

۱۳ آبان ۱۴۰۰، ۴ نوامبر 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 گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

**در این شماره - برای همگان:**

(۱) شعر امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) مشکل زودانزالی، (ب) تخریب خود: باید بی نقص

باشم، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

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

(۱) وینار بعدی ما، (۲) دیدگاه "مادر جدید" (۳) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**شعر امروز:** این شعر خوشایند روزتان را روشن می‌کند. به وسیله دیوید شرودر نوشته شده و گابریل روتن

آن را ارسال کرده است.

**آیا می‌توانی؟**

آیا می‌توانی به جای ترس عشق بورزی؟

آیا می‌توانی با وجود عدم اطمینان در زندگی عشق بورزی؟

آیا می‌توانی به آنچه که برایت ناشناخته است عشق بورزی؟

آیا می‌توانی وقتی درد داری عشق بورزی؟

آیا می‌توانی به هنگام گریستن و وقتی به نظر می‌رسد دیگران اهمیتی نمی‌دهند عشق بورزی؟

آیا می‌توانی وقتی به نظر عادلانه نمی‌رسد عشق بورزی؟

آیا می‌توانی وقتی نومید می‌شوی عشق بورزی؟

آیا می‌توانی وقتی چیزی برایت جالب نیست و می‌خواهی از آن بگریزی عشق بورزی؟

آیا می‌توانی به بخشهایی که پنهان کرده‌ای و فکر می‌کنی با تو نیستند عشق بورزی؟

آیا می‌توانی به آن کسی که در آینه می‌بینی عشق بورزی؟

آیا می‌توانی وقتی دیگران به تو عشق نمی‌ورزند به آنان عشق بورزی؟

آیا می‌توانی به کسانی که به خودشان عشق نمی‌ورزند عشق بورزی؟

آیا می‌توانی صرفاً عشق باشی؟

~~~~~

**درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه**

**(چند مثال در زیر)**

**یادداشت:** این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوای‌افتی 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

~~~~~

## یک جلسه "شروع خوب" برای مشکل زودانزالی جورج

"جورج از وقتی به یاد دارد با این مشکل روبرو بوده است..."

به گفته وبسایت [webmd.com](http://webmd.com) "علت [مشکل زودانزالی] در واقع شناخته نشده است."

ولی به بهره‌هوشی بسیار بالا نیازی نیست تا به این نتیجه برسیم که مسائل احساسی همچون خاطرات ناگوار، طرد شدن از طرف خانمها، باورهای مذهبی و غیره نقش مهمی در این مشکل دارند.

جورج از وقتی به یاد دارد با این مسئله روبرو بوده است و هرچند که راههایی برای تطبیق یافتن با آن پیدا کرده است ولی مشکل ادامه دارد. همان طور که در این ویدیو خواهید دید جورج و من علل بالقوه آن را می‌کاویم و بر آنها و از جمله یک واقعه خاص که در ۱۲ یا ۱۳ سالگی برایش اتفاق افتاده است تمرکز می‌کنیم. سپس به قصد آسودگی جلسه کاملی با درمانگر نادیده داریم و به نتایج مستحکمی می‌رسیم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

وقتی مردم نتایجی را که می‌گیرند خراب می‌کنند

"مثلاً: من باید بی‌نقص باشم..."

به همه ما وقتی بزرگ می‌شدیم باورهای القا شده است. برخی از آنها مفیدند و بقیه موجب محدودیتهایی می‌شوند و درک ما از دنیا را مخدوش می‌سازند. باورهای دسته اخیر (مثلاً: "من باید بی‌نقص باشم"، "اشکالی دارم" و غیره) اغلب به موانعی برای نتیجه‌گیری از کار با درمانگر نادیده تبدیل می‌شوند.

این امر خیلی بیشتر از آنچه که اکثر ما متوجه می‌شویم متداول است و به همین دلیل دایان واندروید و من راجع به آن و همچنین راه‌حلها، قاب‌بندیهای مجدد و امثالهم به گفتگو می‌پردازیم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج: [از نومییدی به امید: یک ماجرای مملو از عشق](#)
۲. از مجموعه پلکان معجزات: [یک بازی که در آن همگان برنده‌اند](#)
۳. از مجموعه تجربیات روحانی: [در اثر اعجاب و حیرت زبانم بند آمده بود](#)

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی پیدا کنید.
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 تأثیرگذار در شفافبخشی 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 بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۷ نوامبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.**

جلسه به صورت زنده و با مشارکت اعضا و درباره مسئله طرد شدن برگزار می‌شود.

سپس نوبت به سوالات و نظرات اعضا راجع به دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، کاربردهای شخصی و هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند می‌رسد.

