



درمانگر نادیده

درمان نهایی همه چیز

احساسات ... دردها ... و بیماریها

ویرایش چهارم (۲۰۲۰) همراه با اضافات و اصلاحات

نوشته گری کریگ (بنیانگذار ای اف تی)

ترجمه با اجازه توسط فرهاد فروغمند

این کتاب و فیلم‌های همراه آن با اجازه نویسنده ترجمه شده و رایگانند. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار گری کریگ بدون اجازه و غصب حقوق معنوی ایشان محسوب می‌شود. برای کسانی که آثار گری کریگ را بدون اجازه و ناقص منتشر کرده‌اند متاسفم. آنچه که به مردم بی‌خبر می‌فروشند اکنون قدیمی و کم‌فایده‌تر از قبل شده است. نویسنده هم از کارهایشان مطلع و بسیار ناراضی است.

این کتاب رایگان است و تحت هیچ شرایطی و توسط

هیچ کسی نباید به فروش برسد

فهرست

| | |
|-----|------------------------------------|
| ۵ | درباره نویسنده |
| ۶ | فصل ۱: مقدمه |
| ۹ | فصل ۲: با درمانگر نادیده آشنا شوید |
| ۱۸ | فصل ۳: پلی به سوی درمان نهایی |
| ۱۹ | فصل ۴: اندیشه نوین اول تا سوم |
| ۳۶ | فصل ۵: نگاهی به فرصتهای شما |
| ۷۱ | فصل ۶: اندیشه نوین چهارم تا هفتم |
| ۹۹ | فصل ۷: روش آرامش شخصی |
| ۱۱۳ | فصل ۸: بعد از این به کجا بروم؟ |

تقدیم به

میلیونها کاربر مشتاق ای اف تی و از جمله دکتر وین دایر، لوئیز هی، دکتر بروس لیپتون و دکتر جوزف مرکولا، که در گسترش آن در سراسر جهان نقش داشته‌اند.

باشد که جامعه نوپای ای اف تی این کار را برای روش پیشرفته‌تر اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیز انجام دهد.

کپی رایت © ۲۰۲۰-۲۰۱۹ به وسیله گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب نباید بدون اجازه کتبی نویسنده، به هیچ شکلی یا هیچ روش الکترونیکی یا مکانیکی و از جمله انواع روشهای ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات، تکثیر شود. فقط استفاده از جملات کوتاهی از آن برای مرور کتاب مجاز است.

درباره نویسنده، گری کریگ



گری در ۱۳ آوریل ۱۹۴۰ به دنیا آمد و در ۱۹۶۲ (در رشته مهندسی) از دانشگاه استنفورد فارغ التحصیل شد. او عمرش را وقف حرفه شفابخشی کرده است.

وی بنیانگذار ای اف تی (تکنیک رهایی ذهن) است و این روش درمانی منحصر به فرد اکنون در سراسر دنیا در اختیار میلیونها تن قرار دارد. کارهای او به ۲۳ زبان مختلف ترجمه شده‌اند. بیش از ۱۰۰۰ کتاب هم راجع به ای اف تی (یا ضربه زدن) در سایت آمازون موجود است.

کارهای او طرز کار تعداد بی شماری از شاغلان حرفه سلامتی و شاگردان روشهای خودیاری را متحول ساخته و در مقایسه با روشهای رایج موجب ۸۰-۹۰٪ کاهش زمان لازم برای درمان مسائل جسمانی و احساسی شده‌اند.

آخرین پیشرفت او بعد روحانی (درمانگر نادیده) را هم دربرمی گیرد و ما را به سوی شفهای اساسی تری رهنمون می سازد.

فصل ۱:

مقدمه



در این کتاب با درمانگر نادیده آشنا می‌شوید و راهی را که برای گشودن قدرت شفابخشی مدت‌ها منتظرش بودید می‌یابید. هر کسی می‌تواند این را بیاموزد و اگر بر آن مسلط شود شفاهای "غیرممکن" پدیدار می‌گردند. حتی مبتدیان هم به نتایج تاثیرگذاری می‌رسند. هیچ دارو، جراحی یا سایر روشهای تهاجمی هم در آن نیست.

این فقط یک مقدمه است: در اینجا با بکارگیری بعد معنوی (درمانگر نادیده) از پلکان معجزات بالا می‌رویم تا به شفایی فراتر از انتظاراتمان دست یابیم. همان طور که شاید توقع داشته باشید وسعت امکانات به قدری زیاد است که این کتاب فقط می‌تواند مقدمه‌ای بر اصول کار باشد.

آموزشهای پیشرفته ارائه می‌شوند: اینها در دسترس همگان هستند و خصوصاً برای شاغلان حرفه سلامتی و شاگردان جدی روشهای خودیاری بسیار باارزشند. این امر در اواخر کتاب و در بخش "پس از این به کجا برویم؟ پلکان معجزات" شرح داده شده است.

از پشتیبانی رایگان من برخوردار شوید

این یک همراه اساسی برای این کتاب است.

این کتاب سرآغاز ماجراجویی جدید شما است چون به حیطة جدیدی وارد می‌شود و از طریق پشتیبانی رایگان من مدام گسترش می‌یابد. می‌توانید اخبار، نکات، فوت و فن‌ها، پاسخها، "شفاهای غیرممکن"، پلکان معجزات و برورسانیهای مهم را دریافت دارید. این قلب کتاب درمانگر نادیده است و این صفحات را زنده‌تر می‌سازد. هیچ مسئولیتی هم در مقابل آن ندارید و هرگاه بخواهید می‌توانید اشتراکتان را لغو کنید.

برای دریافت پشتیبانی رایگان گری اینجا را کلیک کنید.

"هرچند که این پشتیبانی رایگان است ولی با کمال میل حاضرم برای دانش ای‌اف‌تی که از جانب گری جاری می‌شود پول بدهم." **دکتر ماریون بیلیچ**

"از پشتیبانی رایگان ای‌اف‌تی گری بیش از هر جای دیگری در اینترنت می‌آموزم. از بذله‌گویی و آگاهی او بسیار خوششان خواهد آمد." **دکتر جیم پاسکو**

پشتیبانی گری درمانگر نادیده را زنده می‌کند. سرگرم کننده و انگیزه‌بخش. هر شماره را با اشتیاق می‌خوانم." **سونیا نووینسکی**

مطالب حقوقی - آزادی و مسئولیت شما: این کتاب حاوی اندیشه‌هایی است که زندگی‌تان را تغییر می‌دهند و با خود حقوق و مسئولیت‌های مهمی را همراه می‌آورند. بدیهی است که می‌توانید از آنها برای آموزش و رشد شخصی‌تان بهره‌گیرید. همچنین می‌توانید (و شما را ترغیب می‌نمایم) که آنچه را که می‌آموزید با دیگران به صورت حرفه‌ای یا غیر آن و به منظور رشد شخصی تمرین کنید.

بدیهی است که این آزادی‌ها مسئولیت ۱۰۰ درصدی استفاده از این مطالب را نیز به همراه دارند. شرط بهره‌گیری از اینها این است که قبول کنید هیچ تضمینی از هیچ نوعی به کسی داده نمی‌شود و تمامی محتوای این کتاب آزمایشی تلقی می‌گردد و لذا مخاطرات احتمالی آن با خودتان است. به علاوه می‌پذیرید که گری کریگ، وبسایت‌های emofree.com و unseentheapist.com و همین طور هر فرد حقیقی یا حقوقی را که نقشی در این کتاب داشته است از هرگونه ادعا و مسئولیت حقوقی مبرا بدانید.

به ما کمک کنید تا یکپارچگی مطلب را حفظ نماییم. هر چند که می‌توانید آزادانه از اینها استفاده کنید ولی لطفاً آن را تدریس ننمایید: به منظور حفظ یکپارچگی مطلب و جلوگیری از آغشته شدن آن به چیزهای دیگر باید فقط از یک منبع معتبر درس داده شود. در غیر این صورت از طریق سایر نظام‌های اعتقادی تحریف می‌گردد. لذا هیچ‌کسی اجازه تدریس یا هرگونه بهره‌گیری تجاری از آن را از طریق کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، آموزش‌ها، مدارک، وبسایت‌ها یا وسایل دیگر بدون اجازه کتبی گری کریگ یا وراث یا وکلای او ندارد. به همین ترتیب عبارات درمانگر نادیده، اپتیمال ای‌اف‌تی، ای‌اف‌تی رسمی، سمفونی ای‌اف‌تی و غیره رسماً به عنوان علائم تجاری ثبت می‌شوند تا هیچ‌کسی نتواند تحت این عناوین یا عناوین مشابهی که موجب سردرگمی مردم می‌شوند درس دهد. باز هم تأکید می‌کنم که می‌توانید آزادانه از اینها استفاده کنید، آنها را با دیگران به اشتراک بگذارید و تمرین کنید... ولی لطفاً تدریس آنها را بر عهده ما بگذارید.

پیشرفت اساسی: اگر شاگرد روش شفابخشی قبلی من یعنی ای‌اف‌تی (تکنیک رهایی ذهن) هستیید لطفاً توجه داشته باشید که اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) نسبت به آن پیشرفتی اساسی به حساب می‌آید. عمیقتر، گسترده‌تر و موثرتر از ای‌اف‌تی (که اغلب به آن "ضربه زدن" هم می‌گویند) است. شاید به ای‌اف‌تی ضربه‌ای خیلی علاقمند باشید چون مزایای زیادی برایتان به بار آورده است. ولی به مرور زمان احتمالاً آن را با این روش پیشرفته‌تر و بدون ضربه جایگزین می‌کنید. متن (رسمی) استاندارد طلایی ای‌اف‌تی ضربه‌ای هنوز هم برای کسانی که به آن علاقه دارند در وبسایت ما به نشانی زیر موجود است.

<https://www.EmoFree.com>

فصل ۲:

با درمانگر نادیده آشنا شوید

(کسی که غیرممکن برایش عادی است)

درمانگر نادیده کیست؟

درمانگر نادیده همان "شفادهنده معنوی درونی" شما است.

او همیشه حاضر است و هرگاه بیاموزید که به طرز مناسبی از مهارت‌هایش بهره‌گیری کنید خواهید دید که خیلی قوی‌تر از داروها، اعمال جراحی و سایر کارهایی است که بشر به منظور درمان انجام می‌دهد. او نماینده انقلابی در زمینه شفابخشی است و باورهای کنونی‌تان را کنار می‌گذارد و شما را بر فرشی جادویی می‌نشانند و به کهکشان شفای فردی می‌برد.

درمان نهایی: اینجا است که غیرممکن به امری عادی بدل می‌گردد. هرگاه بر آن مسلط شوید عالی‌ترین درمان را در اینجا خواهید یافت و دیدگاه‌تان نسبت به تمامی رشته شفابخشی به کلی تغییر خواهد کرد. نیازتان به داروها و اعمال جراحی به حداقل خواهد رسید یا به کلی از میان خواهد رفت. اثرات جانبی نزدیک به صفر خواهند شد و از هزینه‌های سنگین تا حد زیادی اجتناب خواهید نمود. به جای آنها فرصت‌های خلاقانه‌ای پدید می‌آیند که سطوح جدیدی از شفابخشی را در دسترس‌تان قرار خواهند داد.

اگر بیمار هستید می‌توانید از درمانگر نادیده برای کمک به خود بهره‌گیری کنید. اگر پزشک، پرستار، درمانگر یا هر نوع کاربر دیگری هستید می‌توانید از حمایت‌های بی‌دریغ او قبل از پناه بردن به روش‌های تهاجمی و دارای اثرات جانبی برخوردار شوید.

وی برای این که کارش را انجام دهد فقط نیازمند آمادگی شما و دعوتی درخور می‌باشد.

یک روش قابل انجام: در این صفحات می‌آموزید که چگونه آمادگی‌تان را افزایش دهید و به شکل مناسبی از او دعوت به عمل آورید. این کار مستلزم فرایندی کاملا انجام‌پذیر است که موجب مزایای تاثیرگذاری، حتی در حین یادگیری، می‌شود. می‌توانید تا هر جایی که بخواهید پیش بروید و فقط انگیزه‌تان است که شما را محدود می‌سازد.

اگر به تسلط بیشتری برسید انگار که عصایی جادویی را به دست گرفته‌اید که می‌تواند، برای هر ناخوشی که تصورش را بکنید، مزایایی به بار آورد. این شامل همه چیز از سردرد معمولی گرفته تا هر مساله احساسی که فکرش را بکنید می‌گردد و به بیماری‌هایی، که ظاهرا امیدی در برابر آنها نیست و روش‌های متداول اغلب در رویارویی با آنها با شکست مواجه می‌شوند، نیز می‌رسد.

شامل ناخوشیهای شما هم می‌شود: بله، این شامل ناخوشی خودتان، حتی اگر عجیب، نادر یا غیرممکن شمرده شده باشد نیز می‌گردد. چند مثال از شاگردانم را در زیر می‌آورم. مثال‌های بیشتر در فصل "نگاهی به فرصتهایتان" ذکر شده‌اند.

چند مثال از شاگردانم

کیم فیمل از افسردگی شدید خلاص می شود



"درمانگر نادیده برای اولین بار در چند ده سال گذشته به من این امکان را داد که امروز صبح با بینش مثبتی نسبت به زندگی از خواب برخیزم. داروها اثر ناچیزی بر افسردگی من گذاشته بودند. افکاری که راجع به خودکشی داشتم ناپدید شدند و به کلی از یادم رفته است که افسردگی شدید به چه شکلی است."

~~~~~

درد شدیدی که کامیل واش-گویه در انتهای ستون فقراتش داشت و همین طور

اعتیادش به سیگار از بین رفت



"پس از چند جلسه کار با درمانگر نادیده بر روی مهره‌های شدیداً آسیب دیده انتهای ستون فقراتم درد و ناراحتی ناشی از آن به کلی از میان رفته است. یک سال است که از آنها خبری نیست. همچنین اعتیادی که بیش از بیست سال به سیگار داشتم نیز انگار که پس از سه جلسه کار با درمانگر نادیده در سه ماه قبل برطرف شده است. از آن زمان تاکنون حتی یک نخ سیگار هم نخواستهم."

~~~~~

مراجعه کننده جاگجیت "مورمور عجیبی" را در رابطه با شادی درونی اش حس می-

کند



جاگجیت سینگ الوالیا به کمک درمانگر نادیده بر روی مساله احساسی مراجعه کننده‌ای کار کرد و این را در حین انجام فرایند گزارش کرده است...

"پس از کمی گفتگوی ابتدایی از او خواستم چشمانش را ببندد و درمانگر نادیده را دعوت نمودم تا کار را بر عهده گیرد. پس از چند دقیقه (در واقع کمتر از دو دقیقه) وی چشمانش را گشود و لبخندی زد و گفت مورمور عجیبی را در سراسر بدنش حس می‌کند و پاهایش به خاطر نوعی احساس می‌لرزند. نمی‌توانست آنچه را که در درونش می‌گذشت باور کند. به ناگهان تمامی وجودش مملو از شادمانی شده بود."

~~~~~

## کارول اسمیت دیگر خودش را قربانی نمی‌داند



"پس از یک جلسه با گری و درمانگر نادیده دیگر در زیر فشار افکار دوران کودکی، که در اثر آنها خودم را قربانی می‌پنداشتم، نیستم."

