

۳ فروردین ۱۴۰۲، ۲۳ مارچ 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) جمله امروز، (۲) جلسات فوق‌العاده شری بیکر با الیزابت، (۳) درمانگر نادیده در حال کار: (الف)

خستگی، سندرم پای بی‌قرار و افسردگی، (ب) نتایج عمیق، (۴) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور، (۵)

کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌افتی – پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی آماده است، (۳) اوای‌افتی از منظر پیشگیری، (۴)

یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

### جمله امروز

محکوم شدنم [توسط دیگران] به من آسیب می‌زند. بخشش مرا آزاد و رها می‌کند.

### دوره‌ای در معجزات

~~~~~

بخش دیگری از کتاب درمانگر نادیده

جلسات فوق‌العاده شری بیکر با الیزابت

مراجعه کننده شری بیکر بدون این که بداند درمانگر نادیده در حال کار است از چند ناخوشی چالشی

خلاصی یافت: درد کلیه، سنگ کلیه، خون در ادرار، نقرس، مسائل مربوط به بلع، درد گردن و کتف، عفونت

چشم، میگرن

~~~~~

"الیزابت مراجعه کننده ام مدتی بود که با چند چالش جسمانی روبرو شده بود و سعی داشت آنها را با ترکیبی از مداخلات پزشکی رایج و مکمل‌های غذایی برطرف سازد. از آنجایی که از تلاش‌هایش خسته و از عدم دستیابی به نتایج ملموس ناامید شده بود با من تماس گرفت تا از درمانگر نادیده برایش یاری جویم. در گفتگوی اولیه‌ای که با هم داشتیم (زیرخط‌دارها از اوست) موارد متعددی از مشکلات جسمی را برشمرد:

"کلیه‌هایم تقریباً همیشه درد می‌کنند. تعداد سنگ‌هایی که اخیراً در کلیه‌هایم ساخته‌ام و همین‌طور دفعات مشاهده خون در ادرارم افزایش یافته است. اکنون به نقرس دردناکی در شست پای چپم دچار شده‌ام. به علاوه به نظر می‌رسد که تمامی غذاهایی که می‌خورم در ایجاد سنگ کلیه و سایر مشکلات نقش دارند. با وجود این که فقط میوه و سبزیجات می‌خورم ولی هنوز هم مشکل دارم. نمی‌دانم چه بخورم. تقریباً دو سال است که چنین وضعی دارم و می‌خواهم از آن خلاص شوم. به جز اینها گردن و کتف‌هایم نیز درد می‌کنند و گهگاه هم به سردردهای میگرنی دچار می‌شوم.

پزشکان از من می‌خواهند که پزشکان بیشتری مرا ببینند. در واقع به ملاقات یک هماتولوژیست هم رفتم و فقط وقتم را تلف کردم. وی هیچ چیز جدیدی نگفت و حتی هنگامی که از او پرسیدم جواب داد که این در تخصص من نیست و باید فرد دیگری را ببینم. اکنون می‌دانم که باید به عمق بیشتری بروم و علل احساسی را بنگرم. می‌ترسم و به کمکت نیاز دارم. ممکن است مرا یاری دهی؟"

ظرف حدوداً یک هفته و در مواقعی که الیزابت خبر نداشت به کمک درمانگر نادیده به صورت غیابی برایش کار کردم. وقتی به قصد پیگیری حالش را پرسیدم خبر از نتایج ذیل داد. شادمانه آنها را با اجازه او به شما می‌گویم."

درد کلیه‌ها (تقریباً همیشگی):

همان طور که می‌دانی پارسال به خاطر خوردن قارچ به درد شدیدی دچار شدم. مجبور شدم سفری را که قرار بود با پسرانم بروم لغو کنم. به خاطر کاری که با درمانگر نادیده کردی شدت درد از ۱۰-۹ به ۲-۱ و بعد به صفر رسید. چند روز بعد قادر شدم پسرها را به سفر ببرم. خوشبختانه هوا هم بهتر از آن روزی بود که قبلا برایش برنامه‌ریزی کرده بودم. به علاوه سرگیجه‌ای هم که به دلیل خوردن قارچ داشتم به کلی از میان رفت.

در اثر کارهایی که اخیرا به کمک درمانگر نادیده بر روی مسائل کلیه‌هایم انجام دادی شدت ناراحتی‌ام از ۱۰-۹ به حدود ۲-۰ رسیده و در همان حدود نوسان می‌نماید.

