

## خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲۳ آبان ۱۳۹۸، ۱۴ نوامبر 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](http://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 نهی 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](http://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) شفاهای متعدد و "غیرممکن" میت، (۲) آیا می‌توانی برای حرکات ناخواسته کمک کنی؟، (۳) آیا ناخوشی‌هایم پس از استفاده از درمانگر نادیده بازمی‌گردند؟، (۴) مسئولین اداره سلامت ایالات متحده خاطرات ناگوار دوران کودکی را به ناخوشی‌های دوران بزرگسالی ارتباط می‌دهند، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟، (۶) نکاتی برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی: وینار بعدی ما، فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، یادآوری گروه‌های تمرینی.

~~~~~

## شفاهای متعدد و "غیرممکن" میت

۷ یا ۸ جلسه

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

در فیلمی که لینک آن را در زیر می‌بینید میت و من راجع به نتایجی که از ۸ جلسه کار با درمانگر نادیده گرفتیم بحث می‌کنیم. همان طور که خواهید دید وی (قبل از جلسات) ۵ صفحه دست‌نوشته که علائم‌ش را شرح می‌دادند و شامل مسائل جدی از قبیل موارد زیر می‌شدند برایم فرستاد:

- حساسیتهای مهم ای‌ام‌اف

- حساسیتهای مهم به مواد شیمیایی

- حساسیتهای مهم به خوراکیها
- سردردهای میگرنی
- دردهای شدید مفصلی
- مسائل شدید مربوط به تصور از خود

تمامی آن مسائل و خیلی چیزهای دیگر به هیچ گرائیدند. از هیچ دارو یا روش ساخته دست بشر هم استفاده نشد.

هر یک از این نتایج با معیارهای متداول و صرف نظر از روشی که مورد استفاده قرار گرفته است تاثیرگذار به حساب می آیند. ولی این که تمامی آنها تخفیف یابند لایق برشمردن در دسته "غیرممکن" است. توجه داشته باشید که درمانگر نادیده را بر روی علائمش هدف نگرفتیم. فقط مسائل احساسی دوران کودکی او را هدف گرفتیم و پس از پاکسازی آنها ناخوشیهای جسمانی مربوط هم کمرنگ شدند.

[لینک فیلم](#)

~~~~~

**آیا می توانی برای حرکات ناخواسته کمک کنی؟**

**سوال**

هفت سال به طور حرفه ای بیسبال بازی کردم و از دو سال قبل وقتی توپ را پرت می کردم حرکات ناخواسته ای انجام می دادم. به قدری وضع بد شد که دست از بازی مورد علاقه ام کشیدم. اکنون مربی هستم و تمرین می ده مولی باز هم همان حالات پدید می آیند. صادقانه می گویم که هیچ پاسخی برایش ندارم و پولی هم ندارم که علت آن را کشف کنم. خواهش می کنم کمک کن.

**جواب**

من هم خیلی بیسبال بازی کردم و می‌توانم بفهمم مشکل ناشی از حرکات ناخواسته به چه معنی است. این مشکل را گلف‌بازها و حتی بدتر از آن جراحها هم دارند (یک تکان ناخواسته دست می‌تواند به معنی مرگ بیمار باشد).

در این مورد هم مثل همه ناخوشیها تا وقتی علت را از میان نبری بعید است که به آسودگی بادوام برسی. همان طور که احتمالاً خودت هم فهمیده‌ای این از نگاه بسیاری از متخصصان معتبر این رشته دور مانده است. مثلاً بر طبق مطالب وبسایت کلینیک مایو علت شاید به خاطر استفاده بیش از حد از برخی عضلات باشد. ولی من به دشواری می‌توانم آن علت را باور کنم چون بسیاری از بازیکنان بیسبال "بیش از حد" از عضلات دست و مچشان استفاده می‌نمایند و هیچ حرکت ناخواسته‌ای هم ندارند.

پس چطور ممکن است چنین چیزی علت باشد؟ شاید یکی از عوامل موثر باشد ولی چیز دیگری نیز باید در این معادله وجود داشته باشد.

