

۲۸ مرداد ۱۴۰۰، ۱۹ آگوست ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن‌ها - 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 می‌شوند بی‌ارزش و فاقد تأیید گری کریگ هستند. متأسفانه

کسانی مدرک می‌دهند 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

لطفاً از مدعیان استادی پی‌رسید که چرا علی‌رغم اطلاع از وجود اینها هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی‌دهند.

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 می‌آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتاب‌های او را بدون اجازه و ناقص منتشر می‌کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحاً نهی کرده است برگزار می‌کنند 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 بدهد. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم رضایت گری کریگ به این کار ادامه می‌دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از خداپرستی حرف می‌زنند.

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

[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](#) |

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره – برای همگان:

- (۱) جملات امروز (۲) وینار ضبط شده یکشنبه گذشته (۳) درمانگر نادیده در حال کار: اضطراب و ترس از حضور در مکان‌های شلوغ یا فویبای جاهای تنگ، مسائل جسمی، لحظه‌ای دوست‌داشتنی، کار با درمانگر نادیده، (۴) مقاله‌ها/ ویدئوها 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) به‌زودی دوره فشرده اوای اف تی (۴) دو تحسین برای خبرنامه گسترش یافته ما، (۵) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

### جمله امروز

«با هر کسی که ملاقات می‌کنید در حال نبرد با کسی یا چیزی است که شما درباره آن نمی‌دانید. پس مهربان

باشید. همیشه.» رابین ویلیامز

~~~~~

وینار ضبط شده روز یکشنبه هم‌اکنون در دسترس است

همان‌طور که قول داده بودم، لینک وینار عمومی یکشنبه گذشته را در زیر گذاشته‌ام...

«چگونه با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کنیم؟»

این مطلب برای همه حیاتی است و ارزش دیدن دارد.

~~~~~

### درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(در زیر چند مثال در این باره را می بینید)

**توجه:** این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوای اف تی در نظر گرفته شده و فرض بر آن است که مخاطب از سطح ویژه و بالایی از درک 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. دوستان دارم. گری.

~~~~~

اضطراب، ترس از حضور در مکان های شلوغ و فوبیای جاهای تنگ و مطالب بیشتر: جلسه کامل «شروع خوب»
«هنوز نمی توانم کلماتی را پیدا کنم که آنچه را که اتفاق افتاده بود توصیف کند.»

مقدمه ای از گری: توجه کنید من و آندره چگونه با درمانگر نادیده کار می کنیم تا به «شروع خوبی» برای رهایی آندره از مسائل شدیدش برسیم. ویدئوی کامل جلسه در زیر آمده است، اما قبل از آن نامه آندره را درباره جلسه ای که با هم داشتیم می خوانید...

~~~~~

سلام گری،

مدت طولانی منتظر شدم تا بتوانم شروع به نوشتن کنم. می‌خواستم تا آنجا که می‌توانم پیشرفت کار را گزارش دهم. حدس می‌زنم «عبارت جالب توجه و عالی» می‌تواند شروع خوبی باشد.

**خاطره ناگوار شکار در دریا:** کارکرد ذهن، مرا مجذوب خود می‌کند زیرا در حالی که همیشه می‌توانستم شکار مهلک فک را در ذهنم به وضوح ببینم گویی فیلمی در سرم به نمایش در می‌آید که می‌توانم آن را واضح تماشا کنم. هنوز هم می‌توانم فیلم را ببینم، اما دیگر رنگی نیست (سیاه و سفید است). فیلم به خاطر آنچه در آن می‌گذشت برایم ناراحت‌کننده بود. الان می‌توانم به راحتی درباره‌اش صحبت کنم و آن را از اول تا آخر ببینم. این کاری بود که قبلاً هرگز نمی‌توانستم انجام بدهم.

**رهایی:** همچنین تجربه‌ای داشتم که بهترین اسمی که می‌توانم برایش بگذارم حس بی‌وزنی است. مثل این بود که آزاد هستم هر کاری را که می‌خواهم انجام بدهم بدون اینکه بیش از حد راجع به آن فکر کنم. قبلاً اضطرابی داشتم و اغلب خودم را در وضعیت تقریباً هیستریک «چه می‌شود اگر» می‌دیدم و در نهایت کاری را که در حال انجام آن بودم تمام نمی‌کردم. این‌گونه بود که ترس از حضور در مکان‌های شلوغ و فوبیای جاهای تنگ در من آغاز و دنیایم کوچک و کوچک‌تر شد تا جایی که به این باور رسیدم که «آن بیرون» خیلی خطرناک است.

