

۱۵ مهر ۱۴۰۰، ۷ اکتبر 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)

[لینک های محبوب: کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرك كامل 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) انگیزش امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) چاره‌ای برای احساس گناه، (ب) چه عواملی باعث اگرما می‌شوند؟ (ج) مسائل خودآزایی، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

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

(۱) وینار بعدی ما، (۲) علت واقعی این دردها چه بود؟ (۳) جواهراتی از وینارهای پیشین ما، (۴) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**انگیزش امروز:** احساسات گرم‌تان را پس از تماشای این ویدئو بنویسید. ویدئویی که در آن کمک خیرخواهانه فردی را نشان می‌دهد که گوسفند ناامید و گرفتار در حصار سیمی را آزاد می‌کند.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

## 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

~~~~~

### چاره‌ای برای احساس گناه

«این مفهوم بسیار مهمی است، زیرا کمک درمانگر نادیده به ما این امکان را می‌دهد که احساس گناه را به آرامش تبدیل کنیم.»

اتفاقات مختلفی باعث ایجاد احساس گناه در ما می‌شوند و این احساس، آرامش شخصی‌مان را به هم می‌زند. همین بر هم زدن آرامش ناشی از احساس گناه در روابط، معاملات و داد و ستدهای تجاری، سلامت جسمی و بسیاری موارد برایمان گران تمام می‌شود.

همان‌طور که در این ویدئو خواهید دید، «بیل» راجع به تجربه‌اش از احساس گناه که در نتیجه رفتارهای عاری از محبت پدرش است می‌نویسد. با این حال همان‌طور که توضیح می‌دهم هرچند به نظر می‌رسد علت احساس گناه بیل فقط پدرش است ولی در واقع این موضوع از واکنش بیل نسبت به پدرش ناشی می‌شود. این مفهوم بسیار مهمی است، زیرا کمک درمانگر نادیده به ما این امکان را می‌دهد که احساس گناه را به آرامش تبدیل کنیم.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

چه عواملی باعث اگزما می‌شوند؟

«با اوای‌افتی و درمانگر نادیده شیوه مؤثری برای دستیابی به علل این مسئله داریم.»

طبق آنچه که در WebMD.com آمده است، «پزشکان دقیقاً نمی‌دانند چه عواملی موجب اگزما می‌شوند.» در نتیجه بسیاری از رویکردهای متداول بیشتر به‌جای علل، علائم بیماری را بررسی می‌کنند. با اوای‌افتی و درمانگر نادیده شیوه مؤثری در دستیابی به علل این مسئله داریم و از این طریق این بیماری بهبود می‌یابد. این ویدئو این موضوع را نشان می‌دهد.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

آیا به کاربر ماهر اوای‌افتی برای مسائل خودآزاری نیاز داریم؟

«این فرآیند را به‌خوبی فرا بگیرید. در این صورت ابزار مؤثری در اختیار خواهید داشت که همه جا به کارتان می‌آید.»

هر چند عجیب به نظر می‌رسد، علل احساسی کسانی که به خود آسیب می‌رسانند عمدتاً همان بیماری‌ها، اضطراب، ترس‌ها و... است. همه ما احساس گناه، خشم، ضربه‌های روحی و روانی، ترس و غیره را در خود نگه می‌داریم که همین موجب به هم خوردن تعادل شیمیایی بدنمان می‌شود. به نوبه خود این عدم تعادل‌ها به صورت بیماری‌های مختلف بروز می‌کنند که برای تشخیصشان باید میلیاردها دلار خرج کنیم.

جالب اینجاست که با درمانگر نادیده رویکرد یکسانی را برای همه این مسائل، از جمله رفتارهای خودآزاری به کار می‌بریم. این فرآیند را به‌خوبی فرا بگیرید. در این صورت ابزار مؤثری در اختیار خواهید داشت که همه جا به کارتان می‌آید.

ویدئو را ببینید.

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج ما: مزایایی برای ریسا از دقت در اوای‌افتی
۲. از مجموعه ما با عنوان پلکان معجزات: فقط یک جسم نیستیم، من آزادم
۳. از مجموعه تجربه‌های معنوی ما: به سوی ابدیت و ماورا

~~~~~

### 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 بانگیزه 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 اپتیمال‌ای‌افتی:**

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

## جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۱۰ اکتبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود. این وبینار مختص نظرات/ پرسش‌های اعضا پیرامون درس‌های پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالش‌برانگیز، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری خواهد بود که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات یاری می‌رساند.

