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

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

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 می آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می نمایند 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. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم

رضایت گری کریگ به این کار ادامه می دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از

خداپرستی حرف می زنند..

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

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

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

ترجمه فرهاد فروغمند

[لینک های محبوب: کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرک 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) جملات امروز (۲) اجتناب "غیرممکن" از سزارین، (۳) راهنمایی موثر درمانگر نادیده، (۴) مقالات/

ویدئوهایی برای مرور، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

**برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:**

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است، (۳) آلیسون بروک جدیدترین کاربر

مورد تایید او ای اف تی است، (۴) گروه تمرینی موجب بینشهای جدیدی می شود، (۵) وقتی مراجع

برای یک واقعه خاص هیچ شدتی ندارد، (۶) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جملات امروز**

"اینکه زیاد فکر کنید مهم نیست بلکه اینکه زیاد عشق بورزید مهم است." ناشناس، ارسال توسط دکتر

گابریل روتن

"واقع بین باشید و برای معجزه برنامه ریزی کنید." اوشا

"تنها کسی که قرار است بشوید همانی است که تصمیم دارید بشوید." **رالف والدو امرسون**

~~~~~

**نکته مهم:** این مقاله محور وینار اخیر اعضای دوره اوای اف تی بود. به دلیل اهمیت آن از همگان برای

شرکت در وینار دعوت به عمل آمد. [لینک فایل ضبط شده آن](#)

## **اجتناب "غیرممکن" از سزارین**

اصلا فکر نمی‌کردم که این سفر بسیار فراتر از توقعاتم باشد

و در غیرمنتظره‌ترین و دشوارترین زمان کمکم کند.

**تعریف غیرممکن:** وقتی شفا فراتر از حیطه روشهای ساخته دست بشر به دست آید.

**توضیح گری کریگ:** متن زیر که توسط نامی اوساکابه نوشته شده است توجه شما را می‌طلبد چون به

همه ما کمک می‌کند قدر قدرت عظیم و عاشقانه درمانگر نادیده را دریابیم. نامی یکی از اعضای جدی دوره

اوای اف تی است و یاد گرفته است که برای رهایی از افسردگی، مشکلات ازدواج، اجتناب از سزارین و همین

طور ایجاد رابطه عاشقانه با فرزندی که به نشانگان داون مبتلا است به درمانگر نادیده گوش دهد.

**نوشته نامی:** سلام گری!

امیدوارم حالت خوب باشد! بارها خواستم برایت یک ایمیل طولانی بفرستم و مثالهای متعددی از کار با

درمانگر نادیده بزنم.

**با افسردگی پس از زایمان شروع شد:** از همان آغاز کار با درمانگر نادیده شروع می‌کنم. برای کاهش

اضطراب و غلبه بر افسردگی پس از زایمان به دوره اوای اف تی پیوستم. فکر کردم بدین ترتیب کمتر دچار

اضطراب می‌شوم و از پدید آمدن دوره‌های افسردگی جلوگیری می‌کنم. اصلا فکر نمی‌کردم که این سفر

بسیار فراتر از توقعاتم باشد و در غیرمنتظره‌ترین و دشوارترین زمان کمک کند. مرتبا با درمانگر نادیده تمرین می‌کردم و به فهرستم می‌افزودم. ولی همیشه مفیدترین و باور نکردنی‌ترین تجربیاتم را از کار با گروه تمرینی به دست می‌آوردم. نهایتا به جای یک بار در هفته پنج بار در هفته در گروه شرکت کردم و دو سه بار در هفته هم جلسات یک به یک با بعضی اعضای گروه داشتم. چقدر این روش برای گذراندن هفته عالی است!

**سومین فرزندم را باردار شدم:** به تدریج که بر روی فهرستم کار می‌کردم آرام‌تر شدم و دریافتم که به قدری آرامش ذهنی دارم که می‌توانم به فکر یک فرزند دیگر بیفتم (پس از فرزندم دومم بسیار کلافه شده بودم و دیگر نمی‌خواستم باردار شوم). درمانگر نادیده قطعاً در این شفا مرا یاری داد چون اصلاً نمی‌دانستم تجربیات زندگی موهبتی برایم خواهند بود و از این دنیای موهومی بیدارتر می‌شوم. وقتی زندگی خیلی دردناک می‌شود بهتر است به کارهای معنوی عمیقتر پرداخت و بیشتر بیدار شد. درمانگر نادیده مرا در این فرایند یاری داد و برای سومین دفعه باردار شدم. شادمان و مطمئن بودم اکنون که درمانگر نادیده در کنارم است مجدداً به افسردگی پس از زایمان دچار نخواهم شد.

**بعد زندگی‌ام به هم ریخت:** وقتی سه ماهه باردار بودم دریافتم که شوهرم سالها است که با زن دیگری ارتباط دارد. آن زندگی زیبا که برایش برنامه‌ریزی کرده بودم به هم ریخت و حس کردم نابود شده‌ام و در حال مرگ هستم. به نوعی هم همین‌طور بود. آن خود قدیمی‌ام و همه توهمات همراه با آن باید می‌مردند تا به دیدن حقیقت نزدیکتر شوم. توهم قدیمی‌ام باید از هم می‌پاشید تا با وضوح بیشتری ببینم که توهم بوده است. این بود که با کمک اعضای گروه و همین‌طور درمانگر نادیده کارم را آغاز کردم. شبانه روز. از آنجایی که شبها نمی‌توانستم بخوابم عمیقترین کارهای معنوی را در آن هنگام انجام می‌دادم.

**توهمم به آهستگی به هم ریخت:** حقایق هرچه بیشتری را دیدم و به عشق و قدردانی افزونتری رسیدم. هرچند که مدام تحریک می‌شدم ولی دریافتم که اینها فرصتی برای کار عمیقتر بر روی خودم هستند. دیگر نمی‌توانستم دنیای بیرونی را مقصر بدانم و خودم را عمیقتر و عمیقتر شفا دادم. هرچند که هنوز کارهای

بیشتری داشتم که انجام دهم ولی اندکی از هدف از این تجربه را دریافتم و به سوی قدردانی بیشتر حرکت کردم. در همین هنگام بود که فرزندم تصمیم گرفت زودتر به دنیا بیاید!!