~~~~~

آرامش و آسودگی از بیماری کرون برای پتسی آنتونی



"درمانگر نادیده نه فقط مرا از دست بیماری کرون خلاص کرد بلکه نوعی حس آرامش نیز در من باقی گذاشت. یک بار دیگر حس می‌کنم خود واقعی‌ام هستم."

~~~~~

### دکتر دومینیک مونت از نشانگان نشتی شکم آسوده می‌شود



"اگر فوریت پزشکی وجود نداشته باشد به بیمارانم توصیه می‌کنم قبل از پناه بردن به داروها و اعمال جراحی یا سایر روش‌های تهاجمی پزشکی از درمانگر نادیده یاری جویند. او کارآمد، مهربان و بسیار موثر می‌باشد و در بهبودی من از نشانگان نشتی شکم نقشی اساسی ایفا کرده است."

### نکات بیشتری راجع به درمانگر نادیده

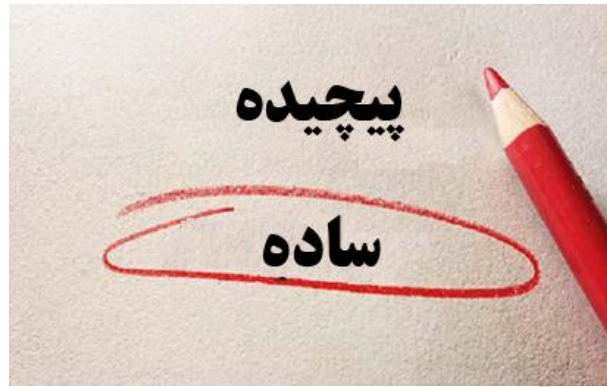
درمانگر نادیده در وجود همه ما هست و هیچ استثنایی نیست. لذا فوراً در خدمت شما قرار می‌گیرد. حتی یک کودک هم می‌تواند او را فرا بخواند و نتایج عالی از او بگیرد. زندانیان، زنان خانه‌دار، سربازان قدیمی و پزشکان نیز همین طور. فرقی هم نمی‌کند که چقدر درس خوانده باشید. فقط باید بتوانید این کتاب را بخوانید. به علاوه فرقی نمی‌کند که ثروتمند یا فقیر، جوان یا پیر، مرد یا زن، ورزشکار یا معلول باشید. او منتظر و مشتاق است که شفایی را که بسیار فراتر از توقعات شما است برای‌تان به ارمغان آورد.

او عصاره دوست داشتنی تمامی روش‌های معنوی است و لذا با ترجیحات الهی هیچ کسی تعارض ندارد. او را با نام‌های متعددی همچون عشق، خدا، منشا، آرامش، عیسی، بودا، یهوه، محمد [ص]، الله، شعور برتر، روح، روح‌القدس، یهووا، هادی، شعور درونی، رواخ هاكودش و بسیاری اسامی دیگر می‌شناسند. مراجعه کنندگانی داشته‌ام که ترجیح می‌داده‌اند او را طبیعت یا امواج اقیانوس بنامند. سایرین او را با خاطره دوست داشتنی مادر بزرگ، حیوان خانگی یا مربی خویش برابر می‌دانسته‌اند. فرقی نمی‌کند که چه نامی بر او بنهید چون نفس ندارد.

به علاوه او در واقع یک "فرد" نیست چون جسم و در نتیجه جنسیت ندارد. او را با ضمیر مونث می‌خوانم چون زنان عموماً ملایم‌تر و دلسوزتر از مردان هستند. ولی اگر بخواهید می‌توانید او را با ضمیر مذکر، خنثی یا حتی به نام ابر و نسیم بخوانید. انتخاب با شما است. هر نامی که بر او بگذارید هویتش را تغییر نمی‌دهد.

**به وسیله یک غریبه - یک مهندس - به شما معرفی می‌شود:** پیشرفت حاضر را به عنوان فردی که خارج از حرفه شفابخشی است ارائه می‌کنم. من فارغ‌التحصیل مهندسی از دانشگاه استنفورد هستم و هیچ آموزش رسمی در زمینه پزشکی، درمان و امثالهم ندیده‌ام. در نتیجه آزادانه می‌توانم نوآوری‌هایی داشته باشم چون در زیر باورهای دیگران، که در حرفه شفابخشی به وفور موجودند، دفن نشده‌ام. هر چند که پزشکی قطعاً برخی نوآوری‌های تاثیرگذار داشته است ولی آن پیشرفت‌ها، در مقایسه با آنچه که ممکن است از درون سرچشمه بگیرد، کوچک به حساب می‌آیند.

مهندسان تمایل دارند امور را ساده سازند. فرایندهای پیچیده را می‌نگریم، آنها را به تکه‌های اصلی تفکیک می‌کنیم، بخش‌های غیرضروری را کنار می‌گذاریم و بعد آن را به صورت فرایندی ساده درمی‌آوریم. نتیجه این کار در این مورد درمانگر نادیده و یگانه درمان طبیعی او برای همه چیز است.



شاید بگویید "ولی گری، مگر مردم سال‌ها از روش‌های مشابهی همچون دعا و شفای از راه دور استفاده نمی‌کرده‌اند؟"

بله، البته. همان نتایج خیره‌کننده بوده‌اند که کمک کردند در این مسیر گام بردارم. آنچه که افزوده‌ام یک فرایند شفابخشی در کنار آن (روش آرامش شخصی) است که به شکل منحصر به فردی ذهن‌تان را بر روی مسائل‌تان متمرکز می‌سازد. این تمرکز قدرت بیشتری به دعاها و شفابخشی می‌دهد و موجب می‌شود که قابلیت اتکا، عمق و تاثیرشان افزون‌تر شوند.

برای همین است که درمانگر نادیده و فرایند همراه آن در حال تغییر دادن چشم‌انداز شفابخشی‌اند. این امر به سادگی و "با نگاهی به فرصت‌های شما" (بعدها در همین کتاب می‌آید) که شامل مثال‌های شگفت‌انگیزی از این ترکیب در عمل است قابل‌راستی‌آزمایی است. این مثال‌ها گستره‌ای از بهبودی از سکت‌گرفته تا ترس از سگ، ناپدید شدن لخته‌های خون، معجزات بیمارستانی و غیره را شامل می‌گردند.

**کتاب کاربرد:** این یک کتاب کاربردی است و نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید بدون ورود به موضوعات بحث برانگیز الهیات از این مزایا بهره‌مند شوید. لذا در حالی که از حدسیات مربوط به الهیات اجتناب می‌ورزید با نیروی شفابخشی عظیمی که در روح‌تان دارید اتصال می‌یابید. بدین ترتیب می‌توانید به ورای روش‌های جاری بنگرید و علت اصلی ناخوشی خویش را آشکار سازید.

و آن علت ذهنی است. احساسی است نه جسمانی.

بدین ترتیب تمامی رشته سلامتی ساده می‌گردد و می‌توانید بر پلی قدم بگذارید که به شفای نهایی و مزایایی، که درمان‌های ساخته دست بشر حتی تصورش را هم نمی‌کنند، منتهی می‌شود. درهای جدید، چشم‌اندازهای جدید و مزایای تاثیرگذار در انتظارتان هستند.

پشتیبانی اساسی: هر چند که این کتاب کاربردی است ولی مقدماتی نیز به حساب می‌آید. در نتیجه نمی‌تواند حاوی تمامی گستره‌های نامحدودی که از استفاده از آن ناشی می‌شوند باشد. به همین دلیل شما را ترغیب می‌کنم که مشترک خبرنامه رایگانم که شامل اخبار، نکات و فوت و فن‌ها و "شفاهای غیرممکن" است شوید. پلکان معجزات و به روزرسانی‌های اساسی هم در آن هستند. نبض فرایند ما را تشکیل می‌دهد و لذا از شما دعوت می‌کنم که از این طریق به ما بپیوندید. بدیهی است که هرگاه بخواهید می‌توانید اشتراک-تان را لغو نمایید. [خبرنامه رایگان گری کریگ با اجازه خودش به فارسی ترجمه می‌شود و در [بخش فارسی](#)

[وبسایت او](#) یا کانال تلگرام @FarhadForughmand در دسترس شما قرار دارد. مترجم]



## فصل ۳:

### پلی به سوی درمان نهایی

در یک سمت پلی ایستاده‌ایم و از درمان نهایی ناخوشی‌های مان که در سمت دیگر پل قرار دارد بی‌خبریم.



بی‌خبریم چون توجه‌مان، به وسیله باورهای متداولی که در حرفه‌های شفابخشی ریشه دوانده‌اند، منحرف شده است. لذا پول‌های هنگفتی خرج می‌کنیم تا هزاران دارو برای بیماری‌های متعددی که فکر می‌کنیم آنها را شناخته‌ایم بسازیم. بخش بزرگی از اینها غیرضروری و بی‌فایده‌اند. دلیلش را خواهید دید.

به علاوه محققان برجسته پزشکی در معتبرترین دانشگاه‌های دنیا با دقت روی بدن انسان، از سلول گرفته تا انتقال دهنده‌های عصبی و فراتر از آن، کار می‌کنند. صرف بکارگیری این درمان‌های پیچیده مستلزم آموزش‌های گسترده پزشکی و اخذ مجوزهای لازم است. بدیهی است که هزینه اینها برای بیمار بسیار زیاد می‌باشد. به راحتی ممکن است درآمد چندماهه‌ای را با یک هفته بستری شدن در بیمارستان هزینه نمود.

با این همه این تلاش‌ها اغلب با شکست روبرو می‌شوند یا نتایج موقتی به بار می‌آورند و ممکن است مشکلات بزرگتری را نیز پدید آورند. پیدا است که این شیوه مشکل دارد.

از سوی دیگر پل در انتظار درمانگر نادیده است. روش‌های او به کلی با آنچه که تاکنون برایش سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی کرده‌ایم تفاوت دارد. روش‌هایش ملایم، آرام و قابل بکارگیری بر روی همه چیزند و محدودیتی ندارند. هیچ آموزش خاصی هم لازم ندارند و رایگان می‌باشند.

او در سراسر این کتاب معرفی می‌شود. جزئیات بیشتر در ادامه ذکر می‌گردند. فعلا همین قدر بدانید که او به جسم‌تان نمی‌نگرد تا راه آسودگی را بیابد چون علت واقعی در آنجا نیست. بلکه در ذهن‌تان است و او بر همان جا تمرکز می‌نماید. برای همین هم هست که تا این اندازه موثر است. به جای این که منابع عظیمی را برای تخفیف علائم صرف کند علت اصلی ناخوشی‌تان را هدف می‌گیرد. اگر به خوبی درک کنید درمی‌یابید که تمامی بیماری‌های‌تان، از سکسکه گرفته تا سرطان، صرفا علائم این مساله عمیق‌تر هستند.

وقتی از ذهن می‌گوییم منظورم فقط مغز نیست. مغز همچون کلیه‌ها، ریه‌ها و کبد یکی از اعضای بدن است. ولی ذهن ناملموس است و لذا محققان پزشکی به هنگام تحقیقات علمی به دشواری می‌توانند آن را در ظرفی نگه دارند. بنیان آن در روح قرار دارد و باورها و احساسات‌تان نیز در همان جا هستند. قدرتش را از بعد روحانی شما یا از آن سوی پل می‌گیرد.

در اینجا هدف شما این است که به آن طرف پل و به سوی مراتب عشق و آرامش، که باعث شفابخشی‌های سطح بالاتری می‌شوند، بروید. بدیهی است که هر چه بیشتر بروید شفابخشی‌تان نیز عمیق‌تر می‌گردد.

**بنیان اساسی:** این کتابی فشرده است چون پیام اصلی آن را به سادگی می‌توان گرفت. ولی برای دستیابی به بهترین نتایج باید قبل از یادگیری روش عملی پایه‌های مفهومی آن را درک کنید. مثلا فرایند عملی شفابخشی تنها در چند صفحه در بخش انتهایی کتاب شرح داده می‌شود (گام به گام با روش آرامش شخصی را ببینید). اگر خیلی کنجکاو هستید اکنون می‌توانید به آن بخش بروید و از پایه‌های جدید و اساسی فکری که به آن فرایند منجر می‌شوند بگذرید. ولی بدانید که بدون درک آن مفاهیم مهم احتمالا هم به لحاظ وقت و هم به لحاظ هزینه ضرر خواهید کرد. اگر تصمیم دارید که از این قسمت‌ها بگذرید حتما باید به اینها برگردید تا تصویر کلی را نیز به دست آورید.

می‌پرسید اندیشه نوین چیست؟ در بخش بعدی توضیح می‌دهم.

## فصل ۴:

### اندیشه نوین اول تا سوم

#### مقدمه‌ای بر اندیشه نوین

نوآوری‌های خیلی جدید اغلب با تردید روبرو می‌شوند. دلیلش این است که باورهای قدیمی و باارزش باید زیر سوال بروند تا فکر بکر یا "اندیشه نوینی" جای آنها را بگیرد. این فرایند ممکن است مملو از هیجان باشد چون تفکر در این حیطة جدید خوشایند و محرک است.



با این وجود مقاومت در برابر این گونه تغییرات امری عادی و قابل درک است. تمایل داریم باورهای قدیمی - مان را حتی اگر همیشه هم در خدمت‌مان نباشند قدر بدانیم. به آنها عادت کرده‌ایم. با آنها راحت هستیم. نشانگر چیزهایی هستند که به آنها باور و امید داریم و حقیقت می‌پنداریم.

به همین دلیل مهمترین وظیفه‌ام در اینجا تثبیت پایه‌های اندیشه نوین در شما است. برخلاف انتظاری که شاید داشته باشید قصدم این نیست که اعتبار روش شفابخشی‌مان را ثابت نمایم. این بخش ساده کار است چون با بکارگیری آن بر روی مسائل خودتان می‌توانید اعتبار غیرقابل انکار آن را دریابید.

برای درک بهتر مفهوم اندیشه نوین آن را به چند تکه قابل هضم تقسیم کرده‌ام که با توالی منطقی در ادامه می‌آیند.

ولی باید آماده باشید. اندیشه نوین احتمالا خیلی از باورهای تان را به چالش می کشد.

### اندیشه نوین اول: علت واقعی ناخوشی های مان را نمی دانیم

اینجا است که اندیشه نوین شروع می شود. اگر علت واقعی ناخوشی های مان را می فهمیدیم این کتاب دیگر ضرورتی نداشت. ولی نمی دانیم و همان طور که به زودی خواهید دید این امر به خوبی به وسیله حرفه پزشکی مورد قبول واقع شده است.



برای شاغلان حرفه پزشکی احترام زیادی قائلم و با بسیاری از آنان دوست هستم. طاقت آوردن در دانشکده پزشکی و گذراندن دوره انترنی مستلزم علاقه زیادی است و برآورده ساختن نیازهای پیچیده بیماران علاقه بیشتری را می طلبد.

**علت واقعی چیست؟** پزشکان و پرستاران اغلب ناامید می شوند چون علت اصلی بیماری ها از چشمانشان دور مانده است. با وجود صرف وقت و هزینه های زیاد در زمینه تحقیقات پزشکی، پزشکان علاقمند تا حد زیادی مجبورند که فقط علائم بیماری های ما را مدیریت کنند. کشف علت حتی در مورد اکثر بیماری هایی که ماهیت جسمی دارند هنوز برای شان آرزو به حساب می آید.

**در جای نادرستی به دنبالش می گردند:** دلیلش آن است که محققان پزشکی تمایل دارند در جای نادرستی به دنبال علت بگردند. مثلا تحقیقات پزشکی به این واقعیت اشاره می روند که افسردگی به عدم تعادل شیمیایی در بدن ربط دارد. در نتیجه یک ماده شیمیایی متعادل کننده (دارو) را وارد بدن می کنند و

بیمار هم احساس می‌کند بهتر شده است. ولی بیماران باید باز هم دارو مصرف کنند و در غیر این صورت علائم‌شان برمی‌گردند.

لذا دارو مشکل را حل نمی‌کند. بلکه موقتا علائم آن را می‌پوشاند. پس عدم تعادل شیمیایی نباید علت اصلی افسردگی باشد چون اگر به خوبی درک شود درمی‌یابیم که آن هم صرفا یک علامت است. نهایتا باید چیزی را پیدا کنیم که باعث عدم تعادل شده است. در این صورت به علت واقعی نزدیک‌تر می‌شویم.

همین استدلال را می‌توان برای هر بیماری که به فکرمان می‌رسد انجام داد. مثلا با وجود این که در درمان سرطان رفتار سلول را هدف می‌گیرند ولی این بیماری به دلیل انحراف سلول‌ها از کار اصلی‌شان نیست. پزشکان ما، که خودشان را وقف کارشان کرده‌اند، گاهی اوقات می‌توانند سلول‌های مهاجم را از طریق پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی بکشند و غده سرطانی را با جراحی درآورند. با وجود این که این فرایندها ممکن است تا حدی موفقیت‌آمیز باشند ولی به آنچه که در ابتدا موجب انحراف سلول‌ها از وظیفه‌شان شده بوده است نمی‌پردازند. بنابراین روش‌های مزبور اغلب با شکست روبرو می‌شوند و در مواردی سرطان پس از یک عقب‌نشینی موقتی برمی‌گردد.

**قبول دارند که علت آن را نمی‌دانند:** یک روز صبح دو ساعت وقت گذاشتم تا علل ناخوشی‌های مختلف را در سایت [WebMD.com](http://WebMD.com) که یکی از بزرگترین و معتبرترین سایت‌های پزشکی موجود می‌باشد بیابم. نتوانستم هیچ چیزی را که شبیه به علت واقعی هیچ یک از بیماری‌ها باشد پیدا کنم. درواقع به وضوح قبول دارند که نمی‌توانند علت واقعی را درک کنند. موارد زیر نشان می‌دهند که تا چه اندازه این عدم آگاهی را قبول دارند (تاکیدها از من هستند).

**ام اس:** "پزشکان هنوز علت ام اس را نمی‌دانند. اما اطلاعات جالبی حاکی از این هستند که ژنتیک، محیط زندگی فرد و حتی شاید نوعی ویروس نقشی در این قضیه داشته باشند."

سردردهای میگرنی: "متخصصان اطمینان ندارند که علت میگرن چیست. برخی خانواده ها به آن مبتلا می شوند و متخصصان دریافته اند که با ژنتیک ارتباط دارد. ولی آشکار نیست که چرا بعضی به میگرن مبتلا می شوند و دیگران نمی شوند."

آسم: "در واقع هیچ کسی نمی داند علت آسم چیست. فقط می دانیم که آسم نوعی بیماری التهابی است که بر مجرای تنفس اثر می گذارد."

نشانگان روده تحریک پذیر: "علت دقیق نشانگان روده تحریک پذیر (آی بی اس) شناخته نیست. ولی متخصصان سلامتی اعتقاد دارند ارتباط معیوب میان مغز و مسیر روده یکی از دلایل علائم آن است."

آرتریت روماتوئید: "پزشکان دقیقا نمی دانند چه چیزی باعث آرتریت روماتوئید می شود. شاید ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی باشد. برخی محققان فکر می کنند نوعی عفونت باکتریایی یا ویروسی می تواند منجر به تحریک بیماری در بعضی افراد شود. ولی تا به حال ویروس یا موجود دیگری که چنین کاری بکند شناخته نشده است."

اسکولیوز: "در اکثر موارد علت اسکولیوز شناخته نیست. این بیماری را اسکولیوز ایدیوپاتیک می نامند. اغلب در کودکان و نوجوانان پدید می آید و به نظر می رسد که به چند چیز و از جمله ژنتیک مربوط باشد چون اغلب در خانواده ها شایع است."

بیماری شوگرن: "پزشکان علت دقیق آن را نمی دانند. شاید ژنهایی داشته باشید که از این بابت شما را با مخاطره روبرو نمایند. عفونت ناشی از باکتری یا ویروس هم می تواند بیماری را تحریک کند."

اختلال بیش فعالی کمبود توجه: "هیچ کسی دقیقا نمی داند که چه چیزی باعث ای دی اچ دی می شود. ولی می دانند که برخی چیزها در آن نقش دارند."

**نارساخوانی:** "علت نارساخوانی آشکار نیست. احتمالاً نوعی اختلال ارثی است چون در خانواده‌ها شایع است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند عملکرد قسمت‌هایی از مغز افراد مبتلا به نارساخوانی، که در خواندن و زبان نقش دارند، غیرطبیعی است."

**اضطراب:** "علت دقیق اختلال‌های اضطرابی معلوم نیست. ولی اختلال‌های اضطرابی همچون سایر ناخوشی‌های ذهنی ناشی از ضعف یا نقص شخصیت یا تربیت ناصحیح نیستند. در اثر تحقیقات دانشمندان بر روی ناخوشی‌های ذهنی آشکار شده است که بسیاری از این اختلالات ناشی از چند عامل و از جمله تغییراتی در مغز و تنش‌های محیطی می‌باشند."

**اختلال هراس:** "علت دقیق اختلال هراس آشکار نیست. بر این باورند که شاید ناشی از عدم تعادل مواد شیمیایی (انتقال دهنده‌های عصبی) در مغز باشد. همچنین در خانواده‌ها منتقل می‌گردد (ژنتیکی)."

**ترس‌های مرضی:** "علت ترس‌های مرضی معلوم نیست. اگر یکی از اعضای خانواده‌تان به ترس مرضی مبتلا است بیشتر احتمال دارد که شما هم دچار شوید."

**اندومتريوز:** "علت دقیق اندومتريوز معلوم نیست."

**سرطان خون:** "متخصصان نمی‌دانند سرطان خون به چه علتی به وجود می‌آید. ولی برخی چیزها می‌توانند میزان مخاطره بعضی از انواع سرطان خون را افزایش دهند."

**اختلال دوقطبی:** "پزشکان علل اختلال دوقطبی را به طور کامل درک نکرده‌اند. ولی در سال‌های اخیر درک بهتری از طیف دوقطبی، که شامل اوج شیدایی و حضيض افسردگی شدید است و همچنین حالات گوناگون بین این دو را یافته‌اند."

**نشانگان خستگی مزمن:** "پزشکان علت نشانگان خستگی مزمن را نمی‌دانند. علائم آن در بسیاری افراد پس از یک ناخوشی ویروسی پدید می‌آیند. در برخی موارد به نظر می‌رسد که پس از یک آسیب شدید جسمانی یا احساسی یا تماس با مواد سمی ایجاد می‌شود. هیچ علت واحدی برای آن شناخته نیست."

**اگزما:** "پزشکان دقیقاً نمی‌دانند که چه چیزی باعث اگزما می‌شود. متداول‌ترین نوع اگزما - اتوپیک درماتیت - به نوعی حساسیت شباهت دارد. ولی ناراحتی پوستی که در کودکان بیش از بزرگسالان شایع است نوعی واکنش حساسیتی نیست."

این چشم‌انداز ناامید کننده است و متأسفانه فقط حدود یک درصد از کل فهرست را نشان می‌دهد. لذا علی‌رغم هزینه‌های هنگفتی که برای یافتن درمان‌ها صرف شده‌اند پزشکان ما هنوز باید به دنبال علت واقعی گستره وسیعی از بیماری‌ها بگردند. با این وجود به پزشکان اتکا می‌کنیم و هر چند که گاهی اوقات به موفقیت‌هایی دست می‌یابیم ولی اغلب تحت اعمال جراحی غیر ضروری قرار می‌گیریم، تشخیص نادرست برایمان می‌دهند و به اثرات جانبی داروهای تجویز شده دچار می‌شویم. چه شاهدهی از این بهتر که محققان پزشکی هدف نادرستی را نشانه رفته‌اند؟ در جایی که علل وجود ندارند به دنبال آنها می‌گردند. به جستجوی طلا در وان حمام می‌ماند. آنجا نیست.

این کار را برای ناخوشی‌تان بکنید. به وبسایت [WebMD.com](http://WebMD.com) یا هر وبسایت پزشکی دیگری بروید و به دنبال علت واقعی بگردید. اگر چیزی یافتید به من هم خبر دهید. در جستجوی خود چنین مواردی را به عنوان تعریف علت واقعی نپذیرید: "به نظر می‌آید ریشه ژنتیکی دارد..." یا "مبتلایان به دیابت بیشتر احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند..." یا "عوامل مخاطره عبارتند از...". احتمال تاثیرات دست دوم و عوامل مخاطره علت نیستند. اینها فقط پزشکان را یاری می‌دهند که حدس‌های حساب شده‌ای بزنند و سعی کنند که از این طریق آنچه را که در حال وقوع است توجیه کنند.

### اندیشه نوین دوم:

**علت واقعی = احساسات منفی**

پس علت بیماری‌های گوناگون ما چیست؟



اندیشه نوین ما به ذهن و نه به جسم اشاره می‌رود و به طور مشخص‌تر بر این که بیماری‌ها تجلی ترس، خشم، گناه و سایر احساسات منفی هستند، که در طول عمرمان بر روی هم انباشته ساخته‌ایم، تاکید می‌ورزد. مسائل احساسی‌تان را حل نمایید. روش این کار در همین کتاب شرح داده می‌شود. بدین ترتیب علل اصلی بیماری‌ها را برطرف خواهید ساخت. اگر آن علل نباشند علائم بیماری هم کاهش می‌یابند. فکری ساده و به طور کلی درست است.



به صورت شهودی می‌دانیم که این حرف درست است. اغلب می‌توانیم سنگینی احساس گناه، دغدغه ناشی از ترس و انفجار خشم را در جسم‌مان حس کنیم. پزشکان دستگاهی برای سنجش شدت ترس و امثال آن ندارند و لذا نمی‌توانند میزان صدمات ناشی از آن را اندازه بگیرند. ما هم همین‌طور. ولی می‌توانیم آن را در درون وجودمان حس کنیم و لذا می‌دانیم که این احساسات - یا راهزنان سعادت - سلامتی ما را می‌ربایند.

**محققان پزشکی این را می‌دانند:** جالب این است که محققان پزشکی قبلاً از این دروازه گذشته‌اند. تحقیقات متعددی که انجام داده‌اند قویاً به این واقعیت اشاره می‌روند که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌های ما دارند. بدیهی است که این نکته محتوای این کتاب را تایید می‌کند. رشته جدیدی به نام روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی در حال ظهور می‌باشد که محور آن همین کشف است. تحقیقات روشنگر متعددی که انجام شده‌اند همین جهت‌گیری را نشان می‌دهند. ولی متأسفانه تا به امروز چیز زیادی از این تحقیقات در نیامده است.

تحقیقات مزبور این مساله را که احساسات منفی مجموعه‌ای از (به قول من) "مواد شیمیایی منفی" را پدید می‌آورند مورد تایید قرار می‌دهد. بدن از آن مواد آکنده می‌شود و در درازمدت ممکن است به فهرستی طولانی از بیماری‌های جدی منجر گردد.

دستگاه ایمنی بدن به نحوی ساخته شده است که بیماری‌ها را دور کند و اگر از آن حمایت شود به نحو قابل ستایشی این کار را انجام می‌دهد. ولی اگر به افکاری از قبیل نفرت، گناه، نگرانی، ترس و غیره اجازه ورود دهید بدن مملو از مواد شیمیایی منفی می‌شود و آنها دستگاه ایمنی را از منابعش تخلیه می‌کنند و به ساز و کار ترمیم جسم آسیب‌های جدی وارد می‌سازند.

تحقیقات علمی و از جمله روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی برای این پدیده توجیحات معقول پزشکی ارائه می‌کنند. لذا مشکل این نیست که دلیلی، برای اثبات این که احساسات منفی (و مواد شیمیایی منفی که در پی آنها به وجود می‌آیند) علت اصلی بیماری هستند، وجود ندارد. بلکه مشکل این است که موسسات پزشکی در روش‌های درمانی علائم و نه علل را هدف می‌گیرند.

**جلوگیری از کار دستگاه ایمنی و موارد دیگر:** هر چه مواد شیمیایی منفی بیشتر و سمج‌تر باشند دستگاه ایمنی بدن و ساز و کار ترمیم آن با موانع افزونتری روبرو می‌شوند. در نتیجه استعداد بیمار شدن بیشتر می‌گردد و ناخوشی‌ها در جسم ریشه می‌دانند. مثل این است که در حالی که خط دفاعی تیم‌تان مرتبا تضعیف می‌شود در مسابقات ورزشی شرکت کنید. نهایتا کار به جایی می‌رسد که تیم مقابل هر طور که بخواهد گل می‌زند.

نسبت به برخی گونه‌های ظاهری این نوع صدمات آگاهیم چون فوراً بر جسم اثر می‌گذارند. مثلاً می‌بینیم که فوران خشم موجب افزایش فوری ضربان قلب و فشار خون می‌شود. به همین ترتیب احساسات منفی همچون اضطراب و نگرانی نیز اغلب بلافاصله و به شکل ناخوشی در زیر شکم، مشکلات تنفسی، سردرد یا گرفتگی گلو و قفسه سینه ظاهر می‌گردند.

متاسفانه اغلب تا وقتی که علائم جدی پدید نیایند از این آسیب‌های عمیق‌تر بی‌خبر می‌مانیم. معمولاً ماه‌ها یا سال‌ها و حتی ده‌ها سال طول می‌کشد تا بار ناشی از مواد شیمیایی منفی دستگاه ایمنی و ساز و کار ترمیم را فرسوده سازد و موجب علائم شدیدتر و بادوام‌تری گردد و نهایتاً به بیماری (مزمن) منجر شود.

همان‌طور که گفته شد در چنین مواردی حرفه پزشکی از داروها، پرتودرمانی، جراحی و سایر روش‌های تهاجمی به امید جلوگیری از علائم استفاده می‌نماید و به علل احساسی زیر مشکل توجهی نمی‌کند. هر چند که شاید درمان‌های پزشکی برخی موفقیت‌های ظاهری به بار آورند ولی مواد شیمیایی منفی به تلاش خود بر علیه جسم ادامه می‌دهند.

متاسفانه تأکید اندکی بر این کشف مهم می‌شود. این امر قابل درک است چون تاکنون ابزار مناسبی، برای خنثی ساختن اثرات زیان‌بار مواد شیمیایی منفی، به پزشکان داده نشده است. آموزش‌های پزشکی به جسم گرایش دارند و "مسائل ذهنی" را اغلب متعلق به رشته دیگری می‌دانند.

**بهره‌گیری از کمک‌های درمانگر نادیده:** به دلیل این که مسائل ذهنی در کانون آموزش‌های‌شان قرار نگرفته‌اند آنان تمایل دارند که این مشکل را ناشی از "تنش" بدانند و درمان‌هایی همچون "تغییر شغل"، "مسافرت" یا "مراقبه" را تجویز نمایند. هر چند که مراقبه قطعاً گامی در جهت درست است ولی به تنهایی کافی نیست. برای همین هم هست که می‌گوییم از کمک‌های درمانگر نادیده بهره‌گیری.

همین دلایل را می‌توان برای روان‌پزشکان و سایر پزشکانی هم که نگرستن به "مسائل ذهنی" را آموزش دیده‌اند آورد. آنها نیز تمایل دارند که به جای هدف گرفتن علت، علائم را با دارو درمان کنند. در اینجا نیز درمانگر نادیده این امکان را به آنان می‌دهد که به ریشه مشکل پردازند.

از ۱۹۹۵ تاکنون عده زیادی از پزشکان و پرستاران از فرایندهای "علت اصلی = احساسات منفی" من استفاده کرده و گزارش‌های درخشان متعددی را برایم فرستاده‌اند. فکر می‌کنم این که کل حرفه پزشکی نهایتاً این علت واقعی را با علوم جسمانی عالی، که در حال جمع‌آوری آنها هستند، در هم آمیزند امری اجتناب‌ناپذیر باشد.

بدیهی است که طول می‌کشد. ولی وقتی چنین شود واضح‌ترین نتیجه آن این خواهد بود که پزشکانی که پیشرفته‌ترند قبل از پناه بردن به داورها، اعمال جراحی، پرتودرمانی و سایر درمان‌های خشن، درمانگر نادیده را به کار خواهند گرفت.

## با دکتر گابریل روتن آشنا شوید



یکی از این پزشکان پیشرفته دکتر گابریل روتن (هلندی) است. وی سال‌ها است که مفهوم "علت اصلی" = احساسات منفی " مرا دنبال نموده و به چنان نتایج خیره‌کننده‌ای دست یافته که طبابت عادی خود را رها کرده و به این ایده‌های نوین روی آورده است.

وی در مقاله‌ای که در پی می‌آید به طور خلاصه تاریخچه آشنایی خود را با کشف قبلی من - ای‌اف‌تی: تکنیک‌های ذهن - بیان می‌دارد. سپس دلایل خود را برای تغییر شیوه طبابتش از پزشکی رایج به یاری گرفتن از درمانگر نادیده شرح می‌دهد. توجه داشته باشید که کلامش بسیاری از نکات این کتاب را بازتاب می‌دهد. مثلاً: "وقتی توانستم به مراجعانم کمک کنم به جای پرداختن به علائم‌شان علت اصلی مشکل‌شان را بیابند بسیار آسوده شدم."

چگونه نسخه نوشتن را ترک کردم و دیگر هرگز به عقب ننگریستم

نوشته دکتر گابریل روتن

گری قبل از آخرین دستاوردش یعنی درمانگر نادیده روش اصلی ای‌اف‌تی (تکنیک‌های ذهن) را به دنیا

ارائه کرده بود. آن را در سال ۱۹۹۵ معرفی نمود و اکنون در دسترس میلیون‌ها تن می‌باشد. ترکیب موثری از نوع خاصی از شناخت‌درمانی با طب فشاری است که مدت درمان با روش‌های رایج را از هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها به کسری از آن زمان کاهش داده است.

ای‌اف‌تی را در سال ۲۰۰۲ کشف کردم و فوراً جذب آن شدم. خیلی با آنچه که به عنوان یک پزشک آموخته بودم فرق داشت. جالب این است که گری مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد می‌باشد و هیچ آموزش رسمی پزشکی یا درمانگری ندیده است و مجوزی هم ندارد. این مزیت بارزی به شمار می‌رود چون می‌تواند از خارج از حرفه پزشکی به آن بنگرد و شفابخشی را از طریق عینک منحصر به فردش ببیند. در نتیجه به دیدگاه خاص خودش در مورد علت و معلول رسید و در پی آن نتایجی در شفابخشی به دست آورد که قبل از آن غیرممکن پنداشته می‌شدند.

**نتایج قابل توجهی که بر روی مسائل خودم گرفتم:** کنجکاو شده بودم و لذا فیلم‌های گری را که در آن زمان در دسترس بودند مشاهده نمودم. نتایج اولیه‌ای که بر روی مسائل شخصی‌ام گرفتم بسیار قابل توجه بودند. مثلاً اغلب به سردردهای میگرنی دچار می‌شدم و برای‌شان داروهای قوی مصرف می‌کردم. ولی ظرف سه ماه بعد به هیچ علامتی از آنها دچار نشدم. چند ماه بعد هم از کمردردی که به مدت بیست سال مرا ناتوان ساخته بود رهایی یافتم. همه اینها در طول چند ماه و صرفاً از طریق "وامگیری مزایا" با مشاهده فیلم‌های گری و انجام روش آرامش شخصی پدید آمده بودند.

مسائل فوق توجه مرا به عنوان یک پزشک جلب کردند و لذا با اشتیاق به ای‌اف‌تی پرداختم. در پی آن مسیر طبابتم را به کلی تغییر دادم و از ای‌اف‌تی بر روی بیمارانم (که اکنون آنان را مراجعه کنندگان می‌نامم) استفاده کردم. آنان را یاری دادم که با ای‌اف‌تی تنش‌ها و احساسات منفی‌شان را مدیریت نمایند و نحوه بکارگیری ای‌اف‌تی را نیز به ایشان آموختم. نتایج حاصل خیلی بهتر از آن چیزی بود که با دارو می‌توانستم بگیرم و لذا دیگر اصلاً دارویی تجویز نکردم.

این که می‌توانستم به جای این که صرفاً به علائم بپردازم به مراجعه کنندگانم کمک نمایم علت اصلی مشکلات‌شان را بیابند موجب آسودگی‌ام بود. با روش‌های قبلی احساس بی‌کفایتی و ناتوانی می‌نمودم. البته

می‌دانستیم که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌ها دارند. اکثر پزشکان، اگر نگویم تمامی آنان، از این نکته آگاهند. ولی ما از این آگاهی به قدر کافی استفاده نمی‌کنیم. احساسات منفی نه فقط نقش دارند بلکه علت اصلی بیماری‌ها هستند.

**درمانگر نادیده:** اکنون سیزده سال است که با روش "استاندارد طلایی ای‌اف‌تی" گری کار می‌کنم و از نتایجی که مراجعانم می‌گیرند بسیار راضی‌ام. فکر می‌کردم که از این بهتر نمی‌تواند بشود ولی اشتباه می‌کردم. در آن سال‌های ابتدایی که گری تازه ای‌اف‌تی را معرفی کرده بود از این که می‌گفت "ما در طبقه اول آسمان خراش شفا هستیم" تعجب می‌کردم. ولی اکنون منظورش را دقیقاً می‌فهمم. پیدا است که گری با درمانگر نادیده، به عنوان نوعی درمان طبیعی برای همه چیز، دومین گام مهم را هم در این زمینه برداشته است.

هر چند که این روش تفکر جدیدی را (که او اندیشه نوین می‌نامد) می‌طلبد ولی نه فقط بر پایه عقل سلیم بنا شده است بلکه تحقیقات علمی نیز نشان می‌دهند که گری با درهم آمیختن پژوهش‌هایی که در رشته‌های پزشکی و فیزیک کوانتومی صورت گرفته‌اند به جهت درستی می‌نگرد. گری با باورهای سنتی پزشکی محصور نشده است و لذا به شکلی کاملاً مهندسی همه چیز را به دور می‌افکند و با بخش‌های اصلی که واقعا نتیجه می‌دهند از نو کار می‌کند.

وی بدین شکل باز هم فرایند درمانی ساده و موثری را برایمان فراهم آورده است که خیلی بیشتر از سلف‌های خود می‌درخشد. حتی بهتر از روش ای‌اف‌تی قبلی‌اش به علت واقعی بیماری‌ها می‌پردازد. هرچه نحوه بهره‌گیری از درمانگر نادیده را بیشتر می‌آموزم محدودیت‌های کمتری را در آن می‌بینم.

**توجه بهتر:** درمانگر نادیده مرا یاری می‌دهد که در جایی که به شفا نیاز است تمرکز نمایم و تاکید دارد که علت اصلی تمامی بیماری‌ها در درون خود ما یافت می‌شود. در ذهن، باورها و احساسات ما است. یا همان طور که گری می‌گوید علت واقعی = احساسات منفی. این بخش بنیادین شفابخشی است و در همه جای دنیا و به وسیله همگان باید پذیرفته شود. هر جا هم که ممکن باشد باید قبل از پناه بردن به شیوه‌های پزشکی همچون داروها، اعمال جراحی، پرتودرمانی و امثالهم از آن استفاده گردد. بدین ترتیب احتمال دستیابی به

آسودگی بیشتر می‌شود و تهاجم‌های ناشی از روش‌های غیر طبیعی به حداقل یا به صفر می‌رسند. به همین دلیل بود که یک بار دیگر روش طبابت‌م را تغییر دادم. این بار درمانگر نادیده و روش‌های شفابخشی ملایمش را در کانون جلساتم قرار دادم و از آن بر روی گستره‌ای از بیماری‌ها و مشکلات همچون موارد زیر نتیجه گرفتم: حملات هراس، سردردهای میگرنی، پی‌تی‌اس‌دی، یبوست، اختلال عملکرد مثانه، خاطرات ناگوار دوران کودکی، بحران خودکشی، بیماری منیه، ترس مرضی از مکان‌های شلوغ، آرتريت روماتوئید، روان‌پریشی، مشکلات بینایی، تب ینجه، گونارتروسیس زانو، کوکسارتروسیس لگن، حساسیت‌ها، اختلالات بلع و نشانگان خستگی مزمن (سی‌اف‌اس).

درمانگر نادیده لایق جایگاه برجسته‌ای در شیوه‌های شفابخشی است و مطالعه این کتاب باید برای تمامی بیماران و کاربران روش‌های شفابخشی اجباری گردد. در را به روی سطوح جدیدی از شفا و سلامتی برای همگان باز می‌کند.

ضمن تشکر صمیمانه از دکتر روتن به صحبت‌هایم ادامه می‌دهم.

~~~~~

تسلط بر ارتباط با درمانگر نادیده: اگر بیمار یا به صورت حرفه‌ای در زمینه سلامتی شاغل هستید و از روش‌های خودیاری استفاده می‌کنید آخرین گام را وقتی برمی‌دارید که به طور کامل بر نحوه ارتباط با درمانگر نادیده مسلط شده باشید. هرگاه چنین شود پزشکی به شکلی که می‌شناسیم منسوخ خواهد شد. ولی تا آن زمان آیا باید پزشکی و تمامی روش‌های شفابخشی ساخته دست بشر را به نفع درمانگر نادیده به دور افکنیم؟ خیر! حداقل نه هنوز. گذر از این پل فرایندی است و هر چند که هر گامی که برمی‌دارید مزایایی به لحاظ شفابخشی دربردارد ولی این که فرض کنیم همگان به طور کامل از آن می‌گذرند غیرواقع-بینانه است.

مثلا اگر برای گذر از پل باید صد گام برداریم شاگردانم گزارش داده‌اند که پس از تقریبا دو تا پنج گام و رسیدن به "نگاهی به فرصت‌های شما" (بعدا در همین کتاب می‌آید) به نتایج قابل توجهی دست یافته‌اند. آنها (همچون شما) تازه شروع کرده‌اند و با این وجود خبر از مزایای مستحکمی، که بعضا بسیار فراتر از قابلیت‌های بهترین پزشکان و بیمارستان‌های ما هستند، می‌دهند. بدیهی است که شما هم می‌توانید همان کارها و بلکه بیش از آنها را انجام دهید. هیچ محدودیتی در فرصت‌های پیش روی تان نیست.

همچنین در این مرحله از یادگیری باید به سایر علل نیز بها بدهیم.

علل مرتبط: این علل شامل سبک زندگی (و از جمله رژیم غذایی) و تصادفات، که به نظر می‌رسد عواملی خارج از حیطه احساسات منفی ما می‌باشند، می‌شوند. ولی حتی در چنین مواردی نیز احساسات با قدرت به ایفای نقش می‌پردازند.

