

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

دوره اپتیمال ای‌اف‌تی

جلسات خودیاری - مسائل طرد شدن

نوشته گری کریگ (بنیانگذار ای‌اف‌تی)

ترجمه فرهاد فروغمند

مقدمه‌ای بر جلسات خودیاری - مسائل طرد شدن

داگ مشکل شدیدی در موقعیتهای اجتماعی و خصوصا در گفتگو با خانمها داشت. این امر در کودکی شکل گرفته بود. در آن زمان خشمی نسبت به پدرش داشت و در مدرسه هم اغلب توسط دوستانش و دیگران نادیده گرفته می‌شد. همچنین با موفقیت به مسئله فوت سگی به نام آزی پرداختیم.

همان طور که در "دستورالعملهای ابتدا این را بخوانید: چگونه این دوره را بگذرانید" گفته شده است خودتان را در این فرایند غوطه‌ور سازید. این به درمانگر نادیده اجازه می‌دهد بر روی مسائل اساسی شما کار کند (حتی مواردی که به طرد شدن مربوط نیستند... به علاوه ... شما را قادر می‌کند که با انجام فرایند آن را بیاموزید - غوطه‌وری به همین معنی است).

لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

نکات جلسه اول:

••••• داگ و من به گفتگو درباره احساس خجالتی که به طرد شدن مربوط است می‌پردازیم. بررسی می‌کنم

که وقتی داگ در موقعیتهای اجتماعی نظیر بار قرار می‌گیرد چه پیش می‌آید.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰۰:۰۵:۵۵ شروع به کندوکاو در مسئله داگ می‌کنم. او وقتی خیلی کم‌سن بوده از رفتن به مدرسه شدیداً می‌ترسیده است.

۰۰:۰۹:۱۲ جلسه با درمانگر نادیده برای یک واقعه ساختگی. وضعیت‌های ممکن را با هم می‌کاویم.

۰۰:۲۱:۴۵ سپس نتایج حاصل از جلسه با درمانگر نادیده را آزمایش می‌کنم.

۰۰:۲۴:۰۲ جلسه دیگری با درمانگر نادیده. یک قاب‌بندی مجدد اساسی برای واکنش او به طرد شدن و اینکه نفس سایر بچه‌ها چه می‌کند.

۰۰:۳۸:۴۲ نتایج را می‌آزمایم. موفقیت.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰۰:۲۴:۰۲ ۰۰:۰۹:۱۲

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰۰:۳۰:۴۰ ۰۰:۲۹:۱۵ ۰۰:۱۸:۵۵

نکات جلسه دوم: هرچند که این جلسه بیشتر حالت اکتشافی دارد ولی در انتها به یک جلسه موثر با درمانگر نادیده منجر می‌شود.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایب) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۰۰:۰۰ داگ و من نتیجه تکلیف دفعه قبل و نامه‌ای را که درباره ملاقات اخیرش با یک خانم نوشته است مرور می‌کنیم. سپس جزئیات آن واقعه را می‌آزمایم تا ببینیم که آیا شدتی برایش رو می‌آید یا خیر. حس می‌کرده است که "تحت فشار است تا خوب عمل کند". شدت این ۸ یا ۹ بود.

۰:۱۶:۱۲ اعتماد به نفس و تعامل بدون اضطراب او با یک خانم و همین طور اینکه چرا "این بار تحت فشار نبوده است" را می‌آزماییم.

۰:۲۱:۳۵ موضوع کاخ فرصتها را پیش می‌کشم و می‌گویم که "دنباله‌هایی" که در انتهای جملات تاکید می‌آیند با آن جملات رقابت می‌کنند. دنباله‌های حاصل از "من جاذب خانمها هستم" را می‌آزماییم.

۰:۲۵:۱۲ صحنه حیاط مدرسه را که در جلسه قبل بر روی آن کار شده بود می‌آزماییم. هنوز شدت دارد.

