

## دوره اپتیمال ای اف تی<sup>۱</sup>

جلسات خودیاری - رهایی از اضطراب

نوشته گری کریگ (بنیانگذار ای اف تی)

ترجمه فرهاد فروغمند

### مقدمه‌ای بر جلسات خودیاری - رهایی از اضطراب

**توجه:** پیامهای مربوط به قاب‌بندی مجدد هنوز در این جلسات گذاشته نشده‌اند.

کارول با ای اف تی ضربه‌ای بر روی اضطرابهای اصلی‌اش کار کرده ولی به نتیجه‌ای نرسیده بود. این به نظرم یک موقعیت بدیهی برای آزمودن اپتیمال ای اف تی آمد. از این جهت می‌گویم آزمودن که این جلسات در سالهای اولیه ایجاد اپتیمال ای اف تی و وقتی که هنوز اسم درمانگر نادیده را ابداع نکرده بودم انجام شدند. برای همین هم هست که در این جلسات از "منبع" یا "هوش برتر" استفاده می‌کنم. همان طور که خواهید این آزمایش پربار بود. ذیلا نکاتی را که در آن زمان راجع به ویدیوها نوشتم می‌بینید. تشویقتان می‌کنم که همه نکات را قبل از دیدن هر یک از ویدیوها بخوانید. بدین ترتیب قبل از مشاهده ویدیو کلیتی از آن به دستتان می‌آید. این کار بسیار مفید است.

لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.

### نکات جلسه اول:

---

مافی حقوق مادی و معنوی این محصول متعلق به موسسه پرورش افکار و فرهاد فروغمند است و فقط شخصی که بهای آن را از طریق اپلیکیشن پرورش افکار پرداخت کرده است به همراه افرادی که با او در یک خانه زندگی می‌کنند مجاز به استفاده از آن هستند. هرگونه تکثیر و یا کپی‌برداری از این اثر حرام و غیرمجاز است و صاحبان محصول به هیچ وجه از این عمل رضایت ندارند.

## نکات جلسه اول:

مسئله اصلی او اضطراب و علائمش از این قرار هستند: سفتی شکم، کم‌توانی، اشتهای کم، عدم انگیزه و به راحتی اشکش درمی‌آید. کسانی که آموزش کافی ندیده بودند بر روی او ای‌اف‌تی انجام داده‌اند.

وقتی کارول ۵ ساله بود مادرش درگذشت و برای نگهداری او را از یک خانه به خانه دیگری می‌فرستادند. این کار به این مسئله منجر شد که در آن بزرگسالان می‌گفتند "خدایا، نمی‌دانیم با او چه کنیم". این بستر خوبی برای ایجاد اضطراب است.

در اینجا راجع به "آیا این منطقی است" که در مورد او به کار می‌آید صحبت می‌کنیم. وی قبول دارد که واکنشهای احساسی‌اش در واقع با منطق جور در نمی‌آیند. این تمایز مهم است.

در ۱۱:۱۵ کارول یک واقعه خاص مهم را شرح می‌دهد. این یک مثال عالی برای تفکیک یک واقعه خاص به اجزای آن و کار کامل بر رویش است. او "ماجرای تعریف می‌کند". به صورت نیابتی از اپتیمال ای‌اف‌تی بر روی او استفاده می‌کنم و در حین آزمایش او به یک نقطه اوج می‌رسد. اپتیمال ای‌اف‌تی نیابتی را به شکل موفقیت‌آمیزی بر روی این هم به کار می‌گیرم و او به تکه "ناشناخته‌ای" می‌رسد. این یک جنبه جدید است. باز هم با اپتیمال ای‌اف‌تی نیابتی بر روی این تکه ناشناخته کار می‌کنم. موفقیت بیشتری حاصل می‌شود ولی او مدام به سراغ سایر وقایع می‌رود.

در ۲۸:۴۱ می‌گوید "مامان، نمی‌خواهم تو بمیری."

در ۳۵:۵۵ با هم برای کارول ۵ ساله اپتیمال ای‌اف‌تی انجام می‌دهیم.

در ۴۰:۲۰ آزمایش مهمی را انجام می‌دهیم.

در ۴۲:۴۵ با هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی یک واقعه خاص یعنی "مامان نمی‌خواهم تو بمیری" به کار می‌گیریم.

### نکات جلسه دوم:

نتایج را آزمودیم. موفقیت و نتایج خوب!

گفتگو و قاب‌بندی مجدد مسئله "نمی‌دانم خانواده یعنی چه".

در ۱۰:۵۸ واقعه خاصی را که به خانواده مربوط است می‌کاویم. این کار باعث می‌شود مسئله دیگری رو بیاید. کارول و من با هم و با استفاده از اپتیمال ای‌اف‌تی به کمک "کارول ۱۶ ساله" می‌رویم. یک "سوراخ" پدیدار می‌شود و ما با هم از اپتیمال ای‌اف‌تی بر روی آن استفاده می‌کنیم.

در ۳۳:۳۰ کارول از واقعه خاصی حرف می‌زند که به بگومگوی والدینش مربوط می‌شود. این هم به واقعه خاص دیگری منجر می‌گردد که در آن ظاهراً پدرش خانه را ترک کرده بود چون جورابه‌هایش دیگر در کشو نبودند. این هم به نوبه خود به مسئله کلی‌تری یعنی طرد شدن می‌انجامد. با هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی آن به کار می‌گیریم. سپس برخی از جزئیات را می‌آزماییم. موفقیت قطعی.

