

۳۱ تیر ۱۴۰۰، ۲۲ جولای ۲۰۲۱



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)

**توجه توجه توجه**

**گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:**

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت‌ساز، انگشتان ثروت‌ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می‌داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می‌داند)

متأسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می باشند. متأسفانه کسانی مدرک می دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می آموزند!!!!

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته‌ام. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می نمایند بهتر است به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم رضایت گری کریگ به این کار ادامه می دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از خداپرستی حرف می زنند..

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

[لینک های 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](#)

~~~~~

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

~~~~~

**در این شماره - برای همگان:**

- (۱) جمله امروز (۲) مشکلات حنجره، (۳) "هیچ کسی مرا نمی خواهد"، (۴) یادگیری گوش سپردن،  
(۵) بدرفتاریهای دوران کودکی مارلین، (۶) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور، (۷) کمک بیشتری نیاز دارید؟

**برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:**

- (۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است، (۳) عمیقا مورد عشق واقع شده ام،  
(۴) شما فقط به بوسه عشق نیاز دارید، (۵) بهبودی مسائل قلبی یک مبتدی، (۶) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جمله امروز**

"شما کفایت می کنید." دنیا

~~~~~

## درمانگر نادیده در حال کار

### مشکلات حنجره

لزلی برایم نوشت که حنجره پدر ۸۶ ساله‌اش هر سال چند بار بسته می‌شود و باید باز شود. خوب نیست، ناراحت کننده است و به مشکلات زیادی منجر می‌شود.

این مشکل مثل همه ناخوشیهای دیگر ما یک یا چند علت دارد که باید به آنها پرداخته شود. لزلی و من به چند علت جسمی که فرض می‌کردیم وجود دارند پرداختیم اما طولی نکشید که دریافتیم علل احساسی در اینجا غالب هستند.

متأسفانه پدر لزلی حاضر نبود با این روش عجیب همراهی کند و لذا به نیابت از او کار کردیم. رویکرد ما و همچنین گفتگوهایی که در این باره انجام دادیم برایتان مفید هستند.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## درمانگر نادیده در حال کار

**نادیا: "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد"**

از این باور رها شده‌ام

نادیا یکی از اعضای دوره آوای‌اف‌تی است و پس از یک جلسه مقدماتی با من و درمانگر نادیده بر مسئله‌ای که در تمام عمر با آن روبرو بود یعنی "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" غلبه نمود. این مسئله از نوعی است که در روشهای درمانی رایج برطرف شدن آن ممکن است ماهها یا سالها به طول انجامد و شاید به نتیجه قطعی هم نرسد. ولی ببینید خودش در این ایمیل چطور برایم نوشته است...

سلام گری،

ضمن یادآوری جلسه‌ای که با درمانگر نادیده داشتیم باید بگویم که باورهای "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" و "من مثل دیگران نیستم" در من تغییر یافته‌اند.

با وجود اینکه کاهش شدت ناشی از این جملات تا صفر واقعا بر روی من تاثیر داشت ولی می‌خواستم بینم در زندگی واقعی چطور می‌شوم. لذا آخر هفته گذشته در یک دوره آموزشی دو روزه تئاتر شرکت کردم.

چالش شرکت کنندگان که به بیست تن بالغ می‌شدند این بود که نقشهای متفاوتی را در برابر دیگران اجرا کنند و راجع به آنچه که نمی‌دانند بگویند. این آزمایش خوبی برای "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" و "من مثل دیگران نیستم" بود. وقتی دیدم کاملا "عادی" هستم احساس رهایی نمودم.

اکنون می‌بینم که "من مثل دیگران نیستم" حتی به فکر هم نمی‌رسد.

حس کردم من هم مثل دیگران هستم و دریافتم که به نوعی که قبلا از آن آگاه نبودم به دیگران نزدیکم. وقتی که رهبر گروه از من خواست که جایم را عوض کنم (به خاطر قواعد ناشی از کرونا) و واقعا از گروه جدا افتادم یک "واقعه خاص" پیش آمد. بدیهی است که از این امر خوشم نیامد ولی مشکلی با آن نداشتم و متوجه شدم حس نمی‌کنم از دیگران جدا افتاده‌ام، مرا نمی‌خواهند یا بر نمی‌گزینند.

لذا این برایم یک موفقیت واقعی به حساب می‌آید و تاییدی بر این است که از این باور رها شده‌ام.

با عشق فراوان، نادیا

**توجه:** در زیر مسئله نادیا یعنی "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" وقایع خاص و مسائل متعددی قرار دارند که باید برطرف شوند. مثلا از دوران نوزادی تا ۱۷ سالگی تقریبا هر روز یا هر هفته مورد تجاوز واقع می‌شده است. این مسائل را با هم در ویدیو کندوکاو کردیم و در جریان این کار دو جلسه هم با درمانگر نادیده داشتیم. بینشهای متعددی در آن است و به وقتی که برایش می‌گذارید می‌آورد.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## درمانگر نادیده در حال کار

### مزایای بیشتری برای جودی - یادگیری گوش سپردن

به جزئیاتی توجه کنید که جودی ریگ درباره اهمیت مسائلی که در جریان جلسه با درمانگر نادیده "رو آمدند" می گوید. درمانگر نادیده همیشه در حال راهنمایی ما است ولی این ما هستیم که گوش نمی سپاریم. لذا یادگیری گوش سپردن یکی از مهمترین مهارتهایی است که در [دوره اپتیمال ای اف تی](#) آموزش داده می شود.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## درمانگر نادیده در حال کار

### آسودگی مارلین از بدرفتاریهای دوران کودکی

(این جلسه یک شروع خوب به حساب می آید)

این جلسه یک شروع خوب به حساب می آید. در اینجا به مارلین برای کار بر روی بدرفتاریهای والدینش که سالها او را آزار داده اند کمک می کنم. توجه داشته باشید که وی قبلا روشهای درمانی متعددی را بدون کسب نتیجه آزموده است. همچنین توجه کنید که چطور به دنبال وقایع خاص می گردیم ولی نهایتا یک واقعه خاص "ساختگی" را هدف می گیریم. بسیار موفقیت آمیز. موارد بسیاری را می توانید از آن یاد بگیرید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## مقالات / ویدئوهای توصیه شده برای مرور

۱. از مجموعه نتایج: روش غوطه‌وری در آموزش: نتایج اساسی
۲. از مجموعه پلکان معجزات: فقط یکی از ما وجود دارد
۳. از مجموعه تجربیات روحانی: باید بخوانید: بیداری روحانی جوان جانسون

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی بیابید.
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 مؤثر 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:** ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۱ آگوست ۲۰۲۱ برگزار می‌شود. به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی یا هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

در اینجا به صورت زنده پشتیبانی می‌شوید و خودتان را در روش اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. تبادلات زنده، سرگرم کننده و بسیار آموزنده. مخصوص شما.

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

