

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۱۹ دی ۱۳۹۸، ۹ ژانویه ۲۰۲۰



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 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

[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 - برای همگان:

(۱) جمله امروز، (۲) سرگرمی امروز، (۳) از نومی‌دی به امید: یک ماجرای پر از عشق، (۴) آیا می‌توانیم موجب راحتی کسی که بیماری ذهنی دارد شویم؟، (۵) برای اضطراب و دردهایم چه کنیم؟، (۶) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌افتی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما اکنون موجود است، (۳) درباره گناه و موجب نومی‌دی بودن، (۴) یادآوری گروه‌های تمرینی.

~~~~~

جمله امروز

"اموال غیرضروری بارهایی غیرضروری اند." مسافر آرامش

سرگرمی امروز: ببینید آنجلینا جوردن ۱۳ ساله چگونه می‌خواند. پنج بار آن را دیدم. [لینک فیلم](#)

~~~~~

از نومی‌دی به امید: یک ماجرای پر از عشق

حس کردم که گویی در حضور خالقمان هستیم.

"در اواخر جلسه چیزی در درونم می‌گفت که نگذارم او بپردازد و در عوض همان مبلغی را که او باید به من می‌پرداخت به او بدهم. بدین ترتیب می‌توانست آن روز را بگذراند و به علاوه این پیام را هم داشت که امید می‌تواند جایی در قلبش داشته باشد. پولی را که برای آن جلسه باید به من می‌پرداخت به او دادم." سونیا

نووینسکی

مقدمه گری:

سونیا نووینسکی سالها است که کاربر ای‌اف‌تی و مدیر مرکز آموزشی گری کریگ در برزیل (زبان پرتغالی) می‌باشد. وی این ماجرای مملو از عشق را که در آن نومی‌دی به امید تبدیل می‌شود برایمان شرح می‌دهد. بارها آن را بخوانید. پیامهای بسیار پرمغزی دارد.

ماجرای سونیا:

ورا به تازگی برای ای‌اف‌تی به من مراجعه کرده بود. با حالتی بسیار احساسی نزد آمد و فوراً شروع به گریستن نمود. از من خواست که حداقل ممکن را بپردازد و من هم پذیرفتم. ظرف دو ساعت بعدی فهمیدم که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته، یک پایش را به خاطر سرطان قطع کرده‌اند، و حس می‌کند فرد بی‌ارزشی می‌باشد. گفت "همه چیز را از دست داده‌ام. امروز هیچ چیزی نخوردم. شب جایی برای خوابیدن ندارم و بدون کمترین امیدی به اینجا آمده‌ام." این را صادقانه می‌گفت و دلم برایش سوخت. از آنجایی که به لحاظ جسمی خیلی ضعیف و آسیب‌پذیر می‌نمودم ساندویچی به او دادم تا بخورد. در پایان جلسه کمتر آشفته به نظر می‌رسید و قدردان هم بود.

در اواخر جلسه چیزی در درونم می‌گفت که نگذارم او بپردازد و در عوض همان مبلغی را که او باید به من می‌پرداخت به او بدهم. بدین ترتیب می‌توانست آن روز را بگذراند و به علاوه این پیام را هم داشت که امید می‌تواند جایی در قلبش داشته باشد. پولی را که برای آن جلسه باید به من می‌پرداخت به او دادم.

لحظه معجزه بود. هردوی ما فوراً به فراتر از آنچه که انتظار داشتیم رسیدیم. احساس گرما کردم، قلبم گسترش یافت و رابطه معنوی ایجاد شده هردوی ما را متحول ساخت و با هم گریستیم. ولی این اشکها به خاطر نومیادی یا درد نبودند. اشکهای عشق بودند چون حس کردیم در حضور خالقمان هستیم. تجربه‌ای عالی بود و هردوی ما بیش از آنچه که معمولاً در جلسات درمانی حاصل می‌شود شفا یافتیم.

