

۱۴ مهر ۱۴۰۱، ۲۰ 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(؟؟؟) می‌آموزند!!!!

[@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) انگیزش امروز، (۲) بینش امروز، (۳) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) چرا وقتی درمانگر نادیده را داریم قدرتمان را به دیگران می‌دهیم؟ (ب) دستهای دردناک آملیا، (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) دو سوال فنی از طرف نیلا، (۴)

بارب ادیسون عادت بهشتی اش را شرح می دهد، (۵) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

### انگیزش امروز

بچه هایم را به مدرسه می برم و می آورم و در طول مسیر "بالا و پایین" را بازی می کنیم. به یکدیگر بالاترین (بهترین) موقع روز و پایین ترین (چیزی که می خواهیم آن را تغییر دهیم) را می گوئیم. کرینگتون دختر ۱۲ ساله ام گفت که بالای او از همه قویتر بوده است. شرح آن باعث شد اشک به چشمانم بیاید.

ماجرای او این طور شروع شد: "مامان، امروز کاری کردم که معلمم به گریه افتاد". نمی دانم چرا در ابتدا فکری منفی به ذهنم رسید. قطعاً نباید به او شک می کردم. بقیه ماجرای او از این قرار بود:

پسری در کلاس هنر هست که به نشانگان تورت مبتلا است و همه به او می خندند چون کارهای عجیبی می کند. امروز زمین خورد - این یکی از کارهایی است که می کند. به اطرافم نگاه کردم و دیدم همه بچه ها به او می خندند. این بود که به سوی او رفتم و در کنارش روی زمین دراز کشیدم. همه بچه ها دست از خندیدن کشیدند. یک معلم جایگزین معلم اصلی (که از قضا مادر آن پسر بود) از آنجا می گذشت و مرا دید که در کنار پسرش دراز کشیده ام. او همه چیز را دیده بود. در اتاق هنر به سویم آمد و در حالی که می گریست از من تشکر کرد و مرا تنگ در آغوش گرفت. به قدری مرا محکم به خودش چسباند که حتی از بغل کردنهای خاله جنا هم شدیدتر بود. مدام می گفت تو چقدر دختر خوبی هستی و از من تشکر می کرد.

صدایم به دلیل بغض در گلو گرفته بود. چشمانم پر از اشک شدند. آنها را مالیدم تا بتوانم مسیر را ببینم. نمی توانستم جوابی بدهم. چطور می توانستم کلمات مناسبی برای بیان احساس غرورم بیابم؟ او نگاهم کرد، اشکهای زشتی را که جاری بودند دید و همه چیز را فهمید. نیازی به کلمات نبود.

هیچ کاری نیست که فرزندم بتواند انجام دهد و بیش از این باعث غرورم شود. هیچ چیز! نه مدال افتخار، نه استعداد باور نکردنی، نه ستاره ورزش شدن و نه هیچ چیز دیگری که آن را خارق العاده به حساب می آوریم. هیچ چیزی بهتر از این نیست که محکم روی کاری که درست است پافشاری کنی و به دیگران دلسوزی و محبت ابراز کنی.

اگر شما هم مادر کودکی هستید که نیازهای خاصی دارد مایلیم به شما اطمینان دهیم که افراد دلسوزی در این دنیا هستند که بر کار درست پافشاری می کنند.

پدران و مادران، شما را ترغیب می کنم که درباره متفاوت بودن با فرزندانتان صحبت کنید. به آنها راجع به اوتیسم، تورت و غیره بگوئید. برایشان شرح دهید که وقتی کلاس سوم بودید چگونه مورد تمسخر واقع

شدید و چه احساسی داشتید. از آنجایی که ۱۶ سال سابقه تدریس در کلاس اول را دارم قویا می دانم که دلسوزی و مهربانی رفتارهایی نیستند که یاد داده شوند. اینها باید به وضوح نشان داده شوند تا کسی بتواند فرا بگیرد.

دلسوزی یعنی نگرستن از چشمان دیگران. شنیدن با گوشهای دیگران و حس کردن قلب دیگران.

