

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۸ آبان ۱۳۹۹، ۲۹ اکتبر 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) جمله امروز (۲) نشانگان روده تحریک‌پذیر، (۳) مروری بر مقالات و فیلمها، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار ما آماده است، (۳) فیلم معارفه جدید، (۴) بروزرسانی دوره فشرده شری بیکر، (۵) درمانگر نادیده موجب آسودگی از مسئله دلسوزی می‌شود، (۶) یادآوری گروههای تمرینی.

جمله امروز

"خدا از توانایی یا ناتوانی شما نمی‌پرسد. از در دسترس بودنتان می‌پرسد." مری کی اش

اندیشه نوین - قسمت ۲۵

نشانگان روده تحریک‌پذیر و علت واقعی آن

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

**نوشته گری کریگ:** دستیابی به موفقیت در زمینه نشانگان روده تحریک پذیر معمولاً به معنی آسودگی از برخی علائم است. به ندرت پیش می‌آید که مشکل به کلی از میان برود. به علاوه بنا به نوشته وبسایت کلینیک مایو...

"علت نشانگان روده تحریک پذیر به طور دقیق مشخص نیست."

بدیهی است که روشهای رایج بدون اطلاع از علت به کار بر روی علائم محدود می‌شوند. ولی اندیشه نوین علل احساسی را هدف می‌گیرد و به نتایجی که موجب غبطه هستند می‌رسد.

[فیلم را ببینید.](#)

---

### مروری بر مقالات و فیلمها

۱. از مجموعه نتایج: [جیسون به عشق غایی درمانگر نادیده وارد می‌شود](#)
۲. از مجموعه پلکان معجزات: [دعای هدفمند](#)
۳. از مجموعه تجربیات روحانی: [تجربه روحانی کاترین](#)

---

### 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 آمریکا) روز یکشنبه ۸ نوامبر ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

به سوالات و نظرات اعضا در مورد دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری که به ما کمک کند از پلکان معجزات بالا رویم اختصاص دارد.

در اینجا مستقیماً از جانب من پشتیبانی می‌شوید و خودتان را در روش اوای اف تی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. تبادلات زنده، سرگرم کننده، حاوی اطلاعات فراوان و مخصوص شما.

عناوین آن بعداً اعلام می‌شوند.

---

### **فایل ضبط شده وبینار ما آماده است.**

برای دسترسی به آن کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اوای اف تی](#) وارد شوید و در منوی سمت چپ

روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وبینارهای شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > شماره ۹۹ کار

کامل کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را می‌گوید.

۰:۲۵:۲۴ گری با شرح یک ماجرا بر این نکته تاکید می‌ورزد که واکنش‌های احساسی ما و نه جزئیات واقعه

خاص محور کار بر روی واقعه خاص هستند.

۰:۱۱:۲۵ مارشا و گری راجع به روشهای مختلف راهنمایی گرفتن از درمانگر نادیده بحث می کنند. شری نظر می دهد.

۰:۲۳:۴۵ گری و باربارا راجع به کار کامل باربارا با استفاده از روش غوطه وری در آموزش بحث می کنند. وی آمار دقیقی گرفته است که آن را می کاوند.

۰:۵۰:۳۸ تیا راجع به آنچه که شری گفته است نظر می دهد. تشخیص اینکه راهنمایی از جانب درمانگر نادیده است یا از ذهن خود ما؟ گری پاسخ می دهد.

۰:۵۹:۱۱ گری با تکرار تجربه روحانی سالن رقص که بسیار محبوب است وینار را پایان می دهد. او این بار آن را با شعر و موسیقی ملایم ارائه کرده است.

---

### فیلم معارفه جدید

اگر در دوره اوای اف تی وارد شوید فیلم معارفه جدید "برای دستیابی به بهترین نتایج" را می بینید که برای دوره زمینه سازی می کند. باید خصوصا برای مبتدیان بسیار مفید باشد.