~~~~~

### فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است

برای دسترسی به آن به حساب کاربری خود در دوره اوای‌اف‌تی وارد شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ < شماره ۱۱۵ پرسش و پاسخ و تمرین خودروهای پارک تفریحی کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰:۰۵:۳۲ گری راجع به عادت بهشتی و عناوین "درمانگر نادیده در حال کار" که در خبرنامه می‌آیند توضیح می‌دهد.

۰:۰۷:۴۰ گری و شری راجع به "چه وقت کارمان تمام می‌شود؟" گفتگو می‌کنند.

۰:۱۶:۲۱ آلانا راجع به بخشایش می‌پرسد. گری و شری جواب می‌دهند.

۰:۳۰:۵۵ دکتر شیلپا می‌پرسد که چطور باید با کسی که به پی‌تی‌اس‌دی مبتلا است کار کرد. گری و شری جواب می‌دهند.

۰:۴۲:۱۸ تنزیل راجع به تعارضات مذهبی احتمالی با اوای‌اف‌تی می‌پرسد. گری جواب می‌دهد.

۰:۴۹:۴۱ جانت می‌خواهد که گری نحوه بکارگیری روش جابجایی از طرف او را بررسی کند. گری جواب می‌دهد.



۰۵۹:۴۵: جاگجیت برای کار بر روی مراجع جوانی که به نشانگان نفروتیک مبتلا است راهنمایی می‌خواهد.  
گری و دکتر روتن جواب می‌دهند.