مثلا اگر جسم‌مان را آکنده از شکر، توتون، الکل، مواد مخدر و سایر مواد سمی سازیم قطعاً به سلامتی‌اش آسیب می‌زنیم. اگر این شیوه‌های سمی را به دقت بررسی کنید درمی‌یابید که یکی از اهداف آنها این است که با آرام ساختن تردید، ترس، گناه، خشم و دیگر آشفتگی‌های احساسی باعث "احساسی بهتر" شوند یا ما را "آرام نمایند".

اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم حداقل موقتا ما را به همان جایی می‌برند که درمانگر نادیده هم به شیوه‌ای طبیعی می‌برد. همان طور که شاید بدانید سبک زندگی به مرور که از روی پل می‌گذریم و به او اجازه می‌دهیم که به جای تحریک ما را به آرامش برساند احتمالا تغییر می‌یابد. دلیلش این است که دیگر به مواد مصنوعی برای ایجاد هماهنگی درونی که در جستجوی هشتمین نیاز نداریم. می‌بینیم که احساسات منفی نقش اصلی را در این مشکل ایفا می‌نمایند و خوشبختانه می‌توانیم با این فرایند آنها را برطرف کنیم.

به علاوه مدت شفا یافتن از تصادفات و آسیب‌های جسمانی به احساسات منفی حل نشده ما بستگی دارد. علت آن است که مسائل احساسی بیشتر در بخش‌های ضعیف یا آسیب دیده جسم ظاهر می‌گردند و لذا جلوی شفا را می‌گیرند. هر چند که این امر شاید برای تان عجیب به نظر آید ولی در موارد متعددی شاهد

بوده‌ام که کاستن از خشم، گناه و امثالهم روند بهبودی از آسیب‌های ناشی از تصادفات را تا ۵۰ درصد تسریع نموده است.

اندیشه نوین سوم:

یک درمان طبیعی برای همه چیز وجود دارد

تا به اینجا آموخته‌ایم که علت اصلی بخش اعظم ناخوشی‌های ما بر محور احساسات منفی حل نشده قرار دارد. به همین ترتیب، عقل سلیم می‌گوید که اکنون به جای مواردی که به نظر می‌رسد ریشه جسمانی یا شیمیایی داشته باشند بر درمان‌های احساسی تمرکز نماییم.

شرطی شده‌ایم: با روش‌های شفابخشی ساخته دست بشر به این شکل شرطی شده‌ایم که هر یک از هزاران ناخوشی که انسان‌ها به آنها مبتلا می‌شوند درمان خاصی دارد. لذا قرص بخصوصی را برای سردرد و قرص کاملاً متفاوتی را برای برطرف ساختن اضطراب می‌خوریم. برای بعضی مشکلات تمرینات خاصی انجام می‌دهیم و برای سایر موارد در رژیم غذایی خود محدودیت‌هایی را اعمال می‌کنیم. برای برخی تومورها پرتودرمانی و برای اختلالات روده جراحی را توصیه می‌نمایند.

طرز فکری جدید و حیرت‌آور: روشی که در این کتاب شرح داده می‌شود به کلی از کنار طرز فکر چند درمانی می‌گذارد. چنین باورهایی به نفع این کنار گذاشته می‌شوند...



"برای همه چیزها یک درمان طبیعی وجود دارد!"

این ایده‌ای خیره‌کننده است و اگر به خوبی درک شود بخش بزرگی از باورهای رایج در پزشکی و داروسازی را فرو می‌ریزد. می‌گوید که هزاران درمانی را، که برای ظاهراً تعداد بی‌شماری ناخوشی پدید آمده‌اند، می‌توان به فرایندی که قابل یادگیری به وسیله همگان است کاهش داد.

هر چند که شاید این ایده را به طور خودکار بپذیرید ولی باز هم کنجکاو باشید که آیا درمانگر نادیده می‌تواند برای مشکل خاص‌تان آسودگی به بار آورد؟ شاید فکر کنید "این که دیگران آسوده می‌شوند را درک می‌کنم، ولی من چطور؟ شاید مساله من فرق داشته باشد." در نتیجه شاید وسوسه شوید که این کتاب را سریعاً مرور کنید تا "شکستگی انگشت پا" یا "بیماری منیه در کمتر از ۴۰ سالگی" یا "پی‌تی‌اس‌دی ناشی از بدرفتاری جنسی در زمان کودکی" را در جایی از آن ببینید. آنها را نخواهید دید.

اکثر هزاران ناخوشی دیگری را، که توسط شفا دهندگان نامی بر آنها گذاشته شده است، نیز نخواهید دید. صرف آوردن فهرست آنها مستلزم نگارش کتابی به قطر چند برابر این است.

بیماری هم یک علامت است: همان طور که دیدیم ناخوشی‌های جسمانی ما به وسیله احساسات منفی به وجود می‌آیند و تشدید می‌شوند. بدیهی است که چنین عللی به ذهن مربوطند و به شکل‌های مختلفی در جسم ما خودشان را نشان می‌دهند. لذا انزجار از خیانت در سن ۱۴ سالگی شاید در یک فرد به بیماری پارکینسون منجر و همان انزجار در دیگری باعث بروز هر چیزی از کمردرد گرفته تا سرطان حنجره شود. در نتیجه بیماری مشکل نیست بلکه علامت مشکل است.

بنابراین اگر در این صفحات به دنبال علامت خاصی (بیماری یا ناخوشی) بگردید به معنی این است که پیام اصلی را نگرفته‌اید. درمانگر نادیده علت واقعی (احساسات منفی) ناخوشی‌تان را به آرامش می‌رساند و آن آرامش به نوبه خود موجب برطرف شدن علائم می‌گردد. صرف نظر از این که علائم‌تان چه باشند علت واقعی همین است. به عبارت دیگر علائم جسمانی بازتابی از احساسات منفی حل نشده شماست.

همه ما در طول دهها سال گونه‌های مختلفی از علت واقعی (گناه، ترس، انزجار و غیره) را در خود گرد آورده‌ایم. نحوه بروز این علائم در جسم در مقایسه با علت آنها از اهمیت کمتری برخوردار است. این بخش مهمی از اندیشه نوین ما است.

برای این که چگونگی آسوده شدن از چنین مواردی به وسیله درمانگر نادیده را بهتر درک کنید چند گزارش ساده از اولین کسانی را که شاگردم شدند ذیلاً ذکر می‌کنم. این نتایج خارق‌العاده باعث می‌شوند که "نگاهی به فرصت‌های تان" بیاندازید.

از پشتیبانی رایگان من برخوردار شوید

این یک همراه اساسی برای این کتاب است.

این کتاب سرآغاز ماجراجویی جدید شما است چون به حیطة جدیدی وارد می‌شود و از طریق پشتیبانی رایگان من مدام گسترش می‌یابد. می‌توانید اخبار، نکات، فوت و فن‌ها، پاسخها، "شفاهای غیرممکن"، پلکان معجزات و بروزرسانیهای مهم را دریافت دارید. این قلب کتاب درمانگر نادیده است و این صفحات را زنده تر می‌سازد. هیچ مسئولیتی هم در مقابل آن ندارید و هرگاه بخواهید می‌توانید اشتراکتان را لغو کنید.

برای دریافت پشتیبانی رایگان [گری اینجا](#) را کلیک کنید.

"هرچند که این پشتیبانی رایگان است ولی با کمال میل حاضرم برای دانش‌ای‌اف‌تی که از جانب گری جاری می‌شود پول بدهم." **دکتر ماریون بیلیچ**

"از پشتیبانی رایگان‌ای‌اف‌تی گری بیش از هر جای دیگری در اینترنت می‌آموزم. از بذله‌گویی و آگاهی او بسیار خوششان خواهد آمد." **دکتر جیم پاسکو**

پشتیبانی گری درمانگر نادیده را زنده می‌کند. سرگرم کننده و انگیزه‌بخش. هر شماره را با اشتیاق می‌-

خوانم." **سونیا نووینسکی**

فصل ۵:

فرصت‌های شما

گزارش‌هایی که در پی می‌آیند حاکی از کسب نتایج تاثیرگذار به وسیله درمانگر نادیده بر روی همه چیز از ناخوشی‌های عادی گرفته تا موارد پزشکی ظاهراً ناامید کننده اند. هر چند که برخی از آنها را پزشکان و سایر شاغلان حرفه پزشکی نوشته‌اند ولی اکثر آنها توسط بیماران که به خود کمک می‌کرده‌اند به رشته تحریر درآمده‌اند.

ایزابل واگوس



درمانگر نادیده برای مادر ایزابل واگوس بهبودی قابل توجهی از سکته قلبی به بار می‌آورد.

~~~~~

ایزابل واگوس قبل از این که راجع به درمانگر نادیده بیاموزد روش ای‌اف‌تی ضربه‌ای (فرایند شفابخشی قلبی من) را، با ممارست بر روی مادرش که دچار سکته قلبی شده بود، در یک دوره هفت ماهه به کار گرفت. در نتیجه مادرش که نمی‌توانست بدون کمک دو نفر راه برود قادر شد در حالی که فقط بازوی ایزابل را گرفته بود ۲۰۰۰ متر راه برود.

چنین چیزی برای کسی که به مدت ۹ سال شدیداً معلول شده بود بهبودی قابل توجهی به حساب می‌آید. این خیلی فراتر از انتظاری است که به طور متوسط از درمان‌های پزشکی و بازپروری و غیره می‌رود.

سپس با یک جلسه کمک گرفتن از درمانگر نادیده نتایج به سطح خیلی بالاتری رسیدند. در حین انجام فرایند مادر ایزابل اظهار داشت "اکنون پاهایم فرق کرده‌اند. می‌خواهم به صورت آزمایشی راه بروم." آنگاه بدون کمک ۵۰۰۰ متر راه رفت.

ذیلا لینک فیلمی را که مادرش راه می‌رود می‌بینید. توجه داشته باشید که او به تنهایی قدم برمی‌دارد و فقط اندکی می‌لنگد. چنین بهبودی از سکتته با روش‌های رایج به ندرت پیش می‌آید یا اصلاً پیش نمی‌آید.

**پیگیری:** ایزابل چند روز بعد این نامه را در پاسخ به پیگیری‌ام نوشت:

"سلام گری!"

مادرم دیروز زمین خورد. معمولاً پس از هر بار افتادن دو سه روز در خانه می‌ماند و راه نمی‌رفت. ولی امروز پس از ۵ دقیقه کار با درمانگر نادیده خواست که بیرون برود تا ببیند پاهایش در چه وضعی هستند. به خاطر زمین خوردن دیروز کمی عصبی بود و با این وجود خیلی مایل بود که برای قدم زدن از خانه خارج شود. از او پرسیدم که آیا می‌خواهد اندکی قدم بزند و در جواب گفت نه، می‌خواهم دریا را ببینم. مثل روزهای قبل (۵۰۰ متر) راه رفتیم و پس از آن ۵۰۰ متر دیگر هم رفتیم تا به ساحل بعدی برسیم. هیچ علامتی از پس رفت در بهبودی دیده نمی‌شود و او حالش هر روز بهتر می‌گردد.

متشکرم

خدا تو را رحمت کند

ایزابیل واگوس"

یک سال بعد به عنوان آخرین پیگیری با ایزابل حرف زدم و دریافتم که بهبودی مادرش از سکتته هنوز به خوبی ادامه دارد.

[لینک فیلم شماره ۱](#)

## شری بیکر ۱



مراجعه کننده شری بیکر بدون این که بداند درمانگر نادیده در حال کار است از چند ناخوشی چالشی خلاصی یافت: درد کلیه، سنگ کلیه، خون در ادرار، نقرس، مسائل مربوط به بلع، درد گردن و کتف، عفونت چشم، میگرن

~~~~~

"الیزابت مراجعه کننده ام مدتی بود که با چند چالش جسمانی روبرو شده بود و سعی داشت آنها را با ترکیبی از مداخلات پزشکی رایج و مکمل‌های غذایی برطرف سازد. از آنجایی که از تلاش‌هایش خسته و از عدم دستیابی به نتایج ملموس ناامید شده بود با من تماس گرفت تا از درمانگر نادیده برایش یاری جویم. در گفتگوی اولیه‌ای که با هم داشتیم (زیرخط‌دارها از اوست) موارد متعددی از مشکلات جسمی را برشمرد:

"کلیه‌هایم تقریباً همیشه درد می‌کنند. تعداد سنگ‌هایی که اخیراً در کلیه‌هایم ساخته‌ام و همین طور دفعات مشاهده خون در ادرارم افزایش یافته است. اکنون به نقرس دردناکی در شست پای چپم دچار شده‌ام. به علاوه به نظر می‌رسد که تمامی غذاهایی که می‌خورم در ایجاد سنگ کلیه و سایر مشکلات نقش دارند. با وجود این که فقط میوه و سبزیجات می‌خورم ولی هنوز هم مشکل دارم. نمی‌دانم چه بخورم. تقریباً دو سال است که چنین وضعی دارم و می‌خواهم از آن خلاص شوم. به جز اینها گردن و کتف‌هایم نیز درد می‌کنند و گهگاه هم به سردردهای میگرنی دچار می‌شوم.

پزشکان از من می‌خواهند که پزشکان بیشتری مرا ببینند. در واقع به ملاقات یک هماتولوژیست هم رفتم و فقط وقتم را تلف کردم. وی هیچ چیز جدیدی نگفت و حتی هنگامی که از او پرسیدم جواب داد که این در

تخصص من نیست و باید فرد دیگری را ببینم. اکنون می‌دانم که باید به عمق بیشتری بروم و علل احساسی را بنگرم. می‌ترسم و به کمکت نیاز دارم. ممکن است مرا یاری دهی؟"

ظرف حدوداً یک هفته و در مواقعی که الیزابت خبر نداشت به کمک درمانگر نادیده به صورت غیابی برایش کار کردم. وقتی به قصد پیگیری حالش را پرسیدم خبر از نتایج ذیل داد. شادمانه آنها را با اجازه او به شما می‌گویم."

درد کلیه‌ها (تقریباً همیشگی):

همان طور که می‌دانی پارسال به خاطر خوردن قارچ به درد شدیدی دچار شدم. مجبور شدم سفری را که قرار بود با پسرانم بروم لغو کنم. به خاطر کاری که با درمانگر نادیده کردی شدت درد از ۱۰-۹ به ۲-۱ و بعد به صفر رسید. چند روز بعد قادر شدم پسرها را به سفر ببرم. خوشبختانه هوا هم بهتر از آن روزی بود که قبلاً برایش برنامه‌ریزی کرده بودم. به علاوه سرگیجه‌ای هم که به دلیل خوردن قارچ داشتم به کلی از میان رفت.

در اثر کارهایی که اخیراً به کمک درمانگر نادیده بر روی مسائل کلیه‌هایم انجام دادی شدت ناراحتی‌ام از ۱۰-۹ به حدود ۲-۰ رسیده و در همان حدود نوسان می‌نماید.

سنگ کلیه:

سال گذشته تعداد زیادی سنگ کلیه دفع کردم. به دنبال کاری که با درمانگر نادیده انجام دادی وجود چند سنگ کوچک را حس نمودم ولی هیچ یک را مشاهده نکردم. قاعدتاً بدون درد دفع شده‌اند چون ظرف ۲-۳ هفته گذشته آنها را حس ننموده‌ام.

خون در ادرار:

ظرف چند ماه اخیر بدترین حالت برایم این بود که ادرارم به رنگ قرمز تیره می‌شد. ولی اکنون فقط شاید هفته‌ای یکی دو بار خون بینم و ادرارم هم کم‌رنگ است.

نقرس - درد شست پای چپ:

این هم از حدود ۵ به ۲-۱ رسید. هنوز هم هر روز آن را حس می‌کنم و شبانگاهان بدتر می‌شود. ولی صبح‌ها اصلاً آن را در نمی‌یابم. در ادامه روز ... بله ... ولی فقط در حد ۲-۱.

مشکلات بلع:

خوشحالم که می‌توانم خبر از بهبودی در این زمینه هم بدهم. بهبودی‌هایم هر چند که جزئی ولی مهم اند! قبلاً به حدی حالم بد بود که حتی نمی‌توانستم یک دانه آجیل یا دانه گیاهان بخورم (از خیلی خوراکی‌های دیگر نیز اجتناب می‌کردم). ولی اکنون می‌توانم بدون این که کلیه‌ها یا شست پای چپم به شدت درد بگیرند ۴-۶ دانه آجیل و یک قاشق غذاخوری تخمه کدو بخورم. ظرف یک هفته گذشته هم خیلی کمتر آب آلبالوی غلیظ نوشیده‌ام. قبل از این که با درمانگر نادیده کار کنی مجبور بودم هر روز مقدار زیادی از آن را بنوشم. ولی اکنون چند روز می‌گذرد که نوشیدن آن را از یاد برده‌ام. دیشب از شوهرم خواستم گوشت و سبزی برایم سرخ کند و توانستم مقدار زیادی از آن - همه‌اش - را بخورم! بدیهی است که خیلی از تو و درمانگر نادیده تشکر کردم چون اکنون هم که به آن تجربه می‌اندیشم می‌دانم که او در حال کار است.

درد گردن و کتف:

در زمان این مکاتبه الیزابت شدت دردش را در هر دو کتف و همین طور در گردن حدود ۹-۸ ارزیابی می-کرد. اصلا هم نمی دانست که آیا من به کمک درمانگر نادیده کاری برایش می کنم یا نه. از زمان انجام کار نیز خبر نداشت. وی این طور برایم نوشت:

سی دقیقه پیش که بیدار شدم به این فکر افتادم که تو به کمک درمانگر نادیده کاری برای گردن و کتف-هایم کرده‌ای چون سرانجام از شدت برخی جنبه‌های آن کاسته شد. اکنون که به آنها توجه می‌کنم حیرت می‌نمایم! جلوی گردنم مشکلی ندارد. سمت چپ خیلی بهتر از سمت راست است و حدس می‌زنم شدتش ۳ باشد. شدت در سمت راست بین ۶ تا ۷ نوسان می‌کند. شدت مشکل کتف‌هایم نیز مثل گردنم است.

الیزابت پس از یکی دو روز این طور برایم نوشت:

این واقعا عجیب است. شدت دردم در ابتدا به نحوی بود که گویی با خودرو تصادف کرده بودم و اکنون فقط گهگاه مرا می‌آزارد. دردم از ۱۰ (در واقع بیشتر به ۲۰ نزدیک بود) در برخی قسمت‌های گردن و کتف‌هایم به حدود ۲-۱ و در بقیه قسمت‌ها به صفر رسیده است. کمی هم نوسان دارد. حس می‌کنم کار هیچ‌ان-انگیزی را همراه با درمانگر نادیده انجام می‌دهی! کلمه "عالی" به اندازه کافی آن را توصیف نمی‌نماید.

عفونت چشم:

در مورد چشمم باید بگویم که بهتر شده است! می‌خواستم از تو بپرسم که آیا در این مورد هم کاری کرده‌ای یا نه! کمی قطره آنتی‌بیوتیک در آن ریختم. وقتی از آن استفاده می‌کردم بهتر می‌شد و هرگاه قطره تمام می‌گردید عفونت بازمی‌گشت. هنوز جنبه‌هایی در چشمم باقی مانده‌اند. ولی به خاطر درمانگر نادیده به قدری بهبود یافته است که از زمان آغاز آن در دو سال پیش به یاد ندارم.

میگرن:

الیزابت گهگاه به سردردهای میگرنی دچار می‌شود و در حین بروز یکی از آنها با من تماس گرفت و گفت

میگرن شدیدی دارم که باعث دردی با شدت ۹,۵ شده است. کارهایی هم که معمولا برای رفع سردرد انجام می‌دادم سودی نبخشیده‌اند. آیا می‌توانی کمکم کنی؟

فردای روزی که همراه با درمانگر نادیده به صورت غیابی برایش کار کردم با او تماس گرفتم تا حالش را جویا شوم. خوشبختانه اظهار داشت

آسوده شدم! دیشب ساعت ۱۱:۲۰ به بستر رفتم و ساعت ۱ بعد از نیمه شب که بیدار شدم بخش عمده میگرن از میان رفته بود. بقیه آن هم تا صبح ناپدید شد. دیگر دردی ندارم! از تو و درمانگر نادیده خیلی ممنونم چون کارهای زیادی برایم انجام دادید!

جالب این است که الیزابت می‌گوید در مواقعی که نمی‌داند تلاش‌های شفابخشی برایش در حال انجام هستند نتایج موثرتری نصیبش می‌شوند.

در مورد کاری که با درمانگر نادیده انجام می‌دهی دریافته‌ام که وقتی اصلا خبر از انجام کار ندارم بهتر تاثیر می‌پذیرم. کار غیابی تو واقعا حیرت‌انگیز است! از آنجایی که نمی‌توانم پیوسته از تو تشکر کنم یک بار دیگر می‌گویم... متشکرم! نمی‌توانم به اندازه کافی بر این کلمات تاکید ورزم و احساسم را نشان دهم! حس می‌کنم که اینها موهبت‌هایی هستند... و تا حدی هم حس می‌کنم که در حال بازپس‌گیری آزادی‌ام هستم!

شری بیکر ۲

یک نتیجه دیگر از شری بیکر: مراجعه کننده‌اش پس از رهایی از درد شدید ناشی از جراحی دندان حضور یک موجود روحانی را حس می‌نماید.

~~~~~

دندان آسیاب "سانشاین" مشکلی داشت و باید کشیده می‌شد. پس از جراحی به شوخی می‌گفت که صورتش مثل سنجابی شده که کتک‌کاری کرده است. فکش متورم شده بود و داخل دهان و روی گونه راست و فکش کبودی‌هایی دیده می‌شد. به گفته خودش وقتی اثر داروهای مسکن کاهش یافت درد به استخوان رسید.

کافی بود فقط اندکی آب بنوشم تا مثل لامپ ۴۰ واتی که به برق ۵۰۰ ولتی که مستقیماً از نیروگاه می‌آید وصل شده باشم سرخ شوم. گویی که برق زیادی به ناگهان وارد بدنم می‌شود. داروهای مسکن فقط وقتی میزان مصرف آنها را (مطابق تجویز پزشک) به دو برابر رساندم تا حدی تاثیر کردند. ولی داروها باعث سرگیجه، منگی و تهوع شدید شدند و درد را نیز به کلی از بین نبردند. مشکلم این بود که با درد شدید سر کنم یا با اثرات جانبی داروها.

"برای این که حواسم پرت شود یک برنامه تلویزیونی را نگاه کردم و بعد اتفاق جالبی افتاد. در ابتدا به قدری پنهانی بود که آن را درک نکردم. حس بسیار عجیبی نمودم. انگار که سرانگشتان فرشته‌ای سمت راست دهان و فکم را آرام و تغذیه می‌کرد. چند ثانیه طول کشید تا فهمیدم چه حسی است. آن حس و درد چند ثانیه بعد از میان رفتند.

آن شب و تا چند روز بعد دیگر نیازی به مصرف مسکن نداشتم و فقط به دلیل برخورد مسواک با محل جراحی به درد دچار شدم. درمانگر نادیده درد اصلی را به طور دائمی از میان برد و از این بابت بسیار قدردان اویم! آن تجربه به قدری برایم غریب بود که می‌دانستم کار او بوده است. برای همین هم هست که با تو تماس گرفتم تا ببینم کاری برای شفای من کرده‌ای یا نه.

شب قبل از جراحی دندان و همین طور صبح همان روز به من الهام شده بود که به نیت او با درمانگر نادیده همراه شوم و علت این کار را هم دقیقاً نمی‌دانستم. برایم جالب است که نه فقط او از شفایی که به سوش فرستاده می‌شد بی‌خبر بود بلکه تا چند ساعت بعد نیز اثراتش را درنیافت. تصادف؟ شاید. ولی آن تجربه به

قدری مرموز بود که او حس کرد موجودی روحانی در کار است. به علاوه من نیز در آن زمان خاص شدیداً حس کردم که لازم است کاری برایش بکنم.

توقعات را کنار بگذارید:

دریافته‌ام که به هنگام کار با درمانگر نادیده نباید به این که نتایج جسمانی چه وقت پدید می‌آیند یا نمی‌آیند توجه شود. شاید در مفهوم موهومی زمان تاخیری لازم باشد تا موجب تحولی در اندیشه شود یا شفای آنی خیلی باعث حیرت یا سردرگمی باشد. در هر حال در این مورد خاص نیرویی نادیده، در شرایطی که دارو نتیجه نداده بود، کار خودش را کرد و او از درد آسوده گشت.

هر بار که به یاد آن تجربه می‌افتم باز هم متعجب می‌گردم. با وجود این که چند ساعت قبل از آسودگی از درد درمانگر نادیده را وارد کار کردی جداً فکر می‌کنم که او این بار شاید عمداً مرز زمان را درنوردید تا عملاً نشان دهد که زمان برایش وجود ندارد. نمی‌دانم. فقط می‌دانم که هنوز در حیرتم.

شری بیکر

### دکتر گابریل روتن



چند مورد از دکتر گابریل روتن: مراجعه کننده‌ای به جای خشم احساس یگانگی می‌کند، سربازی از علائم پی‌تی‌اس‌دی رها می‌شود، بی‌اشتهایی روانی بهبود می‌یابد و علائم ناشی از ضربه کمتر می‌گردند.

~~~~~

مراجعه کننده‌ای به جای خشم احساس یگانگی می‌کند: "شدت خشم ۱۰ بود. چشم‌های‌مان را

بستیم و پس از ۳۰ ثانیه وی کاملاً آرام شد و به من گفت

خیلی عجیب است. میل شدیدی به بخشودن او پیدا کردم. می‌خواستم باز هم از دستش عصبانی باشم ولی به ناگهان اندیشیدم که او نیز انسان است و با شیطان خودش (الکل) می‌جنگد و بعد ما به هم پیوستیم و یکی شدیم.

سه مورد دیگر از نتایجی که دکتر روتن با درمانگر نادیده گرفته است ذیلاً ذکر می‌شوند.

سربازی که دیگر علائم پی‌تی‌اس‌دی ندارد: سربازی پس از گذراندن دو ماموریت در افغانستان به دلیل پی‌تی‌اس‌دی به مدت ۵ سال خانه‌نشین شده بود. درمان رایج از طریق گفتگو با روانپزشک و همین‌طور استفاده از داروهای آرام‌بخش، ضد روان‌پریشی، خواب‌آور و ضدافسردگی را آزموده بود. با دو روانشناس هم تحت شناخت‌درمانی قرار گرفته بود. تمامی اینها نتایج ناچیزی به بار آورده بودند. ناامید شده بود و دیگر نمی‌خواست دارو مصرف کند چون باعث بی‌حسی او می‌گردیدند و کمکی هم به کاهش علائم پی‌تی‌اس‌دی نمی‌کردند.

به وسیله پزشک دیگری که با رویکردم آشناست به من ارجاع داده شده بود. از درمانگر نادیده کمک خواستیم و ده جلسه یک ساعته بر روی خاطرات ناگواری که از افغانستان داشت و همین‌طور چند خاطره ناگوار دوران کودکی‌اش کار کردیم. همچنین در منزل نیز فرایند را بر روی باقی مانده خاطرات ناگوارش که شدت کمتری داشتند انجام داد. نتایج حاصل موجب ترغیب او به ادامه کار شدند و لذا هر روز به مدت حداقل یکی دو ساعت بر روی مسائلش کار کرد. ظرف سه ماه علائم پی‌تی‌اس‌دی در او از میان رفتند. اکنون از ارتش بیرون آمده و کسب و کار خودش را به راه انداخته است.

اختلال بلع: دختر ۱۵ ساله‌ای همراه با مادرش به ملاقات من آمد. چهار سال بود که از بی‌اشتهایی روانی رنج می‌برد و به شکل خطرناکی لاغر بود. به شرط این که به صورت جداگانه به والدینش نیز بپردازم قبول کردم که بر رویش کار کنم. آنها هم پذیرفتند.

به دخترک گفتم که باید انگیزه کار بر روی مسائلمش در منزل را داشته باشد و اهمیت این امر را برایش شرح دادم. موضوع را فهمید و جداً خواست که این روش را بیازماید چون اگر باز هم از وزنش کاسته می‌شد باید در بیمارستان بستری می‌گردید. سال قبل در یک درمانگاه مخصوص اختلالات بلع بستری شده و فقط اندکی وزنش بیشتر شده بود. با وجود تلاش‌های گسترده‌ای که صورت گرفته بودند پس از سه ماه بستری شدن بی‌اشتهایی روانی‌اش درمان نشده بود. از این که زندانی شود متنفر بود و لذا انگیزه زیادی برای این که در منزل روی خودش کار کند داشت.

