

۳۰ دی ۱۴۰۰، ۲۰ ژانویه ۲۰۲۲



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

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

[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) جمله امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) فراتر از باورهای خانوادگی، (ب) بهبودی از بولیمی، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۴) 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) دوره فشرده اوای اف تی شری بیکر، (۴) نظراتی درباره روش جابجایی، (۵) نتایج خارق العاده آندره، (۶) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جمله امروز**

پزشک آینده دارو نمی دهد بلکه مراقب وضعیت فرد به لحاظ رژیم غذایی و همین طور علت و جلوگیری از بیماری است. توماس ادیسون، ۱۹۰۳

~~~~~

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

~~~~~

**فرا تر از باورهای خانوادگی**

**یک جلسه "شروع خوب"**

در انتها جلسه‌ای با درمانگر نادیده داریم و از نوآوری و خلاقیت او وقتی در بهای بزرگی را به روی آزادی می‌گشاید بهره می‌بریم.

بسیاری از بینندگان جواهراتی را در این جلسه می‌یابند. تقریباً برای همگان کاربرد دارد.

در کودکی تحت تاثیر خانواده قرار و باورهایی را از آن می‌گیریم. این باورها برایمان به واقعیت بدل می‌شوند و بسیاری از ورودیهای فرهنگی، مذهبی و غیره را منعکس می‌سازند. ولی در اغلب موارد وقتی بزرگ می‌شویم و شکوفایی را برمی‌گزینیم به محدودیت تبدیل می‌گردند.

گذر از اینها خصوصاً وقتی در خانواده به شکل مستحکمی نگه داشته شده‌اند می‌تواند دشوار باشد. برای استن همین طور است چون بین جایی که می‌خواهد برود و باورهای خانوادگی که او را نگه داشته‌اند در تعارض است.

به دو نکته توجه کنید:

(۱) در این جلسه "شروع خوب" تعارض فوق را می‌کاویم و جنبه‌های مختلف آن را مورد قاب‌بندی مجدد قرار می‌دهیم. خیلی مفید است. در انتها جلسه‌ای با درمانگر نادیده داریم و از نوآوری و خلاقیت او وقتی در بهای بزرگی را به روی آزادی می‌گشاید بهره می‌بریم.

(۲) صدای استن گاهی اوقات واضح نیست. در اکثر موارد آنچه را که او می‌گوید تکرار می‌کنم تا واضح شود.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

بولیمی: بهبودی درجه یک از طریق درمانگر نادیده

روش ما به سراغ علت اصلی این ناخوشی جدی می‌رود

روشهای رایج پاسخهای چندانی برای بولیمی ندارند. در واقع در وبسایت webmd.com که یکی از بزرگترین وبسایتهای پزشکی به شمار می‌رود این طور نوشته شده است...

"علت بولیمی را دقیقاً نمی‌دانیم."

ولی سونیا نووینسکی بارها با موفقیت بر روی بولیمی مراجعانش با استفاده از ای‌اف‌تی یا اوای‌اف‌تی و نه هیچ چیز دیگری کار کرده است. چون روش ما به سراغ علت اصلی این ناخوشی جدی می‌رود.

گفتگوی سونیا و من را درباره برطرف شدن بولیمی مراجع سونیا، ایزیدورا، ببینید. توجه داشته باشید که سونیا بعضی موارد احساسی و از جمله بدرفتاری در دوران کودکی را خنثی نمود و همین باعث شد ایزیدورا از روزانه پنج بار استفراغ آسوده شود. او دیگر حتی به این مسئله فکر هم نمی‌کند.

لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشک مشورت کنید.

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای غیرممکن: [درمانی برای دیواره‌های نازک رگهای دایان](#)
۲. از مجموعه پرسش و پاسخ: [از کدام دستورالعمل ای‌اف‌تی برای دیابت نوع دوم استفاده کنم؟](#)
۳. از مجموعه اندیشه نوین: [بهبودی موثر از اوتیسم](#)

~~~~~

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 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 ای‌اف‌تی گری کریگ](#) تماس بگیرید.

~~~~~

**\*\*\*پیشرفته\*\*\***

**برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی:**

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

## جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۳۰ ژانویه، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.