این بار موضوعات ما با بحث ویژه و پیشنهاد دکتر ماریون بیلیچ در مورد نحوه ایجاد گروه تمرینی که واقعاً کاری انجام دهد آغاز می‌شود. ماریون عضو چند گروه تمرینی بسیار موفق ماست و انبوهی از ایده‌های خلاقانه‌ای دارد که موجب کارآیی و عمق بخشیدن به تلاشتان می‌شود. او برخی از این ایده‌ها را در این وبینار مطرح خواهد کرد و به عنوان سرپرست، گروه چند هفته‌ای «شروع به کار» را پیشنهاد می‌دهد تا چند داوطلب تازه‌کار در این تجربه فوق‌العاده را معرفی کند.

این فرصتی عالی برای پرسیدن سئوالاتتان از ماریون و بررسی پرسش‌ها و نظرات شما راجع به موضوعات دیگر است. [آنها را برایم بنویسید](#) یا با خودتان به وبینار بیاورید.

~~~~~

**علت واقعی این دردها چه بود؟**

**جاگجیت سینگ آهلوالیا**

«آن مسئله شدت احساسی زیادی داشت که بعد از چند دور کار با درمانگر نادیده فروکش کرد.»

سلام گری،

در اینجا مثال دیگری آورده‌ام که علت دردها آنچه که به نظر می‌رسد نیست. این مثال نشان می‌دهد چگونه درمانگر نادیده تسکین، رهایی و آرامش را به ارمغان می‌آورد.

این‌طور به نظر می‌رسید که علت احتمالی دردها لخته خون ایجاد شده در ریه بود، چون همه مشکلات بعد از این قضیه به وجود آمدند. با این حال همان‌طور که خواهید دید علت واقعی دردها مسائل احساسی حل نشده بود.

عشق و نور، جاگجیت سینگ آهلوالیا

### این مسئله

مراجعه‌کننده‌ام خانم جوانی است که چند ماه قبل لخته خونی در ریه‌هایش داشت و از آن زمان دچار درد در سراسر بدن، کاهش انرژی، مشکلات خواب و... شده است.

### خلاصه جلسات

**اولین تماسم با مراجعه‌کننده:** ابتدا گفتگوی کوتاه تلفنی داشتیم که در آن مراجعه‌کننده‌ام گفت دچار مشکلات خواب، دردهایی در سراسر بدن، قفسه سینه، پشت ساق پاها و... است. تصمیم گرفتیم در جلسه اول به رفع برخی مسائل پس‌زمینه بپردازیم.

**جلسه اول:** با توجه به تماسمان به مسئله خوابش پرداختیم تا ببینیم بهبود یافته است یا نه. او یادآوری کرد که روز قبل از جلسه به‌راحتی خوابید و احتمالاً مشکل خوابش بهتر شده است، اما این می‌تواند به خاطر چیزهای دیگر باشد و نه ضرورتاً به خاطر تلاش‌های ما برای رفع این مسئله.

با سفتی پشت او شروع کردیم و بعد به جنبه‌های دیگری مثل درد در پشت و قفسه سینه پرداختیم.

سپس با وی راجع به آنچه که در مورد خودش دوست ندارد صحبت کردم. پیرامون این قضیه گفتگوهایی کردیم و به واقعه‌ای رسیدیم که از نظر احساسی ضربه زیادی به او زده بود.



این مسئله‌ای مربوط به کلاس ششم بود. با توجه به اینکه می‌خواست به‌جای اینکه واقعه را برایم بگوید به صورت درونی مرورش کند، از او خواستم آن را به صورت فیلم ذهنی ببیند. آن مسئله شدت احساسی زیادی داشت و بعد از چند دور کار با درمانگر نادیده فروکش کرد. سفتی و درد پشت تا حدی تسکین یافت.

بعد از رفع سفتی پشت به درد قفسه سینه پرداختیم. این درد یک مقدار کم شد، اما وقت جلسه به اتمام رسید.