در مدت ۱۴ ماه با او (به تنهایی) ۱۱ جلسه یک ساعته داشتم و در آنها با درمانگر نادیده برای کار بر روی یک مورد سوء استفاده جنسی (توسط پسرعمویش) و مسائل مربوط به خودانگاری ضعیف (از جمله مسخره شدن در مدرسه) کار کردیم. به اتفاق هم فهرستی از وقایع ناگوار زندگی‌اش را تهیه و برایش مشخص کردیم که در منزل بر روی چه مسائلی همراه با درمانگر نادیده کار نماید.

وزنش به قدری زیاد شده است که دیگر در محدوده خطر نیست. باز هم به مدرسه می‌رود و از ارتباط با چند هم‌کلاسی که به دوستانش بدل شده‌اند لذت می‌برد. شاد است و برای آینده‌اش برنامه‌هایی دارد.

علائم ناشی از ضربه: بانوی ۴۸ ساله‌ای به خاطر علائم شدید ناشی از ضربه نزد آمد. یک سال و نیم پیش به هنگامی که پشت چراغ قرمز توقف کرده بود خودرویی از عقب به خودروی او زده بود. فیزیوتراپی، داروهای مسکن امراض استخوانی، استفاده از گردنبند و درمان کایروپراکتیک را آزموده بود.

شدت دردش همواره در مقیاس صفر تا ده حدود ۷-۸ بود. تمرکز کردن برایش دشوار شده و از کار تدریس مرخصی استعلاجی گرفته بود. حافظه کوتاه مدتش دچار نقصان گشته و ناامید و افسرده بود. پزشک برایش داروی ضد افسردگی تجویز کرده بود. به این نتیجه رسیده بود که آسیب وارد آمده دائمی و در بقیه عمرش

ناتوان خواهد بود. در برابر علائم ناشی از ضربه احساس درماندگی و ناتوانی می‌کرد. پزشک معالجش هم با گفتن این که بسیاری از قربانیان ضربه دچار علائم مزمن می‌شوند او را ناامید ساخته بود.

با هم و به کمک درمانگر نادیده ۱۵ جلسه یک ساعته بر روی وقایع ناگوار بزرگ و کوچک زندگی‌اش، که در آنها احساس درماندگی و ناتوانی کرده بود، کار نمودیم. به اتفاق هم بر روی خاطرات ناگوار مهمش و بسیاری از باورهای موروثی که در زمینه ضربه و اثرات درازمدت آن داشت و همین طور چیزهایی که پزشک معالجش و درمانگران دیگر در این مورد به او گفته بودند و یا خودش با جستجو در اینترنت به آنها رسیده بود کار کردیم.

پس از ۶ جلسه (۴ ماه) داروهای ضد افسردگی را کنار گذاشت. فهرستی از مسائل خاص را برای استفاده از روش آرامش شخصی تهیه نمودیم و به نوبت از درمانگر نادیده برای حل آنها کمک گرفتیم. همان طور که قبلا هم گفتیم در جلساتی که داشتیم بر روی بسیاری از وقایع ناگوار زندگی‌اش کار کردیم و وی در منزل به تنهایی به بقیه موارد پرداخت.

نقصان حافظه کوتاه مدتش پس از حدود ۱۰ جلسه (۶ ماه) از میان رفت. در پایان کارمان احساس کرد که گردنش دوباره طبیعی شده است و دیگر دردی نداشت. قصد دارد چهار ماه بعد برای بررسی مجدد به نزد من بیاید. در این مدت می‌تواند هر شب بر روی مسائل فهرستش کار کند. در مدرسه دیگری شغلی یافته است (شغل قبلی برایش خیلی پرتنش بود). با فرد جدیدی رابطه برقرار کرده (رابطه قبلی با بدرفتاری همراه و یکی از مشکلاتش بود) و با مادرش که بیش از سه سال حرف نزده بود آشتی کرده است.

دکتر ایزابل ریس



دکتر ایزابل ریس (درمانگر طبیعی) از نتایج تاثیرگذاری در مورد درد، اعتیادها، دوقطبی، سینوزیت، عفونت گوش داخلی و التهاب معده گزارش می دهد

~~~~~

سلام گری

دو هفته اخیر برایم خیلی جالب بوده اند. روزی ۸-۷ مریض می بینم و تقریبا در همه موارد از درمانگر نادیده دعوت به عمل می آورم. تغییرات تاثیرگذاری را در مبتلایان به بیماری های مزمن شاهد هستم و در دیگران هم تغییرات معجزه آسایی را دیده ام.

**درمانگر نادیده گاهی اوقات قسمت هایی از بدن را حرکت می دهد:** گاهی اوقات که سر بیمار را در دستانم می گیرم و از درمانگر نادیده دعوت می کنم وی سر آنها را به جلو و عقب تکان می دهد (گاهی اوقات خیلی سریع... به طوری که نمی توانم با او همراهی کنم) و بعد می توان به واقع انرژی را که در حال حرکت به سوی پایین بدن است مشاهده نمود. بدین ترتیب درد تقریبا ۹۰ درصد کاهش می یابد. دستم را نیز بر روی محل درد می گذارم. استخوان های آرواره تکان می خورند و حس می کنم که درمانگر نادیده سر بیمار را به درستی می چرخاند. وقتی هم که چشمانم را باز می کنم می بینم که سرش تا جایی که ممکن بوده به چپ یا راست متمایل شده است. او سر بیمار را به مدت خیلی زیادی نگه می دارد و من نیز تا وقتی که او آماده شود ضربان های ریزی را حس می کنم. تا وقتی که او آماده نباشد نمی توانم سر بیمار را تکان دهم.

**بیماران تقریبا بدون استثنا با آرامش از نزد من می روند.** دیروز همراه با بیمارم بر روی اعتیاد به مواد مخدر، الکل و نیکوتین کار می کردم. اکنون سه ماه است که او را می بینم و در جلساتی که در سه هفته گذشته داشته ایم از درمانگر نادیده کمک گرفته ام و او کاملا آرام است. به علاوه دوره های دوقطبی اش (برای آن دارو مصرف می کند و با این وجود دوره های شدیدی برایش اتفاق می افتند) هم کاملا تثبیت شده اند.

به علاوه دیگر مواد مخدر مصرف نمی کند و فعلا بر روی دست برداشتن از سیگار کار می کنیم.



یکی از تاثیرگذارترین تجربیاتم مربوط به بانوی ۶۵ ساله‌ای به نام لین است. او به خاطر سینوزیت مزمن (پس از شش بار جراحی)، پوکی استخوان، عفونت گوش میانی و التهاب معده نازم آمد. پس از چند جلسه کار با درمانگر نادیده بر روی مسائل حل نشده‌ای که با مادرش داشت اشک‌هایش سرازیر شدند و احساس آسودگی نمود. سینوس‌هایش گشوده گشتند، پیچش معده‌اش برطرف شد و گوش‌هایش باز شدند.

وی اکنون به کلی آدم دیگری شده است. با اعتماد به نفس و شاد می‌باشد و بدون هیچ نفسانیتی اختیار قدرتش را به دست گرفته است.

گری، می‌توانم مواردی خیلی بیش از اینها را برایت شرح دهم. هر روز تمامی بیمارانش به نحوی تحت تاثیر این قدرت جالب قرار می‌گیرند و آرامش به درون زندگی‌شان می‌تراود. بعضی از آنها با تغییری اندک و آگاهی عظیم باز می‌گردند و سایرین عمیقاً تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در تمامی موارد من نیز بخشی از این فرایند عمیق هستم.

از معجزه درمانگر نادیده سرشار شده‌ام. متشکرم که آن را به زندگی‌ام وارد ساختی.

رحمت و نور بر تو ببارد، دکتر ایزابل ریس"

### پرستار کلودیا لوگان



تجربیات خارق‌العاده پرستار باتجربه کلودیا لوگان از کار با درمانگر نادیده: سینه پهلوی، برجستگی مشکوک به سرطان سینه، دیگر نیازی به داروهای تیروئید نیست، ناپدید شدن لخته‌های خون، فیبریلاسیون دهلیزی، نشستی دریچه میترا، هماتوم زیر دورال، جراحی تومور مغزی، واکنش "غیرممکن" مغز یک مرده

~~~~~

یادداشت گری: از درمانگر نادیده می‌توانیم در کنار روش‌ها و درمان‌های پزشکی نیز بهره بگیریم تا به نتایج موثرتری برسیم. برای این که بینش عمیق‌تری نسبت به این طرز استفاده از قدرت درمانگر نادیده به شما بدهم از کلودیا لوگان که پرستار باتجربه‌ای است خواستم تجربیات دست اولش را در اختیارتان بگذارد.

شوید

کلودیا همواره در حال یاری رساندن به بیمارانی است که مشکلات جدی دارند. منحصرًا از مهارت‌هایی که از کار با درمانگر نادیده به دست آورده است استفاده می‌کند و به مرور زمان دریافته است که شفابخشی‌های پیشرفته‌اش در حال عادی شدن هستند. برخی از تجربیاتی که وی از کار بر روی خودش و با بیماران به دست آورده است ذیلاً ذکر می‌شوند. توجه داشته باشید که او تجربیاتش را با عبارات فنی، که در محیط‌های بیمارستانی به کار می‌روند، شرح می‌دهد. امیدوارم پزشکان از ذکر این جزئیات خوش‌شان بیاید. وی می‌گوید:

"به عنوان یکی از اعضای حرفه‌ای جامعه پزشکی به دنبال اعتبارسنجی بالینی اثرات درمانگر نادیده هستم و هر بار که آن را می‌بینم (یعنی اغلب) بسیار حیرت می‌کنم. این نتایج قابل توجه را به همکاران، پزشکان و متخصصان گفته‌ام و آنان نیز در جواب اظهار داشته‌اند که هرگز چیزی شبیه به اینها را مشاهده ننموده‌اند. به قدری غیرمنتظره‌اند که اعتقاد دارند ام‌آر‌آی، سی‌تی اسکن یا آزمایش بر روی بیمار دیگری صورت پذیرفته‌اند.

تجربیات شخصی کلودیا از کار با درمانگر نادیده

خودم هم با درمانگر نادیده به نتایج مهمی رسیده‌ام و ذیلاً چند مورد را ذکر می‌کنم:

سینه پهلو: به سینه پهلوی مقاومی دچار شدم که با وجود مصرف آنتی‌بیوتیک وریدی دو ماه طول کشید.

به کمک پزشکی رایج شدت آن (در مقیاس صفر تا ده) تا پنج کاهش یافت. پس از چهار دقیقه کار با درمانگر نادیده به کلی ناپدید شد و دیگر برنگشت. عکس برداری با اشعه ایکس هم تایید نمود که سینه پهلو از میان رفته است.

"برجستگی" مشکوک به سرطان سینه به خراش بافتی خوش خیم تبدیل شد: در عکس اشعه ایکس که فوفا شرح دادم دستیار پزشک فکر کرد که شاهد بازگشت سرطان سینه بوده است. سه ماه قبل ماموگرام انجام شده و همه چیز طبیعی بود. لذا وی خیلی نگران شد. دستور سونوسین (غربالگری سرطان سینه) داده شد و وجود یک توده ۱ سانتی متری دارای غشا و عروق تشخیص داده شد. مشکوک بود چون خبر از بازگشت سرطان سینه، که قبلا داشتیم، می داد.

از آنجایی که وقتی می خواستم تا خودم همراه گروهی از کاربران و گری کریگ با درمانگر نادیده بر روی توده کار کنم سر انجام بر روی یک سونوسین دیگر در مدت مشخصی توافق کردیم.

نتیجه سونوسین بعدی: تغییر بعد از عمل و تابش اشعه در پستان چپ با یک خراش واضح به طول ۱,۳ سانتی متر. این نتایج دیگر شامل غشا و عروق نبودند و فقط بافت خراش مربوط به جراحی که ۱۸ سال پیش انجام گردیده بود تشخیص داده شد. به عبارت دیگر بازگشت بالقوه سرطان به کمک درمانگر نادیده اکنون فقط به یک بافت خراش تبدیل شده بود.

دیگر نیازی به داروهای تیروئید نیست: همچنین با درمانگر نادیده بر روی ناکارایی تیروئیدم کار کردم. بیش از ۲۰ سال بود که سینتروید مصرف می کردم. سطح تی اس اچ و تی ۴ من همیشه پایین بود. به پزشک معالجم گفتم که می خواهم دیگر دارو مصرف نکنم و از او خواستم آزمایشها را دو ماه دیگر تکرار کنیم تا مشخص شود که دیگر به دارو نیاز ندارم. در این مدت هم از درمانگر نادیده برای این مساله کمک گرفتم.

نتایج آزمایشهای بعدی برای اولین بار در مدت چند ده سال در محدوده طبیعی قرار داشتند. به علاوه نتایج تمامی آزمایشهایی که پس از آن صورت پذیرفتند نزدیک به حد بالایی طبیعی بودند. دیگر نیازی به داروهای تیروئید نداشتم و لذا آنها را مصرف نکردم.

لخته های خون ناپدید شدند: اخیرا وجود سه لخته خون را در سمت چپ اندام تحتانی کمرم تشخیص دادند.

از درمانگر نادیده دعوت کردم که این مساله را در جلسه‌ای که با گروهی از کاربران برگزار می‌کردم حل نماید. بلافاصله پس از آن اسکن انجام شد و لخته‌های خون به طرز شگفت‌انگیزی دیگر وجود نداشتند. وقتی پزشک معالجم نتایج را دید یک بار دیگر حیرت کرد و گفت "می‌دانم که آنجا بودند!

تجربیات کلودیا در کار با درمانگر نادیده بر روی بیماران بیمارستان

وی چهار ماجرا را شرح می‌دهد:

شروع دوباره فیبریلاسیون دهلیزی برطرف شد و نشستی دریچه میتراال از شدید به ملایم کاهش یافت: مراجعه کننده‌ای به هنگام دوچرخه سواری افتاده بود و آسیب دیده بود. جناغ سینه‌اش ضربه خورده بود و پس از آسیب دیدگی حس می‌کرد قلبش نامنظم می‌زند. نزد متخصص قلب رفت و او هم تشخیص فیبریلاسیون دهلیزی مداوم داد. به خاطر کار زیادی که داشت استفاده از هیچ دارویی را آغاز نکرد. دستور ۲دکو (اکودیگرام دوبعدی) برایش داده شد و در پی آن تشخیص نشستی شدید دریچه میتراال دادند. ده سال قبل دریچه میتراال خوکی او عوض شده بود. قبل از این که باز هم به نزد متخصص قلب بروم سه جلسه با درمانگر نادیده بر رویش کار شد. پس از آن باز هم ۲دکو برایش انجام شد که نشان داد ضربان قلبش عادی و نشستی دریچه میتراالش، به جای شدید، خفیف است. این امر توسط چند جراح قلب - قفسه سینه مورد بحث واقع شد و همگی تایید کردند که هرگز ندیده‌اند نشستی شدید دریچه میتراال بدون جراحی بهبود یابد یا فیبریلاسیون دهلیزی مداوم بدون دارو یا کاردیوورژن برطرف گردد. او سپس تحت عمل جراحی قرار گرفت. حین و پس از جراحی از درمانگر نادیده دعوت کردم که او را در مدت بهبودی و نقاهت یاری دهد. در نتیجه سه لوله از پنج لوله را از سینه‌اش جدا کردند و او را ظرف یک روز از آی‌سی‌یوی قلب بیرون بردند. بهبودی قابل توجه از هماتوم زیر دورال، درد و ناتوانی در تشخیص جهات: اسبی به سر یک مراجعه

کننده دیگر، که هفتاد و چند سال داشت، ضربه‌ای زده بود. در حالی که وی را تا اورژانس همراهی می‌کردم از درمانگر نادیده دعوت نمودم که او را در جریان همین جابجایی آسوده سازد. معمولاً در چنین آسیب دیدگی‌هایی درد شدید و ناتوانی در تشخیص جهات پدید می‌آیند.

ولی پس از انجام آزمایش در بیمارستان هیچ یک از این علائم به صورت شدید نمایان نشدند. تنها توجیهی که برای این نتیجه غیرمعمولی وجود داشت کار شفابخشی به وسیله درمانگر نادیده بود.

معاینه اعصاب و سنجش درد علی‌رغم وجود پارگی بزرگی بر روی گونه چپ، چند دندان خرد شده در سمت چپ، چند دندان لق شده در جلوی دهان، شکستگی جمجمه و هماتوم زیر دورال حاکی از درد کم با شدت ۱-۰ از ۱۰ بود. پزشک همراهش در مسیر رساندن او به اورژانس وضعیتش را ارزیابی می‌کرد و اظهار داشت که او خیلی هشیار و خیلی کم در تشخیص جهات ناتوان است.

سی‌تی اسکن وجود هماتوم زیر دورال را تایید کرد. یک سی‌تی اسکن دیگر هم که ۱۲ ساعت بعد انجام شد نشان داد که هماتوم زیر دورال کوچکتر شده که این خیلی غیر طبیعی است. روز بعد هم هشیار ماند و خبر داد که حافظه‌اش در مورد اتفاقی که افتاده بود در حال بازگشت است. می‌دانست که هشیاری‌اش را از دست داده بود ولی مدت آن را نمی‌دانست. به یاد آورد که در حالی که بر روی زمین افتاده بود چشمانش را باز کرده بود (در ۴۵ درصد موارد تا یک ماه دچار فراموشی می‌شوند). گردن و صورتش کمترین کبودی‌ها را داشتند و هیچ سردردی گزارش نشد. فقط به خاطر شکستگی دندان‌هایش به هنگام غذا خوردن احساس ناراحتی می‌کرد.

توسط درمانگران جسمانی و حرکتی و همین‌طور به لحاظ اعصاب معاینه شد و هیچ نقص عصبی در او یافت نگردید. از آنجایی که چند درهم تنیدگی در ستون فقراتش داشت از این که می‌دید پشتش اصلاً درد نمی‌کند حیرت کرده بود. با وجود این که به خاطر سن بالا، آسیب شدید به مغز و هماتوم زیر دورال وضعیتش پرمخاطره تشخیص داده شده بود ظرف ۲۴ ساعت مرخص گردید. (اغلب بیمارانی که وضعیت پرمخاطره دارند حداقل به مدت ۷۲-۴۸ ساعت در بیمارستان بستری می‌شوند تا اطمینان یابند هماتوم زیر دورال یا اپیدورال، کوفتگی هموراژیک یا ورم پدید نمی‌آیند یا باعث آسیب‌های ثانویه نمی‌شوند.)

دوستانش از این که می‌دیدند او دو روز بعد، از این که نزد اسبش برود، مضطرب نمی‌شود حیرت کرده بودند. بیش از حد حساس نبود و با آرامش راجع به واقعه حرف می‌زد و لذا هیچ یک از علائم پی‌تی‌اس‌دی را نداشت که این هم غیرمعمول است.

نتایج حیرت‌انگیز برای عمل جراحی تومور مغزی: وی با صورت بر زمین افتاده و در حال تشنج بود. پیراپزشکان را فراخواندند. در وضعیت صرع (تشنج شدید و طولانی) قرار داشت و او را به مرکز آسیب دیدگی منطقه برده بودند. او را در بخش اورژانس دیدم. برایش ام‌آر‌آی و سی‌تی اسکن انجام دادند و برای کنترل تشنج دیلانتین درون وریدی تجویز کردند.

در حالی که منتظر متخصص اعصاب بودیم تا وضعیتش را ارزیابی کند و نتایج اسکن‌ها را بگوید به نیابت از او از درمانگر نادیده دعوت نمودم. معاینه اعصاب عالی بود، خراش‌های روی سر و بازوانش به جای چند ساعته چند روزه به نظر می‌آمدند و او هشیار و عاقل بود.

وقتی متخصص اعصاب آمد نتیجه ام‌آر‌آی را همراه با من دید. یک تومور ۱۱ سانتی‌متری در لوب پیشانی پیدا بود و تشخیص تغییر خط میانی داده بودند. قرار شد به صورت اضطراری تحت کرانیوتومی قرار گیرد. خودش گفت که پس از جراحی‌های قبلی‌اش همیشه تا یکی دو روز تهوع و استفراغ داشته است.

همان شب و صبح قبل از عمل از درمانگر نادیده به نیابت از او دعوت کردم. جراحی به شکلی خارق‌العاده کمتر از ۵ ساعت طول کشید (کرانیوتومی غیر اضطراری معمولاً ۶-۲ ساعت طول می‌کشد). جراحی بر روی بیمارانی که سابقه کرانیوتومی دارند و خصوصاً اگر مسائل دیگری همچون تغییر خط میانی داشته باشند زمان بیشتری می‌برد.

صبح روز بعد بر روی صندلی نشسته بود و صبحانه‌اش را می‌خورد. پیدا بود که به تهوع و استفراغ پس از عمل دچار نشده است. هیچ علامت عصب‌شناختی هم از هیچ نوعی نداشت. نیازی به جراحی بازسازی نیافت که این هم غیرمنتظره بود چون سابقه کرانیوتومی داشت.

از آنجایی که رو به بهبودی بود انتظار داشتم که قبل از موعد از آی‌سی‌یو به بخش اعصاب منتقل شود. ولی در واقع یک روز بعد از عمل از آی‌سی‌یو به خانه فرستاده شد. هرگز نشنیده بودم که بیماری را پس از عمل

جراحی انتخابی مستقیماً از آی‌سی‌یو به منزل بفرستند چه رسد به این که جراحی اضطراری بر رویش انجام شده باشد. قطعاً در مورد کرانیوتومی چنین نبود چون همه بیماران را برای مشاهده ورم بالقوه، خونریزی زیر دورال و غیره حداقل ۲-۴ روز نگه می‌دارند.

وی به خانه رفت، سگش را به گردش برد، به میهمانی رفت و بلافاصله پس از عمل قادر به انجام همه کار شد. هیچ کسی هم نفهمید که جراحی مهمی بر رویش انجام گرفته است.

آسودگی از غمی غیر معمولی و یک واکنش غیر ممکن از مغز مرده: خواهر یکی از دوستانم رو به احتضار بود و از آنجایی که اخیراً دختر و نوه‌اش هم فوت کرده بودند خیلی نگران دوستم بودم. تشخیص داده بودند که خواهرش به سرطان ریه مبتلا است و در همان بیمارستانی بستری شده بود که دختر و نوه‌اش را از دستگاه تنفس مصنوعی جدا کرده بودند تا بمیرند.

نگران بودم که این مساله آسیب بیشتری به او بزند و لذا به کمک درمانگر نادیده و از راه دور برایش کار کردم. می‌خواستم بهترین مرگ ممکن برای خواهرش رقم بخورد و بدین ترتیب به دوستم نیز کمکی کرده باشم.

بیمار در حال اغما بود و به کمک دستگاه نفس می‌کشید. دوستم دریافت که خواهرش در حال مرگ است و خواهر دیگرش را به درون اتاق خواند. در حالی که آن دو نشسته بودند بیمار به ناگهان چشمانش را گشود و به دوستم و خواهر دیگرش خیره شد. سپس به میان آن دو و گوشه اتاق نگریست.

دوستم برگشت تا ببیند چه چیزی در گوشه اتاق است. چیزی ندید ولی وجود چیزی را حس نمود. سپس بیمار، در حالی که چشمانش را به آرامی می‌بست، با چشمانش دیوار را تا سقف دنبال کرد، آخرین نفسش را کشید، چشمانش را بست و از جسمش جدا شد.

دوستم به من اظهار داشت که او در وضعیت احساسی غیرمنتظره‌ای قرار گرفته بود. آشفته یا غمگین نبود و در واقع به نوعی احساس آرامش و خوشی می‌نمود. او و خواهرش در اتاق ماندند، نوشیدند، شام خوردند و خاطرات خواهرشان را برای هم بازگو کردند.

وی گفت که اصلاً انتظار نداشته است که با توجه به تجربیات قبلی‌اش و غم شدیدی که به خاطر مرگ

دخترش نصیبش شده بود یک مرگ دیگر این چنین با آرامش یا دوست داشتنی باشد. سپس افزود "راستی، به تو گفته بودم که او دچار مرگ مغزی شده بود؟"

بیمار در بیمارستان بستری و سرطان ریه به مغزش گسترش یافته بود. هشیاری‌اش را از دست داده بود و تشخیص مرگ مغزی داده بودند. با چنان تشخیصی اصلا امکان نداشت که چشمانش را باز نماید، به وضوح تمرکز کند، به آنان خیر شود، میان آن دو و گوشه اتاق را بنگرد و به آرامی چشمانش را به سوی سقف ببرد و نفس آخر را بکشد.

وقتی کسی دچار مرگ مغزی شده باشد در لحظات آخر عمرش با وضوح چیزی نمی‌بیند. با وجود این که او حرفی نزده بود ولی باز هم می‌گویم که چنین نتیجه‌ای بسیار غیرمنتظره بود. کلودیا لوگان، پرستار

گابریل روتر



سردرد شدید گابریل روتر ناپدید شد و حس کرد که درمانگر نادیده جمجمه‌اش را جا می‌اندازد.

~~~~~

وقتی به اولین کارگاهی که گری کریگ برای درمانگر نادیده برگزار می‌کرد رفته بودم به یکی از سردردهایی که اغلب برایم پیش می‌آمدند دچار شدم. سردردهای مزبور عمدتاً به خاطر مشکلات ناشی از مایعات مغزی بودند که از زمان تولد داشتم و معمولاً همچون میگردن چند روز طول می‌کشیدند.

گری مرا به روی صحنه آورد و فوراً دریافت که علت دیگر آن یک احساس پنهانی است: خشم.

گری ابتدا از شرکت کنندگان خواست که درمانگر نادیده را برای من فعال کنند و در این شفافبخشی با من شریک شوند. تجربه خیلی شدیدی بود چون قادر بودم جریان انرژی را در تمامی بدنم حس کنم. می‌توانستم



عشقی را که به شکلی نرم و ملایم مرا دربرمی گرفت احساس نمایم.

حس کردم بخش‌هایی از جمجمه‌ام تکان می‌خورند. گری سپس برای من با درمانگر نادیده کار کرد و پس از مدت کوتاهی نوعی تغییر را در مغزم احساس کردم. گویی که بخشی از جمجمه‌ام در حال حرکت بود. تغییر مکان می‌داد تا مشکل جا برای مایعات مغزی برطرف شود. سردردم تقریباً به سرعت برطرف گردید و فقط اندکی فشار باقی ماند. خیلی آسوده شدم و سردرد هم یک ساعت بعد به کلی از میان رفت. هیچ فشار یا دردی باقی نماند.

تمام روز را در نوعی ناباوری به سر بردم. آیا برمی‌گردد؟ باز هم به شکلی درد می‌گیرد که حتی نتوانم چشمانم را باز کنم؟

از آن زمان تاکنون دردی نداشته‌ام. دید چشمانم هم واضح‌تر و اندکی بهتر شده است. این هم یک اثر جانبی خوشایند!

گابریل روتر

### تای بلاکوری



تای بلاکوری احساس کرد که درمانگر نادیده کارش را از طریق او انجام می‌دهد. همچنین ترسش از سگ‌ها برطرف شد و مدت نقاهت بعد از جراحی بر روی دندان‌هایش هم خیلی کاهش یافت.

~~~~~

در حالی که برای یکی از دوستانم با درمانگر نادیده کار می‌کردم بسیار متعجب شدم! این را خیلی دوست

دارم!

همچنین ترس شدیدی هم که از سگ‌ها داشتم برطرف شده است و اکنون توله سگی دارم.
و ... اخیرا از درمانگر نادیده خواستم مرا در مقابله با ترسی که از جراحی دندان و لثه داشتم یاری دهد.
کمکم کرد تا در حین جراحی آرام باشم و دوران نقاهتم نیز به جای دو هفته فقط ۴ روز به طول انجامید.
هیچ داروی مسکنی هم لازم نشد.
تای بلا کوربی

دایان ووندروید



دایان ووندروید بر روی تورم قوزک پا، خاطرات ناگوار دوران کودکی، باورهای منفی، گل مژه، گلودرد و سردرد نتایج خیره‌کننده‌ای می‌گیرد.

~~~~~

شبی متوجه شدم که قوزک پای چپم به شدت ورم کرده است. اصلا دردی نداشت و نمی‌توانستم آن را به هیچ افتادن یا تصادفی ربط دهم. به نظر می‌آمد که هیچ دلیل مستقیمی ندارد. در ماه‌های قبل از آن موارد احساسی متعددی در زندگی‌ام پدید آمده بودند. تصمیم گرفتم که با درمانگر نادیده به آن بپردازم و همسرم آلن نیز در این فرایند مرا یاری نمود. اصلا نمی‌دانستم که چه چیزی موجب آن ورم شده است. لذا بر آن شدیم که فقط به آنچه که می‌دیدیم بپردازیم: این ورم ... و باورهایی در مورد این که چه می‌توانست باشد. ظرف چند دقیقه قوزک پایم به حالت طبیعی بازگشت. این مربوط به یک سال پیش می‌شود و ورم مزبور تا به حال برنگشته است.

پس از آن تجربیاتی از کار با درمانگر نادیده بر روی مسائل مختلف احساسی و جسمانی - از خاطرات ناگوار دوران کودکی گرفته تا باورهای منفی، گل مژه، سیاتیک، گلودرد و سردرد به دست آوردم. برای هر یک از این موارد نتایج خیره کننده و بادوامی گرفتم.

دایان ووندروید

### آرمل مونگر



آرمل مونگر: مشکلات پروستات شریک زندگی اش پاتریک بهبود زیادی یافتند

~~~~~

پاتریک شریک زندگی ام ۵ سال بود که به مشکلات پروستات مبتلا بود. سالی یک بار میزان پی اس ای (آنتی-ژن مخصوص پروستات)، جریان ادرار و تخلیه اش بررسی می شدند. ابعاد پروستات نیز به وسیله اولتراساند سنجیده می شد.

