

۸ مهر ۱۴۰۰، ۳۰ سپتامبر 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 می‌شوند بی‌ارزش و فاقد تأیید گری کریگ هستند. متأسفانه کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای‌اف‌تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای‌اف‌تی را از همین منابع رایگان و نه از اساتید(؟؟؟) می‌-

آموزند!!!!

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

www.EFT.ir

لطفاً 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 صریحاً نهی کرده است برگزار می‌کنند 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 هیچ‌کسی در دنیا استاد اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ‌کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس بدهد. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم رضایت گری کریگ به این کار ادامه می‌دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از خداپرستی حرف می‌زنند.

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

[لینک های محبوب: کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرك كامل ای اف تی](#) |

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

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) جمله امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) روابط، (ب) مسئله همدلی، (ج) سوءاستفاده جنسی در دوران بچگی، (ج) سرگیجه، اضطراب و احساسات سرکوب شده (۳) مقالات/ ویدئوهای برای مرور کردن، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده آخرین وینار ما آماده است، (۳) پیگیری پیشرفت قابل توجه آندره، (۴) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جملات امروز:** «نتایج اوای اف تی از کار روی مسائل احساسی برایم عجیب هستند! فکر کردن در این باره وسوسه کننده بوده است. فکر کردن راجع به اینکه "وقتی برایش ندارم، اما هر چه بیشتر گوش می دهم بیشتر فکر می کنم" یا "چه چیزی می تواند مهم تر باشد؟" «مارتا سیلی

~~~~~

درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوای اف تی در نظر گرفته شده و فرض بر آن است که مخاطب از سطح درک ویژه و بالایی برخوردار است. با این حال به عنوان حسن نیت آن را برای غیر اعضا هم قرار می‌دهم با امید اینکه مزایا و فواید آن را برای همگان گسترش و افزایش دهیم. این مجموعه برای همگان ارزش دیدن دارد. از آن لذت ببرید. دوستان دارم، گری

~~~~~

روابط: «فرار می‌کنم»

جلسه کامل «شروع خوب»

«... قبل از جلسه عمیق و دقیق کار با درمانگر نادیده چند بازنگری مفید انجام می‌دهیم.»

روابط می‌توانند چالش برانگیز باشند.

علت پشت این چالش و آنچه که درباره آن باید انجام دهیم در جلسه کامل «شروع خوب» با سارا بررسی شده‌اند. در اینجا اجتناب از طردشدگی را بررسی می‌کنیم و در این فرآیند قبل از کار با درمانگر نادیده چند بازنگری مفید انجام می‌دهیم.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

سوء استفاده جنسی در دوران بچگی - جلسه کامل «شروع خوب»

«این جلسه به جلسه محبت‌آمیزی با عبارت دوستت دارم و همیشه در پایان حضور داشته باش، بسط می‌یابد.»

عاشق سالی خواهید شد.

متوجه خواهید شد که او در صحبت دچار مشکل می‌شود و درخواستی یافت که چرا پرسش، نیک، در این ویدئو نقش مترجم را ایفا می‌کند. با یاری نیک و پشتکار سالی توانستیم به سالی در رهایی از بحران سوءاستفاده جنسی در دوران بچگی کمک کنیم. این جلسه به جلسه محبت‌آمیزی با عبارت دوستت دارم و همیشه در پایان حضور داشته باش، بسط می‌یابد. جلسه مملو از اشک و عشق است. زیبایی همه جا هست. در این جلسه ارتباط با درمانگر نادیده برای سالی رهایی به ارمغان می‌آورد. در این ویدئو بینش‌ها و نحوه کار بسیاری برای کاربران در حال یادگیری اپتیمال‌ای‌افتی مشخص و مطرح شده‌اند.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

سرگیجه، اضطراب و احساسات سرکوب شده:

