

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گریگ کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گریگ 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 گریگ کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

دوره اپتیمال ای‌اف‌تی

جلسات خودیاری - بدرفتاری جنسی

نوشته گریگ کریگ (بنیانگذار ای‌اف‌تی)

ترجمه فرهاد فروغمند

مقدمه‌ای بر جلسات خودیاری - بدرفتاری جنسی

توجه: صدا در این هفت جلسه تا حد زیادی انعکاس داشت و لذا فقط دو جلسه اول در اینجا آورده شده‌اند.

شارون در کودکی مورد بدرفتاری جنسی واقع شده و تا ۴۳ سالگی آن را سرکوب کرده بود. سپس آن خاطراتش رو آمدند و موجب ناراحتی شدیدش شدند. قاب‌بندیهای مجدد متعدد و جلساتی که با درمانگر نادیده برگزار شدند موجب آسودگی‌اش گشتند.

مطابق دستورالعملهای "ابتدا این را بخوانید: چطور این دوره را بگذرانید" خودتان را در فرایند غوطه‌ور سازید. بدین ترتیب به درمانگر نادیده اجازه می‌دهید بر روی مسائل بنیادی شما (حتی آنهایی که به بدرفتاری جنسی مربوط نیستند) کار کند. به علاوه با انجام فرایند آن را بهتر می‌آموزید و برایتان جا می‌افتد.

لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.

نکات جلسه اول:

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

۰۰:۰۰:۰۰ با شارون راجع به مسائلی و از جمله بدرفتاری جنسی که تا ۴۳ سالگی به یاد نیآورده بود به گفتگو می‌پردازم. او اکنون ۶۱ سال دارد. همچنین درباره تجربه روحانی‌اش و واکنشی که به بدرفتاری جنسی داشته است حرف می‌زنیم. تصویر ازدهایی پدیدار می‌شود که می‌گوید "تو نمی‌خواهی مرا بیدار کنی".

۰۰:۱۴:۴۰ به گفتگو درباره واقعه خاصی می‌پردازیم که به "اختیار نداشتن" مربوط است. این موجب خشم می‌شود.

۰۰:۲۰:۱۱ مسائل مربوط به ازدها را می‌آزمایم.

۰۰:۲۴:۲۷ جلسه با درمانگر نادیده در مورد ازدها و معنی آن که به مسائلی درباره مادر شارون و عدم مراقبت از او در برابر بدرفتاریهای جنسی ناپدری‌اش منجر می‌شود.

۰۰:۳۳:۲۵ باز هم آزمایش و یک قاب‌بندی مجدد اساسی برای تعارضی که او در مورد بدرفتاری جنسی دارد انجام می‌دهم.

۰۰:۳۹:۳۲ باز هم آزمایش می‌کنم و با این کار به تعارض دیگری که در مورد آدم خوب و آدم بد دارد می‌رسم.

۰۰:۴۲:۱۳ سابقه او را می‌کاوم تا جلسه‌ای طولانی با درمانگر نادیده در مورد فعالیت‌های جنسی که به اوج لذت منجر می‌شوند داشته باشیم. در اواسط جلسه رشته سخن را به شارون می‌سپارم. نتیجه خوبی به دست می‌آید.

۰۰:۵۹:۰۰ باز هم آزمایش می‌کنم. نتایج مستحکمی حاصل شده‌اند.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰۰:۲۴:۲۷ ۰۰:۴۲:۱۳

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

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۴:۰۹ ۰:۲۲:۳۲ ۰:۳۵:۱۹ ۰:۵۱:۵۸

نکات جلسه دوم:

۰:۰۰:۰۰ شارون و من به گفتگو درباره جزئیات وضعیتش که در نامه‌ای برایم نوشته است می‌پردازیم. نفرت از خود هم در آن است که قاب‌بندی مجددش می‌کنم.

۰:۱۱:۴۶ راجع به قدرت کلام حرف می‌زنیم. نفرت در مقابل نومیدی.

۰:۲۴:۲۸ تشبیهی برای قدرت او و درمانگر نادیده درون.

۰:۲۷:۴۲ "من آدم بدی هستم" را می‌آزمایم و سپس قاب‌بندی مجدد می‌کنم.

۰:۴۴:۴۸ راجع به جزئیات بدرفتاری جنسی که با او شده است و از جمله اوج لذت، جدا شدن از جسم و بازگشت

به آن و غیره به گفتگو می‌پردازیم. اینها و سایر جزئیات جنبه‌های مهمی به شمار می‌روند. وی در نتیجه شرح این

جزئیات از درون می‌لرزد.

۱:۰۱:۰۱ یک دور به صورت نیابتی با درمانگر نادیده برای لرزش درونی او انجام می‌دهم. بهبود می‌یابد. سپس به

واکنش او نسبت به جزئیات می‌پردازیم. این همان مسئله اصلی 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

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

۱:۰۵:۰۰ یک جلسه طولانی با درمانگر نادیده را آغاز می‌کنم و برخی جزئیات شدید را در آن می‌سازیم و به واکنش

او نسبت به آنها می‌پردازیم. سپس می‌آزمایم. نتایج مستحکمی به دست آمده‌اند.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۱:۰۵:۰۰ ۱:۰۱:۰۱

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۱:۰۲:۵۲ ۰:۳۸:۵۵ ۰:۳۶:۵۲ ۰:۳۴:۱۴ ۰:۲۴:۲۸ ۰:۱۷:۱۲ ۰:۰۱:۱۱

© 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