

## خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۷ آذر ۱۳۹۸، ۲۸ 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](#)

[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) یک بینش جدید، (۲) کاهش وزن، (۳) سنجش شدت سابولاسیون ستون فقرات، (۴) 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.

~~~~~

### یک بینش جدید

"... راهی برای دیدن که جایگزین تمامی حس‌های جسمانی می‌شود. بینایی، شنوایی و غیره با

عظمت وسیعی درمی‌آمیزند که همه چیزهایی را که اکنون درک می‌کنیم متحول می‌سازد."

بانویی اخیراً صداهایی را که صورت نوعی موسیقی از گلهای آفتابگردان باغچه‌اش ساطع می‌شدند ضبط کرده است. [لینک فیلم کوتاهی](#) را که از آن گرفته و در یوتیوب گذاشته است می‌بینید. از سونیا نووینسکی که این را از برزیل برای ما فرستاده است تشکر می‌نمایم.

بدیهی است که این ذهن افراد را درگیر می‌سازد و به مواردی که در خارج از حیطه حس‌های عادی ما اتفاق می‌افتند اشاره دارد. همچنین به من نیز این امکان را می‌دهد که به تصویری بزرگتر و معنوی اشاره داشته باشم.

یاد گرفته‌ایم که باور کنیم آنچه که حسه‌ایمان به ما اطلاع می‌دهند "واقعیت" است. برای همین هم هست که چنین چیزهایی را می‌گوییم...

- دیدن یعنی باور کردن
  - با چشمان خودم دیدم
  - با گوشه‌های خودم شنیدم
- و غیره.

لذا، با وجود این که دانشمندان به وضوح نشان داده‌اند که حسه‌های ما فقط یک ده میلیونوم موارد ممکن را به ما اطلاع می‌دهند، به آنها اتکا داریم. واقعا که محدود کننده است.

برای همین هم هست که وقتی می‌فهمیم گل آفتابگردان ترانه می‌خواند شگفت‌زده می‌شویم.



اما به تدریج که از پلکان معجزات بالا می‌رویم دنیایی فراتر از حسه‌ایمان را نیز می‌بینیم. این تحول هرچند که در ابتدا شاید کند و نوسانی باشد ولی نهایتاً سرعت می‌گیرد. ممکن است چند شفای "غیرممکن" (شبهه مواردی که در وبسایت ما موجودند) را شاهد باشیم و دریابیم که از جایی بیرون از نظام باورهای ناشی شده-

اند. شاید هم ببینیم که عمو فردِ عنق یا آن همکار ستیزه‌جو ملایم‌تر می‌شود و نور عشق از او بیشتر می‌تابد. یا شاید خودمان سبک‌تر شویم، بیشتر بخندیم و به قرصهای کمتری نیاز داشته باشیم.

بدین ترتیب به سوی آن "بینش" که نوعی "مشاهده" است و جایگزین تمامی حسها می‌شود می‌رویم. بینایی، شنوایی و غیره با عظمت وسیعی درمی‌آمیزند که همه چیزهایی را که اکنون درک می‌کنیم متحول می‌سازد.

در تجربه روحانی که در سال ۱۹۸۸ داشتم این افتخار نصیبم شد که برای مدت کوتاهی وارد این "بینش" شوم. هرچند که به یاد نمی‌آورم ترانه خواندن گل‌های آفتابگردان را شنیده باشم ولی نوعی آهنگ وجود داشت که همه چیزهای ظاهراً مجزای دنیا را با هم درمی‌آمیخت. انگار که همگان در یک گروه هم‌سرایان گرد آمده و یکپارچه شده بودند. هیچ تعارضی در هیچ جایی نبود. فقط عشق وجود داشت و همه چیزها به همه چیزهای دیگر عشق می‌ورزیدند.

در آن تجربه ناخوشی، همچون آنهایی که در این حالت مجزا تجربه می‌کنیم، نمی‌تواند وجود داشته باشد. اگر روزنامه‌ای واقعیت حقیقی یگانگی ما را می‌نوشت هیچ مقاله‌ای که حاکی از درد، ناراحتی، بیماری یا مرگ باشد در آن وجود نمی‌داشت. هیچ کلمه‌ای برای توصیف این امور وجود نداشت چون اینها اصلاً وجود ندارند.

ولی با وجود شواهد قانع‌کننده (و رو به ازدیاد) باز هم به جدایی باور داریم و هر روز هزینه آن را می‌پردازیم. خوشبختانه با بهره‌گیری از کمک‌های خارق‌العاده درمانگر نادیده در حال بالا رفتن از پلکان معجزات و حرکت به سوی آن "بینش" هستیم.

دنیای جدیدی برایمان در حال گشوده شدن است.

~~~~~

**کدام روش ای‌اف‌تی برای کاهش وزن بهتر است؟**

## سوال

سعی دارم از وزنم بکاهم و می‌دانم که ای‌اف‌تی کمکم می‌کند چون در بسیاری موارد دیگر مرا یاری داده است. کدام روش ای‌اف‌تی را برای کاهش وزن توصیه می‌کنی؟ از میان ۴۸ روش موجود کدام یک بهترین و قویترین نتایج را به دست می‌دهد؟ لطفا صریح باش و در لفافه حرف نزن.

## جواب

به خاطر نوشته‌ات از تو تشکر می‌کنم.

لطفا توجه داشته باش که با وجود این که ای‌اف‌تی واقعا می‌تواند به تو در زمینه کاهش وزن کمک نماید ولی هیچ روش تخصصی ای‌اف‌تی برای این امر وجود ندارد. ۴۸ روش نیز وجود ندارند. فقط می‌توانم این طور فرض کنم که این نظرات را از کسی که ای‌اف‌تی را چندان با دقت فرا نگرفته است اقتباس کرده‌ای (صدها تن از این دست افراد را در اینترنت می‌توانی بیابی).