سنگ کلیه:

سال گذشته تعداد زیادی سنگ کلیه دفع کردم. به دنبال کاری که با درمانگر نادیده انجام دادی وجود چند سنگ کوچک را حس نمودم ولی هیچ یک را مشاهده نکردم. قاعدتا بدون درد دفع شده‌اند چون ظرف ۲-۳ هفته گذشته آنها را حس ننموده‌ام.

خون در ادرار:

ظرف چند ماه اخیر بدترین حالت برایم این بود که ادرارم به رنگ قرمز تیره می‌شد. ولی اکنون فقط شاید هفته‌ای یکی دو بار خون ببینم و ادرارم هم کمرنگ است.

نقرس - درد شست پای چپ:

این هم از حدود ۵ به ۲-۱ رسید. هنوز هم هر روز آن را حس می‌کنم و شبانگهان بدتر می‌شود. ولی صبح-

ها اصلاً آن را در نمی‌یابم. در ادامه روز ... بله ... ولی فقط در حد ۱-۲.

#### مشکلات بلع:

خوشحالم که می‌توانم خبر از بهبودی در این زمینه هم بدهم. بهبودی‌هایم هر چند که جزئی ولی مهم اند! قبلاً به حدی حالم بد بود که حتی نمی‌توانستم یک دانه آجیل یا دانه گیاهان بخورم (از خیلی خوراکی‌های دیگر نیز اجتناب می‌کردم). ولی اکنون می‌توانم بدون این که کلیه‌ها یا شست پای چپم به شدت درد بگیرند ۴-۶ دانه آجیل و یک قاشق غذاخوری تخمه کدو بخورم. ظرف یک هفته گذشته هم خیلی کمتر آب آلبالوی غلیظ نوشیده‌ام. قبل از این که با درمانگر نادیده کار کنی مجبور بودم هر روز مقدار زیادی از آن را بنوشم. ولی اکنون چند روز می‌گذرد که نوشیدن آن را از یاد برده‌ام.

دیشب از شوهرم خواستم گوشت و سبزی برایم سرخ کند و توانستم مقدار زیادی از آن - همه‌اش - بخورم! بدیهی است که خیلی از تو و درمانگر نادیده تشکر کردم چون اکنون هم که به آن تجربه می‌اندیشم می‌دانم که او در حال کار است.

#### درد گردن و کتف:

در زمان این مکاتبه الیزابت شدت دردش را در هر دو کتف و همین‌طور در گردن حدود ۹-۸ ارزیابی می‌کرد. اصلاً هم نمی‌دانست که آیا من به کمک درمانگر نادیده کاری برایش می‌کنم یا نه. از زمان انجام کار نیز خبر نداشت. وی این‌طور برایم نوشت:

سی دقیقه پیش که بیدار شدم به این فکر افتادم که تو به کمک درمانگر نادیده کاری برای گردن و کتف - هایم کرده‌ای چون سرانجام از شدت برخی جنبه‌های آن کاسته شد. اکنون که به آنها توجه می‌کنم حیرت

می‌نمایم! جلوی گردنم مشکلی ندارد. سمت چپ خیلی بهتر از سمت راست است و حدس می‌زنم شدتش ۳ باشد. شدت در سمت راست بین ۶ تا ۷ نوسان می‌کند. شدت مشکل کتف‌هایم نیز مثل گردنم است.

الیزابت پس از یکی دو روز این طور باشیم نوشت:

این واقعا عجیب است. شدت دردم در ابتدا به نحوی بود که گویی با خودرو تصادف کرده بودم و اکنون فقط گهگاه مرا می‌آزارد. دردم از ۱۰ (در واقع بیشتر به ۲۰ نزدیک بود) در برخی قسمت‌های گردن و کتف‌هایم به حدود ۱-۲ و در بقیه قسمت‌ها به صفر رسیده است. کمی هم نوسان دارد. حس می‌کنم کار هیجان-انگیزی را همراه با درمانگر نادیده انجام می‌دهی! کلمه "عالی" به اندازه کافی آن را توصیف نمی‌نماید.