افکار و احساساتم از حالت عادی که در آن برای کمک به دیگران پولی می‌گیرم به این که هردوی ما به امید واقعی نیاز داریم تغییر پیدا نمود. پیام درونی من هرچند که واقعاً غیرمعمولی بود ولی به شکل غیرقابل انکاری درست به نظر می‌آمد. وقتی "بتوانیم خودمان را از سر راه کنار ببریم" چنین اتفاقی می‌افتد.

چند ماه بعد آن پول را به من برگرداند و در نامه‌ای که همراهش بود نوشت که در آن روز به فکر خودکشی بوده است. ولی پس از آن زندگی‌اش به کلی تغییر کرده بود. همه اینها هم به خاطر امید ناشی از آن عمل عاشقانه بود. پول را به من برگرداند چون خودش این طور خواست. هرگز برایش صورت حساب نفرستاده بودم. چرا باید می‌فرستادم؟ من هم به اندازه او از آن معجزه بهره برده بودم.

فکر می‌کنم این جوهره همان پیام معنوی است که می‌گوید دادن و گرفتن مثل هم هستند.

سونیا نووینسکی

~~~~~

**آیا می‌توانیم موجب راحتی فردی که بیماری ذهنی دارد شویم؟**

**سوال**

آیا می‌توانی با استفاده از درمانگر نادیده به بانوی جوانی که به اختلال غیرواقعی سازی شخصیتی و ناخوشیهای ذهنی دیگری مبتلا است کمک نمایی؟

**جواب**

از نظر من ناخوشیهای ذهنی صرف نظر از عناوین مختلفی که به آنها می‌دهند یک یا چند دلیل دارند. خاطرات ناگوار احساسی یکی از اینها هستند و موجب ایجاد سازوکارهای دفاعی می‌شوند. اینها هم به نوبه خود باعث انزوای فرد از دنیا می‌گردند. اختلال چند شخصیتی فقط یکی از اینها است. اختلال غیرواقعی سازی شخصیتی هم یکی دیگر است.

لذا باید این احتمال را در نظر بگیریم که دوستت نمی‌خواهد دست از اختلالش بردارد. شاید این برایش هدف خیلی مهمی به حساب آید و دست برداشتن از آن بیش از آن ترسناک باشد که حتی بتواند فکرش را هم بکند. یا حداقل تا وقتی که با رویکرد ماهرانه‌ای علل ناگوار و زیرین آن را قاب‌بندی مجدد و برطرف کنیم چنین است.

### ما خیلی قویتر از آنی هستیم که می‌اندیشیم:

همان طور که شاید از کتاب مقدماتی [درمانگر نادیده](#) به یاد داشته باشی این اختیار به ما داده شده است که هر چه را که برمی‌گزینیم باور نماییم. لذا اگر فردی بیماری یا اختلالش (یا باورها و نگرشهای موجب آن) را می‌خواهد می‌تواند آنها را حفظ کند. به همین دلیل است که بسیاری از داروها و رویکردهای دیگر فقط موقتا نتیجه می‌دهند، علت را می‌پوشانند یا به کلی بی‌اثرند. ما خیلی قویتر از آنی هستیم که می‌اندیشیم و لذا می‌توانیم مسائلمان را هم ایجاد کنیم و هم شفا دهیم.

### استفاده ماهرانه:

ایجاد راحتی به وسیله درمانگر نادیده قطعا امکان‌پذیر است ولی برای این که موجب راحتی و برطرف شدن مشکل دوستت شود نیازمند استفاده ماهرانه است. عده کمی از کاربران ای‌اف‌تی از چنین مهارت سطح بالایی برخوردارند و می‌توانی [فهرست اسامی آنها را در وبسایت ما](#) بیابی. همچنین می‌توانی خودت هم آنها را از طریق [آموزشهای پیشرفته](#) بیاموزی.

امیدوارم برایت مفید باشد، گری

پانوش: لطفا در تمامی مسائل درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

## برای اضطراب و دردهایم چه کنم؟

### سوال

اهل اندونزی و چهل و چند ساله هستم. بیش از ده سال است که تشخیص داده‌اند به اختلال اضطراب دچار شده‌ام. گاهی اوقات تشدید و به وسواس تبدیل می‌شود. با چند روش مختلف و از جمله ای‌اف‌تی تحت درمان قرار گرفته‌ام. داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب چندان مصرف نمی‌کنم چون معمولاً اثرات جانبی مثل اسهال و اضطرابهای شدیدتر دارند.