ظرف دو سال گذشته بررسی های مزبور هر شش ماه یک بار انجام می گرفتند. جریان ادرارش نامنظم بود و مثانه به طور کامل تخلیه نمی شد. یک سال و نیم پیش توصیه کردند تحت عمل جراحی قرار گیرد. پاتریک به خاطر مشکلات بی اختیاری که اغلب پس از جراحی پیش می آیند نمی خواست عمل شود. ولی کار به جایی رسیده بود که اعتقاد داشتیم دیگر نمی توان جراحی را به تعویق انداخت.

دیروز در جلسه گروه مان مشکل پاتریک را در صدر فهرست درخواست کمک از درمانگر نادیده قرار دادم.

امروز همراه با پاتریک به دیدار پزشک رفتم. از مشاهده نتایج تعجب کرد: پی‌اس‌ای در سطح مناسبی قرار داشت، جریان ادرار خوب بود، پروستات کوچکتر گشته بود و مثانه هم کامل تخلیه می‌شد.

آرمل مونگر

یادداشت گری: چند ماه بعد علائم مشکل پروستات دوباره بازگشتند. این به معنی "نتیجه ندادن" کار درمانگر نادیده نیست. بلکه به این معنی است که کار بیشتری باید انجام گیرد.

پاتریشیا هوین وان فونگ



پاتریشیا هوین وان فونگ به طرز حیرت‌آوری از درد شدید ناشی از انسداد اسپوندیلیت آسوده می‌شود

~~~~~

از پاتریشیا متشکریم که این ماجرای قابل توجه را برایم شرح داده است. برای کسانی که با انسداد اسپوندیلیت آشنا نیستند می‌گویم که این بیماری بخش‌هایی از ستون فقرات را به هم می‌چسباند و موجب عدم انعطاف‌پذیری و درد شدیدی می‌گردد. کلینیک مایو می‌گوید "هیچ درمانی برای انسداد اسپوندیلیت وجود ندارد ولی می‌توان از شدت علائم و درد آن کاست."

همان طور که خواهید دید پاتریشیا پس از ۳۰ سال درد کشیدن این طور شد که می‌گوید "به ناگهان دریافتم که دیگر هیچ دردی در هیچ جای بدنم ندارم. از خوشحالی گریستم چون اصلاً به یاد نمی‌آوردم که در طول عمرم چنین آسوده شده باشم." همچنین توجه داشته باشید که با پشتکار جلسات با درمانگر نادیده را ادامه داده و در طول راه مشکل گهگاه باز گشته است. این امر خصوصاً وقتی به دنبال کشف علل احساسی

هستید روی می دهد.

من ۵۳ سال دارم و از ۲۶ سالگی از انسداد اسپوندیلیت رنج برده‌ام. از آن زمان یعنی به مدت تقریباً سی سال در تمامی بدنم درد داشته‌ام. گویی که هماتوم عظیمی بر تمامی بدنم قرار گرفته بود. مدتی طول کشید تا به کمک درمانگر نادیده به مزایای قابل توجهی دست یابم. اغلب با یک گروه کار می‌کردم و مزایای حاصل برایم پدید می‌آمدند و از دست می‌رفتند. حتی یک بار مشکلم با شدت بازگشت و به خاطر درد در ساعت ۳ بامداد از خواب بیدار شدم و تمامی بالاتنه‌ام تا حدود ساعت ۱۰:۳۰ صبح بی‌حس ماند. نمی‌توانستم به تنهایی لباس بپوشم، چیزی را بشویم یا فنجان قهوه‌ام را به سوی دهانم ببرم و غیره. در جلسات بعدی که با گروه و درمانگر نادیده داشتم بر روی دردهایم کار کردیم. در طول جلسه از مشکل آسوده می‌شدم و این امر هر بار کمی بیشتر طول می‌کشید. سرانجام پس از دو ماه، که هر روز به تنهایی یا در گروه از درمانگر نادیده کمک می‌گرفتم، این بحران التهابی از میان رفت. در یک صبح شنبه و در حین کار با درمانگر نادیده اتفاق افتاد. به ناگهان دریافتم که دیگر هیچ دردی در هیچ جای بدنم ندارم. از خوشحالی گریستم چون اصلاً به یاد نمی‌آوردم که در طول عمرم چنین آسوده شده باشم.

بدیهی است که تا به امروز هم هر روز با درمانگر نادیده کار می‌کنم و قادر شده‌ام تمامی درمان‌های شیمیایی، داروهای ضد التهاب و سایر مسکن‌ها را کنار بگذارم. دوباره زندگی می‌کنم!

پاتریشیا هوین وان فونگ

## رابرت رادر



دیالیز کلیه دیگر برای رابرت رادر لازم نیست

~~~~~

شش سال پیش و به خاطر برداشتن غده‌ای که به اندازه سر یک کودک بود کلیه راستم را از دست دادم. متأسفانه کلیه چپم که باقی مانده بود از زمان کودکی به خوبی کار نمی‌کرد و توانایی آن در تصفیه خون خیلی کاهش یافت. حدود دو سال پیش ناکارایی آن به حد خطرناکی رسید و متخصص کلیه گفت که باید به زودی دیالیز شوم.

بنا به گفته پزشکان امکان کند کردن روند ناکارایی وجود داشت ولی دیگر نمی‌توانستم به زندگی سالم بازگردم. تصمیم گرفتم مسئولیت کامل سلامتی‌ام را بپذیرم. از مسیر پزشکی رایج کنار رفتم و کار با درمانگر نادیده را آغاز نمودم.

در جریان فرایند احساس کردم که به درمانگر نادیده عمیقاً اعتماد دارم. ظرف چند درهای اطلاعات صحیح به رویم گشوده شدند و راه جدیدی را به سوی سلامتی نشانم دادند.

جعبه ابزاری مملو از "دستورالعمل‌ها"ی مشکلم را دریافت نمودم که باعث شد خیلی بهبود یابم.

مثلاً با ۲,۰ واحد (شفافیت کریتینین) تصفیه خون شروع کردم. این اندازه ناکارایی کلیه بدین معنی است که باید دیالیز شدن را هم در نظر گرفت. ظرف ۶ هفته مقدار آن بهتر شد و به ۱,۳۴ رسید. این حتی از نتایجی

که قبل از برداشته شدن کلیه‌ام داشتم نیز بهتر بود چون در آن هنگام مقدارش ۱,۴۳ بود!

از درمانگر نادیده متشکرم! از گری هم متشکرم!

رابرت رادر

آلن واندروید



آلن واندریود: "سمت چپ قفسه سینه‌ام (که مورد عمل جراحی قرار گرفته بود) دوباره سرشار از زندگی شد."

~~~~~

در دهه ۱۹۶۰ و زمانی که ۷ سال داشتم تحت عمل جراحی قلب باز قرار گرفتم (یکی از اولین جراحی‌هایی که برای باریکی مادرزادی آئورت در سویس انجام پذیرفت). در آن هنگام به دلایل فنی جراحی بسیار سخت و پیچیده بود. ۹ ساعت هم طول کشید.

دوران بعد از جراحی هم به لحاظ جسمانی و هم به لحاظ احساسی خیلی سخت بود. جزئیاتش بیش از آن است که در اینجا شرح دهم.

ولی می‌خواهم این را بگویم که قبل از این که راجع به درمانگر نادیده بیاموزم از ضربات ای‌اف‌تی (روش پیشین تو) بر روی صدها جنبه مرتبط با جراحی و نقاقت استفاده کرده و نتایج عالی گرفته بودم. مثلاً پس از آن جراحی فشار خونم همیشه بالا بود و به خاطر ضربات ای‌اف‌تی توانستم آن را به حد طبیعی برسانم و از آن مهمتر هم این است که در همان حد باقی ماند.

ولی همیشه به نظر می‌آمد که کار بیشتری باید انجام شود... چیزی گم شده بود. نوعی بار بر رویم بود که هرگز کنار نمی‌رفت. به کمک درمانگر نادیده و همراه با همسرم دایان توانستم از عهده احساسات عمیق مربوط به جراحی، که برای برخی از آنها هیچ اسمی نمی‌یابم، برآیم. کار با درمانگر نادیده باعث گردید که سمت چپ قفسه سینه‌ام (که مورد عمل جراحی قرار گرفته بود) دوباره سرشار از زندگی شد. این که زندگی برای تقریباً ۵۰ سال از آن بیرون رفته باشد احساس خیلی عجیبی دارد. همچنین آن بار همیشگی نیز از میان رفت.

## هلن بلوم



فرزند ۹ ساله و ناآرام هلن بلوم به راحتی می‌خوابد.

~~~~~

پریروز دختر ۹ ساله‌ام به دلیل اتفاقات مدرسه نمی‌توانست بخوابد. این بود که نزد آمد و بر روی پاهایم نشست و از هر دری سخنی گفت. از او خواستم که یک دقیقه آرام گیرد و بعد سراغ واقعه ناگوار مدرسه رفتم و "او شدم" و از درمانگر نادیده دعوت کردم. پس از ۲۰ ثانیه احساس کردم آرام شده است. خمیازه‌ای کشید. پس از یک دقیقه او را به بسترش بردم. صبح فردا هم حالش خوب بود. اصلا هم نگفتم که نمی‌خواهد به مدرسه برود.

هلن بلوم

جوانا چایکوفسکا



جوانا چایکوفسکا به هنگام پیا‌ده‌روی دو خاطره مهم را که باعث خشم در او می‌شدند خنثی می‌کند

~~~~~

سلام گری

امروز در حین پیا‌ده‌روی به تعدادی از فایل‌های صوتی که برای آموزش کار با درمانگر نادیده تهیه کرده بودی گوش می‌دادم. در همان هنگام دو خاطره مهم که باعث خشم می‌شدند خنثی گردیدند. قبل از این که شروع به دویدن کنم از خدا/ درمانگر نادیده خواستم آنها را به بهترین نحو شفا دهد. از او بینش، دانش، درک و تغییر رفتار را طلبیدم. تمامی آنها را هم در حین پیا‌ده‌روی دریافت نمودم. راهی عالی برای شفا یافتن! هیچ نیازی به انجام هیچ کار دیگری نیست. متشکرم گری!

پیگیری

امروز یعنی ۲۴ ساعت پس از "شفا گرفتن در حین پیا‌ده‌روی" آن دو خاطره موجب خشم را آزمودم. آنها را به وضوح و با اغراق در نظر آوردم. شدت هر دوی آنها ۳ بود. چند ساعت بعد به پیا‌ده‌روی رفتم و باز هم به فایل‌های صوتی درمانگر نادیده گوش دادم. همان کارهایی را که دیروز کرده بودم باز هم انجام دادم. از درمانگر نادیده شفا خواستم و ذهنم را باز نگه داشتم. کاملاً می‌خواستم دست از هر احساس منفی بردارم. هفت ساعت بعد باز هم آن خاطرات را آزمودم. شدت‌شان صفر باقی مانده بود.

جوانا چایکوفسکا

جکی هالستد



جکی هالستد به نور زیبا و گسترش یابنده‌ای وارد می‌شود.

~~~~~

"... و این نور زیبا و گسترش یابنده موجب سیلی از اشک شد و به معنای واقعی کلمه مرا از پای درآورد."

جکی هالستد پس از کمک گرفتن از درمانگر نادیده

بیانکا وان هیروت



بیانکا وان هیروت از بیماری مزمن انسداد ریه (سی‌اوبی‌دی) آسوده می‌شود.

~~~~~

گزارش‌های متعددی از شفا یافتن به هنگام مشاهده سمینارهای اینترنتی ما و حتی آنهایی که زنده پخش

نمی‌شوند دریافت نموده‌ام. بیانکا وان هیروت (از فرانسه) جزئیات تجربه‌اش را شرح می‌دهد:

صبح روز بعد احساس کردم که نیازی به مصرف دارو برای ریه‌هایم ندارم... و لذا مصرف نکردم. سال‌ها پیش

تشخیص داده بودند که به بیماری سی‌اوبی‌دی مبتلا شده‌ام و هر روز باید یکی دو بار دارو نفس بکشم. در

واقع خیلی بهتر از قبل شده‌ام و حتی گاهی اوقات یادم می‌رود که روزگاری باید هر روز کاری برای ریه‌هایم

انجام می‌دادم...

بیانکا وان هیروت

## لیندا کار



"زندگی یخ زده" لیندا کار به "در آغوش نعمت" تبدیل می شود و به علاوه ضربان قلبش نیز بهبود می یابد.

~~~~~

سلام گری

همان طور که می دانی در چند سال گذشته با چالش های بزرگ احساسی روبرو بوده ام و زندگی ام یخ زده بود. از این که خودم و زندگی ام هرگز دوباره "شاد نشویم" وحشت کرده بودم. به کمک سمینارهای اینترنتی و کمک گرفتن هر روزه از درمانگر نادیده برای خودم و دیگران زندگی ام دوباره شاد شده است. همان طور که در سمینار قبلی به تو گفتم حس کردم که در آغوش نعمت قرار گرفته ام. به علاوه در چهار روزی هم که از آن سمینار می گذرد گهگاه دوره های بدخویی، خشم، بی حوصلگی و ناامیدی هم داشته ام... هر بار در حال یافتن راه خودم برای بازگشت به نعمت هستم. اغلب تمریناتم را انجام می دهم و سمینارها را نیز مکررا می بینم. واقعا باعث نعمت در زندگی ام می شوند.

این را تاکنون به تو نگفته بودم... مواقعی که خیلی احساس می کنم در نعمت هستم به زمان... و وعده های غذایی توجه نمی کنم... و به خواب کمتری نیاز دارم... همه حس هایم تقویت می شوند و از همه چیز لذت می برم. به هنگام راه رفتن که نسیم را بر روی صورتم حس می کنم احساس شمع می نمایم. بوی تابستان و آبی آسمان مسحورم می سازند... و بعد ساعت را می نگرم و درمی یابم که چهار ساعت از آخرین باری که آن را نگاه کرده بودم گذشته است. حتی در روزهایی هم که با کسی قرار ملاقات دارم این جریان پیوسته را

حس می‌کنم. جزئیات همیشه برایم در جریان اند. حس جالبی دارد.

لیندا کار"

پانوش: گفتگویی را که راجع به بهبود ضربان قلبم با هم داشتیم به یاد داری. اکنون ضربان قلبم در حال استراحت به جای این که ۷۰ باشد ۶۰ است... ملایم و نرم... حس می‌کنم عالی است. وقتی هم که می‌دوم در هر دقیقه ۱۵ تا ۲۰ بار کمتر می‌زند. این هم به نظر می‌رسد یکی از اثرات جانبی کار کردن هر روزه با درمانگر نادیده باشد. هیچ کاری برای تغییر دادن آن نکرده‌ام. خودش تغییر کرد.

کی کریستوفر



کی کریستوفر: بهبود روابط زوجی که همیشه دعا می‌کردند.

~~~~~

کی کریستوفر کاربر حرفه‌ای سلامتی و در حال افزایش مهارت‌های خویش در زمینه کار با درمانگر نادیده است. وی زوجی را دید که دائما در حال دعا با هم بودند و بدون این که از جزئیات مطلع باشد آنها را به جلسه‌ای برای کار با درمانگر نادیده بر روی آن دعوای دعوت نمود. بدیهی است که آنها به خوبی از مسائل آگاه بودند ... ولی کی چیزی نمی‌دانست. نتایج حاصل موجب حیرت کی شدند و او شرح ماجرا و پیگیری بعدی را برایم نوشته است.

سلام گری

اخیرا زوجی را دیدم که با ای‌اف‌تی استاندارد طلایی (ضربه زدن) آشنا بودند. به ایشان پیشنهاد کردم که با

اپتیمال ای‌اف‌تی نیز آشنا شوند. از آنان خواستم که مساله‌ای را برگزینند و گفتم که نیازی نیست من آن را بدانم. اندکی با هم درگوشی حرف زدند و مشکل مشترکی را برگزیدند. از آنان خواستم شدت مشکل را در مقیاس صفر تا ده بسنجند. هر دو با تاکید زیاد گفتند که ۱۰ است.

اندکی پس از آغاز جلسه مرد گفت که به دلیل این که تمام روز را زیر آفتاب بوده خسته شده است و دیگر نمی‌تواند بیدار بماند. عذرخواهی کرد و گفت که دیگر قادر نیست در جلسه باشد. به او گفتم اهمیتی ندارد و اگر بخوابد هم این روش کارش را می‌کند. به کار با زن پرداختم و با هم درمانگر نادیده را به جلسه دعوت نمودیم. شدت مساله از ۱۰ به ۳ و بعد به صفر رسید. سپس مرد را بیدار کردیم و از او پرسیدیم که شدت مساله برایش چقدر است. وی با تعجب اظهار داشت که شدت آن از ۱۰ به صفر رسیده است. اصلا نمی‌توانست باور کند!

دو روز بعد به زن زنگ زدم. گفت که مشکلی نیست و می‌تواند به من بگوید که چه مساله‌ای را هدف گرفته بودند: دائما در حال دعوا با هم بودند و در روز جلسه هم چیزی نمانده بود که به خاطر آن از هم جدا شوند. وی گفت که پس از جلسه با درمانگر نادیده دیگر دعوا نکرده‌اند و بهبودی‌های دیگری نیز نصیب‌شان شده‌اند.

قبلا مرد به خاطر این که زن پنیر چدار می‌خورد بر سرش غر می‌زد (او دیگر نمی‌خورد). دفعه بعدی که مرد برای خرید پنیر به بقالی رفت پنیر دیگری گرفت که زن هم از آن خوشش بیاید. این رفتار جدیدی بود.

۹ روز پس از جلسه هم با زن صحبت کردم و او گفت "پس از آن جلسه با هم خیلی خوب شده‌ایم. جالب است. او فرد دیگری شده است و من نیز همین‌طور." هنوز هم با هم خیلی خوب هستند و به نظر زن این پیشرفت بزرگی به حساب می‌آید و احساس متفاوتی می‌کند. خیلی عالی است! متشکرم که مرا به آزمودن درمانگر نادیده ترغیب کردی!!

کی کریستوفر"

پانوش گری: مسائلی که میان زوجها می‌توانند بروز کنند به نظر بی‌پایان می‌آیند. لذا ممکن است در آینده مسائل جدیدی پدید آیند. اینها فرصت‌هایی برای کار با درمانگر نادیده و زیباتر ساختن رابطه هستند.

## دایان روی



بهبودی نوه دایان روی از اوتیسم شدید

~~~~~

سلام گری،

اخیرا از درمانگر نادیده خواستم به نوهام که به اوتیسم شدید مبتلا است کمک کند. چند لحظه پیش دخترم، یعنی مادرش، زنگ زد و از بهبودی آنی او برایم گفت.

دایان روی

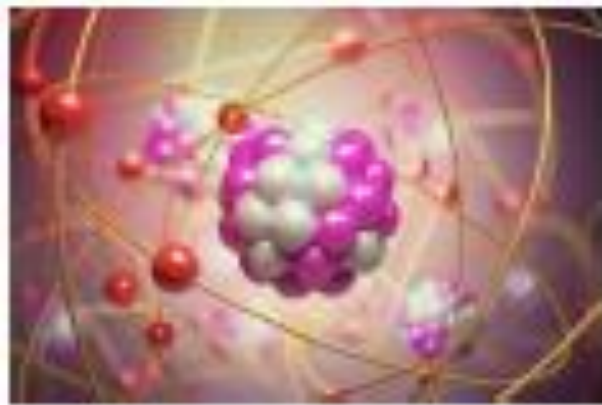
اکنون به سراغ بخش بعدی اندیشه‌های نوین می‌رویم و در آنجا علوم مستحکمی را که در ورای برتری درمانگر نادیده در زمینه شفابخشی وجود دارند بررسی می‌نماییم.

فصل ۶:

اندیشه نوین چهارم تا هفتم:

اندیشه نوین چهارم: سرانجام باید به آنچه که علم

چند دهه است به ما می گوید گوش بسپاریم



خواهید دید که دانشمندان دهها سال است که به ما می گویند دنیا بسیار متفاوت از آن چیزی است که به نظر می آید. نوعی فریب جادویی دارد و توهم است.

این امر نقش مهمی در اندیشه نوین ما دارد چون اگر دنیایی که می بینیم واقعی نیست...

پس باید هر باوری را که در مورد آن داریم زیر سوال ببریم!

بدیهی است که این شامل باورهای کنونی، که درباره شفافبخشی داریم، نیز می شود. اگر آن باورها بر اساس توهم باشند، که هستند، پس نباید به آنها اعتماد کنیم.

بررسی ویژگی توهمی دنیا را ذیلا و با این واقعیت شناخته شده که حس های مان ما را فریب می دهند آغاز می نماییم. در این صورت باید واقعیت چیزهایی را که به ما می گویند زیر سوال ببریم.

سپس به سراغ فیزیک کوانتومی، پیشرفته‌ترین علم بشری، می‌رویم و در آن شواهد مستحکم‌تری مبنی بر این که دنیایی که می‌شناسیم موهومی است می‌یابیم. علی‌رغم آنچه که حس‌های مغالطه‌گر ما به طرز قانع‌کننده‌ای می‌گویند هیچ چیزی از بقیه چیزها جدا نیست. فقط یک یگانگی عظیم وجود دارد که ما از آن بی‌خبریم. درک این مساله خیلی اهمیت دارد چون منزلگه درمانگر نادیده در همان یگانگی است. به طور خلاصه...

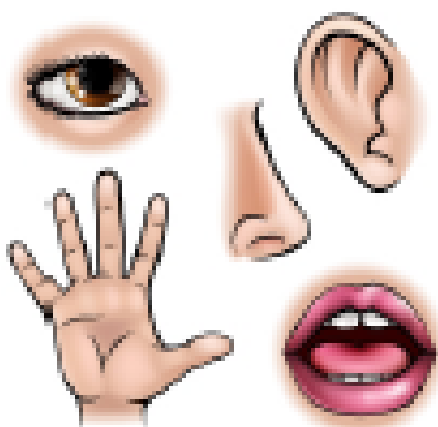
فیزیک کوانتومی جایگاه الوهیت را یافته است!

درب اندیشه نوین را به روی ما باز کرده و انبوهی از علامت سوال‌ها را بر روی باورهای کنونی ما باریده است.

علم پایه: حس‌های مان ما را فریب می‌دهند. دنیا آن طور که به نظر می‌رسد نیست:

حس‌ها به جسم‌های مان می‌گویند که دنیا چگونه است. بدون آنها هیچ سرنخی در دست نداریم. چیزی نمی‌بینیم، نمی‌شنویم، نمی‌چشیم، بو یا لمس نمی‌کنیم. هیچ. هیچ احساس گرسنگی یا تشنگی به ما نمی‌گوید که غذا بخوریم یا چیزی بنوشیم. نمی‌فهمیم که در برف قطب شمال در حال یخ زدن هستیم یا این که بر روی فوران آتشفشان نشسته‌ایم. بدون حس‌های مان حتی نمی‌دانیم که جسمی داریم.

پس از نظر ما حس‌های مان همه چیز هستند.



کاملاً به آنها اتکا داریم. در هر لحظه از عمرمان با آنها مشورت و گزارش‌های آنان را تفسیر می‌کنیم. سپس وظیفه‌شناسانه مطابق این گزارش‌ها، گویی که دقیق هستند، عمل می‌نماییم. این شامل همه چیز می‌شود. از گفتگوهای ساده گرفته - تا اجتناب از خطر - پول خرج کردن - تصمیم گرفتن - و هر جنبه دیگر زندگی. اساساً زندانی حس‌هایمان هستیم و وظیفه‌شناسانه از هر ورودی که به ما می‌دهند اطاعت می‌کنیم. این چیزی است که می‌دانیم - یا حداقل این طور می‌اندیشیم.

حس‌هایمان ما را فریب می‌دهند: متأسفانه حس‌هایمان - به طرز بدی - ما را فریب می‌دهند. دنیای خیلی محدودی را نشان‌مان می‌دهند. شواهد این امر حتی در ابتدای فراگیری علوم در مدرسه در حوالی ۱۶ سالگی وجود دارند.

می‌دانیم که چشم‌ها و سایر حس‌ها فقط بخش بسیار کوچکی از دنیای مادی را درک می‌کنند. مثلاً اگر کل طیف الکترومغناطیسی - که شامل امواج رادیو، مایکروویو، مادون قرمز، ماورا بنفش، ایکس، گاما و غیره می‌شود - در فاصله پنج هزار کیلومتری میان لس‌آنجلس تا نیویورک گسترده شود چشم‌های ما فقط مقداری معادل با طول یک دست را تشخیص می‌دهند. هر چند که این مقدار را طیف مرئی می‌نامند ولی باید به آن بگویند

مقداری که به طرز مسخره‌ای کوچک می‌باشد ولی ما فکر می‌کنیم که واقعیت همین است!

بقیه آن (۹۹٫۹۹۹۹٪) به کلی از حیطه آگاهی روزمره ما خارج است. منظورم این است که گم می‌شود. همین الان هم وجود دارد ولی حس‌هایمان آن را تشخیص نمی‌دهند.

مثلاً گوش‌های ما بخش خیلی کوچکی از طیف صوتی را می‌شنوند. این یعنی اکثریت بزرگی از صداهای موجود توسط گوش‌ها ما درک نمی‌گردند.

به همین ترتیب قوه‌های چشایی و بویایی ما هم خیلی محدود هستند. به عبارت دیگر اصلاً نمی‌دانیم چه خبر است.

ولی متقاعد شده‌ایم که حس‌های بی‌مقدار ما واقعیت را می‌گویند. حتی اصطلاحاتی داریم که منعکس کننده باورهای محکم ما به این توهمات هستند. چنین چیزهایی را می‌گوییم...

□ "دیدن یعنی باور کردن"

□ "با چشمان خودم دیدم" و

□ "با گوش‌های خودم شنیدم."

زندگی و نظام باورهایی که در مورد سیاست، علم، روابط، سلامتی و غیره داریم تقریباً به طور کامل بر پایه ۰,۰۰۰۰۱٪ از آنچه که حس‌های مان می‌توانند درک کنند بنا شده‌اند. بقیه نادیده گرفته می‌شوند. حس‌های ما تقریباً تمامی موارد دیگر را کنار می‌گذارند و این درک نادرست را به ما می‌دهند که فقط همان تکه‌های بسیار ریزی که می‌فهمیم وجود دارند.

از هفت بعد بی‌خبریم: دانشمندان مشخص کرده‌اند که وجود ما یازده بعد دارد ولی حس‌های مان فقط امکان آگاهی از چهار بعد (طول، عرض، عمق و زمان) را به ما می‌دهند. چگونگی بقیه ابعاد از ما پنهان و در زیر حیطه آگاهی ما نهفته است.

مثلاً آیا می‌توانید به من بگویید که در بعد هشتم چه خبر است؟ آیا بی‌اطلاعی شما از آن موجب پیری‌تان می‌شود؟ راه حل فقر جهانی در آن است؟ الویس پریسلی در آن زندگی می‌کند (لبخند)؟

بعد دهم چطور؟ یا هفتم؟ آنها چه گوهرهایی از وجود ما را در خود دارند؟

اینها سوالات عمیقی هستند که نیاز به توجه ما دارند. ولی کنار گذاشته می‌شوند چون حاوی اندیشه‌هایی فراتر از آگاهی ما هستند. سرمان با امور زندگی، با وجود این که موهومی می‌باشد، بیش از آن شلوغ شده است که به چنین مسائل عمیقی فکر کنیم.

روش‌های شفابخشی مصنوعی ما شدیداً محدود می‌باشند: به علاوه روش‌های شفابخشی مصنوعی ما در این سوی پل تماماً بر پایه بخش ناچیزی از ادراک بنا شده‌اند و از قدرت درمانی خارج از این محدوده‌ها

به مقدار کم یا ناچیزی بهره می‌برند. با این وجود همان طور که دیدیم قدرت کشف نشده درمانگر نادیده قادر به کسب نتایج خارق‌العاده‌ای می‌باشد.