**در ۳۴ هفتگی کیسه آبم ترکید:** این تقریباً همزمان با وقتی بود که واقعا داشتم تسلیم درمانگر نادیده می‌شدم. هر روز چند بار او را صدا می‌کردم. این بود که از او خواستم مرا در حین زایمان یاری دهد تا آن را بدون استفاده از دارو بگذرانم. او نیز همراه با فرشتگان، اجداد و راهنماهای معنوی در کنارم بود. به من می‌گفت که جسمم را تسلیم انقباضها کنم چون جسمم می‌داند که چه باید بکند. هر بار هم از من خواست که ترسهایم را به او بسپارم.

**سزارین اورژانسی؟:** شانزده ساعت بود که درد می‌کشیدم و مجرای زایمان شش هفت سانتیمتر گشوده شده بود. در این زمان پرستار از من پرسید که آیا مایلیم برای سزارین آماده شوم چون با هر انقباض از ضربان قلب بچه کاسته می‌شد و دوران درد کشیدن خوب پیش نمی‌رفت. نمی‌خواستم سزارین شوم.

**درمانگر نادیده از سزارین جلوگیری می‌کند:** این بود که از درمانگر نادیده راهنمایی خواستم. او هم گفت که وضعیتم را به حالت چهار دست و پا تغییر دهم. چند لحظه بعد حس کردم که بچه افتاد. این بود که پرستار را صدا زدم و او هم با حیرت دریافت که بچه به زودی به دنیا می‌آید. به ناگهان گروه پزشکی در اتاق حاضر شدند. به این طرف و آن طرف می‌رفتند و به من می‌گفتند که چه باید بکنم. من هم آنان را نادیده می‌گرفتم.

فقط به درمانگر نادیده گوش می‌دادم که می‌گفت آرام باشم، فشار ندهم، تسلیم شوم و بگذارم بدنم آن کاری را که می‌داند انجام دهد. ترسهایم را کنار بگذارم، نفس بکشم و نگران نباشم. مدام به من می‌گفت که بچه خودش به دنیا خواهد آمد. همین طور هم شد! در حالی که هنوز در کیسه بود همراه با جفت بیرون آمد. پزشک اظهار داشت که چنین چیزی به ندرت پیش می‌آید.

**نشانگان داون:** از آنجایی که نارس بود فوراً او را برای بررسی بردند و وقتی او را به نزدم بازگرداندند به من گفتند که همه علائم نشانگان داون را دارد و لذا آزمایش ژنتیک بر رویش انجام خواهند داد. شوک عظیمی بود. تصمیم گرفتم تسلیم درمانگر نادیده شوم. مملو از عشق شدم و قبل از اینکه نوزاد را از نزدم ببرند اندکی او را در آغوش گرفتم. او به مدت ۲۵ روز در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان بود و در این مدت هر روز از درمانگر نادیده خواستم که در کنار ما باشد.

**یک موهبت:** اکنون به خانه بازگشته‌ایم و از متخصصان متعددی برای نوزاد وقت گرفته‌ام. ولی باز هم هر روز چند بار با درمانگر نادیده حرف می‌زنم و می‌دانم که همه امور همان طوری هستند که باید باشند. مدام به من می‌گویند که این نوزادی که نشانگان داون دارد در واقع موهبتی برایم می‌باشد. می‌دانم که این درست است. ولی نمی‌دانم آینده چه چیزی را برایش رقم خواهد زد. فکر می‌کنم هنوز هم نگرانی‌ها و ترسهایی دارم و باید بر روی آنها هم کار کنم.

**ابزارها در اختیارم هستند:** می‌خواستم بگویم که هرگز لحظات بیداری معنوی عظیمی که در آنها برای مدتی کوتاهی هم که شده یگانگی و روشن‌بینی را تجربه کنم نصیبم نشده‌اند. ولی مواقع زیادی بوده‌اند که در آنها به درمانگر نادیده متصل شده‌ام و یگانگی و عشق را حس کرده‌ام. سپس بلافاصله و تا اتصال بعدی به این زندگی و نفسم برگشته‌ام. باز هم متصل شده‌ام. حس می‌کنم بار زیادی را از رویم برداشته است. در اثر جلساتی که هر روز با درمانگر نادیده در گروهها داشته‌ام اکنون واقعا می‌توانم صدای درمانگر نادیده را بشنوم و برای سوالاتم به او متصل شوم. هنوز هم در برخی مواقع که حال خوشی ندارم به دشواری می‌توانم پیامها و پاسخهای او را بشنوم. ولی ابزارهای لازم را دارم تا همیشه به آن آرامش بازگردم.

**بالا رفتن از پلکان معجزات:** این ماجرای من از کار روزانه و اتصال بود. به آهستگی ولی قطعا در حال بالا رفتن از پلکان معجزات هستم. از تو به خاطر آشنا ساختن من با درمانگر نادیده و کمک به اتصال هرچه بیشتر با او بسیار متشکرم. بسیار ممنونم که امکان عضویت در گروهها را برایم فراهم ساختی. در گروهها

می‌توانم مردمان خوش‌قلبی را ببینم و آنها در زندگی خیلی کمک کرده‌اند. واقعا زندگی و دیدگاه جدیدم را مدیون تو و همه اعضای گروهها می‌دانم. همگی شما را بسیار دوست دارم.

قدردانی و عشق فراوانی را به سویت می‌فرستم.

نامی