این بار هم به تلاشمان برای بالاتر بردن "سقف باورها" ادامه می‌دهیم. در این مجموعه "آن سی" داوطلب شده است و ما به نتایج آن بسیار امیدواریم.

حتما در این مجموعه به ما بپیوندید. مزایای فراوانی می‌تواند برای همگان داشته باشد.

~~~~~

فایل ضبط شده وبینار قبلی ما آماده است

برای دسترسی به آن وارد حساب کاربری خود در دوره اوای‌افتی شوید و منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ < شماره ۱۲۷ بالاتر بردن سقف باورها کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰:۰۶:۴۲ ماریان نظراتش را درباره لطف به اشتراک گذاشته شده به شکلی که در گروه تمرینی که در آن عضویت دارد ظهور یافته است بیان می‌دارد. گری نظر می‌دهد.

۰:۱۱:۱۰ گری چهارچوبی برای کاوش باورها ایجاد می‌کند. چند وبینار بعدی حول این محور قرار خواهند داشت.

۰:۳۹:۳۴ گری خلاصه‌ای از سوابق و وضعیت "آن" را بیان می‌کند.

۰:۴۱:۲۰ آن و گری وارد جلسه مقدماتی و عمیقی درباره باورهای او می‌شوند.

۱:۳۹:۰۰ شری راجع به دوره فشرده‌اش که به زودی برگزار می‌شود می‌گوید. گری وینار را پایان می‌دهد.

~~~~~

## دوره فشرده اوای‌اف‌تی شری بیکر

قابل توجه علاقمندان به شرکت در دوره فشرده اوای‌اف‌تی! دوره فشرده بعدی برای ایجاد ارتباط با درمانگر نادیده از ساعت ۱۰ صبح به وقت شرق امریکا روز شنبه ۱۲ فوریه آغاز می‌شود و تا پنج هفته ادامه می‌یابد. این کارگاه شش هفته‌ای مخصوص شاگردان پیشرفته اوای‌اف‌تی است. هدف از آن تعمیق درک اصول بنیادی اپتیمال ای‌اف‌تی، ارتقای مهارت ارتباط با درمانگر نادیده، فراگیری نحوه تمایز گذاردن میان صدای درمانگر نادیده و نفس، بهبود توانایی ما در قاب‌بندی مجدد برای دستیابی به تغییرات شناختی مورد نظر و خیلی چیزهای دیگر است.

این دوره فشرده که فقط به اعضای دوره اوای‌اف‌تی ارائه می‌شود پیش‌نیاز دوره فشرده کار بر روی مسائل جسمانی مزمن است که توسط گابریل روتن، مدیر مرکز آموزش رسمی گری کریگ به زبان هلندی، آموزش داده می‌شود.

هزینه این دوره فشرده شش هفته‌ای ۵۰۰ دلار است. اگر بعداً بخواهید دوره آموزشی یک ساله برای اخذ مدرک ای‌اف‌تی را هم بگذرانید این هزینه از شهریه آن دوره کم می‌شود. فارغ‌التحصیلان قبلی و اعضای فعلی دوره اخذ مدرک هم می‌توانند بدون پرداخت هزینه در این دوره شرکت نمایند. کتاب راهنمای اوای‌اف‌تی که خلاصه‌ای از دوره است به اعضا داده می‌شود.

اگر هنوز ثبت‌نام نکرده‌اید به [sheribaker29@gmail.com](mailto:sheribaker29@gmail.com) ایمیل بزنید تا اطلاعات لازم را برایتان

بفرستم و هر سوالی را که دارید جواب دهم.

نمونه‌های از نظرات شرکت کنندگان قبلی:



از اینکه تجربیات و دانش گرانبهات را با ما به اشتراک گذاشتی حیرت کردم. به نظر می‌آید که اینها از یک منبع تمام نشدنی جریان داشتند و تو با سخاوت و عاشقانه به ما ارائه می‌کردی.

این اطلاعات و فنون گرانبهات و با وجود اینکه موضوع خیلی جدی است ولی تو آن را برایمان آسان ساختی. معلمان خوب این طور کار می‌کنند.

