

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۱ اسفند ۱۳۹۸، ۲۰ فوریه 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 ای اف تی](#) | [مدرک کامل ای اف تی](#) |

[راهنمای ای اف تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای اف تی](#) |

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) رویای ما، (۲) جملات تاکیدی در بخش تصحیح ای اف تی، (۳) آب مروارید و کولیت اولسراتیو، (۴)

کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است - گزارشهایی راجع به روش گسترش

یافته "این را ببین، آن را انجام بده"، (۳) فرانسواز واش درباره تمرین "این را ببین، آن را انجام بده" می-

گوید (۴) یادآوری گروههای تمرینی.

~~~~~

**نیاز به مشاور:** اگر به کار با فتوشاپ یا پریمیر مسلط هستید [لطفاً با من تماس بگیرید](#).

~~~~~

رویای ما

در رویای قانع کننده‌ای زندگی می‌کنیم

دنیایی که ظاهراً در آن زندگی می‌کنیم به رویا یا قصه می‌ماند. اگر می‌خواهیم در کار با روش اپتیمال ای اف-

تی و درمانگر نادیده پیشرفت کنیم این مفهومی مهم است. برای دستیابی به دنیای شگفت و رای حسه‌ایمان

حداقل باید این امکان را در نظر داشته باشیم که حسه‌ایمان ما را فریب می‌دهند و لذا این واقعیت بسیار بزرگتر را از حیطه آگاهی ما مخفی می‌سازند. حسه‌ای ما از دنیایی آکنده از درد، لذت، کسب و کار، سیاست و تعداد بی‌شماری از موجبات حواس‌پرتی... از مسابقات بسکتبال امریکا گرفته تا سونامی در آن سوی دنیا... می‌گویند. با وجود این که اینها ظاهراً خیلی قانع کننده اند ولی هیچ کدامشان واقعیت ندارند. این ماشینی که مدام باعث حواس‌پرتی است واقعیت لذت‌بخشی را که در آن چیزی جز عشق وجود ندارد از ما پنهان می‌دارد.

شواهدی برای این رویا:

برای رسیدن به شواهد این رویا بهتر است به سراغ فیزیک کوانتومی برویم که در آن می‌آموزیم دنیایی که فکر می‌کنیم در آن زندگی می‌نماییم در واقع وجود ندارد و توهم است. هیچ زمان، مکان یا جدایی وجود ندارد. همه اتمها در یک یگانگی عظیم که ما هم بخشی از آن هستیم به هم پیوسته‌اند. ما همگی یکی هستیم.

به یا داشته باشید که فیزیک کوانتومی به مطالعه اتمها یعنی اجزای سازنده بدن ما و همه چیزهای دیگری که فکر می‌کنیم در این دنیا وجود دارند می‌پردازد. لذا در واقع بنیادهای فیزیکی وجود ما را بررسی می‌نماید. جالب این است که قویاً به واقعیتی اشاره می‌رود که با حسه‌ای ما در تضاد است و همه باورهای ما را که برایمان مهمند درهم می‌ریزد. در نتیجه آن درختی که پشت پنجره می‌بینید باید سراب باشد. از آنجایی که همه اتمها به هم متصلند غیرممکن است که گروهی از آنها از بقیه جدا شوند و درخت مجزایی را تشکیل دهند. همین امر برای بدنهای ما، حشرات، ساختمانها و هر چیز دیگری که حسه‌ایمان درک می‌کنند صدق می‌نماید. جدایی نمی‌تواند وجود داشته باشد و غیرممکن است.

بدیهی است که این امر تمامی باورهای ما را درهم می‌ریزد. همه دریافتهای حسی ما به شکل قانع کننده‌ای "ثابت می‌کنند" که دنیای مجزایی که می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم و می‌چشیم وجود دارد. این کار را هم

۲۴ ساعته و در تمامی روزهای هفته انجام می‌دهیم. از آنجایی که ظاهراً فقط از طریق حسه‌ایمان است که با "واقعیت" اتصال داریم ناچاریم از دستورات دنیا پیروی کنیم.

یا غیر از این است؟

خوشبختانه یک "حس ششم" یا شهود هم داریم که می‌گوید وجود ما چیزی بیش از آنی است که حسه‌ایمان می‌گویند. همان گزینه است که شما را به خواندن ادامه این متن ترغیب می‌کند و نهایتاً این امکان را برایتان فراهم می‌آورد که از مزایای اپتیمال ای‌اف‌تی و درمانگر نادیده بهره‌گیرید.

