

دوره اپتیمال ای اف تی

جلسات خودیاری – کم توانی

نوشته گری کریگ (بنیانگذار ای اف تی)

ترجمه فرهاد فروغمند

مقدمه‌ای بر جلسات خودیاری – کم توانی

توجه: پیامهای قاب‌بندی مجدد هنوز در این مجموعه گذاشته نشده‌اند.

مارشا ۷۰ سال دارد و سالهای زیادی کم‌توان بوده است.

درواقع به قدری کم‌توان بود که می‌ترسید اگر جلسه بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد به لحاظ جسمی تخلیه شود و چند روز باید صبر کند تا بهبود یابد. هرچند که این برای کار ما اهمیتی ندارد ولی پزشک تشخیص داده بود که به خستگی شدید آدرنال مبتلا است. کم‌توانی می‌تواند حاصل هر نوع تشخیصی باشد. رویکردی که در کار با مارشا در پیش گرفتیم در مورد همه مسائل و صرف‌نظر از عنوانی که به آن می‌دهند معتبر است. این یکی از ویژگیهای قابل توجه این روش می‌باشد.

همان‌طور که خواهید دید عملکرد غدد آدرنال مارشا سرانجام به حالت عادی رسید. دلیل بهبودی‌اش آن بود که به علل ذهنی/احساسی/معنوی که در ورای مشکلاتش قرار داشتند پرداختیم. بدیهی است که مسائل مشابهی هم در زیر ناخوشیهای شما هستند و برای همین هم هست که این جلسات می‌توانند موجب مزایای زیادی برای کم‌توانی شما، صرف‌نظر از هر تشخیصی که برایتان داده‌اند، باشند.

مامی 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.

به علاوه این جلسات خصوصا از این بابت که در مراحل اولیه شکل‌گیری اپتیمال‌ای‌اف‌تی انجام شده‌اند باارزشند. با مشاهده اینها خواهید دید که اپتیمال‌ای‌اف‌تی چگونه ایجاد شد و در ابتدا چطور با ای‌اف‌تی ضربه‌ای شروع می‌کنم و طولی نمی‌کشد که به سراغ روش عمیق‌تر می‌روم. همچنین تا چند جلسه نام درمانگر نادیده را بر زبان نمی‌آورم چون در مراحل اولیه از این عبارت استفاده نمی‌کردم.

ذیلا توضیحات مربوط به هر جلسه را می‌بینید. شما را تشویق می‌کنم که قبل از مشاهده فیلمها تمامی نکات را بخوانید. بدین ترتیب کلیت آنها را از پیش خواهید دانست. این بسیار مفید است. لطفا در همه موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

نکات جلسه اول:

تنظیمات ضبط صدای او درست نبودند و لذا مجبور شدم صدایش را خیلی بلندتر کنم تا قابل شنیدن شود. در نتیجه اندکی مشکل دارد ولی هرگاه به آن عادت کنید برایتان راحت خواهد شد. جلسات بعدی از این بابت خوبند. همچنین توجه داشته باشید که، به علت حساسیت صورت او به ضربه زدن، تمامی این جلسات به شکل نیابتی/اپتیمال‌ای‌اف‌تی انجام می‌شوند. در اینجا در حال آزمایش این روش هستیم.

در گفتگویی که قبل از ضبط داشتیم وی گفت که لازم است خودش را ببخشد. خودش را به دلیل اینکه در سنین دو تا پنج سالگی "دختر بدی" (بدرفتار) بوده است مقصر می‌دانست و لذا بر طبق نیازهایش (قواعدش) به عشق والدینش دست نیافت. همچنین باید می‌توانست مادرش را هم ببخشد.

در اوایل جلسه راجع به علائم حرف می‌زنیم. وی می‌توانست وقتی حال غدد آدرنالش خوب نبود آنها را حس کند و چشمانش هم تار می‌دیدند (ربطی به عینک یا نواقص عادی بینایی نداشت). همچنین اغلب پس از کارهای جسمی از حال می‌رفت و این می‌توانست ۵ تا ۱۰ روز طول بکشد.

