

خبرنامه ای اف تی گری کریگ

۱۵ فوریه ۲۰۱۸، ۲۶ بهمن ۱۳۹۶



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

توجه: این خبرنامه با اجازه گری کریگ ترجمه شده است. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی که ادعاهای فراوان دارند و به فکر ارائه ترجمه های دیگری از آثار گری کریگ (و خصوصا از کتابها) هستند بهتر است به فکر آبروی خود باشند.

ترجمه فرهاد فروغمند www.EFT.ir @FarhadForughmand @GaryCraig

لینک های 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](#) | [بازخورد](#)

~~~~~

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

## فهرست

### برای همگان

- سرگرمی امروز
- آیا می‌توانید ناخوشیهای نوزادان، کودکان و حیوانات را توجیه کنید؟
- آیا بیمار سرطانی باید کتاب درمانگر نادیده را بخواند؟
- ای‌اف‌تی برای جذب همسر
- درمانگر نادیده به صورت "اکسیژن"
- کمک بیشتری لازم دارید؟

### برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی

- وینار بعدی ما
- گروه‌های تمرین برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی آماده شده‌اند
- خودیاری کارول - جلسه ۳ از ۵

~~~~~

سرگرمی امروز: اجرای موسیقی با استفاده از لیوان نوشیدنی به وسیله دو نفر. [لینک مشاهده](#)

~~~~~

آیا می‌توانید ناخوشیهای نوزادان، کودکان و حیوانات را توجیه کنید؟

## سوال:

سلام گری،

وقوع ناخوشی در نوزادان و کودکان چگونه توجیه می‌شود؟ حیوانات چطور؟ ناخوشی در حیوانات را چگونه می‌توان توجیه نمود؟ صادقانه به دنبال جواب می‌گردم و سعی دارم آن را بفهمم.

متشکرم

لورا هال

جواب:

سوال خوبی است، لورا. مردم آن را بسیار مطرح می‌کنند. این معما معمولاً پیش فرض ای‌اف‌تی را که ناخوشیهای گوناگون ناشی از مسائل احساسی حل نشده هستند زیر سوال می‌برد. خشم، گناه، ترس، نفرت، غم و غیره "در زیر سطح می‌جوشند" و مواد شیمیایی منفی در بدن ایجاد می‌نمایند، دستگاه ایمنی را تحلیل می‌برند و نهایتاً به بیماری منجر می‌شوند.

پس چگونه می‌توان توجیه کرد که نوزادان، کودکان و حیواناتی که احساسات منفی ندارند یا کم دارند با بیماری به دنیا می‌آیند؟

دو جواب: اولاً این که ممکن است در رحم دچار ترسها و سایر احساسات منفی شوند. چون ممکن است مادر بیفتد، جرو بحث داغی بکند، در دوران بارداری بچه را نخواهد یا تجربیات دیگری داشته باشد که برای بچه ناگوار باشند. به علاوه، بسته به نظام باورهای شما، شاید وقایع ناگوار برطرف نشده در زندگیهای دیگر روی سلامت او اثر بگذارند. این مساله هم برای نوزاد انسان و هم برای نوزاد حیوانات صادق است.

ولی جواب دوم و عمیقتری هم وجود دارد. فرض کنیم که تو کتاب من یعنی درمانگر نادیده را به دقت خوانده- ای. در این صورت مشاهده نموده‌ای که علت غایی تمامی مشکلات ما (نه فقط بیماریها) ریشه در باور نادرست به جدایی دارد. فیزیک کوانتومی، یعنی معتبرترین علم ما، از این امر پشتیبانی می‌کند.

لذا اعتقاد داریم که، به جای غوطه‌ور شدن در عظمت یگانگی‌مان، با محفظه‌های گوشتی به نام بدن این طرف و آن طرف می‌رویم. این "بدنهای" جدا باید برای دستیابی به منابعی همچون غذا، سرپناه، پول، موقعیت و حتی عشق با هم به رقابت برخیزند. این رقابت هم به نوبه خود باعث خشم، ترس، گناه و بقیه احساسات منفی و نهایتاً منجر به بیماری می‌شود.



### پلکان معجزات

در اپتیمال‌ای‌اف‌تی از قدرت درمانگر نادیده (شفادهنده معنوی درونی ما) برای رقیق ساختن/ حذف کردن این احساسات محدود کننده، که وضعیت حقیقی ما را می‌پوشانند، استفاده می‌نماییم. هر چه این کار را بیشتر انجام دهیم از پلکان معجزات بالاتر می‌رویم.

می‌دانم که برخی از این مفاهیم از کتاب مقدماتی‌ام عمیق‌ترند. با این وجود امیدوارم تا حدی موجب رفع ابهام شوند.

به شما علاقه دارم، گری