۰:۲۸:۴۰ با ساختن یک واقعه خاص به آزمایش می‌پردازیم. او تا حدی آن را سرکوب می‌کند.

۰:۳۹:۲۹ سراغ خشمی که نسبت به پدرش دارد می‌رویم. احتمال می‌دهم که بین خشمش و مسائل مربوط به طرد شدنش رابطه‌ای وجود داشته باشد. او همچنین برخی نگرشهای مذهبی را از خانواده‌اش گرفته است (به خاطر کارهایی که کرده است به جهنم می‌رود). از اینکه به "دریاچه پر از آتش" (جهنم) برود وحشت داشت.

۰:۵۵:۰۰ جلسه با درمانگر نادیده برای یک واقعه خاص مربوط به پدر داگ.

۱:۰۶:۲۰ تاثیر جلسه با درمانگر نادیده را می‌آزماییم. به نظر می‌رسد نه فقط آن واقعه خاص بلکه سایر موارد هم خنثی شده‌اند.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۵۵:۰۰

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۵۸:۰۲ ۰:۵۰:۰۴ ۰:۱۲:۲۹

نکات جلسه سوم:

۰:۰۰:۰۰ داگ می‌گوید واقعه خشم نسبت به پدرش که در جلسه قبل بر روی آن کار کردیم ظاهراً همه مسائل مربوط به خشم نسبت به پدرش را خنثی کرده است. درواقع او اکنون نسبت به پدرش دلسوزی دارد. سپس برخی از کارهای قبلی را می‌آزماییم.

۰:۰۷:۵۲ داگ به یک مراسم رقص رفته و در ابتدا تحریک نشده بود. سپس خانمی را که می‌شناخت دید و شدتش به ۵/۶ رسید. این را می‌کاویم.

۰:۱۸:۳۶ جلسه با درمانگر نادیده برای یک واقعه مربوط به مدرسه. قبل از آن چند دقیقه راجع به آن اطلاعاتی کسب می‌کنم. آزمایش می‌کنیم و ظاهراً موفق شده‌ایم.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۳۰:۴۵ یک جلسه دیگر با درمانگر نادیده بر روی یک واقعه خاص. در اینجا "من سازگار نیستم" را می‌کاویم و قاب‌بندی مجدد جاذبه زمین (که خیلی مهم است) را انجام می‌دهم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰:۳۰:۴۵ ۰:۱۸:۳۶

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۳۶:۴۱ ۰:۳۵:۴۱ ۰:۲۸:۰۹ ۰:۲۶:۳۴

نکات جلسه چهارم:

۰:۰۰:۰۰ به سراغ نامه مثبتی که داگ برایم نوشته است می‌رویم. راجع به "ترس از ترسیدن" که او آن را ممکن می‌داند حرف می‌زنیم.

۰:۰۶:۴۸ به کار بر روی نامه داگ ادامه می‌دهیم. هنوز خشمی نسبت به پدرش حس نمی‌کند.

۰:۱۰:۲۶ اوج احساسی او را وقتی خانم جذابی را در یک محیط عمومی می‌بیند می‌کاویم. این به ترس از تنها ماندن و خجالت کشیدن منجر می‌شود... مثل همان احساس تنهایی در حیاط مدرسه.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۱۳:۲۸ یک واقعه خاص می‌سازم و این یک واقعه خاص واقعی را که در دبیرستان اتفاق افتاده است رو می‌آورد.