عفونت چشم:

در مورد چشمم باید بگویم که بهتر شده است! می‌خواستم از تو بپرسم که آیا در این مورد هم کاری کرده‌ای یا نه! کمی قطره آنتی‌بیوتیک در آن ریختم. وقتی از آن استفاده می‌کردم بهتر می‌شد و هرگاه قطره تمام می‌گردید عفونت باز می‌گشت. هنوز جنبه‌هایی در چشمم باقی مانده‌اند. ولی به خاطر درمانگر نادیده به قدری بهبود یافته است که از زمان آغاز آن در دو سال پیش به یاد ندارم.

میگرن:

الیزابت گهگاه به سردردهای میگرنی دچار می‌شود و در حین بروز یکی از آنها با من تماس گرفت و گفت

میگرن شدیدی دارم که باعث دردی با شدت ۹,۵ شده است. کارهایی هم که معمولا برای رفع سردرد انجام می‌دادم سودی نبخشیده‌اند. آیا می‌توانی کمکم کنی؟

فردای روزی که همراه با درمانگر نادیده به صورت غیابی برایش کار کردم با او تماس گرفتم تا حالش را جویا شوم. خوشبختانه اظهار داشت

آسوده شدم! دیشب ساعت ۱۱:۲۰ به بستر رفتم و ساعت ۱ بعد از نیمه شب که بیدار شدم بخش عمده میگردن از میان رفته بود. بقیه آن هم تا صبح ناپدید شد. دیگر دردی ندارم! از تو و درمانگر نادیده خیلی ممنونم چون کارهای زیادی برایم انجام دادید!

جالب این است که الیزابت می گوید در مواقعی که نمی داند تلاش های شفابخشی برایش در حال انجام هستند نتایج موثرتری نصیبش می شوند.

در مورد کاری که با درمانگر نادیده انجام می دهی دریافته ام که وقتی اصلا خبر از انجام کار ندارم بهتر تاثیر می پذیرم. کار غیابی تو واقعا حیرت انگیز است! از آنجایی که نمی توانم پیوسته از تو تشکر کنم یک بار دیگر می گویم... متشکرم! نمی توانم به اندازه کافی بر این کلمات تاکید ورزم و احساسم را نشان دهم! حس می کنم که اینها موهبت هایی هستند... و تا حدی هم حس می کنم که در حال بازپس گیری آزادی ام هستم!

~~~~~

درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(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 درمان خستگی، سندرم پای بی‌قرار و افسردگی کمک می‌کند - یک جلسه**

**شروع خوب**

سو (اسم به دلایل حفظ حریم خصوصی تغییر کرده است) مشکلات همیشگی با مسائل بالا داشت. با هم به دنبال علت(های) اساسی هستیم. او با کمک درمانگر نادیده پیشرفت خوبی داشت و «شروع خوبی» را رقم زدیم. شما تمایل و فداکاری و جلسه الهام‌بخش او را تحسین خواهید کرد.

[لینک ویدئو](#)

~~~~~

نتایج عمیق‌تر با استفاده از پیوستگی

در ویدئوی زیر دکتر گابریل روتن و من [گری کریگ] راجع به کاربرد پیوستگی و گسستگی در هدایت خودمان (و مراجعینمان) به نتایج کامل‌تر بحث می‌کنیم. دکتر روتن برخی از دستورالعمل‌های عملی را ارائه می‌دهد در حالی که من افکار دیگری را مطرح می‌کنم.

[لینک ویدئو](#)

~~~~~

**مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:**

۱. [از مجموعه شفاهای غیرممکن: تجربه آرزوی درخشان «غیرممکن» کاتلین کویپنلن](#)



۲. از مجموعه پرسش و پاسخ: آیا امیدی برای درمان بیماری منییر هست؟

۳. از مجموعه اندیشه جدید: همگی مسائل یکسانی داریم

~~~~~

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 حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تأثیر 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 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:**

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۲۶ مارچ، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.

این وبینار به سئوالات 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 ما در این وبینار شامل موارد زیر هستند:

- جلسه مشارکت مخاطبان با درمانگر نادیده. این بار یک واقعه خاص در مورد یک رنجش بیاورید.
- پرسش‌ها/موضوعاتی که ممکن است برایتان پیش بیاید.