جلسه «شروع خوب» کار با درمانگر نادیده

دی‌دی برای شروع کار با درمانگر نادیده در مسائل احساسی و جسمی متعدد خود دوران سختی را سپری می‌کند. همان‌طور که در این جلسه کامل «شروع خوب» خواهید دید، توانستیم مانع اصلی و مرکزی وی را از سر راه برداریم و راه دستیابی دی‌دی را به خلاصی از باورها و مسائل بسیاری در دوران بچگی‌اش بگشاییم. افراد زیادی این مسائل را دارند. از این ویدئو چیزهای زیادی یاد می‌گیرید.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای «غیرممکن» ما: [«غیرممکن»](#): یافتن مورد گمشده، آرام کردن سگ مهاجم
۲. از مجموعه پرسش و پاسخهای ما: [ای اف تی ضربه‌ای در برابر اپتیمال ای اف تی](#)
۳. از مجموعه اندیشه نوین ما: [حکمت اینجاست](#)

~~~~~

## کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی پیدا کنید.
۲. عضو [دوره اپتیمال ای اف تی](#) 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 ای اف تی](#) که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و تأثیرگذار 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 لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید.

~~~~~

پیشرفته

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

[جزئیات و قیمت‌های عضویت](#)

وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۱۰ اکتبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود. این وبینار مختص نظرات/ پرسش‌های اعضا پیرامون درس‌های پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالش برانگیز، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری خواهد بود که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزه‌ها یاری می‌رساند.

این فرصتی عالی برای بررسی پرسش‌ها و نظرات شماست. [آنها را برایم بنویسید](#) یا با خودتان به وبینار بیاورید.

~~~~~

### جواهراتی از وبینارهای پیشین ما

**فایل آخرین وبینار ضبط شده هم‌اکنون در دسترس است:** برای دستیابی به آن کافی است [به حساب کاربری عضویت در اپتیمال ای‌اف‌تی خود وارد شوید](#) و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده، وبینارهای سال ۲۰۱۷ و بعد از آن، وبینارهای ۱۰۶ - ۱۳۵، وبینار شماره ۱۲۰، تشبیه اسفنج عشق کلیک کنید یا روی آن ضربه بزنید.

در اینجا موضوعات مهم وبینار شماره ۱۲۰ آورده شده است:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می‌کند. شری مقدمه را ارائه می‌دهد.

۰:۰۵:۱۹ گری به اعضای که مایلند جلسات ضبط شده را ببینند جلساتی را پیشنهاد می‌دهد. مسائل مربوط به حریم خصوصی بررسی می‌شوند.

۰:۱۲:۰۲ گری تشبیه عشق به اسفنج را شرح می‌دهد و توجه مخاطبان را به مثالی جلب می‌کند. شری نظر می‌دهد.

۰:۳۴:۱۴ یکی از شرکت‌کنندگان در وبینار با اسم مستعار نجواکننده پروانه (کیم) درباره بخشش در شرایط داغ کنونی سؤال می‌کند. گری جواب می‌دهد.

۰:۴۲:۳۵ گوران راجع به بخشش و نه بهانه‌گیری از رفتارها و قطع روابط می‌پرسد. گری و شری پاسخ می‌دهند.

۰:۵۴:۱۹ کارن درباره ضرورت بخشیدن کسی پس از برقراری ارتباط با درمانگر نادیده و راه‌حلی که درمانگر نادیده می‌دهد می‌پرسد. گری جواب می‌دهد.

۰:۵۷:۴۲ باربارا راجع به کمک گرفتن در شروع کار می‌پرسد. گری پاسخ می‌دهد.

۱:۰۲:۴۹ ناتالی تجربه شخصی خود را از تشبیه اسفنج عشق بیان می‌کند. گری جواب می‌دهد.

۱:۰۹:۲۰ گری و شری نظرات نهایی را ارائه می‌دهند و وبینار پایان می‌یابد.

