

۱۱ خرداد ۱۴۰۲، ۱ ژوئن 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) حکمت امروز، (۲) کتاب جدید، (۳) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) مسأله مادر، (ب) نتایج

عمیق و بهتر (۴) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی – پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) آخرین وینار ضبط شده هم‌اکنون در دسترس است، (۳) نکات برجسته‌ای از

چند مورد، (۴) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**حکمت امروز:** آزادترین انسان‌ها در جهان کسانی هستند که آرامش درونی دارند. **وین دایر**

~~~~~

دکتر ماریون بیلیچ، کتاب جدید ما را تحسین می‌کند

ای اف تی رسمی از الف تا ی

نوشته دکتر گابریل روتن و گری کریگ

(قابل دسترسی در سایت آمازون)

«انتظار نداشتم از آن غافلگیر شوم.»

من یک روانشناس هستم که بیش از ۲۰ سال است از ای اف تی و در پنج سال گذشته به صورت شخصی و

حرفه‌ای از اوای اف تی استفاده می‌کنم. مشتاقانه منتظر خواندن کتاب گابریل و گری بودم، زیرا با کار آنها

آشنا هستیم. بنابراین انتظار داشتیم از آن لذت ببریم. انتظار نداشتیم از آن غافلگیر شوم. از همان نگاه اول به فهرست مطالب (همیشه قبل از خواندن به فهرست مطالب نگاه می‌کنم تا طعم کتاب را پیدا کنم و بفهمم نویسنده به کجا می‌رود.) بلافاصله تحت تأثیر قرار گرفتم که کتاب چقدر خوب و جامع است.

برخی چیزهایی که اختصاصاً درباره این کتاب دوست دارم:

- دستورالعمل‌های گام به گام برای افرادی ارائه می‌کند که تازه تکنیک‌ها را یاد می‌گیرند. این احساس را به شما می‌دهد که معلم ای‌اف‌تی یا اوای‌اف‌تی درست در کنار شما نشسته است. آرزو می‌کردم وقتی شروع به کار کردم چنین کتابی داشتم.
- حتی برای کسانی که سال‌ها تجربه دارند، خُرده‌های شگفت‌انگیزی از خُرَد وجود دارد که درک و تمرین شما را عمیق‌تر می‌کند. یکی از مواردی که به‌خصوص آن را مفید یافتیم، (حداقل برای من) ورزش روزانه جدیدی به نام بدترین لحظه روز من (ب.ل.ر.م) است که در میان موارد دیگر به شما کمک می‌کند تا در زندگی جاری‌تان مسائل مزمن پنهان گذشته خود را که ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شوند، کشف و درمان کنید. این تمرین ساده‌ای با نتایج بالقوه عمیق است.
- گابریل و گری نکته مهمی را درباره استفاده از دستورالعمل‌های ضربه زدن از پیش ساخته شده مطرح می‌کنند که در اکثر کتاب‌ها، ویدئوها و مقالات ای‌اف‌تی وجود ندارند و آن این است که این دستورالعمل‌ها فرض می‌کنند به یک اندازه برای همه مناسبند. این دستورالعمل‌ها برای افرادی که از آنها استفاده می‌کنند طراحی نشده‌اند. بنابراین بسیار کلی هستند و نمی‌توانند کاربرد زیادی داشته باشند (و شاید به همین دلیل است که برخی افراد ممکن است از ای‌اف‌تی ناامید شوند). نویسندگان استفاده از دستورالعمل ضربه زدن از پیش ساخته شده را به مراجعه به پزشک با درد معده و درمان زخم معده تشبیه می‌کنند، زیرا بسیاری از افرادی که معده درد دارند زخم معده دارند. گابریل و گری در سراسر کتاب جایگزین‌هایی را برای فیلمنامه‌های از پیش ساخته شده ارائه داده‌اند.

- برای کسانی که ای اف تی را تمرین می کنند و علاقه مند به یادگیری آپتیمال ای اف تی (او ای اف تی) هستند، این کتاب پلی عالی است برای اینکه به آسانی به تکنیک جدیدتری برسند. حتی به نحوه استفاده از هر دو در کارتان می پردازد. این تکنیک یا آن تکنیک؛ این دو تکنیک می توانند به خوبی با هم کار کنند.

دکتر ماریون بیلیچ

~~~~~

### درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره او ای 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 می دهیم 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

~~~~~

تون تغییر عمده ای را با مسأله مادر تجربه می کند

«... تغییر فوق العاده و زیبایی در ادراک.»

به عنوان تون گوش کنید و من درباره تغییر فوق العاده و زیبایی در ادراک صحبت می کنم... قاب بندی مجدد... او در حین کار با یکی از شاگردان پیشرفته ما، اِلا نواک بود.

[لینک ویدئو](#)

~~~~~

### نتایج عمیق و بهتر از کاربرد پیوستگی

دکتر گابریل روتن و من راجع به کاربرد پیوستگی و گسستگی در هدایت ما (و مراجعه کنندگانمان) به نتایج کامل تر بحث می کنیم. دکتر روتن برخی از دستورات عملی را ارائه می دهد در حالی که من بعضی از افکار دیگر را مطرح می کنم.

