

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۴ مهر ۱۳۹۸، ۲۶ سپتامبر ۲۰۱۹



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت ساز، انگشتان ثروت ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می داند)

متأسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می باشند. متأسفانه کسانی مدرک می دهند 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

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

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 می آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهمی کرده است برگزار می نمایند 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 ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ

کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) www.EFT.ir

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی 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: (۱) انگیزش امروز، (۲) بخشایش واقعی (۳) در مورد اضطراب مزمن چه کنیم؟، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟ (۵) نکاتی برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی: وینار بعدی ما، فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، تبریک به آریان والتر جدیدتر کاربر اوای‌اف‌تی، یادآوری گروههای تمرینی.

~~~~~

### انگیزش امروز:

ضمن تشکر از سندی بر برای ارسال آن، در اینجا ویدئویی بی‌نظیر و الهام بخش از کلر واینلند را می‌بینید. این نوجوان بانگیزه به ما نشان می‌دهد که چگونه زندگی را در حد نهایت بگذرانیم... حتی اگر به خاطر ابتلا به کیست فیبروزی در حال احتضار باشیم. پر از خنده، اشک و صمیمیت است. پیام اساسی کلر را از دست ندهید. همیشه با شما خواهد ماند.

توجه: پس از کلیک روی لینک زیر، ممکن است لازم باشد کمی برای دیدن ویدیو به پایین بروید.

[لینک فیلم](#)

~~~~~

بخشایش واقعی

این تنها راه ما برای بیداریست

"ما باید از حسهای خود جدا بایستیم و، با استفاده از "دید درونی" و نه "چشمانمان"

نور دوست داشتنی را در همگان مشاهده کنیم."



بخشایش واقعی (همانطور که در زیر تعریف شده است) کل توهم این جهان را از بین می برد و به آرامی ما را در آن دنیای عالی فراتر از احساساتمان قرار می دهد. در واقع ، اگر همه واقعا ببخشند مشکلات جهان بلافاصله از بین می روند. دیگر عصبانیت، خاطرات ناگوار، بیماری، جنگ، گرسنگی یا مرگ وجود نخواهند داشت. فقط عشق و یک وجود ناگسستنی از سعادت.

پس ایتیمال ای اف تی و درمانگر نادیده را برای چه می خواهیم؟ کیست که به مطالعه مقالات و انجام تمرینها نیاز داشته باشد؟ چرا فقط همه چیز را نبخشیم تا کارمان تمام شود؟ قطعا در وقت صرفه جویی خواهد شد و به خدا قسم دنیا این را لازم دارد.

خیلی دوست داشتیم به این سادگی می بود. ولی باید قبل از جلوتر رفتن بخشایش واقعی را درک نماییم. پس بیایید ابتدا نگاهی به بخشایش معمولی بیاندازیم.

در اینجا از مثال متداولی استفاده می کنیم. فرض کنیم که برادران عادت داشته است چیزهایی را از شما بدزدند. در طول سالیان پول، خودرو، جواهرات و غیره را به سرقت برده است. بدبھی است که خشمگین می شوید و دیگر به او اعتماد نمی کنید و همین بر روابطتان اثر سوء می گذارد. اکنون فرض کنیم که چند سالی می گذرد و برادران به نزدتان می آید و پوزش می خواهد و بخشایش می طلبد. مدعی می شود که به خاطر مشکل دزدی هایش تحت درمان قرار گرفته و حالا فرد دیگری شده است. حتی بخشی از بهای چیزهایی را که به سرقت برده بوده است پس می دهد. شما هم تحت تاثیر قرار می گیرید و می گوئید "تو را می بخشم." از آن پس در بسیاری موارد از وجود برادران سود می برید و حتی در بعضی امور با او شریک می شوید.

این ماجرا را اغلب به عنوان نمونه‌ای از بخشایش تعریف می‌کنند. دلگرم کننده و دوست داشتنی است. منظور ما را، وقتی از بخشایش حرف می‌زنیم، نشان می‌دهد.

اکنون نگاه عمیق‌تری به ماجرا بیاندازیم و ببینیم که اگر برادران مجدداً چیزی از شما بدزدند چه می‌کنید. آیا آن بخشایش بر سر جایش می‌ماند یا به رفتار محتاطانه پیشین خود باز می‌گردید و همیشه هشیار و مراقب سرقت‌هایش خواهید بود. حتی اگر به این "لغزش" هم نیک‌خواهانه بنگرید آیا باز هم خشم‌ها و بی-اعتمادی‌های گذشته خود را نمی‌نمایانند؟ و اگر برای دفعه دوم یا سوم هم چیزی به سرقت برد آیا احساسات بر شما غلبه نمی‌کنند و بخشایش قبلی کم‌رنگ یا به کلی ناپدید نمی‌شود؟

اگر بخشایش قبلی‌تان در اثر این وقایع متزلزل شده باشد پس بخشایش حقیقی نبوده است. شاید صرفاً قضیه را در جایی پنهان و در پس‌زمینه گذاشته بوده‌اید...