از یک ماه پیش که به ایالات متحده آمده‌ام پشت، بازوی چپ و قفسه سینه‌ام درد گرفته‌اند.

سطوح ۱ و ۲ و ۳ ای‌اف‌تی و حتی کاربری ای‌اف‌تی را در اندونزی گذرانده‌ام. اکنون سعی دارم با ضربات ای‌اف‌تی به درد و اضطرابم بپردازم.

### جواب

آزادی ممکن است.

تو هم مثل بسیاری افراد دیگر رشته‌ای از مسائل مربوط به اضطراب را داری که با دردها و ناراحتیهای جسمی تکمیل می‌شود. در موارد نادری دریافته‌ام که علت نوعی واکنش حساسیتی است. شاهد بوده‌ام که الیف خاصی در لباس یا نوع خاصی از اسپری زیر بغل عملاً موجب اضطراب و درد شده‌اند. وقتی هم که آن مواد مزاحم را کنار گذاشته‌ایم مشکل ناپدید شده است. یافتن چنین عللی نیازمند آموزشهای پیشرفته و فراتر از موضوع این خبرنامه است.

ولی در اکثر موارد این علائم از تجربیات دوران کودکی و همین‌طور باورهایی که از والدین، مذهب یا دیگران گرفته‌ایم ناشی می‌شوند. خوشبختانه اگر مهارت کافی داشته باشی می‌توانی به وقایع خاصی که در زندگی‌ات

موجب اینها شده‌اند بررسی. مثلاً وقتی که او آن کار را کرد به فلان احساس دچار شدم. آن وقایع خاص را می-توانی با ای‌اف‌تی خنثی‌نمایی. ای‌اف‌تی خصوصاً در چنین مواردی بسیار خوب نتیجه می‌دهد.

بدیهی است که جزئیات مورد تو را نمی‌دانم ولی می‌توانم رویکردی را به تو معرفی کنم تا کارت را با آن آغاز کنی. کتاب رایگان درمانگر نادیده را که به شرح آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی مربوط است و هیچ ضربه‌زدنی هم در آن نیست بخوان. خیلی کارآمدتر است و نتایج عمیقتری هم به دست می‌دهد. در اواخر آن مراحل روش آرامش شخصی شرح داده شده است که می‌تواند برایت بسیار مفید باشد.

اگر بیش از آن را نیاز داری می‌توانی از خدمات [یک کاربر سطح بالای ای‌اف‌تی](#) بهره‌گیری یا این که به [دوره آموزش اپتیمال ای‌اف‌تی](#) بپیوندی که در آن از طریق روش منحصر به فرد آموزش غوطه‌وری می‌توانی مسائلت را برطرف سازی. این روش آموزش ای‌اف‌تی را متحول می‌سازد و به کمک آن می‌توانی خودت را در جلسات ضبط شده و سطح بالای ای‌اف‌تی غوطه‌ور نمایی و لذا (۱) آموزشها برایت جا بیفتند و (۲) به طور همزمان بر روی مسائل خودت هم به نتایج عالی بررسی.

در هر حالت به آزادی گرانبهایی دست خواهی یافت.

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 ای اف تی](#) که در سطح بالایی برگزار می کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه ای و موثر در شغابخشی 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 لطفا با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت های عضویت

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۱۹ ژانویه ۲۰۲۰ برگزار می شود. به سوالات و نظرات کاربران درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده های شخصی یا هر چیز دیگری که باعث شود از پلکان معجزات بالا رویم اختصاص می یابد.

در اینجا مستقیما از جانب من حمایت می شوید و خودتان را در فرایند اوای اف تی و درمانگر نادیده غوطه ور می سازید. تبادلات زنده، سرگرم کننده و حاوی اطلاعات فراوان. مخصوص شما.