~~~~~

پیگیری پیشرفت قابل توجه آندره

اعتیاد، صبر، وسواس، بینایی، سفر، ترافیک و موارد دیگر

گری! واقعاً نمی‌دانم چگونه تشکر کنم و زبانم برای بیان قدردانی‌ام از تو قاصر است. فقط چند جلسه روی مسائلم کار کردیم. باید بیش از پیش تأکید کنم که شکرگزار معجزه‌گونه‌هایی هستم که برایم پیش آمده‌اند، چون این تغییر مداوم در من کم از معجزه نیست. متشکرم! متشکرم! متشکرم!

سلام گری،

قصداً داشتم گزارش پیشرفتم را بنویسم که در جریانش باشی، اما خواهرم از ونکوور به دیدنم آمده بود و او کمی بدقلق است. (بعداً بیشتر درباره‌اش می‌گویم.)

اعتیاد: تغییرات قابل توجهی در حال رخ دادن هستند که مهم‌ترینشان همینی است که می‌خواهم بگویم و هرگز آنها را تجربه یا حتی به آنها فکر نکرده بودم. از ۳۱ آگوست تا به حال لورازپام را - که برای اضطراب و حملات ترس و هراس ناگهانی استفاده می‌کردم - مصرف نمی‌کنم. ۲۰ سال است به مصرف لورازپام اعتیاد دارم و به‌تازگی این اعتیاد از بین رفته است. در وینار هفته گذشته مختصراً درباره‌اش صحبت کردم، اما چون نمی‌خواستم پیشنهاد انجام کارهای خطرناک به شرکت‌کنندگان بدهم زیاد به آن نپرداختم. می‌دانم تو توصیه‌های پزشکی را رد نمی‌کنی. آنجا گفتم به بدنم گوش می‌دهم که به من بگوید چه وقت به لورازپام نیاز پیدا می‌کند. تصمیم آگاهانه برای کنار گذاشتن مصرف لورازپام نگرفتم، چون آسیبی به من نمی‌رساند و اگر این کاری است که برای زنده ماندن باید انجام دهم، انجام می‌دهم و حالم خوب است.

از وقتی کارمان با درمانگر نادیده شروع شد و ادامه یافت یادم می‌رفت لورازپام مصرف کنم. در ۲۰ سال گذشته همیشه شروع روزم قبل از بلند شدن از رختخواب قرار دادن یک قرص لورازپام زیر زبانه بود. مقدار مصرف معمولم از ۱ تا ۳ میلی‌گرم در روز بسته به نوع وحشت غیر قابل غلبه‌ای بود که در آن روز انتظارم را می‌کشید. نیاز به مصرف این قرص از بین رفت، اما چند ساعت پس از بلند شدن از رختخواب یک مقدار احساس در فضا بودن و حالت گیجی داشتم که می‌دانم نشانه ترک اعتیاد است. معمولاً احساس در فضا بودن را حدود ساعت ۳ بعد از ظهر داشتم و یک و نیم میلی‌گرم لورازپام مصرف می‌کردم، سپس ۵ بعد از ظهر مقدارش به ۱ میلی‌گرم می‌رسید، بعد از آن ۷ بعد از ظهر یا ۹ شب نیم میلی‌گرم مصرف می‌کردم. صبح روز بعد هم دوباره احساس گیج بودن را داشتم و نیم میلی‌گرم مصرف می‌کردم. برنامه مصرف قرصم این‌جوری بود. چند روزی هست که به مصرف قرص فکر نمی‌کنم و اصلاً احساس بدی ندارم، احساسی مثل اینکه چیزی کم باشد یا اینکه کمبودی را تحمل کنم.

این برایم کار کرد، اما ممکن است برای بقیه کار نکند و هرگز پیشنهاد نمی‌دهم کسی بدون نظارت پزشک اعتیاد به دارویی را ترک کند. من انجامش دادم، چون به دانشم در مورد چگونگی و چرایی اثر داروها اطمینان داشتم و می‌دانستم در صورت نیاز همیشه می‌توانم دوباره مصرفش کنم. مطمئنم روزی می‌رسد که

شیشه کوچک قرص را در جیبم نمی‌گذارم، اما آن روز هنوز نرسیده است. باید مطمئن باشم و وضع موجود ضرری ندارد.

