

۳۱ شهریور ۱۴۰۱، ۲۲ سپتامبر 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 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](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 هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای‌اف‌تی (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

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

تلگرام @GaryCraig @FarhadForughmand

اینستاگرام @eft.forughmand

کانال خبرنامه رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ

لینک‌های محبوب: کتاب درمانگر نادیده | عضویت در دوره اپتیمال ای‌اف‌تی | مدرک کامل ای‌اف‌تی |

راهنمای ای‌اف‌تی استاندارد طلایی | کاربران رسمی ای‌اف‌تی |

~~~~~

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

- (۱) تجربه عاشقانه امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) آگورافوبیا، آلرژیا، وسواس و غیره (ب) از کجا بدانم که درست کار می‌کنم؟ (۳) اگر درمانگر نادیده را "حس" نکنم چه کنم؟، (۴) مقالات/ ویدئوهایی 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) جان مک‌ماهون در حالتی از سعادت از خواب برمی‌خیزد، (۴) در ستایش روش جابجایی، (۵) در ستایش روش شرح ماجرا، (۶) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

## تجربه عاشقانه امروز (برگرفته از Epoch Bright)

در پروازی که امروز از سن دیگو به نشویل داشتم در کنار بانوی ۹۶ ساله‌ای نشستم که ۱۵ سال بود سوار هواپیما نشده بود.

وی برای تولدش می‌خواست به کانزاس سیتی برود تا خانواده‌اش را ببیند ولی از پرواز با هواپیما می‌ترسید. از آقایی خواست که در حین بلند شدن هواپیما دستش را بگیرد و وقتی هم که هواپیما در تلاطمهای هوایی افتاد او را بغل نمود. آقا با روی گشاده دستش را گرفت و اجازه داد که به او بچسبد و با صحبت کردن او را آرام ساخت. در تمامی مدت پرواز به خوبی می‌دانست که برای کمک چه کاری باید بکند. کمکش کرد از جایش برخیزد و به دستشویی برود و مراقب بود که در راهروی هواپیما نیفتد. در کل مدت پرواز موجب آرامش بانو بود و باعث شد لبخندی بر لبانم نقش بندد.

آن آقا فرشته پرواز آن بانو بود. کیف او را گرفت، کمکش کرد از هواپیما پیاده شود و روی صندلی چرخدار بنشیند. وقتی هم که او سردرگم شده بود که دخترش کجا است در کنارش ماند تا دخترش را پیدا کرد و بعد از او جدا شد.

در حالی که اشک شوق می‌ریختم و شکر می‌کردم که چنین انسانهای متعالی وجود دارند از آنجا رفتم. آن بانو به قدری قدردان بود که می‌خواست خوراکیهایی را که در طول پرواز گرفته بود به آن آقا بدهد. به احترام قلب مهربان و دلسوزیهای او برای کسی که قبلاً هرگز ندیده بود کلاه از سر برمی‌دارم. هیچگاه این چنین در طول پرواز تحت تاثیر قرار نگرفته بودم. واقعا که هفته‌ام را برایم ساخت.