~~~~~

### فایل ضبط شده وبینار اخیر ما اکنون آماده است:

برای دستیابی 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 > شماره ۸۰ تالار رقص، نیابتی و نفس کلیک کنید.

موضوعات جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می کند. شری کلیات آن را می گوید.

۰۰:۰۵:۲۰ گری از "دریای ۲۴ ساعته و هفت روز هفته جدایی" که ظاهراً در آن غوطه‌وریم می‌گوید.

۰۰:۰۸:۱۴ گری همگان را در تشبیه گسترش یافته تالار رقص هدایت می‌کند. این روش برای مشاهده دنیا از طریق درمانگر نادیده (نه با چشمهای جسمانی‌اش) می‌باشد.

۰:۳۸:۳۸ سیلویا سوالاتی راجع به اینها می‌پرسد (۱) کارهای نیابتی، (۲) آی‌بی‌دی نوه‌اش و (۳) تراخمش. گری جواب می‌دهد.

۰:۵۵:۳۸ مری سوالاتی در این موارد می‌پرسد: (۱) خستگی پس از کار با درمانگر نادیده بر روی مسائل متعددش، (۲) وقتی در اواخر جلسه فردی به یک مسئله مهم توجه می‌کند و آشفته می‌شود چه کنیم. گری و شری جواب می‌دهند.

۱:۱۲:۰۰ میریل دو سوال راجع به کار نیابتی می‌پرسد. گری و شری جواب می‌دهند.

۱:۲۵:۵۰ گری خداحافظی می‌کند.

نظرات برخی از اعضا راجع به این وینار را در اینجا می‌بینید:

- ویناری بسیار جالب!!! متشکرم.
- از تمرین تالار رقص بسیار لذت بردم.
- چیزهای زیادی را که باید بر روی آنها کار کنم به من نشان داد. متشکرم!
- حس کردم چیزی در درونم گسترش یافت. گرم و عاشقانه بود.
- جلسه‌ای عالی. تالار رقص یک نعمت است.
- برای این لحظات باارزش از تو متشکرم.
- مثل همیشه دوست داشتنی.
- از توصیف دریای ۲۴ ساعته و هفت روز هفته خوشم آمد.
- گشودن جسم و صرف اندکی زمان بدون محدودیت عالی بود.

## درباره گناه و موجب نومییدی بودن

ترشیا، یکی از اعضای دوره اپتیمال ای اف تی، به من اجازه داده است که نامه‌هایی را که برای یکدیگر نوشته-ایم به شما نشان دهم. او نیز مثل عده زیادی به راحتی در دام "حس می‌کنم گناهکارم" و "باعث نومییدی هستم" می‌افتد. بدیهی است که آسودگی امکان‌پذیر است و این بخش از سفر او باید برایتان مفید باشد.

**بخشی از نامه ترشیا:** "می‌خواهم بدانم که وقتی شدت احساساتم آن قدر زیاد بود و نمی‌توانستم به لحظه عاشقانه و درمانگر نادیده برسم آیا راه دیگری (یا بهتری) وجود داشت؟"

برای مطالعه نامه‌های ما کافی است به [حساب کاربری خود در دوره او ای اف تی](#) وارد شوید و در منو روی نکات و راهنمایی‌ها > درباره گناه و موجب نومییدی بودن کلیک کنید.

**یادآوری گروههای تمرینی:** در گروههای تمرینی ما منظمًا 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