

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲۸ فروردین ۱۳۹۹، ۱۶ آوریل ۲۰۲۰



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

**توجه توجه توجه**

**گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:**

**۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت ساز، انگشتان ثروت ساز و غیره (وی این**

**کار را تحریف ای اف تی می داند)**

**۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می داند)**

**متأسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می دهد. گری کریگ از اقدامات**

**او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.**

کلیه مدارکی که در ایران صادر می شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می باشند. متأسفانه کسانی مدرک می دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می آموزند!!!!

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته ام. هر ترجمه دیگری از هر

یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی

که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و

دوره هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می نمایند بهتر است به فکر آخرت خود

باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ

کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

لینک‌های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) | [مدرک کامل ای‌اف‌تی](#)

[راهنمای ای‌اف‌تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای‌اف‌تی](#)

~~~~~

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

~~~~~

**در این شماره - برای همگان:**

(۱) مسائل مالی و جنینی، (۲) آیا می‌توانم گرفتگی عضله پشتم را برطرف کنم؟، (۳) کمک بیشتری نیاز دارید؟

**برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی - پیشرفته:**

(۱) وینار بعدی ما، (۲) بینشهای قابل توجه برای مسئله ولیسلاوا، (۳) یادآوری گروههای تمرینی.

~~~~~

### **مسائل مالی و جنینی**

این مکاتبه با یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی باید برایتان جالب باشد. سوالات و نظرات او را به رنگ سیاه و مال خودم را به رنگ قرمز آورده‌ام.

سلام گری،

مایلم نظرت را درباره مسائل مالی و جنینی بدانم.

**مسئله اول**

در حال حاضر سعی دارم به یکی از دوستان شوهرم که بانویی ۶۰ ساله است کمک کنم. با استفاده از اوای-اف تی توانسته‌ام بسیاری از "مشکلات واقعی" او را بیابم. ولی یک مورد وجود دارد که به درستی نمی‌دانم باید با آن چه کنم.

وقتی مادرش او را باردار بوده زندگی سختی داشته است. شوهرش نگران بوده است که پول کافی برای بزرگ کردن یک بچه دیگر ندارند. (با وجود این که پس از مرگ اموال هنگفتی از خود به جا گذاشته بود ولی خانواده‌اش تقریباً در فقر زندگی می‌کردند).

نه فقط خودش و پدرش مشکل مالی داشته‌اند بلکه پدربزرگش نیز چنین بوده است. هردوی آن مردان اکنون در گذشته‌اند.

بر این باورم که باید از درمانگر نادیده بخوایم روابطی را که آن دو فرد فوت شده با پول داشته‌اند بهبود بخشد و همچنین به مادر باردار هم کمک شود تا یک بار و برای همیشه از انتقال این مسائل به نسل بعدی جلوگیری شود. درست می‌گوییم؟ **نظر متفاوتی دارم.**

همان طور که گفתי مادرش به "دلایل مختلف" زندگی سختی داشته است. لذا مشکلات او را نمی‌توان در مسائل مالی خلاصه نمود. بدرفتاریها، خاطرات ناگوار، طرد شدن‌ها و خیلی چیزهای دیگر هم ممکنند. لذا نمی‌فهمم که چگونه می‌توان "رابطه اجدادی با پول" را از بقیه موارد جدا نمود. احتمالاً بسیار در هم تنیده-اند.

استفاده از اوای-اف تی (درمانگر نادیده) برای خنثی سازی واکنشهای افراد به پول و سایر مسائل بسیار خوب است. می‌توان واکنشهای او به مسائل مالی را همراه با سایر مسائلش تغییر داد. این امر بسیار مهمی است. بدین ترتیب جلوی هر چیزی که از نسلهای قبلی منتقل شده است گرفته می‌شود. اگر با قاب‌بندی مجدد بتواند ناامنیها و ترسهای پدر و پدربزرگش را در مسائل مالی ببیند می‌تواند علت رفتارهای آنان را درک کند. البته این بهانه‌ای برای توجیه رفتارهای آنان نیست. ولی درک آنها می‌تواند به رهایی او از احساس دلخوری

کمک نماید و این در نهایت همان چیزی است که می‌خواهیم. نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی می‌توانیم از دلخوریهای ناشی از آن رها شیم. این یعنی شفای درجه یک.