**اضطراب و ترس از حضور در مکان‌های شلوغ «از بین رفت»:** گری! از زمانی که با هم جلسه داشتیم دو بار به خانه دوستم که نزدیک دریاچه‌ای قرار دارد رفتیم. تا آنجا حدود ۷۰ دقیقه راه است، اما قبل از هفته گذشته رفتن به آنجا برایم فوق‌العاده دشوار بود، به‌ویژه اینکه قسمت دوم مسیر، جاده‌ای پر پیچ و خم و طولانی از میان جنگل است و تلفن همراه در آنجا آنتن نمی‌دهد. هر بار فقط بعد از ظهر را آنجا می‌ماندیم (حدود پنج ساعت) و قبل از رفتن قرص لورازپام برمی‌داشتم نه برای اینکه به آن نیاز داشتم، بلکه به خاطر اینکه با خودم می‌گفتم «چه می‌شود اگر» به خاطر این برگردم؟ نکته جالب این است که همیشه به تقویت‌کننده لورازپام، وقتی بیرون از خانه بودم به خاطر فاصله‌ای که از خانه داشتم و احساس فرسودگی، نیاز پیدا می‌کردم. اضطراب که به سراغم می‌آمد به من هشدار می‌داد که الان وقت آن است که یک قرص بخوری تا نترسی و بتوانی آنجا

را ترک کنی. این بار که به دریاچه رفتم حتی یک بار هم پیش نیامد که نیاز پیدا کنم قرص بخورم. در حقیقت به ذهنم هم خطور نکرد که قرص بخورم، چون اصلاً احساس اضطراب نکردم که به من سیخ بزند فرصت را بخور... این برایم موضوع مهم و قابل توجهی است.

همچنین می‌خواهم اشاره کنم که بعد از جلسه‌ای که با هم داشتیم، کمی احساس خستگی کردم - یک خستگی خوب، انگار روی چیزی کار و آن را تمام کرده بودم - و دراز کشیدم و دو ساعت و نیم خوابیدم.

هنوز نمی‌توانم کلماتی را پیدا کنم که آنچه را که اتفاق افتاده بود توصیف کند. فکر می‌کنم تشبیه فروپاشی پایه‌های میز را درک کردم، چون کاملاً مطمئنم این اتفاق برایم در حال وقوع است.

«برطرف شدن» عبارتی است که خیلی کم از آن استفاده می‌کنم، چون به ندرت درباره من صدق می‌کند، اما فکر می‌کنم الان می‌توانم آن را در مورد خودم به کار ببرم.

خیلی ممنون گری

آندره

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

درمانگر نادیده برای مسائل جسمی

در این ویدئو با نامی اوساکابه، فیزیوتراپیست حرفه‌ای که [دوره اپتیمال ای‌افتی](#) را گذرانده است صحبت می‌کنم. او بینش‌هایش را با نگاه به کاربردهای عملی درمانگر نادیده در درمان آسیب‌ها و بیماری‌ها با ما در میان می‌گذارد.

برای مثال آیا می‌دانستید پشت بعضی از آسیب‌های جسمی دلایل احساسی وجود دارند؟ بسیار درست است و ما این موضوع را با بررسی نمونه‌هایی از پیچ‌خوردگی مچ پا و آسیب جدی زانو نشان می‌دهیم. این علاوه بر استفاده از درمانگر نادیده برای علل احساسی بیماری‌هاست.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

### سادگی فرا خواندن لحظه‌ای دوست‌داشتنی

کتاب الکترونیکی رایگانم، [درمانگر نادیده](#)، ابزاری مقدماتی را برای استفاده از مزایا و فواید درمانگر نادیده فراهم می‌کند. این روش آرامش شخصی نامیده و با «فرا خواندن لحظه‌ای عاشقانه در زندگی‌تان» آغاز می‌شود. این فرآیند بسیار ساده است، اما بسیاری از مردم بیش از حد به آن فکر می‌کنند و می‌کوشند آن را به «لحظه هالیوودی» باشکوهی تبدیل کنند. در نتیجه برخی نتیجه می‌گیرند که شکست خورده‌اند و تسلیم می‌شوند. این اشتباه است. دو باره می‌گوییم، فرآیند بسیار ساده است.

به صحبت‌های من و مری مک‌گوری (کاربر ماهر اپتیمال ای‌اف‌تی) گوش بدهید که این سردرگمی و راه حل‌های آن را بررسی می‌کنیم.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

آیا در مورد کار با درمانگر نادیده مردد هستید؟

بسیاری از مردم از کار با درمانگر نادیده لذت می‌برند، چون او به آرامی شفای عمیقی را برای مسائل آزاردهنده و آسیب‌زا به ارمغان می‌آورد.