~~~~~

## (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

~~~~~

### برطرف شدن آگورافوبیا، آلرژیها، وسواس، افسردگی و غیره

"... وی با استفاده از رویکردهای درمانگر نادیده توانست همه این مسائل را برطرف کند و آزادی بیشتری برای او به بار آورد."

مراجع برزیلی سونیا نووینسکی به دلیل طرد شدن، مورد انتقاد و بدرفتاری واقع شدن در کودکی فهرستی طولانی از مسائل جدی داشت. سونیا جزئیات زیادی را برایمان شرح می‌دهد. از جمله اینکه با استفاده از رویکردهای درمانگر نادیده توانست همه این مسائل را برطرف کند و آزادی بیشتری برای او به بار آورد.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### از کجا بدانم که درست کار می‌کنم؟

این سوال متداولی است که اغلب در ذهن کسانی که به تازگی با اپتیمال ای‌اف‌تی آشنا شده‌اند نقش می‌بندد. جواب ساده‌ای دارد و در اینجا راجع به آن با "آن رایان" گفتگو می‌کنم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### اگر درمانگر نادیده را "حس" نکنم چه کنم؟

**سوال:** با مارشا اوای‌اف‌تی را تمرین کردم. ولی انگار نمی‌توانم "حس کنم". نمی‌دانم که آیا این با عقل جور درمی‌آید یا خیر. اما باز هم به تمرین اوای‌اف‌تی ادامه می‌دهم.

**جواب:** نیازی نیست که در کار با درمانگر نادیده چیزی را "حس کنی". عده اندکی از مردم واقعا حضور یا اعمال او را "حس می‌کنند". من هم این طور نیستم.

ولی این ملاک موفقیت در کار نیست. ملاک این است که شدت واقعه خاصی که بر روی آن کار کردی بهبود یافته است یا خیر (مثلا از ۹ به ۲ برسد). این، و نه نوعی احساس گرما و غیره، نشان می‌دهد که او در آنجا حاضر بوده است. مثل خوردن آسپیرین برای سردرد است. تنها راه اینکه بدانی که آیا نتیجه داده است یا نه این است که ببینی سردرد چطور است. نیازی به نواخته شدن شیپور، حضور فرشتگان و امثال اینها برای اثبات اثربخشی نیست.

امیدوارم مفید واقع شود، گری

**جواب:** متشکرم گری. خیلی امیدوار شدم.

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای غیرممکن: بهبودی غیرممکن شنوایی ریتا لی
۲. از مجموعه پرسش و پاسخ: آیا ای‌اف‌تی می‌تواند برای مثانه خجالتی مفید واقع شود؟
۳. از مجموعه اندیشه نوین: شفاهای غیرممکن ما

~~~~~

### 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، ۲۵ سپتامبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود. به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

این بار هم به اشتباهات متداولی که از جانب شاگردان صورت می‌گیرند و فرصتهایی که در ورای آنها قرار دارند می‌پردازیم. دفعه قبلی این موضوع بسیار مورد استقبال واقع شد ولی نتوانستیم آن را به پایان برسانیم.

همچون دفعات قبلی شری بیکر و دکتر گابریل روتن در پاسخ دادن به پرسشهای شما به من می‌پیوندند.  
راجع به آنها برایم بنویسید یا در حین وبینار آنها را مطرح سازید.

~~~~~

### فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است

برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اوای‌افتی شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < شماره‌های ۱۳۶ تا ۱۸۵ < شماره ۱۴۴: اشتباهات متداول شاگردان

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰۰:۰۴:۲۹ گری موضوع اشتباهات متداول شاگردان را مطرح می‌کند. گری، شری و گابریل درباره این موضوع در طول وبینار به گفتگو می‌پردازند. افراد زیر هم در آن شرکت می‌کنند.

۰:۳۳:۰۱ دבורا

۰:۵۵:۳۳ ماریان

۱:۰۹:۴۸ جودیت

۱:۱۱:۴۸ کیم

۱:۲۰:۲۲ هلی

۱:۲۹:۲۹ گری خداحافظی می‌کند

~~~~~

### جان مک‌ماهون در حالتی از سعادت از خواب برمی‌خیزد

#### تشبیه سعادت سالن رقص

سلام گری،

امروز صبح که از خواب برخاستم حس کردم وجودم مملو از سعادت ناشی از درمانگر نادیده است. به تازگی دوره فشرده شری بیکر را آغاز کرده‌ام و لذا مطمئنم که این حداقل یکی از دلایل آن بوده است.

عمیقا حس کردم که در تشبیه سالن رقص هستم. از این تشبیه و خصوصا آن بخش از آن که زره جسم را باز می‌کنیم تا "روح عاشق" ما بیرون بیاید خیلی خوشم می‌آید. آن بخش را هم دوست دارم که در آن از پنجره بیرون را می‌بینیم و به مشاهده افرادی که ظاهرا از خوشبختی کمتری برخوردارند (مثلا بی‌خانمانها یا معتادها) می‌پردازیم.

وقتی به درون دعوتشان می‌کنیم آنها هم زره جسمشان را باز می‌کنند و فوراً درمی‌یابیم که آنها هم مثل ما روح عاشقی دارند و مثل ما فقط می‌خواهند که مورد قبول و عشق واقع شوند.