این که از درمانگر نادیده بخواهی که "رابطه کسی با پول" را بهبود بخشد می‌تواند به معنی تحمیل دیدگاههای تو درباره چگونگی آن رابطه باشد. این به نوعی دخالت نفس در فرایند است و موجب ایجاد محدودیت در نتایج می‌گردد. قصدم انتقاد نیست و صرفاً آنچه را که نفسهای ما انجام می‌دهند بیان نمودم. هرچند که شاید دلایل خوبی برای نظرات داشته باشی ولی باز هم نمی‌توانی همه انگیزهای فرد و واقعیهایی که در ورای تصمیماتش قرار دارند را بدانی. لذا این که از درمانگر نادیده بخواهی مشکلی را آن طور که تو می‌خواهی حل کند، حتی اگر نفس طرف دیگر "به طور کلی با کارهایت موافق باشد" باعث محدودیت است و شاید به هیچ نتیجه‌ای منجر نشود... یا... به نتیجه‌ای بیانجامد که انتظار آن را نداشته‌ای و شکست بزرگی به حساب آید.

چگونه پیش می‌روی؟ شدت مشکل را در مقیاس صفر تا ده چگونه می‌سنجی؟ و از کجا می‌دانی که مشکل برطرف شده است؟ از طریق روش نیابتی یا این که باید عملاً تجسم کنم که همان فرد هستم؟ **مستقیماً بر روی واکنشهای احساسی او به همه مواردی که اتفاق افتاده‌اند کار می‌کنم و خصوصاً اگر دلخوری در میان باشد سعی می‌کنم از شدت آن بکاهم.** مسائلش را به وقایع خاص تفکیک کن و مثل هر مورد دیگری به آنها بپرداز.

اصلاً با این که تجسم کنم فردی هستم که فوت کرده است راحت نیستم. ولی این را هم می‌دانم که اگر مشکل بخشی از مسیر روحانی آن دو مرد باشد درمانگر نادیده آن را حل نخواهد کرد.

## مسئله دوم:

مشکلی که با اوای‌اف‌تی دارم (و قبلاً هم با ای‌اف‌تی داشتم) این است که اصلاً نمی‌توانم شدت وقایعی را که در گذشته اتفاق افتاده‌اند بسنجم. به عبارت دیگر اصلاً نمی‌توانم فهرستی برای روش آرامش شخصی تهیه نمایم. بسیاری از ما و از جمله خودم شدتهای ناچیزی را در مورد وقایع گذشته حس می‌کنیم. این می‌تواند

نشانگر این امر باشد که یا ورای این دنیای موهومی را می‌بینیم یا این که "وقایعی را که ترجیح می‌دهیم نبینیم" سرکوب کرده‌ایم یا هردو.

هیچ یک از ما از بند تقصیر، گناه، ترسها، دلخوریها و امثالهم رها نیستیم. اینها بخشی جداناپذیر از تجربه موهومی ما هستند. ولی اگر نمی‌توانیم با به یادآوری (حتی واضح) این خاطرات شدت چندانی را در خود پدید آوریم باز هم می‌توانیم به آنها بپردازیم. همین که آنها را به یاد می‌آوری نشان می‌دهد که تا حدی مهم هستند و باید برطرف شوند.

پس با روش آرامش شخصی به آنها هم بپرداز. شاید نتوانی شدت آنها را قبل و بعد از روش اندازه‌گیری و لذا بهتر است بر روی هر یک چند بار انجام دهی. بدین ترتیب احتمالا تا حدی برطرف می‌شوند و همین برایت به آرامش شخصی می‌انجامد. اگر در حین فرایند شدتی برایت رو آمد یا نشانه‌هایی از مسائل عمیقتری، که فراموش یا سرکوب شده‌اند دریافت نمودی، نباید تعجب کنی.

یک مورد هم هست که اخیرا به یاد آورده‌ام و قویا اعتقاد دارم که بر پسران اثر گذاشته است. لذا قطعاً سعی خواهیم کرد به کمک درمانگر نادیده به آن بپردازم.

حدود ۴۵ سال قبل و به هنگامی که دوماهه باردار بودم شوهرم را در وضعیت "صمیمانه‌ای" با یکی از دخترعموهای جوانم دیدم. در آن زمان شدیداً شوکه شدم چون بدترین وضعیت را در آینده تجسم نمودم. (در آن زمان مثل الان که پا به سن گذاشته‌ام بی سروصدا نبودم).

جنین هم قطعاً شوکه شد. پسران از وقتی به دنیا آمد شدیداً آشفته بود و حتی اکنون هم که ۴۴ سال دارد در اثر کوچکترین واقعه یا اظهار نظر مخالفی خشمگین می‌شود و فحاشی می‌کند. بر این بارم که همین امر موجب سردردها، رفلاکس معده و کمردرد شدیدش بوده است.

از آنجایی که اصلاً ای‌اف‌تی یا اپتیمال ای‌اف‌تی را قبول ندارد فقط می‌توانم به صورت نیابتی برایش کار کنم و حدس بزنم. از آنجایی که شاهد بوده‌ام کسانی که در وینارهای شرکت داشته‌اند نتایج خیره‌کننده‌ای را گزارش کرده‌اند قطعاً مایلیم که این کار را نیز انجام دهیم.

فرض کن واکنش خودم باعث همه آن مسائل بوده است. لذا حدس می‌زنم که ابتدا باید بر روی خودم کار کنم. یا غیر از این است؟ لطفاً توجه داشته باش که شدت آن برایم صفر مطلق است. **بدیهی است که بهتر است بر روی واکنشی که نسبت به همه این امور داشته‌ای کار کنی... حتی اگر شدت آن صفر مطلق باشد. به همان روشی که در بالا برایت گفتم انجامش بده.**

ولی شاید مسئله بزرگتر واکنش پسرت به این امور باشد. همان طور که گفتم می‌توانی به صورت نیابتی بر روی واکنشی که حدس می‌زنی در اثر "شوک بر جنین" داشته است کار کنی و بینی رفتارش چه تغییری می‌نماید. اما حس شهودم می‌گوید که باید به مسائل بیشتری پردازی. شاید در دوران جنینی شوکهای دیگری هم به او وارد آمده باشند و یا وقایع خاصی در زندگی برایش پیش آمده‌اند که در رفتارش نقش دارند. احتمالاً از برخی از آن وقایع خاص آگاه هستی. در غیر این صورت می‌توانی مواردی را بسازی و بدین شکل تا حدی به هدف نزدیک شوی.

برای کاری که می‌کنی بازخورد فوری دریافت نخواهی نمود. ولی می‌توانی به تغییر رفتارش در طول زمان توجه داشته باشی. بدین ترتیب به احتمال زیاد خودت هم به آرامش شخصی بیشتری دست می‌یابی. به یاد داشته باش که ما همگی یکی هستیم. ریشه همه مسائل ما هم یکسان است و فقط جزئیات آنها با هم فرق دارند.

به تو علاقه دارم، گری

