

۳۱ فروردین ۱۴۰۲، ۲۰ آوریل 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](http://www.EFT.ir)

[www.EFTIranian.ir](http://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) طنز امروز، (۲) چند مورد، (۳) درمانگر نادیده در حال کار (الف) مسائل فشار چشم، (ب) چگونه به «بخشش واقعی» دست یابیم؟ (۴) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

### برای اعضای دوره اوای اف تی – پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) گوش فرا دادن به درمانگر نادیده، (۳) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**طنز امروز:** دوست دارید امروز چقدر بخندید؟ ویدئوی زیر هشت دقیقه خنده بی‌وقفه بچه‌ها را نشان می‌دهد که مطمئناً روز هر کسی را می‌سازد.

[لینک ویدئو](#)

~~~~~

### نقل قول‌هایی از کتاب درمانگر نادیده

### چندین مورد از دکتر گابریل روتن

مراجعه کننده‌ای به جای خشم احساس یگانگی می‌کند، سربازی از علائم پی‌تی‌اس‌دی رها می‌شود، بی-اشتهایی روانی بهبود می‌یابد و علائم ناشی از ضربه کمتر می‌گردند.

~~~~~

مراجعه کننده‌ای به جای خشم احساس یگانگی می‌کند: "شدت خشم ۱۰ بود. چشم‌های‌مان را

بستیم و پس از ۳۰ ثانیه وی کاملاً آرام شد و به من گفت

خیلی عجیب است. میل شدیدی به بخشودن او پیدا کردم. می‌خواستم باز هم از دستش عصبانی باشم ولی به ناگهان اندیشیدم که او نیز انسان است و با شیطان خودش (الکل) می‌جنگد و بعد ما به هم پیوستیم و یکی شدیم.

سه مورد دیگر از نتایجی که دکتر روتن با درمانگر نادیده گرفته است ذیلاً ذکر می‌شوند.

**سربازی که دیگر علائم پی‌تی‌اس‌دی ندارد:** سربازی پس از گذراندن دو ماموریت در افغانستان به دلیل پی‌تی‌اس‌دی به مدت ۵ سال خانه‌نشین شده بود. درمان رایج از طریق گفتگو با روانپزشک و همین‌طور استفاده از داروهای آرام‌بخش، ضد روان‌پریشی، خواب‌آور و ضدافسردگی را آزموده بود. با دو روانشناس هم تحت شناخت‌درمانی قرار گرفته بود. تمامی اینها نتایج ناچیزی به بار آورده بودند. ناامید شده بود و دیگر نمی‌خواست دارو مصرف کند چون باعث بی‌حسی او می‌گردیدند و کمکی هم به کاهش علائم پی‌تی‌اس‌دی نمی‌کردند.

به وسیله پزشک دیگری که با رویکردم آشناست به من ارجاع داده شده بود. از درمانگر نادیده کمک خواستیم و ده جلسه یک ساعته بر روی خاطرات ناگواری که از افغانستان داشت و همین‌طور چند خاطره ناگوار دوران کودکی‌اش کار کردیم. همچنین در منزل نیز فرایند را بر روی باقی مانده خاطرات ناگوارش که شدت کمتری داشتند انجام داد. نتایج حاصل موجب ترغیب او به ادامه کار شدند و لذا هر روز به مدت حداقل یکی دو ساعت بر روی مسائلش کار کرد. ظرف سه ماه علائم پی‌تی‌اس‌دی در او از میان رفتند. اکنون از ارتش بیرون آمده و کسب و کار خودش را به راه انداخته است.

**اختلال بلع:** دختر ۱۵ ساله‌ای همراه با مادرش به ملاقات من آمد. چهار سال بود که از بی‌اشتهایی روانی رنج می‌برد و به شکل خطرناکی لاغر بود. به شرط این که به صورت جداگانه به والدینش نیز بپردازم قبول کردم که بر رویش کار کنم. آنها هم پذیرفتند.

به دخترک گفتم که باید انگیزه کار بر روی مسائلمش در منزل را داشته باشد و اهمیت این امر را برایش شرح دادم. موضوع را فهمید و جداً خواست که این روش را بیازماید چون اگر باز هم از وزنش کاسته می‌شد باید در بیمارستان بستری می‌گردید. سال قبل در یک درمانگاه مخصوص اختلالات بلع بستری شده و فقط اندکی وزنش بیشتر شده بود. با وجود تلاش‌های گسترده‌ای که صورت گرفته بودند پس از سه ماه بستری شدن بی‌اشتهایی روانی‌اش درمان نشده بود. از این که زندانی شود متنفر بود و لذا انگیزه زیادی برای این که در منزل روی خودش کار کند داشت.

در مدت ۱۴ ماه با او (به تنهایی) ۱۱ جلسه یک ساعته داشتم و در آنها با درمانگر نادیده برای کار بر روی یک مورد سوء استفاده جنسی (توسط پسرعمویش) و مسائل مربوط به خودانگاری ضعیف (از جمله مسخره شدن در مدرسه) کار کردیم. به اتفاق هم فهرستی از وقایع ناگوار زندگی‌اش را تهیه و برایش مشخص کردیم که در منزل بر روی چه مسائلی همراه با درمانگر نادیده کار نماید.