ایافتی را بر روی علائم جسمی و خصوصا تاری چشمانش به کار گرفتیم. پس از چند دور شدت تاری از ۷ به ۳ رسید و تا پایان جلسه همین طور ماند.

از دقیقه هیجدهم به سراغ موارد خاص می‌روم و سرانجام به یک واقعه خاص مربوط به "طرد شدن" می‌رسیم. مارشا در آن زمان ۲۰ ماهه و مادرش بیمار بوده و لذا در حالی که سوار کشتی بوده‌اند مارشا را برای نگهداری به غریبه‌هایی داده بوده است. مارشا این را طرد شدن تلقی و احساس ناامنی کرد. وی اکنون منطقا می‌داند که مادرش در آن شرایط بهترین کاری را که از دستش برمی‌آمده انجام داده است. پس از چند دور ایافتی نیابتی/اپتیمال شدت این را کاهش می‌دهیم و به حد طبیعی می‌رسانیم. دیگر هیچ بار احساسی برایش ندارد. سپس جلسه را به پایان بردیم. تکلیف او این بود که تعداد بیشتری از وقایع خاص مربوط به طرد شدن، عدم دریافت عشق، مقصر دانستن و بخشیدن را فهرست کند.

نکات جلسه دوم:

نتایج عالی. اصلا از حال نرفت. تاری چشمانش برنگشت و اندکی هم بهتر شد (قبلا از ۷ به ۳ رسیده بود و اکنون ۲ است). فهرست وقایع خاصش کوتاهتر شد چون بسیاری از آنها دیگر بار احساسی نداشتند. انرژی‌اش به طور کلی حدود ۴۰ درصد افزایش یافت. واقعه خاص قبلی را که به "طرد شدن" مربوط بود بررسی کردیم. شدت آن صفر بود.

سپس "کارهای ذهنی" زیادی بر روی واقعه خاص بعدی (بدون ضربه زدن یا نیابتی) کار کردیم. توجه داشته باشید که در آن زمان هنوز اپتیمال ایافتی تکامل نیافته بود. در آن واقعه مادر بزرگش وقتی که او ۳ یا ۴ سال داشته است به او گفته بود که گاوها و میمونهای سرگردان می‌آیند و او را می‌خورند.

کار ذهنی من شامل وارد ساختن خدا/فرشته‌ها و غیره هم بود تا او بداند که در امنیت به سر می‌برد. بهبودی تدریجی. نهایتاً چند دور با هم انجام دادیم و عشق را به سوی مادر بزرگش تشعشع کردیم. به نظر می‌رسید که خیلی موثر است. با آزمایش معلوم شد که شدت به ۱ یا صفر رسیده است.

نکات جلسه سوم:

پس از جلسه قبلی وی "بیش از حد" پیاده‌روی کرد و کره بادام خورد. در نتیجه حس کرد که انرژی کمی دارد. تاری چشمانش به ۷ برگشت و به طور کلی بهبودی‌اش از ۴۰ درصد به ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش یافت. به لحاظ احساسی هم دوباره به مقصر دانستن خود برگشت و فکر کرد به خاطر اینکه آزمایش را خراب کرده است او را سرزنش خواهیم کرد (وقتی این را می‌گفت چیزی نمانده بود به گریه درآید).

لذا به نظر می‌رسد مقصر دانستن خود یک مسئله بنیادی است.

"تقصیر من است" و "من دوست داشتنی نیستم" هر دو با شدت ۸ بروز کردند.

همچنین وی بر این باور است که تاری چشمانش به سلامتی غدد آدرنالش مربوط است.

به واقعه خاصی که در ۱۵ سالگی برایش پیش آمده بود پرداختیم. مادرش وسایل او را واریسی کرده و دریافته بود که در یک آزمون ریاضی مردود شده بود. مادرش نهایتاً از روی ناامیدی با پارچه‌ای به صورت مارشا زده بود.

این مسئله موجب بروز احساسات شدیدی در او شد و لذا جلسه فقط برای بخشیدن انجام شد. اینکه همگی یکی

باشیم فلسفه خوبی است. مادر می‌تواند هدف انعکاسهای مارشا باشد. مادر نمی‌تواند عشق بدهد. تشبیه‌های توپ

قرمز و مادر و مارشا هر دو سپر دارند و عشق در میان آنها است. عشق آنها در هم آمیخت.