~~~~~

آیا بیمار سرطانی باید کتاب درمانگر نادیده را بخواند؟

نامه لورا:

گری عزیز، مطالعه کتاب درمانگر نادیده را آغاز نموده‌ام و تا به حال عالی بوده است. مایلیم نظرم را درباره آن بگویم.

دوستی دارم که به سرطان مبتلا است و تحت شیمی‌درمانی قرار دارد. ابتدا می‌خواستم لینک کتابت را برایش بفرستم ولی بعد به خاطر وجود این پاراگراف نظرم عوض شد:

"همین استدلال را می‌توان برای هر بیماری که به فکرمان می‌رسد انجام داد. مثلا با وجود این که در درمان سرطان رفتار سلول را هدف می‌گیرند ولی این بیماری به دلیل انحراف سلول‌ها از کار اصلی‌شان نیست. پزشکان ما که خودشان را وقف کارشان کرده‌اند گاهی اوقات می‌توانند سلول‌های مهاجم را از طریق پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی بکشند و غده سرطانی را با جراحی درآورند. با وجود این که این فرایندها ممکن است تا حدی موفقیت-آمیز باشند ولی به آنچه که در ابتدا موجب انحراف سلول‌ها از وظیفه‌شان شده بوده است نمی‌پردازند. بنابراین روش‌های مزبور اغلب با شکست روبرو می‌شوند و در مواردی سرطان پس از یک عقب‌نشینی موقتی برمی‌گردد."

شخصا طرفدار شیمی‌درمانی نیستم و آن راه را بر نمی‌گزینم. ولی حس می‌کنم کسانی که آن را انجام می‌دهند بهتر است به آن ایمان داشته باشند. با وجود این که با آنچه که گفته‌ای موافقم ولی کلمات می‌توانند ایمانی را که دوستم ممکن است داشته باشد فرو بپاشند و لذا اثر بزرگ و تعیین کننده‌ای بر شفای او گذارند.

امیدوارم مخصصه‌ای را که در آن گیر افتاده‌ام درک کنی و شاید هم آن جملات را از نو بنویسی یا حذفشان کنی تا امیدهای کسانی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند با خواندن کتابت از بین نروند.

به خاطر وقتی که برای خواندن نظراتم می‌گذارم متشکرم.

همراه با عشق و برکت، لورا ایکس

جواب گری:

سلام لورا. اندیشه‌هایت بسیار عالی‌اند. متشکرم.

هر چند که برخی از مردم به ایمان به شیمی‌درمانی یا روشهای دیگر شفابخشی نیاز دارند ولی همگی ما نیز به درک واقعیت‌های این روشها نیاز داریم. پزشک معالج دوستت (یا شاید هم دوستانش، رسانه‌ها و غیره) به احتمال زیاد به او گفته است که هیچ تضمینی در شیمی‌درمانی وجود ندارد و ممکن است با شکست روبرو شود. شاید بیماری بازگردد و به علاوه اثرات جانبی شدیدی هم دارد.

لذا فکر می‌کنم نظراتم برایش جدید نباشند. نظراتم در چهارچوب کتابی مملو از نکات انگیزشی بیان شده‌اند ... و امید می‌رود که از دستیابی به عشق غایی درونی‌اش (درمانگر نادیده) بهره‌مند گردد و این امر مثبتی تلقی می‌شود. بدین ترتیب امیدوارم انگیزه افزودن این رویکرد مکمل به شیمی‌درمانی را هم بیابد و لذا از دو چیز به جای یک چیز استفاده کند.