برگرفته از EpochBright، کریستین بانگا آدیر

~~~~~

**انگیزش امروز:** نگرش فردی را که در صنعت داروسازی کار می کند نسبت به داروها در اینجا می بینید. جالب است.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

(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 می دهیم 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

~~~~~

**چرا وقتی درمانگر نادیده را داریم قدرتمان را به دیگران می دهیم؟**

"... اکثر ما برای توصیه یا خرد به جای اینکه به درون خودمان و خرد همیشه حاضر درمانگر نادیده بنگریم به بیرون از خودمان ( مثلا اساتید یا کتابها) می نگریم."

توصیه می کنم برای این ویدیو وقت با کیفیتی را اختصاص دهید. آن رایان و من عمق این سوال را می کاویم. اکثر ما برای توصیه یا خرد به جای اینکه به درون خودمان و خرد همیشه حاضر درمانگر نادیده بنگریم به بیرون از خودمان ( مثلا اساتید یا کتابها) می نگریم. ولی با استمرار می توانیم یاد بگیریم که به پیامهای مداوم درمانگر نادیده گوش بسپاریم و بدین ترتیب به این منبع عظیم و باارزش اعتماد کنیم.

در این ویدیو مطالب بیشتری در این باره وجود دارد.

### دستهای دردناک آملیا

آملیا قبل از اینکه وارد دوره اوای‌اف‌تی شود عمدتاً برای مراجعانش از روش درمانی جمع‌های خاجی استفاده می‌کرد. ولی وقتی آن را با درمانگر نادیده در هم آمیخت مراجعانش خیلی بیشتر از قبل به رهایی رسیدند.

جالب ایناست که آملیا از توانایی خاصی برخوردار بود و می‌توانست وقتی مراجعانش پیشرفتی در زمینه رهایی به دست می‌آوردند آن را در دستانش حس کند. ولی با افزودن درمانگر نادیده به این فرایند، آن رهایی به قدری شدید شد که دستهایش درد گرفتند. آملیا و من پس از کمی گفتگو در دو جلسه از درمانگر نادیده دعوت کردیم تا او اجازه یابد بدون درد از توانایی حس کردن رهایی دیگران برخوردار باشد. نتایج جالبی به دست آمدند.

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج: فرد مبتلا به کووید آسوده می‌شود
۲. از مجموعه پلکان معجزات: فقط یکی از ما وجود دارد
۳. از مجموعه تجربیات معنوی: مشاهده مراجع در زمان کودکی او

### 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 اپتیمال ای اف تی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

### جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۹ اکتبر، 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.

موضوعاتی که تاکنون قرار است مطرح شوند از این قرارند:

- سوالی درباره "وقتی [...] اتفاق افتاد و من اکنون احساس [...] را در مورد آن دارم".
- چه موقع کارمان با روش آرامش شخصی به پایان می‌رسد.
- نظراتی درباره آلازایمر/فراموشی
- آیا وقتی آشفته هستیم می‌توانیم روش آرامش شخصی را انجام دهیم؟
- اشتباهات متداول شاگردان روش اوای اف تی

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 اوای اف تی](#) شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < شماره‌های ۱۳۶ تا ۱۸۵ < شماره ۱۴۵: درمانگر نادیده، خودکشی، افکار نفس، پرسش و پاسخ

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰:۰۵:۴۷ شری و گابریل روش گابریل برای خنثی سازی خاطرات ناگوار را مطرح می‌کنند.

۰:۱۰:۴۷ السا راجع به حس کردن درمانگر نادیده می‌پرسد. گری، شری و گابریل جواب می‌دهند.

۰:۳۱:۰۸ سرنیتی راجع به نگهبان دروازه و جواب گرفتن از درمانگر نادیده می‌پرسد. گری، شری و گابریل جواب می‌دهند.

۰:۴۱:۲۰ مورین راجع به گرفتگی سینوس، تراخم/ مسائل بینایی و مسائل دوقطبی می‌پرسد. گری و گابریل جواب می‌دهند.

۱:۰۸:۲۸ جودیت می‌پرسد که وقتی نفس قویتر می‌شود چه باید بکنیم. گری و شری جواب می‌دهند.

۱:۲۱:۲۷ هلی راجع به نحوه کار با مراجعانی که شاید میل به خودکشی داشته باشند می‌پرسد. گری، شری و گابریل جواب می‌دهند.