~~~~~

### راهنمایی موثر درمانگر نادیده

**"سطح انرژی‌اش خیلی بالا رفت و برای اولین بار توانست عشق را دریافت کند."**

**مقدمه گری کریگ:** کارمن گروهس لوگشیتز یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی و در حال آموختن روش راهنمایی گرفتن از درمانگر نادیده است. این مهارت مهمی است که اکثرا آن را نادیده می‌گیرند چون افکار ما درگیر گفتگوی ذهنی مدام با نفس هستند. کارمن ذیلا چند تجربه موثر را شرح می‌دهد.

**نوشته کارمن:** راهنمایی‌های متعدد و خوشایندی از طرف درمانگر نادیده داشته‌ام و لذا حس می‌کنم افتخار یادگیری این مهارت نصیب شده است. در اینجا دو مثال می‌زنم:

- خانم الف مشکلات تنفسی داشت. این بود که درمانگر نادیده را بر روی آن هدف گرفتیم و تقریبا بلافاصله آسوده شد. در جریان این کار همچنین راجع به بارداری دخترش و اینکه پزشک نگران بود که یک ویروس سلامت بچه را به خطر بیاندازد حرف زدیم. پیامی از درمانگر نادیده گرفتیم که نه خانم الف و نه دخترش نباید نگران ویروس باشند چون درواقع تهدیدی به حساب نمی‌آید. معلوم شد حق با درمانگر نادیده بود و پزشک بعدا تایید کرد که خطر به اندازه‌ای که قبلا فکر می‌کردند نیست. این موجب آسودگی همه شد.

