

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲ آبان ۱۳۹۸، ۲۴ اکتبر 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 نپسندیده 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](#)

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره: (۱) بهبودی "غیرممکن" مری از اعتیاد به الکل، (۲) مزایای ریسا از کار کامل با اوای‌اف‌تی، (۳) آیا درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود دارد؟، (۴) دست گذاشتن؟، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟ (۶) نکاتی برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی: وینار بعدی ما، فایل ضبط شده وینار اخیر ما، سو ویلسون از کار با گروه تمرینی به مزایای بیشتری می‌رسد، یادآوری گروه‌های تمرینی.

~~~~~

### بهبودی غیرممکن مری از اعتیاد به الکل

"ولی این نتیجه با پرداختن به اعتیاد پیش نیامد"

**تعریف غیرممکن:** وقتی شفا خارج از حیطه روشهای ساخته دست بشر پدید می‌آید.

مری در طول زندگی به تدریج بیشتر و بیشتر مشروب نوشید. با وجود این که می‌دانست این در حال تبدیل شدن به مشکلی برایش می‌باشد ولی آمادگی پرداختن به آن را نداشت. خوشبختانه او مهارت قابل توجهی در کار با درمانگر نادیده داشت و از همین طریق به راه حل مورد نظرش رسید. ولی این نتیجه با پرداختن به اعتیاد پیش نیامد. درواقع به هنگام کار با درمانگر نادیده حتی به فکر اعتیادش هم نبود.

او در حال کار بر روی برخی مسائل آزارنده مربوط به خشم بود و وقتی آنها برطرف شدند میلش به الکل نیز از میان رفت. هیچ مشکل ناشی از ترک اعتیاد و غیره هم برایش به وجود نیامد. فقط دیگر نخواست که

بنوشد. این جنبه "غیرممکن" آن است. دیگران هم می‌توانند اعتیاد الکل را ترک کنند ولی این کار برایشان معمولاً با علائم، میل شدید، زحمت در غلبه بر عادات و همین‌طور نیازمند اراده زیاد است. هیچ‌یک از این مسائل برای مری ظاهر نشدند. اعتیاد از بین رفت... به همین سادگی!

هرچند که همگان به چنین نتایج خیره‌کننده‌ای دست نمی‌یابند ولی تجربه مری نشان می‌دهد که هدف گرفتن عوامل احساسی زیرین مسائل مختلف ما تا چه اندازه اهمیت دارد. به مرور که بارهای خشم، ترس، گناه، غم و غیره را زمین می‌گذاریم به آرامش درونی هر چه بیشتری می‌رسیم. آن آرامش هم به نوبه خود اثرات شفابخشی بر هر مساله‌ای که فکرش را بکنید دارد.

[فیلم مصاحبه با مری را ببینید.](#)

~~~~~

مزایای ریسا از کار کامل با اوای‌اف‌تی

ریسا سیلور یکی از کاربران [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) است و در اینجا تجربیاتش را عمیقاً شرح می‌دهد. به سوالات پرمعنایی که در پیامش نوشته است توجه نمایید. برای توضیح بیشتر من نیز نظراتم را در لابلای پیامش گفته‌ام.

سلام گری،

دیروز با روش خنثی کردن خاطره ناگوار بدون گریستن، ابتدا با ای‌اف‌تی ضربه‌ای و بعد با اوای‌اف‌تی کار کردم. جنبه‌های متعددی رو آمدند. کلاس ساعت وقت صرف کردم تا روی همه جنبه‌ها، تصاویر، باورهای نادرست و غیره مربوط به همان یک واقعه کار نمایم.

آیا نظری در مورد صرف این همه وقت بر روی فقط یک مساله داری؟ انگار برای برطرف ساختن بخش ناچیزی از مسائلم باید تمام عمرم را صرف نمایم.