فکر می‌کردم اوای‌افتی را خوب فهمیده‌ام ولی تو زوایای آن را که برایم مبهم بودند نمایان ساختی. از این بابت خیلی از تو متشکرم.

برای کسب اطلاع از نظرات سایر شرکت کنندگان به بخش دوره فشرده در وبسایت ما مراجعه کنید.

شری بیکر، مدیر مرکز آموزش گری کریگ به زبان انگلیسی و مدرس دوره فشرده اوای‌افتی

~~~~~

نظراتی درباره روش جابجایی

یک میانبر موثر

روش جابجایی میانبر موثری برای آن دسته از اعضای دوره اوای‌افتی است که وقت کافی برای انجام فرایند کامل را ندارند. مرنی موریس نظراتش را در این باره می‌گوید.

سلام گری،

این طور فهمیده‌ام که نتایج حاصل از روش جابجایی اغلب به بازنگری در احساس اولیه منجر می‌شوند. مثلاً به خاطر نواختن پیانو اضطراب و تقریباً از آن اکراه داشتم. ولی پس از انجام روش جابجایی مرنی کوچولو بیشتر هیجان داشت و با اعتماد به نفس کارش را انجام داد. برای سایر خاطرات هم چیزهای مشابهی پیش آمده‌اند. این طور نیست که واقعه را به شکلی که اتفاق افتاده است به یاد نیآورم ولی احساس ناشی از آن

خیلی بهتر شده است. مثلا کمتر مضطرب می‌شوم، اعتماد به نفس بیشتری دارم و شادترم. معمولا درمانگر نادیده پیامهای مشابهی می‌دهد. مثلا اینکه عشق او را به یاد داشته باشم و او همیشه مرا همان طور که هستم دوست دارد، به زمان حال توجه کنم و نگران نباشم و بدانم که در امنیت به سر می‌برم.

با عشق، مارنی

~~~~~

### نامه دیگری از آندره درباره نتایج خارق‌العاده‌ای که از کار با درمانگر نادیده نصیبش شده‌اند

درد زانو و کمر: دیگر آنها را ندارم

**مقدمه گری کریگ:** شاید به یاد داشته باشید که آندره قبلا فهرستی طولانی از شفاهای حاصل از کار با درمانگر نادیده ارائه کرده بود. از جمله: اضطراب، ترس مرضی از حضور در جاهای شلوغ، حملات هراس (که هنوز ادامه داشتند ولی خیلی کمتر شده بودند) و همین طور وسواس، کهیر و آسیب کتف. آخرین فهرست او در زیر می‌آید...

سلام گری،

باز هم مواردی هستند که فراموش می‌کنم و موارد جدیدی را هم باید گزارش دهم:

**درد زانو و کمر:** دیگر این دردها را ندارم. فکر می‌کردم اینها کلا به سن و وزن مربوطند و مثل هر کس دیگری که سنش از ۵۰ بالاتر باشد اوضاع برایش بدتر می‌شود. دیروز وقتی از پله‌ها بالا می‌رفتم پایم کمی لغزید و پیچ خورد. همان وقت فهمیدم که نمی‌توانم به یاد آورم که آخرین باری که زانویم مرا آزرده‌اند چه موقع بوده است. شاید چهار پنج ماه قبل تقریبا هر روز.

کمردرد (یا گاهی اوقات فقط ناراحتی) را همیشه داشته‌ام. از وقتی بیست سالم بود، گاهی هفته‌ای یک بار و گاهی سه چهار بار در سال بسته به نیازم، نزد کایروپراکتور می‌رفتم. فکر می‌کنم آخرین بار ۵ ماه پیش بود و

انتظار ندارم که دیگر نزدش بروم چون هیچ دردی ندارم. هرگز به این موارد نپرداخته بودیم و اکنون هم نیازی به این کار نیست چون دیگر وجود ندارند.