به این درک هدایت شدم که پلیدی فقط در جایی می‌تواند باشد که عشق حضور ندارد. هدف این است که قلب و روحتان را از عشق پر کنید. پس از آن دیگر جایی برای افکار منفی وجود نخواهد داشت، چه رسد به پلیدی.

با عشق، جان

~~~~~

### آلانا سینت لورنت روش جابجایی را می‌ستاید

"به علاوه می‌توان ظرف یک بعد از ظهر آن را آموخت و به کار بست."

**مقدمه گری کریگ:** روش جابجایی میانبری است که در آغاز دستورالعملهای "ابتدا این را بخوانید" - چگونه این دوره را بگذرانید" آمده است (اولین بخش از دوره اوای‌اف‌تی).

شامل اکثر قسمت‌های پیچیده دوره می‌شود (ولی توضیحات عمیقی ندارد) و می‌تواند بسیار موثر واقع شود. به علاوه می‌توان ظرف یک بعد از ظهر آن را آموخت و به کار بست.

از آلانا سینت لورنت که تجربه‌اش را با ما در میان گذاشته است سپاسگزارم.

سلام گری،

مایلم برای گفتگویی که راجع به روش جابجایی در آخرین وینار ضبط شده داشته‌ی بازخوردی بدهم. نمی‌توانستم وینار را به صورت زنده ببینم و لذا روز بعد آن را گوش کردم. می‌خوام بدانی که با وجود اینکه یک بار همه دروس را گذرانده‌ام و همه وینارهای ضبط شده را هم دیده‌ام ولی هنوز هم بیش از هر چیزی از روش جابجایی برای ارتباط با درمانگر نادیده استفاده می‌کنم.

از اینکه در طول جلسه هدایت شوم خوشم می‌آید. حس می‌کنم بدین شکل با تمرکز بیشتری می‌توانم به خاطرهم بنگرم و از آن مهمتر هم این که پیامها را هم بهتر می‌فهمم. قبلا از تو درباره موسیقیهایی که در ویدیو به کار برده شده بودند پرسیدم. اکنون مایلم به اطلاعات برسانم که به نظرم موسیقی بخش مهمی از

این فرایند است. از آنجایی که نمی‌دانم لایه‌های موسیقی چه هستند نمی‌توانم دلیل این امر را به صورت کامل دریابم. ولی حس می‌کنم چیز خاصی در جریان است.

به تدریج که با فرایند آشنا تر می‌شوم در حین مشاهده ویدیو آن را متوقف می‌کنم تا نکات، ایده‌ها یا قاب-بندیهای مجدد حاصل از درمانگر نادیده را بنویسم یا صرفاً زمان بیشتری برای کار درمانگر نادیده در اختیارش بگذارم. فرایند از این بابت خیلی انعطاف‌پذیر است. همیشه یک دفترچه همراه هست تا اینها را بنویسم، شدت قبل و بعد را مشخص کنم و پیامهای درمانگر نادیده یا مواردی را که بعداً باید بر رویشان کار کنم در آن بیاورم.

به کسانی که به تازگی وارد دوره اوای‌اف‌تی شده‌اند توصیه می‌کنم روش جابجایی را جدی بگیرند چون شاید این همان "چیز سریعی" باشد که برای کمک به مسئله کنونی‌تان به دنبالش هستید. خودم همین‌طور شروع کردم و از آنجایی که به نتایج عالی دست یافتم به استفاده از آن ادامه می‌دهم (یک سال و نیم است که در دوره حضور دارم). هنوز راه زیادی در پیش دارم و شاید روشم را در آینده تغییر دهم. ولی فعلاً که این روش نتیجه می‌دهد.

آلانا

~~~~~

## در ستایش روش شرح ماجرا

سلام گری،

از روش شرح ماجرا (درس پیشرفته شماره ۱۵) بر روی تعدادی از وقایع خاص استفاده کرده و به نتایج عالی رسیده‌ام. این روش مورد علاقه من برای کار با درمانگر نادیده است چون با آن می‌توانم به جنبه‌های متعددی بپردازم. به علاوه به طور کامل بر روی وقایع کار می‌شود.

متشکرم تری آیشلر

~~~~~

**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.

فرداد فرود غفید