[لینک ویدئو](#)

[لینک ویدئو با زیرنویس فارسی](#)

~~~~~

مقاله ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای «غیرممکن»: شفاهای «غیرممکن»: راش و سردردهای جدی
۲. از مجموعه پرسش و پاسخها: پس از مرگ چه اتفاقی می افتد؟
۳. از مجموعه اندیشه نوین: [لکنت زبان](#)

~~~~~

### 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 می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و تأثیرگذار در شفافبخشی 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، ۴ ژوئن، 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.

اینجا جایی است که از من پشتیبانی مستقیم دریافت می‌کنید و خود را در فرآیند اوای اف تی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. اینجا شاهد تبادلات پرجنب و جوش خواهید بود. سرگرم‌کننده و بسیار آموزنده و به صورت سفارشی برای شما است.

موضوعات ما در این وبینار شامل موارد زیر است:

- یکی دیگر از مدیتیشن‌های مخاطب با هدف رنجش‌ها. لطفاً با یک رنجشی که دوست دارید روی آن کار کنید بیایید.

- پرسش‌ها و موضوعات انتخابی شما.

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.

~~~~~

**آخرین وبینار ضبط شده ما هم اکنون در دسترس است:** برای دسترسی به آن، کافی است [وارد حساب](#)

[کاربری عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی خود شوید](#) و در منوی سمت چپ روی گزینه وبینارهای ضبط شده

< وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای ۱۳۶ - ۱۸۵ < وبینار شماره ۱۵۹ کلیک کنید.

موضوعات مهم این وبینار به قرار زیرند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می کند. شری مقدمات را ارائه می دهد.

۰:۰۵:۲۲ گری فوبیایا (ترس های مرضی) را مطرح می کند. عده ای سریعاً تسکین می یابند و مسائل عده

دیگری سرسختند. شری، گابریل و کاتلینا نظر می دهند.

۰:۳۶:۵۰ گری موضوع ایجاد بیماری های خودمان را معرفی می کند. گابریل، بانی، تویی، یوفیمیا و دבורا نظر

می دهند.

۱:۰۷:۵۰ شارون می پرسد چگونه می توانیم باورهایمان را کشف کنیم و راجع به این موضوع بحث می شود که

«آیا باورهای پشت پیری ما وجود دارد؟» گابریل، جورج، شری و ریکی دی نظر می دهند. در پایان گری

وبینار را تمام می کند.

~~~~~

یکی از اعضا به اسم مارتین چایکوفسکی نکات برجسته ای از چند مورد را ارائه می کند

«از زمان کار با درمانگر نادیده، کار بسیار موثرتر و لذت بخش تر شده است و تعدادی «پیچ و خم های

غیرمنتظره» به وجود آمده اند...!»

سلام گری،

خوشحالم نکاتی را از کار روزانه خود به عنوان مشاور روانشناسی در چند سال گذشته ارائه دهم. همیشه شگفت‌انگیز است که تعداد زیادی از مردم درمان‌های معمولی را انجام داده‌اند و اغلب می‌گویند بعد از یک جلسه احساس بدتری نسبت به قبل داشتند.

۱- با مراجعه‌کننده خانمی کار می‌کردم که برای اولین بار به صورت حضوری بعد از جلسات اولیه تلفنی، به دلیل قرنطینه کووید، او را ملاقات کردم. او بسیار مضطرب بود (فویبای اجتماعی و... داشت که تلفنی به آن اشاره‌ای نکرده بود). در آن زمان از ضربه زدن استفاده می‌کردم (اکنون به ندرت چنین می‌کنم) و بعد از چند دقیقه قدری احساس آرامش کرد و گفت: «چرا پزشکان معمولی در مورد این روش (یعنی ای‌اف‌تی) نمی‌دانند؟ برای سال‌ها آنها فقط به من قرص می‌دادند...»

۲- جلسه‌ای با مراجعه‌کننده مردی داشتم که تقریباً پانزده سال از افسردگی رنج می‌برد و در موقعیت‌های اجتماعی (مثلاً سوپرمارکت‌ها و غیره) احساس راحتی نمی‌کرد. او از روش آرامش شخصی برای وقایع خاص استفاده و احساس بهبودی کرد. پس از یک هفته شروع به آموزش در زمینه آی‌تی کرد. شش ماه بعد هنوز هم خوب بود.

۳- خانم دیگری از خاطرات خاص مربوط به ناپدری‌اش ناراحت بود و قرار بود قبل از آغاز کاری معمولی روان‌درمانی را شروع کند. پس از اتمام جلساتمان، سه درمانگر به‌طور مستقل تأیید کردند که او نیازی به درمان ندارد و می‌تواند شغلی را آغاز کند.

از زمان کار با درمانگر نادیده، کار بسیار موثرتر و لذت‌بخش‌تر شده است و تعدادی «پیچ و خم‌های غیرمنتظره» به وجود آمده‌اند...!

به سلامت،

مارتین


~~~~~

**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.

~~~~~

توجه: لطفاً در مورد تمامی مسائل پزشکی با پزشک مشورت کنید.

دوستان دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

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