

خبرنامه ای اف تی گری کریگ

اول فوریه ۲۰۱۸



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

توجه: این خبرنامه با اجازه گری کریگ ترجمه شده است. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی که ادعاهای فراوان دارند و به فکر ارائه ترجمه های دیگری از آثار گری کریگ (و خصوصا از کتابها) هستند بهتر است به فکر آبروی خود باشند.

ترجمه فرهاد فروغمند www.EFT.ir @FarhadForughmand @GaryCraig

لینک های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرک کامل ای اف تی](#) |

[راهنمای ای اف تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای اف تی](#) | [بازخورد](#)

~~~~~

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

## فهرست

### برای همگان

- انگیزش امروز
- نتایج منفی و جدی که آنا گارسیا از استفاده از نسخه‌های ضربه‌زدن گرفت
- نتایج حیرت‌آور بر روی علائم
- درمانگر نادیده و یک مساله کچلی
- درمانگر نادیده خونریزی چشم و موارد دیگر را برطرف می‌کند

### برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی

- وینار بعدی ما
- منوی ساده شده برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی
- جلسه خودیاری کارول ۱ از ۵

~~~~~

انگیزش امروز: به صدای نیل دانالد والش نویسنده گفتگو با خدا گوش دهید که نمونه‌ای انگیزشی از