... و مراقب بوده‌اید

بخشایش شما حقیقی نبوده و جزئی و ناقص بوده است. به شکلی مخفیانه قضاوت می‌کرده‌اید و منتظر روزی بودید که بگویید "دیدم، باز هم که همان کار را کردی!!"

بخشایش حقیقی

هر چند که مثال فوق برای نشان دادن بخشایش می‌تواند مفید باشد ولی ما را از رویای مان بیرون نمی‌برد و فقط آن را برای مدتی قابل تحمل‌تر می‌سازد. همین.

آنچه که نیاز داریم بخشایش حقیقی است و این به معنی تشخیص این امر است که شما و برادران در رویا زندگی می‌کنید و در نتیجه ...

... سرقت‌ها در واقع اتفاق نیفتاده‌اند.

تنها بخشی از یک رویا بوده‌اند و هرگاه از آن بیدار شوید می‌گویید "اوه، فقط یک خواب بود."



معنی بخشایش حقیقی همین است. درکی عمیق از این که ما به واقع در رویا هستیم. ما همگی یکی هستیم و جدایی ظاهری ما در بدن‌های مختلف سراب است. اگر اوضاع را این‌گونه ببینیم بدرفتاری‌ها را فراموش می‌کنیم.

فقط به شرطی می‌توانیم بخشایش واقعی را تجربه کنیم که بفهمیم در خواب هستیم. منظورم صرفاً معنای علمی آن نیست. باید از حس‌های مان جدا شویم و با استفاده از "بینشی درونی" به جای چشم‌ها "نور عاشقانه" را در همگان "ببینیم". این شامل دشمنان و کسانی که به ما خیانت کرده‌اند نیز می‌شود. هیچ استثنایی در کار نیست چون عشق استثنا نمی‌پذیرد. این چالش ما است. به همین دلیل هم هست که اپتیمال‌ای‌اف‌تی یک فرایند و نه چیزی است که بتوانید آن را از یک فیلم، کتاب یا کارگاه بگیرید.

تحولی تاریخی

بخشایش حقیقی بسیار قوی‌تر از بخشایش معمولی است چون لوح وجود ما را به کلی پاک می‌نماید. وقتی همه چیز را واقعاً بخشی از یک رویا بدانیم دیگر هیچ واقعه ناگوار، خیانت، بیماری یا دشمنی نخواهیم دید. تمامی موارد مزبور افسانه خواهند شد و بر ما تاثیر نخواهند گذارد. هرچند که در رویا بسیار واقعی به نظر می‌آیند ولی اگر بیدار شویم آنها را به صورت همان وقایع غیرواقعی که هستند خواهیم شناخت. این تحولی تاریخی در درک ما به شما می‌رود و صدها بار موثرتر از بخشایش معمولی است.

آیا واقع‌بینانه است؟

آیا واقعاً می‌توانیم به این حالت بخشایش حقیقی برسیم و به کلی تمامی باقی‌مانده‌های جنبه‌های منفی این دنیا را کنار بگذاریم؟ و در این صورت آیا این به معنی دست برداشتن از دفاع و نادیده گرفتن دزدان، خائنان و افراد غیر مسئول در این دنیا نیست؟

شاید حداقل برای الآن این طور باشد.

این کار به معنی دست برداشتن از تمامی موارد احتیاطی است که می‌اندیشیم ما را ایمن و عاقل و در وضعیت مالی مناسب نگه می‌دارند. هرچند که فیزیک کوانتومی می‌گوید همه چیز خیالی است و چیزی در خارج از وجود ما نیست ولی دنیای درون حس‌های مان دائماً خطرات محیط اطراف را به ما گوشزد می‌نماید. این دنیای درون حس‌های مان جایی برای مدینه فاضله ندارد. به زودی درمانده و از همه جا رانده می‌شود. این چیزی است که ذهن محتاط‌مان به ما می‌گوید.

ولی دنیای فراتر از حس‌های مان به کلی فرق دارد. همان طور که می‌دانید مدت اندکی را در آن سپری کرده‌ام و دنیای درون حس‌های ما، از آن جایگاه برتر، پوچ به نظر می‌آید و باعث می‌شود از خودمان بپرسیم که چرا نسبت به کسی اگراه یا خشم داریم؟ چنین مسائلی عشق بی‌پایانی را که حق مسلم ما است لکه‌دار می‌سازند. چرا باید چنان چیزی را با مشت‌ی احتیاط بی‌فایده معامله کنیم؟ فقط در رویا است که می‌توانیم به چنین مزخرفی بها دهیم.

