

۲۶ آبان ۱۴۰۱، ۱۷ نوامبر ۲۰۲۲



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

ترجمه فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان)

www.EFT.ir

www.EFTIranian.ir

تلگرام @GaryCraig @FarhadForughmand

اینستاگرام [@eft.forughmand](https://www.instagram.com/eft.forughmand)

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

لینک‌های 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](#) |

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره – برای همگان:

- (۱) جمله امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار (الف) کمک به کاهش استرس مداوم آلیس، (ب) مزایایی که نصیب جودی شدند – یادگیری گوش دادن، (۳) تجربه معنوی دو هفته‌ای، (۴) آسودگی از پی‌تی‌اس‌دی، (۵) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۶) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی – پیشرفته:

- (۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، (۳) معجزات پریتی روی، (۴) بازخوردی درباره جلسه با درمانگر نادیده، (۵) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

### جمله امروز

درمان نهایی بیماریهای ما این است که جلوی ایجاد آنها را بگیریم. گری کریگ

~~~~~

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای [اعضای دوره اوای‌اف‌تی](#) در نظر گرفته شده و فرض بر آن است که مخاطب از سطح درک ویژه و بالایی برخوردار است. با این حال به عنوان حسن نیت آن را برای غیر اعضا

هم قرار می‌دهم با امید اینکه مزایا و فواید آن را برای همگان گسترش و افزایش دهیم. این مجموعه برای همگان ارزش دیدن دارد. از آن لذت ببرید. دوستان دارم، گری

~~~~~

### کمک به کاهش استرس مداوم آلیس – یک جلسه "شروع خوب"

"ببینید آلیس و من چگونه با درمانگر نادیده کار می‌کنیم تا به مسائل واقعی برسیم و شروع خوبی برای حل کردن آنها داشته باشیم."

همان طور که خواهید دید آلیس به دلیل مسائل حل نشده دوران کودکی‌اش مدام استرس دارد. پدرش بدرفتار بوده و در ۱۱ سالگی هم مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است. ببینید آلیس و من چگونه با درمانگر نادیده کار می‌کنیم تا به مسائل واقعی برسیم و شروع خوبی برای حل کردن آنها داشته باشیم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

درمانگر نادیده مزایای بیشتری نصیب نادیا می‌کند – یادگیری گوش دادن

"لذا یادگیری گوش دادن یکی از مهمترین مهارتهایی است که در دوره اوای‌افتی آموزش داده می‌شود."

جودی ریگ شرح می‌دهد که چگونه در جریان یک جلسه با درمانگر نادیده مسائل مهمی "رو آمدند". درمانگر نادیده همیشه در حال راهنمایی ما است ... ولی ما گوش نمی‌دهیم. لذا یادگیری گوش دادن یکی از مهمترین مهارتهایی است که در دوره اوای‌افتی آموزش داده می‌شود.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### تجربه معنوی دو هفته‌ای کن بنت

"حتی وقتی به برگ گیاهان نگاه می‌کردم نیروی حیاتی آنها را حس می‌کردم..."

گری،

تجربه معنوی جالبی در دبیرستان داشتم. پس از مراقبه نوعی یگانگی با همه چیز را حس کردم که حدود دو هفته طول کشید و پس از آن دیگر نتوانستم به آن برسم. نوعی اتصال عاشقانه با همه چیزها و کسانی که در اطرافم بودند داشتم. حتی به گیاهان و اشیاء بی جان هم متصل بودم و می توانستم انرژی و جای آنها در این دنیای محدود را حس کنم. حتی وقتی به برگ گیاهان نگاه می کردم نیروی حیاتی آنها را حس می کردم... حس می کردم/ می دیدم که انرژی چگونه در درون برگها حرکت می کند. نیروی حیاتی که درون همه چیزهای این دنیای مادی قرار دارد را تشخیص می دادم.