در پایان جلسه واقعه خاصی را که با درمانگر نادیده روی آن کار کرده بودیم بررسی کردیم. خوشبختانه هیچ شدت احساسی نداشت و فرد دیگری که در این مسئله درگیر بود برای مراجعه‌کننده‌ام دیگر مهم نبود.

**پیگیری پس از چند روز:** درد قفسه سینه هنوز تا حدی وجود داشت، اما او احساس می‌کرد در حال بهبودی است. مراجعه‌کننده‌ام احساس آرامش بیشتری می‌کرد، با وجودی که سفتی پشت رفع شده بود درد پشت همچنان وجود داشت. تصمیم گرفتیم جلسه دیگری بگذاریم.

### جلسه بعدی

**باز خورد:** خوابش بهتر شد و احساس آسودگی و آرامش می‌کرد و احساسات ناخوشایندی بروز نکردند. می‌گفت خیلی وقت بود این‌طور راحت خوابیده بود.

از او خواستم راجع به واقعه خاصی که جلسه قبل روی آن کار کرده بودیم فکر کند و آن را به یاد بیاورد. خوشبختانه آن واقعه را به وضوح به خاطر نمی‌آورد. خوب است. این نتیجه محکمی است.

مسئله سفتی پشت حل شد.

هنوز شدت درد پشت از صفر تا ده، شش و نیم الی هفت است.

هنوز شدت درد قفسه سینه از صفر تا ده ۷ الی ۸ است.

**واقعۀ خاص و مهم:** حین برقراری ارتباط با درمانگر نادیده در مورد واقعۀ خاص و مهمی در دوران دبیرستان او به آرامش رسیدیم. در این واقعۀ هیچ کسی از او دفاع و حمایت نکرد، به خصوص فردی که مراجعه کننده ام او را قهرمان خود می دانست. وقتی شدت این واقعۀ کاهش یافت درد پشت کاهش یافت و درد قفسه سینه به طور قابل ملاحظه ای کم شد و شدتش به ۲ رسید. یک دور دیگر کار کردیم و درد قفسه سینه رفع شد.

سپس درد پشت حرکت کرد و به جای جدیدی رفت و حول و حوش جایی قرار گرفت که انتهای دنده هاست.

همچنین او چیزی شبیه ویرگول را در جایی از پشتش که واقعاً دردناک بود دید. در مورد جایی که ممکن بود در زندگی توقف و مکث کرده باشد صحبت کردیم. آن، جایی بود که او از کشوری به کشور دیگر نقل مکان کرد.

همین واقعۀ دیگری را رو آورد که البته با درمانگر نادیده روی آن کار کردیم. در نتیجۀ دردهای پشت و قفسه سینه تا حد احساس ناراحتی بسیار خفیف کاهش یافتند.

همچنین روی دردهای مچ و ساق پا که از صفر تا ده شدت ۷ الی ۸ داشتند کار کردیم. در جلسۀ ای که داشتیم یک لحظه احساس کرد درد از بین رفته است. این اولین رهایی بعد از زمانی طولانی بود. هر چند احساس سفتی همچنان وجود داشت.

در پایان جلسۀ دوم او احساس سبکی، آرامش، آزادی و رهایی بیشتری می کرد.

به امید اینکه دیگران این مورد را مفید بدانند، جاگجیت

~~~~~

**جواهراتی از وینارهای پیشین ما**

به حساب کاربری عضویت خود در [اوی اف تی وارد شوید](#) و روی وینارهای ضبط شده کلیک کنید. در آنجا گنجینه‌ای از بینش‌ها و مثال‌هایی درباره فرآیند سطح بالای ما را که کار با درمانگر نادیده است خواهید یافت.

در اینجا به عنوان نمونه موضوعات مورد علاقه وینار شماره ۱۸ آورده شده است:

۰:۰۰:۰۰ گری راجع به کارگاه حرفه‌ای اپتیمال ای اف تی که برگزار می‌کند می‌گوید.