وزنش به قدری زیاد شده است که دیگر در محدوده خطر نیست. باز هم به مدرسه می‌رود و از ارتباط با چند هم‌کلاسی که به دوستانش بدل شده‌اند لذت می‌برد. شاد است و برای آینده‌اش برنامه‌هایی دارد.

**علائم ناشی از ضربه:** بانوی ۴۸ ساله‌ای به خاطر علائم شدید ناشی از ضربه نزد آمد. یک سال و نیم پیش به هنگامی که پشت چراغ قرمز توقف کرده بود خودرویی از عقب به خودروی او زده بود. فیزیوتراپی، داروهای مسکن امراض استخوانی، استفاده از گردن‌بند و درمان کایروپراکتیک را آزموده بود.

شدت دردش همواره در مقیاس صفر تا ده حدود ۷-۸ بود. تمرکز کردن برایش دشوار شده و از کار تدریس مرخصی استعلاجی گرفته بود. حافظه کوتاه مدتش دچار نقصان گشته و ناامید و افسرده بود. پزشک برایش داروی ضد افسردگی تجویز کرده بود. به این نتیجه رسیده بود که آسیب وارد آمده دائمی و در بقیه عمرش

ناتوان خواهد بود. در برابر علائم ناشی از ضربه احساس درماندگی و ناتوانی می‌کرد. پزشک معالجش هم با گفتن این که بسیاری از قربانیان ضربه دچار علائم مزمن می‌شوند او را ناامید ساخته بود.

با هم و به کمک درمانگر نادیده ۱۵ جلسه یک ساعته بر روی وقایع ناگوار بزرگ و کوچک زندگی‌اش، که در آنها احساس درماندگی و ناتوانی کرده بود، کار نمودیم. به اتفاق هم بر روی خاطرات ناگوار مهمش و بسیاری از باورهای موروثی که در زمینه ضربه و اثرات درازمدت آن داشت و همین طور چیزهایی که پزشک معالجش و درمانگران دیگر در این مورد به او گفته بودند و یا خودش با جستجو در اینترنت به آنها رسیده بود کار کردیم.

پس از ۶ جلسه (۴ ماه) داروهای ضد افسردگی را کنار گذاشت. فهرستی از مسائل خاص را برای استفاده از روش آرامش شخصی تهیه نمودیم و به نوبت از درمانگر نادیده برای حل آنها کمک گرفتیم. همان طور که قبلا هم گفتیم در جلساتی که داشتیم بر روی بسیاری از وقایع ناگوار زندگی‌اش کار کردیم و وی در منزل به تنهایی به بقیه موارد پرداخت.

نقصان حافظه کوتاه مدتش پس از حدود ۱۰ جلسه (۶ ماه) از میان رفت. در پایان کارمان احساس کرد که گردنش دوباره طبیعی شده است و دیگر دردی نداشت. قصد دارد چهار ماه بعد برای بررسی مجدد به نزد بیاید. در این مدت می‌تواند هر شب بر روی مسائل فهرستش کار کند. در مدرسه دیگری شغلی یافته است (شغل قبلی برایش خیلی پرتنش بود). با فرد جدیدی رابطه برقرار کرده (رابطه قبلی با بدرفتاری همراه و یکی از مشکلاتش بود) و با مادرش که بیش از سه سال حرف نزده بود آشتی کرده است.

~~~~~

**درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه**

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای [اعضای دوره آوای 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.

دوستتان دارم، گری

~~~~~

### دکتر گابریل روتن و درمانگر نادیده مسائل فشار چشم را حل می‌کنند

«قرار نبود اتفاق بیفتد... اما شد.»

به صحبت‌های دکتر گابریل روتن گوش دهید. او به ما می‌گوید که چگونه با هدف قرار دادن مسائل احساسی برای حل مشکلات جدی فشار چشم، پزشکان را حیرت‌زده می‌کند. قرار نبود اتفاق بیفتد... اما شد.