امیدوارم مفید واقع گردد، گری

~~~~~

ای‌اف‌تی برای جذب همسر؟

سوال:

گری، می‌خواهم بدانم چگونه می‌توانم از ضربات برای جذب شوهر استفاده کنم. دو سال است که با کسی دوست هستم و او هنوز از من تقاضای ازدواج نکرده است. متشکرم، متشکرم، متشکرم. (نام به دلایل شخصی محفوظ است).

## جواب گری:

سوال جالبی است ... ممنون.

اولا لطفا توجه داشته باش که ای‌اف‌تی (ضربه‌ای یا اپتیمال) برای تاثیر گذاشتن بر کسی دیگر و متمایل ساختن او به خواسته‌های ما به وجود نیامده است. آن کار نوعی تحمیل به حساب می‌آید و با اختیار افراد منافات دارد. به علاوه شدیداً شک دارم که خواهان شوهری باشی که بدین شکل به ازدواج اغوا شده باشد. احتمالاً در درازمدت جواب نخواهد داد.

توصیه بهتری که می‌توانم بکنم این است که بر روی آرامش درونی خودت کار نمایی. اگر ای‌اف‌تی را با مهارت به کار گیری می‌توانی ترسها، خاطرات ناگوار، خشمها، گناهان، نفرتها و غیره‌ای را که همگی ما داریم کم‌رنگ یا برطرف سازی و این بر روابطت اثر زیادی دارد. این کار ما را ملایمتر و دوست داشتنی‌تر می‌نماید. به علاوه آن قدر احساس باارزش بودن می‌کنی که یافتن شوهر دیگر مهم نخواهد بود.

امیدوارم مفید واقع گردد، گری

**پانوش:** توصیه می‌کنم آخرین پیشرفت ما یعنی [درمانگر نادیده](#) را به دقت بخوانی. به جای ضربه زدن از یک قدرت معنوی و عاشق کمک می‌طلبد و این شاید برای مسائل تو ایده‌آل باشد.

~~~~~

درمانگر نادیده به صورت "اکسیژن"

از پاپی جی برای این ایده متفکرانه تشکر می‌کنم.

سلام گری، اندکی بیش از یک سال از زمانی که استفاده از اپتیمال ای‌افتی را در زندگی روزمره‌ام آغاز نموده‌ام می‌گذرد (من درمانگر نیستم ... پس هیچ مراجعه‌کننده یا بیماری ندارم و فقط بر روی وقایع عادی کار می‌کنم). برای یافتن تصویری از درمانگر نادیده مشکل داشتم.

لذا از او خواستم که نشانه‌ای به من بدهد تا از آن استفاده کنم. مثلاً یک گل سرخ یا درخت یا پروانه یا هر چیز دیگری. با چیزی که عمق بسیار بیشتری دارد به من پاسخ داد. ظاهراً خیلی کوچک می‌اندیشیدم. نشانم داد که می‌توانم او را شبیه به اکسیژن ... که همیشه و در همه جا هست در نظر آورم. این امر به درک بسیار عمیق‌تر من از حضور و قدرتش بسیار کمک کرده است.

با آرزوی بهترینها، پاپی جی

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌افتی بیابید.
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 تاثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه [مدرک کامل ای‌افتی](#) که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر 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.



~~~~~

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 ۱۸ فوریه ۲۰۱۸ در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب امریکا برگزار می‌شود.

ادامه پرسش و پاسخ، شری بیکر و من می‌توانیم سوالهای سنجیده شما از قبیل اگر شود؟، چگونه ...؟،

چرا نه ...؟ و غیره را پاسخ می‌دهیم. بازخوردها نشان داده‌اند که این روش بسیار مفید بوده است.

برای دریافت لینک و دستورالعملها به حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی وارد شوید و در منو روی

وبینارهای آینده کلیک کنید.

~~~~~

**گروه‌های تمرین برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی آماده شده‌اند:** این پیشرفت بزرگی در توانایی ما در

ارتقا بخشیدن به مهارت در کار با درمانگر نادیده به حساب می‌آید. امکانات گسترده‌ای در اینجا وجود دارند.

گروهها هر وقت که بخواهید می‌توانند گرد هم آیند و لذا می‌توانید به صورت زنده بر روی مسائل یکدیگر کار

کنید. به علاوه این کار را با اعضای بسیار بانگیزه دوره اپتیمال ای اف تی انجام می‌دهید. عشق بهتر است که به

اشتراک گذاشته شود و این گروهها فرصتی بی‌نظیر را برای ارتباط کیفی پدید می‌آورند. هر سوالی را که در

گروهها طرح می‌شود می‌توانید آزادانه از من بپرسید. ارائه افکار و یاری دادن به شما برایم باعث افتخار است.