نظر گری کریگ: احسنت. هر چند که ۳ ساعت کار بر روی یک واقعه زیاد است ولی به نفع تمام شده است چون به عمق همه جنبه‌ها رفته‌ای. کار کامل با این فرایند همین طور است. به علاوه سریعتر هم پیشرفت می‌کنی. برخی شاگردان فکر می‌کنند راه دستیابی به نتایج سریعتر این است که به سرعت از میان دروس، دستورات عملها، جلسات و غیره بگذرند. این طور نیست. اگر کامل کار کنی سریعتر به نتیجه می‌رسی.

همچنین پدیده عمومیت یافتن را به یاد داشته باش. اگر به طور کامل بر روی چند واقعه خاص مربوط به یک موضوع کار کنی مزایای آن به وقایع متعددی که مشابه آن هستند و گاهی اوقات به صدها یا هزاران مورد بالغ می‌شوند نیز می‌رسد. این امر بسیار باعث صرفه‌جویی در وقت می‌گردد.

امروز واقعه را مورد آزمایش قرار دادم و جنبه دیگری را یافتم.

نظر گری کریگ: خوب است... باز هم کاملتر کار می‌کنی.

ضمناً بگویم که آن واقعه مربوط به زمانی می‌شود که بین ۶ تا ۹ سال داشتم و عمویم به سرعت وارد اتاقی شد که من و پسرعمویم در آن مشغول بازی با تلفن بودیم تا زنگ بزند. عمو سیمور به سرعت آمد، یقه من و پسرعمویم را گرفت و سر ما را به هم کوبید.

در هر حال امروز که این را آزمایش نمودم حس کردم در یکی از جنبه‌ها تا حدی گیر کرده‌ام. شدیداً وسوسه شدم که دست از کار بکشم و از تو کمک بطلبم. ولی دوباره دریافتم که این کار را باید خودم انجام دهم. این بود که اوای‌افتی را بر روی این که حس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی این کار را انجام دهم به کار بردم. خنده‌دار بود چون درب را به روی شفاهای بیشتری برایم گشود! وابستگی یا خودکفایی یک انتخاب است.

نظر گری کریگ: درمانگر نادیده اغلب دربها را به روی ما می‌گشاید. هر چه بیشتر تمرین کنیم درهای بیشتری را تشخیص می‌دهیم.

بعد در کار با درمانگر نادیده این طور شد:

حس کردم موجوداتی نامرئی در حال کارند و چیزهایی را تغییر می‌دهند. می‌توانستم داده‌های درونم را "بینم".

نظر گری کریگ: درمانگر نادیده به شکل‌های متفاوتی برای افراد مختلف ظاهر می‌شود. تشبیه‌ها و حسها و غیره‌ای که در اینجا گفتمی شفا را برایت به ارمغان می‌آورند. شکل اینها برای سایر افراد ممکن است فرق کند ولی نتایج مشابهند.

سپس حس کردم که از اثرات آن واقعه، درد، باورها و غیره تخلیه شده‌ام. کلا از بین رفتند. انتظار این را داشتم.

این بود که وقتی مجددا سعی کردم به سراغ آن خاطره بروم تا ببینم که آیا چیزی باقی مانده است اصلا نتوانستم آن را به یاد آورم. می‌دانم که عمو سیمور سرم را به سر جو کوبید ولی فیلم آن در ذهنم به نمایش در نمی‌آید و انگار از بین رفته است. می‌توانم تصاویر بی‌حرکتی از آن واقعه را ببینم ولی اینها هم واضح نیستند.

نظر گری کریگ: ولی پیدا است که واقعه را به یاد می‌آوری. در غیر این صورت چطور می‌توانستی راجع به آن به من بگویی؟ آنچه که از دست رفت شدت یا نیش واقعه است. این واکنش متداولی است. به نظر می‌رسد که خاطره از میان رفته است ولی در واقع فقط بخش ناگوار آن را از دست داده‌ای. این عالی و دقیقا همان چیزی است که می‌خواهیم. بسیاری افراد با انجام مداوم این کار به آسودگی احساسی رسیده‌اند.