آن "چیز دیگر" را دهها سال است که در سطوح بالای جامعه ای‌اف‌تی می‌شناسند. همان چیزی است که در ورای تقریباً هر ناخوشی انسانها که فکرش را بکنی قرار دارد... از سردرد گرفته تا سرطان و ترسهای مرضی، درد، اعتیادها، پرخوری و غیره. آن علت به طور ساده این طور بیان می‌شود:

#### مسائل حل نشده احساسی

همه ما از آنها داریم. در طول زندگی آنها را انباشته می‌سازیم تا نهایتاً به شکل انواع ناخوشیهای انسانی بروز یابند. آن حرکات ناخواسته هم یکی از شیوه‌های بروز است. پس چالش تو در اینجا این است که علل احساسی زیرین را کشف و با ای‌اف‌تی خنثی نمایی (ای‌اف‌تی این کار را به خوبی انجام می‌دهد).

برای این که ببینی چه گزینه‌هایی داری لطفاً بخش "کمک بیشتری نیاز دارید؟" را در ادامه بخوان.

~~~~~

**آیا ناخوشیهایم پس از استفاده از درمانگر نادیده بازمی‌گردند؟**

## سوال:

سلام گری، مدتی است که از درمانگر نادیده استفاده می‌کنم. هرچند که موفقیت‌هایی با آن داشته‌ام ولی یک مساله برایم بازمی‌گردد. فکر می‌کردم اگر مساله‌ای توسط درمانگر نادیده اصلاح شود دیگر بازمی‌گردد. درست است؟

## جواب

هر ناخوشی انسانی ممکن است بازگردد.

ممکن است "جراحی موفقیت‌آمیزی" برای برداشتن یک غده سرطانی داشته باشید و بعد مساله بازگردد. می‌توانی با مصرف دارو یا پرتودرمانی یک بیماری را بهبود دهی و بعد بازگردد. از درمانگر نادیده هم ممکن است برای تسکین ناخوشیها استفاده کنی و بعد بازگردند.

دلیل این امر هیچ ربطی به روش درمان ندارد. بلکه به قدرت ما در ایجاد و شفای ناخوشی‌مان بستگی دارد. ترس، خشم، گناه، غم و سایر احساسات منفی و برطرف نشده ما خودشان را به شکل علائم جسمانی بی-شماری نشان می‌دهند. داروها و جراحیها این احساسات مخرب را برطرف نمی‌سازند ولی درمانگر نادیده می‌تواند چنین کند... و می‌کند.

حال سوال این است که چقدر خوب از درمانگر نادیده برای برطرف ساختن مسائلت استفاده کرده‌ای؟ چقدر از آن مسائل را "بر روی میز" گذاشته‌ای تا برطرف شوند؟ چه چیزی ممکن است پنهان، فراموش یا سرکوب شده باشد؟ آیا واقعا به علل بنیادی رسیدی یا این که فقط مسائل سطحی را هدف گرفتی؟ آیا فرق میان اینها را می‌دانی؟

بسیاری افراد از کتاب رایگان [درمانگر نادیده](#) به عنوان تنها منبع راهنمایی استفاده می‌کنند. این کتاب مقدماتی برای بسیاری از مسائل می‌تواند به خوبی نتیجه دهد ولی برای ناخوشیهای چالش‌برانگیز به [آموزشهای بیشتری](#) نیاز داری.

امیدوارم برایت مفید باشد، گری

~~~~~

## مسئولین اداره سلامت ایالات متحده خطرات ناگوار دوران کودکی را

### به ناخوشیهای دوران بزرگسالی ارتباط می‌دهند

نیویورک (خبرگزاری آسوشیتد پرس)

مسئولین اداره سلامتی ایالات متحده تخمین می‌زنند که میلیونها مورد از بیماریهای قلبی و سایر ناخوشیها به بدرفتاری و دیگر مشکلات جسمی و روانشناختی ابتدای عمر مربوطند.