۱:۳۲:۳۷ مریلین راجع به وزوز گوش می‌پرسد. گری و گابریل جواب می‌دهند. گری وینار را پایان می‌دهد.

~~~~~

## دو سوال فنی از طرف نیلا

سلام گری،

مایلم درباره این پیروم که چرا وقتی تصمیم می‌گیریم خاطراتی را سرکوب کنیم درمانگر نادیده در این کار دخالتی نمی‌کند. گاهی اوقات مسئله‌ای داریم ولی نمی‌دانیم که خاطرات سرکوب شده‌ای به آن مربوطند یا خیر. آیا می‌توان از درمانگر نادیده خواست که همه وقایع و حتی آنهایی را که سرکوب شده‌اند برطرف سازد؟

**جواب گری کریگ: بله، ولی بهتر است به دنبال اشاراتی بگردید مبنی بر اینکه آن خاطرات سرکوب شده چه ممکن است باشند (درس پیشرفته شماره ۱۰). بدین ترتیب می‌توانید به جزئیات و جنبه‌های بیشتری دست یابید.**

یک سوال دیگر: در دوره، در بخش مربوط به افرادی که چیزی را حس نمی‌کنند، این را نوشته‌ای: "شاید در حین این فرایند سرنخهایی از اینکه پیشرفتی در جریان است نصیبتان شوند. یکی از مهمترین آنها این است که فرد می‌خواهد موضوع را به خاطره دیگری تغییر دهد. این نشان می‌دهد که به برطرف شدن خاطره اصلی کمک کرده‌اید و اکنون به سوی مورد دیگری متمایل شده است."

سوال من این است: اگر پریدن به یک خاطره دیگر راهی برای اجتناب از یک احساس ناخوشایند که با کار بر روی خاطره اولیه بروز کرده باشد چه کنیم؟

**جواب گری کریگ: بله، حق با تو است. یک بینش عالی. برای همین است که روشهای مختلف ما در مورد انجام کار کامل (دروس پیشرفته ۳، ۴، و ۱۵) این قدر اهمیت دارند.**

گری، بابت اینکه همیشه از ما پشتیبانی می‌کنی از تو متشکرم.

نیلا

~~~~~

## بارب اديسون عادت بهشتی‌اش را شرح می‌دهد

**"این برایم عادت شد و بدین ترتیب در تماس تقریباً مدام با درمانگر نادیده هستم."**

سلام گری،

مایلم تمرینی را که مدتی است انجام می‌دهم برایت شرح دهم. شاید بخواهی یا نخواهی که آن را برای دیگران هم مطرح کنی. این اصلاً جدید نیست و خیلی شبیه به "عادت بهشتی" یا مشاهده بهترینها در هر چیز است. آن را به نوعی مشاهده دیگران با چشمهای عیسی [ع] می‌دانم. این تمرین به این شکل شروع شد که روزی به این فکر افتادم که اگر در تمام طول روز به شریکم با این عینک بنگرم که او هیچ اشتباهی در آن روز نخواهد کرد چه می‌شود. آن روز برای او چگونه تغییر خواهد کرد؟ و این چگونه روز مرا تغییر خواهد داد؟

این برایم عادت شد و بدین ترتیب در تماس تقریباً مدام با درمانگر نادیده هستم در تمام طول روز خدا را، برای همه اتفاقاتی که می‌افتند، شکر می‌کنم. این یک قاب‌بندی مجدد اساسی است. مثلاً اگر پایم به پایه صندلی بخورد می‌گویم آخ، خدا را شکر که یک صندلی دارم که پایم به آن می‌خورد. اگر دردی داشته باشم می‌گویم خدا را شکر که اصلاً حسی دارم. بعضی افراد هیچ چیزی را حس نمی‌کنند. با خدایا شکر که چیز مهمی امروز به من اشاره شد. یک قبض غیرمنتظره برایم می‌آید - خدایا شکر که آدرسی دارم که آنها می‌توانند برایم چیزی بفرستند. انگشتم را می‌برم - خدایا شکر که نگذاشتی انگشتم را کلا ببرم. بدیهی است که در برخی موارد باید خلاقیت بیشتری به خرج دهم تا بتوانم به مرحله شکرگزاری برسم. ولی این تمرین مرا به درمانگر نادیده نزدیکتر ساخته است.

بارب

~~~~~

**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 غفیر