از قدیم گفته اند "همه چیزهایی که می بینیم یا به نظر می رسند فقط رویایی در یک رویای دیگر هستند..."  
انگار این جمله به زیبایی همه تجربیات این دنیا را جمع بندی می کند.

متشکرم گری

کن بنت

~~~~~

کیم کندی از آسودگی از پی تی اس دی می گوید

به من گفته بودند که دیگر هرگز نخواهم توانست کار کنم

سلام گری،

به خاطر همه کارهایی که در زندگی ام کرده ای از تو متشکرم. خدا ابزار باور نکردنی تو را به ما داد. در سال ۲۰۰۷ تشخیص دادند که به دلیل خاطرات سرکوب شده دوران کودکی به نوع پیچیده ای از پی تی - اس دی دچار شده ام. به من گفته بودند که دیگر هرگز نخواهم توانست کار کنم. دو درمانگر این را گفته بودند ولی خدا گفت این طور نیست! به سر کارم برگشتم و اکنون ۷ سال است که کسب و کار موفق خودم را دارم. کشیش یک زندان در اورگان هستم. خیلی مایلم که این ابزار در زندانها هم در دسترس باشد. همچنین عضو گروه جوانان مسیحی هستم و مایلم این را به عنوان ابزاری برای مقابله با آسیبها و استرس در دستگاه قضایی ببینم.

آیا مرکز آموزشی در اورگان داری که بتوانم با آن تماس بگیرم تا بلکه کارهایت را وارد دستگاه قضایی، مدارس یا زندانها بکنیم؟ **گری کریگ: فعلا چنین امکانی نداریم. شاید تو خواهی در این زمینه پیشگام**

شوی؟

هدیه فوق العاده تو زندگی مرا تغییر داده است. به خاطر همه کارهایی که می کنی از تو متشکرم.

کیم کندی

~~~~~

### **مقاله ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:**

۱. [از مجموعه شفاهای غیرممکن: نتایج غیرممکنی که گابریل روتن از کار با شاگردانش گرفته](#)

است

۲. [از مجموعه پرسش و پاسخ: آیا برای درمان انزال زودرس به متخصص ای اف تی نیاز دارم؟](#)

۳. [از مجموعه اندیشه نوین: چرا خاطرات بد برمی گردند؟](#)

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

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

پیدا کنید.

۲. عضو [دوره اپتیمال ای اف تی](#) ما که مخصوص افراد حرفه ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم

درس می دهم. کارهای عمیقی انجام می دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تأثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه [مدرک کامل ای اف تی](#) که در سطح بالایی برگزار می کنیم مدرک بگیرید. وارد

گروه برتر افراد حرفه ای و تأثیرگذار 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.

~~~~~

**\*\*\*پیشرفته\*\*\***

**برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:**

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۲۰ نوامبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.**

به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

موضوعات این بار از این قرارند:

- ادامه گفتگو با شارون کنگ درباره ارتباط مداوم او با درمانگر نادیده
- ادامه اکتشاف اشتباهات رایج شاگردان و فرصتهایی که در اثر تصحیح آنها پدید می‌آیند
- آن رایان پیامی را که اخیراً از درمانگر نادیده گرفته است شرح می‌دهد. بسیار جالب. شبیه نوشتن به صورت خودکار. هر کسی می‌تواند انجامش دهد.

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم بنویسید یا در حین وبینار آنها را

مطرح سازید. شری بیگر و دکتر گابریل روتن در پاسخگویی به شما به من می‌پیوندند.

~~~~~

فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است

برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اوای اف تی شوید و در منوی سمت چپ روی وینارهای ضبط شده < وینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < شماره‌های ۱۳۶ تا ۱۸۵ < شماره ۱۴۸: ارتباط با درمانگر نادیده، تبعیض نژادی

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را می‌گوید.

۰:۰۵:۰۸ گری دکتر گابریل روتن را معرفی می‌کند و او هم جزئیات دوره فشرده‌ای را که به زودی برای مسائل جسمانی مزمن برگزار خواهد کرد شرح می‌دهد.