برای شروع کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی شوید و در بالای منو (درست زیر دوره اپتیمال ای اف تی) لینک گروههای تمرین را ببینید. اگر روی آن لینک بزنید به امکانات جدیدی که برای عضویت در گروهها یا ایجاد یک گروه جدید فراهم نموده ایم دست می یابید. لطفا ابتدا دستورالعملهای ساده را بخوانید.

از کالین اسکات که اولین گروه را به وجود آورد و در آماده سازی فرایند برای استفاده شما کمک کرد تشکر می-کنم. اگر در اولین باری که وارد می شوید گروهی موجود نبود می توانید گروه خودتان را بسازید و از دیگران برای عضویت در آن دعوت نمایید.

~~~~~

جلسه خودیاری کارول ۳ از ۵: کارول برای مساله اضطراب شدیدش از ای اف تی ضربه ای استفاده کرد ولی به جایی نرسید. به نظرم این فرصت آشکاری برای کسب تجربه با اپتیمال ای اف تی است. به این دلیل می گویم تجربه که این فیلم در زمانی برداشته شده است که تازه کار با اپتیمال ای اف تی را شروع کرده بودم و هنوز نام درمانگر نادیده را برنگزیده بودم. به همین علت در این جلسات سراغ "منبع" یا "شعور برتر" می رویم. همان طور که خواهید دید "تجربه" باارزشی بود.

این جلسات خودیاری برای اعضای که می خواهند بر روی مسائل خودشان کار کنند ایده آل هستند. هر چند که شاید مثل کارول مساله اضطراب نداشته باشید ولی وقایع خاصی دارید که موازی با وقایع خاص اویند. به یاد داشته باشید که همگی ما مسائل مشابهی داریم و فقط جزئیات آنها با هم فرق می کنند. با وجود این که شاید نیاز به تمرین داشته باشید ولی خیلی زود یاد می گیرید که خودتان را به جای فردی که در فیلم است بگذارید. بسیاری افراد از این کار به نتایج مستحکمی رسیده اند.

برای دسترسی به جلسات خودیاری کارول باید وارد [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و به کتابخانه < جلسات خودیاری > جلسات کارول بروید.

نکاتی که در مورد جلسه سوم یادداشت کرده‌ام:

به نظر رسید یکی از مسائل مالی کارول حل شده است. وی اعتقاد دارد که کاری که با هم کردیم باعث آن بوده است چون کمکش کرد با کسی که نقش موثری در این زمینه داشت "ارتباط برقرار کند". اضطرابش هم ظاهراً از میان رفته است.

در ۷:۰۰ روی وقایع خاصی که در جلسه قبل کار کرده بودیم آزمایش می‌نماییم. در هر دو مورد به موفقیت‌های بزرگی دست یافته‌ایم.

در ۱۰:۱۵ به اتفاق هم اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی اضطرابی که اکنون با شدت ۴ از ۵ دارد به کار می‌گیریم.

در ۱۷:۰۰ راجع به واقعه خاصی که در زمان کودکی اتفاق افتاده و مورد بدرفتاری جنسی واقع شده است بحث می‌کنیم. این واقعه که قبلاً برایش بسیار ناگوار بود اکنون شدت خیلی کمی دارد. راجع به قابلیت‌های این روش نوین ای‌اف‌تی (اپتیمال ای‌اف‌تی) صحبت می‌نمایم. او سپس به سراغ یک مساله مربوط به آسیب‌پذیری می‌رود. در حدود ۲۶:۰۰ از تشبیه جاذبه می‌گوییم. موضوع خیلی مهمی است.

در حدود ۳۴:۳۰ اپتیمال ای‌اف‌تی را به صورت کلی به کار می‌گیرم و به ویژگی "همین است که هست" جاذبه می‌رسم. نتایج مفیدی به دست می‌آیند.

در حدود ۴۵:۳۰ واقعه بدرفتاری جنسی را آزمایش می‌کنیم. بحث فلسفی مفیدی هم در پی آن می‌آید.

در حدود ۵۲:۳۵ یک بار دیگر بر روی واقعه بدرفتاری جنسی اپتیمال ای‌اف‌تی انجام می‌دهیم. نتایج مستحکمی حاصل می‌گردند. تمرین‌هایی بر اساس "جاذبه" به او می‌دهم که در منزل اجرا کند.

به شما علاقه دارم گری

[برای ارسال بازخورد اینجا را کلیک کنید](#)

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

فهاد فر و غفید