این فرصتی عالی برای طرح سئوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم [بنویسید](#) یا در حین وبینار آنها را مطرح سازید. شری بیکر و دکتر گابریل روتن در پاسخگویی به شما به من می‌پیوندند.

~~~~~

فایل ضبط شده وبینار قبلی 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 وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای ۱۳۶ تا ۱۸۵ < شماره ۱۵۵: قدرت، احترام و دریاچه عشق کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری و بینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را می‌گوید.

۰:۰۵:۵۸ گری، شری، گابریل و لری درباره فوبیا (ترس) قدرتمند و ضعیف بودن و چیزهای جالب بحث می‌کنند.

۰:۲۸:۳۲ هلی راجع به ایده «احترام» در حالی که درمانگر نادیده را دعوت می‌کنیم صحبت می‌کند. گری،

شری، گابریل، ریکی دی و سوزانا درباره این موضوع و ایده «درمانگر نادیده بودن» نظر می‌دهند.

~~~~~

## اوای اف تی از منظر پیشگیری

«واقعاً هر کسی بدون در نظر گرفتن سن نیاز دارد آن را انجام دهد.»

**یادداشت گری:** آیا خوب نیست اوای اف تی و درمانگر نادیده به هر کودکی آموزش داده شود تا او بتواند با این ادراکات صلح آمیزتر بزرگ شود؟ تارا، یکی از اعضای اوای اف تی، این سؤال را در مکاتبات زیر پرسید. فکر کردم ممکن است بخواهید پاسخم را بدانید. جواب هایم به رنگ قرمز هستند.

**از تارا:** سلام گری، یادگیری اوای اف تی مزیت و امتیازی است و اگرچه بسیار جدید است، اما من دارم به نتایج شگفت انگیزی می رسم.

همان طور که پیشنهاد کردید، این کار را به طور کامل انجام می دهم و به تدریج دروس را دنبال می کنم و انجام می دهم. عالی است. هرچه دقیق تر این کار را انجام دهید، نتایج و مهارت هایتان بهتر می شود.

گرچه چند سؤال دارم و هنوز پاسخها را نخوانده ام، اما به اوای اف تی از منظر پیشگیری فکر می کردم. از اینکه دوران کودکی فوق العاده و سلامتی خوبی داشته ام سپاسگزارم. اما شگفت انگیز است که چقدر «ترس» جمع کرده ام. ترس هایی که از بسیاری از حوادث جزئی که از طریق فرآیند آرامش شخصی که در حال پاکسازی آن هستم رو آمده یا به وجود آمده اند. در حالی که برای شما شگفت انگیز است، در واقع برای همه ما عادی است، اگرچه تمایل داریم از میزان بار جمع آوری شده بی اطلاع باشیم. برطرف ساختن این ترس ها و سایر مسائل آزادی بزرگی را به ارمغان خواهد آورد.

در این فکرم که چگونه می توانیم نوعی برنامه نگهداری یا پاکسازی منظم را به نوزادان، کودکان، نوجوانان و جوانان ارائه دهیم تا این ترس ها را حفظ نکنند و آجر بر آجر محدودیت ها نگذارند و چنین باورهای

محدودکننده عمیقی را ایجاد نکنند؟ با معرفی درمانگر نادیده در سنین پایین (که احتمالاً نوزادان به طور شهودی آن را می‌شناسند) و حفظ آن ارتباط و اعتماد به آن برای ادامه زندگی شگفت‌انگیز خواهد بود. فکر خوبی است. واقعاً هر کسی بدون در نظر گرفتن سن نیاز دارد آن را انجام دهد... پیگیری انجام همه روزه این شیوه پاکسازی می‌تواند هر زمان که آن را انجام دهیم آغاز شود. اگر این روش در مدارس آموزش داده می‌شد خوب بود، اما افسوس که مسائل بوروکراتیک مانع می‌شود. با این حال می‌توانید آن را از خود و سپس خانواده‌تان شروع کنید. الگویی برای دیگران باشید و همین به آنها انگیزه می‌دهد تا راه شما را دنبال کنند. شما به همراه سایر اعضا می‌توانید موجی را در برکه‌ای به سونامی عشق و آزادی گسترش دهید. می‌توانید به معنای واقعی کلمه دنیا را تغییر دهید، اما پیشنهاد می‌کنم از خودتان شروع کنید.

با قدردانی بسیار،

تارا

~~~~~

یادآوری گروه‌های تمرینی: در گروه‌های تمرینی ما منظم‌اً فرصت‌هایی را برای بهبود مهارت‌های خود می‌یابید. لطفاً این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی کنید.

~~~~~

دوستان دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

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