ولی این مزخرفی درون رویا نیست. این توهم به شکل متقاعد کننده‌ای واقعی می‌نماید و بدین ترتیب بخشایش حقیقی به نظر دشمن ما می‌آید. در این رویا باید به احتیاط‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و امثالهم بچسبیم و قطعاً هلاک خواهیم شد.



پلکان معجزات

چالش ما

پس چالشی پیش رو داریم. بخشایش حقیقی راه خروج ما از اینجا است و به زمان و تغییر تدریجی باورهای-مان نیاز دارد. بدیهی است که برای پیش راندن آن به ابزارها و ایده‌هایی نیاز داریم. اپتیمال ای‌اف‌تی نیز راجع به همین موارد است.

به شما علاقه دارم، گری

~~~~~

**در مورد اضطراب مزمنم چه کنم؟**

**انگار برای همه چیز اضطراب دارم**

**"... بالون شما می تواند به آزادی صعود کند."**

گری عزیز: بیش از ده سال است که به اختلال اضطراب مزمن مبتلا شده‌ام و هیچ روشی کمکم نکرده است. چندین روش درمانی و از جمله ای‌اف‌تی ضربه‌ای را آزموده و داروهای ضد افسردگی و قرصهای ضد اضطراب را صرف کرده‌ام. (قرص‌ها معمولاً باعث عوارض جانبی مانند اسهال یا اضطراب شدیدتر می‌شوند). انگار برای همه چیز اضطراب دارم. مدام نگران سلامتی، امور مالی، اسلحه و هر چیزی که فکرش را بکنید هستم. اخیراً هم به دردهای زیادی در ناحیه پشت، بازوی چپ و قفسه سینه مبتلا شده‌ام.



امیدوارم به من توصیه هایی کنید تا درد و اضطراب خود را یا با درمانگر نادیده یا با بهره برداری از روش کلاسیک ای اف تی درمان کنم.

متشکرم، چارلی

سلام چارلی،

بسیاری از افراد، مثل تو، با دردهای جسمی و ناراحتیها و مسائل مرتبط با اضطراب روبرو هستند. به طور معمول، آنها از تجربیات دوران کودکی (که آنها را وقایع خاص می نامیم) و همچنین باورهای گوناگون والدین، باورهای مذهبی و سایر باورهایی که از دیگران گرفته ایم ناشی می شوند. خوشبختانه، همه این دلایل می توانند برطرف شوند و با رفع اینها به رهایی کامل خواهی رسید.



بالون تو می تواند به آزادی صعود کند

ولی حل این مسائل نیاز به استفاده از ای اف تی پیشرفته دارد. می توانی از آن برای کاوش و خنثی کردن مسائلی که ریشه در گذشتهات دارند بهره گیری. اینجاست که استفاده از ای اف تی پیشرفته به حد اعلا می رسد و بالنت تا آزادی صعود می کند. بعید است که ضربات ای اف تی کلاسیک بر روی علائم چیزی بیش از نتایج موقتی نصیبت کنند. ظاهراً این مساله را قبلاً تجربه کرده ای.

بگذار شروع کنم.

اگر هنوز کتاب رایگان [درمانگر نادیده](#) را نخوانده‌ای به مطالعه آن بپرداز. شالوده استفاده پیشرفته از ای‌اف‌تی و همین طور طریقه انجام روش آرامش شخصی در آن است. به کمک آن نحوه تشخیص وقایعی که باعث اضطراب شده‌اند را فرا خواهی گرفت و آنها را با درمانگر نادیده از میان خواهی برد. افراد متعددی از همین سطح ابتدایی نتایج عالی گرفته‌اند.

اگر بیشتر می‌خواهی می‌توانی:

- از خدمات یکی از [کاربران پیشرفته ای‌اف‌تی](#) استفاده کنی.
  - عضو [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) شوی و با فرایند آموزش غوطه‌وری طرز از میان بردن آنها را بیاموزی. این فرایند در حال متحول ساختن آموزش ای‌اف‌تی است. به کمک آن می‌آموزی که خودت را در جلسات پیشرفته ضبط شده غوطه‌ور سازی تا (۱) این آموزشهای سطح بالا برایت "جا بیفتند" و (۲) همزمان بر روی مسائلت به نتایج عالی برسی. همچنین می‌توانی بیاموزی که مستقیماً از درمانگر نادیده برای برطرف ساختن علل واقعی اضطرابت یاری بجویی.
- در هر دو صورت آزادی گرانبهایی نصیب خواهد شد.

شاد باشی، گری

~~~~~

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 ای اف تی](#).
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان با انگیزه)

[جزئیات و قیمت‌های عضویت](#)