گزارشی که روز سه‌شنبه انتشار یافته حاکی از آن است که مراکز کنترل و پیشگیری از بیماریها سعی کرده‌اند اثرات تجربیات زیانبار دوران کودکی را بر سلامتی بزرگسالان تخمین بزنند.

مسئولین اداره سلامتی قبول دارند که این پژوهش ثابت نمی‌کند که آن تجربیات مستقیماً عامل برخی بیماریها هستند. آنها نتوانسته‌اند اثرات سایر عوامل از قبیل تنشهای ناشی از مشکلات مالی خانواده را در این میان مشخص نمایند.

ولی به گفته جیم مرسی که ناظر برنامه‌های پیشگیری از خشونت در آن مراکز بوده است رابطه‌ای قوی میان اینها وجود دارد که مورد تایید بسیاری از پژوهشهای دیگر است.

وی گفت "شواهد زیادی این چیزها را به هم مربوط می‌سازند. آشکار شده است که هرچه کودک از وقایع زیانبار بیشتری رنج ببرد احتمالاً بعداً بیشتر دچار مشکلات سلامتی خواهد شد."

پژوهشگران حداقل دو دهه است که به دنبال این هستند که رنج بردن از وقایع ناگوار یا مشاهده آنها در دوران کودکی چه تاثیری بر آسیبهای جسمانی در بزرگسالی دارد.

پژوهشگران می‌گویند چنین تجربیات پرتنشی می‌توانند بر چگونگی رشد بدن اثر گذارند و کودک را در مسیر دخانیات، مواد مخدر و سایر رفتارهای ناسالم قرار دهند.

این موضوع در سالهای اخیر از طرف مسئولین سلامت عمومی بیشتر مورد توجه واقع شده است. یکی از مسئولین ارشد اداره بهداشت کالیفرنیا اخیراً وقایع ناگوار دوران کودکی و آنچه را که تنش سمی خوانده می‌شود در اولویت قرار داده است.

هرچند که مرکز کنترل بیماریها در پژوهش پیشین نقش داشته ولی گزارش سه‌شنبه برای اولین بار آن را در سطح ملی مطرح ساخته است.

به گفته یکی از پژوهشگران بیمارستان کودکان اوکلند به نام دکتر دینا لانگ پژوهشگران به طور فزاینده‌ای به ایجاد راههایی برای کاهش آنچه که اکنون به عنوان رابطه‌ای مستحکم شناخته می‌شود توجه دارند.

وی گزارش مرکز کنترل بیماریها را حیاتی دانست چون بر اهمیت تاثیر بالقوه اقدامات پیشگیرانه تاکید دارد.

وی اظهار داشت خاطرات ناگوار یکی از بحرانهای سلامت عمومی هستند و هر کسی باید به آنها بپردازد.

این یافته‌ها بر اساس پرسشنامه‌هایی که ۱۴۴۰۰۰ فرد بالغ در ۲۵ ایالت در سالهای ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ پر کرده‌اند تهیه شده‌اند. در آن تحقیقات از مردم راجع به مشکلات سلامتی‌شان پرسیده شده بود. همچنین از تجربیات کودکی که در مورد طلاق، بدرفتاری، خشونت خانگی یا مصرف مواد مخدر در خانه داشته‌اند و بیماریهای روانی بستگان سوال کرده بودند.

در آن پژوهش شدت تجربیات را ارزیابی نکرده بودند و معلوم نیست که آیا برخی وقایع زیانبارتر از بقیه بوده‌اند یا خیر.

با این وجود مسئولان مرکز کنترل بیماریها توصیه می‌کنند برنامه‌هایی برای جلوگیری از چنان وقایع یا کاهش اثرات آنها ایجاد شوند. آنان برنامه‌های مشاوره، آموزش والدین و مرخصی باحقوق را ذکر می‌نمایند.



