

۲۵ شهریور ۱۴۰۰، ۱۶ سپتامبر 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 می‌شوند بی‌ارزش و فاقد تأیید گری کریگ هستند. متأسفانه کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای‌اف‌تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای‌اف‌تی را از همین منابع رایگان و نه از اساتید(؟؟؟) می‌-

آموزند!!!!

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

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

لطفاً از مدعیان استادی بپرسید 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 هیچ‌کسی در دنیا استاد اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ‌کسی 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](http://www.EFT.ir)

[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 گریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

**در این شماره - برای همگان:**

(۱) جمله امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: بخشش حقیقی، منطقی یا احساسی، چرا درمانگر نادیده برایم کاری نمی‌کند؟، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

**برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:**

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل آخرین وینار ضبط شده در دسترس است، (۳) مزایای گذار از ای اف تی ضربه‌ای به اوای اف تی، (۴) مزایای فراوان برای تنزیل (شامل کوتوله بودن) (۵) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**جمله امروز:** «دنیا! امروز چگونه می‌توانم به تو خدمت کنم؟» گمنام

~~~~~

## 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

~~~~~

### چگونگی دستیابی به «بخشش واقعی»

وقتی بخشش به درستی انجام شود برای ما آرامش شخصی به ارمغان می‌آورد و با آن سطح جدید از آرامش دیگر انرژی احساسی و وقت خود را برای نشخوارهای ذهنی و نگرانی‌های بیهوده هدر نمی‌دهیم. بیشتر می‌خندیم... باز هم می‌گوییم بیشتر می‌خندیم... و کمتر گرفتار بیماری‌های جسمی می‌شویم.

اما «بخشش واقعی» می‌تواند ما را فراتر از این ببرد. به من و نامی اوساکابه، کاربر متخصص و حرفه‌ای در اوای اف تی، برای بحثی عمیق، روشنگر و عالی در باره این موضوع حیاتی همراه شوید.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

### مسئله شما منطقی است یا احساسی؟ و در باره آن چه باید کرد؟

بسیاری از ما مسائل احساسی را با خود حمل و آنها را تحمل می‌کنیم: نظیر «به اندازه کافی خوب نیستم»، «به حساب نمی‌آیم»، «دوست‌داشتنی نیستم» و موضوعاتی مشابه اینها. به هر حال پایه اینها در دوران

کودکی گذاشته شده است و این باورها منطقی نیستند. با وجود این آنها اغلب در زمان حاضر دوباره ظاهر و بازپخش می‌شوند و در طول زندگی‌مان موجب محدودیت‌های ما هستند.

چه باید کرد؟

به صحبت‌های من و مری مک‌گروری (کاربر حرفه‌ای و متخصص در اپتیمال‌ای‌اف‌تی) که به بررسی این مسائل و راه‌حل‌های آنها می‌پردازیم گوش دهید.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

چرا اوای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) برای من کار نمی‌کند؟

«بله، به تمامی برای شما کار می‌کند، اما...»

با من و شری بیکر در کشف پشت پرده عملکردهای درونی اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده همراه شوید.

بله، به تمامی برای شما کار می‌کند، اما اول باید چگونگی عملکرد آن را بفهمید و اینکه آیا به آن فرصت می‌دهید یا نه. بینش‌های زیادی در این ویدئو مطرح می‌شوند.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

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

۱. [از مجموعه شفاهای «غیرممکن» ما: شفای «غیرممکن» آریتمی فیبریلاسیون دهلیزی \(ای‌اف‌آی‌بی\)](#)

[\[نوعی ناراحتی قلبی\] نورما](#)

۲. [از مجموعه پرسش و پاسخ‌های ما: سئوالی در باره اختلال عصبی حمله خواب یا نارکولپسی](#)

۳. از مجموعه اندیشه نوین ما: تازه در آغاز راه اوای اف تی هستیم

~~~~~

### 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 سپتامبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا** برگزار می‌شود. این وبینار مختص نظرات/ پرسش‌های اعضا پیرامون درس‌های پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد

چالش برانگیز، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری خواهد بود که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات یاری می‌رساند.

این بهترین فرصت برای بررسی پرسش‌ها و نظرات شماست. [در باره آنها برایم بنویسید](#) یا آنها را به وینار بیاورید.

~~~~~

**هم‌اکنون فایل آخرین وینار ضبط شده ما در دسترس است:** برای دستیابی به آن فقط کافی است [وارد حساب کاربری اپتیمال ای‌اف‌تی خود شوید](#) و در منوی سمت چپ روی وینارهای ضبط شده/ وینارهای ۲۰۱۷ به بعد/ وینارهای ۱۰۶ - ۱۳۵ / وینار شماره ۱۱۹ - به درمانگر نادیده اعتماد کنید، پرسش و پاسخ، کلیک کنید.