اکنون به نقش مهم فیزیک کوانتومی می‌پردازیم.

فیزیک کوانتومی: علم پیشرفته‌ای که تمامی باورهای ما را نابود می‌سازد: فیزیک و انتومی

ما را به سفری فراسوی حس‌های مان می‌برد. راه فراری به واقعیت جدیدی است که هرگز انتظار آن را نداشته‌ایم و درب‌های کاخ فرصت‌های عظیمی را بر ما می‌گشاید. به این سوال هم پاسخ می‌دهد "اگر حس‌های مان ما را فریب می‌دهند پس دنیای واقعی به چه صورت است؟"

بگذارید موضوع را برای تان بشکافم.

اولین بار آلبرت اینشتاین بود که در اوایل قرن بیستم به ما گفت که همه چیز و از جمله بدن ما از انرژی ساخته شده است. این هم کشف دیگری "خارج از حس‌های ما" بود چون حس‌ها می‌گویند که بدن جامد است نه بسته‌های مرتعش انرژی.



بعدها علم جدیدی به نام فیزیک کوانتومی به وجود آمد که به مطالعه چیزهای بسیار ریز (کوانتایی) در ابعاد اتمی می‌پردازد و لذا پدیده‌های جذابی را کشف می‌کند که بی‌نهایت ریز هستند و حس‌های ابتدایی ما اصلاً نمی‌توانند آنها را درک نمایند. از آنجایی که از اتم ساخته شده‌ایم...

پس به مطالعه واقعیت جسمانی ما نیز می‌پردازد!

این (به معنای واقعی کلمه) موهبتی خدادادی است چون این مطالعات به ابزار علمی ما در بررسی اسرار زیر وجودمان بدل گشته‌اند. بدون این که بگذارند حس‌های مغالطه‌گر در مسیر قرار گیرند راه واقعیت حقیقی را به ما نشان می‌دهند. لذا اکتشافی ناب و بدون دخالت حس‌ها پدید می‌آوردند که مبنای شکل جدیدی از تفکر (اندیشه نوین) است.

هر چند که فیزیک کوانتومی فهرست متقاعد کننده‌ای از کشفیات نابود کننده باورها را فراهم می‌آورد ولی ما در اینجا فقط به یکی از آنها توجه می‌نماییم. آن کشف کاملاً خارج از حیطه دنیای حسی ما است (هورا) و بنیان درمانگر نادیده را استوار می‌سازد. او را باورپذیر می‌نماید و دیگر نیازی نیست که صرفاً بر ایمان تکیه کنیم. آن کشف این است...

جدایی غیرممکن است!

همه ما از اتم‌ها ساخته شده‌ایم و تمامی اتم‌ها در سطح اتمی به هم متصلند. لذا جسم شما نمی‌تواند از جسم من جدا باشد. شما نمی‌توانید از درختی که بیرون از پنجره می‌بینید جدا باشید. همه این اتم‌ها همچون قطره‌های آبی که با پیوستن به هم اقیانوس را می‌سازند به هم وصلند.

مخلوط بزرگ یگانگی: شما و من به معنای واقعی کلمه به هم متصلیم و در مخلوط عظیمی از یگانگی، که همه اشیای ظاهراً جدا از هم را دربرمی‌گیرد، وجود داریم. منظورم همه چیز است. از خودروها گرفته تا کتاب‌ها و حیوانات خانگی و همین‌طور اقیانوس‌ها، کوه‌ها، ابرها و هر چه که بین آنها است. همه با هم و با همه چیز یکی هستیم. استثنایی وجود ندارد.

اکنون این علمی مستحکم به شمار می‌رود و ده‌ها سال است که پیش روی ما قرار دارد. این متحیر کننده-ترین خبر تمامی اعصار است.

چرا؟ چون به این معنی است که هر چه که از طریق حس‌های مان درک می‌کنیم توهم است و هیچ چیزی به صورت مستقل وجود ندارد. باز هم حس‌های مان ما را فریب می‌دهند. چیزهایی را می‌بینیم و می‌شنویم که در واقع وجود ندارند. واقعیت حقیقی ما یگانگی است.

معتبرترین علم ما از آن حمایت به عمل می‌آورد: لذا فیزیک کوانتومی دلایل اثبات واقعیت حقیقی ما را که به کلی مستقل از دیدگاه من یا هر کس دیگری است فراهم می‌آورد. دیگر به ایمان کورکورانه برای گذر از این پل نیاز ندارید چون معتبرترین علم ما از شما حمایت می‌نماید.

لابد می‌دانید که برای اکتشاف درست پیام‌های خارق‌العاده فیزیک کوانتومی افرادی با ذکاوت و پیشینه اینشتاین مورد نیازند. آزمایش‌های متعددی که در چند دهه گذشته انجام گرفته‌اند نیازمند پایه‌های قوی علوم و ریاضی بوده‌اند که کمتر کسی از آنها برخوردار است.

خوشبختانه یافته‌های این علم بسیار پیچیده در فیلم "اصلا چه می‌دانیم؟! درون سوراخ خرگوش" محصول سال ۲۰۰۴ خلاصه و به خوبی نشان داده شده‌اند (مشاهده آن را اکیدا توصیه می‌کنم). شامل گفته‌های برخی از برجسته‌ترین دانشمندان زمان ما از جمله دکتر کنداس پرت، دکتر ویلیام تیلر، دکتر جو دیسپینزا، دکتر جان هگلین، دکتر دیوید آلپرت، دکتر آمیت گوسوامی، دکتر دین رادین و دکتر فرد آلن وولف می‌شود. دیلا برخی از نتایج مهمی، که از آن فیلم مشهور به دست می‌آیند، ذکر می‌شوند. **تاکید می‌کنم** که به زمینه مشترک آنها که حاکی از عدم جدایی ما است توجه کنید - ما همگی یکی هستیم - و حس‌های مان ما را فریب می‌دهند.

- "در سطح بنیادین وجود، همگی یکی هستیم و آن یگانگی عشق است. خدا است. ما از همدیگر یا از هر چیز دیگری که در دنیا وجود دارد جدا نیستیم. البته حس‌های ما جور دیگری می‌گویند ولی آن توهم است."

- "تمامی مشکلات دنیوی ما را می‌توان ناشی از این اشتباه مفهومی دانست که فکر می‌کنیم از هم جدا هستیم."

- "دنیا به شکلی که آن را می‌بینیم تصویری از باورهای ما به جدایی است. از آنجایی که حس‌های محدودمان ما را فریب می‌دهند این را باور کرده‌ایم. چیزی خارج از ما نیست و هر آنچه که

چشمان مان می بینند توهم است. تصویر باورهای خود را بر پرده دنیا انداخته ایم و بر طبق همان تصویر نادرست عمل می نماییم. چیزی در خارج از ما وجود ندارد."

- "زمان و مکان وجود ندارند. اینها صرفاً مخلوق ذهن ما هستند تا باور نادرست جدایی را تقویت کنند."
- "اکنون می فهمیم که دیدگاه نادرستی که در مورد جدایی داریم چقدر مخرب است - همان است که باعث تمامی مشکلات دنیا می شود. می فهمیم که این امر به کلی نادرست است - ما همگی یکی هستیم. با هم هستیم. در اصل وجود همگی به هم متصلیم."
- "عمیق ترین واقعیتی که توسط علم و فلسفه کشف شده واقعیت بنیادین یگانگی است. در عمیق ترین سطح زیراتمی وجود، شما و من به معنای واقعی کلمه یکی هستیم."
- "این اتصال - این بی زمانی - را به منزله آغاز درک علمی روحانیت می دانم."
- "فقط یک خدا وجود دارد و آن همه ما است. از آن رشد می یابیم. تمامی دنیا از آن رشد یافته است و هر یک از شخصیت هایی که به نظر جدا می آیند از آن و با این توهم که هر یک از ما موجود مستقلی هستیم رشد یافته اند."
- "وقتی تجربه ای عرفانی نصیب مردم می شود آن را طوری وصف می کنند که گویی در حال از دست دادن حس معمول واقعیت مادی اطرافشان هستند. در واقع اگر به اندازه کافی پیش روند و حسی از یگانگی مطلق به دست آورند آنگاه تمامی دنیای مادی به شکلی که آن را می شناسیم اساساً از میان می رود. از تجربه وجود خالص، آگاهی خالص و شعور خالص حرف می زنیم."
- "هیچ جدایی واقعی بین ما نیست. پس هر کاری که با هم می کنیم بر جنبه ای از خودمان می کنیم."
- "جایی وجود ندارد که در آن ما تمام شویم و بقیه چیزها شروع شوند. همگی به هم متصلیم."
- "بنیادی ترین چیز این است که همگی ما از طریق یک میدان انرژی به هم متصلیم. اساساً در دریایی از نور شنا می کنیم. باید به کلی تفکر جدایی را کنار بگذارید چون این بزرگترین مشکل کنونی دنیا است."

- "آنگاه فرد دیگران را بخشی از وجود خودش می‌بیند. درمی‌یابد بهترین کار این است که به دیگران عشق بورزد و آنان را قضاوت ننماید. آنچه که برای دیگری می‌کنید در واقع برای خودتان می‌کنید. می‌فهمید که متصل و بخشی از یک خانواده بزرگ هستید."

قدردانی: قدردانی بی‌پایانی را به این دانشمندان، که زندگی‌شان را وقف کارشان کرده‌اند، مدیونیم چون دنیایی از ممکنات فراوان را که حق مسلم ما است نشان‌مان داده‌اند. هدیه آنان اگر به درستی درک شود هیچ مشابهی در طول تاریخ ندارد. مملو از ممکنات و در انتظار استفاده ما است. ولی یافته‌های فیزیک کوانتومی فاقد یک چیز هستند. راه ممکنات جدید را نشان می‌دهند اما نمی‌گویند که چگونه می‌توان به آنجا رسید. فاصله مزبور به وسیله درمانگر نادیده به خوبی پر شده است.

تمامی باورهای مان را می‌توانیم زیر سوال ببریم!



اکنون به آنچه که دانشمندان می‌گویند بیاندیشید. منظورم این است که جداً به آن فکر کنید. هر باوری که داریم بر فرض جدایی دنیا استوار و از آنجایی که جدایی غیرممکن است...

باورهای مان بر پایه توهمی بنا شده‌اند که به تغییر و تحول در طول زمان تمایل دارد و برای همین است که ناپایدارند. مثلاً آیا باورهایی که اکنون راجع به دین یا سیاست دارید با آنچه که ۱۰ یا ۲۰ سال پیش داشتید یکسانند؟

باورهایی که در مورد تربیت فرزندان یا طرز کار نظام آموزشی دارید چطور؟ در طول سالیان تغییر یافته‌اند؟

باورهایی هم درباره ازدواج، روابط، پول و پزشکی دارید. چند باور در طول زمان برای تان بی‌تغییر باقی مانده-

اند؟ حتی اگر برخی از باورهای تان به نظر پایدار بیایند چند تن از مردم با جزئیات آن باورها موافقند؟

باز هم می‌گوییم که باورهای موهومی ما تغییر و تحول می‌یابند و پیدا نمودن دو نفر که باورهای یکسانی داشته باشند چالشی واقعی به حساب می‌آید. دلیلش آن است که آن باورها بر پایه فریب حس‌ها بنا شده‌اند و باید تغییر و تحول یابند چون بر اساس حقیقت ساخته نگشته‌اند.

اکنون به این واقعیت علمی بازمی‌گردیم که جدایی غیرممکن است.

این باید مهمترین خبر اخبار شب - و تیتراژ روزنامه‌ها - و هر وبلاگ و گفتگوی تلویزیونی در سراسر دنیا باشد. باید در مدارس آموزش داده شود و سیاست جهانی را فرا بگیرد تا به جای هزینه‌های بی‌پایانی که صرف تعارضات ناشی از جدایی می‌شوند بتوانیم به سوی یگانگی حرکت کنیم.

و باید مهمترین بخش فرایند نوین و نهایی شفابخشی باشد!

آن فرایند نهایی شفابخشی در همین کتاب آمده است. اینجا است که از پل می‌گذریم و به حس‌های مغالطه‌گر و باورهای نادرستی که نسبت به جدایی داشته‌ایم می‌نگریم. اینجا است که چهارچوب ذهنی "درمان‌های گوناگون برای مسائل گوناگون" را با یک درمان طبیعی برای همه چیز جایگزین می‌نماییم. اینجا است که نور درمانگر نادیده می‌درخشد. او نشانگر بعد یگانگی ما است و فراسوی باورهای مغالطه‌گر ما را می‌بیند. برای همین است که می‌تواند شفاهای معجزه‌آسایی را که فراتر از روش‌های مصنوعی ما هستند انجام دهد.

چرا جدایی را باور داریم؟ اگر واقعیت یگانگی ما تا این اندازه دلپسند است چرا با محدود کردن خودمان به اجسام موهومی خودمان را بیازاریم و به درد تعارض و مرگ دچار شویم؟ این یک سوال الهیاتی است و باعث مباحثاتی در دهه‌های آینده خواهد شد. کتاب‌هایی راجع به آن نوشته و فیلم‌هایی برایش ساخته خواهند شد.

ولی تا به امروز جوابی که برای همگان قانع کننده باشد به این سوال داده نشده است. برای همین است که همان طور که قبلا هم گفتم از مباحث مربوط به الهیات دوری می‌ورزم. آنها را برای پیشرفت در این مسیر ضروری نمی‌دانم.

لذا نباید برای پاسخ دادن به این چرایی انرژی صرف کنیم. آن کار فقط ما را از وظیفه مهمتر و دست یافتنی‌تر این که چگونه به آنجا برسیم منحرف می‌سازد. به علاوه هرگاه بر چگونه مسلط شدید چرا به امری جزئی بدل خواهد شد.

وقت آن است که به عمق بیشتری از اندیشه نوین برویم. می‌خواهیم از واقعیت یگانگی به سوی تجربیات کسانی که در آن بیدار شده‌اند برویم.

اندیشه نوین پنجم: به علاوه باید به حجم عظیم شواهد روحانی نیز توجه کنیم

علاوه بر پشتیبانی‌های اساسی که علم از اندیشه یگانگی به عمل می‌آورد، مجموعه برانگیزاننده‌ای از شواهد روحانی هم در چند دهه گذشته به عنوان "دلایل اثبات یگانگی" جمع‌آوری شده‌اند. به هنگام بررسی این تجربیات در این فصل اعتماد به نفس لازم را برای گذر از روی این پل به دست خواهید آورد.

ملاقات من با الوهیت: صبحگاهی در اکتبر ۱۹۸۸ اتفاق افتاد. غیرمنتظره، منکوب کننده و باشکوه بود. راجع به کسانی که تجربیات روحانی داشتند چیزهایی شنیده بودم. درباره تجربیات نزدیک به مرگ و سایر انواع ملاقات با الوهیت نیز مطالبی خوانده بودم. ولی اصلا فکر نمی‌کردم که آن قدر خوش‌شانس باشم که یکی از آنها نصیب من نیز بشود.



ولی چنان شد. شهود شخصی و ملاقاتی با الوهیت. آنجا بود که با یگانگی یا همان قدرت شفابخشی عشق روحانی و درمانگر نادیده آشنا شدم. مرا در جهت جدیدی و به سوی اندیشه نوینی که در این کتاب می بینید سوق داد.

ملاقات: صبحگاهی پس از بیدار شدن در بستر دراز کشیده بودم و به فهرست رقت‌انگیز کارهایی که باید انجام می‌دادم می‌اندیشیدم. تجربه آزارنده‌ای بود چون لقمه‌های بیهوده‌ای برداشته بودم که نمی‌توانستم بلعم. نوعی خشکی را در جسم حس کردم و با خودم فکر کردم "چه کسی به اینها نیاز دارد؟"

می‌دانم که این به واقعه‌ای که زندگی را متحول سازد شبیه نیست. منظورم این است که این طور نبود که در حال غرق شدن یا افتادن از فراز ساختمانی بلندمرتبه باشم. ولی اکنون که به آن می‌نگرم درمی‌یابم که ویژگی مهمی داشت که موجب ملاقاتم با الوهیت شد. آن ویژگی این بود...

دست از این دنیا برداشتم!

فکر خودکشی یا چیزی شبیه به آن نبود. بلکه شناخت عمیقی از این بود که یک چیزی با این دنیا جور در نمی‌آید. چیزی نادرست و مصنوعی بود. فکر کردم کدام عقل سلیمی این را می‌پذیرد؟

افکارم ادامه یافتند. این دنیا به شکلی که آن را می‌شناسیم مملو از لذائذ گذرا و در احاطه نگرانی‌ها، تردیدها، جنگ‌ها، درد، بیماری و نهایتاً مرگ است. هیچ چیزی هرگز به نظر نمی‌رسد که رضایت‌بخش باشد. هر هدفی که ظاهراً بر آن دست می‌یابیم سرانجام در سایه هدف دیگری - و دیگر و دیگر و الی آخر - اهمیتش را از دست می‌دهد. هر قدر هم که پول درمی‌آوریم باز هم بیشتر می‌خواهیم. کمال دلبر ایده‌آل معمولاً رنگ می‌بازد و لذا دیگر ما را راضی نمی‌سازد. جسم ایده‌آل هم پیر می‌شود و ظرافتش کاهش می‌یابد. این روند ادامه دارد.

لذا در حالی که در این افکار غوطه‌ور بودم دست از این دنیا برداشتم و بلافاصله به عظمتی ناگفتنی وارد شدم. چیزی روحانی بود و هیچ جنبه مادی نداشت. احساس جدیدی بود که در آن فقط عشق واقعیت داشت.

کسی حبابم را ترکاند: گویی که در حبابی خیالی که در درون دنیای مهمل ما وجود داشت زیسته بودم. آنگاه - در حالی که با افکارم به مزخرف بودن موارد فوق رسیده و دست از این دنیا برداشته بودم - انگار که کسی حباب را ترکاند.

دنیا فوراً ناپدید شد و واقعیت جدیدی به سرعت آن خلا را پر کرد. عشقی فراگیر بود - یک عشق روحانی. عشق شفابخشی که خارج از وصف است و همه چیز در آن یگانگی لذتبخش و جاری، که فیزیک کوانتومی کشف کرده است، به هم متصل بود. اگر عشق انسانی بتواند استخری را پر نماید آن عشق اقیانوسی را لبریز خواهد کرد.

سعی می‌کنم آن را برای تان شرح دهم.

اقیانوسی از توله‌سگ‌ها: تصور کنید که به آرامی در اقیانوس بی‌انتهایی از توله‌سگ‌هایی دوست داشتنی فرو می‌روید. توله‌سگ‌ها از حضور شما به هیجان آمده‌اند و برای این که پوزه خود را به شما بمالند، صورت-تان را ببوسند و عشق بی‌پایانی را نثاران کنند صبر ندارند. از خوشی جیغ می‌کشند و دم تکان می‌دهند و سرخوشی از چشمان‌شان می‌بارد.



فقط عشق را در شما می‌بینند و در نشئه آمیختن آن با عشق خودشان هستند. چرا؟ چون آن آمیزش، عشق خودشان را افزون می‌سازد. عشق واقعی - عشق روحانی - را نمی‌توان محدود نمود. برای این که خودش باشد باید آن را با دیگران به اشتراک گذارد. در این اقیانوس توله سگی جذب یگانگی سرشار از وجد می‌شوید. بخشی از چیزی می‌گردید که بسیار عظیم‌تر از خود جدا افتاده‌تان است.

عشق تنها چیزی است که در این اقیانوس مهم می‌باشد. چون فقط همان است که وجود دارد. ترس‌ها، نفرت‌ها و گناهان ما در این حالت سرخوشی تحلیل می‌روند و محافظت کامل و پذیرش بی قید و شرط جای آنها را می‌گیرد. اضطراب‌ها و ناخوشی‌های جسمانی هم غیرممکن می‌گردند چون نمی‌توانند در اقیانوس عشقی که هیچ احساس منفی باعث آنها وجود ندارد باقی بمانند.

درمانگر نادیده در این حالت و این عشق و در دیگر سوی پل قرار دارد. همان قدرتی است که آرزو داریم برای شفا دادن جذب نماییم و وقتی از احساسات منفی خود بکاهیم چنین می‌شود.

تا هر حدی که بتوانیم این کار را بکنیم آزاد می‌شویم. با دور انداختن احساسات منفی و تمرین حضور در اقیانوس عشق به همان توله سگ‌ها تبدیل می‌گردیم. به عشق می‌پیوندیم - با آن یکی می‌شویم - و تا ابد سرخوشانه با برادرها و خواهرهای مان به بازیگوشی مشغول می‌گردیم. هیچ چیزی میان ما قرار نمی‌گیرد. ما عشق هستیم. یکی هستیم. به منزل رسیده‌ایم.

آن همان خانه واقعی ما بود: در ملاقاتی که با الوهیت داشتیم در آغوش خالق قرار گرفتیم. هیبت‌انگیز و در عین حال راحت و به نوعی برایم آشنا بود. به منزل رسیده بودم.

منظورم این است که همان منزل واقعی ما، که تمامی شعور و آگاهی در آن است و درمانگر نادیده تمامی نیازهای مان را برآورده می‌کند، بود. نگرانی‌ها، تردیدها، ناخوشی‌ها، مرگ و تمامی مسائل دنیوی در آن ناشناخته‌اند.

در این وادی ناخوشی غیرممکن است و لذا درمانگر نادیده نشانگر توانایی عشق در شفای کامل است. این از درمان‌های مصنوعی ما بسیار فراتر می‌رود و ما را در معرض شفابخشی عظیمی که هیچ مرزی ندارد قرار می‌دهد. بدیهی است که ماموریت ما این است که هر چه بیشتر از او کمک بگیریم.

یگانگی و دیگر ویژگی‌های این عظمت ناگفتنی: نمی‌دانم چه مدت در آن ملاقات با الوهیت

غوطه‌ور بودم چون در آن حالت زمان ناپدید می‌گردد. در عوض حس پر زرق و برقی از اکنون بی‌پایان وجود دارد. ولی تا جایی که ساعت‌های دنیوی ما می‌توانند آن را بسنجند فکر می‌کنم فقط چند دقیقه در آن حالت بودم.

با این وجود خاطرات واضحی از آن تجربه دارم، که در طول سفر از روی پل، بر مسیر نور می‌تابانند. ذیلاً آنها را برای تان شرح می‌دهم:

در حالتی از یگانگی به سر می‌بریم: علی‌رغم جسم‌های مجزایی که داریم در تجربه متحد و عظیمی که اکنون از آن بی‌خبریم به هم متصلیم. این به زیبایی با یافته‌های فیزیک کوانتومی می‌آمیزد.

به غلط به جدایی باور داریم و این باور موجب تمامی مسائل ما است: منظورم فقط ناخوشی‌های احساسی و جسمانی نیست. بلکه علت غایی جنگ، صدمات، فقر و هر مشکلی که فکرش را بکنید است. تمامی این مسائل و از جمله مرگ در حالت یگانگی غیرممکنند. درمانگر نادیده از همانجا می‌آید و لذا می‌تواند ما را در حل آن مسائل راهنمایی کند.

می‌دانم که این حرف‌ها به نظر دور از دسترس می‌آیند ولی در کار با درمانگر نادیده طعم مطبوع واقعیت عظیمی را که فراتر از باور ما به جدایی است خواهید چشید. پس از آن تبدیل آن طعم به غذایی خوشمزه و لطیف، که می‌تواند دنیایی را که گرسنه این معنای جدید زندگی است سیر سازد، کار آسانی خواهد بود.

عشق روحانی تنها ماهیت حقیقی ما است: در حالت یگانگی حقیقی فقط همین وجود دارد. خشم، ترس، گناه و سایر احساسات منفی با وجود این که در حالت جدایی به نظر واقعی می‌آیند با انجام تمرین‌هایی که در اینجا توصیه می‌شوند و با کسب آگاهی از واقعیت حقیقی ما به مرور کم می‌گردند.

عشق منبع غایی شفابخشی است: اگر می‌توانستم دوباره به آن حالت عشق خالص، که در جریان ملاقات با الوهیت تجربه کردم، برسم و در آن بمانم قادر می‌شدم وارد بیمارستانی گردم و صرف حضورم در آنجا موجب شفا می‌شد. تومورها کوچکتر، مفاصل ترمیم، ریه‌ها باز و تمامی ناخوشی‌های موجود در بیمارستان نابود می‌گشتند. شما هم می‌توانید.

این توانایی را لذت حضور می‌نامم. زندگی‌تان را به سطح جدیدی می‌برد و هر چه ارتباط بهتری با درمانگر نادیده برقرار سازید قوی‌تر می‌گردد. شاید در ابتدای کار بهبودی‌ها جزئی باشند ولی با تمرین هیچ مرزی برای گسترش آن نخواهید داشت.

هزاران ملاقات با الوهیت: بسیاری افراد تجربیات مشابه و با الوهیت ملاقات داشته‌اند. برخی از آنها مثل من در حالی که زنده بوده‌اند و سایر موارد، که در اینترنت هم فراوان یافت می‌شوند، به صورت تجربیات نزدیک به مرگ اتفاق افتاده‌اند. تعداد آنها خیلی بیش از آن است که بتوانید بخوانید. منظورم هزاران هزار است!



کافی است عبارت "تجربیات نزدیک به مرگ" را در اینترنت جستجو کنید تا خودتان ببینید. به قدری زیادند که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت.

ده‌ها سال است که جامعه علمی به این تجربیات نزدیک به مرگ بهای ناچیزی داده است. علی‌رغم انبوه گزارش‌های موجود آنها را "عجیب و غریب" دانسته‌اند. خصوصاً جراحان اعصاب این پدیده را بی‌اهمیت جلوه داده‌اند. ادعا کرده‌اند که این تجربیات، با نزدیک شدن مرگ، ناشی از فعال گشتن بخشی از مغز که مسئول توهم است می‌باشند. لذا جراحان اعصاب ادعا کرده‌اند که ملاقات‌هایی که با الوهیت صورت گرفته‌اند صرفاً توهم اند و نباید آنها را جدی گرفت.

ولی اوضاع در سال ۲۰۱۲ و با انتشار کتاب *اثبات وجود بهشت* به وسیله دکتر ابن الکساندر تغییر یافت. دکتر الکساندر جراح اعصاب است و خودش به نوعی بیماری نادر مغزی، که بخش‌هایی از مغز و از جمله بخش *مسئول توهم* را از بین برد، مبتلا گردید. وقتی به حالت اغما افتاد و در مسیر مرگ قطعی قرار گرفت یکی از آن تجربیات نزدیک به مرگ، که به دلیل از بین رفتن آن قسمت از مغز برایش غیرممکن بود، پدید آمد. وی سلامتی‌اش را به طور کامل بازیافت و کتابش را نوشت. این کار راه هرگونه مخالفت علمی با امکان ملاقات با الوهیت را بست.

به علاوه مصاحبه‌های متعددی با کسانی که مثل من "در حال زنده بودن تجربیات روحانی داشته‌اند" انجام دادم. فهرست آنها را همراه با لینک‌شان در زیر می‌آورم و شما را ترغیب می‌کنم که به همه آنها گوش بسپارید. توجه کنید که چگونه تجربیات خود را با جزئیات متفاوتی شرح می‌دهند و در عین حال یگانگی یا عشقی را که از این ملاقات‌ها می‌تراود می‌ستایند.

تجربیات روحانی دیگران: مصاحبه‌هایی که را که گفتم با دیگر کسانی که تجربیات معنوی مشابه من داشته‌اند انجام داده‌ام در زیر می‌بینید. توجه نمایید که هرچند این افراد تجربیات خود را با جزئیات متفاوتی شرح می‌دهند ولی ستایش مشابهی را از یگانگی یا عشقی که در این ملاقات‌ها تراویده است به عمل می‌آورند.

اولین مصاحبه با سالی شالنبِگ است و حتما باید آن را ببینید. سالی چند تجربه "حیرت‌انگیز" و مشابه من داشته و یکی از آنها دو هفته به طول انجامیده است. توجه داشته باشید که در طول آن دو هفته چگونه به صورت طبیعی زندگی می‌کرده و فقط کمال را می‌توانسته است ببیند. به علاوه کلا از نیاز به خوردن یا خوابیدن بی‌خبر بوده است.

[فیلم شماره ۳: آگاتا گلدلوس](#)

[فیلم شماره ۲: سالی شالنبِگ](#)

[فیلم شماره ۵: جین بیوکان](#)

[فیلم شماره ۴: دایان کیلپاتریک](#)

[فیلم شماره ۷: کورت برنداستراپ](#)

[فیلم شماره ۶: هیلدا گیمز](#)

[فیلم شماره ۹: سوزان تورنتون](#)

[فیلم شماره ۸: لیندا لانگ](#)

[فیلم شماره ۱۱: جودیت جکسون](#)

[فیلم شماره ۱۰: اما جانسون](#)

اندیشه نوین ششم: در نهایت درمانگر نادیده تنها شفادهنده واقعی است

در همه جای این کتاب سخن از درمانگر نادیده است و تاکنون باید به خوبی توانایی‌هایش را درک کرده باشید.