دوراهی جاده:

بر سر دوراهی جاده هستیم. می‌توانیم در زندان حسه‌ایمان بمانیم یا به راه اپتیمال ای‌اف‌تی برویم و دنیای ورای حسه‌ها را بکاوییم. چه کنیم؟ کدام راه را برویم؟

اگر تصمیم بگیرید آنچه را که دانشمندان تراز اول می‌گویند نادیده انگاشته و در همین مرحله ابتدایی ما را ترک نمایید شما را درک خواهیم کرد. هضم آن اندکی دشوار است. ولی اگر برای مدتی با ما بمانید شاید حقیقت را در این راه بیابید. شاید در ابتدا فقط کورسویی باشد ولی بعداً چشمانتان را کاملاً باز خواهد نمود. با گذشت زمان معلوم می‌شود.

بیابید این اندیشه را که ما در رویا یا یک اشتباه ابدی به سر می‌بریم و دنیا در واقع وجود ندارد با هم بکاوییم. به آن فکر کنید. شب هنگام که خواب می‌بینید آیا واقعیت به شکلی که آن را می‌شناسید درهم نریخته است؟ منظورم این است که یک لحظه در حال صرف ناهار با شخصیت مشهوری هستید و لحظه بعدی با چتر نجات بر فراز ژاپن پرواز می‌کنید. فقط وقتی که از آن خواب بیدار شوید است که می‌فهمید مزخرف بوده است و با خودتان می‌گویید "آه، فقط یک خواب بود". ولی وقتی خواب می‌دیدید آیا آن وقایع برایتان بسیار واقعی نبودند؟ آیا وقتی که در خواب به وقوع می‌پیوستند واقعی بودن آنها را زیر سوال می‌بردید؟ اگر وقتی که خواب هستیم دستگاه‌های ثبات به بدنمان وصل شده باشند می‌توانیم تغییرات اساسی را در ضربان قلب،

فشار خون، ترشح آدرنالین و سایر واکنشهای جسمی را شاهد باشیم. همه اینها به خاطر واقعیت ظاهری رویای ما هستند.

آیا اکنون نیز خواب می بینیم؟

وقت آن است که بپرسیم "آیا اکنون نیز خواب می بینیم؟" آیا این دنیایی که با حسهایمان تجربه می کنیم چیزی بیش از یک رویا که فیزیکدانان به آن اشاره می روند نیست؟ و وقتی از خواب برمی خیزیم آیا نمی گوئیم "آه، فقط یک رویا بود؟" می توانم در جواب این سوالات موکدا بگویم بله چون همان طور که لابد تا به حال دریافته اید هشیاری کوتاه مدتی نصیبم شده است و به نظرم این دنیا درمقایسه با آن قصه و رویا است. واقعیت حقیقی ما در این دنیای موهومی نیست. بلکه در آن عشق نفیسی است که در دنیای ورای حسهایمان قرار دارد.

پلکان معجزات

خلاصه این که اپتیمال ای اف تی این مفهوم را که ما در خواب هستیم می گیرد و می خواهد با اندیشه ها و ابزارهای مختلفش ما را بیدار سازد. برای هر کسی هم بیداری به شیوه خاص خودش به وقوع می پیوندد. عده ای به تدریج یا به طور نسبی بیدار می شوند و دیگران شاید دفعتا و با حالتی از اعجاب چنین گردند. بیداری کامل و دائمی هرچند که ممکن است ولی احتمالا به ندرت پیش می آید. برای همین هم هست که روش اپتیمال ای اف تی شما را پله پله در پلکان معجزات بالا می برد. هر بیداری هم که نصیبتان شود به دنیایتان برای همیشه رنگ می بخشد.