۱:۱۳:۱۵ گری و بینار را با یک تمرین ضبط شده به نام "پل و خودروهای پارک تفریحی" تمام می‌کند.

~~~~~

### عمیقا مورد عشق واقع شده‌ام چون هستم

**مقدمه گری کریگ:** به تدریج که یاد می‌گیریم به درمانگر نادیده گوش بسپاریم پیامهای مهم متعددی پدیدار می‌شوند که ما را در بالا رفتن از پلکان معجزات یاری می‌دهند. آخرین مورد را که کارن کلی فرستاده است در اینجا می‌بینید:

سلام گری،

مایلم آخرین پیامی را که از درمانگر نادیده گرفتم با تو در میان بگذارم.

این باور که "باید کامل باشم تا مرا دوست داشته باشند" از کودکی با من بوده است. بدیهی است که بسیار محدود کننده است و به خاطر درمانگر نادیده دیگر آن را قبول ندارم. او به وضوح به من گفت که عمیقا مورد عشق واقع شده‌ام، نه به این دلیل که کاملم یا کاری می‌کنم، بلکه چون هستم. اینکه چنین پیامهایی وارد قلبم و نه فقط مغزم شوند بسیار لذت‌بخش است.

باز هم برای همه چیز از تو ممنونم،

کارن

~~~~~

### شما فقط به بوسه عشق نیاز دارید

شعری از گری کریگ

این دردها را دارم و به زنجیر کشیده شده‌ام

علت آن را نمی‌دانم

قرصهایی که می‌خورم فقط مسئله را می‌پوشانند

قوانین واقعی شفابخشی کدامها هستند؟

به من گوش بسپارید که رهایی در اینجا است

شما فقط به بوسه‌ای از عشق نیاز دارید

او در درون شما است و از درون شما می‌آید

درمانگر نادیده

باید به حرفش گوش دهید، پیامش واضح است

تا آرامش، درد را از میان بردارد

اکنون بخشایش به شما یاد می‌دهد که

عشق او چه مزایایی برایتان به بار می‌آورد

با راهنمایی او دردهایتان تخفیف می‌یابند

و آرامش را می‌خواهید

عشق‌تان با صداهایی خوشایند گسترش می‌یابد

بالاخره و سرانجام آزاد شده‌اید

~~~~~

### مسائل قلبی یک مبتدی به کمک درمانگر نادیده به سرعت بهبود می‌یابند

**مقدمه گری کریگ:** بانی اسمیت یاکل در اپتیمال ای‌اف‌تی مبتدی به حساب می‌آید و تا به امروز فقط (۱) کتاب رایگان من یعنی درمانگر نادیده را خوانده و (۲) اندکی روش آرامش شخصی را تمرین کرده است. با این وجود متوجه بهبود عملکرد قلبش شده است و در اینجا تجربه‌اش را با ما در میان می‌گذارد. برای یک مبتدی بد نیست.

شب بخیر گری،

نمی‌توانم بگویم که در کار با درمانگر نادیده خیلی پشتکار داشته‌ام و با این وجود از اینکه شاهد بهبودیهایی در فهرست ناخوشیهای جسمی‌ام بوده‌ام غافلگیر شده‌ام. مهمترین بهبودی که متوجه آن شده‌ام به کارکرد قلبم مربوط می‌شود. هر روز صبح باید خلطهای سینه‌ام را برطرف می‌کردم و این تا حد زیادی کاهش یافته و نشان می‌دهد که قلبم با بازپس زدن مایعات درون ریه‌هایم هماهنگ شده است.

امروز برای اولین بار در بیش از یک سال گذشته توانستم بدون اینکه غش کنم یا نفس کم بیاورم بیش از یک و نیم کیلومتر راه بروم. آهسته راه رفتم و هر وقت نیاز داشتم استراحت کردم. اصلاً انتظار نداشتم بتوانم تا این اندازه راه بروم یا در حین آن احساسم این قدر خوب باشد.

هرچند که بهبودیهایی دیگری هم نصیبم شده‌اند ولی افزایش توانایی قلبم مهمترین آنها است و اکنون به نظر می‌رسد که بیش از یک هفته دوام آورده است. این هم قابل توجه است.

بانی اسمیت یاکل

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما به‌طور منظم فرصت‌هایی را برای بهبود مهارت‌های

خود می‌یابید. 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.