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۶ اکتبر ۲۰۱۹ برگزار می‌شود. عناوین آن بعداً اعلام می‌شوند.

~~~~~

**فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است:** ببینید لروی (یک شخصیت فرضی) که ناخوش است چگونه از آسمان‌خراش شفا بالا می‌رود و بینشهای متعددی از درمانگر نادیده نصیبش می‌گردد.

نظرات برخی از حاضران در وبینار را ذیلاً می‌خوانید:

- دقیقاً همان چیزی بود که می‌خواستم بشنوم.
- اشکم را درآورد.
- خیلی با عقل جور درمی‌آید.
- خیلی مفید است.

موضوعات جالب آن از این قرارند:

۰۰:۰۰:۰۰ گری شری بیکر را معرفی می‌کند.

۰۰:۰۴:۱۳ گری تشبیه آسمان‌خراش شفا را شرح می‌دهد.

۰:۲۴:۱۸ سوزان از کاری که با درمانگر نادیده کرده و واقعه حیرت‌آوری که برایش رخ داده است می‌گوید. نتایج عمیق. شری نظر می‌دهد.

۰:۳۹:۱۵ گری ایده "کشمکش" را با افزودن اهداف کوچکتر در هر جا که لازم باشد بیشتر باز می‌کند.

۰:۴۵:۱۷ لیندا از بخشایش موثری که در مورد واقعه ۱۱ سپتامبر نصیبت شده است می‌گوید. به علاوه اظهار می‌دارد که مدام از درمانگر نادیده بهره می‌گیرد. شری نظر می‌دهد. گری خداحافظی می‌کند.

برای مشاهده این فیلم وارد [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و در منو روی ویدئوهای ضبط شده < ویدئوهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < ویدئوهای شماره ۴۶ تا ۷۵ < ویدئو شماره ۷۴ کلیک کنید.

~~~~~

تبریک به آریان والتر جدیدترین کاربر تایید شده اپتیمال ای اف تی:

شری بیکر، مربی عالی من در شاخه زبان انگلیسی، این گزارش درخشان را برای من نوشته است. فکر کردم بهتر است آن را با شما در میان بگذارم.

سلام گری،

با خوشحالی فراوان به اطلاعات می‌رسانم که آریان والتر از مرکز رسمی آموزشی گری کریگ (زبان انگلیسی) فارغ التحصیل شد!

آریان تمامی پیش نیازهای برنامه برای صدور گواهینامه کامل دوره یک ساله ای اف تی (از جمله درمانگر نادیده، اپتیمال ای اف تی و استاندارد طلایی ای اف تی ضربه‌ای) را گذرانده است. این برنامه درسی همچنین شامل بازنگری در اصول معنوی برای استفاده بنیادی در قاب‌بندی مجدد، به علاوه شفای مداوم درونی برای

تبدیل شدن به یک "شفابخش شفایافته" می‌شود. آریان همچنین دوره فشرده آموزش غوطه‌وری را که برای همه شاگردان الزامی است تکمیل کرد.

از شاگردانم می‌خواهم برای این که یکی از بهترین درمانگران ای‌اف‌تی در جهان باشند در آزمون کتبی پایانی نمره ۹۰٪ یا بیشتر بگیرند. آریان در آزمون ۹۷ درصد نمره را کسب کرد که دستاوردی استثنایی به حساب می‌آید.

سابقه آریان: وی در سال ۲۰۰۸ از دانشکده ماساژ درمانی Cayce / Reilly فارغ التحصیل شد و دارای گواهینامه از این سازمانهای ماساژ است (NCBTMB، AMTA، ABMP). همچنین در یکی از سمینارهای اپتیمال ای اف تی شما که در سان فرانسیسکو برگزار شد شرکت کرد.

شخصاً هم باید بگویم که بسیار مفتخرم که توانسته‌ام با آریان ملاقات کنم تا او را برای تعالی در ای‌اف‌تی و سلامت و رفاه یاری دهم. او بانویی جوان، فوق‌العاده باهوش و متعهد به یادگیری مداوم است.

در طول یک سال تحصیلی که با هم گذرانیدیم، من اغلب به یک مفهوم از یک کتاب اشاره می‌کردم و او بدون این که هیچ الزامی از جانب من داشته باشد تا جلسه بعدی آن را می‌خواند. آریان علاوه بر دانش گسترده‌ای که در زمینه شفا دارد فردی بسیار شهودی است و شوخ طبعی دلنشینی دارد. توانایی‌های او را که از طریق تجربه عملی و با گذشت زمان بیشتر می‌شوند تحسین می‌نمایم.

لطفاً همگی به آریان تبریک بگویید!

همراه با عشق، شری

پانویشت از گری: آن دسته از اعضاء که مایل به اخذ گواهینامه کامل از شری هستند کافی است به [حساب](#)

[کاربری خود در دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) وارد شوند و در منو بر روی گواهینامه کامل کلیک کنند.

~~~~~

**یادآوری گروههای تمرینی:** در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می یابید.

لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه داریم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

فرهاد فروغی