شدت از ۸ یا ۹ به حدود ۳ رسید.

در پایان جلسه تاری چشمانش هم به ۳ رسید.

نکات جلسه چهارم:

دو روز پس از جلسه قبلی وی به لحاظ احساسی "روز بدی" داشت. این بیشتر بر پایه مقصر دانستن خود و نبخشیدن خودش و مادرش بود. در روز سوم مسئله ظاهرا حل شد و به تخمین خودش شدت آن به حدود ۴ رسید. تاری چشمانش در حد ۳/۵ بود و حس می‌کند پیشرفت کلی‌اش ۴۰ درصد یا بیشتر باشد.

گفتگوی مهمی در پی آن انجام می‌شود و در آن می‌گوییم که شعور برتر (که نهایتا درمانگر نادیده نامیده شد)

وارد کار شده است. ظاهرا می‌توانست کارهایی را که از عهده ما بر نمی‌آمدند بهتر و سریعتر از ما انجام دهد.

سپس با استفاده از یک بشکه، که مقصر دانستن خود در آن است، چند دور دیگر اپتیمال ای‌اف‌تی بر روی همین موضوع انجام دادیم. به نظر موفقیت‌آمیز می‌آمد. پس از آن به کتک خوردن با پارچه بازگشتیم و دیدیم که به جای مقصر دانستن شوک وجود دارد. باز هم اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم تا شدت این هم کاهش یابد. سپس به یک حس گناه پرداختیم که در آن برای احساس امنیت بیشتر وارد رابطه با پسری شده بود. ظاهرا اپتیمال ای‌اف‌تی آن را هم حل کرد.

نکات جلسه پنجم

یک جلسه خوب با فلسفه‌ای محکم و تمرینات اپتیمال ای‌اف‌تی.

تاری چشمانش در حد جلسه قبلی یعنی حدود ۳ بود. ابهام ذهنی‌اش بهتر شد. "همه اینها تقصیر من هستند" به ۱ رسید. دوشنبه را به خوبی گذراند. بهبودی کلی‌اش از ۴۰ درصد به ۶۰ درصد افزایش یافت.

راجع به تشبیه نقطه داغ حرف زدیم که در آن نقاط داغی را در وجودمان تجسم می‌کنیم که حاوی مقصر دانستن، گناه، ناامنی و غیره می‌باشند. هرچند که این خیلی کلی است ولی می‌توانیم بدین ترتیب شعور برتر را وارد کار کنیم. سپس از عشق خواستیم که وارد شود و مسئله را برطرف نماید. نقاط داغ او دوست داشتنی نبودن، ناامنی و قضاوت بودند. بحث خوبی درباره تغییر دادن شرایط درمی‌گیرد. فلسفه خوبی مطرح می‌شود.

در حدود دقیقه ۳۵ باز هم قطعه خوبی با هم داشتیم که در آن تجسم کردیم در تویی از سعادت که به آن تعلق داریم قرار گرفته‌ایم و بعد (مثل ماهی که از آب بیرون رود) از آن خارج شدیم تا هیاهوها و آزارهای این دنیای جدایی‌ها را تجربه کنیم. ما به اینجا تعلق نداریم و لذا از عشق استقبال کردیم تا ما را به سوی توپ سعادت بازگرداند. گفتگوی بیشتری راجع به تغییر شرایط انجام شد.

نکات جلسه ششم:

دو روز حالش خوب بود و تخلیه انرژی نشد. ولی باورهای نفسانی‌اش رو آمدند و موجب آشفتگی‌اش شدند. حتی به ۷۵ درصد بهبودی هم رسید اما بعد کاهش یافت. این جلسه را با ۶۰ درصد انرژی، تاری چشمها حدود ۳ و ابهام ذهنی صفر شروع کرد. باورهایش به مقاومت نفس در برابر این تفکر جدید یگانگی مربوط بودند. وی نقاط ای‌اف‌تی را برای همه این موارد لمس کرد و شدت آنها را به ۱ رساند. به او گفتم که در آینده باز هم مراقب بازگشت آنها باشد.

