

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲۲ خرداد ۱۳۹۹، ۱۱ ژوئن 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)

متاسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملا 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) انگیزش امروز، (۲) کاشتن بذرهای عشق، (۳) از درمانگر نادیده بپرسید، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) پیشرفت درجه یک امی، (۳) یادآوری گروه‌های تمرینی.

~~~~~

**انگیزش امروز**

این ایده جالبی است. مردی که به کسانی می‌بخشد که به دیگران می‌بخشند. [لینک فیلم](#)

~~~~~

کاشتن بذرهای عشق

این را بیازمایید. یادداشت کوتاهی به این شکل بنویسید:

دوستت دارم.

از طرف یکی از ستایشگران

سپس آن را در پاکتی بگذارید و در زیر برف پاک‌کن یا جلوی درب منزل کسی بگذارید. نیازی نیست که نام خودتان را هم بنویسید. اگر بخواهید می‌توانید از کلمات دیگری استفاده کنید. فرقی نمی‌کند که آن را به غریبه یا دوست بدهید. بدین شکل روز خوبی برای او می‌سازید و با این کار عشق را هم در درون خودتان می‌یابید.

~~~~~

## اندیشه نوین - قسمت ۶

از درمانگر نادیده برسید و در وقت صرفه‌جویی کنید

"او بسیار باشعورتر از همه متخصصانی است که در سالنی گرد آمده‌اند"

**نکته:** در مجموعه اندیشه نوین فرض بر این است که کتاب رایگان من یعنی [درمانگر نادیده](#) را خوانده‌اید.

**نوشته گری کریگ:** روشهای شفابخشی رایج اغلب برای تشخیص یک ناخوشی به روزها، هفته‌ها یا ماهها وقت نیاز دارند. لذا امکان خطای زیاد و بروز نظرات مختلف وجود دارد. چرا از درمانگر نادیده نپرسیم؟ او بسیار باشعورتر از همه متخصصانی است که در سالنی گرد آمده‌اند. بدیهی است که این کار به مهارت نیاز دارد ولی هر کسی می‌تواند آن را بیاموزد.

توضیحات بیشتر در [فیلمها](#) داده شده‌اند.

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال‌ای‌افتی

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 ۱۴ ژوئن ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

به پرسشها و نظرات اعضا در مورد دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی و هر چیز دیگری که موجب شود از پلکان معجزات بالا روییم اختصاص دارد. مبتدیان و افراد قدیمی‌تر را تشویق می‌کنم که سوالاتشان را طرح نمایند.

با بحث جالبی که با چهار تن از اعضا انجام می‌دهیم شروع می‌کنیم. اینان وقتشان را به مطالعه عمیق دوره ما اختصاص داده‌اند. بدین منظور یک گروه تمرینی ایجاد کرده و همان طور که در نامه ماریون بیلچ در زیر می‌بینید به نتایج موثری رسیده‌اند.

~~~~~

**نوشته دکتر ماریون بیلچ**

گری،

مایلم درباره گروه پژوهشی که مری مک‌گروری چند ماه قبل و به قصد کمک به ما در فراگیری ۳۰ درس به راه انداخت بروزرسانی نمایم. ما ۴ تن هستیم: مری مک‌گروری، آن رایان، نانسی مک‌کینی و من (ماریون بیلچ). از طرف هر چهار عضو می‌گوییم که اوقاتی عالی را با هم گذرانده‌ایم و حس می‌کنیم به نحوی در حال یادگیری هستیم که به صورت انفرادی ممکن نیست. مزایای این کار فراتر از آن چیزی بوده است که به هنگام عضویت در گروه می‌پنداشتیم.

جلسات هفتگی ما ۹۰ دقیقه به طول می‌انجامند. در ۴۵ دقیقه اول راجع به درس هفته مباحثه می‌کنیم و در ۴۵ دقیقه دوم به یکی از اعضا در زمینه مسئله یا واقعه خاصی که دارد کمک می‌نماییم و از درمانگر نادیده دعوت به عمل می‌آوریم. به شوخی نام این کار را "نشستن بر روی صندلی داغ" گذاشته‌ایم. ولی برخلاف نامش این کار اصلاً برای فرد تنش‌زا نیست. هر هفته هم به خاطر دریافت آن همه عشق شکر می‌گزاریم.