به شما علاقه دارم، گری

~~~~~

جملات تاکیدی در بخش تصحیح ای اف تی

سوال

یک شب که برای خوابیدن مشکل داشتیم این جمله تصحیح را بدون ضربه زدن تکرار کردم:

"با وجود این که به خاطر دخترم اضطراب دارم ولی عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم."

در حالت نیمه بیداری دریافتم که بدین شکل تغییر نمود:

"با وجود این که به خاطر دخترم اضطراب دارم ولی عمیقا و کاملا از خودم متنفرم."

<ترسناک>

حس می کنم از خودم متنفرم. چرا این طور شد؟ به چه معنی است؟

**یک پس زمینه کوتاه:**

دختر بزرگم شیوه های دنیوی را برگزید، ما را متهم ساخت که والدین وحشتناکی بوده ایم و از خانواده فاصله گرفت. نمی دانیم چه مشکلی وجود داشته است. ممنون می شوم کمک کنی!

**جواب**

از بابت نامهات متشکرم. متوجه شدم که درک ناکاملی از ای اف تی داری. اگر اینها را اصلاح نمایی بهتر می توانی ای اف تی را هدف بگیری و به نتیجه برسی. بگذار بیشتر توضیح دهم:

- وقتی ای اف تی را بر روی "به خاطر دخترم اضطراب دارم" هدف می گیری در واقع علامت و نه علت را هدف قرار داده ای. اضطراب علتی دارد و آن علت اغلب شامل مسائل عمیقتر و حل نشده ای است که نقشی اساسی در نتیجه گیری فوری بر روی دخترت دارند. لذا شاید هدف گیری علامت موجب نتایج یا آسودگی موقتی شود ولی احتمالا در درازمدت نتیجه نمی دهد.
- تغییر به "عمیقا و کاملا از خودم متنفرم" ظاهرا به علتی زیربنایی که در جریان فرایند رو آمده است اشاره می رود. این را خصوصا در پیشرفت جدیدمان زیاد می بینم. اغلب پیش می آید که به دلیل یکی از وقایع اخیر آشفته هستیم ولی آن آشفستگی "انعکاسی" از مسائل احساسی حل نشده مربوط به

گذشته است. در چنین مواردی می‌توانی به رفتارهای خودت که در مسائل فعلی دخترت نقشی داشته‌اند بیاندیشی. احساس گناه، ترس و سایر مسائل ممکن است نقش داشته باشند.

- سرکشی کودکان امری بسیار متداول است. هر هفته راجع به این موضوع می‌شنوم. ولی از آنجایی که جزئیات را نمی‌دانم نمی‌توانم راجع به این که دخترت "شیوه‌های دنیوی" را برگزیده است نظر دهم. به طور کلی باید بگویم که کودکان سرکش به دنبال عشقند و این کار را، حتی اگر منفی باشد، برای جلب توجه و پاسخ گرفتن انجام می‌دهند. اندکی توجه، حتی اگر منفی باشد، بهتر از بی‌توجهی است یا این طور به نظر می‌آید. ای‌اف‌تی نیابتی در چنین مواردی مفید بوده است. اگر با آن آشنا نیستی بهتر است این مهارت را نیز فرا بگیری (در اینترنت به دنبالش نباش چون معمولاً بسیار سطحی ارائه می‌دهند).
- ظاهراً از جدیدترین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) بی‌خبری. ماهیتی روحانی دارد و شامل ضربه زدن نیست. موثرتر و قویتر است. آموزش اصولی آن شامل همه موارد فوق و خیلی چیزهای دیگر می‌شود.

به تو علاقه دارم، گری

~~~~~

ای‌اف‌تی برای آب مروارید و کولیت اولسراتیو (آی‌بی‌دی)

سوال:

چند هفته است که هر شب از ای‌اف‌تی ضربه‌ای استفاده می‌کنم. آیا برای نتیجه‌گیری باید باز هم ضربه بزنم؟ من ۸۸ سال دارم، هنوز به صورت تمام وقت کار می‌کنم، هر دو چشمم به آب مروارید مبتلا شده‌اند و برایشان ضربه زده‌ام. نتیجه‌ام نیز به کولیت اولسراتیو (آی‌بی‌دی) دچار شده و برای او هم ضربه زده‌ام. اما نتیجه‌چندانی از این کار نگرفته‌ام.

بهتر است در دوره‌ات ثبت‌نام کنم و راه درمانگر نادیده را در پیش گیرم؟ (کتاب رایگان را خوانده‌ام)

جواب

احتمالا بر روی علائم آب مروارید و آی بی دی و نه علل آنها ضربه زده‌ای. این کار معمولا به مزایای جزئی یا موقتی منجر می‌شود. لذا تعجبی ندارد که به نتایج قابل توجهی نرسیده‌ای. این اشتباهی متداول و نیازمند آموزش بهتر است.

برای دستیابی به نتایج مستحکم باید به علل این ناخوشیها پردازی. این به معنی کار بر روی وقایع ابتدای عمر که قطعا در زیر این مسائل قرار دارند می‌باشد. در دوره اپتیمال ای اف تی بیشترین توجه بر همین است. این دوره همچنین تو را به سطحی فراتر از روش مکانیکی ای اف تی ضربه‌ای و به قلمروی معنوی (درمانگر نادیده)، که منبع همه شفاها در آن است، می‌رساند.

~~~~~

## 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 لطفا 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)

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب آمریکا) روز یکشنبه ۱ مارس ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

به سوالات و نظرات کاربران درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی یا هر چیز دیگری که باعث شود از پلکان معجزات بالا رویم اختصاص می‌یابد.

در اینجا مستقیماً از جانب من حمایت می‌شوید و خودتان را در فرایند اوای‌افتی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. تبادلات زنده، سرگرم کننده و حاوی اطلاعات فراوان. مخصوص شما.