با اپتیمال ای‌اف‌تی کار کردیم. تجسم نمودیم که مادرش می‌گوید "آنچه را که به تو می‌گویم انجام نمی‌دهی". چیز زیادی در اینجا نبود چون قبلا بر رویش کار کرده بود.

سپس اپتیمال ای‌اف‌تی را با استفاده از تشبیه بر روی غدد آدرنالش هدف گرفتیم. پس از چند دور تاری چشمانش تا ۱ کاهش یافت و سطح انرژی‌اش از ۵ به ۷ رسید. هر دوی اینها در همان حد باقی ماندند.

روش تشعشع عشق را برایش شرح دادم و بعد غدد آدرنالش را هدف گرفتیم. من از جو و او از کورجیز کمک گرفتیم. هر دوی این سگها غدد آدرنال را می‌لیسیدند. هیچ نتیجه ملموسی به دست نیامد.

نکات جلسه هفتم:

در چند روز از ۸ روز گذشته بهبودی‌اش به ۸۵ تا ۹۵ درصد رسیده بود. پیاده‌روی کرد و از حال نرفت. در مقایسه با جلسه قبل که بهبودی کلی‌اش ۶۰ درصد بود این بار به ۷۵ درصد رسیده بود. تاری چشمانش به ۳ بازگشت ولی او فکر می‌کند که این به دلیل تغذیه‌اش بوده است.

در حدود دقیقه ۱۷ بر روی "اینکه از این همه ترس دست برداشته‌ام مرا می‌ترساند" اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم. گفتگوی فلسفی خوبی راجع به مقاومت ما و تغییر شرایط و خارج شدن از حالت رویا انجام شد.

سپس باز هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی افرادی که آزار می‌دهند انجام دادیم. شدت او از ۷ به ۱ و مال من از ۶ به ۰/۱ رسید.

در اینجا وی تاکید کرد که واقعا در بین جلسات تکالیفش را انجام می‌دهد.

نکات جلسه هشتم:

بهبودی کلی‌اش هنوز حدود ۷۵ درصد است. وی گفت که در ابتدا حدود ۲۰ علامت مربوط به آدرنال داشته و اکنون از شدت اکثر آنها کاسته شده است. سلامتی و انرژی‌اش خیلی بهتر شده‌اند ولی او تمایل به زیاده‌روی دارد و لذا با عقب‌گردهایی روبرو می‌شود.

مباحث فلسفی متعددی در این جلسه مطرح می‌شوند.

بر روی این باور او که برای آسودگی باید تقلا کند و "درست انجامش دهد" کار کردیم.

پس از ۲۰ دقیقه به موضوع تسلیم شدن پرداختیم.

دقیقه ۲۷: در یکی از تجسمها به انعکاس پرداختیم. تجسم این بود که رفتارهای آزارنده مادرش در واقع انعکاسی از خود مارشا بودند. وی از این تمرین خوشش آمد.

نکات جلسه نهم

بهبودی کلی‌اش در حدود ۷۰ باقی مانده است. حتی روزهای بدی که داشت اکنون به بدی قبل نیستند.

بعضی از باورهای مهمش تغییر یافته‌اند. اینکه "برای دریافت عشق باید تقلا کنم و درست انجامش دهم" را آزمایش نمودیم.

باور دیگری که بر رویش کار می‌کند آن است که "من بخشی از معجزه زندگی یا یگانگی نیستم. من یک خارجی هستم و از بیرون به آن می‌نگرم".

دقیقه ۱۰: گفتگوی فلسفی درباره کاستن از دریافتهای ۲۴ ساعته حسهای ما و یگانگی حقیقی.

دقیقه ۲۷: هدف گرفتن مادرش و واقعه پارچه.

دقیقه ۳۵: کار بر روی غم ناشی از واقعه پارچه.

دقیقه ۴۰: کار بر روی "۱۰۰ درصد تمام نشده" مربوط به واقعه پارچه

دقیقه ۴۸: یک مسئله گیر افتاده را که به بخشایش حقیقی مربوط است شناسایی می‌کند.