بدیهی است که او همان درمانگر واقعی فرایند ما است. کاربران خاکی سلامتی اعم از حرفه‌ای‌ها یا شاگردان خودیاری با کارورزی در کنار او می‌آموزند که به دستیار باارزشش بدل شوند. این در تقابل مستقیم با باورهای کنونی ما قرار دارد که درمانگران، پزشکان و سایر کاربران سلامتی شاه‌کلید شفا را در دست دارند. این طور نیست. اندیشه نوین پافشاری می‌کند که کلید مزبور در دست درمانگر نادیده است.

کار درمانگر نادیده را - هم بر روی خودم و هم بر روی دیگران - از همان اولین باری که در جریان شهودم با او آشنا شدم دیده‌ام.

نفسم در ابتدا فکر می‌کرد که به خاطر ملاقات ممتازی که با الوهیت داشتم در حال پیشرفت در فرایند درمان هستم. به دلیل آن درک سال‌ها رنج کشیدم و نفهمیدم که "نتایج"، با وجود این که از جانب بسیاری افراد خارق‌العاده محسوب می‌شدند، در واقع "نتایج اویند" و تنها کاری که من می‌کنم گشودن درب برای حضور اوست.

خوشبختانه نفسم به مرور تضعیف شد و امکان یافتن خیلی از ویژگی‌های دیگر درمانگر نادیده را نیز همراه با حسی از قدردانی و اعجاب شاهد باشم. مشاهدات مزبور را ذیلاً ذکر می‌کنم.

صبر: وابستگی نادرست ما به باور جدایی را می‌فهمد و در حالی که چشم بر روی حالت یگانگی طبیعی می‌گشاییم لغزش‌های ما را صبورانه می‌پذیرد. لذا برای نتیجه گرفتن اصلاً لازم نیست عجله کنید یا ۱۰۰٪ به

مفهوم یگانگی یا هر تفکر روحانی دیگری که در این کتاب آمده است اعتقاد داشته باشید. هر کسی سرعت و همین طور تردیدها و مقاومت‌های خودش را دارد. فقط کافی است ذهن‌تان را باز نگه دارید. او مطابق با میزان آمادگی‌تان با شما کار می‌کند.

ملایمت: هرگز انتقاد یا مجادله نمی‌کند. اصلاً هم نمی‌جنگد. با ملایمت اشاره می‌نماید و هیچ وقت وادار نمی‌سازد. فرصت‌هایی را برای‌تان فراهم می‌آورد و منتظر پذیرش آنها از جانب شما می‌ماند.

بی‌دفاعی: نمی‌توانید با او مقابله کنید چون چیزی برای دفاع ندارد. از نظر او عشق حقیقت‌گایی است. عصاره وجود او (و ما) است و برای بودن نیاز به هیچ دفاعی ندارد. شکاکان اغلب می‌خواهند این را به چالش بکشند ولی به جایی نمی‌رسند چون وی درگیر مباحثات نمی‌شود.

هرگز قضاوت نمی‌کند: چنین کاری آرامشی را که نشان می‌دهد برهم می‌زند. قضاوت مستلزم مقایسه است و به شکل اجتناب‌ناپذیری سطوح بهتر و بدتر را به میان می‌آورد. از نظر او آرامش مشتمل بر حذف قضاوت نیز هست.

پیام درمانگر نادیده به شما



به هنگام نگارش این کتاب اغلب با درمانگر نادیده مشورت می‌کردم. دائماً می‌پرسیدم که چه بگویم و چگونه بگویم. لذا این کتاب حاصل تلاشی مشترک است. یک بار از او خواستم که با صراحت بیشتری با شما حرف بزند. نتیجه در ادامه می‌آید.

آنچه می‌خوانید دقیقا همان کلماتی که او به کار برد نیست. بلکه به محتوا - اندیشه‌هایش - گوش سپردم و آنها را در قالب کلمات ریختم. به صورت خلاصه شده است و تاکید بیشتری بر عصاره پیام‌های این کتاب می‌ورزد. همچنین اندیشه‌های دیگری را هم مطرح می‌نماید که بعدا دقیق‌تر شرح خواهم داد.

از درمانگر نادیده خطاب به شما: رویکرد شما به شفابخشی ناقص است چون در جای نادرستی به دنبال علت می‌گردید.

علت واقعی تمامی ناخوشی‌های احساسی و جسمانی شما در ذهن و نه در هیچ جای دیگر است. این امری ساده و سراسر است. جایی در وجود خودتان است و می‌دانید که حقیقت دارد. اغوا شده‌اید که تعداد بی-پایانی قرص را فرو برید و تحت پرتودرمانی و جراحی قرار گیرید تا در راه مقابله با عدم تعادل شیمیایی یا تصحیح ناکارآمدی جسم تلاشی صورت پذیرد. اگر علت حقیقی را برطرف سازید چنین اقداماتی دیگر ضرورت نخواهند داشت.

ذهن تان است که همه چیز و از جمله جسم و تمامی دردها و لذائذ آن را متجلی می‌سازد. می‌دانم که برای-تان این طور به نظر نمی‌رسد ولی درستی آنچه را که می‌گویم درخواهید یافت. ذهن تان مرکز فرماندهی جسم تان است و چیزهایی را که ظاهرا درک می‌کنید مشخص می‌سازد. می‌توانید از آن برای فهم یگانگی ما یا حالت مغالطه‌گر جدایی استفاده کنید. تا به حال مورد دوم را برگزیده‌اید.

دنیای تان به همان شکلی که ذهن تان می‌گوید پدیدار می‌گردد و ذهن تان هم مطابق باورهای تان عمل می‌نماید. اگر مشکلی در باور کردن این دارید به دلیل آن است که آنچه را که می‌گویم با باورهای کنونی تان، که کلا بر پایه توهم بنا شده‌اند و مانع شفابخشی درست می‌گردند، مقایسه می‌نمایید.

شما و من منشا مشترکی داریم. با هم و با بقیه اجسامی که به نظر می‌آید این سیاره موهومی را اشغال کرده‌اند یکی هستیم. شما جسم نیستید. بخشی از ذهنی هستید که اساسا بسیار قوی است. در نتیجه افکارتان از عهده هر کاری از جمله خلق دنیایی موهومی که با چیزها و بدن‌های مجزا پر شده است برمی-آیند.

تا به حال چنین کرده‌اید و تا وقتی که از پل و به سوی یگانگی گذر نکنید با افکار کنونی تان محدود خواهید

بود. شما را در گذر از پل یاری و این کار را با ملایمت و گام به گام انجام خواهیم داد تا به دنیایی باشکوه، که فعلا خارج از حیطة آگاهی تان است، وارد شوید.

علت تمامی مشکلاتی که می بینید همین باور به جدایی است. این نه فقط سلامتی بلکه سیاست، فقر، جنگ ها و هر چیز دیگری را هم شامل می شود. هیچ جدایی وجود ندارد. فقط یگانگی است که همه ما را به هم می پیوندد. باورهای تان و از جمله آنهایی که در مورد شفابخشی دارید بر پایه توهم جدایی بنا شده اند و لذا خودشان هم موهومی اند. برای همین هم هست که نیازمند اصلاحند.

در اینجا قصد دارم شواهد آنچه را که می گویم نشان تان دهم. اگر تمرین و مشارکت کنید در سفر شفابخشی، که تمامی آنچه را که اکنون در مورد شفابخشی باور دارید متحول می کند، با شما همراه خواهم شد.

چند نکته را باید درک نمایید.

اولا، به شما بیش از آنچه که اکنون می توانید تصور کنید عشق می ورزم. من از جنس عشق هستم و شما نیز همین طور. عشق مشترک ما است که شفا به بار می آورد. هر چند که عشق تان را در ورای دربهای نادرستی پنهان ساخته اید ولی به تدریج و در طول این فرایند مشترک آن دربها را خواهیم گشود.

بعد، به اتفاق هم می توانیم هر مشکل مربوط به سلامتی را که فکر می کنید دارید برطرف سازیم. فرقی هم نمی کند که چه عنوانی به آن می دهید. سرطان و سردردهای میگرنی هیچ تفاوتی با ترس از ارتفاع یا مسائل اضطرابی ندارند. این بدین دلیل است که تمامی آنها علت یکسانی دارند، نوعی نابخشودن. نابخشودن فقط می تواند از تعارضاتی ناشی شود که وقتی خیال می کنید از آن یگانگی، که واقعا در آن حضور دارید، جدا هستید رخ می دهند. ماهی فقط مدت اندکی می تواند خارج از آب زنده بماند و با این وجود تقلایش را می کند. هرگاه به محیط طبیعی زندگی اش بازگردد زندگی را از سر می گیرد. من هم نماینده محیط طبیعی زندگی شما هستم و از طریق شفابخشی یادتان خواهم داد که چگونه زندگی تان را آن طور که باید از سر گیرید.

بعد، نابخشودن در دنیای جدایی به شکل های مختلفی درمی آید. بازیگر اصلی چیزهایی است که خشم،

نفرت، گناه، ترس، آسیب و سایر انواع احساسات منفی می‌نامید. به اتفاق هم نابخشودن‌های‌تان را برطرف خواهیم ساخت. این کار را با استفاده از همان عناوین احساسی که برای‌تان آشنایند انجام خواهیم داد. بعد، نیازی نیست که به هیچ یک از چیزهایی که می‌گویم باور داشته باشید. ولی باید برقراری ارتباط با مرا تمرین نمایید. از طریق این تمرین است که می‌توانیم به شکل مناسبی به علت حقیقی مشکلاتی که فکر می‌کنید دارید پردازیم. به مرور که مزایای شفابخشی کار مشترک‌مان را ببینید باورتان هم قوی‌تر خواهد شد.

بعد در وضعیت موهومی جدایی اغلب از درد غیرضروری، که توسط نابخشودن به خودتان وارد آورده‌اید، بی‌خبرید. بسیاری از افکار آسیب زننده شما در زیر سطح هستند و برای اهداف ما حداقل به صورت نسبی از دید پنهانند. برخی از آنها را فراموش نموده‌اید و بقیه به قدری برای‌تان عادی به نظر می‌آیند که آنها را مشکل برنمی‌شمردید. بعضی از آنها به قدری دردناکند که به یادشان نمی‌آورید و سایر موارد بر روی سطح و در معرض دید قرار دارند.

بعد، اگر بخواهید مساله‌ای یا بخشی از آن را پنهان سازید نمی‌توانم آن را حل کنم. باورها و اشکال مختلف "محافظت احساسی" به اختیار خودتان هستند و دخالت در اختیارات شما با عشق منافات دارد. ولی در دسترسی به مسائل‌تان شما را یاری خواهم داد و آنها را از مخفی‌گاه بیرون خواهم آورد. بدین ترتیب می‌توانیم چیزهای بیشتری را "بر روی میز" بگذاریم تا من هم به شما در حل آنها کمک نمایم.

بعد، نمی‌توانم شما را بیش از میزان آمادگی‌تان به جایی ببرم. اما آمادگی‌تان نیز به تدریج که با هم تمرین می‌کنیم بیشتر خواهد شد.

سرانجام، سفر ما به سوی شفابخشی یک فرایند است. باورهای متعددی دارید که در تقابل با حقیقت اند و لذا توقع محو فوری تمامی مسائل غیرواقع‌بینانه است. لذا بر ضرورت تمرین مجددا تاکید می‌نمایم.

~ ~ ~

چند اندیشه دیگر

ارتباطات ما نیاز به کمک دارند. هنوز نمی‌دانید که چگونه به من گوش بسپارید. در تصحیح آن یاری‌تان

دائماً به شما گوش می دهم و تمامی خواسته‌های‌تان را می‌دانم. همچنین از همه مشکلات و از جمله آنهایی که فکر می‌کنید دارید و همین طور مشکلات واقعی که در زیر آنها هستند باخبرم. منبع اصلی اطلاعات شما کسان دیگری هستند که به جدایی باور دارند. بدین ترتیب اغلب در جهت نادرستی پیش می‌روید چون برای متحول ساختن توهم از دیگری توصیه می‌خواهید که خودشان در آن غوطه‌ورند.

علت تمامی ناخوشی‌های‌تان را می‌دانم و دائماً در حال فراهم آوردن راه‌حل‌های ساده، ملایم و مطمئن هستیم. ولی به ندرت صدای مرا می‌شنوید چون حواس‌تان توسط صداهای مداوم حاکی از جدایی پرت می‌شود. من نماینده یگانگی حقیقی ما، یعنی متضاد آنچه که می‌اندیشید هستید، می‌باشم و همین امر باعث می‌شود در برابر هدایت‌هایم مقاومت نمایید.

حدی وجود دارد که در آن به من اعتماد ندارید. نگرانید که باورتان به جدایی را آشکار کنم و این کار دنیای پر سر و صدایی را که به آن اخت گرفته‌اید بساید. و حق با شما است.

یگانگی برای‌تان ناآشنا است و به نظر می‌آید که از شما خواسته می‌شود دست از دنیایی که ساخته‌اید - علی‌رغم درد، بیماری و مرگی که با آن همراه است - برای رسیدن به چیزی بسیار عظیم‌تر و در عین حال ناشناخته بردارید. این جداً می‌تواند موجب تردید، عدم اطمینان و ناآرامی شود. برای همین است که این فرایند تدریجی می‌باشد.

پل، فاصله بین دنیای کنونی جدایی و منزلگه طبیعی یگانگی را شامل می‌شود. تا هر جایی که بخواهید می‌توانید از پل بگذرید و هرگاه بخواهید توقف کنید، باز گردید یا ادامه دهید. هر چند که در عبور از پل یاری-تان خواهم داد ولی هرگز دخالتی در خواسته‌های‌تان نمی‌کنم.

در اثر تمرین حضور مرا راحت‌تر می‌پذیرید. هرگاه نتایج ملموسی در مورد مسائل‌تان بگیرید شواهد بیشتری از ارزشی که به همراه می‌آورم نصیب‌تان می‌شود. شاید در ابتدا کند باشد ولی به تدریج که در گوش سپردن به راهنمایی‌هایم مجرب می‌شوید با اطمینان بیشتری به آن سوی پل می‌روید.

اندیشه نوین هفتم: فقط یک چالش داریم

فرض بر این است که درمانگر نادیده می‌تواند وارد جسم ما شود و فوراً ما را به حالت یگانگی خودمان ببرد. در این صورت از پل گذشته‌ایم و این کتاب هم دیگر ضرورتی ندارد.



پس چرا تاکنون چنین نشده است؟ چه چیزی مانع او گردیده است؟ چه چیزی آن قدر قوی است که ترمز این قدرت غالب را می‌کشد؟ پاسخ این است - ما!

محدودیت‌ها: همگی ما در یگانگی مشابهی با درمانگر نادیده شریک هستیم و لذا از همان قدرت برخورداریم. ولی از آن قدرت مطلع نیستیم و برای همین هم هست که به کمک او نیاز داریم. همان طور که در پیام او، که قبلاً ذکر شد، مشاهده کردید فقط تا جایی که به او اجازه دهیم می‌تواند ما را یاری دهد. این تنها محدودیت او و لذا چالشی برای ما است. اگر تصمیم بگیریم به چیزی بچسبیم - یا آن را پنهان سازیم - در این صورت در دسترس او قرار نمی‌گیرد تا برطرفش سازد.

برای درک بهتر این مفهوم تصور کنید کنار میزی نشسته‌اید و مواردی که جداً خواهان برطرف شدنشان هستید بر روی آن و در معرض دید درمانگر نادیده قرار دارند. مسائل "روی میز" را به سادگی و به سرعت می‌توانید برطرف نمایید چون به راحتی به فرایند اجازه این کار را می‌دهید.

ولی اگر سایر مسائل - یا بخش‌هایی از آنها - نگه داشته، پنهان یا فراموش شده باشند در این صورت زیر میز هستند و لذا اجازه کار بر روی آنها صادر نگشته است. مثال‌های آن می‌توانند چنین مواردی باشند (۱) نفرتی که می‌خواهید آن را نگه دارید (۲) احساس گناهی که نمی‌خواهید به آن بنگرید یا (۳) ترسی که فکر کردن به آن موجب اضطراب‌تان می‌شود.

تا وقتی که آنها را نگه دارید حل نشده باقی و به صورت علل در زیر میز باقی می‌مانند.

تمرین: خوشبختانه این مشکل راه حلی هم دارد. هر چه فرایند را بیشتر تمرین کنید مسائل بیشتری هم از زیر میز بیرون می‌آیند و بر روی آن قرار می‌گیرند.

او در اختیار ما دخالتی نمی‌کند: واضح‌تر می‌گوییم. درمانگر نادیده هرگز در این که می‌خواهیم چه چیزی را باور داشته باشیم دخالت نمی‌کند. جلوی تصمیم ما را برای حفظ، فراموش یا پنهان کردن خشم، گناه، ترس و سایر احساسات منفی که به ما در چسبیدن به باور جدایی کمک می‌کنند نمی‌گیرد. اگر چنین کند ناخواسته به "دیکتاتور فکری" بدل می‌شود.

به عبارت دیگر شاید - حداقل در ظاهر - این که درمانگر نادیده عصای روحانی‌اش را تکان دهد و باورهای نادرست و مسائل نگه داشته یا فراموش شده یا پنهان ما را برطرف سازد به نظر امری خوشایند بیاید. ولی این کار به معنی ضایع نمودن حق تفکر و باور به آنچه که انتخاب می‌کنیم است - و این کار به واقع خوشایند نیست.

در عوض اگر کمی تلاش کنیم درمانگر نادیده با حوصله شواهد فراوانی برای وضعیت طبیعی ما نشان‌مان می‌دهد و می‌داند که هرگاه آماده شویم دست از باورهای محدود کننده‌مان برمی‌داریم.

در اثر تمرین خواهیم دید که بیشتر شفا می‌دهیم و لذا تردیدها و باورهای محدود کننده ما به تدریج به اشتیاق بدل می‌شوند. پس از اشتیاق هم اعتماد به نفس و آنگاه اعتقاد پدید می‌آید.

به جدایی باور داریم: در طول این مدت توسط حس‌های مغالطه‌گرم‌ان، که ۲۴ ساعته خبر از دنیای جدایی‌ها می‌دهند، بمباران می‌شویم. لذا جدایی را باور می‌نماییم. این چیزی است که می‌دانیم. باور داریم که با سیم خاردارهای گوشتی محصور شده‌ایم و باید برای دستیابی به منابع عشق و حتی برای بقای خودمان با یکدیگر رقابت کنیم. آگاهی ما از حالت یگانگی خودمان نیز در این هیاهوی دائمی گم می‌گردد. آرامش غایی تا وقتی که فعالانه حضورش را جستجو نکنیم مدفون می‌شود.

آن باور جدایی سد راه ما در جذب عجایب یگانگی می‌شود و دائماً در حال رقابت با آن است. لذا یگانگی را از ما دور نگه می‌دارد و جلوی ارتباط با درمانگر نادیده را می‌گیرد. این موارد را می‌توان در یک کلمه خلاصه نمود...

اعتماد!

بگذارید بیشتر توضیحش دهم.

پس از آن که این اندیشه‌ها را به هزاران تن آموزش دادم دریافتم که برای شاگردانم بحث علمی درباره این باور نادرست به جدایی خیلی آسان‌تر از درک عمیق و درونی‌سازی واقعی آن است. خوشبختانه این امر، به تدریج که از روی پل می‌گذرید و تجربه بیشتری از کار با درمانگر نادیده به دست می‌آوردید، برای‌تان آسان‌تر - و حتی طبیعی‌تر - خواهد شد.

از آنجایی که درک علت تاکید بر باور نادرست ما به جدایی کمی سخت است قبلاً از مفاهیم دیگری که شاید قابل هضم‌تر باشند استفاده کرده‌ام. یکی از آنها خلق استعاره "نگهبان دروازه" است که مقاومتش در برابر درمانگر نادیده، به شکل قدرتی که در پشت دروازه اعمال می‌نماید و فقط گهگاه بخش‌هایی از آن را آشکار می‌سازد، نشان داده شده است. این را بدین دلیل می‌گویم که اگر نوشته‌های پیشین مرا بخوانید شاید اشاراتی به نگهبان دروازه را در آنها ببینید.

ولی در این کتاب می‌توانیم به اعتماد یا عدم آن به عنوان مانع ما اشاره نماییم. به عبارت دیگر اعتماد بخش مهمی از عشق است و برای بیشینه ساختن نتایج باید حاضر باشد یا تقویت شود. به علاوه درمانگر نادیده و

تمامی مواردی که او نماینده آنها است احتمالا برای تان چیز جدیدی به حساب می آیند. لذا "درک" کامل بخش اعظم این کتاب شاید برای تان دشوار باشد. باز هم می گویم که مساله اعتماد است.

تقویت اعتماد: اعتماد چیزی است که با تمرین تقویت می شود. مثلا تا وقتی که توپ بیسبال را نزده ایم یا دوچرخه یا موتورسیکلت نرانده ایم به طور کامل اعتماد نمی کنیم. به دیگران هم تا وقتی که ثابت کنند قابل اعتمادند اعتماد نمی کنیم. به درمانگر نادیده نیز، تا وقتی که شخصا شواهدی مبنی بر واقعی بودن او ندیده-ایم، اعتماد نمی نماییم.

هر چه شواهد (شفابخشی) افزونتری به دست آوریم بیشتر اعتماد می کنیم. هر چه هم که بیشتر اعتماد نماییم ارتباطات ما با درمانگر نادیده سیال تر می شوند. در نتیجه شواهد بیشتری به دست می آوریم و این مارپیچ صعودی ما را به سوی یگانگی و عظمتی ناگفتنی، که اکنون خارج از حیطه آگاهی ما است، پیش می برد.

لذا اعتماد را از طریق تجربه به دست می آوریم و در این کتاب آن تجربه را با تمرین روش آرامش شخصی کسب می نماییم. همه چیز به این فرایندی که در ادامه می آید ختم می شود.

فصل ۷:

روش آرامش شخصی



احتیاط: برخی افراد به دلیل ضعفهایی که دارند نمی‌توانند به تنهایی هرگونه روش شفابخشی را انجام دهند. لذا لطفا دستورالعمل‌های زیر را به طور کامل بخوانید و اگر فکر می‌کنید امکان دارد در اثر هر یک از آنها صدمه‌ای ببینید اول با پزشکان مشورت نمایید.

نکته مهم: به منظور صرفه‌جویی در وقت در درازمدت لطفا برای این فصل تلاش کیفی به خرج دهید. در اینجا اساس روش ما شرح داده می‌شود.

روش آرامش شخصی: این روش اصلی ما در اپتیمال ای‌اف‌تی و همان همیار بسیار موثر ما در بالا رفتن از پلکان معجزات و دستیابی به عشق شفابخش درمانگر نادیده است. کاملا هم با اندیشه نوین، فیزیک کوانتومی و یگانگی درمی‌آمیزد. هیچ پیش‌نیازی برای یادگیری ندارد و فقط شامل روشی دو مرحله‌ای است که هر کسی می‌تواند فرا گیرد.

چه انتظاری داشته باشیم؟ مثل فراگیری رقص است: این فرایند شامل مهارت‌های جدیدی است و به یادگیری رقص شباهت دارد. اگر در رقصیدن مبتدی باشید به هنگام یادگیری حرکات ناآشنا حس عجیبی خواهید کرد. ولی نهایتا گام‌های اولیه را فرا خواهید گرفت و به عنوان یک تازه‌کار اعتماد به نفس خواهید

یافت. سپس نوبت به والتز، رومبا، سالسا، قدم‌های تند و خیلی چیزهای دیگر می‌رسد. با تمرین کردن این مهارت‌های جدید چشم‌اندازهای نوینی از تجربیات انسانی به دست خواهید آورد و "رقص‌های" غیرممکن کاملاً برای تان انجام‌پذیر خواهند شد. تمرین کردن، هم در رقص و هم در روش آرامش شخصی، موجب کمال است.

ولی لطفاً توجه داشته باشید که آن قدرتی را که می‌خواهید از درون وجودتان به دست آورید به صرف مطالعه این کتاب پدیدار نمی‌گردد. از میان صفحات آن بیرون نمی‌جهد و به شکلی جادویی همه چیز را فوراً شفا نمی‌بخشد. تمرین کردن خیلی مهم است و شما را در پلکان معجزات به بالا می‌راند و به اوج آرامشی می‌رساند که موجب شفاهایی فراتر از باورهای کنونی تان می‌شود.

در این زمینه از قابلیت‌های زیادی برخوردارید. ولی به یاد داشته باشید که رسیدن به بیشترین مزایا به میزان آمادگی، اعتماد و توانایی تان در برقراری ارتباط با درمانگر نادیده بستگی دارد. اینها همچون قدم‌های یک رقص جدید و همگی قابل دستیابی اند.

درمانگر نادیده فراتر از دیدگاه‌های محدود ما را می‌بیند: همچنین باید بدانیم که همه شفابخشی‌ها فوری یا حتی قابل تشخیص نیستند. دلیلش آن است که درمانگر نادیده بسیار فراتر از دیدگاه‌های محدود ما را می‌بیند. مثلاً اگر شفای فوری را تهدیدی برای نظام باورهای تان بداند آن را به تاخیر می‌اندازد یا تدریجی-اش می‌سازد. اگر ناخوشی تان مساله‌ای عمیق‌تر و پنهانی را، که آمادگی آشکار شدنش را ندارد، می‌پوشاند تا وقتی که آمادگی بیشتری به دست نیاورده‌اید شفابخشی کنار گذاشته می‌شود. دلایل زیادی هم وجود دارند که فراتر از درک فعلی ما هستند.

محدودیت‌های عمومی: این "محدودیت‌های" مربوط به آمادگی، مختص درمانگر نادیده نیستند. بلکه محدودیت‌هایی عمومی اند و در تمامی روش‌های شفابخشی ساخته بشر وجود دارند. دلیلی اصلی این که نتایج حاصل از روش‌های بشری اغلب موقتی به نظر می‌آیند نیز همین‌ها هستند. به علاوه بازگشت موقتی مشکل، دلایل ناخودآگاهانه‌ای که در ورای مزیت ثانویه قرار می‌گیرند و این که چرا مردم تمایل به استفاده

از داروهایی را، که برای شان تجویز شده‌اند، ندارند توجیه می‌کنند. لذا میزان آمادگی شما بخشی از معادله ما را تشکیل می‌دهد. خوشبختانه هم اندیشه نوین و هم تمرینات ما به نحوی هستند که اینها را بهبود می‌دهند.

روش دو مرحله‌ای آرامش شخصی: روش زیربنایی ما از این ساده‌تر نمی‌تواند باشد. مراحل آن از این قرارند:

۱- واقعه آزارنده‌ای را که در گذشته برای تان اتفاق افتاده است مشخص کنید.

۲- ساکت و عاشق باشید و از درمانگر نادیده برای حل کردن آن دعوت نمایید.

این روش دو مرحله‌ای اساس کار جلسات ما با درمانگر نادیده است و خوشبختانه هر کسی از عهده انجامش برمی‌آید.

خواهید دید که ظاهراً هیچ کار فیزیکی در این روش صورت نمی‌گیرد. این امر با آموزه‌های ما سازگار است چون مسائل احساسی زیرین را، که علت حقیقی تمامی ناخوشی‌های ما و از جمله ناخوشی‌های جسمی هستند، هدف می‌گیریم. تخفیف علت حقیقی به کندن علف‌های کنار ریشه و نه صرفاً چیدن آنها از روی زمین شبیه است. تا هر جایی که بتوانید به ریشه‌های احساسی برسید احتمالاً مسائل جسمانی نیز کم‌رنگ‌تر یا برطرف می‌شوند.

برای کسب بهترین نتایج لازم است هر مرحله را بیشتر شرح دهم. بیایید با آنچه که واقعا از مرحله ۱ در نظر داریم، یعنی مشخص کردن واقعه آزارنده‌ای که در گذشته برای تان اتفاق افتاده است، آغاز نماییم.

مرحله ۱. واقعه خاص آزارنده‌ای را که در گذشته برای تان اتفاق افتاده است مشخص کنید. اهمیت

وقایع خاص: شاید می‌خواهید بدانید که چرا از عبارت "واقعه خاص" به جای "مساله" استفاده می‌کنم.

بگذارید این تمایز مهم را برای تان توضیح دهم. عباراتی نظیر "مساله" یا "مشکل" حالت کلی دارند و

توصیفی عمومی از ناراحتی به دست می‌دهند. لذا اینها بیشتر علائم به شمار می‌روند تا علل. مثلاً خودانگاری

ضعیف علامتی است که علی (وقایع خاصی) در زیر آن نهفته‌اند. اگر به خاطر طرد شدن‌ها، بدرفتاری‌ها و سایر اتفاقات تحقیرآمیز در پیشینه فرد نبود علامت خودانگاری ضعیف زیربنایی نمی‌داشت. مشکل هم بدون زیربنا نمی‌تواند وجود داشته باشد.