نمی‌دانم آیا این امکان وجود دارد که با سایر اعضای اوای‌اف‌تی به این موضوع بپردازم یا خیر، اما حدسم این است که نمی‌خواهی. فقط می‌خواهم بدانی این تغییر عالی در چیزی است که ۲۰ سال مرا گرفتار کرده بود. همچنین می‌خواهم به صراحت اعلام کنم - و این را برایت در اینجا مکتوب می‌کنم - که هیچ‌وقت در مورد رهایی‌ام از این اعتیاد توصیه‌ای به من نکردی و این کار را به تنهایی و بدون نظارت پزشکی و با تصمیم خودم انجام داده‌ام.

مسائلی که آنها را هدف نگرفته‌ایم، اما با وجود این بهبود یافته‌اند، در زیر آورده‌ام:

صبر: آدم عجولی هستم. همیشه این‌طوری بوده‌ام. خواهرم با سرکشی‌ها، گرفتن وقتم و کنجکاوی‌ها و سؤال کردن‌های زیاد و فضولی‌هایش صبرم را امتحان می‌کند. کنجکاوی زیاد به این معنی که اگر جوابش را ندهم حسابی مرا واکاوی می‌کند. ملاقات با او کار دشواری است. در به کار بردن کلمه «وحشت‌زده» بازی در نمی‌آورم، چون وقتی گفت برای پانزده روز پیشم می‌آید واقعاً وحشت‌زده شدم. این مربوط به وقتی بود که هنوز با تو کار با درمانگر نادیده را شروع نکرده بودم. پانزده روز بودن با او در خانه‌ام برایم وحشتناک بود. از کسانی نیستم که فریاد می‌زنند، اما در دیدارهای قبلی با خواهرم مواقعی پیش می‌آمد که کار به جایی می‌رسید که فریاد می‌زدم، چون کاسه صبرم را لبریز می‌کرد. به هر حال در حالی که او تغییری نکرده است من صبورتر شده و به این آرامش رسیده‌ام که «او همین است که هست و در ۶۲ سالگی قرار هم نیست تغییر کند»، بنابراین این من هستم که تغییر کرده‌ام و بهتر است بگویم درمانگر نادیده مرا تغییر داد. البته شکرگزار رفتن خواهرم خواهم بود، اما می‌دانم این بار دیدارمان خوب پیش می‌رود، گرچه او تا سه‌شنبه آینده می‌ماند. بنابراین خواهیم دید اوضاع چگونه پیش می‌رود. با این حال بسیار خوش‌بینم.

وسواس: دیگر لازم نیست تابلوها در خانه‌ام کاملاً صاف مثل سطح لیزر آویزان شوند. جدی می‌گویم، چون قبلاً این‌طوری بود. لازم نیست یخچال و انبار خانه‌ام کاملاً سازماندهی شده باشد و همه برچسب‌ها دقیقاً رو

به جلو باشند. یک زمانی فکر می‌کردم همه چیز را به ترتیب حروف الفبا مرتب کنم که پیدا کردن همه چیز راحت‌تر باشد، اما کار سختی بود و درباره‌اش فکر کردم. الان یک شعار جدید دارم: «این کار من نیست.» در حال حاضر می‌توانم به فروشگاه بروم و کاملاً عادی کالاهای موجود را ببینم و دیگر می‌دانم کار من نیست همه چیز را درست کنم. قبل از اینکه به رختخواب بروم همه درها را چک می‌کنم همان‌طور که اکثر مردم این کار را انجام می‌دهند، اما من بارها و بارها درها را چک می‌کنم. باز هم شعارم اینجا به دردم می‌خورد: «این کار من نیست.» چین‌های تیز و آهارزده روی آستین پیراهنم از شانه تا سرآستین آن‌طور هستند که باید باشند؟ باز هم شعارم: «این کار من نیست.» بخار سریع برای لباس‌هایم کافی است.