موارد فوق را می‌توان به تکه‌هایی تقسیم نمود تا روش تقسیم را بهتر درک کنید. برای بخشیدن کسی و

همچنین نوع جدیدی از وامگیری مزایا عالی است.

ایمیل مارشا:

سلام گری،

اینها نظراتی هستند که پس از دو هفته کار با ای‌اف‌تی به کمک تو به ذهنم رسیده‌اند.

ظرف دو هفته گذشته فقط اپتیمال ای‌اف‌تی انجام داده‌ام.

بر این باورم که انجام ای‌اف‌تی با هم بهتر از انجام آن به صورت جداگانه است. خودم به نتایج خوبی رسیده‌ام

ولی انگار وقتی با هم کار می‌کنیم نتایج بهتری به دست می‌آیند. (این اصلاً تعجب‌آور نیست.)

ظرف هفته گذشته مشغول منظم ساختن امور دفتر کار، مالی و مالیات بوده‌ام. این کار موجب آسیب‌پذیری شدید غدد آدرنال بوده است. هرچند که خسته‌تر شده‌ام و علائم افزایش یافته‌اند ولی باز هم فکر می‌کنم وضعیت غدد آدرنال به لحاظ سلامتی به حد پایداری رسیده است. این برایم موجب چالش است. سعی کرده‌ام همه چیز و از جمله کار بر روی مالیات‌هایم را به نوعی مراقبه تبدیل کنم. دستورالعملی برای اینکه در هر ۲۰ دقیقه چند دقیقه به استراحت پردازم برای خودم تهیه کرده‌ام.

بر روی این موارد کار کرده‌ام: سلامتی غدد آدرنال، تبخال، ترس دختر ۱۵ تا ۲۰ ساله‌ای که اگر دست از مراقبه و ارتباط عمیق با آگاهی بردارد اختیارش را از دست می‌دهد و هیچ کاری را به پایان نخواهد برد. (از من نپرسید. این باور او است نه من.) این باور تقریباً به طور کامل از میان رفته است. اکنون از مراقبه‌هایم بسیار لذت می‌برم. اخیراً بر روی تنشهایی که برایم به صورت عادت درآمده بودند کار کردم. اینها به این باورهای قدیمی مربوط بودند که باید در زندگی تقلا کنم و همه کارها را به درستی انجام دهم تا دوستم داشته باشند. این باورهای ریشه‌ای ظاهراً از بین رفته‌اند. ولی تنشهای جسمی که برایم عادت شده‌اند، نظیر فشردن آرواره‌ها و خشکی کتفها، وقتی سرم شلوع می‌شود ظهور می‌کنند.

سایر باورها به نظر می‌آید که ساکت شده‌اند.

آزمایش کینیزیولوژی انجام دادم تا ببینم ای‌اف‌تی چقدر بر رویم تاثیر داشته است. نتیجه این بود که اپتیمال ای‌اف‌تی بهتر از فشار دادن نقاط عمل می‌کند. همچنین کار گروهی موثرتر از کار به تنهایی است. از شفادهنده درونی‌ام پرسیدم که چقدر طول می‌کشد تا غدد آدرنال خودشان شفا یابند. جواب داد که خودشان به تنهایی ۴ ماه و اگر کمکشان کنی ۲ ماه. قطعاً این نتایج را تضمین نمی‌کنم ولی بخشی از وجودم که به آن دسترسی دارم در موارد مربوط به سلامتی معمولاً حدود ۸۵ درصد درست می‌گوید.

فردا ساعت ۱۱ با تو حرف می‌زنم.

منتظرم.

نکات جلسه دهم:

"برای رسیدن به عشق باید تقلا کنم"، "بخشی از معجزه یگانگی نیستم، بیرون از آن و مشاهده گر هستم" را مجدداً آزمودم. شدت هر دو صفر یا ۱ بود. سپس واقعه پارچه را آزمودم و دیدم شدت آن هم خیلی کم است. هرچند که در دو هفته گذشته با امور مربوط به دفتر کار و مالیات و غیره سرش خیلی شلوغ بوده ولی بهبودی کلی اش هنوز حدود ۷۰ درصد است.