---

### بروزرسانی درباره دوره فشرده شری بیکر

توضیح گری کریگ: همان طور که در زیر می بینید دوره فشرده شری بیکر با موفقیت زیادی روبرو شده است. کسانی که مایلند در دوره های بعدی شرکت کنند می توانند جزئیات آن را پس از ورود به حساب کاربری خود در منوی سمت چپ و با کلیک بر روی دوره فشرده اوای اف تی مشاهده کنند.

~~~~~

در جلسه سوم دوره فشرده اوای اف تی بر دو بخش روش آرامش شخصی تمرکز داشتیم. در بخش اول به اهمیت تشخیص وقایع آزارنده، بهترین روش انجام آن و چگونگی کار بر روی چالشهای بالقوه نگاهی انداختیم. همچنین راجع به سه مرحله بخش دوم یعنی ویژگیهای لحظه عاشقانه، راههای پرداختن به اوج احساسی یک واقعه خاص و آزمایش در پایان کار برای آشکارسازی جنبه های باقی مانده گفتگو کردیم.

در جلسه چهارم به به درک عمیقتری از درمانگر نادیده می‌رسیم و در پی آن فرایند را به سطح بالاتری ارتقا می‌دهیم. راههای تمایز گذاردن میان صدای درمانگر نادیده و نفس را بررسی و بدین ترتیب با درمانگر روحانی درونمان رابطه بهتری برقرار می‌کنیم. به تدریج که آموزشهای دوره فشرده جلوتر می‌روند شرکت کنندگان هم به نتایج جالبی دست می‌یابند. برخی از اینها را ذیلا می‌بینید.

نظرات شرکت کنندگان:

"شری، به خاطر جلسه عالی دیروز از تو متشکرم. تجربیات گرانبهات را با سخاوت در اختیار ما گذاشتی. میلیونها بار متشکرم."

"وقتی گفתי برای اینکه به یاد بیاوریم که چه کسی هستیم باید آن کسی را که نیستیم کنار بگذاریم تغییری اساسی در من پدید آمد. اکنون نسبت به خودم و مردم خوش‌بین‌تر و مشتاق‌تر هستم و ذکر جدیدی یافته‌ام: «من کار خودم را می‌کنم و بقیه را به درمانگر نادیده می‌سپارم». به خاطر راهنمایی‌ها و علمی که در اختیار ما می‌گذاری از تو متشکرم."

"از گوش دادن به تو و فراگیری آنچه که می‌گویی بسیار خرسندم. راهی که تو ما را در آن می‌بری مملو از جواهرات است و اصلا به این فکر نیستم که اینها را قبلا شنیده‌ام یا می‌دانم. با کنار گذاشتن «این را می‌دانم» آن جواهرات نورانی که قبلا از نگاهم دور بودند یا معنی دیگری برایم داشتند آشکار می‌شوند و به شکل جدیدی می‌درخشند. حتی تغییرات یا بهبودیهای پنهان فرایند هم می‌توانند موجب چنین تفاوتی شوند. باز هم متشکرم و در انتظار جواهرات بیشتری از جانب تو و درمانگر نادیده هستم."

"شری، در پاسخ به این پرسش که آیا پس از دوره فشرده بهتر می‌توانم صدای درمانگر نادیده را بشنوم باید بگویم «بله». در گروهها شاید به خاطر درونگرایی خودم در شنیدن صدای درمانگر نادیده با دشواری روبرو بودم. تمرکز کردن بر مسائل دیگران و گوش سپردن به درمانگر نادیده برایم آسان نبودند. ولی این هفته از راهنمایی درمانگر نادیده تبعیت کردم و اجازه دادم یکی از وقایع خاص گذشته‌ام رو بیاید. آن را بدون مشخص ساختن نتیجه مورد نظرم بر عهده او گذاشتم. همچنین توصیه تو را در زمینه بهتر گوش دادن به درمانگر نادیده بکار بستم. راهی برای مراقبه یافتم که برایم نتیجه می‌دهد و منظمآ از آن استفاده کردم. همچنین فکر

می‌کنم در مورد یک مشکل قدیمی بدون اینکه از درمانگر نادیده درخواستی بکنم به او گوش می‌سپارم و اجازه می‌دهم کارش را بکند. سرم کج است و آرایشگر برای کوتاه کردن موهایم باید سرم را حرکت دهد. ولی این هفته او اصلاً به این کار مجبور نشد و خیلی راضی بود. فکر می‌کنم دلیلش آن بود که بر نتیجه کار تمرکز نکرده بودم. سعی نداشتم سرم را صاف نگه دارم. فقط از آنچه که درمانگر نادیده گفته بود پیروی نمودم - یک واقعه خاص دروان کودکی که به واقعه یکی از اعضای گروه شبیه بود. از او نخواستم سرم را راست کند. ولی پس از آن که واقعه رو آمد و آن را به درمانگر نادیده سپردم چنین شد. اصلاً درخواست شفا نکردم. حتی به فکر آن هم نیفتادم. متشکرم درمانگر نادیده!"