۰:۰۹:۳۲ گری به سوالی درباره مسئله عدم اطمینان جواب می‌دهد. شری و گابریل هم نظر می‌دهند.

۰:۱۷:۱۰ شارون و گری مفصلاً راجع به توانایی شارون در ارتباط مداوم با درمانگر نادیده در طول روز به گفتگو می‌پردازند. شری نظر می‌دهد.

۰:۵۷:۴۸ گری راجع به تبعیض نژادی حرف می‌زند و تمرینی به حضار می‌دهد. شری نظر می‌دهد. گری وینار را تمام می‌کند.

~~~~~

## معجزات پریتی روی

چند بار زمین خوردم (هر بار سعی کردم به سمت رایانه‌ام برگردم تا بگویم نمی‌توانم ادامه دهم ولی قبل از آن که به رایانه برسم باز هم زمین خوردم)

**مقدمه گری کریگ:** اخیراً اطلاع یافتیم که پریتی روی (یکی از اعضای دوره اوای اف تی) در حالی که از طریق اینترنت در حال کمک کردن به یکی از مراجعانش بوده دچار حمله شدید صرع شده است. او در

سیدنی استرالیا کاملا تنها بود و نمی‌توانست حرف بزند. به علاوه ارتباط اینترنتی‌اش هم قطع شد و کسی نبود که کمکش کند. چه می‌توانست بکند؟

در اینجا پریتی ماجرا را به همراه یکی دو معجزه شرح می‌دهد.

گری عزیز،

سلام! اخیرا از شری شنیدم که وقتی در حین جلسه با همسر هلی دچار حمله صرع شدم تو شخصا برایم اوای‌ف‌تی نیابتی انجام داده بودی.

جالب این است که همه چیز پس از دعوت از درمانگر نادیده در آن جلسه اتفاق افتاد. پیداست که او اختیار امور را به دست گرفت و کمک کرد وضعیت تا جایی که ممکن بود به آرامی تغییر یابد.

هرچند که گهگاه نسبت به محیط آگاه می‌شدم ولی از مشاهدات و گزارشهای مراجع و هلی این طور به نظر می‌رسد که حمله شدیدی بوده است.

معجزه این بود که چند تن از اعضای جامعه اوای‌ف‌تی در حال انجام آن برایم بودند چون هلی و شوهرش حداکثر تلاششان را کردند تا به هر کسی که می‌توانست کمکی بکند اطلاع دهند. آنها در بخشهای مختلف ایالات متحده سکونت داشتند.

در سیدنی آخر شب بود و با وجود اینکه شری شماره تلفن پسرعمویم ری را داشت ولی او یا هلی نتوانسته بودند با ری تماس بگیرند. شری هم مثل تو به حمایت از من از طریق انجام اوای‌ف‌تی نیابتی ادامه داد. اتفاق خیلی بعیدی هم افتاد. حدود ساعت ۳ صبح به وقت سیدنی ری به دلیل کابوسی که دیده بود از خواب پرید و احساس ناآرامی و آشوب نمود.

به جای اینکه مجدداً به خواب رود موبایلش را برداشت، پیامها را دید و فهمید که چه اتفاقی برایم افتاده بود.



سپس به مادرم (که در اتاق دیگری از خانه خودم) بود زنگ زد. مادرم به نزد آمد تا ببیند در چه حالی هستم. این هم یک معجزه بود.

جنبه معجزه‌آسای دیگری را هم خودم به هنگامی که از محیط آگاه بودم دیدم و هم هلی و شوهرش در نمایشگر رایانه دیدند. چند بار زمین خوردم (هر بار سعی کردم به سمت رایانه‌ام برگردم تا بگویم نمی‌توانم ادامه دهم ولی قبل از آن که به رایانه برسم باز هم زمین خوردم). ولی به جز چند کبودی کوچک هیچ آسیب دیگری ندیدم.

این ماجرا ایمان من به قدرت اوای‌اف‌تی و ارتباط با درمانگر نادیده را تقویت نمود. برای مادرم و پسر عمویم نیز همین طور شده است.

گری، خیلی از تو ممنونم که این قدر به دیگران اهمیت می‌دهی و عشق می‌ورزی. باعث افتخار من است که به جامعه اوای‌اف‌تی تعلق و چنین دوستان خوبی در آن دارم.

متشکرم و دوستت دارم. پریتی