موضوعات جالب وینار شماره ۱۱۹ در زیر آورده شده‌اند:

۰:۰۰:۰۰ گری وینار را شروع می‌کند. شری مقدمات را ارائه می‌دهد.

۰:۰۵:۱۳ شری راجع به دوره فشرده اوای‌اف‌تی که اخیراً آن را آغاز کرده است صحبت می‌کند.

۰:۰۸:۴۶ آلیسون تجربیاتش را درباره استفاده از درمانگر نادیده و نسخه‌های ضربه زدن برای بهبود سرطان سینه و روابط می‌گوید. گری نظر می‌دهد.

۰:۳۷:۳۵ گابریل و گری پیرامون تداعی معانی و گسستگی و اهمیتشان در فرآیند اوای‌اف‌تی بحث می‌کنند.

۰:۴۸:۵۷ کارمن در باره ارزش حرکات مراجعه‌کننده در طول جلسه صحبت می‌کند. گری نظر می‌دهد.

۰:۵۳:۴۴ گوران سئوالاتی راجع به تداعی معانی و گسستگی می‌پرسد. گری و گابریل نظر می‌دهند.

۱:۰۰:۴۲ جان درباره تجربه سوء استفاده جنسی یکی از مراجعه‌کنندگان و بخشش فردی که از او سوء استفاده کرده بود می‌پرسد. گری نظر می‌دهد.

۱:۱۷:۱۰ جی‌سی راجع به چگونگی تمایز و تشخیص بین صدای درمانگر نادیده و گفتگوی درونی نفس می‌پرسد. گری نظر می‌دهد.

۱:۱۸:۵۹ گری بحثش را با جان ادامه می‌دهد.

۱:۲۱:۴۸ شری نظرات پایانی را مطرح می‌کند.

۱:۲۵:۴۴ گری پس از آنکه گابریل نظرات نهایی را مطرح می‌سازد و بینار را تمام می‌کند.

~~~~~

### مزایای گذار از ای‌اف‌تی ضربه‌ای به اوای‌اف‌تی

«... درمانگر نادیده خاطره دیگری را رو آورد که کلا به آنچه روی آن کار می‌کردیم بی‌ارتباط بود...»

**مقدمه‌ای از گری:** جودی ریگ در حال گذار از ای‌اف‌تی ضربه‌ای به اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) است و برخی مزایای جدیدی را که به آن دست یافته است با ما در میان می‌گذارد.

~~~~~

سلام گری،

همان‌طور که ممکن است به خاطر داشته باشی کتابت، درمانگر نادیده را خواندم و تمرین استفاده از درمانگر نادیده را روی خودم انجام دادم تا بتوانم احساسات نهفته فراوانی را خنثی کنم.

علاوه بر آن به این سمت هدایت شدم که درمانگر نادیده را در جلساتی که ای‌اف‌تی ضربه‌ای انجام می‌دهم فرا بخوانم و نتایج عالی‌ای دیدم.



ای‌اف‌تی ضربه‌ای را با کاربر حرفه‌ای دیگری در حالی که خودم مراجعه‌کننده بودم و روی مسائل من کار می‌کردیم انجام دادم. ما روی واقعه‌ای احساسی که از صفر تا ۱۰ شدت ۸ داشت ضربه می‌زدیم. در دور اول شدت به ۴ کاهش یافت. همان‌طور که داشتیم با هم بحث می‌کردیم که چرا شدت ۴ شده است، آن کاربر حرفه‌ای از من پرسید می‌تواند علت را از درمانگر نادیده بپرسد. قبول کردم.

درمانگر نادیده خاطره دیگری را رو آورد که کلا ربطی به آنچه ما روی آن کار می‌کردیم نداشت. بنابراین حالا دو خاطره وجود داشتند که می‌بایست روی آنها کار کنیم. دوباره وقتی مراحل کار با درمانگر نادیده را به‌طور کامل طی کردیم شدت آن دو خاطره از صفر تا ده به صفر رسید.

دیدم که خاطره رو آمد، آن را تشخیص دادم، از آن تعجب و آن را پاکسازی کردم. الان آن خاطره را به یاد نمی‌آورم. خاطره‌ای که بی‌ربط بود و شدتش هم مثل خاطره‌ای که روی آن کار کردیم ۴ بود نیز خنثی شد. آن را هم به یاد نمی‌آورم. به شوخی می‌گویم که کاش به یاد می‌آوردم!

در طول همان جلسه روی واقعه خاص دیگری در زندگی‌ام نیز کار کردیم که نگران‌کننده و آزاردهنده و شدتش از صفر تا ده هشت بود. این بار از درمانگر نادیده پرسیدیم و شدتش به ۴ رسید. در حالی که آن کاربر حرفه‌ای از من سئوالاتی در باره اینکه چرا شدت خاطره ۴ است می‌پرسید و بحث معمول در ای‌اف‌تی ضربه‌ای داشتیم تا دریابیم چه چیزی بالا می‌آید، متوجه تغییر شناختی شدم و هر دو پیرامون آن تغییر شناختی صحبت کردیم.