~~~~~

آیا می‌توانم گرفتگی عضله پشتم را برطرف کنم؟

## سوال:

یکی از عضلات پشتم گرفته و موجب مشکلاتی شده است. مایلیم بدانم که آیا کارهایت تاکنون به رفع انقباض چنین عضله‌ای منجر شده است یا خیر.

## جواب:

در روش ما مشکل عضله با سردرد، بیماری یا هر گونه ناخوشی جسمانی دیگر فرقی ندارد. این هم نوعی ناکارایی ناشی از عدم استراحت (یا عدم آرامش) است. علت آن هم مسائل احساسی برطرف نشده (که آنها را وقایع خاص می‌نامیم) هستند که خود را به صورت ناخوشیهای جسمانی نشان می‌دهند. اگر علت را برطرف نمایی، که ای‌اف‌تی این کار را به خوبی انجام می‌دهد، ناخوشی (گرفتگی عضله) ناپدید می‌شود.

پس مسئله اصلی در اینجا این نیست که آیا از این مشکل خاص اطلاعات دقیقی داریم یا خیر. بلکه باید به علت آن توجه کنیم. طریقه یافتن آن بخش مهمی از آموزشهای پیشرفته ما است. برای رسیدن به بهترین نتایج ممکن باید فرایند را مطابق وضعیت خودت انجام دهی.

به تو علاقه دارم، گری

~~~~~

## کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

۲. عضو [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) 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 ای‌افتی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شغابخشی شوید.
۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. کاربران رسمی ای‌افتی.
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با مراکز آموزشی رسمی ای‌افتی گری کریگ تماس بگیرید
- 

### برای اعضای دوره اپتیمال ای‌افتی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان باانگیزه)

### جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۱۹ آوریل ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

عناوین آن عبارتند از...

- سوال نانسی درباره کسی که به خاطر سرطان شدیداً بیمار است و مدعی است "هیچ سرنخی ندارد".
- سوال پتسی درباره رویکرد "آیا این منطقی است؟"
- سوال جن درباره رفتارهای غیرعادی که ممکن است از مراجعان سر بزند.
- به علاوه سوالها و جوابهایی که در حین وبینار ممکن است مطرح شوند. پس سوالات خود را آماده نمایید و در انتظار بحثهای عمیقی باشید.

~~~~~

### بینشهای قابل توجه برای مسئله ویسلاوا

"امکان درخواست راهنمایی از درمانگر نادیده‌اوای‌افتی را از همه روشهای ساخته دست بشر

و از جمله ای/افتی متمایز می‌سازد."

از ولیسلاوا استویچوا برای این که به من اجازه داد که مکاتباتمان را با شما به اشتراک بگذارم متشکرم. او ابتدا به منظور کسب نظر من درباره "درگیری مراجع با مادرش" که به دشواری می‌توانست درک کند با من تماس گرفت.

پس از گفتگو از طریق اسکایپ (در حضور درمانگر نادیده) مشخص شد که ولیسلاوا و مراجعش مسئله یکسانی دارند. با ادامه کار با درمانگر نادیده ابتدا دو مورد و نهایتاً بیش از ۵۰ مورد رو آمدند. خیره کننده است.