~~~~~

باز خورد نیلا درباره جلسه با درمانگر نادیده

"این بود که فیلم را مجددا دیدم و به جزئیاتش توجه و آزمایش کردم. در پایان فیلم شدت مسائلم خیلی کم (نیم یا یک) بود یا اصلا شدتی نداشتم. حتی در آن صحنه‌ای که مادرم به من گیر داده، خندیده و با انگشتش مرا به سایر کودکان نشان داده بود اغراق کردم. با وجود این دیدم که مادرم را در آغوش گرفته‌ام و از او تشکر می‌کنم که وقت گذاشته و به مدرسه آمده است تا مرا ببرد. واقعا جالب بود!"

مقدمه گری کریگ: اخیرا جلسه‌ای با یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی به نام نیلا اساکف داشتم. او در بکارگیری روش برای مسائلم مشکل داشت. باز خورد او را در اینجا می‌بینید:

سلام گری،

باز خورد برای جلسه دیروز:

- شب خوب خوابیدم. معمولا در اواسط شب بیدار می‌شوم و به سختی می‌توانم دوباره به خواب روم. گاهی اوقات حداقل یک ساعت طول می‌کشد تا بخوابم. دیشب در اواسط خوابم بیدار شدم ولی توانستم فوراً بخوابم.

- صبح که شد نتیجه "قیافه‌ای که به اندازه کافی خوب نبود" را بررسی کردم. سوزش در چاکرای خورشیدی شدت ۳ داشت و تنش گوشه‌هایم نیز ۳ بود. متاسفانه فراموش کردم واقعه دیگر یعنی وقتی مادرم برای بردنم به مدرسه آمد را بررسی کنم.

- این بود که فیلم را مجدداً دیدم و به جزئیاتش توجه و آزمایش کردم. در پایان فیلم شدت مسائلم خیلی کم (نیم یا یک) بود یا اصلاً شدتی نداشتم. حتی در آن صحنه‌ای که مادرم به من گیر داده، خندیده و با انگشتش مرا به سایر کودکان نشان داده بود اغراق کردم. با وجود این دیدم که مادرم را در آغوش گرفته‌ام و از او تشکر می‌کنم که وقت گذاشته و به مدرسه آمده است تا مرا ببرد. واقعا جالب بود!

باز هم این فیلم را خواهم دید تا از گنجی که دیروز به من دادی بیشتر استفاده کنم.

مجدداً از تو عمیقاً تشکر می‌کنم که این قدر سخاوتمندی و به شکلی جادویی درس می‌دهی. بسیار قدر دانم. خدا تو را رحمت کند گری.

نیلا

پانوشت: جلسه دیروز را نقطه عطفی در ارتباطم با اوای افا تی می دانم. به روش اعتماد زیادی پیدا کردم و می دانم که تو به نتایجی که در آینده از آن می گیریم افتخار خواهی کرد.

حتی متوجه شدم که کتفهایم که همیشه سنگین هستند و برای رهایی از تنش باید آنها را می مالیدم به شکلی غیرعادی راحتند. می توانم بگویم که پس از جلسه دیروز کتفهایم بدون اینکه آنها را بمالم سبک شده اند.

~~~~~

**یادآوری گروه های تمرینی:** در گروه های تمرینی ما منظمأ فرصتهایی برای بهبود مهارت های خود می یابید. لطفاً این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی کنید.

~~~~~

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفاً در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.