دیگر مجبور نیستم از یک نامه کاری پنج بار کپی بگیرم تا امضای مورد علاقه‌ام را پای آن بزنم. شوخی نمی‌کنم. یک زمانی این برایم واقع‌های معمولی بود. گیره‌های کاغذی را که باعث پاره شدن کاغذ نمی‌شوند و آنها را از آلمان می‌خریدم دیگر لازم ندارم، اما ماندگاری‌شان بالاست، چون بهترینند و مجبور بودم آنها را داشته باشم، زیرا اگر نامه‌ای را با گیره کاغذی می‌فرستادم که ممکن است باعث پارگی کاغذ شود چه می‌شد؟ این اتفاقی است که در دفتر گیرنده نامه می‌افتاد و هیچ‌وقت نمی‌دانستم. این قضیه دور از ذهن است و این هم برایم حل شد. هنوز از دستگاہی که حروف را به یک‌سوم یکسان تقسیم می‌کند استفاده می‌کنم، چون از قبل آن را داشتم و ظاهر مرتبی دارد. وسواس می‌تواند برای آدم گران تمام شود. مثال‌های دیگر را در زیر آورده‌ام:

متأسفانه ماه گذشته هنوز دچار وسواس بودم که برای موردی هزینه اضافی پرداختم. ماه فوریه به خانه جدیدم نقل مکان کردم، چون در دوران نقاهت بعد از جراحی بودم. هنوز اسباب‌هایم را کامل باز نکرده بودم، گرچه جعبه‌های متحرک و یکسان و بدون بسته‌بندی در یک طرف کمد روی هم چیده شده بودند، متوجه شدم چوب لباسی کم دارم. خانه جدیدم کمد‌های دیواری بیشتری از خانه قبلی‌ام دارد. یک قانونم این بود که چوب لباسی‌هایم باید یکسان باشند. سعی کردم از همان چوب لباسی‌های مخملی که داشتم بخرم، اما شرکت سازنده آنها دیگر وجود ندارد و این چوب لباسی‌ها در بازار نیستند و این برایم معضلی بود. هرگز

اجازه نمی‌دادم دوباره این اتفاق برایم بیفتد، به خاطر همین ۲۰۰ چوب لباسی چوبی یکسان بیشتر از نیازم خریدم و همه چوب لباسی‌های مخملی قبلی را کنار گذاشتم. چوب لباسی‌ها را باید می‌داشتم وگرنه اضطراب سراغم می‌آمد.

تغییرات جدید بی‌سابقه بودند. دیگر این آندره جدید را نمی‌شناسم. نمی‌خواهم بگویم «چه فکری می‌کردم؟» چون قطعاً پاسخم این است که به خاطر اضطرابم برای خودم قانون می‌گذاشتم و حالا چطور؟ حالا خبری از آن قانون‌ها نیست.

هفته پیش چند تا از چوب لباسی‌های مخملی را از جعبه در آوردم و در کمد لباس گذاشتم و تعدادی پیراهن رویشان آویزان کردم تا ببینم این کار اذیتم می‌کند یا نه. اذیتم نکرد. هم‌خانه‌ام گفت: «داری چه کار می‌کنی؟ کلی پول بابت چوب لباسی‌های جدید دادی که آنها یکسان باشند و حالا این کار را کردی؟ دیوانه شدی؟»

گفتم: «نه، در حقیقت برعکس. آن موقع دیوانه بودم. حالا حالم خوب است و فقط به خودم ثابت شده که حالم خوب شده است.»