### نکات جلسه سوم

یک مسئله مالی کارول ظاهراً حل شده است. وی بر این باور است که کاری که با هم کردیم باعث شد او به کسی که در این امر نقش مهمی دارد ارتباط یابد. به نظر می‌رسد اضطرابش هم کاهش پیدا کرده است.

در ۷:۰۰ وقایع خاصی را که در جلسه قبل بر روی آنها کار کردیم مورد آزمایش قرار می‌دهیم. موفقیت در هر دو مورد.

در ۱۰:۱۵ با هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی اضطراب کنونی‌اش که شدت ۴ یا ۵ دارد هدف می‌گیریم.

در ۱۷:۰۰ راجع به واقعه خاص مورد بدرفتاری قرار گرفتن حرف می‌زنیم. قبلا مسئله بسیار ناگواری بوده و اکنون شدت آن برایش خیلی کم است. از ارزش بالقوه بکارگیری این روش جدید ای‌اف‌تی یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی می‌گوییم. او سپس به سراغ یک مسئله مربوط به آسیب‌پذیری می‌رود.

در ۲۶:۰۰ تشبیه جاذبه را مطرح می‌کنم. این موضوع خیلی مهم است.

در ۳۴:۳۰ اپتیمال ای‌اف‌تی را به صورت کلی و با استفاده از ویژگی "همین است که هست" جاذبه به کار می‌گیرم و به نتایج خوبی می‌رسم.

در ۴۵:۳۰ واقعه خاص مربوط به مورد سوء استفاده قرار گرفتن را می‌آزماییم. بحث فلسفی مفیدی در پی آن می‌آید.

در ۵۲:۳۵ یک دور دیگر اپتیمال ای‌اف‌تی بر روی واقعه مورد سوء استفاده قرار گرفتن انجام می‌دهیم. نتایج قطعی. برای تکلیف به او می‌گوییم که بر روی "جاذبه" کار کند.

## نکات جلسه چهارم

اضطراب مالی‌اش کاهش یافته است. ولی یک باقی‌مانده مسئله مورد سوء استفاده قرار گرفتن (جنبه جدید) رو آمده است سپس واقعه اصلی را آزمودیم و باز هم جنبه دیگری رو آمد.

در ۷:۳۵ مسئله "به اندازه کافی خوب نبودن" را مطرح می‌کنم. شاید حل شدن این مسئله به جنبه‌های فوق هم کمک کند. این ظاهرا بنیادی و در ورای خیلی از چیزها و از جمله اضطراب او است. راجع به این که این باورش (من به اندازه کافی خوب نیستم) منطقی است یا خیر به گفتگو می‌پردازیم. قاب‌بندی مجدد هم انجام می‌گیرد.

در ۲۰:۳۰ به سراغ واقعه خاصی می‌روم که در زیر "به اندازه کافی خوب نیستم" قرار دارد. دو واقعه مربوط به معلمها رو می‌آیند. "پدر کارول خیلی او را لوس کرده است" و "معلمی که کودک دیگری را در آغوش کشید و کارول با خودش گفت چرا من جای او نیستم؟"

برای کار بر روی این وقایع باید به سراغ واکنشهای او برویم. با هم اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم. آزمایش کردیم و به نتایج خوبی رسیدیم. وقایع دیگری رو آمدند.

در ۳۴:۴۰ واقعه دیگری را کاویدیم که در آن معلم گفته بود "کارول تو قبلا دختر خیلی خوبی بودی. نمی‌دانم چه اتفاقی برایت افتاده است." چندان شدتی ندارد و فکر می‌کنیم کارهای قبلی که انجام دادیم این را هم خنثی کرده است.

در ۳۸:۳۰ "من دوست داشتنی نیستم" و "به اندازه کافی خوب نیستم" را می‌کاویم.

در ۴۰:۳۰ واقعه خاصی را می‌کاویم که در آن محبت پدرش تغییر کرده بود و کارول فکر می‌کرد "لابد کار بدی انجام داده‌ام." این را مورد قاب‌بندی مجدد قرار می‌دهیم و بعد از اپتیمال ای‌اف‌تی بر رویش استفاده می‌کنیم. نتایج قطعی.

### **نکات جلسه پنجم:**

او از نتایج حاصل از جلسه قبلی خیلی راضی است. سپس بعضی از مسائل گذشته را می‌آزماییم. آزمایشها خوب از آب درمی‌آیند و شدت اضطرابش به طور کلی خیلی کمتر شده است. همچنین بهتر می‌خوابد و خیلی هم کمتر تلویزیون می‌بیند. انرژی‌اش خیلی افزایش یافته است و دیگر مشکل اشتها ندارد.

در ۱۳:۵۵ به گفتگو درباره شرمساری و گناه می‌پردازیم. به سراغ یک مسئله مالی خصوصی می‌رویم که باعث احساس گناه در او با شدت ۹ می‌شود. پس از یک دور شدتش به ۳ می‌رسد و در پی آزمایش معلوم می‌شود که دیگر شدتی ندارد. در پایان پیشرفتهای او را خلاصه و جلسات را تمام می‌کنیم.

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است