ووعات دیگر است.

آنها را برایم بنویسید یا با خودتان به وبینار بیاورید.

~~~~~

**درمانگر نادیده دیدگاه "مادر جدید" را به بلیندا نشان می‌دهد**

ولی درمانگر نادیده باعث شد ببینم که او هم زندگی می‌کرده و عشق می‌ورزیده و خیلی دوست داشته است که بتواند آن را ابراز کند. ولی چیزی در وجودش بوده است و من و برادرم قادر نبودیم کاری کنیم که او شادمان شود.

**مقدمه گری کریگ:** درمانگر نادیده با شعور غایبی‌اش اغلب پیامهای شفابخش را به شکلی که مخصوص نیازهای ما باشند می‌فرستد. این امر در نامه بلیندا ویلسون که ذیلا می‌بینید واضح است.

## نامه بلیندا:

گری عزیز،

وقتی من و برادرم کوچک بودیم مادرم از اضطراب و افسردگی رنج می‌برد. به یاد دارم چند بار در هفته پس از پایان کار روزانه‌اش ما را به استخر شهر می‌برد. استخر بسیار بزرگی بود در آن ساعت از روز هیچ کودک دیگری در آنجا نبود. فقط ما و ناجی غریق در آنجا بودیم. من و برادرم خیلی مشتاق بودیم. بسیار به هیجان می‌آمدیم و عاشق شنا کردن بودیم. به یاد می‌آورم که ما دو تن در استخر بودیم و مادرم روی نیمکتی می‌نشست و مراقب ما بود. ولی برخلاف ما که هیجان‌زده بودیم او خسته به نظر می‌رسید و چندان احساسی از خود نشان نمی‌داد. من فقط می‌خواستم که او شادمان باشد و این قدر خسته و عصبی نباشد. حتی اکنون که به یاد چهره خسته‌اش می‌افتم غمگین می‌شوم.

در جلسه اوای‌اف‌تی که داشتیم و آن صحنه را تجسم کردم درمانگر نادیده وارد و بخشی از مادرم گردید. مادرم لباس راحت‌تر و بهتری پوشیده بود. آن صحنه پر از رنگهای شاد بود. او لبخند می‌زد، می‌خندید و به نزد ما آمد و اظهار داشت: "گفتید که موقع آموزش شنا از روی سکو پریدید. می‌خواهم ببینم چطور آن را انجام می‌دهید." وقتی انجامش دادیم بالا و پایین پرید و خندید و گفت: "عجب! می‌دانستم که می‌توانید انجامش دهید! این یکی از بهترین شیرجه‌هایی است که به عمرم دیده‌ام!" چیزهایی را به درون استخر پرت کرد و از ما خواست که آنها را برایش بیاوریم. به شیوه‌های دیگری هم در شادی ما شریک شد.

خوشم نمی‌آید سعی کنم واقعه را "تغییر یا بهبود دهم" و خاطره بهتری (که واقعا اتفاق نیفتاده است) از آن بسازم. هرچند بازگشت به گذشته و تظاهر به اینکه اتفاق بهتری افتاده و سوسه کننده است ولی ما نمی‌توانیم بدین شکل به خودمان دروغ بگوییم. این کار مثل گفتن جمله تاکیدی "من ثروتمندم" وقتی که واقعا این



طور نیستم می‌باشد. ولی درمانگر نادیده باعث شد ببینم که او هم زندگی می‌کرده و عشق می‌ورزیده و خیلی دوست داشته است که بتواند آن را ابراز کند. ولی چیزی در وجودش بوده است و من و برادرم قادر نبودیم کاری کنیم که او شادمان شود.

پس از مدتی تصویر مادرم سیاه و سفید شد. او ساکت بر روی نیمکت نشسته بود و خسته به نظر می‌رسید. دریافتم که مادرم ما را واقعا دوست داشته است. او می‌خواست همان خودی بشود که درمانگر نادیده به ما نشان داده بود: شادمان. وی نمی‌دانست که چگونه از درمانگر نادیده کمک بخواهد تا آن طور شود. متوجه شدم حالت غمناکی که در آن فرو می‌رود مانع بروز شخصیت واقعی‌اش و آن کسی که می‌خواهد باشد می‌گردد. آن حالت و نه من و برادرم یا هر چیز دیگری مانع او بود. نمی‌توانم این واقعیت را که او در آن زمانها غمگین به نظر می‌رسید تغییر دهم.

این بود که وقتی بر روی آن واقعه کار می‌کردم تصویر "مادر غمگین" به اینکه چه چیزی مانع او می‌شود تغییر یافت. این تقصیر هیچ کسی نبود.

با عشق، بلیندا

~~~~~

**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.

فرداد فروغی