ما آماده کار روی آن واقعه خاصی شدیم که موقع گفتگویمان برایم آشکار شده بود.

در اینجا می‌خواهم اشاره کنم که در سه مورد مختلف که با مراجعینم کار و با آنها صحبت می‌کردم، هنگام استفاده از درمانگر نادیده همان اتفاق افتاد.

همیشه قبل از جلسه نفسم را کنار می‌گذارم و به او توصیه می‌کنم فقط مشاهده کند. دریافتم کنار گذاشتن نفسم این اجازه را به من می‌دهد واقعه احساسی را راحت‌تر و بدون هیچ گفتگو و بحثی خنثی کنم.

باید اعتراف کنم در طول روز با درمانگر نادیده صحبت می‌کنم. مطمئنم گاهی اوقات سگ‌هایم فکر می‌کنند کمی خُل شده‌ام. به هر حال این شیوه کمکم می‌کند.

ممنون برای خواندن نامه‌ام.

جودی

~~~~~

**تنزیل برخی از مزایای فراوانی را که به آنها دست یافته است شرح می‌دهد**

**(۱) کوتوله بودن و (۲) مسائل جسمی**

سلام گری،

**مسئله‌ام با کوتوله بودن:** این موضوع را با تو در میان می‌گذارم، چون هر چه تلاش کردم دریابم دیگران در این باره چه کاری کرده‌اند چیزی پیدا نکردم.

سال‌هاست با مسئله کوتوله بودن دست و پنجه نرم می‌کردم. طبیعی بود، چون همه از من بلندتر بودند: دوستان، خواهر و برادرهایم، بچه‌های اقوام پدری و مادری، همسایه‌ها و کلاً هر کس دیگر. تقریباً هر جا می‌رفتم با نظرات، اشاره‌ها و کنایه‌هایی به خاطر کوتوله بودنم مواجه بودم.

و سال‌ها فکر می‌کردم ای‌اف‌تی نمی‌تواند چنین مشکل احساسی را رفع کند. این یک چیز واقعی است. بعد از سن معینی دیگر قدتان بلندتر نمی‌شود، بنابراین باید با این وضعیت بغرنج زندگی کنید. درست

می‌گوییم؟

بالاخره بار احساسی این مشکل برایم خیلی سنگین شد و مجبور شدم ایافتی را به کار ببندم. بنابراین شروع کردم به کار با ایافتی برای خنثی کردن احساسی که داشتم. یک ماه و نیم طول کشید تا این مشکل احساسی را رفع کنم. یک بار انجام دادم و مسئله حل شد.

احساس می‌کنم آدمی عادی هستم، مثل بقیه. اعتماد به نفسم را به دست آوردم. با افتخار راه می‌روم. دیگر خودم و دیگران را معیوب و ناقص نمی‌بینم. ما همگی تجلی الهی عشق هستیم و باید یکدیگر را دوست بداریم. این مهم‌ترین نقش ایافتی در زندگی من تا به حال بوده است. بدون این ابزار زندگی‌ام به مبارزه با این مسئله بغرنج و پیچیده می‌گذشت.

**مسائل جسمی:** در کار با اوایافتی تازه کار هستم و احساس می‌کنم در مقابل این روش درمانی معجزه‌آسا مقاومت می‌کنم، اما هنوز هم نتایجی که در آغاز راه دارم می‌گیرم فوق‌العاده‌اند:

چند هفته پیش درگیر علائمی بودم که به نظر می‌رسید علائم ذات‌الریه است. (اکنون زمان کووید ۱۹ است، بنابراین تب نشانه بدی است.) چند جلسه با درمانگر نادیده داشتم و واقعاً در سینه‌ام گرمایی را احساس کردم. روز بعد دوباره با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کردم و علائم از بین رفتند. شفا یافتم. (اگر اوایافتی را به کار نمی‌بستم چند هفته درگیر این قضیه می‌شدم.)

همین‌طور که این بازخورد را می‌نویسم درمانگر نادیده درد شانه‌ام را از بین برد. شدت درد ۷ بود و از شانه به ستون فقرات می‌رسید. ابتدا فراموش کردم از اوایافتی استفاده کنم و سه چهار ساعت این درد را تحمل کردم. بعد فکر کردم من یک کاربر اوایافتی هستم. بنابراین اوایافتی را به کار بستم و ده دقیقه طول کشید و درد شانه آرام گرفت. اینجا بود که متوجه شدم لازم است این قضیه را با تو در میان بگذارم.

می‌خواهم از تو به خاطر اینکه چنین سهمی را در بهبود زندگی‌ام داری تشکر کنم. نمی‌دانی دنیا چقدر تو را دوست دارد و قدردان توست به خاطر این ابزار فوق‌العاده‌ای که به ما داده‌ای.

با احترام، تنزیل

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما منظمأ 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.

فردین و همکاران