امکان درخواست راهنمایی از درمانگر نادیده اوای/افتی را از همه روشهای ساخته دست بشر و از جمله ای-افتی متمایز می‌سازد. بدین ترتیب شاید نیازی به انبوه کارهای کارآگاهی نباشد و تاثیری که می‌گذارد غیرقابل مقایسه با روشهای دیگر باشد.

به شما علاقه دارم، گری

گری عزیز،

قول داده بودم به محض این که پیشرفتی بنمایم با تو تماس بگیرم.

ابتدا خلاصه‌ای از گفتگوی پیشین ما:

راجع به آن مورد چالشی یعنی درگیری مراجع به تو گفته بودم. انگار که او هیچ فکری از خودش ندارد و فقط حس می‌کند که درگیر مادرش است.

از من پرسیدی که آیا من نیز حس می‌کنم درگیر کسی هستم و گفتم این طور نمی‌اندیشم و فقط حس می‌کنم وقتی به مسئله خودم توجه می‌نمایم نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

گفتی شاید هزینه تصمیم گرفتن این باشد که از من انتقاد کنند. من هم کاملاً با تو موافق بودم. سپس برای ادامه کار دو راهنمایی به من کردی:

۱. فهرستی از وقایع خاص که به انتقاد مربوطند تهیه و روی آن کار کنم.
  ۲. روش "این را ببین، آن را انجام بده و گوش بسپار" را بر روی آن مورد چالشی به کار گیرم.
- سپس نتایج را به تو بگویم. با مورد دوم شروع کردم و در بخش گوش سپردن دو راهنمایی مهم نصیبم شدند:

- نام دختر عمویم – او در ۱۵ سال اول عمرم برایم الگو بود.
  - یک بیت شعر از یک گروه موسیقی محبوبم: "من مثل آینه‌ام، تا وقتی که در من ننگری هیچ نیستم". این ترانه به دوست پسر سابقم مربوط می‌شود.
- این دو راهنمایی باعث شدند دریابم که در دوره‌های متفاوتی از زندگی کاملاً درگیر دختر عمویم و دوست پسر سابقم بوده‌ام و فقط نام آن را درگیر بودن نمی‌گذاشتم.
- در آن دورانها هیچ نظری از خودم نداشتم و همواره منتظر بودم که آنها "راه درست" را به من بنمایانند. من همان آینه آن ترانه بودم. یعنی تا وقتی که کسی در من نمی‌نگریست هیچ نبودم و بعد همان را منعکس می‌ساختم. این راهکار من در زندگی بود تا مورد انتقاد واقع نشوم. در دفترچه خاطراتم هم دیدم که یازده سال قبل این را نوشته بودم: "فقط وقتی زنده‌ام که به حرفهای دیگران گوش می‌دهم. وقتی آنان از حرف زدن باز می‌ایستند من هم ناپدید می‌گردم. افکارم در زیر تخت پنهان می‌شوند و مرا در سکوت تنها می‌گذارند."

سپس با مراجع‌جلسه داشتم و او در مورد این که درگیر مادرش بود گفت "انگار که من وجود ندارم". (عجب، این همان چیزی است که در دفترچه خاطراتم نوشته بودم. پس از آن که با درمانگر نادیده بر روی

احساس درگیر بودن کار کردیم شدت آن از بسیار بالا (اشک و غیره) به حدود ۲ رسید. خواهیم دید که آیا تا جلسه بعدی دوام می‌آورد یا خیر.

سپس فهرستی از ۷ واقعه خاص که به مورد انتقاد قرار گرفتن مربوط بودند برای خودم تهیه و روی آنها کار کردم. به هنگام کار بر روی آخرین مورد بسیار احساساتی شدم، حس کردم والدینم بال و پر مرا چیده‌اند و مرا فردی بی‌تفاوت، در خود فرو رفته، ساکت و مطیع بار آورده‌اند.

آنگاه به کمک درمانگر نادیده تجربه زیبایی نصیبم شد. آزاد شدم، گسترش یافتم و احساس سرخوشی نمودم. چند ایده خلاقانه هم برای امور شخصی به ذهنم رسیدند.

پس از آن که کار بر روی ۷ واقعه به اتمام رسید حدود ۵۰ مورد دیگر را نیز به یاد آوردم و آنها را هم در فهرست وارد کردم. پیدا است که کار زیادی باید انجام دهم.

وقتی گفتم "شاید درمانگر نادیده دری را به روی هردوی شما باز کرده باشد" حق با تو بود.

برای حمایت‌های بی‌دریغت از تو سپاسگزارم!

همراه با گرمترین احترامها

ولیسلاوا

~~~~~

**یادآوری گروههای تمرینی:** در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می‌یابید.

لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

فرهاد فروغی