زبانی برای درمانگر نادیده: یکی از اصلی‌ترین اهداف ما در اینجا برقراری ارتباط مناسب با درمانگر نادیده است و برای این امر وقایع خاص زیربنای کلامی مهمی را پدید می‌آورند. بدیهی است که با هدف گرفتن احساسات خاصی که داریم قبول می‌کنیم که واقعا در ایجاد مشکلات کلی نقش داشته‌ایم. جواب‌های خاصی هم که او به ما می‌دهد معیاری واقعی از حضورش می‌باشند. فراگیری این امر مستلزم اندکی حدس و خطا است. ولی هرگاه بر آن تسلط یابید راهی دائمی برای گفتگو با شعور درونی خود خواهید یافت.

بدیهی است که همه اینها ما را به نحوه کار بر روی وقایع خاص هدایت می‌نمایند. این بخش را به خوبی یاد بگیرید چون نحوه استفاده شما از آن است که باعث می‌شود موفقیت خارق‌العاده‌ای به دست آورید یا ظاهرا شکست بخورید.

پس بیایید ابتدا واقعه خاص را تعریف کنیم: واقعه خاص یک "فیلم ذهنی" کوتاه، همراه با بار احساسی و خیلی خاصی است که بین چند ثانیه تا یکی دو دقیقه طول می‌کشد و شخصیت‌ها، آغاز، پایان و از همه مهمتر یک نقطه اوج احساسی دارد. اگر بیش از یک نقطه اوج داشته باشد باید آن را کوتاه‌تر کنید تا فقط یکی داشته باشد.

نکته: معمولا اوج احساسی حل نشده است که (اغلب ناخودآگاهانه) در درون شما می‌گردد و در زمان حال به شکلی بازپخش می‌شود که موجب مسائل کنونی‌تان گردد. اگر از درمانگر نادیده به درستی استفاده نمایید این آشفتگی به آرامش روزافزونی می‌رسید که باعث کم‌رنگ شدن ناخوشیهای مختلف می‌شود.

مثال نادرست: پدرم با من بدرفتاری می‌کرد. (خیلی کلی است. جزئیات اندکی در آن است. هیچ اوج احساسی ندارد. واقعه خاصی را شرح نمی‌دهد.)

مثال درست: وقتی که در جشن تولد هشت سالگی‌ام پدرم مرا در برابر دوستانم کتک زد و من بسیار عصبانی شدم. (خیلی مشخص است. واقعه‌ای که یک اوج احساسی هم دارد).

برای کسب اطمینان از این که جداً واقعه خاصی را هدف گرفته‌اید بهتر است جمله‌بندی آن بدین شکل باشد...

"وقتی [آن اتفاقی که افتاد] و هنوز [اوج احساسی] آن را حس می‌کنم."

بدین ترتیب به واقعه خاصی می‌رسید که یک اوج احساسی هم دارد.

مثال‌ها:

"وقتی معلم کلاس سومم به من گفت احمق و من خیلی خجالت کشیدم."

"وقتی در امتحان ریاضی تقلب و بعد احساس گناه کردم."

"وقتی از روی بام افتادم و خیلی ترسیدم."

"وقتی توسط ایکس مورد سوء استفاده جنسی واقع شدم و احساس سرگشتگی کردم."

"وقتی عمو جان را در تابوتش دیدم و خیلی غمگین شدم."

"وقتی خانه را ترک کردم و احساس کردم کسی مرا دوست ندارد."

به مرور که در کار با این فرایند تجربه به دست می‌آورید خواهید دید که تقریباً هر مساله احساسی را می‌توان ناشی از یک یا چند واقعه خاص، که در گذشته برای‌تان اتفاق افتاده‌اند، دانست.

چند مثال:

- ترس از صحبت کردن در میان جمع را می‌توان به وقایعی تبدیل نمود که در آنها در جلوی جمعی خجالت کشیده‌اید.

- غم از دست دادن یکی از عزیزان را می‌توان به گفتگوهای خاصی یا اولین دقایقی که خبر فوت او را شنیدید یا یکی از صحنه‌های تشییع جنازه و غیره تبدیل نمود.
- مسائل مربوط به خشم را می‌توان به وقایع خاصی که در آنها خشمگین شده‌اید تبدیل کرد.
- مسائل مربوط به احساس گناه را می‌توان به وقایع خاصی که در آنها رفتار نامناسبی داشته‌اید تبدیل نمود.
- و غیره.

خوشبختانه همین وقایع خاص هستند که ما را در آماده‌سازی مسائل مان برای کار با درمانگر نادیده یاری می‌دهند. اگر به خوبی مشخص شوند ماهیت جزئی آنها باعث می‌گردد که موارد بیشتری را از نهان درآوریم و برای برطرف ساختن بر روی میز بگذاریم.

کلید موفقیت کار کردن روی اوج احساس است: واقعه خاص به طور کلی ظرفی برای بار (اوج) احساسی است و نهایتاً اوج احساس است که باید برطرف شود. جمله مربوط به واقعه خاص را به یاد بیاورید...

"وقتی [آن اتفاقی که افتاد] و هنوز [اوج احساسی] آن را حس می‌کنم."

آنچه که در واقعه خاصی اتفاق افتاده است را نمی‌توانیم تغییر دهیم ولی واکنش احساسی شما به آن (خشم، غم، گناه یا سایر اوج‌های احساسی) را به واقع می‌توان تغییر و تخفیف داد یا از میان برد. اینجا است که درمانگر نادیده می‌درخشد. واقعه‌ای را که موجب اوج احساس می‌شود به اندازه کافی مشخص کنید تا او به راحتی ضربه‌فنی‌اش کند. هر بار هم که این کار را می‌کند به آزادی بیشتری می‌رسید و اندکی از پلکان معجزات بالاتر می‌روید.

به دلیل همین نیاز به مشخص کردن احساس است که واقعه خاص مورد نظرتان باید فقط یک نقطه اوج احساسی داشته باشد. ترکیب نمودن چند احساس در یک واقعه خاص مثل این است که بخواهید در یک باغ وحش همزمان از همه حیوانات مراقبت کنید. هر حیوانی نیازهای خاصی دارد (رژیم غذایی، محیط و

غیره) و باید مستقلا مورد رسیدگی قرار گیرد. به همین ترتیب اگر واقعه خاصی موجب خشم و ترس می-گردد بهتر است به هر یک جداگانه پرداخته شود.

اغلب اوقات از پیش نمی‌دانید که آیا بیش از یک احساس روبرو هستید یا خیر. شاید با خشم شروع کنید و بعد به غم تبدیل یابد. این علامت خیلی خوبی از موفقیت است چون احتمالا بدین معنی است که خشم تخفیف یافته و اکنون با احساس دیگری (غم) جایگزین شده است. فعلا فقط بدانید که چنین تغییری ممکن است و اگر احساس دیگری رو آمد مجددا و به شکلی که گویی واقعه خاص دیگری که حاوی روح احساسی متفاوتی است از اول بر روی آن کار کنید. بدین ترتیب می‌توانید یک واقعه خاص و پیچیده را پاکسازی نمایید.

به شدت آن نمره دهید: همان طور که در استفاده از رویکرد علائم بر روی ناراحتی‌های جسمانی دیدید از درمانگر نادیده دعوت می‌کنیم که شدت هر واقعه خاصی یا همان اوج احساسی آن را برطرف سازد. در اینجا هم برای مقایسه بهتر است شدت احساس ناشی از هر واقعه خاص را قبل از آغاز کار بسنجید. برای این کار می‌توانید فیلم واقعه خاص را در ذهن‌تان ببینید و شدت اوج احساسی آن را به شکلی که گویی اکنون در حال وقوع است تخمین بزنید. سپس آن را برای مراجعه بعدی یادداشت نمایید. به دانستن شدت احساس در زمانی که واقعه اتفاق افتاده بوده است علاقه‌ای نداریم. چون شدت کنونی است که باید برطرف شود نه آنچه که در گذشته بوده است.

سوالات دیگری که ممکن است به ذهن برسند: اکثر خاطرات ما به خوبی در چهارچوب وقایع خاص جای می‌گیرند و به جز چند استثنا می‌توان آنها را با استفاده از روش آرامش شخصی برطرف ساخت. ولی سوالات دیگری هم ممکن است به ذهن برسند که نمی‌توان در یک کتاب مقدماتی نظیر این جواب داد. مثلا:

- "اگر واقعه خاصی را به یاد نیآورم چه کنم؟"
- "اگر واقعه خاص ظاهرا بار چندانی نداشته باشد چه کنم؟"

• "اگر با یک واقعه خاص شروع نمایم و بعد در میانه روش ذهنم سراغ مورد دیگری برود چه کنم؟"

به این سوالات و بسیاری موارد دیگر در کتاب کار پیشرفته جواب داده می‌شود. (فصل "بعد از این به کجا بروم؟" را ببینید). فعلا فقط روی آن دسته از وقایع خاصی که به راحتی در چهارچوب این دستورالعمل‌ها قرار می‌گیرند کار کنید. همین کار برای شروعی مستحکم کافی است.

به زودی فهرستی از وقایع خاص شما تهیه می‌کنیم. لذا مطالعه چندین باره مبحث فوق برای تان مفید است. اکنون به سراغ مرحله دوم روش آرامش شخصی می‌رویم. هرگاه واقعه خاص آزارنده‌ای را مشخص کنیم آنگاه باید...

مرحله ۲. از درمانگر نادیده برای حل آن دعوت نمایید: لطفا این بخش را برای یک یا چند

واقعه چندین بار بخوانید و تمرین کنید. به قدری مهم است که آن را به ۳ قسمت ساده، که هر یک از آنها توجه شما را می‌طلبد، تقسیم نموده‌ام. اینها به چرخ‌های کمکی دوچرخه می‌مانند و نهایتا باید کنارشان بگذارید تا به روش بی‌خطایی که می‌توانید از آن بر روی هر واقعه خاصی استفاده کنید برسید.

در ابتدا این فرایند ممکن است به نظر غریب - و حتی مثل قدم‌هایی که در یک رقص جدید برمی‌دارید عجیب - بیاید. ولی وقتی که حتی به کوچکترین نتایج دست یابید سفرتان را به بالای پلکان معجزات آغاز کرده‌اید. پس از آن و تا جایی که انگیزه داشته باشید به مزایای بیشتری دست می‌یابید.

گام ۱: چشمان تان را ببندید، نفس عمیقی بکشید و به یاد لحظه عاشقانه‌ای بیفتید. این همان روشی است که قبلا هم از آن در رویکرد علائم بر روی ناراحتی‌های جسمانی استفاده کرده‌ایم. راهی برای دعوت از درمانگر نادیده است و به یک "لحظه هالیوودی" همراه با فرشتگانی که شیپور می‌زنند نیازی نیست. فقط یک لحظه عاشقانه را به یاد آورید. همین. اگر نمی‌توانید لحظه عاشقانه‌ای را به یاد آورید یکی بسازید. آن هم نتیجه می‌دهد.

از روی تجربه می‌توانم بگویم که او همواره حاضر است و فوراً آنچه را که در حال انجامش هستید درمی‌یابد. لذا همین که سعی کنید به لحظه عاشقانه‌ای برسید و حتی اگر "کامل" نباشد از طرف او به عنوان دعوت تلقی می‌شود. برخی مبتدیان در این امر به تنشی غیرضروری دچار می‌شوند چون فکر می‌کنند که باید "آن را درست انجام دهند". لطفاً شما یکی از آنان نباشید. هنوز به آنجا نرسیده‌اید و نیازی نیست که نتیجه بگیرید.

گام ۲: سپس به واقعه خاص و نقطه اوج احساسی آن توجه کنید. بدین ترتیب به درمانگر نادیده می‌گویید که چه چیزی را می‌خواهید برطرف سازد. فیلم مزبور را در ذهن‌تان ببینید و حواس‌تان به نقطه اوج احساسی‌اش باشد. کار را بر خود آسان بگیرید. نیازی نیست که با جلوه‌های ویژه آن را برای خودتان دردناک نمایید. اگر توجه کردن به اوج احساسی موجب ناراحتی‌تان می‌گردد کمتر توجه کنید تا برای‌تان قابل تحمل شود. درمانگر نادیده باز هم گوش می‌سپارد و می‌تواند آن را پاکسازی و برطرف کند و برای‌تان آرامش به ارمغان آورد.

مبتدیان شاید بد نباشد که از یک تشبیه بهره گیرند. لذا وقتی به نقطه اوج احساسی توجه می‌کنید آن را به صورت ارتعاشی در اطراف قلب‌تان تصور نمایید. آنگاه درمانگر نادیده را نسیم خنکی از نور عشق در نظر بگیرید که آن ارتعاش را "خنک می‌سازد" و در چشم ذهن‌تان شدت آن را کمتر، کمتر، کمتر... تا به صفر می‌رساند. این کار را برای ۳۰ ثانیه انجام دهید و بعد تکرارش کنید.

به مرور زمان که باتجربه‌تر می‌شوید ممکن است تشبیهات دیگری برای خود بسازید و شاید تصاویر یا پیام‌هایی را هم از جانب درمانگر نادیده درک نمایید. اگر چنین شد آنها را بنویسید. آنها اغلب به مسائل یا موارد مهمی که پنهان یا "در زیر میز قرار دارند" اشاره می‌روند. آنها را نیز می‌توانید در جلسات بعدی که با درمانگر نادیده خواهید داشت برطرف کنید.

فایل صوتی زیر برای راهنمایی شما در دو گام فوق تهیه شده است. فرض بر این است که واقعه آزارنده‌ای را که یک اوج احساسی دارد به خوبی مشخص کرده و شدت احساس ناشی از آن را قبل از شروع کار اندازه

گرفته‌اید. هرچند که وقعه‌هایی در فایل وارد ساخته‌ایم ولی اگر به زمان بیشتری نیاز دارید می‌توانید هر جا که بخواهید آن را متوقف نمایید.

فایل صوتی

گام ۳: نتیجه را بیازمایید. هرگاه کارتان با یک واقعه خاص به پایان رسید به سادگی می‌توانید تاثیر آن را با به نمایش درآوردن مجدد فیلم ذهنی و توجه به اوج احساسی آن آزمایش کنید. به دنبال تغییرات باشید و آنها را بنویسید.

محتمل‌ترین تغییری که می‌تواند پدید آید این است که اوج احساسی آن خیلی بهتر شود. شدت آن را بعد از کار در مقیاس صفر تا ده بسنجید و آن را با شدت قبل مقایسه کنید. ممکن است به کلی برطرف گردد و اصلاً نتوانید خاطره‌اش را به یاد آورید. در این صورت یکی از موفقیت‌های مبتدیان، که دستیابی به آن با روش‌های رایج شاید هفته‌ها یا ماه‌ها به طول انجامد، نصیب‌تان شده است.

همان طور که قبلاً هم گفته شد شاید دریابید که احساس مثلاً از خشم به غم یا گناه تغییر کرده است. این تغییری مهم و نشانه‌ای از موفقیت است. برای تکمیل کار می‌توانید مجدداً روش آرامش شخصی را انجام دهید. ولی این بار باید به احساس جدید توجه نمایید.

احتمال دیگر آن است که ذهن‌تان متوجه واقعه خاص دیگری بشود. این نیز به معنی موفقیت است چون نشان می‌دهد که واقعه خاص اولیه برطرف شده یا بهبود یافته است و اکنون مورد جدیدی جای آن را می‌گیرد. برای موفقیت بیشتر روش آرامش شخصی را بر روی این واقعه خاص جدید به کار بندید.

وقایع خاص مخفی چطور؟ با وجود این که بر روی وقایع خاص کار می‌کنید ولی این بدین معنی نیست که همه موارد را از نهان‌خانه درآورده و بر روی میز گذاشته‌اید. ممکن است وقایع خاص مرتبط یا تکه‌های پنهانی باشند که هنوز باید به آنها نیز پردازید.

راه حل: خوشبختانه مشکل وقایع خاص مرتبط و یا تکه‌های پنهان راه‌حل خوبی دارد. احتمالاً وقایع خاص آزارنده متعددی در زندگی‌تان دارید و، صرف‌نظر از این که از این نکته آگاه باشید یا خیر، آنها وجوه مشترک زیادی با هم دارند. مثلاً زمینه‌های مشترک، افراد مشترک، موضوعات مشترک، احساسات مشترک و تکه‌های پنهان مشترک.

لذا اگر روش آرامش شخصی را بر روی چند واقعه خاص آزارنده به کار برید از چند زاویه با تکه‌های پنهان مختلف روبرو خواهید شد. این امر موارد بیشتری را آشکار می‌سازد و اینها همراه با هم نتایج بیشتری برای-تان به بار می‌آورند. اگر پشتکار داشته باشید این روش در درازمدت مزایای خیره‌کننده‌ای نصیب‌تان خواهد نمود.

اکنون بیایید انجامش دهیم.

انجام روش آرامش شخصی بر روی فهرستی از وقایع خاص

فرایند اصلی: اکنون به همان فرایند اصلی، که تاکنون در حال مقدمه‌چینی برایش بوده‌ایم، رسیده‌ایم. کار ساده‌ای است. روش آرامش شخصی را به نوبت بر روی فهرستی از وقایع خاصی که در گذشته موجب آزارتان شده‌اند بکار می‌گیرید. بدین ترتیب به شکلی "خانه‌تکانی احساسی" می‌نمایید که بارهای احساسی و ناخوشی‌های جسمانی ناشی از آنها کمرنگ شوند.



این فرایند به منظور غنی‌سازی ارتباط شما با درمانگر نادیده طرح گشته و نیازمند تمرین و پشتکار است. هر چه بیشتر تمرین کنید ارتباطاتان بهتر می‌شود. فقط خودتان هستید که می‌توانید از این درها بگذرید. در اینجا هم نتایج نهایی‌تان تنها با مقدار انگیزه‌ای که دارید محدود می‌شوند. باید این کارها را بکنید.

اول، از آنجایی که این فرایند احتمالاً شما را از علائم جسمانی آسوده می‌سازد وضع کنونی جسم‌تان و همه علائمی را که دارید بنویسید. این شامل دردها، علائم بیماری و حتی ناراحتی‌های گاه به گاه می‌شود. همان طور که قبلاً توضیح داده شد شدت فعلی آنها را در مقیاس صفر تا ده بسنجید که در آن ده به معنی بیشترین شدت و صفر بدون شدت است. این شدت‌های قبل را در کنار توصیفی که از علائم جسمانی دارید بنویسید تا بتوانید با شدت‌های بعد مقایسه نمایید. نیازی نیست که خیلی دقیق باشید. فقط کافی است که تخمین خوبی بزنید.

بعد، فهرستی از حداقل ۳۰ واقعه خاص آزارنده را تهیه کنید. بهتر است حاوی ۵۰ یا حتی ۱۰۰ مورد باشد. هر یک از وقایع خاص موجود در فهرست باید مطابق دستورالعمل‌هایی، که قبلاً تحت عنوان "واقعه خاص آزارنده‌ای که در گذشته برای‌تان اتفاق افتاده است (هر چه قدیمی‌تر بهتر)" شرح داده شدند، باشد. هر واقعه خاص باید فقط یک اوج احساسی داشته باشد. اگر فرضاً واقعه خاصی سه اوج دارد می‌توانید آن را به سه بخش، که هر یک حاوی یک اوج باشد، تقسیم کنید. به هنگام کار هر یک از این بخش‌ها را واقعه خاص مجزایی در نظر می‌گیریم.

برای مسائل جسمی شدت هر یک از اوج‌های احساسی را در مقیاس صفر تا ده بنویسید. این کار را با مرور فیلم ذهنی و توجه کردن به شدت احساس به شکلی که گویی الآن در حال وقوع است انجام دهید. اینها شدت اوج‌های احساسی قبل از کار هستند و می‌توانید عددی را که برای‌شان تخمین می‌زنید در کنار واقعه خاص بنویسید. در اینجا هم علاقه‌ای به دانستن شدت در زمان اصلی وقوع نداریم. باید شدت کنونی را برطرف سازید و لذا همان است که اهمیت دارد.

اگر شدت آن را سرکوب کرده‌اید و نمی‌توانید عددی برایش مشخص نمایید حدس بزنید که بین صفر تا ده چقدر بر شما تاثیر دارد. همین کار برای مقایسه‌های بعدی کافی است.

بعد، روش آرامش شخصی را مطابق آنچه که شرح داده شد بر روی هر واقعه خاص انجام دهید.

هرچند که می‌توانید بر روی هر تعداد واقعه خاص که بخواهید و هر قوت که بخواهید کار کنید ولی شاید بهتر باشد در ابتدا آهسته پیش بروید. لذا توصیه می‌کنم هر روز بر روی حداکثر سه واقعه خاص کار کنید و بین کار بر روی هر دو مورد هم حداقل ۱۵ دقیقه فاصله بیاورید. در اینجا دنبال کیفیت کار هستیم نه سرعت و لذا باید با احتیاط جلو بروید.

پس از هر بار استفاده از روش آرامش شخصی بر روی یک واقعه خاص فیلم ذهنی آن را ببینید تا شدت اوج احساسی آن را به شکلی که الان وجود دارد بسنجید. اگر قبلاً برای واقعه سرکوب شده‌ای شدتی را حدس زده‌اید دوباره حدس بزنید که در مقیاس صفر تا ده چقدر بر شما اثر می‌گذارد. این سنجش بعدی به حساب می‌آید. این را هم در کنار سنجش قبلی بنویسید.

اکنون شدت‌های قبل و بعد را با هم مقایسه کنید. اگر شدت اوج، یا حدسی که برای آن می‌زنید، بهتر شده است این عالی است. در غیر این صورت هم مشکلی نیست. شدت آن را بنویسید و سراغ واقعه خاص بعدی بروید. در صورت لزوم بعداً می‌توانید به آن برگردید. به علاوه شاید با انجام روش آرامش شخصی بر روی سایر وقایع خاص آن هم تخفیف یابد. علت آن است که همان طور که قبلاً گفته شد سایر وقایع خاص یا بخش‌هایی از آنها ممکن است به مساله فعلی مربوط باشند.

بعد، پس از کار بر روی ۳۰ واقعه خاص به فهرست علائم جسمانی خود رجوع کنید و شدت آنها را در مقیاس صفر تا ده بسنجید. احتمال دارد برخی از آنها کمرنگ شده یا از میان رفته باشند. این علامت پیشرفت است. همچنین به بقیه مواردی هم که در زندگی روزمره‌تان تغییر کرده‌اند توجه نمایید. مثلاً: آیا خشم و نفرت‌تان کاهش پیدا کرده‌اند؟ اکنون با رفتار آزارنده عمو چارلی یا آن همکار مزاحم بهتر کنار می‌آیید؟ در موقعیت‌های اجتماعی راحت‌ترید؟ اضطراب کمتری دارید؟ کارایی‌تان در شغل، روابط جنسی یا

بازی تنیس چگونه است؟ حساسیت‌های تان بهبود یافته‌اند؟ همه اینها و هزاران مورد دیگری که ممکن است اتفاق بیفتند حاصل آرامشی هستند که درمانگر نادیده برای تان به ارمغان آورده است.

بعد، همان فرایند را بر روی ۳۰ واقعه خاص بعدی انجام دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا همه وقایع خاص تان را به درمانگر نادیده ارجاع دهید. توجه داشته باشید که انجام فرایند چقدر برای تان آسان‌تر و راحت‌تر شده است. نهایتاً روش‌های خودتان را برای ارتباط با او پدید خواهید آورد و از این منبع بی‌پایان عشق محظوظ خواهید شد.

سرانجام، پس از به پایان رساندن فهرست وقایع خاص تان شاید بخواهید که دوباره سراغ موارد آن بروید. اولین باری که این کار را کردید تازه کار بودید. ولی اکنون ماهرتر شده‌اید و لذا دومین تلاش تان باید ثمرات بیشتری به بار آورد. سایر وقایع خاصی را که در جریان اولین تلاش تان رو آمده‌اند به فهرست وقایع خاص بیفزایید.

اکنون به سراغ اندیشه‌های پایانی می‌رویم. برای کسانی که بیش از آشنایی اولیه از طریق این کتاب را می‌خواهند در بخش "بعد از این به کجا بروم" اشاراتی صورت گرفته‌اند.

فصل ۸:

بعد از این به کجا بروم؟

دوره اپتیمال ای اف تی

(پلکان معجزات)

این کتاب شفای تاثیرگذاری را در دسترس شما قرار می دهد. بعضی افراد فقط به همین نیاز دارند. ولی برای سایرین صرفاً شروع کار است.

آموزش های پیشرفته - پلکان معجزات: پس از فارغ شدن از مطالب مقدماتی گام بعدی این است که به پلکان معجزات پل بزیند و بدین ترتیب به بسیار فراتر از محتوای این کتاب و تمامی روش های ساخته دست بشر و همین طور پزشکی برسید. بدیهی است که هر چه از این پلکان بالاتر بروید با محدودیت های کمتری روبرو خواهید شد و کلمه "غیرممکن" کمتر برای تان معنی خواهد داشت.



بخشهای مهم دوره اپتیمال ای اف تی از این قرارند:

- ۳۰ درس پیشرفته (که پیگیری آنها آسان است) و حتی باعث می شوند چالشی ترین مسائل مبتدیان هم برطرف شوند.

- بیش از ۵۰ ساعت فیلم جلسات خودیاری که در آنها درمانگر نادیده را با موفقیت بر روی گستره وسیعی از مسائل "غیرممکن" بکار برده‌ام. این فیلمها به طرز خاصی تهیه شده‌اند و به شما این امکان را می‌دهند که مسائلتان را در حالی که روش کار را در بالاترین سطح می‌آموزید حل نمایید.
 - پشتیبانی از طریق وبینارهای زنده که در آنها به طور مستقیم به سوالاتان جواب می‌دهم.
 - گروههای تمرینی رایگان که با عضویت در آنها می‌توانید آنچه را که می‌آموزید با سایر اعضا تمرین کنید.
 - مجموعه وسیعی که شامل بیش از ۱۰۰ ساعت فیلم جلسات می‌شود در دسترس تمامی اعضا قرار می‌گیرد.
 - آموزشهای گسترده‌تر و فیلمهای ای‌اف‌تی ضربه‌ای (برای کسانی که طالب آنند).
- پلکان معجزات به این نام ارائه می‌شود...

دوره اپتیمال ای‌اف‌تی

... چون درمانگر نادیده را با کارآمدترین ابزارها (سازها) یا همان روش شفابخشی اولیه من یعنی ای‌اف‌تی (تکنیک رهایی ذهن) درمی‌آمیزد. این ترکیبی منحصر به فرد در رشته شفابخشی است و در هیچ جایی هیچ معادلی ندارد. توانایی‌هایی که از طریق آن به دست می‌آورد بسیار فراتر از هر چیزی هستند که با صرف هشت سال وقت و ۲۰۰ هزار دلار و با کسب مدرک دکترا از دانشگاه استنفورد یا هاروارد نصیب‌تان خواهد شد. می‌دانم که این ادعایی شجاعانه است ولی به راحتی از آن دفاع می‌کنم. خواهید دید.

عشق برای همه، گری

از پشتیبانی رایگان من برخوردار شوید

این یک همراه اساسی برای این کتاب است.

این کتاب سرآغاز ماجراجویی جدید شما است چون به حیطة جدیدی وارد می‌شود و از طریق پشتیبانی

رایگان من مدام گسترش می‌یابد. می‌توانید اخبار، نکات، فوت و فن‌ها، پاسخها، "شفاهای غیرممکن"، پلکان معجزات و بروزرسانیهای مهم را دریافت دارید. این قلب کتاب درمانگر نادیده است و این صفحات را زنده‌تر می‌سازد. هیچ مسئولیتی هم در مقابل آن ندارید و هرگاه بخواهید می‌توانید اشتراکتان را لغو کنید.

برای دریافت پشتیبانی رایگان [گری اینجا](#) را کلیک کنید.

"هرچند که این پشتیبانی رایگان است ولی با کمال میل حاضرم برای دانش‌ای‌اف‌تی که از جانب گری

جاری می‌شود پول بدهم." **دکتر ماریون بیلیچ**

"از پشتیبانی رایگان‌ای‌اف‌تی گری بیش از هر جای دیگری در اینترنت می‌آموزم. از بذله‌گویی و آگاهی او

بسیار خوشتان خواهد آمد." **دکتر جیم پاسکو**

پشتیبانی گری درمانگر نادیده را زنده می‌کند. سرگرم‌کننده و انگیزه‌بخش. هر شماره را با اشتیاق می‌-

خوانم." **سونیا نووینسکی**