یافته‌های مرکز کنترل بیماریها:

- بزرگسالانی که بیشترین وقایع بالقوه ناگوار را تجربه کرده‌اند بیشتر احتمال دارد که شدیداً به سیگار یا مشروب رو آورند.
- زنان، سیاهان، سرخپوستان و بومیان آلاسکا بیشتر احتمال دارد که در دوران کودکی حداقل چهار تجربه از آن دست داشته باشند.
- جلوگیری از چنان وقایعی بالقوه می‌تواند تعداد بزرگسالانی را که به مشکل چاقی مبتلا هستند ۲ درصد، تعداد کسانی را که به بیماری قلبی دچار هستند ۱۳ درصد و تعداد بزرگسالان مبتلا به افسردگی را ۴۴ درصد کاهش دهد.

~~~~~

### 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 ای‌اف‌تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۲۴ نوامبر ۲۰۱۹ برگزار می‌شود. عناوین آن بعدا اعلام می‌گردند.

**فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است:** برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در

دوره اپتیمال ای‌افتی شوید و در منو روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > وبینار شماره ۷۷ کلیک کنید. ذیلا موضوعات جالب آن ذکر می‌شوند:

۰:۰۰:۰۰ گری شروع می‌کند. شری راجع به درمانگر نادیده می‌گوید.

۰:۰۴:۳۳ گری راجع به "انگشت شست قطع شده" و یک مورد سنگ کلیه که اخیر رخ داده است می‌گوید. در هر دو مورد شفاهای قابل ملاحظه‌ای توسط درمانگر نادیده پدید آمده است. شری نظر می‌دهد.

۰:۱۴:۴۹ جودی می‌پرسد "چطور می‌توانم نفس را آرام سازم تا دست از مقاومت در برابر کنار گذاردن باورهایم بردارم؟ گری و شری نظر می‌دهند.

۰:۲۱:۰۱ گری به سوال فردی ناشناس راجع به مسائلی که به روابط انسانی مربوطند جواب می‌دهد.

۰:۲۳:۱۵ مری می‌پرسد "روش راهنمای تلویزیونی کجا است؟" گری پاسخ می‌دهد "در درس شماره ۱۰".

۰:۲۶:۲۵ گری گروه را در "تمرین شکل‌گیری جادویی" هدایت می‌کند. این تمرین برای مساله "به اندازه کافی خوب نیستم" به وجود آمده است.

۰:۴۳:۴۸ میشل می‌پرسد "چرا برای درمانگر نادیده به دستورالعمل نیاز داریم؟" گری پاسخ می‌دهد.

۰:۴۸:۰۷ شارون از مزایای متعددی که از روش آموزش غوطه‌وری نصیبش شده است می‌گوید. شوهرش هم به مزایای مشابهی دست یافته است. شارون این را هم می‌افزاید که اغلب از درمانگر نادیده سوالاتی می‌پرسد و صبح روز بعد جواب آنها را می‌گیرد. گری و شری نظر می‌دهند.

۱:۰۵:۴۶ بلیندا می پرسد "اگر هویت رنجورم را از دست بدهم چه کسی خواهم شد؟" این اغلب سوال متداولی در پشت صحنه است (ولی به ندرت مطرح می شود). گری نظر می دهد.

۱:۱۲:۴۸ مایک راجع به یک مورد سرطان استخوان می گوید. گری نظر می دهد.

۱:۲۲:۲۸ استر راجع به برخی مسائل و از جمله کنار زدن نفس از سر راه نظر می دهد.

۱:۳۱:۳۵ گری و شری نظرات نهایی را می گویند و خداحافظی می کنند.

~~~~~

**سوال دارید؟ کمک به صورت زنده:** پاسخ به پرسشهای شما یکی از بخشهای مهم دوره است. چون بدین ترتیب می توانید از مطالب بیشتر استفاده کنید. لذا در منوی دوره اوای اف تی یک لینک "سوال دارید؟" گذاشته ام که به وبینارها و گروههای تمرینی ما مربوط می شود. در نتیجه می توانید در اغلب موارد به صورت زنده کمک بگیرید.

~~~~~

**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 دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است