بخشایش را ارائه می‌دهد. [مشاهده فیلم از یوتیوب به زبان انگلیسی](#)

~~~~~

**نتایج منفی و جدی که آنا گارسیا از استفاده از نسخه‌های ضربه‌زدن گرفت**

این مورد جدی است.

بسیاری از مردم وسوسه می‌شوند که از میانبرهای ای‌اف‌تی استفاده کنند و لذا "نسخه‌های ای‌اف‌تی" (مطالب آماده که ظاهراً مناسب شرایط شما هستند) را به کار می‌برند و اینها را جایگزین ای‌اف‌تی کیفی می‌کنند.

هرچند که این کار می‌تواند مزایایی را برای عده‌ای به بار آورد ولی آنها معمولاً جزئی و موقتی هستند. نتایج برای دیگران، همچون آنا گارسیا، می‌توانند خرد کننده باشند. ممکن است به زوال احساسی، افکار متمایل به خودکشی و ناتوانی بیانجامند.

ای‌اف‌تی در طول سالیان به نحوی تکامل یافته که در صدر روش‌های شفابخشی قرار گرفته است و اگر به طرز مناسب و توسط افراد آموزش دیده استفاده شود از روش‌های رایج بسیار فراتر می‌رود. نسخه‌های ضربه زدن نیز گهگاه می‌توانند نتایج تاثیرگذاری به بار آورند. ولی اگر خودتان را به این رویکرد مبتدیانه ای‌اف‌تی محدود کنید به قسمت کم عمق استخر شنای ای‌اف‌تی می‌روید ... و شاید غرق شوید.

**نامه آنا در اینجا می‌آید:** ماجرای مفصلی است و برای سهولت مطالعه عناوین آن را به رنگ قرمز درآورده‌ام. نظراتی که راجع به نسخه‌ها داده است در انتهای آن بیان می‌شوند.

گری عزیز،

مدتها پیش به این فکر افتادم که چیزی شبیه به این را بنویسم ولی از آنجایی که می‌اندیشیدم شاید به همگان مربوط نباشد آن را از سرم بیرون کردم. تو هم درباره "خطرات" روشهایی که از ای‌اف‌تی مشتق شده اند و همین طور نسخه‌های ضربه زدن زیاد نوشته بودی. این مساله به خوبی در وبسایت تو [www.emofree.com](http://www.emofree.com) و گهگاه در خبرنگامهات ذکر شده است.

اما این هفته که آخرین شماره را خواندم دیدم که هشدارهای تو در مورد خطرات نسخه‌ها لازم بوده اند. این بود که حس کردم شاید تجربه شخصی‌ام بینش جالبی درباره این که چرا جداً باید در این مورد محتاط بود

به مردم بدهد. ذیلا ماجرای من و این که ای‌اف‌تی چگونه مرا یاری داد و تجربه‌ام از کار با نسخه‌های ضربه زدن به چه شکل بود می‌آیند.

**پس‌زمینه من از کار با ای‌اف‌تی:** من کاربر پیشرفته ای‌اف‌تی هستم. اولین بار ۱۳ سال پیش و وقتی ۲۷ سال داشتم با ای‌اف‌تی آشنا شدم. ابتدا این روش را با دکتر کادارسو در مادرید مورد استفاده قرار دادم. وی روانشناس و روانپزشک است و چند مدرک هم در سایر روشها از قبیل درمان با گشتالت، تولد مجدد، هیپنوتراپی و غیره دارد. او در ایالات متحده از تو یاد گرفته است و لذا هر آنچه که بلدم را با واسطه از روش اصلی تو آموختم. پس از پایان جلساتم با او (به دلایل مالی مجبور شدم جلسات را ادامه ندهم) ویرایش ششم کتاب راهنمای ای‌اف‌تی را خواندم و چند سال بعد دی‌وی‌دی‌های آموزشی‌ات به دستم رسید. مطالبی را که در وبسایت در اختیار مردم گذارده بودی با اشتیاق خواندم و تا به امروز نیز همین کار را می‌کنم و برای موضوعات مربوط به ای‌اف‌تی به سراغ [www.emofree.com](http://www.emofree.com) می‌روم.

در فاصله میان اتمام جلسات با دکتر کادارسو و تهیه آموزشهای عالی استاندارد طلایی ای‌اف‌تی رسمی توسط تو و تینا اتفاقاتی برایم افتادند و شاهد بودم که مشابه اینها برای دیگران نیز پدید آمدند. برای همین هم هست که هر وقت راجع به ای‌اف‌تی از من می‌پرسند مردم را به [www.emofree.com](http://www.emofree.com) و آموزشهای اصلی تو ارجاع می‌دهم. بدون اغراق می‌گویم که ای‌اف‌تی دلیل زنده و سالم بودن من در حال حاضر است. منظورم ای‌اف‌تی به همان شکلی است که تو به کار می‌بری و یاد می‌دهی.

وقتی ۲۷ سال داشتم موسسه انرژی درمانی را پیدا کردم و با مدیر آن یعنی دکتر کادارسو آشنا شدم. بخشی در آن بود که روانشناسی انرژی و ای‌اف‌تی را (که در آن زمان در اسپانیا ناشناخته بود) یاد می‌دادند. از ۹ سالگی روشهای مختلف درمانی (از جمله مشاوره، هیپنوتیزم، انواع شیوه‌های روان درمانی و غیره) را آزموده و از هیچ کدام نتایج واقعی به دست نیآورده بودم. به خوبی به یاد می‌آورم که ناامید شده و به آخر خط رسیده بودم تا این که سرانجام ای‌اف‌تی را پیدا کردم. به مدت طولانی از پی‌تی‌اس‌دی رنج برده و به جایی

رسیده بودم که دیگر نمی‌توانستم دردش را تحمل کنم. واقعا حس می‌کردم هیچ کاری نمی‌توانم بکنم و امور روزمره برایم به تقلا بدل گشته بودند.