اما عده‌ای... درصد واقعاً کمی... نگران استفاده از درمانگر نادیده هستند. برایشان جای سؤال است که آیا می‌توان از این همه قدرت برای صدمه زدن به کسی یا علیه منافع او استفاده کرد؟ اگر کسی فکر کند «لایق» این کمک معنوی نیست چه می‌شود؟

در ویدئوی زیر من و دکتر ماریون بیلیچ، عضو دوره اپتیمال ای‌اف‌تی به این پرسش‌ها و موارد دیگری پاسخ می‌دهیم.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

### ویدئوها/ مقالات قبلی پیشنهادی برای مرور

۱. از مجموعه نتایج ما: [جودی رایان در جلسه درمانگر نادیده افزایش شدید انرژی پیدا کرد](#)

۲. مجموعه پلکانی به معجزه‌های ما: [بخشش واقعی](#)

۳. از مجموعه تجربیات معنوی ما: [تجربیات معنوی از لهستان](#)

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

۲. عضو [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) 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 ای‌اف‌تی](#) 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 ای‌اف‌تی](#)

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 با انگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۲۹ آگوست، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار خواهد شد. در این وبینار از حمایت مستقیم من برخوردار خواهید بود و از فرآیند اوای اف تی و درمانگر نادیده بهره خواهید برد. وبینار شامل تبادلات و بحث‌های زنده و سرگرم‌کننده و بسیار آموزنده است. حضور در آن را به شما توصیه می‌کنم.

این فرصتی عالی برای بررسی پرسش‌ها و نظرات شماست. در باره سئوالات و نظراتتان برایم بنویسید یا آنها را در وبینار مطرح کنید.

~~~~~

**آخرین وبینار ما که ضبط شده هم‌اکنون در دسترس است:** برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب

کاربری عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده/وبینار

۲۰۱۷ به بعد/وبینارهای ۱۰۶ - ۱۱۷# /۱۳۵ - چگونه با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کنید، کلیک کنید.

در اینجا عناوین جالب را آورده‌ایم:

••••• گری وبینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را ارائه می‌دهد.

••••• گری موضوع اصلی امروز را مطرح می‌کند... ارتباط با درمانگر نادیده.

۰۰:۰۶:۳۵ گری راجع به ایمیلی صحبت می کند که در آن فردی تجربه عالی و قابل توجهی از ارتباط با درمانگر نادیده را توصیف کرده بود.

۰۰:۰۹:۲۰ گری شارون را که تجربه فوق العاده اش از ارتباط با درمانگر نادیده را توصیف می کند معرفی می کند. بسیار انگیزشی.

۰۰:۳۰:۱۰ گری در باره راه های ارتباطی اش با درمانگر نادیده بحث می کند.

۰۰:۳۴:۵۳ ماریون، مری، آنه، نامی، شری و گری در باره مثال ها و ماجراهای متعدد و راه های ارتباطی فراوان با درمانگر نادیده صحبت می کنند که در آنها درمانگر نادیده از طریق اینها پیام هایش را به ما می رساند و می توانیم به درستی به آنها گوش بدهیم.

۰۱:۲۸:۳۲ گری با تعدادی جمله فلسفی و مهم و بینار را تمام می کند. شری نظر می دهد.

~~~~~

بهزودی دوره فشرده اوای اف تی شری بیکر

آیا کاربر پیشرفته اوای اف تی هستید؟ شاید زمان آن فرا رسیده است که درکتان را از اوای اف تی بالاتر ببرید. روز شنبه، ۹/۱۱، شری بیکر دوره فشرده جدید و آنلاین ارتباط با درمانگر نادیده را آغاز می کند. این کارگاه با تأکید بر ارتباط با شفا دهنده معنوی برای کاربران پیشرفته ای است که می خواهند مهارت های کلی خود را در اوای اف تی ارتقا دهند. کلاس ها برای شش هفته متوالی از ساعت ده صبح تا ظهر (به وقت شرق آمریکا) در روزهای ۹/۱۱، ۹/۱۸، ۹/۲۵، ۱۰/۲، ۱۰/۹، ۱۰/۱۶ و برنامه ریزی شده اند.

این کارگاه که فقط برای اعضای دوره اوای اف تی ارائه می شود آموزشی بنیادی و پیش نیاز ورود به دوره فشرده مسائل مزمن جسمی است که گابریل روتن درس خواهد داد.

شهریه این دوره شش هفته‌ای ۵۰۰ دلار است. برای اطلاعات بیشتر و مشاهده نظرات شرکت‌کنندگان، لطفاً روی لینک دوره فشرده اوای‌اف‌تی که در قسمت پشتیبانی در منوی سمت چپ بخش محتوای اعضا قرار دارد کلیک کنید.