- سطح انرژی خانم ب خیلی پایین بود. در جریان درخواست کمک از درمانگر نادیده خاطره عاشقانه‌ای به یادش آمد. او هم مثل بسیاری از ما این طور تربیت شده بود که عشق را دریافت نکند و لذا



پیدا کردن یک لحظه عاشقانه برایش دشوار بود. سطح انرژی‌اش خیلی بالا رفت و برای اولین بار توانست عشق را دریافت کند. یک تجربه خارق‌العاده.

همراه با عشق، کارمن

~~~~~

### مقالات / ویدئوهای توصیه شده برای مرور

۱. از مجموعه نتایج: [درمانگر نادیده در اطراف گردن مراجع به جستجو می‌پردازد](#)
۲. از مجموعه پلکان معجزات: [پلکانی به سوی معجزات](#)
۳. از مجموعه تجربیات معنوی: [شهود کیتی گالاگر](#)

~~~~~

### 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 تأثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه [مدرک کامل ای‌اف‌تی](#) که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و مؤثر در شفابخشی شوید.
۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. [کاربران رسمی ای‌اف‌تی](#)
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ](#) تماس بگیرید.

### پیشرفته

### برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

## جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۱۸ جولای ۲۰۲۱ برگزار می‌شود.

به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی یا 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. آنها را برایم بنویسید یا در حین وبینار مطرح سازید.

~~~~~

### **فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است**

برایب دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اوای‌اف‌تی شوید و در منوی سمت چپ

روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ > شماره ۱۱۴

"نامی - اتصال با درمانگر نادیده" کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰:۰۵:۵۲ گری راجع به کلیات و اینکه درمانگر نادیده می‌تواند به شکل‌های گوناگونی درآید سخن می‌گوید.

۰:۱۳:۵۷ ماریون از ارتباط خودش با درمانگر نادیده و یک ای‌اف‌تی مکالمه‌ای و شفای تقریباً آنی می‌چ پای

آسیب دیده‌اش می‌گوید.

۰:۲۸:۲۸ شری برخی از تجربیات "جادویی" که با درمانگر نادیده داشته است را شرح می‌دهد.

۰:۳۵:۲۶ نامی ارتباطات خارق‌العاده‌ای را که با درمانگر نادیده داشته است بیان می‌دارد. از جمله (۱) رهایی از آسودگی بعد از زایمان، (۲) کمک به بهبود یک ازدواج رو به فروپاشی، (۳) اجتناب از سزارین و (۴) کمک به چالش‌های ناشی از فرزندگی که نشانگان داون دارد.

۱:۱۱:۱۲: آن رایان برخی از ارتباطاتی را که با درمانگر نادیده داشته است شرح می‌دهد.

۱:۱۶:۰۳ نامی ما را با فرزندش جیس آشنا می‌کند.

۱:۱۷:۰۸: مری برخی از ارتباطاتی را که با درمانگر نادیده داشته است شرح می‌دهد.

۱:۲۰:۲۵: نورما برخی از ارتباطاتی را که با درمانگر نادیده داشته است شرح می‌دهد.

۱:۲۶:۵۶: شری سخنان پایانی را می‌گوید. گری و بینار را پایان می‌دهد.

~~~~~

### **آلیسون بروک جدیدترین کاربر مورد تایید اوای اف تی است**

**نوشته شری بیکر، مدیر مرکز آموزش کاربران مورد تایید**

سلام گری،

بسیار خوشنودم که اطلاع دهم آلیسون بروک از مرکز آموزش رسمی ای اف تی گری کریگ فارغ‌التحصیل شده است.

آلیسون همه ملزومات دوره یک ساله اخذ تاییدیه ای اف تی (اپتیمال ای اف تی، درمانگر نادیده، استاندارد طلایی ای اف تی ضربه‌ای) را برآورده است. این دوره آموزشی همچنین شامل کارهای پیوسته برای رشد شخصی برای اینکه "شفادهنده شفایافته‌ای" شوند، جلسات تمرینی، دیدگاه کلی نسبت به معنویات برای استفاده در قاب‌بندی مجدد و سایر مواردی که مخصوص هر یک از شاگردان است می‌باشد. آلیسون مجموعه غوطه‌وری در آموزش را هم که یکی از ملزومات برای همه فارغ‌التحصیلان می‌باشد به پایان رسانده است.

همان طور که می‌دانی برای اینکه کسی در میان برترین کاربران ای‌اف‌تی در جهان قرار گیرد از او می‌خواهم که در آزمون کتبی نمره‌ای بالاتر از ۹۰ درصد بگیرد. آلیسون نمره ۹۸ گرفت که دستاورد برجسته‌ای به حساب می‌آید.