احتمالاً دوباره چوب لباسی‌های جدید را استفاده می‌کنم، چون قبلی‌ها ظاهر یکنواختی دارند، اما این کار را زمانی می‌کنم که بخواهم، نه به خاطر اینکه باید آن را انجام دهم. باز هم شعارم: «این کار من نیست.»

بینایی: از ۲۵ سالگی عینکی شدم. هر بار که به چشم‌پزشکی می‌رفتم شماره چشم‌هایم قدری بالا می‌رفتند، اما اخیراً به نظر می‌رسد بینایی‌ام بهتر شده است. اسم درمانگر نادیده‌ام «آماندا» است و وقتی سئوالاتم را می‌پرسم به ذهنم می‌آید. از او پرسیدم و او مزه بهبودی به من داد. توضیحش سخت است، اما رنگ‌ها واضح‌تر شده‌اند. الان که می‌نویسم رنگ قلم مشکی‌تر و واضح‌تر است. این چیزی است که می‌خواهم روی آن کار کنم، اما بلافاصله متوجه شدم می‌توانم متنی با فاصله خطوط ۱۱ را فقط با کمی تلاش بخوانم، در حالی که قبلاً نوشته‌ها کاملاً برایم مبهم و ناواضح بودند.

سفر: وحشت از مسافرت همیشه وجود داشت. تفکراتم در این باره در این حد مسخره است که می‌توانم چمدانم را به آکادمی خنده بفرستم. از فکر اینکه سوار هواپیما شوم و به هر جا که هواپیما می‌رود بروم احساس هیجان زیادی به من دست می‌دهد. هرگز جایی را بدون برنامه نرفته‌ام. تصور این قضیه در حال حاضر قلبم را به طرز خوشایندی به تپش می‌آورد بدون اینکه اضطراب و نگرانی داشته باشم. مشتاقم این فکر را عملی کنم، اما هراس «چه می‌شود اگر» هنوز هم وجود دارد، ولی کمتر شده است.

ترافیک: در پیام قبلی‌ام به تو گفته بودم کارهای احمقانه و بدون ملاحظه‌ای برای فرار از ترافیک انجام می‌دادم، مثلاً مسیر حرکتم را عوض یا ماشین را در ترافیک به امان خدا رها می‌کردم و به خانه می‌آمدم. حتی دیدن ترافیک از تلویزیون هم برایم اضطراب‌آور بود. کافی بود از پایین به یک پل هوایی قفل شده از ترافیک نگاه کنم و همین مرا وادار به عقب‌نشینی می‌کرد در صورتی که خودم در ترافیک نبودم. ویدئویی از ترافیکی که هفته گذشته در آن بودم گرفتم. ساعت ۵ بعد از ظهر بود، ساعتی که با ماشین بیرون نمی‌رفتم که در ترافیک گیر نکنم. ویدئو را دیدم. مسیر قفل شده بود و ماشین‌ها حرکتی نمی‌کردند. با دیدن ویدئو دچار تپش قلب و سرگیجه نشدم و عرق نکردم. هیچ اتفاقی برایم نیفتاد.

فقط یک توضیح وجود دارد، چون چیزی غیر از این نیست. بهتر از قبل به زندگی برگشتم. رهایی از مسائلم آن قدر سریع اتفاق می‌افتند که نمی‌توانم آنها را به خاطر بسپارم و به یاد بیاورم. نمی‌توانم بگویم «آن را باور نمی‌کنم»، چون چاره دیگری جز این ندارم.

گری! واقعاً نمی‌دانم چگونه تشکر کنم و زبانم برای بیان قدردانی‌ام از تو قاصر است. فقط چند جلسه روی مسائلم کار کردیم. باید بیش از پیش تأکید کنم که شکرگزار معجزه‌گونه‌هایی هستم که برایم پیش آمده‌اند، چون این تغییر مداوم در من کم از معجزه نیست. متشکرم! متشکرم! متشکرم!

آندره

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما منظم‌اً فرصت‌هایی 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.

فهرست فراموشی