اگر سئوالی دارید یا می‌خواهید ثبت‌نام کنید، لطفاً با شری از طریق ایمیل sheribaker29@gmail.com تماس بگیرید.

شری بیکر، مدیر مرکز آموزش رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ (انگلیسی زبان) و مدرس دوره فشرده اوای‌اف‌تی.

~~~~~

**یکی از اعضا به اسم جسیکا لیونگ خبرنامه منتشر شده ما را تحسین کرد**

«فقط آنچه نیاز داشتیم و لحظه‌هایی سرشار از بینش و کشف غیرمنتظره...»

**مقدمه‌ای از گری:** در خبرنامه‌های اخیر بخش «درمانگر نادیده در حال کار» را اضافه کرده‌ام. امید دارم بیشتر با آنچه در دوره اوای‌اف‌تی می‌گذرد آشنا شوید و ظاهراً موفق هم شده‌ام. پیام‌های «تشکر» زیادی دریافت می‌کنم که یکی از آنها را که از طرف جسیکا لیونگ دریافت کرده‌ام در زیر آورده‌ام.

~~~~~

گری عزیز،

اول از همه مایلم بگویم چقدر از تو و ابزاری که برای استفاده همگان در همه جای دنیا در اختیار ما قرار داده‌ای قدردان و سپاسگزارم! نمی‌توانم به اندازه کافی به خاطر آن از تو تشکر کنم...!

دوم اینکه خبرنامه‌هایی را که منتشر می‌کنی تحسین می‌کنم. آنها قبلاً عالی و آموزنده بودند، اما حالا با اضافه کردن بخش «درمانگر نادیده در حال کار» درخشان، بسیار مفید، روشنگر و به روشی فشرده و آسان و قابل دسترس برای همگان هستند.

در شش هفته گذشته، نتوانستم با دوره‌ها و جلسات خودیاری همراه باشم (هنوز در شماره ۱۰ مانده‌ام)، اما تمرکز را روی پیگیری مطالب جذاب خبرنامه‌ها گذاشتم. محتوای آنها واقعاً عالی و ارزشمند است! همچنین به من کمک کرد که به‌تازگی پیشرفت بزرگی داشته باشم. کار با درمانگر نادیده را خیلی به تعویق می‌انداختم... علتش هم کمبود زمان و نداشتن اعتماد به نفس بود («اینکه باید این کار را درست انجام دهم» و «چرا می‌توانم با این کار موفق شوم»). البته عدم اعتماد هم دلیل دیگری بود...

ارائه انجمن‌ای‌اف‌تی همان چیزی بود که نیاز داشتم و لحظه‌هایی سرشار از بینش و کشف غیرمنتظره در آن برایم پدید آمدند. نه اینکه چیز «جدیدی» وجود داشته باشد (واقعاً این‌طور نبود...)، اما نحوه ارائه آن طوری بود که باعث شد به برخی موارد پی ببرم و در مسیر درست قرار بگیرم.

همچنین وبینارهای قدیمی‌تر را که در خبرنامه جدیدت توصیه کردی دیدم و آنجا هم لحظه‌هایی سرشار از بینش و کشف غیرمنتظره داشتم. به عنوان مثال یکی بود که در آن برای آرام شدن ضربه زدن را هم اضافه کردید تا «راه را هموار کنید» تا صدای درمانگر نادیده را بهتر بشنوید. شگفت‌انگیز و بسیار مفید بود! بنابراین دو باره می‌گویم: متشکرم، متشکرم، متشکرم!

با عشق، جسیکا

~~~~~

**تحسین دیگری برای خبرنامه منتشر شده‌مان**

سلام گری،

همه ویدئوهای جدیدت را دیده‌ام و آنها را فوق‌العاده جالب و مفید می‌دانم. به‌خوبی جلسات کار با درمانگر نادیده را هدایت و با مراجعه‌کننده کار می‌کنی و این موضوع برایم بسیار جالب و مفید است.

به علاوه هنوز با جلسات خودیاری - که همچنان هدیه‌ای در حال اعطا شدن است - کار می‌کنم! این بار متوجه شدم جلسه با بابی به خاطر حالت احساسی جدید (و بهبود یافته‌ام)، بسیار مفید بود و فرصت‌های خوب، جدید و فراوانی را برای سلامتی‌ام فراهم کرد.

شارون کلگ

~~~~~

یادآوری گروه‌های تمرینی: در گروه‌های تمرینی ما منظم‌اً فرصت‌هایی 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.