آلیسون علاوه بر اخذ تاییدیه ای‌اف‌تی مربی یوگا، مدیتیشن و سلامتی است. همچنین به وکالت در استرالیای غربی، هنگ‌کنگ، انگلیس، ولز و نیویورک اشتغال دارد.

کار با آلیسون و همچنین مشاهده تعهد مدام او نه فقط در مورد ای‌اف‌تی بلکه در تمامی جنبه‌های زندگی - اش برایم موجب سربلندی و افتخار بوده است. کسی که چنین آموزشی را برمی‌گزیند خصوصا در سال گذشته که قرنطینه وجود داشته است توانایی‌هایش را در سخت‌ترین شرایط به نمایش می‌گذارد. آلیسون با حفظ تعادل در میان همه این امور کاری خارق‌العاده را به انجام رساند.

مطمئنم که آلیسون در کار با ای‌اف‌تی بسیار موفق خواهد شد. وی مهارت‌های سطح بالای ای‌اف‌تی را با شعور درونی عمیقش درهم می‌آمیزد و بدین ترتیب به هر کسی که به نزدش می‌آید فواید زیادی می‌رساند.

لطفا در تبریک گفتن به آلیسون با من همراه شو!

شری

~~~~~

**گروه تمرینی موجب بینش‌های جدیدی می‌شود**

**عشق وقتی بهتر است که به اشتراک گذاشته شود**

"وقتی دیگران احساسات مرا درمی‌یابند و بخشی از گذشته‌ام را که خودم نمی‌بینم مشاهده می‌کنند واقعا

آن یگانگی را که ما هم قسمتی از آن هستیم می‌فهمم."

"خوش‌شانس بوده‌ام که به عمیقترین آرامشی که تاکنون شناخته‌ام دست یافته‌ام."

**مقدمه گری کریگ:** گروههای تمرینی در دوره اوای اف تی موجودند و به اعضا امکان تمرین و بهبود مهارتهایشان را می دهند. این شامل مشاهده غیابی مسائل دیگران از طریق راهنمایی های درمانگر نادیده هم می شود. کارن کلی یکی از این تجربیات را ذیلا شرح می دهد.

**نوشته کارن:** گری، این را باید به تو بگویم.

همین الان جلسه گروه تمرینی را که صبحهای دوشنبه برگزار می شود به پایان برده ام و از بینشهایی که اعضای گروه راجع به تولدم به من داده اند حیرت کرده ام. این گروه خیلی خاص و با درمانگر نادیده در ارتباط است.

اعضای گروه را می شناسی - شلی، مائیته، کیت، گینت، لوران و نادیا به تازگی به ما پیوسته اند. برای جدیدترین مشکلم یعنی وزوز گوش کمک خواستم. روی آن کار کرده و به نتیجه ای نرسیده بودم. از حدود دو ماه پیش که به آن دچار شدم صدای درمانگر نادیده را کمتر شنیده ام.

قبلا منظم و خصوصا از طریق روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون صدای او را می شنیدم. بعد همه چیز خشکید. آخرین باری که درخواست راهنمایی کردم فقط به این رسیدم که چیزی وجود دارد که نمی خواهم آن را بشنوم و ببینم. این بود که امروز چند دور بر روی تولدم کار کردیم. شلی به خوبی بر روی آن واقعه تمرکز کرد. من هم شدت اضطرابم را حدود ۸ دانستم.

تنها چیزی که در جریان آن مراقبه دریافتم این بود که پدر زیست شناختی ام در آنجا حضور داشت، مرا در آغوش گرفت و به من عشق داد.

ولی از سایر اعضای گروه دریافتم که وضعیت سلامتی مادرم خوب نبوده و او به هنگام زایمان ناراحتیهای زیادی داشته است. سروصدا و سردرگمیهای فراوانی وجود داشت و من احساس امنیت نمی کردم. درمانگر نادیده برایم امنیت به ارمغان آورد و به من خوشامد گفت. دیگران هم برای خوشامدگویی به من در آنجا بودند. مائیته و نادیا هم ماجراهای مشابهی را شرح دادند. شدت اضطرابم پس از چند دور به صفر رسید و در پایان همگی احساس آرامش کردیم.

به خاطر هر دو گروه تمرینی که در آنها عضو هستم و بینشهایی که در این زمانهای باارزش نصیبم می‌شوند بسیار قدر دانم. وقتی دیگران احساسات مرا درمی‌یابند و بخشی از گذشته‌ام را که خودم نمی‌بینم مشاهده می‌کنند واقعا آن یگانگی را که ما هم قسمتی از آن هستیم می‌فهمم. عجب موهبتی است. به خاطر این موقعیتهایی که برای تمرین با دیگران فراهم کرده‌ای و دستیابی به پیشرفتهایی که به تنهایی نمی‌توانستم به آنها برسم از تو متشکرم. من تنها نیستم.

با عشق و نور، کارن

**پانویشت:** پس از آن تجربه من هم به دیدگاههای مشابهی درباره آنچه که شاید به هنگام تولدم اتفاق افتاده باشد رسیدم. روش آرامش شخصی را بر روی این مسئله بکار بسته‌ام و خوش‌شانس بوده‌ام که به عمیقترین آرامشی که تاکنون شناخته‌ام دست یافته‌ام.

دیروز و پس از جلسه‌ای که برای کار بر روی یکی از جنبه‌ها داشتیم به این نتیجه رسیدم. امروز هم که باید شوهرم را از یک فرودگاه ناآشنا و بزرگ سوار می‌کردم به جای احساس تنش و اضطرابی که معمولا در این گونه مواقع داشتم آرام بودم. تا وقتی هم که شوهرم پشت فرمان نشست همان طور بودم. او از یک مسیر ناآشنا و در شهری بزرگ که آزادراههای متعددی هم دارد مرا به مقصد رساند.

معمولا اضطرابی که او دارد به من هم منتقل می‌شود. در چنان مواقعی کتاب می‌خوانم تا به مسیر نگاه نکنم و بیش از آن مضطرب نشوم. ولی امروز به هنگام مشاهده مسیر کاملا آرام بودم. بسیار مایلیم بدانم در روزهای آینده کدام علائم جسمی‌ام ناپدید می‌شوند. برای این فرایند خیلی از تو ممنونم. به سوی همه کسانی که این را می‌خوانند عشق می‌فرستم.

کارن