چند مورد مهم که از دروس آموخته‌ایم از این قرارند:

### جوابگویی

از آنجایی که هر هفته تمرین داریم (معمولاً یک درس) و می‌دانیم که راجع به آن به مباحثه خواهیم پرداخت انگیزه کافی برای مطالعه (و تفکر) در طول هفته را داریم. اگر به تنهایی کار کنیم به سادگی ممکن است از خواندن دروس دست بکشیم چون امور دیگری هستند که نیازمند توجه ما می‌باشند. بدین ترتیب شاید هفته‌ها بدون کار بر روی حتی یک درس بگذرند. ولی جوابگویی به گروه ما را در مسیر نگه می‌دارد. جالب این است که برخی از ما حداقل در ابتدا به خواندن دروس همچون "تکلیف مدرسه" می‌نگریستیم و آن را در آخرین دقایق انجام می‌دادیم. ولی بعد از چند هفته دریافتیم که اگر وقت برای مطالعه دروس و پاسخ دادن به پرسشهای آخر آن نگذاریم چیزهایی را از دست می‌دهیم.

به این نتیجه رسیده‌ایم که اگر در هر هفته یک درس را بخوانیم وقت کافی برای هضم مطالب داریم.

## بینش ها و دیدگاه های متنوع

هر یک از ما مطالب را کمی متفاوت از دیگران می بیند و لذا شنیدن برداشتهای دیگران از درس هفته می- تواند روشنگرانه باشد. گاهی اوقات یکی از اعضا به اطلاعات بالارزش یا بینش درخشانی می رسد که من در مطالعات شخصی ام به آن دست نیافته بوده ام. بحث درباره آن اطلاعات بالارزش موجب بینشهای بیشتری می شود.

### دفعه دومی که به موضوع می پردازیم دوست داشتنی تر است

آن دسته از ما که مدت زیادی است ای اف تی را فرا گرفته ایم به سادگی ممکن است در دفعه اولی که دروس را می خوانیم با خود بگوییم "بله، این را می دانم".

دریافته ام که با مطالعه مجدد دروس به منظور آمادگی در بحث گروهی به هر درس بیشتر می اندیشم و وقت افزونتری هم برای پاسخ به پرسشهای آن می گذارم. با کمال تعجب متوجه شدم که بدین ترتیب بیش از آنچه که انتظار داشتم می آموزم. بینشها و درک بیشتر. مطالعه مجدد دروس پس از یک سال و نیم کار با درمانگر نادیده مثل مشاهده یک فیلم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه ام در دوران کودکی است. وقتی بچه بودم خیلی از چیزهای آن را در نیافته بودم.

### نیاز به انعطاف پذیری

وقتی گروه را تاسیس کردیم "قرار بود" هر هفته به یک درس پردازیم. ولی وقتی به درس هفتم رسیدیم (چگونه وقایع خاصی را که در زیر مسائل احساسی نهفته اند بیابیم) متوجه شدیم که موارد متعددی برای گفتگو و استفاده در زندگی شخصی ما وجود دارند و لذا یک هفته به نظر کافی نمی آمد. آن پیشنهاد کرد که هر دو هفته یک درس را بگذرانیم.

همگی موافقت کردیم. این به ذهنم رسید که چقدر من (و دیگران) به ساختاری که ایجاد کرده بودیم چسبیده و آن را همچون "مدرسه" در نظر گرفته بودیم. مثل مدرسه قواعدی داشت و باید از آنها پیروی

می‌کردیم. به عدم انعطافی که داشتیم خندیدیم و دریافتیم که انعطاف‌پذیری در گروه آموزشی بسیار مهم است.

وقتی مری ساختار گروه آموزشی را بر پایه دروس اعلام کرد با درخواستهایی بیش از آن که بتواند از عهده برآید روبرو شد. وی به این نتیجه رسید که چهار عضو بهترین حالت است. من هم موافقت کردم. بدین ترتیب عده زیادی از مردم از این منبع عالی محروم شدند.

لذا می‌خواهم دیگران را هم تشویق کنم که گروه‌های آموزشی خودشان را تشکیل دهند. به هر کسی هم که مایل باشد گروه تشکیل دهد یا در یک گروه عضو شود حاضرم مشاوره دهم.