**پی‌تی‌اس‌دی من:** به خاطر چند واقعه ناگوار در کودکی به پی‌تی‌اس‌دی (اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار) دچار شده بودم. نمی‌خواهم (و لزومی هم ندارد) جزئیات زیادی از آن را بیان نمایم. فقط فهرست کوتاهی از وقایع ناگوار را ذکر می‌کنم تا مردم بهتر دریابند که ای‌اف‌تی اگر به درستی استفاده شود (یعنی نحوه بکارگیری صحیح آن را بدانید) چقدر عالی است:

**بدرفتاری جنسی و وحشت:** از وقتی ۹ ماهه بودم پدر بزرگ مادری‌ام با من به لحاظ جنسی بدرفتاری می‌کرد. هنگامی که ۲ سال داشتم مادرم از پدرم جدا شد و به خانه والدینش برگشت و اوضاع برایم بدتر شد. بدرفتاری جنسی تا وقتی که او بیمار شد و دیگر نتوانست کاری بکند ادامه یافت. یازده ساله بودم که بالاخره او درگذشت. مشکلات احساسی‌اش را سر من خالی می‌کرد و لذا وحشتی که از او داشتم را نمی‌توانم شرح دهم. وقتی در اطرافم بود اصلا نمی‌دانستم که چه ممکن است بگوید یا انجام دهد.

**پدرم ناپدید شد:** وقتی شش سال داشتم پدرم ناپدید شد و تا ۳۲ سالگی نفهمیدم که به قتل رسیده است. در هفت سالگی خاطره ناگوار ناپدید شدن پدر به واسطه مورد تجاوز قرار گرفتن از سوی یکی از دوستان مادرم بدتر شد. در ۱۳ سالگی هم وقتی برای تعطیلات به کنار دریا رفته بودیم توسط پسر نوجوانی مورد بدرفتاری جنسی واقع گردیدم. یکی از اعضای خانواده نیز در ۱۶ سالگی همان کار را با من کرد (مورد اخیر را به مادرم گفتم ولی او هیچ کاری نکرد). سرانجام وقتی به ۲۱ سالگی رسیدم همه وقایع را به مادرم گفتم و وی در جواب فقط گفت "زندگی‌ات را بکن، چیز مهمی نیست". باید انتظار چنین واکنشی از جانب او را می‌داشتم چون همیشه در مقابل بدرفتاری‌هایش ایستاده و سعی کرده بودم از خودم دفاع و محافظت نمایم. با این وجود صادقانه می‌گویم که این واکنش او برایم بهت‌آور بود.

**بدرفتاری مادر:** وقتی ۱۳ سال داشتم تشخیص دادند که مادرم افسردگی (و چیز دیگری که به ما نمی‌گفت) دارد. هنگامی که بیست و چند سال داشتم نیز تشخیص دادند که به جنون مبتلا است. حاضر نبود

هیچ دارویی برای آن مصرف کند و در سالهای بعد همه مشکلاتش را بر سر من خالی می‌کرد. صادقانه می‌گویم که تا بیست سالگی که مستقل شدم حتی یک روز را هم به یاد نمی‌آورم که بر سرم داد نزده یا با من بد رفتاری نکرده باشد.

بد رفتاری‌های ذهنی و احساسی‌اش برایم بدتر از کتک زدن‌های هر روزه‌اش بودند. به قدری سختی کشیدم که وقتی در ۲۰ سالگی برای تحصیل در دانشگاه به شهر دیگری رفتم اجازه ندادم با من تماس بگیرد (روان-درمانگر/روانشناسی که مرا در آن زمان درمان می‌کرد این محدودیت را قائل شد).

**اختلالات گوارشی:** از ۱۶ سالگی به اختلال بلع و بعد هم به بی‌اشتهایی دچار شدم و اینها تا بیست و چند سالگی ادامه داشتند. روابطم با غذا و با خودم فقط به وسیله ای‌اف‌تی بهبود یافتند. به قدری از خودم خجالت می‌کشیدم و نفرت داشتم که حتی به خواب هم نمی‌دیدم که بدون آنها بتوانم زندگی نمایم. از آنجایی که می‌خواستم از واقعیت فرار کنم در مدرسه، ورزشهای مختلف و موسیقی سرآمد شدم. ولی این ساز و کار تطبیق فقط موقتی نتیجه می‌داد و همیشه علائم خاطرات ناگواری که داشتم (و بعضا در حال وقوع بودند) در سلامتی‌ام خودشان را نشان می‌دادند.

**نتایج حاصل از ای‌اف‌تی:** فهرست کوتاهی از مسائل و ناخوشی‌هایی را که توانستم با ای‌اف‌تی بهبود دهم در اینجا می‌آورم: درد مزمن گردن که از ۸ سالگی تا ۲۸ سالگی داشتم (پس از استفاده از ای‌اف‌تی به تدریج برطرف شد) - این دردی فلج کننده بود و در روزهای پرتنش نمی‌گذاشت از بستر خارج شوم و تا وقتی که بحران فروکش می‌کرد باید مقادیر زیادی دارو مصرف می‌نمودم. مشکل مزمن لوزه، مسائل مزمن گوارشی (گاستروانتریت مکرر) و یوتی‌آی مکرر. هنوز هم نمی‌توانم بفهمم که چگونه با ای‌اف‌تی رابطه‌ای را که با غذا داشتم بهبود بخشیدم. هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم غذا خوردن را دوست داشته باشم و حس کنم که غذا برایم خوب است. اصلا نمی‌دانستم که روزی از این دور باطلی که مدتها در آن بودم خلاص می‌شوم. همواره می‌خواستم مردم را از خودم راضی نگه دارم و زیر دست دیگران بودم. بعد مرزهای سالمی را در این موارد

تعریف کردم. قبلا اگر کسی از دستم عصبانی می شد به حمله هراس دچار می گشتم. ولی بعد به قدری برای خودم احترام قائل شدم که تعیین مرزهای سالم برایم به امری بدیهی بدل شد.

مساله دیگری که در مورد سلامتی ام داشتم این بود که هر ماه به دردهای بسیار شدید و ناتوان کننده قاعدگی دچار می شدم و برای این که بتوانم آنها را تحمل کنم سه روز کامل باید دارو مصرف می نمودم. چند بار هم به خاطر آنها وادار شدم به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنم. وقتی ۱۷ سال داشتم به من گفتند که دردهای قاعدگی ام به درد زایمان شبیهند. می توانید تصور کنید که چقدر از فرار رسیدن موعد ماهانه وحشت داشتم. از آن می ترسیدم و به دنبال می آمد. امروز به خاطر ای اف تی در این زمینه حدود ۸۰ درصد بهبود یافته ام. انتظار دارم وقتی با ضربات ای اف تی بر روی باقی مانده وقایع ریشه ای مربوط به بدرفتاری که هنوز در فهرستم قرار دارند کار کنم این نیز از میان برود. برای اینها به مقداری "وقت اضافه" نیاز داشتم چون به تدریج که روی موارد دیگری ضربه می زدم ذهنم اینها را هم رو می آورد.

به علاوه قبلا هر دو چشمم نزدیک بین و آستیگمات بودند و عینک می زدم (۲,۷۵ و ۲,۵). ده سال پیش مشکل ریشه ای بینایی ام را با ضربات برطرف ساختم و از آن هنگام بینایی کاملی داشتم (تقریبا، کمی نزدیک بینم، حدود ۰,۲ در یک چشم). برخلاف دردهای قاعدگی که بهبودی آنها بیشتر طول کشید (چون عوامل یا پایه های میز زیادی داشت) فکر می کنید بهبود بینایی ام با وجود این که ۵ سال بود عینک می زدم چقدر طول کشید؟ فقط ۴۰ دقیقه. واقعا. گری، همان طور که تو همیشه گفته ای برخی مسائل بیشتر به طول می انجامند ولی معجزات یک دقیقه ای هم نصیبمان می شوند.

به علاوه از ای اف تی در مورد سرماخوردگی، عفونتها و سایر ناخوشی ها نیز نتیجه گرفته ام. شاهد بوده ام که بعضی از مراجعانم خودشان را با ای اف تی از بیماریهایی نظیر ام اس، نشانگان چندکیستی تخمدان، فیبرومیالژی، اوسیدی، افسردگی و غیره به طور کامل شفا داده اند.

به دلیل بهبودی باور نکردنی و حیات بخشی که داشتم و شاهد تجربیات دیگران از کار با ای اف تی بوده ام راجع به خطرات روشهایی که از ای اف تی مشتق شده اند و نسخه های ضربه زدن بسیار حرف می زنم.

**درباره نسخه‌ها:** در فاصله زمانی بین کار با دکتر کادارسو و دستیابی به دی‌وی‌دی‌های آموزشی تو از ای-

افتی استفاده می‌کردم و آنچه را که بارها گفته بودی تجربه کردم: اگر طرز استفاده صحیح از ای‌افتی را نمی‌دانید شاید به نتایجی دست یابید ولی این احتمالاً ۵ تا ۱۰ درصد نتایجی است که با استفاده صحیح از آن می‌توانید بگیرید. این خطر هم وجود دارد که مثل من از این که به نتایج واقعی نمی‌رسید خیلی ناامید شوید و فکر کنید که "این هم نتیجه نمی‌دهد". در این صورت دیگر آن را به کار نخواهید گرفت. من نیز به این نقطه بسیار نزدیک شده بودم و باورم نمی‌شود که به آن وفادار مانده‌ام. یکی از عوامل اصلی تمایل به کنار گذاشتن ای‌افتی استفاده از یک نسخه ضربه زدن بود.

باید بگویم که در ابتدا از یافتن نسخه‌های ضربه زدن هیجان زده شدم چون دیگر توان پرداخت هزینه جلسات با کاربران را نداشتم (پول برایم بار احساسی منفی زیادی داشت چون در سالهای رشد از پول به عنوان وسیله‌ای برای بدرفتاری و کنترل استفاده می‌شد و لذا در آن زمان دچار مسائل متعددی در این رابطه شدم). این را هم می‌دانستم که هنوز به اندازه کافی به روش مسلط نشده‌ام. تعداد زیادی نسخه‌های ضربه زدن برای مسائل مختلف گیر آوردم: وزن، خودانگاری، بدرفتاری، خاطرات ناگوار، مشکلات مالی و غیره. از آنجایی که پشتکار زیادی داشتم بلافاصله اقدام به استفاده از آنها نمودم.

**مشکلات ناشی از نسخه‌ها:** این را هیچ‌کسی در دستورالعمل‌های استفاده از نسخه‌ها نگفته بود (نسخه-های مختلفی از کسانی که "متخصص ای‌افتی" نامیده می‌شدند تهیه نمودم):

(۱) استفاده از جملات تاکیدی مثبت در نسخه‌های ضربه زدن به راحتی می‌تواند باعث رو آمدن تعداد

زیادی از مسائل پنهانی که از آنها آگاه نبوده‌اید گردد و

(۲) استفاده از نسخه‌های ضربه زدن اگر موجب تحریک یک خاطره مهم و حل نشده گردد به راحتی

ممکن است باعث واکنش‌های رفتاری نامناسب شود.

این را به دشواری آموختم.



**واکنش شدید:** یک روز که در حال استفاده از نسخه‌ای برای یک خاطره ناگوار بودم خاطره سرکوب/ فراموش شده‌ای که در آن به شدت مورد بدرفتاری واقع شده بودم یک لحظه به ذهنم رسید و دچار واکنش شدیدی گشتم. شوکه شده بودم. گریستم، لرزیدم و جیغ کشیدم. نمی‌دانم چطور به شکل غریزی استفاده از آن نسخه را کنار گذاردم و فقط به صورت پیوسته بر روی نقاط ضربه زدم. ۴۵ دقیقه بی‌وقفه ضربه زدم، در بستر به خودم پیچیدم، لرزیدم تا بالاخره تمام شد. انگار که شیر آن بسته شد. ناچار شدم بر روی باقی مانده شوک هم ضربه بزنم و این ضربه زدن‌ها هم چند ساعت دیگر به طول انجامید.

اکنون که به آن روز می‌نگرم می‌فهمم که دلیل ادامه دادن ضربات به شکل خودکار این بوده است که بیش از یک سال بود ای‌اف‌تی انجام می‌دادم و (از آنجایی که به خوبی نمی‌توانستم بیان‌دیشم) ذهن ناخودآگاهم در آن لحظه به نحوی مسئولیت کار را پذیرفته بود.

اگر چنان اتفاقی در اولین روزی که ای‌اف‌تی را به کار برده بودم می‌افتاد نمی‌دانم چه بلایی ممکن بود بر سرم بیاید. هر چند که حتی نمی‌خوام راجع به آن فکر کنم ولی واقعیت این است که شوک می‌تواند منجر به ایست قلبی شود. با "کاستن از شدت" از طریق روش "خنثی کردن خاطره بدون گریستن" می‌توان به طور کامل مراقب مساله بود. ای کاش آن موقع هم تمامی چیزهایی را که اکنون می‌دانم می‌دانستم.

**خطرات واقعی استفاده از نسخه‌ها:** لذا امیدوارم وقتی از "خطرات استفاده از نسخه‌های ای‌اف‌تی" می‌گویی مردم بفهمند که حرفه‌ای‌ها به خاطر احتمال پدید آمدن خطرات واقعی در اثر استفاده از آنها است. بدیهی است که همگان دچار خاطرات ناگوار به شدتی که من داشتم نیستند و لذا شاید خطر رنج بردن از واکنشهایی که به آنها دچار شدم در کمین آنان نباشد. ولی باز هم می‌گویم که ممکن است برای برخی افراد پیش آید. شاید کسی خاطرات ناگواری همچون من نداشته باشد. تعریف خاطره ناگوار برای هر کسی فرق می‌کند. واقعه‌ای که کمترین اثر را بر روی یک نفر دارد ممکن است برای دیگری بسیار شدید باشد. عوامل زیادی در ناگواری خاطره دخیل هستند و بهتر است جانب احتیاط را رعایت کنید (و از روش رسمی ای‌اف‌تی بهره‌گیری کنید).

در دفتر کارم به هزاران تن از مردمی که مسائل مختلفی داشته‌اند کمک کرده‌ام. برخی از آنان تعداد اندکی خاطره شدید هم داشته‌اند. ای کاش مردم می‌دانستند که ای‌اف‌تی رسمی (استاندارد طلایی) اگر به درستی به کار رود چقدر ملایم، غیر تهاجمی و موثر است! (توجه داشته باشید که برای گفتن اینها پولی نمی‌گیرم).

هر بار که کسی را می‌بینم که مقداری ای‌اف‌تی یاد گرفته یا برای جلسات آن هزاران یورو پرداخت کرده و هیچ نتیجه‌ای نگرفته است قلبم به درد می‌آید. واقعیت این است که شاید ای‌اف‌تی برای همگان مناسب نباشد ولی همان طور که تو گری می‌گویی: اغلب وقتی هیچ روشی نتیجه نمی‌دهد باز هم به نتایج حیرت-آوری منجر می‌شود.

**مشکلات ناشی از "بازیافت" ای‌اف‌تی:** هر بار که می‌بینم مردم ای‌اف‌تی را "بازیافت" می‌کنند و در حالی که حتی دستور اساسی را بلد نیستند از اسم آن برای فریب دیگران استفاده و در عمل کارهای دیگری می‌کنند رنج می‌برم. مثلاً چند سال قبل خیرنگاری را دیدم که از فیبرومیالژی در عذاب بود و به من گفت که ای‌اف‌تی اصلاً نتیجه نداده است. وقتی از او پرسیدم که کاربر چگونه کار کرده است گفت که او را بر روی تختی خوابانده و بعد "درمانگر" تعدادی بلور روی قسمت‌های مختلف بدنش گذاشته و "با انرژی کار کرده است". او هم فکر می‌کرد که ای‌اف‌تی همین است! راجع به گذشته‌اش و نحوه شروع مشکل یا این که در شش ماه منتهی به بروز علائم چه اتفاقی برایش افتاده بود نپرسیده بود. حتی یک بار هم دستور اساسی را انجام نداده بود. فقط "بر روی چند نقطه ضربه زده بود" امیدوارم همه کسانی که فرایند شفابخشی بر رویشان انجام می‌گیرد بفهمند که خودشان بهترین شفادهنده و راهنما هستند. امیدوارم وقتی به دنبال کاربر ای‌اف‌تی می‌گردند به خوبی تحقیق کنند، ابتدا از [www.emofree.com](http://www.emofree.com) شروع نمایند، فیلمهای آموزشی را که سخاوتمندانه و به رایگان در آنجا گذاشته‌ای (حتی اگر شده فقط فیلمهای مربوط به دستور اساسی) را ببینند. بعد فکر کنند که آنچه که خوانده و دیده‌اند چقدر با کارهای کاربر تطبیق دارد. اگر هم کاربری در حال مطالعه این سطور است و از کس دیگری ای‌اف‌تی را یاد گرفته است او هم بهتر است آموزشهای وبسایت را ببیند. باور کنید که هر بار که آنها را مشاهده نمایید چیز جدیدی یاد می‌گیرید.

گری، اگر ای‌اف‌تی نبود و این گونه سخاوتمندانه و بی‌چشمداشت آن را در اختیار همگان نمی‌گذاشتی این آدم کنونی نبودم و اصلا در اینجا حضور نداشتم. فکر نمی‌کنم قدردانی‌ام را بتوانم با کلمات بیان کنم. امیدوارم مردم دریابند که تاکنون با ای‌اف‌تی بر روی چه تعداد زیادی کار کرده‌ام و آنها خودشان را (از دردهای بسیار شدید) شفا داده‌اند. بدین طریق تو هم می‌فهمی که چقدر در نجات زندگیها و بهبود وضع دنیا نقش داشته‌ای. باز هم به خاطر همه چیز از تو متشکرم.

همراه با عشق زیاد،

آنا گارسیا

~~~~~

نتایج حیرت‌آور بر روی علائم:

بسیاری افراد، همچون ساندیپ بانرجی، از این که می‌بینند درمانگر نادیده چقدر خوب از عهده علائم برمی‌آید حیرت می‌کنند. ولی همگان به چنین نتایجی نمی‌رسند و دلیلش هم این است که خیلی از مسائل نیازمند کاوشهای عمیقتر در وقایع خاص و علل هستند. این را در لابلای پیام انگیزه‌بخش ساندیپ توضیح می‌دهم. توجه داشته باشید که او می‌گوید " ... از وقتی با اپتیمال ای‌اف‌تی آشنا شده‌ام نرخ موفقیتیم بسیار بالاتر رفته است."

به شما علاقه دارم، گری

~~~~~

سلام گری،

بیش از ده سال است که از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنم و ضربه زدن را به خوبی بلدم. نرخ موفقیتیم با ضربه زدن حداکثر ۴۰ درصد است که واقعا خوب است. **نظر گری کریگ: خوب است ساندیپ، شاید اگر روی وقایع**

**خاص و علل کار کنی این نرخ بالاتر هم برود.**

ولی از وقتی با اپتیمال ای‌اف‌تی آشنا شده‌ام نرخ موفقیت‌م بسیار بالاتر رفته است. خصوصاً در چند ماه اخیر نرخ موفقیت‌م به طرز عجیبی بالا بوده (+۹۵٪) و باعث حیرت من و خانواده‌ام گردیده است.

هر بار که اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی خودم و خانواده‌ام بکار گرفته‌ام به چشم خود دیده‌ام که سردردها، سرفه‌ها، مشکلات تنفسی و دردها به کلی ناپدید شده‌اند. فقط به این دلیل می‌گویم بیش از ۹۵٪ (و نه ۱۰۰٪) که گاهی وقتها درد، مشکل تنفسی و غیره پس از مدتی برمی‌گردند. **نظر گری کریگ: توصیه می‌-**

**کنم هرگاه این علائم بازگشتند به دنبال وقایع خاص و علل زیرین آنها بگردی.**

فرزندانم فکر می‌کنند قدرتهای خاصی دارم. (و خودم هم گاهی اوقات همین طور می‌اندیشم!) وقتی برایشان شرح می‌دهم که چه کاری می‌کنم و چقدر ساده است حرفم را باور نمی‌نمایند.

به عنوان مثال یک مورد بهبودی زیاد را توضیح می‌دهم: امسال زمستان سختی در بریتانیا داریم و آنفلوآنزای خیلی خطرناکی شایع شده است. زخم مبتلا شد و مشکلات تنفسی شدید و مداومی پیدا کرد. من در روزهای دوشنبه تا پنج‌شنبه دور از خانه کار می‌کنم و چند هفته پیش جمعه که به خانه برگشتم دیدم حالش خیلی بد است و شدیداً ترسیدم. وقتی به بستر رفتیم به او گفتم که می‌خواهم بر رویش اپتیمال ای‌اف‌تی انجام دهم. چشمانم را بستم و فرایند را دنبال نمودم. ظرف چند دقیقه (کمتر از ۱۰ دقیقه!) مشکل تنفسی‌اش به کلی ناپدید شد. او گفت که برای اولین بار در چند روز گذشته می‌تواند راحت نفس بکشد! هر دوی ما به شدت تعجب کرده بودیم. متأسفانه دوام نیافت و مساله روز بعد برگشت. دوباره همان کار را کردم. هر بار که آن را تکرار می‌کنم همسرم راحت می‌شود.

شغلم مشاوره آیتی است و لذا بر نیمکره چپ مغزم اتکا دارم. دیدن یعنی باور کردن و دو به علاوه دو همیشه چهار می‌شود. با وجود این که هندو هستم ولی گرایش مذهبی شدیدی ندارم (به یک قدرت برتر اعتقاد دارم). تاکنون هم تجربه نزدیک به مرگ نداشته‌ام. لذا وقتی چنین تغییرات شدیدی را می‌بینم معمولاً سعی می‌نمایم توجیهات دیگری برای بهبودی بیابم. تاکنون و در تمامی موارد نتوانسته‌ام دلیل دیگری جز درمانگر نادیده (قدرت برتر) پیدا کنم.

فقط خواستم هیجان و خوشی ام را با تو به اشتراک بگذارم. متشکرم گری.

با احترام

ساندپ

~~~~~

درمانگر نادیده و یک مساله کچلی:

سلام به همگی،

الن کریستی با استفاده از درمانگر نادیده نتایجی استثنایی بر روی مساله ریزش موهایش گرفت. ولی بعد مشکل برگشت و حتی بدتر هم شد. چه اتفاقی افتاد؟ الن و من این گونه با هم صحبت کردیم.

به شما علاقه دارم، گری

سوال:

سلام گری، از درمانگر نادیده به شکلی که در کتابت توضیح داده‌ای استفاده کرده‌ام. قبلا هم روش ضربه‌ای را بکار می‌بردم. بزرگترین نگرانی‌ام این است که موهایم می‌ریزند و با توجه به این که زن هستم این برایم وحشتناک است. سالها است که موهایم کم‌پشت شده‌اند و در چند ماه اخیر این مساله به شکل قابل توجهی بدتر گشته است و دیگر نمی‌توانم نقاطی را که کچل شده‌ام پنهان سازم.

در آغاز استفاده‌ام از روش درمانگر نادیده نتایج جالبی گرفتم - موهایم ظاهرا یک‌شبه پرپشت‌تر و کلفت‌تر گردیدند و دیگر هیچ نقطه کچلی دیده نمی‌شد!! مردم هم متوجه شدند! این تقریبا برای یک هفته ادامه داشت و بعد از بین رفت و حتی هم بدتر هم شد. از سرخوشی به ناامیدی رسیدم.

در حال ادامه دادن این کار هستم ولی تاکنون تغییری پدید نیامده است.

ممنون می‌شوم راهنمایی کنی.

با احترام، الن

جواب:

سلام الن،

به خاطر سوال مهمی که کردی از تو تشکر می‌کنم.

کتاب درمانگر نادیده ماهیتی مقدماتی دارد و این امکان را به تو می‌دهد که نگاهی به موارد ممکن با استفاده از قدرت شفابخشی درونی‌ات بیاندازی. نمی‌توانی با آن به سراغ مساله پیچیده‌ات بروی.

موضوع درمانگر نادیده کاهش یا حذف بار احساسات منفی است و این کار را به زیبایی انجام می‌دهد. بهبودیهای جسمانی، از کچلی گرفته تا سرطان، بازتابی از این است که تا چه اندازه بارهای احساسی خود را پاکسازی کرده‌ایم.

در مورد تو این احتمال می‌رود که یک مساله سطحی را پاکسازی کرده باشی و همین باعث نتایج تاثیرگذار و موقتی برایت شده باشد. اما علت واقعی باقی مانده است و تا وقتی حل نشود مساله کچلی هم باقی می‌ماند. وقتی که علت واقعی را بیابی به نتایج خیره کننده‌تری می‌رسی. به دنبال وقایع خاصی بگرد که حاوی مسائل احساسی عمیقتری باشند. این وقایع شاید در دوران کودکی یا کمی قبل از شروع علائم کچلی اتفاق افتاده باشند.

شاید آموزشهای بیشتری نیاز داشته باشی. در این صورت توصیه می‌کنم [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی - آموزش](#)

[آنلاین توسط بنیانگذار](#) را بگذرانی.

با احترام، گری

~~~~~

## درمانگر نادیده خونریزی چشم و موارد دیگر را برطرف می‌کند:

مود کارلسروم از سوئد هر روز از درمانگر نادیده استفاده می‌کند (این کار توصیه می‌شود) و برخی از نتایجش را گزارش می‌دهد.

~~~~~

سلام گری،

از وقتی که تو را در کارگاه سی رنچ دیدم درمانگر نادیده به بخشی از زندگی روزمره‌ام بدل شده است. هر علامت یا فکر منفی که داشته باشم از او کمک می‌طلبم و او هم به خوبی مرا یاری می‌دهد.

مثالی که اخیراً اتفاق افتاده است: چشم چپم خونریزی داشت. به گفته پزشکان این چیزی است که پس از چند روز تا چند هفته برطرف می‌شود. درمانگر نادیده کمکم کرد و ظرف دو ساعت تمامی علائم خونریزی را از بین برد. برای دیگران هم کار غیابی زیاد انجام می‌دهم و نتایج عالی از جمله بر روی سرطان گرفته‌ام.

شاید ایمیلی را که اخیراً برایت نوشتم و راجع به دوستی بود که تشخیص داده بودند به سرطان ریه مبتلا شده است خوانده باشی. به نیابت از او از درمانگر نادیده کمک خواستم و این کار را برای مدتی روزی چند بار انجام دادم (او دور از من زندگی می‌کند). یک عمل جراحی بر رویش صورت گرفت و پس از آن حالش خیلی ناخوش شد. مشکلات زیادی برایش پیش آمدند و به سختی نفس می‌کشید. پزشک معالجش گفت که باید یک جراحی دیگر هم بر رویش انجام دهد. ولی به ناگهان همه چیز تغییر کرد و او بهتر و بهتر شد. پزشکان دیدند که او دیگر سرطان ندارد و دیگر به درمان هم نیاز نیست. فکر می‌کنم درمانگر نادیده نقش مهمی در بهبودی او ایفا کرده است و از این بابت بسیار خوشحالم.

وقتی می‌بینم که درمانگر نادیده خیلی از نظام باورهای مردم فاصله دارد سعی نمی‌کنم او را برایشان توجیه کنم. صرفاً به آنان می‌گویم که برایشان شفا می‌فرستم (برای دوستم نیز همین کار را کردم).

همراه با عشق، مود

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی بیابید.
۲. عضو [دوره اپتیمال ای اف تی](#) ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه [مدرک کامل ای اف تی](#) که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شفابخشی شوید.
۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. [کاربران رسمی ای اف تی](#).
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید.

~~~~~

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

[جزئیات و قیمت‌های عضویت](#)

وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه ۴ فوریه ۲۰۱۸ در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب امریکا برگزار می‌شود.

ادامه پاسخ به پرسشهای شما، فوت و فن‌ها، اگر چه شود و غیره.

~~~~~



**منوی ساده شده برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:** به خاطر بازخوردهایی که داده‌اید منو را تغییر داده‌ام و آن را ساده‌تر کرده‌ام. حاوی مطالب گسترده‌ای که در کتابخانه ویژه اعضا قرار دارند می‌باشد. وارد [حساب کاربری خود در اعضای دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و آن را ببینید و نظرات خود را برایم ارسال نمایید.

~~~~~

جلسه خودیاری کارول ۱ از ۵: کارول برای مساله اضطراب شدیدش از ای اف تی ضربه‌ای استفاده کرد ولی به جایی نرسید. به نظرم این فرصت آشکاری برای کسب تجربه با اپتیمال ای اف تی است. به این دلیل می‌گویم تجربه که این فیلم در زمانی برداشته شده است که تازه کار با اپتیمال ای اف تی را شروع کرده بودم و هنوز نام درمانگر نادیده را برنگزیده بودم. به همین علت در این جلسات سراغ "منبع" یا "شعور برتر" می‌رویم. همان طور که خواهید دید "تجربه" بارزشی بود.

این جلسات خودیاری برای اعضای که می‌خواهند بر روی مسائل خودشان کار کنند ایده‌آل هستند. هر چند که شاید مثل کارول مساله اضطراب نداشته باشید ولی وقایع خاصی دارید که موازی با وقایع خاص اویند. به یاد داشته باشید که همگی ما مسائل مشابهی داریم و فقط جزئیات آنها با هم فرق می‌کنند. با وجود این که شاید نیاز به تمرین داشته باشید ولی خیلی زود یاد می‌گیرید که خودتان را به جای فردی که در فیلم است بگذارید. بسیاری افراد از این کار به نتایج مستحکمی رسیده‌اند.

برای دسترسی به جلسات خودیاری کارول باید وارد [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و به کتابخانه < جلسات خودیاری > جلسات کارول بروید.

نکاتی که در مورد جلسه اول یادداشت کرده‌ام:

مساله اصلی کارول اضطراب است و علائمش از این قرارند: سفتی شکم، انرژی کم، اشتهای کم، عدم انگیزه - سردرگمی، به راحتی اشکش در می‌آید. کسانی که آموزش کافی ای‌اف‌تی ندیده بودند بر روی او کار کرده‌اند.

وقتی کارول ۵ سال داشته است مادرش فوت می‌کند و او از یک پرورشگاه به پرورشگاه دیگری می‌رود. این به مساله‌ای منجر می‌شود که بزرگسالان می‌گویند "خدایا، دیگر نمی‌دانیم با او چه کنیم". این سکویی برای اضطراب است.

موضوع "آیا منطقی است؟" و ارتباطش با او را مورد بحث قرار می‌دهیم. او درمی‌یابد که واکنشهای احساسی‌اش در واقع منطقی نیستند. این تمایز مهمی است.

کارول در دقیقه ۱۱،۱۵ واقع خاص مهمی را شرح می‌دهد. این مثالی عالی از تفکیک بخشهای یک واقعه خاص و انجام کار کامل بر روی آن است. او "ماجرا را شرح می‌دهد". به صورت نیابتی اپتیمال ای‌اف‌تی را بر رویش بکار می‌گیرم و بعد در حین آزمایش به نقطه اوجی می‌رسد. از اپتیمال ای‌اف‌تی نیابتی به شکل موفقیت‌آمیزی بر روی آن هم استفاده می‌کنم تا این که به یک تکه "ناشناخته" دیگر توجه می‌نماید. این جنبه جدیدی است. باز هم بر روی تکه ناشناخته اپتیمال ای‌اف‌تی نیابتی انجام می‌دهم. هر چند که موفق می‌شوم ولی او باز هم سراغ وقایع دیگری می‌رود.

در دقیقه ۲۸،۴۱ یاد "مامان نمی‌خواهم بمیری" می‌افتد.

در دقیقه ۳۵،۵۵ به اتفاق هم برای کارول ۵ ساله اپتیمال ای‌اف‌تی انجام می‌دهیم.

در دقیقه ۴۰،۲۰ آزمایش مهمی را انجام می‌دهیم.

در دقیقه ۴۲،۴۵ به اتفاق هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی واقعه خاص "مامان نمی‌خواهم بمیری" انجام می‌دهیم.

به شما علاقه دارم، گری

[برای ارسال بازخورد اینجا را کلیک کنید](#)

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

فرهاد فروغی