در اینجا هیچ روش ای‌اف‌تی خاصی نیست که مفید باشد. بلکه توانایی مشخص ساختن علت اضافه وزن و هدف‌گیری ای‌اف‌تی بر روی آن مهم است. گونه‌های مختلف ای‌اف‌تی که در دنیا وجود دارند اغلب علائم را هدف می‌گیرند و لذا نتایج موقتی یا جزئی به دست می‌دهند. ولی اگر علت را هدف بگیری راه برای تداوم باز می‌شود.

علت معمولا ناشی از وقایع ناگوار گذشته، باورهای محدود کننده و سایر مسائل احساسی است و باید آنها را به نحوی که خاص تو است حل نمایی. ظاهرا و با درکی که فعلا از ای‌اف‌تی داری به اندازه کافی به این عوامل نپرداخته‌ای. این امر به سادگی قابل اصلاح است.

[این لینک](#) را ببین تا به آخرین بروزآورها آشنا شوی.

**چگونه شدت سوبلاسیون ستون فقراتم را اندازه بگیرم؟**

## سوال

به سوبلاسیون ستون فقرات مبتلا هستم. وقتی می ایستم یا راه می روم درد دارم اما به هنگام نشستن یا خوابیدن چنین نیستم. اگر نتوانم به هنگامی که پشت میز رایانه نشسته‌ام در مقیاس صفر تا ده نمره‌ای به آن بدهم و فقط به هنگام ایستادن یا راه رفتن درد داشته باشم چگونه قادر خواهم بود از این روش استفاده کنم؟

## جواب

جواب ابتدایی به سوال ساده است: وقتی ایستاده‌ای یا راه می روی شدت درد را در مقیاس صفر تا ده اندازه بگیر. سپس بنشین و برای آن درد یک جلسه با درمانگر نادیده داشته باش. در پایان آن هم برخیز یا راه برو و ببین که آیا درد بهتر شده است یا خیر. ولی از آنجایی که علامت (درد) را هدف گرفته‌ای نتیجه، اگر حاصل شود، احتمالاً موقتی یا جزئی خواهد بود.

جواب عمیقتر که برای مسئله ستون فقرات مفیدتر می باشد این است که با ای اف تی به علل و نه به علائم بپرداز. ظرف بیست سال گذشته بارها دیده‌ام که علل اصلی، یا حداقل بگویم عوامل اصلی، ناخوشیهای گوناگون ما احساسات منفی (نظیر گناه، خشم، ترس، نفرت، نگرانی، تردید و غیره) که همه ما در طول عمرمان انباشته می سازیم هستند. اینها نهایتاً در جسممان (و از جمله به شکل مسائل ستون فقرات) پدیدار می گردند. جزئیات طرز استفاده از اپتیمال ای اف تی در بخش روش آرامش شخص کتابم آمده‌اند. باید وقایع خاصی را که در گذشته اتفاق افتاده‌اند و بار احساسی دارند هدف بگیری. اگر این کار به درستی انجام پذیرد آرام خواهی شد و مسائلت نیز شفا خواهند یافت. ترغیب می کنم که برایش وقت بگذاری.

ولی احتمالاً شدن مسائلات مستلزم کاربرد پیشرفته‌تر آن است. این کتاب فقط یک مقدمه ساده به حساب می آید و نمی توان از آن انتظار داشت که به مسائل چالش برانگیز پاسخ دهد. این امر نیازمند آموزش بیشتر است. [لینک کتاب](#)

امیدوارم برایت مفید باشد.

~~~~~

## کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی بیابید.
۲. عضو [دوره اپتیمال ای اف تی](#) 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 ای اف تی](#) 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 بانگیزه)

### جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۸ دسامبر ۲۰۱۹ برگزار می‌شود. عناوین آن بعداً اعلام می‌گردند.

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

[دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و در منو روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای

شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > وبینار شماره ۷۸ کلیک کنید. ذیلاً موضوعات جالب آن ذکر می‌شوند:



۰:۰:۰۰ گری شروع می کند. شری کلیات را می گوید.

۰:۰۴:۱۸ گری شرکت کنندگان را در انجام "تمرین شکل گیری جادویی" که حول نفرت و قضاوت کردن است راهنمایی می کند.

۰:۲۴:۱۹ گری از یک سرباز سابق می گوید که مسئله بنیادی اش وقتی هفت هشت سال داشته اتفاق افتاده است.

۰:۲۹:۱۸ گری و شری راجع به سوالی که میریل در مورد استفاده از درمانگر نادیده توسط فردی که گرایشهای مذهبی شدیدی دارد گفتگو می کنند.

۰:۴۹:۴۲ بلیندا سوالات متعددی را طرح می نماید. مثلا این که وقتی برای کسی نیابتی کار می کنید و وقایع خاص او را نمی دانید چه می کنید.

۰:۵۵:۴۳ هلی و گری راجع به "عشقی که تو را نابود می سازد" و "درخواست بزرگ" گفتگو می نمایند. شری نظر می دهد.

۱:۱۱:۴۲ پتسی می پرسد که آیا اعتماد/ باور داشتن به درمانگر نادیده بر نتایج ما اثر دارد یا خیر. گری راجع به این که در دفترچه اش درباره مزایای اساسی که نصیبتش شده اند نوشته است و مقایسه با آنچه که قبل از شروع کار با روش آموزش غوطه وری در آن نوشته بوده است می پرسد.

۱:۲۰:۵۲ پایان وینار

~~~~~

**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

فرهاد فروغی