ولی این که فیلم در ذهنت به نمایش در نمی‌آید به نوعی مرا می‌ترساند. انگار که در حال شفا دادن خودم و القای فراموشی به خودم هستم.

آیا خودت یا یکی از کسانی که می‌شناسی تاکنون تجربه از میان رفتن کامل خاطره را داشته‌اید؟ هیچ شباهتی به انکار یا پنهان نمودن آن ندارد. حس می‌کنم هدف وجودی‌اش را از دست داده است و دیگر آن را نمی‌خواهم.

نظر گری کریگ: بله، هدف وجودش‌اش را از دست داده است. درسها را می‌آموزیم ولی کیست که به بازپخش

واقعه ناگوار نیاز داشته باشد؟

همراه با عشق و قدردانی

ریسا

~~~~~

آیا درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود دارد؟

سوال

نومیدانه سعی دارم به بهترین دوستم کمک کنم. او به دیابت نوع ۱ مبتلا است و از نوروپاتی در دستان و پاهایش رنج می‌برد. اگر توصیه‌ای داری یا می‌توانی کمکی بنمایی بسیار قدردان خواهم بود.

جواب

این جوابی است که تو را ترغیب می‌کنم به آن بیاندهی.

اگر مایل باشیم خارج از چهارچوبهای متداول فکر کنیم چشم‌اندازهای جدیدی پیش روی ما خواهند بود.

دیابت نوع ۱ یکی از بیماریهایی است که در آن دستگاه ایمنی به میزبان (یعنی دوست) حمله می‌نماید. معمولاً این حمله را دلیل بیماری می‌دانند و لذا داروها و سایر روشهای تهاجمی برای ممانعت از علائم حاصل ابداع شده‌اند. بنا به گفته وبسایت انجمن ملی سلامتی هیچ درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود ندارد...



"در حال حاضر هیچ درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود ندارد. تنها داروی آن تزریق انسولین است. ولی این کار برخی مشکلات پزشکی جدی را به همراه دارد. راهکارهای کنونی درمان دیابت نوع ۱ شامل ایمونوتراپی، درمان از طریق جایگزینی و درمان ترکیبی می‌باشند. با وجود پیشرفتهایی که در زمینه راهکارهای ضد دیابت پدید آمده‌اند ولی هیچ راهکاری به لحاظ بالینی موفق نبوده است. این که دیابت نوع ۱ را چگونه بدون آثار جانبی ناخواسته درمان کنیم هنوز چالشی جدی در تحقیقات دارویی به حساب می‌آید."

لابد می‌دانی که من مهندس فارغ‌التحصیل استنفورد هستم و پزشک نیستم. ولی وقتی با چشمان مهندسی‌ام می‌نگرم سوال بدیهی به نظرم این است که "چه چیزی باعث شده است سیستم ایمنی به میزبان حمله کند؟" اگر جواب این سوال را ندهیم به روش درمان نمی‌رسیم و لذا افراد باید باز هم به تزریق انسولین ادامه دهند و بهای آن (یعنی اثرات جانبی‌اش) را بپردازند. ظاهراً این همان اتفاقی است که برای دوستت خواهد افتاد.

بدیهی است که می‌توانیم به نظر پزشکان اتکا کنیم و این را غیرقابل علاج بدانیم. ولی اگر بخواهیم خارج از چهارچوبهای متداول بیاندیشیم چشم‌اندازهای جدیدی در انتظار ما خواهند بود. شاید باید به دنبال علت جدیدی باشیم.

به نظرم علت تقریباً تمامی بیماریها (و از جمله دیابت نوع ۱) حول مسائل احساسی حل نشده‌ای نظیر ترس، نفرت، خشم، گناه، غم و غیره می‌گردد. بارها دیده‌ام که برطرف ساختن این مسائل احساسی و راهزن



سلامتی، که ای‌اف‌تی اگر به درستی استفاده شود به خوبی از عهده‌شان برمی‌آید، بیماریهای ظاهرا لاعلاج و متعددی را از میان برده است. انبوهی از شفاهای "غیرممکن" را در وبسایت ما می‌بینی. نگاهی به آنها بیانداز. به علاوه شاید ندانی که جدیدترین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بعد معنوی را نیز شامل می‌شود و درب را به روی فرضتهای بی‌شماری می‌گشاید. مطالعه کتاب رایگانم یعنی درمانگر نادیده می‌تواند شروع خوبی باشد.

امیدوارم دوستت این راه جدید را بیازماید و به نیروهای شفابخشی خودش اجازه دهد رشته کار را به دست گیرند.

با احترام فراوان، گری

## دست گذاشتن؟

### سوال

سوالم این است که اگر همزمان با انجام ای‌اف‌تی دست آزادمان را بر روی بخشی از بدن که موجب مشکل شده است بگذاریم چه می‌شود؟

### جواب

اجازه بده دو دیدگاه را درباره "دست گذاشتن" مطرح سازم.

- سالها است که با استفاده از ای‌اف‌تی نیابتی به موفقیت‌های قابل توجهی دست می‌یابیم. این یعنی ای‌اف‌تی را از فاصله و به نیابت از کس دیگری انجام می‌دهیم. این فاصله می‌تواند هزاران کیلومتر باشد و بدیهی است که در چنین شرایطی امکان دست گذاشتن بر او وجود ندارد. ولی بدون دست گذاشتن هم به نتایج موثری می‌رسیم. لذا باید این را که دست گذاشتن مزیت خاصی دارد زیر سوال

ببریم.

• از سوالت این طور پیدا است که با یک دست ضربه می‌زنی و دست دیگر را بر روی بخش آسیب دیده جسم می‌گذاری. تو را ترغیب می‌نمایم که جدیدترین پیشرفت ما یعنی [اپتیمال ای‌اف‌تی](#) را بیازمایی چون در آن ضربه زدن، زمان و فاصله اهمیتی ندارند. خیلی قویتر است و هیچ ضربه‌ای هم ندارد.

کلا شاید دست گذاشتن برایت مفید باشد ولی می‌توانی بیش از اینها مهارت بیایی.

امیدوارم برایت مفید باشد، گری

پانوست: لطفا کتاب رایگان من یعنی [درمانگر نادیده](#) را بخوان. درب اپتیمال ای‌اف‌تی را به رویت می‌گشاید.