۰:۰۰:۳۸ شری بیکر و گری خلاصه‌ای از دوره‌ای در معجزه‌ها را که شامل تشبیه خورشید و پرتوهایش است مطرح می‌کنند.

۰:۱۸:۰۷ لنور مخاطبان را به این نکته جلب می‌کند که گاهی مراجعه‌کنندگان ساکتند و به نظر می‌رسد به سراغ واقعه یا جنبه دیگری می‌روند. آیا این زمان خوبی برای استفاده از اپتیمال ای اف تی است؟ همچنین می‌پرسد نظرتان درباره آمیختن ای اف تی ضربه‌ای با اپتیمال ای اف تی چیست؟ گری و شری جواب می‌دهند.

۰:۲۲:۳۷ گری دکتر ایزابل ریس را به بحث دعوت می‌کند تا او از برخی تجربه‌های فوق‌العاده‌اش درباره اپتیمال ای اف تی بگوید. تجربیاتی نظیر ناپدید شدن سریع و بسیار گسترده مسائل دشواری مثل حملات هراس ناگهانی و اضطراب. شری در بحث شرکت می‌کند.

۰:۴۲:۰۷ جودی از ایزابل درباره اینکه چقدر طول می‌کشد تا با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کند و از او برای حل مسائل کمک بخواهد می‌پرسد. ایزابل پاسخ می‌دهد.

۰:۴۶:۵۳ الیزابت سئوالاتی درباره مبتدی‌ها و اینکه آیا ایزابل درمان از راه دور انجام می‌دهد یا نه، می‌کند. گری و ایزابل جواب می‌دهند.

۰:۵۲:۴۱ استر راجع به احتمال ورود ترس و تردید به فرآیند اپتیمال ای اف تی نظر می‌دهد. گری پاسخ می‌دهد.

۰۵۵:۰۷ دوروتی درباره حرکات پسر مبتلا به اوتیسم خود که نشان می‌دهد او کاملاً شاد است می‌پرسد.

۰۵۷:۵۹ شری در مورد گفته‌های استر اظهار نظر می‌کند.

۰۵۹:۴۳ مایک به نظرات مفیدی راجع به دوره‌ای در معجزات در مورد درمان اشاره می‌کند. گری جواب می‌دهد.

۱:۰۱:۳۱ هارپر همان تجربیاتی را که ایزابل به آنها پرداخت تکرار می‌کند. این موضوع که به نظر می‌رسد گاهی درمانگر نادیده بدن را در طول فرآیند شفا حرکت می‌دهد. همچنین درباره رهایی‌اش از بیماری آسم می‌گوید. گری پاسخ می‌دهد.

۱:۰۷:۳۶ لیندا کار و گری در مورد سرفه قبلی لیندا بحث می‌کنند که آیا سرفه برگشت؟ همچنین لیندا از تجربه‌اش راجع به اینکه طی فرآیند اپتیمال ای‌اف‌تی درمانگر نادیده او را حرکت داد و از وضعیت شاد کنونی خود و رهایی مربوط به آن می‌گوید. گری جواب می‌دهد.

۱:۲۱:۴۸ لارنس موضوع قرار گرفتن در سطوح بالاتر را مطرح می‌کند و به ما این امکان را می‌دهد تا راحت‌تر تاریکی را کنار بزنیم. همچنین موردی را بیان می‌کند که اپتیمال ای‌اف‌تی قادر است نتایجی عمیق‌تر از ای‌اف‌تی ضربه‌ای به ارمغان بیاورد. گری پاسخ می‌دهد.

۱:۲۷:۱۴ هاوارد سه نکته جالب را مطرح می‌کند. گری جواب می‌دهد.

۱:۳۰:۲۵ سوزان درباره درمانگر نادیده‌ای که بیشتر از گری می‌داند توضیح می‌خواهد. گری پاسخ می‌دهد.

۱:۳۷:۴۳ گری و شری و بینار را تمام می‌کنند.

~~~~~

**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.

موسسه تخصصی روانشناسی  
دکتر فواد فخری