

۲۲ دی ۱۴۰۱، ۲۲ ژانویه ۲۰۲۳



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) عشق و انگیزش امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار (الف) درمانگر نادیده به عنوان مربی، (ب)

چهار مزیت غیرمنتظره، (۳) یک شعر الهی، (۴) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵) کمک

بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی – پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، (۳) سفر پرفایده، (۴) یادآوری

گروه‌های تمرینی

~~~~~

### عشق و انگیزش امروز

دستمال کاغذی بیاورید تا پیوستن مجدد سربازان به خانواده‌هایشان را ببینید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای [اعضای دوره اوای اف تی](#) 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

~~~~~

### درمانگر نادیده به عنوان مربی

**"... اغلب هدف نهایی ... یا مربی ... در درون ما و او آزاد است."**

ما برای دریافت راهنمایی و توصیه به بیرون از خودمان می‌نگریم. لذا به سراغ کتابها، متخصصین، معلمان، پزشکان و اساتید مختلف می‌رویم. ولی اغلب هدف نهایی ... یا مربی ... در درون ما و آزاد است. به صحبت‌های ماریان بیلیچ و من در این باره و مثالهایی که می‌زنیم گوش دهید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

چهار مزیت غیرمنتظره از جانب درمانگر نادیده

در این ویدیو دکتر ماریان بیلیچ مثالهای متعددی را ذکر می‌کند که در آنها درمانگر نادیده موجب مزایای موثری، که فراتر از انتظارات ما هستند، شده است. از جمله:

- آسودگی تقریباً فوری درد مچ پا از طریق "ای‌اف‌تی مکالمه‌ای". این ابزار در موارد بی‌شماری مفید است.
- راه حل غیرمنتظره‌ای برای یک مشکل. این مزیت می‌تواند موجب صرفه‌جویی زیادی در وقت شود.
- ملایم شدن یک مسئله احساسی شدید (در پشت صحنه) که امکان کار عمیق را فراهم کرد. با چنین مزیتی عده زیادی می‌توانند با اطمینان به شدیدترین خاطراتشان بپردازند.
- توصیه‌هایی که موجب آسودگی اساسی از یک مشکل ادراری شد. پزشکان هم بعداً این واقعیت را تایید کردند.

یک شعر الهی

نوشته جاگجیت سینگ آهلووالیا (عضو دوره اوای اف تی)

"وقتی در سکوت راه می‌روم باران بر من می‌بارد، لطفی از جانب ارباب و الوهیت

وقتی به اطراف می‌نگرم حس می‌کنم من همه چیز هستم و همه چیز از آن من است"

سلام گری، مایلم تجربه‌ای را که اخیرا به هنگام پیاده‌روی نصیبم شد برایت شرح دهم. قصد پیاده‌روی نداشتم و فقط از یک حس شهودی (از جانب درمانگر نادیده) پیروی کردم.

به محض اینکه به خیابان رسیدم ... تجربه حضور الوهیت شروع شد. آرامش کامل یا جریان یا هر نام دیگری که بر آن بگذاریم. همچنین هدایت شدم که متن زیر را با تلفن همراهم تایپ کنم. آنچه که می‌بینی به یکباره تایپ نشد. انگار در حین پیاده‌روی به من گفته شد "اکنون توقف کن و این دو خط را بنویس و بعد دوباره راه برو". این چند بار اتفاق افتاد.

اصلا از پیش قصد نداشتم چیزی تایپ کنم و این انگار به نوعی برایم دانلود شد. به طور خلاصه راه می‌رفتم، توقف می‌کردم، تایپ می‌کردم و به پیاده‌روی تا چرخه بعدی ادامه می‌دادم. نتیجه آن چیزی شد که در زیر می‌بینی:

وقتی در سکوت راه می‌روم باران بر من می‌بارد، لطفی از جانب ارباب و الوهیت

وقتی به اطراف می‌نگرم حس می‌کنم من همه چیز هستم و همه چیز از آن من است

شادی درونی باعث می‌شود بی هیچ زحمتی راه بروم

صدای خش‌خش برگها، پارس سگها، خودروهایی که می‌روند، همگی به راحتی درهم می‌پیچند

حس می‌کنم موقع پیاده‌روی در خیابان شناور هستم

چون چیزی در درونم قایقی را حرکت می‌دهد

در حالی که لبخند ابلهانه‌ای بر لب دارم راه می‌روم

می‌دانم که این جریان لطف الهی است

وقتی به سمت چپ رفتم عشق زیبایی را دیدم

ماه و ابرها به رقصی الهی مشغول بودند

وقتی ماه از پشت ابرها بیرون آمد

عشق واقعی را حس کردم

شفای واقعی هم از همین می آید

و می گوید که در این دنیا عشق تنها چیزی است که معنی می دهد

با عشق و قدردانی

جاگجیت

~~~~~

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

۱. از مجموعه نتایج: سردرد برطرف شد
۲. از مجموعه پلکان معجزات: شفای حقیقی
۳. از مجموعه تجربیات معنوی: همه چیز تغییر کرد و زمان ایستاد

~~~~~

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 شفاف بخشی 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:**

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۱۵ ژانویه، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می شود.

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.

در اینجا مستقیماً از طرف من پشتیبانی می شوید و خودتان را در فرایند او ای اف تی و درمانگر نادیده غوطه ور می سازید. تبادلات زنده. سرگرم کننده. حاوی اطلاعات فراوان. مخصوص شما.

موضوعات این بار از این قرارند:

• سوالی درباره نحوه معرفی درمانگر نادیده به کودکان و نوجوانان

• سوالی از گابریل روتن درباره واکنش یخ زدگی

• گری باز هم اشتباهات متداول اعضا را شرح می دهد

- سایر سوالاتی که ممکن است برایتان پیش آیند

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم بنویسید یا در حین وینار آنها را مطرح سازید. شری بیکر و دکتر گابریل روتن در پاسخگویی به شما به من می‌پیوندند.

~~~~~

فایل ضبط شده وینار 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 ۱۵۱: برقراری ارتباط با درمانگر نادیده

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰:۰۸:۰۷ ماریان بیلچ تمزینی را برای اعضا بیان می‌کند که با آن بهتر می‌توانند با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کنند. گری، آلانا، کاترینا، تونی، هلی، جودیت و آن نظر و تجربیان خودشان را شرح می‌دهند.

۱:۰۲:۰۱ گری مسئله شرایط ما را که خیلی هم رایج است شرح می‌دهد. شری و گابریل نظر می‌دهند. گری وینار را پایان می‌بخشد.

~~~~~

### سفر پرفایده لارین نیومن از ای اف تی ضربه‌ای به اوای اف تی (درمانگر نادیده)



**مقدمه گری کریگ:** دستیابی به مهارتهای کار با درمانگر نادیده اغلب مستلزم صرف وقت و تمرین است. ولی قطعاً ارزشش را دارد. در اینجا با کسب اجازه از لارین نیومن دو ایمیل از او را که سفرهای پرفایده‌اش را شرح می‌دهند در زیر می‌آورم.

## ایمیل اول لارین:

سلام گری،

باید بگویم که وینار ۱۴۶ که در آن تجربه شارون در برقراری ارتباط با درمانگر نادیده و درخواست کمک از او شرح داده شد برایم بسیار مفید و به موقع بود. این دقیقاً همان جایی که است که در پلکان معجزات به آن رسیده‌ام و لذا شنیدن صحبت‌های تو و شارون خیلی برایم خوشایند بود و باعث شد بیشتر و بیشتر تمرین کنم، به درمانگر نادیده بیشتر اعتماد کنم و با اطمینان بیشتری از او درخواست کنم و جلسات بیشتری هم با او داشته باشم.

از همه جالب‌تر این است که فکر می‌کنم این در کارم با مراجعان هم وارد شده است. اخیراً مراجعی داشتم که شش ماه بود با او کار می‌کردم. او از تغییرات ناشی از ای‌اف‌تی ضربه‌ای بسیار خرسند بود. در آخرین جلسه، پس از اتفاقی که در خانه برایم افتاده بود، و در نزدیکی پایان جلسه او دوباره داشت به احساسات گذشته‌اش برمی‌گشت. نمی‌دانستم بهترین راه حرف زدن با او در آن موقعیت چیست.