~~~~~

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 لطفا با [مراکز آموزشی رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ](#) تماس بگیرید

برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۱۰ نوامبر ۲۰۱۹ برگزار می‌شود. به سوالات و نظرات اعضا در مورد دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالش‌برانگیز، استفاده‌های شخصی یا هر چیزی که ما را در بالا رفتن از پلکان معجزات یاری دهد اختصاص می‌یابد.

اینجا است که مستقیماً از جانب من مورد حمایت قرار می‌گیرید و خودتان را در فرایند اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. تبادلات عالی، سرگرم کننده و بسیار آموزنده. مخصوص شما.

فایل ضبط شده وبینار قبلی ما آماده است: کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اوای‌اف‌تی

شوید و در منوروی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > وبینار شماره ۷۶ کلیک کنید.

موضوعات جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می‌کند. شری کلیات آن را می‌گوید.

۰:۰۴:۴۲ گری با شرح ماجرای از "زمین تنیس" از باورهای محدود کننده می‌گوید.

۰:۱۱:۴۳ ماریون چند موضوع را مطرح می‌سازد: (۱) استفاده مداوم در سالیان گذشته از "راهنمای درونی" (درمانگر نادیده)، (۲) درک این که کشمکش ذهنی چگونه بر مسائل کنونی‌اش (میلیارد دلاری) اثر می‌گذارد و (۳) درک این که مسائل جسمی‌اش چه مزایایی می‌توانند برایش داشته باشند. شری نظر می‌دهد.