دقیقه ۱۰:۳۰: گفتگوی فلسفی راجع به مقاومت او و من و سایرین برای رسیدن به سعادت.

این گفتگو شامل نگرهبان دروازه هم می‌شد. در جریان آن برخی موارد مربوط به دلخوری را هم رو آوردم و خودش هم به ۱۵ تا ۲۰ سالگی اش پرداخت. بعداً (که شاید ضبط نشده باشد) درباره بخشایش حقیقی و اینکه دنیا انعکاسی از درون ما است صحبت کردیم. توهم، علم و غیره.

همچنین در بخشی از این ویدیو (فکر می‌کنم در اواخر آن) خشمی را که نسبت به مادرش داشت آزمودیم. به نظر می‌آمد خوب است. گفتگوی خوبی راجع به فروپاشی یک مسئله بزرگ با پرداختن به یک یا دو واقعه خاص انجام دادیم.

نکات جلسه یازدهم:

صدای من ضبط نشد و لذا این ویدیو از دست رفت. یک جلسه عالی داشتیم. سلامتی اش در حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد مانده بود. راجع به آمادگی من و خودش حرف زدیم و بر روی اینها کار کردیم.

سپس نوبت به یک گفتگوی عالی درباره رویاها (هم به هنگام خواب و هم در بیداری) رسید. بعد از آن هم نوبت "بخشیدن کسی دیگر به معنی بخشیدن خودت است" بود. در یک تمرین درمانگر نادیده کمک کرد تا

زیبایی درون شوهر سابقش را ببیند. چند دور اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم و او اشک‌هایی که حاکی از بخشیدن بودند ریخت.

نکات جلسه دوازدهم:

تصویر او کمی تار ولی محتوای جلسه خوب است. این جلسه به لحاظ مباحث فلسفی عالی است. با یادآوری جلسه قبلی (که ضبط نشده بود) و کار درمانگر نادیده بر روی بخشیدن شوهر سابقش شروع کردیم. در ۵:۵۰ او را صدا زد و اوضاع خوب پیش رفت. ولی او "نفهمید" و این موجب گفتگو درباره شرط گذاشتن بر روی عشق بی‌قید و شرط شد.

در ۹:۰۰ خواست به خود واقعی‌اش اعتماد کند و لذا برای کاستن از موانع آن در ۱۶:۳۰ اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم. در حین این کار هر دوی ما به نگرهبان دروازه گوش دادیم و به درک خوبی از ناامنی‌هایش رسیدیم. پس از آن یک گفتگوی عالی درباره اینکه برای هر دوی ما چه اتفاقی افتاد داشتیم و بسیاری از اصول اپتیمال ای‌اف‌تی را در آن کاویدیم.

نکات جلسه سیزدهم:

خستگی ناشی از غدد آدرنال او تا ۸۵ درصد بهبود یافته است. راجع به "باید رقابت کنم، قوی و باهوش باشم تا مرا دوست داشته باشند و حالم خوب باشد" حرف زدیم. وی همچنین گفت که اپتیمال ای‌اف‌تی به یکی از کارهای روزانه‌اش تبدیل شده است. ضربه زدن را با اپتیمال ای‌اف‌تی مقایسه کردیم. نکات مفید فراوانی در اینجا مطرح شدند.

بخشیدن شوهر سابقش را هم پیگیری کردیم. به نظر می‌رسد کامل شده باشد و او اکنون دیگر نگران ملاقات با شوهر سابق و همسرش که در همان نزدیکیها سکونت دارند نیست.

دو دور اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دادیم و در انتهای کار راجع به پرداختن به وقایع خاص حرف زدیم. او بر روی مسائلی که خواهد کرد و سه هفته بعد دوباره با من تماس خواهد گرفت.

نکات جلسه چهاردهم:

این آخرین جلسه ما بود. حدود ۱۵ دقیقه طول کشید و بیشتر حالت تاییدیه داشت.

غدد آدرنال دیگر اذیتش نمی‌کنند. وی اظهار داشت که میزان سلامتی‌اش از ۸۵ درصد به ۹۸ درصد یا حتی ۱۰۰ درصد رسیده است.

در آخر جلسه راجع به نگهبان دروازه حرف زدیم.

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است