~~~~~

**وقتی مراجع هیچ شدتی نسبت به یک واقعه خاص گذشته حس نمی‌کند**

## راههای دیگری برای سنجش شدت

**مقدمه گری کریگ:** دوست خوبم دکتر کلودیو ساوارین (اهل آرژانتین) مدیر مرکز آموزش رسمی ای اف تی به زبان اسپانیولی است. وی بینشهای مفیدی را برای کار با مراجعانی که خاطرات ناگوارشان را به قدری سرکوب کرده‌اند که فعلاً نمی‌توانند هیچ شدتی را در مورد آنها حس کنند شرح می‌دهد.

با وجود اینکه این خاطرات ناگوار اکنون هیچ شدتی ندارند ولی در زیر سطح فعالند و موجب محدودیتهایی برای این افراد می‌شوند. علیرغم اینکه مانعی بر سر راه سنجش شدت پدید آمده است ولی باز هم می‌توانیم از درمانگر نادیده کمک بگیریم. در این موارد مراجع (یا خودتان) از صفر شروع می‌کند و به صفر می‌رسد.

لذا کلودیو دو راه برای سنجش نتایج بدون استفاده از مقیاس صفر تا ده ابداع کرده است. اینها از این قرارند:

(۱) از مراجع بپرسید که آیا وقتی به سراغ واقعه خاص می‌رود دچار درد، احساس جسمی یا ناراحتی هم

می‌شود. اگر چنین است ببینید اینها قبل و بعد از جلسه با درمانگر نادیده چطور تغییر می‌کنند.

(۲) از مراجع بپرسید که وقتی سراغ واقعه خاص می‌رود صحنه چقدر برایش واضح است. ببینید که

رنگها، شفافیت و غیره قبل و بعد از جلسه با درمانگر نادیده چطور تغییر می‌کنند.

و نهایتاً من هم راه سوم را مطرح می‌کنم:

(۳) از مراجع راجع به صداها وقتی به سراغ واقعه خاص می‌رود بپرسید. ببینید بلندی، وضوح و غیره

آنها قبل و بعد از جلسه با درمانگر نادیده چطور تغییر می‌کنند.

امیدوارم برایتان مفید باشند، گری

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما به‌طور منظم فرصت‌هایی را برای بهبود مهارت‌های

خود می‌یابید. لطفاً این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی کنید.

~~~~~

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفاً در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.

فهاداد فرغیند