۰:۳۶:۱۶ مری و گری به گفتگو می‌پردازند: (۱) اهمیت پرسیدن "سوالات احمقانه" از جانب اعضا، (۲) "سوالات مقدماتی" که می‌توانیم از مراجعان جدید بپرسیم و (۳) سار موضوعات. شری هم نظر می‌دهد.

۱:۰۵:۴۷ جودیت از این می‌پرسد که وقتی حالش گرفته است چگونه می‌تواند با درمانگر نادیده ارتباط برقرار سازد. گری و شری نظر می‌دهند.

۱:۱۹:۱۲ هلی از "توقع دستیابی به موفقیت" در جریان فرایند می پرسد. گری و شری پاسخ می دهند.

۱:۳۱:۰۰ ویرجینیا از این می پرسد که وقتی شوهر یا مراجعش در حین جلسه با درمانگر نادیده به خواب می روند چه باید بکند. گری و شری جواب می دهند.

۱:۴۰:۲۰ جی از وضعیت قرارگیری ما (آیا نشستن اهمیت دارد؟) در جلسه با درمانگر نادیده و این که آیا خمیازی کشیدن ما چه معنایی دارد می پرسد. گری و شری جواب می دهند.

۱:۴۷:۱۳ ورونیکا می پرسد که با مراجعی که در میانه جلسه شدیداً مقاومت می کند و حتی نسبت به او بسیار عصبانی می شود چه کند. گری و شری جواب می دهند.

۱:۵۵:۲۰ مری باز می گردد و در مورد خمیازه جی نظر می دهد.

۱:۵۷:۲۰ گری و شری خداحافظی می کنند.

~~~~~

### سو ویلسون از کار با گروه تمرینی به مزایای بیشتری می رسد

در گروههای تمرینی ما اعضا درمانگر نادیده را حاضر می کنند تا بر روی مسائل یکدیگر کار نمایند. این مزیت بزرگی است چون همه ما یکی هستیم و عده زیادی از اعضا از همان جلسه به مزایایی دست می یابند. سو ویلسون موردی را که برای خودش پیش آمده است شرح می دهد.

همان طور که از نامه اش که ذیلاً می آید می بینید سو در یکی از این جلسات به "غم عمیقی" رسید که برای مدتهای زیادی در زیر سطح مانده بود. جالب هم این بود که مستقیماً به علت غایی همه ناخوشیهای ما انسانها یعنی باور جدایی اشاره داشت.

سلام گری،

مایلم تمرین جالبی را که در گروه داشتیم برایت شرح دهم.

یکی از اعضا بر روی یک مساله خانوادگی کار می‌کرد. پس از چند دور به "غم" و این که "مرا تحویل نمی‌گیرند و تنها می‌مانم" رسیدیم.

پس از سه دقیقه انجام اوای‌اف‌تی بر روی این مساله می‌توانستم حس کنم که غم عمیقی که همیشه در من بوده است رو می‌آید. دریافتم که همیشه در زیر سطح وجود داشته و منتظر بوده است تا به چیزی بچسبد و بدین شکل خودش را نشان دهد. آن چیز می‌توانست به سادگی واقعه‌ای باشد که در آن در اثر مرگ کسی حس کرده‌ام تنها مانده‌ام.

در ادامه کار به زمان تولد یا شاید هم لقاح که از خالق جدا شدم رسیدم. یک احساس تنهایی عمیق و عدم اتصال. در پایان سه دقیقه دریافتم که این اساس آن چیزی است که تو آموزش می‌دهی... باور ما به جدایی. آن غم را همیشه در زندگی‌ام داشته‌ام. نامهای زیادی دارد: افسردگی، خستگی، غم و غیره.

اکنون که این سطور را می‌نویسم می‌توانم آن را حس کنم. همواره سعی کرده‌ام آن را سرکوب یا بی‌حس نمایم. ولی اکنون حداقل می‌توانم نامی بر آن بگذارم و بدانم که از این پس به چه چیزی باید توجه کنم.

دوستت دارم، سو ویلسون

~~~~~

یادآوری گروههای تمرینی: در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می‌یابید.

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

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است