~~~~~

فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است - گزارشی از روش گسترش یافته "این را ببین، آن را انجام بده":

برای دسترسی به آن کافی است در حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای‌افتی وارد شوید و در منو بر روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > وبینار شماره ۸۳ روش گسترش یافته "این را ببین، آن را انجام بده" کلیک کنید.

ضمن تشکر از اعضا به دلیل بازخوردهای فعالانه‌ای که در مورد روش گسترش یافته "این را ببین، آن را انجام بده" داده‌اند چنین گزارش می‌دهم:

برگرفته از نظرسنجی ما...

- ۹۶,۲ درصد در حداقل یک مورد به بهبودی قابل توجهی دست یافتند.

- ۵۶,۶ درصد به بهبودی بیش از ۵۰ درصد دست یافتند.

از میان گفتگوها...

- بسیاری افراد به "نشانگرهای" غیرمنتظره‌ای از جانب درمانگر نادیده رسیدند (این هدف اصلی این تمرین بود).
- برخی افراد بخشهای انتهایی روش را بیش از حد سریع دانستند. عده‌ای تشبیه دیگری را به جای دریاچه عشق ترجیح دادند. خوشبختانه می‌توان روش را مطابق ترجیحات هر کسی تغییر داد.
- بسیاری افراد استفاده از این روش را "پیشرفتی" بر روی مسائل سمج خودشان دانستند.

- ~~~~~

فرانسواز واش از تمرین "این را ببین، آن را انجام بده" می‌گوید

سلام گری،

بازخوردهایم را در مورد تمرین "این را ببین، آن را انجام بده" در اینجا می‌بینی. تصور نمی‌کردم که به آن شکل نتیجه دهد... فعلا که بیش از روش ابتدایی اپتیمال ای‌اف‌تی معجزه به بار می‌آورد.

۱- در جریان وینار اخیر تصمیم گرفتم بر روی یک واقعه خاص دوران کودکی‌ام کار کنم. رابطه من و برادرم از همان وقتی که به دنیا آمدم زندگی‌ام را خراب کرده است. این را همیشه حس کرده بودم ولی واقعا از آن "آگاه" نبودم. البته فیلمهای جلسات خودیاری برایم در این راه مفید بوده‌اند. احساسهای "به اندازه کافی خوب نیستم" یا "جذاب نیستم" و چیزهای مربوط به طرد شدن مهم هستند. ولی همیشه فکر می‌کردم که اینها "طبیعی" اند. "این کاری است که برادرها می‌کنند" و "غر نزن، جنگ که نیست، ببین چه بلایی بر سر پدرت آمده بوده است".

وی هشت سال پیش درگذشت و چند ماه قبل از آن به خاطر رفتارش از من عذر خواست. من هم جواب دادم "نگران نباش، اصلا چیز مهمی نبود". ولی هر واقعه به منزله یکی از آجرهای ساختمانم بود. این بود که یکی را که به وضوح به یاد می‌آوردم و به شش هفت سالگی‌ام مربوط بود برگزیدم، احساس آن برایم رو آمد و در پایان جلسه‌ای که با جودیت داشتی حس کردم آرامتر و سبکتر شده-

ام. روز بعد هم بدون این که هیچ فشار یا اضطرابی داشته باشم و فقط با نوعی آرامش از خواب برخاستم.

فکر کردم شاید دوام نداشته باشد... ولی داشت. می‌دانم که باز هم بر روی سایر مسائلی که با او و همین طور با خواهرم که همیشه از او پشتیبانی می‌کرد داشته‌ام کار خواهم نمود. ولی این ماجرای متفاوتی است! اکنون می‌دانم که می‌توانم از نگرته‌ها و خشمها دست بردارم و سوی دیگر را نیز ببینم.

۲- آن را بر روی یک مسئله جسمی آزمودم. یکی از دنده‌های سمت راستم. پس از آن که از بستر یا از روی صندلی برمی‌خاستم با شدت ۷ درد می‌گرفت. این بود که فکر کردم چرا از روش "این را ببین، آن را انجام بده" بر روی آن استفاده نکنم؟ همان کار را کردم و به کلی و همراه با برخی مسائل جسمی دیگر از میان رفت.

درمانگر نادیده همیشه حضور دارد. ما هستیم که باید به او اعتماد نماییم.

متشکرم گری

فرانسواز

~~~~~

**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