۰:۲۱:۵۳ جلسه با درمانگر نادیده برای واقعه حیاط دبیرستان. نتایج و از جمله شدتی که برای وقایع خاص گذشته حس می‌کند را می‌آزماییم. موفقیت.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰:۲۱:۵۳

قاب‌بندی مجدد در این زمان:

۰:۱۲:۳۷

نکات جلسه پنجم:

۰:۰:۰:۰ داگ می‌گوید که اضطراب اجتماعی و مسائل مربوط به طرد شدنش حدود ۳۰ درصد بهبود یافته‌اند. همچنین خوشحال است که مسائل مربوط به خشم نسبت به پدرش ظاهراً با فقط یک جلسه با درمانگر نادیده ناپدید شده‌اند. می‌گوییم که بهبودی او شاید بیش از سی درصد باشد چون همه ما تمایل داریم که بر مواردی که انجام نشده‌اند و نه مواردی که انجام شده‌اند تمرکز کنیم.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کرینگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کرینگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کرینگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰۰:۰۷:۰۴ روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون را انجام می‌دهیم تا به دنبال مسائل مهم بگردیم. چند مورد را پیدا و راجع به چیزهایی که ممکن هستند گفتگو می‌کنیم.

۰:۲۹:۰۴ جلسه با درمانگر نادیده. به خاطر محدودیت وقت چند واقعه را که با روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون یافته‌ایم به هم وصل می‌کنم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰:۲۹:۰۴

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۳۲:۳۳ ۰:۳۴:۳۸ ۰:۳۵:۰۰ ۰:۳۵:۳۸ ۰:۳۷:۵۷ ۰:۴۰:۳۵

نکات جلسه ششم:

۰۰:۰۰:۰۰ داگ می‌گوید که اخیرا خانمی را دیده و به شکلی که گویی مسئله مهمی نیست با او حرف زده است.

ولی هنوز بر این باور است که کمی مقاومت دارد.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰۰:۰۴:۵۱ "چرایی" مقاومتش را می‌کاوم.

۰۰:۰۸:۰۵ آزمایش می‌کنیم و می‌بینیم که مقاومتش نسبت به کسانی است که نمی‌شناسد و نگران واکنش آنها است.

۰۰:۱۱:۱۱ جلسه با درمانگر نادیده. ابتدا مقدمات آن را انجام می‌دهم و بعد پیشنهاد می‌کنم که بر روی یک واقعه ساختگی با یک خانم ساختگی کار کنیم. نتایج مستحکم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰:۱۱:۱۱

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۲۴:۴۱ ۰:۲۲:۴۵ ۰:۲۲:۱۳ ۰:۱۲:۲۸

نکات جلسه هفتم:

متأسفانه کیفیت صدای این جلسه پایین بود و لذا آن را در اینجا نیاورده‌ام.

نکات جلسه هشتم:

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰۰:۰۰:۰۰ مسائل مربوط به طرد شدن باز هم بهبود می‌یابند. مسئله‌ای را که به نظر نامربوط می‌آید رو می‌آورد.

غم ناشی از مرگ یک سگ به نام آزی. بر روی این هم کار می‌کنیم چون موجب کاهش شور و شوق او است.

۰۰:۰۴:۵۸ راجع به آزی می‌پرسم. نبود عشق بی‌قید و شرط آزی موجب "خلا عشق" در داگ شده است. این

کمبود عشق قبلاً توسط پدرش و بچه‌هایی که او را نادیده می‌گرفتند ایجاد شده بود. داگ پشیمان است که چرا

از صاحب آزی نخواست است که سگ را نزد او بگذارد و آن را با خودش برده است.

۰۰:۱۱:۳۵ جلسه با درمانگر نادیده. ظاهراً موفقیت‌آمیز است ولی باید باز هم آزمایش کنیم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰۰:۱۱:۳۵

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰۰:۲۲:۱۱ ۰۰:۰۹:۵۴

نکات جلسه نهم:

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۰:۰۰ داگ غم مربوط به آزی و حس طرد شدن ناشی از حرف زدن با یک خانم را می‌آزماید. موفقیت اساسی

در هر دو مورد.

۰:۰:۴۴ فعلا کار بیشتری نداریم که انجام دهیم و اگر در آینده مسئله‌ای پیش بیاید او با من تماس خواهد

گرفت.

جلسه با درمانگر نادیده وجود ندارد.

قاب‌بندی مجدد در این زمان:

۰:۰:۳۱

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir