

خبرنامه ای اف تی گری کریگ

۲۲ فوریه ۲۰۱۸، ۳ اسفند ۱۳۹۶



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 کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند، و می خواهند دوره هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار نمایند، بهتر است به فکر آخرت 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](#)

~~~~~

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

## شفاهای "غیرممکن"

یک شفای احساسی غیرممکن نصیب الن لنگن شده است. وی می‌گوید:

"احساس آرامش کردم و برای اولین بار در حدوداً بیست سال گذشته

به نظرم آمد که دیگر هیچ مشکلی در روابطم ندارم."

**توجه:** فیلم مصاحبه با او را می‌توانید از طریق [این لینک](#) در یوتیوب ببینید.

**تعریف غیرممکن:** شفایی که فراتر از روشهای ساخته دست بشر باشد.

**درباره مشکل:** الن لنگن ساکن هلند است و قبلاً با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی بر روی برخی از بدرفتاری‌های

جنسی که در کودکی با او شده بود نتایج خارق‌العاده‌ای گرفته بوده است. ولی هنوز هم یک مساله مهم در روابط

با یکی از خویشانش داشت که باعث آشفتگی‌های احساسی مهمی در او می‌شد.

سپس در حالی که یکی از فیلمهای مرا که به درمانگر نادیده مربوط است ترجمه می‌کرد "غیرممکن" اتفاق

افتاد. وی در شرح کامل ماجرایش که ذیلاً می‌آید ای‌اف‌تی ضربه‌ای را با اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده)

مقایسه می‌نماید و می‌گوید: "کاملاً باور دارم که ای‌اف‌تی ضربه‌ای وقت و انرژی خیلی بیشتری از من می‌گرفت.

بارها و بارها باید روی جنبه‌های مختلف کار می‌کردم تا مساله‌ای به این بزرگی (اگر بشود) به طور کامل برطرف

گردد... با این دیدگاه فقط می‌توانم نام آن را شفای "معجزه‌آسا" بگذارم."

~~~~~

چگونه شروع شد: در ۱۳ سالگی (اکنون ۶۵ سال دارم) توسط ناپدری‌ام مورد بدرفتاری جنسی واقع گشتم. مادرم هم به جای این که طرف مرا بگیرد طرف شوهرش را گرفت (این از نظر من حتی بدتر از آن بدرفتاری بود). این امر زندگی مرا به شکل‌های مختلفی به هم ریخت و تا حدی هم در کوتاه‌مدت و هم در درازمدت آن را نابود ساخت. یکی از عواقب مستقیم آن این بود که تمامی افرادی که در محیط خانواده‌ام بودند و مرا نمی‌شناختند با رفتاری حاکی از عدم تایید و محکومیت به سراغم می‌آمدند. این عمیقاً در تضاد با دفعات قبلی بود و به نظر می‌آمد که ناشی از تغییرات قابل ملاحظه در خانواده ما و نمرات درسی‌ام بود. آن طور که بعدها فهمیدم حساسیت زیادم باعث شد موارد دیگری را نیز به طور کامل تجربه نمایم.

جدیت مشکل: شدیداً از آنچه که اتفاق افتاد/ می‌افتاد می‌ترسیدم و اصلاً راهی برای تخلیه حتی کوچکترین قسمت‌های آنچه که بر سرم آمده بود به ذهنم نمی‌رسید. تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که زنده بمانم. هر روز را به زحمت به پایان می‌رساندم و این سالها و بلکه دهها سال ادامه داشت.

همیشه سرم به خاطر بار سنگین ترس، نفرت، خشم، انزجار، ناباوری، ناامیدی، درماندگی و تنهایی در حال ترکیدن بود. هر بار هم که با چیزی مثل عدم توانایی تمرکز یا ارتباط واضح (حتی با نزدیکترین دوستانم) و ناتوانی در یادگیری روبرو می‌شدم این حباب ناخوشایند بزرگتر می‌گشت. لذا به جای این که به دانش‌آموزی موفق و و بعداً به زبان‌شناسی حرفه‌ای بدل شوم روزهایم را به شکل‌های مختلف در تقلا می‌گذراندم.

این شلوغی دائمی ذهنم و تمامی عوامل تصادفی و اضافی دیگر پس از چند سال باعث شدند که اغلب به نفس-نفس بیفتم. این نیز ۵ سال بعد به تشنج مکرر صرعی و عواقب دردناک و متعدد جسمانی و احساسی منجر گردید. (خدا را شکر که پس از ۲۵ سال توانستم راهی بیابم تا - بدون استفاده از هیچ روش مصنوعی - و به شکلی بسیار معجزه‌آسا خودم را از دست این تشنجه‌ها رها سازم. کسی چه می‌داند، شاید به نوعی سلف درمانگر نادیده بوده است.

اندکی قبل از آن کسی کتاب دوره‌ای در معجزات را به من هدیه داده بود. تا وقتی اپتیمال ای‌اف‌تی پیدا شد به آن توجهی نکردم. در میانه‌های دوران ابتلا به صرع (۴۱ سالگی) دچار خون‌ریزی مغزی شدم که باعث گردید حافظه تصویری گذشته‌ام و خاطرات مربوط به حدود ۲۰ سال و تمامی احساسات و عواطف مربوط به آنها را از دست بدهم. می‌توانید تصور کنید که این واقعیت و عواقب گسترده و متنوع آن و خصوصاً نحوه برخورد پزشکی رایج با آن چه تاثیر دردناک‌تری بر روابطم با اعضای جوانتر خانواده‌ام گذاشت.

خوشبختانه توانستم وقایع و احساسات جدید را به خاطر بسپرم و لذا در مورد بسیاری افراد مطالب جدیدی را درک کردم و روابط "جدیدم" به نوعی شکل گرفتند. این از نظر من و دیگران به معنی زنده بودن است. روابطم با آنان گویی که هیچ اتفاقی نیفتاده است ادامه یافتند. تنها استثنا این بود که به نظر دیگران برای مدت دو سال گهگاه "کمی عجیب" رفتار می‌کردم (اسامی را به یاد نمی‌آوردم و غیره).

و به واقع حق با آنان بود - زندگی ادامه یافت. هر کاری که می‌توانستم انجام دادم تا خودم را با شرایط و با مردم وفق دهم. ولی مورد اخیر بسیار دشوار بود چون هیچ یک از آنان اصلاً نمی‌دانست که در سرم چه می‌گذرد. شاید می‌توانید تصور کنید که رفتارهای آنان و ذهن مملو از موارد منفی من چگونه با هم برخورد می‌کردند. پس از این که ۱۲ سال پیش و با استفاده از ضربات ای‌اف‌تی از آن حباب ناخوشایند رها شدم این مساله باز هم تا حدی ادامه پیدا نمود. از آن پس قادر شدم آهسته آهسته راه خودم را در زندگی دوباره بیابم. نهایتاً هم توانستم مهارت‌ها و دانش زیادی را که سالها شدیداً دلتنگشان بودم به دست آورم.

مساله روابط: به خاطر آن تجربیات و همین‌طور عدم پذیرش "این چیزی" که مرا نجات داده بود (ای‌اف‌تی) از سوی مردم روابطی که با دیگران و خصوصاً با یکی از خویشان نزدیکم داشتم به همان شکل پیچیده قبلی باقی ماندند. بعد از ظهر دوشنبه قبل، این امر بار دیگر خودش را نشان داد و دو نفری به یک سوء تفاهم لفظی دچار شدیم. پس از آن ذهنم گویی که در هاله‌ای از غم، خشم، ترس و خصوصاً ناامیدی قرار گرفت: آیا ممکن است این امر به کلی پایان یابد؟

صبح جمعه که از خواب برخاستم تا به کارهایم برسم هاله هنوز وجود داشت. حدود ساعت یازده در حال ترجمه یکی از فیلمهای اپتیمال ای اف تی گری کریگ بودم. دور دوم ترجمه را به پایان رسانده بودم و در حالی که فیلم را می دیدم ترجمه ام را نیز می خواندم. آخرین مرور را همیشه پس از این که از بیدار شدن انجام می دادم. موضوع را می دانستم و در آخرین مرور فقط به جنبه های زبان شناختی آن توجه داشتم و لذا (آگاهانه) به محتوای آن کاری نداشتم.

موفقیت: پس از حدود ۴۵ دقیقه به ناگهان دریافتم که چیزی سر جایش نیست... ذهنم را جستجو کردم و با ناباوری هیچ چیزی در آن نیافتم! حتی نگاهی هم به این طرف و آن طرف انداختم تا ببینم همه چیز سر جایش هست یا نه. تنها می توانستم به این نتیجه برسم که هاله ناخوشایند احساسی از بین رفته است! تمام بعد از ظهر به سختی تلاش کردم اما نتوانستم احساسات ناخوشایند و شدیدی را که در چند روز گذشته داشتم رو بیاورم. در واقع باید بگویم که حوادث دوشنبه قبل به سختی به یاد می آمدند. تصمیم گرفتم اندکی صبر کنم تا اوضاع به حالت عادی بازگردد. باز هم هیچ چیزی تغییر نکرد! سرانجام وقتی به نظر رسید که برای همیشه برطرف شده است تصمیم گرفتم احساساتم را برانگیخته و بدین ترتیب آزمایش نمایم. ولی اصلا هیچ چیزی برای آزمودن وجود نداشت! نه در سرم و نه در هیچ جای بدنم!

احساس آرامش کردم و برای اولین بار در بیست سال گذشته به نظر می آمد که در رابطه مزبور با هیچ مشکلی روبرو نیستم. به همین سادگی! به لحاظ جسمی هم اثرات قابل توجهی داشت. حس می کنم کتفهایم به نسبت قبل ده کیلو سبکتر شده اند! باید بگویم که هر بار که می خواستم به آن خویشاوندم زنگ بزنم (در حسرت این کار بودم) به احساس ناخوشایندی دچار می شدم. می ترسیدم در حین گفتگو چیزی رو بیاید و باعث تحریک شود. لذا شب که شد به گری تلفن کردم تا از او توضیح یا توصیه ای بخواهم. خلاصه گفتگوی ما و توصیه او این بود: "بهترین کاری که می توانی بکنی این است که گوشی را برداری" و لذا من هم پس از آن فوراً همان کار را کردم.

باور کنید که از ابتدا تا انتهای گفتگوی من و آن خویشاوند بسیار عالی بود! حتی وقتی هم که مسائل پیچیده‌تر و شکننده‌تری رو آمدند همین طور بود. می‌دانستم که اینها ممکنند چون در تمامی آن مدت هیچ چیزی مرا تحریک نکرد. تنها چیزی که به نظر می‌آمد این بود که هر دوی ما به شکل بی‌سابقه‌ای به هم عشق می‌ورزیم، همدیگر را درک می‌کنیم، می‌بخشیم، قدر هم را می‌دانیم و به هم مشتاقیم. انگار که پایانی بر گذشته پیچیده و مشترک خودمان نهاده بودیم و همزمان بنیانهایی را برای هر مساله‌ای که در آینده ممکن است پیش آید می‌گذاشتیم.

موارد فوق پنج‌شنبه اتفاق افتادند و امروز که شنبه است هنوز هم احساس آرامش و سبکی می‌کنم. کسی چه می‌داند، شاید برای ابد ادامه داشته باشد!

هنوز هم به سختی می‌توانم بپذیرم. چنین چیزی با ضربه زدن هرگز برایم پیش نیامده بود. از آنجایی که به ضربات ای‌اف‌تی خیلی اعتماد دارم این احساس به نوعی برایم شبیه به خیانت است. کاملاً باور دارم که ای‌اف‌تی ضربه‌ای وقت و انرژی خیلی بیشتری از من می‌گرفت. بارها و بارها باید روی جنبه‌های مختلف کار می‌کردم تا مساله‌ای به این بزرگی (اگر بشود) به طور کامل برطرف گردد... با این دیدگاه فقط می‌توانم نام آن را شفای "معجزه‌آسا" بگذارم.

خیلی خیلی از گری، درمانگر نادیده و هر کس دیگری که به برطرف ساختن تابوی این موضوع کمک می‌کند سپاسگزارم. بیاید همگی با قدرشناسی از مزایای تجربیات و امکاناتی که او به شکلی تندرو و در عین حال واقع-گرایانه در اختیارمان می‌گذارد لذت ببریم.

همراه با عشق، الن لنگن

[لینک مشاهده فیلم مصاحبه با او در یوتیوب](#) (به زبان اصلی)

~~~~~

## 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 مارس ۲۰۱۸ در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب امریکا برگزار می‌شود. ادامه پرسش و پاسخهای مشهور ما. بدین ترتیب شری بیکر و من می‌توانیم سوالهای سنجیده شما از قبیل اگر شود؟، چگونه...؟، چرا نه...؟ و غیره را پاسخ دهیم. بازخوردها نشان داده‌اند که این روش بسیار مفید بوده است.

همچنین باز هم "تشبیه پرده سینما" را تمرین می‌کنیم (ادامه را بخوانید). برای دریافت لینک و دستورالعملها کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای‌افتی](#) وارد شوید. در منو روی وینارهای آینده کلیک نمایید.

~~~~~

**وینار قبلی ما – درخواست از درمانگر نادیده.** این وینار خیلی مفید از آب درآمد و شامل "تشبیه پرده سینما" هم بود. از درمانگر نادیده خواستیم علل مهم (وقایع خاص) مربوط به مساله را به ما نشان دهد. بسیاری افراد در اولین تلاش خود توانستند به نتایج کیفی دست یابند. تمرین بیشتر برای همگان می‌تواند مفید باشد و علاوه بر صرفه‌جویی در زمان موجب افزایش کارایی نیز گردد.

اعضایی را که نتوانستند حضور یابند تشویق می‌کنیم که فیلم آن را ببینند. کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای‌افتی](#) وارد شوید و در منو روی کتابخانه و وینار ۲۰۱۷ کلیک کنید تا به پرسش و پاسخ – درخواست از درمانگر نادیده برسید.

~~~~~

جلسه خودیاری کارول ۳ از ۵: کارول برای مساله اضطراب شدیدش از ای‌افتی ضربه‌ای استفاده کرد ولی به جایی نرسید. به نظرم این فرصت آشکاری برای کسب تجربه با اپتیمال ای‌افتی است. به این دلیل می‌گویم تجربه که این فیلم در زمانی برداشته شده است که تازه کار با اپتیمال ای‌افتی 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" باارزشی 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 ای‌افتی](#) شوید و به کتابخانه < جلسات خودیاری > جلسات کارول بروید.

نکاتی که در مورد جلسه چهارم یادداشت کرده‌ام:

اضطرابی که در مورد مسائل مالی داشت بهتر شده است. باقی مانده یک مساله مربوط به بدرفتاری جنسی (جنبه جدید) رو آمد. سپس واقعه اصلی را آزمایش کردیم و جنبه دیگری رو آمد.

در ۷:۳۵ مساله "به اندازه کافی خوب نیستم" را مطرح می‌نمایم. شاید حل این مساله به برطرف شدن جنبه‌های فوق‌الذکر کمک کند. به نظر می‌رسد مساله‌ای اساسی و در ورای خیلی چیزها ... و از جمله اضطرابش باشد. درباره این که باورش (به اندازه کافی خوب نیستم) منطقی است یا خیر بحث می‌کنیم. گفتگوهای مربوط به قاب‌بندی مجدد نیز در پی می‌آیند.

در حدود ۲۰:۳۰ سراغ واقعه خاص مربوط به "به اندازه کافی خوب نیستم" می‌روم. دو واقعه مرتبط با معلمان برایش رو می‌آیند. "پدر کارول او را خراب کرده است" و "معلمی که دانش‌آموز دیگری را در آغوش می‌گیرد و کارول با خودش می‌گوید چرا من نمی‌توانم جای او باشم".

باید واکنش او را در برابر این وقایع بدانیم. به اتفاق هم اپتیمال ای‌افتی انجام می‌دهیم. آزمایش می‌کنیم و به موفقیت خوبی می‌رسیم. وقایع دیگری رو می‌آیند.

در حدود ۳۴:۴۰ یکی از این وقایع را می‌آزماییم. معلم در آن گفته است "کارول، تو قبلاً دانش‌آموز خوبی بودی. نمی‌دانم تو را چه شده است". شدت زیادی ندارد و فکر می‌کنیم که کارهای قبلی ما به فروپاشی این مورد کمک کرده‌اند.

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

در حدود ۴۰:۳۰ واقعه خاصی را می‌کاویم که در آن محبت پدرش به سوی دیگری می‌گراید. "باید اشتباهی کرده باشم". این مساله را برای مدتی قاب‌بندی مجدد می‌نماییم و بعد اپتیمال‌ای‌افتی انجام می‌دهیم. سپس آزمایش می‌کنیم و به نتایج مستحکمی می‌رسیم.

به شما علاقه دارم، گری

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

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است