لابد ناخودآگاهانه از درمانگر نادیده کمک خواسته بودم یا او خودش می‌دانست که وقت آن رسیده است که به او نزدیکتر شوم چون به ناگهان دیدم که در حال درخواست از مراجع برای آزمودن شکل جدیدی از ای‌اف‌تی یعنی درمانگر نادیده هستم. به او گفتم که می‌دانم او به امور غیرمادی اصلاً باور ندارد ولی می‌تواند به دعاهای من و دعوت از یک قدرت برتر برای کمک به او گوش دهد. او هم قبول کرد. لذا در دستیابی به یک لحظه عاشقانه راهنمایی‌اش کردم و بعد از درمانگر نادیده دعوت به عمل آوردم تا در هر موردی که در طول جلسه شنیده بود کمک کند. مراجع گفت که آن ده دقیقه بهترین چیزی بود که در ظرف چند ماه به او داده بودم! آرامش عمیقی را حس کرد و حالش عالی بود.

حدس می‌زنم درمانگر نادیده سعی داشت (باز هم!!) کاری کند که به او اعتماد نمایم تا بتوانم در جلساتی که با مراجعان دارم بیشتر از او کمک بگیرم.

باز هم از تو به خاطر وینارهایت تشکر می‌کنم. از آدلاید تو را در آغوش می‌گیرم.

لارین ایکس

**ایمیل دوم لارین:**

سلام گری،

یک بروزرسانی مهیج درباره آن مراجع برایت دارم!

دو جلسه پس از آن داشتیم و در آنها درمانگر نادیده را دعوت کردم و اصلاً از ای‌اف‌تی ضربه‌ای استفاده نکردم. آخرین جلسه دیروز بود و آرامشی بیش از معمول برای هردوی ما به ارمغان آورد. مراجع توانست به عمق بیشتری برود و به خاطره‌ای در دو سه سالگی‌اش برسد که در آن نومیدانه می‌خواستند است کار درستی را انجام دهد ولی توان آن را نداشته است. وی گفت که به لحاظ عقلی باید اذعان دارد که به احتمال زیاد آن خاطره را به یاد نمی‌آورد. ولی ظاهراً تأثیر عمیقی بر اضطراب شغلی او در حال حاضر گذاشته است. منتظرم خبر دهد که در نتیجه آن جلسه چه تغییراتی در زندگی‌اش پدید آمده‌اند (او خیلی خوب می‌تواند تغییرات را تشخیص دهد). همچنین بسیار مایلیم ببینیم که درمانگر نادیده از این به بعد چه کمکی به او می‌کند.

به علاوه به یک پیشرفت جالب در درکی که از ارتباط با درمانگر نادیده دارم رسیدم. من و آن مراجع کلاً ۹ جلسه با درمانگر نادیده برای خودمان داشتیم و بعد به سراغ مسائل یکدیگر رفتیم. مسئله من حذف موانع ارتباط بیشتر با درمانگر نادیده و حس شهود بود. اخیراً دریافته‌ام که موانع ناخودآگاهانه‌ای در برقراری ارتباط با درمانگر نادیده دارم. پس از آن که حرفهای شارون را شنیدم تمایلیم به ارتباط با درمانگر نادیده خیلی بیشتر شد. ولی انگار چیزی مانع این کار می‌شد. در آخرین جلسه درمانگر نادیده مرا به یک واقعه که در دبیرستان اتفاق افتاده بود برد. مدیر دبیرستان برایم مثل اژدها بود و کاری کرده بود که به این باور برسم

که "حتی فکر کردن به درخواست کمک نوعی تقلب است". این بود که با وجود این که بخشی از من می-خواست بیشتر و قویتر با درمانگر نادیده ارتباط بگیرد ولی بخش جوانتری هم بود که جلوی مرا می گرفت چون حس می کرد درخواست کمک از هر کسی (از جمله درمانگر نادیده) کار غلطی است. از درمانگر نادیده برای همین موضوع کمک گرفتیم و فکر می کنم که اکنون پاکسازی شده است چون بیشتر با او ارتباط دارم. هدفم این است که مثل شارون و دیگران بتوانم مدام او را حس کنم.

~~~~~

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.