با عشق،

ماریون

~~~~~

پیشرفت درجه یک من

امی به کمک درمانگر نادیده و همان طور که در دوره اوای‌اف‌تی آموزش داده شده است مشغول کار بر روی بدرفتاریهای شدید دوران کودکی‌اش بود. پشتکار (و همین طور پیشرفتش) را می‌ستایم. خصوصا به این دلیل که انگلیسی زبان اولش نیست و عمدتا به تنهایی بر روی خودش کار می‌کند.

آخرین بروزآوری را در زیر می‌بینید. آن را ویرایش نکرده‌ام تا میزان پیشرفتش را بهتر دریابید. لطفا به این موارد توجه داشته باشید: (۱) روش تغییر، (۲) جنبه‌ها، (۳) پرسش از درمانگر نادیده و (۴) وقایع خاص.

~~~~~

سلام گری،

پیشرفت من در دو ماه اخیر این طور بوده است:

اکنون می‌توانم به اصل مطلب برسم (هورا). به خاطر روش تغییر سپاسگزارم.



تجربه‌ای از کار بر روی احساسات مبهم داشتم و این سوالات را پرسیدم:

۱. احساس گیر افتادن در چیزی مثل یک جعبه. ناراحت کننده. با روش تغییر کار کردم و دعا نمودم که "لطفا اولین موردی را که برایم پیش آمده است نشانم بده". جواب گرفتم. ماجرای که قبل از ازدواج مادرم برایش اتفاق افتاده بود. دوست پسرش که افسر پلیس بود او را در گنجهای زندانی کرده بود.

با استفاده از روش تغییر و به صورت نیابتی بر روی مادرم کار کردم و به جنبه‌های متعددی رسیدم. ۲. احساس اضطراب در سوپرمارکت. جواب گرفتم. باز هم یک ماجرا. او را به دلیل این که باردار بود در سوپرمارکت استخدام نکرده بودند. این بسیار بنیادی است. احساس گناه و مسئولیت و غیره. با تجربه‌ای که به دست آورده‌ام حس می‌کنم راحت‌تر می‌توانم به جنبه‌های پنهان دست یابم. مثل: حباب رو می‌آیند. دلخوریها و سوء تفاهمها. با روش تغییر می‌توانم به مقاومتها نیز بپردازم. مثلا: دریافتم که دلخوریهای مشابهی از شوهرم دارم. یک ماه بر روی آن کار کردم. بسیار چالش برانگیز بود. جنبه‌های متعددی برای چسبیدن به دلخوری از شوهرم یافتم:

چرا این قدر خودخواه هستی؟

مرا آزار می‌دهی

کمک نیاز دارم

من قربانی هستم

بگذار بروم

اینها مکررا به ذهنم رسیدند ولی نتوانستم واقعه خاصی را در ازدواجم به یاد آورم. فقط اشک ریختم.

باید چیز عمیقتری باشد. واقعه خاص چنین است:

در ۴ سالگی مورد سوء استفاده قرار گرفتم. فرد مهاجم مچم را گرفت و من تقلا کردم. این دلخوریهایی که از شوهرم دارم در واقع همان دلخوریهایی هستند که از آن مهاجم دارم. وقتی این را پردازش نمودم به بحث و جدلهایی رسیدم (فکر می‌کنم این نوعی مقاومت باشد). مثلا:

من: من فقط یک بچه هستم. قربانی شده‌ام.

درمانگر نادیده: بله، همین طور است. در ۴ سالگی مگر کار دیگری می‌توانستی بکنی؟

من: او خیلی بد است.

درمانگر نادیده: قطعاً. ولی تا کی می‌خواهی این درد را نگه داری؟

من: خیلی دردناک است. او مرا آزار داد.

درمانگر نادیده: البته. او کسی است که در نفس خودش گیر افتاده است و از درون درد می‌کشد.

من: فهمیدم. مثل گاز گرفته شدن توسط مورچه‌ها است. دردناک است ولی می‌توانم آن را رها کنم.

می‌فهمم و او را می‌بخشم. من دیگر قربانی نیستم.

کارم چطور است گری؟

روش نوزاد را هم انجام خواهم داد. قطعاً در داخل رحم.

خیلی متشکرم گری

تولدت مبارک

با عشق

امی

~~~~~

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

فرهاد فروغی