[لینک ویدئو](#)

~~~~~

### چگونه با اپتیمال ای اف تی به «بخشش حقیقی» برسیم؟

«بیشتر می‌خندیم... بیشتر کار می‌کنیم... و بیماری‌های جسمی کمتری داریم.»

وقتی بخشش به درستی اتفاق می‌افتد، برای ما آرامش شخصی را به ارمغان می‌آورد. در سطح جدید آرامش دیگر وقت و انرژی احساسی را برای نشخوارهای ذهنی بیهوده هدر نمی‌دهیم. بیشتر می‌خندیم... بیشتر کار می‌کنیم... و کمتر بیماری‌های جسمی داریم.

اما «بخشش حقیقی» می‌تواند ما را فراتر ببرد. گفتگوی من و نامی اوساکابه، متخصص باتجربه اوای‌اف‌تی، را در بحثی عمیق و آگاهی‌بخش راجع به این موضوع حیاتی ببینید.

[لینک ویدئو](#)

[لینک ویدئو با زیرنویس فارسی](#)

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای «غیرممکن»: [شفای «غیرممکن» مننژیت پابلو](#)
۲. از مجموعه پرسش و پاسخ: [چه کسی بدن‌هایمان را خلق کرده است؟](#)
۳. از مجموعه اندیشه نوین: [آیا برای کمک گرفتن از درمانگر نادیده باید «روحانی و معنوی»](#)

[باشم؟](#)

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال‌ای‌اف‌تی پیدا کنید.
۲. عضو [دوره اپتیمال‌ای‌اف‌تی](#) ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان باانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تأثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه [مدرک کامل‌ای‌اف‌تی](#) 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 رسمی‌ای‌اف‌تی](#)
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی‌ای‌اف‌تی 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، ۲۳ آوریل، 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 موارد زیر را شامل می‌شوند:

**\*\*\* بازخورد مهم از تمرین رنجش / آتشفشان در وبینار قبلی.**

**\* نتایج شخصی خودم.**

**\* جودیت استوارت بینش‌های زیادی برای مطرح کردن دارد.**

**\* یان ایوانز با طرح بینش‌های بیشتر بر صحبت‌های جودیت می‌افزاید.**

**\*\*\* برد و پاملا از تجربه‌هایشان راجع به بهبودی سریع جراحی و همچنین یک مورد سرطان و سی‌اوپی‌دی می‌گویند.**

**\*\*\* لیندا بی. از ارتباطش با درمانگر نادیده می‌گوید.**

**\*\*\* ممکن است سئوالات/ نظراتی برایتان پیش بیاید.**



این فرصتی عالی برای بررسی سئوالات و نظرات شما است. [آنها را برایم بنویسید](#) یا در وبینار مطرح کنید. شری بیکر و دکتر گابریل روتن به من خواهند پیوست تا به هر موضوعی که انتخاب می کنید پاسخ دهیم.

~~~~~

## جواهراتی از نکات و موارد بیشتر

### آیا واقعاً به درمانگر نادیده گوش می سپاریم؟

از یان ایوانز، از اعضای دوره اوای اف تی، برای ارسال این مقاله از انتشارات راهنمای دختران «سس وُرسیترشیر» ژانویه ۲۰۰۴ سپاسگزاریم. این مقاله به آرامی دقیقاً مرکز تردید ما را برای گوش سپردن به درمانگر نادیده هدف قرار می دهد. در حالی که این نامه از جانب عیسی مسیح (ع) است، یان اندکی کلمات را تنظیم کرد تا آنها نیز به صورت غیرمذهبی از جانب درمانگر نادیده آمده باشند.

~~~~~

... عزیز

وقتی امروز صبح بیدار شدی درست همان جا و مشتاق بودم روز را با تو شریک شوم. اما رادیوی آشپزخانه را روشن کردی. با عجله دیوانه‌واری به اتاق خواب برگشتی و برای رفتن به سر کار آماده شدی.

بنابراین منتظر ماندم.

وقتی قطار دیر کرد، پانزده دقیقه بیکار روی نیمکت ایستگاه نشستی. امیدوار بودم وقت را با من بگذرانی. اما به جای آن به دوستی تلفن کردی تا آخرین شایعات را بشنوی. سرانجام در قطار خود را در روزنامه‌ها غرق کردی.

بنابراین منتظر ماندم.

البته سر کار، تمام صبح به شدت مشغول بودی. موقع ناهار فکر کردم ممکن است مرا برای لحظه‌ای به خاطر بیاوری چون قبل از اینکه شروع به خوردن کنی کمی مکث کردی. اما بعد چند نفر را در آن نزدیکی شناختی و آن لحظه تمام شد و مرا به خاطر نیاوردی. بقیه بعد از ظهر را هم مثل صبح مشغول کار بودی. بنابراین منتظر ماندم.

در نهایت روز را به پایان رساندی. در حالی که نوشیدنی داغی در دست داشتی روی مبل دراز کشیدی و به اطراف نگاه کردی. به تو نزدیک تر شدم و مشتاق بودم به سمتم بیایی، اما دست بردی و کنترل تلویزیون را گرفتی و آن را روشن کردی. عقب نشستیم. از روی تجربه می‌دانم نمی‌توانم با برنامه «کوییز شو» رقابت کنم و از آن ببرم. بنابراین منتظر ماندم.

اکنون دوباره در تخت خوابیده‌ای. در مورد چند چیز احساس نگرانی می‌کنی و به‌طور کلی فرسوده شده‌ای. (کتاب مقدس) کتاب الکترونیکی درمانگر نادیده درست کنار تختت و پر از کلمات آرامش‌بخش من است، اما متأسفانه، آخرین شماره مجله مورد علاقه‌ات روی آن است. بنابراین به‌جای کتاب درمانگر نادیده به آن دسترسی داری. کمی دیگر به خواب می‌روی و من یک شب دیگر با عشق و محبت از تو محافظت خواهم کرد.

منتظر خواهم ماند.

تو را آن قدر دوست دارم که دوباره فردا منتظرت می‌مانم، اما گفتگوی یکطرفه سخت است.

دوست تو - (عیسی مسیح) درمانگر نادیده

~~~~~

**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.

فرداد فرزند