**خواب:** هفته قبل به دنبال چیزی بر روی میز کنار تختم می‌گشتم و متوجه بطری ملاتونین شدم. یادم نمی‌آید که از چه موقع شروع به استفاده از آن کردم. اندکی پس از آغاز کارمان دیگر به سراغش نرفتم. اکنون وقتی به بستر می‌روم ظرف ۵ دقیقه خوابم می‌برد. هر روز از ۱۲:۴۵ تا ۷ صبح یکسره می‌خوابم. این را هم باید بگویم که همیشه خواب ناآرامی داشته‌ام. ولی الان وقتی برمی‌خیزم در همان وضعیت قبل از خواب هستم و پتو اصلا تکان نخورده است. اصلا روی زمین یا در انتهای بستر نیست. در تمام عمرم از بس که در خواب تکان می‌خوردم پتو آن طور می‌شد. این هم مورد دیگری است که به آن نپرداختیم و از میان رفت.

**وزن:** هرگز نیازی به انگیزه بیشتر نداشته‌ام. کارها را خیلی خوب شروع می‌کردم و نمی‌خواستم پایان دهم. ولی در تقریبا تمام دوران بزرگسالی‌ام با کاهش وزن مشکل داشته‌ام. تا بیست سالگی لاغر بودم. بدیهی است که مادرم به من فشار می‌آورد که کمتر بخورم تا چاق نشوم. وقتی او تقریبا بیست سال قبل فوت کرد من و خواهرم به یخچال حمله کردیم و دیگر به عقب ننگریستیم. سرانجام قادر شده بودیم بخوریم و این کار هیچ عواقبی هم نداشت.

پارسال که مورد عمل پیوند کبد قرار گرفتم با وزن ۹۰ کیلوگرم (یعنی تقریبا ۳۵ کیلوگرم کمتر از وقتی که وارد بیمارستان شدم) از آن خارج گشتم. دوران نقاهت و خوردن چند ماه به طول انجامید. به دلیل پاندمی نمی‌توانستم از منزل بیرون روم. لذا تحرک نداشتم. این بود که وقتی در ماه جولای کار با هم را شروع کردیم وزنم به صد کیلوگرم رسیده بود و حس می‌کردم افتضاح شده‌ام. مشکلات کبدی‌ام هم فقط به خاطر ژن‌ها و الکل ایجاد نشده بودند بلکه ناشی از اضافه وزن و کبد چرب هم بودند. چاره‌ای جز کاهش وزن نداشتم.

چند بار نرم‌افزاری را که برای کاهش وزن ساخته شده بود دیده بودم و شدیداً می‌خواستم استفاده از آن را در ۲۸ جولای شروع کنم. امروز که بر روی ترازو رفتم دیدم که ۸۸ کیلوگرم شده‌ام. یعنی ۳۷ کیلوگرم لاغری در بیش از ۵ ماه. هرگز هیچ برنامه‌ای را این طور انجام نداده بودم. انگیزه داشتم ولی به آن نمی‌چسبیدم. این توانایی جدید در تمرکز کردن را فقط می‌توانم ناشی از درمانگر نادیده بدانم. این هیچ توجیه دیگری ندارد چون هرگز در زندگی این طور نبوده‌ام و تا این حد موفق نشده بودم.

**سرگیجه:** این را در یکی از نامه‌های قبلی هم به تو گفته بودم ولی باز هم بهتر شده است. ماه قبل که راجع به آن نوشتم از شدتش کاسته شده بود و اکنون تقریباً به کلی از میان رفته است. چند هفته پیش خیلی سریع بالا پریدم و شاید برای ۳ ثانیه برگشت و بعد ناپدید شد. قبلاً هر روز و روزی چند بار اتفاق می‌افتاد. چقدر قابل توجه است!!

**کبودی:** سالها به راحتی جاهای مختلف بدنم کبود می‌شدند. هر صبحگاه کبودی جدیدی در آینه می‌دیدم و اصلاً نمی‌فهمیدم که علتش چیست و فرض می‌کردم که به چیزی برخورد کرده‌ام. بعضی از کبودیها خیلی شدید (بزرگ، سیاه، آبی یا بنفش) بودند. ولی دیگر این طور نمی‌شوم. هفته گذشته پایم به میز خورد ولی هیچ اثری به وجود نیامد. اصلاً کبود یا حتی سرخ نشد.

با آرزوی بهترینها، آندره

~~~~~

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.

فهرست افراد فراموشید