"شری، در جلسه اول دوره فشرده به ما گفتی که نه فقط به دنبال عشق درمانگر نادیده باشیم بلکه خواهیم که به شیوه او ببینیم. شاید به یاد داشته باشی که این را مفهومی قوی دانستم و از تو خواستم مثال بزنی تا واقعا برایم جا بیفتد. از آن به بعد هرگاه که به یادش افتاده‌ام آن را انجام داده‌ام و لذا اکنون آن واقعه را که در ابتدا آزارنده بود از زاویه دیگری می‌نگرم. انگار که از دور و از فراز منازعات به درمانگر نادیده/ خدا پیوسته‌ام و می‌دانم که هر چیزی در زمان خودش کامل است. وقتی می‌توانم این کار را بکنم یعنی آنچه که نادرست، بی‌جا، بی‌رحم یا هر چیز دیگری بوده به بخشی از آنچه که قرار بوده اتفاق بیفتد تبدیل شده است. این مطالب را با برخی از اعضای گروه تمرینی‌ام در میان گذاشتم و کسانی که آن را آزمودند واکنشهای مشابهی داشتند. درواقع باید بگویم که تمرینی را بر همین اساس در گروه اجرا کردم. از اعضا خواستم یکی از مسائلی را که با آن روبرو هستند برگزینند و سعی کنند آن را از چشم درمانگر نادیده ببینند. تجربیات و بازخوردهای عالی نصیب سایر اعضا شدند و پس از یک دور شدت مواردی که رویشان کار کردند به صفر رسید. خواستم اینها را با تو در میان بگذارم. دوره فشرده را خیلی دوست دارم!"

"دو هفته پیش همه جای بدنم خارش گرفت و هفته پیش فهمیدم که به علت وجود شپش است. این باعث شد تقریباً افسرده شوم. سعی کردم با درمانگر نادیده ارتباط برقرار کنم ولی می‌دانستم که باید آرام شوم تا بتوانم صدایش را بشنوم. بالاخره توانستم اشارات مختصر و زمزمه‌هایی را در مورد اینکه چه کارهایی باید انجام دهم دریافت دارم. پس از آن که کارهایی را که درمانگر نادیده گفته بود انجام دادم اعتماد به نفسم به تدریج

برگشت. تصمیم گرفتم برای صرف ناهار بیرون بروم تا آرام شوم. وقتی در حال خروج از منزل بودم حس کردم زمان به کندی می‌گذرد و همه چیزها را با حرکت آهسته می‌بینم. عجب! چقدر این احساس عالی است. آرامش زیادی را حس کردم. زمان متوقف شده بود و همه چیزها رنگارنگ، پر از نعمت و سرخوش به نظر می‌آمدند. پس از آن ارتباطم با درمانگر نادیده خیلی قویتر شد و پاسخهایم را به صورت افکاری قوی می‌گرفتم. اگر اتفاقی آن طور که انتظارش را داشتم نمی‌افتاد می‌دانستم که چیز بهتری در پیش است. امروز وقتی جلسه دوره فشرده با شری شروع شد حس کردم درمانگر نادیده به من لبخند می‌زند و می‌گوید «در حال برقراری ارتباط سطح بالاتری با من هستی». سپس در حین تمرینی که شری داد درمانگر نادیده گفت «آهسته‌تر، در لحظه زندگی کن، هر بار یک قدم، نگرانی‌هایت را دور بریز، نفس بکش، باور کن و باز هم آرامشی را که الان داری حس کن». از آن پس می‌دانستم که درمانگر نادیده در تمامی چالشهای زندگی در کنار من است و سعی دارد ذهن مرا به روی آگاهی بالاتر باز کند. دوره فشرده شری قطعاً مرا به سوی رویای بزرگم یعنی بودن در کنار روح الهی - درمانگر نادیده که در درون من است - هدایت می‌کند. متشکرم گری و شری. خداوند همیشه بر شما مهربانان نعمت ببارد."

شری بیکر، مدیر مرکز گری کریگ برای آموزش رسمی ای‌اف‌تی به زبان انگلیسی و مدرس دوره فشرده
اوای‌اف‌تی

درمانگر نادیده موجب آسودگی از مسئله دلسوزی می‌شود

یکی از اعضا به نام الانوواک نظرات مفیدی را برای کسانی که شاید نسبت به مسائل دیگران دلسوز یا "خیلی حساس" باشند بیان می‌دارد.

~~~~~  
سلام گری،

می‌خواهم در مورد افراد دلسوز و حساسیت که در یکی از وبینارها راجع به آنها حرف زدی نظری بدهم. فکر می‌کنم این موضوع مهمی است چون بسیاری از درمانگران با آن روبرو هستند و مرز میان این دو گاهی اوقات خیلی باریک است.

قبلا خیلی تحت تاثیر احساسات دیگران قرار می‌گرفتم. ولی به خاطر جلساتی که در مورد احساس گناه با درمانگر نادیده داشتم این امر خیلی تغییر کرده است. دریافتم دلیل جذب این همه درد و مشکلات از دیگران احساس گناه خودم می‌باشد. این باور را داشتم که "آدم خیلی بدی بوده‌ام و اکنون باید به مردم کمک کنم تا جبران شود". لذا به عنوان تنبیه از اهمیت وجود خودم می‌کاستم.

ولی اکنون این مسئله برایم حل شده است و بیشتر به "چه می‌توانم بکنم" و نه شریک شدن در احساسات دیگر توجه می‌نمایم. فکر نمی‌کنم توانایی‌ام در کمک به دیگران کمتر شده باشد. بلکه می‌بینم که مفیدتر هستم چون بیش از حد درگیر مشکل نمی‌شوم و می‌توانم از بیرون آن را ببینم. در جلساتی که با درمانگر نادیده برای دیگران دارم حس نمی‌کنم که تحت تاثیر احساسات آنان قرار می‌گیرم.

دریافته‌ام که مسائلی که می‌توانند به دلسوزی خیلی مربوط باشند اینها هستند:

- احساس بد/ گناه (و در نتیجه باید به دیگران کمک کنم تا جبران شود).
- احساس بی‌اهمیت بودن (احساسات دیگران مهمتر از احساسات خودم هستند و لذا آنها باید غلبه داشته باشند).

- دشوار بودن نه گفتن به دیگران (به دلایل مختلف).

مطمئن نیستم که دیگران هم همین طور باشند ولی فکر کردم شاید شرح اینها مفید واقع شوند.

به تو علاقه دارم، الا

---

**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