

۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۲۰ می ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

ترجمه فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان)

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت‌ساز، انگشتان ثروت‌ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می‌داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می‌داند)

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

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می‌شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می‌باشند. متاسفانه

کسانی مدرک می‌دهند 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(؟؟؟) می‌آموزند!!!!

[@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 نمی‌دهند.

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 می‌آید. کسانی

که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می‌کنند و

دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می‌نمایند 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](#) | [مدرك كامل ای اف تی](#) |

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

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) جمله امروز (۲) علت واقعی = احساسات منفی، (۳) درد پا و لگن کمتر می‌شود، (۴) مروری بر مقالات

و فیلمها، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) مزایای حاصل از راهنمایی توسط کانال تلویزیون، (۳) آیا درمانگر نادیده بیش از

حد ساده است؟، (۴) نظراتی در مورد خودروهای پارک تفریحی، (۵) نظراتی در مورد مدرک اوای-

اف تی، (۶) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### جمله امروز

"فقط عشق را بیاموزید چون همان هستید." دوره‌ای در معجزات

~~~~~

بخشهایی از کتاب درمانگر نادیده

اندیشه نوین دوم: علت واقعی = احساسات منفی

پس علت بیماری‌های گوناگون ما چیست؟

اندیشه نوین ما به ذهن و نه به جسم اشاره می‌رود و به طور مشخص تر بر این که بیماری‌ها تجلی ترس، خشم، گناه و سایر احساسات منفی هستند، که در طول عمرمان بر روی هم انباشته ساخته‌ایم، تاکید می‌ورزد. مسائل احساسی‌تان را حل نمایید. روش این کار در همین کتاب شرح داده می‌شود. بدین ترتیب علل اصلی بیماری‌ها را برطرف خواهید ساخت. اگر آن علل نباشند علائم بیماری هم کاهش می‌یابند. فکری ساده و به طور کلی درست است.

به صورت شهودی می‌دانیم که این حرف درست است. اغلب می‌توانیم سنگینی احساس گناه، دغدغه ناشی از ترس و انفجار خشم را در جسم‌مان حس کنیم. پزشکان دستگاهی برای سنجش شدت ترس و امثال آن ندارند و لذا نمی‌توانند میزان صدمات ناشی از آن را اندازه بگیرند. ما هم همین طور. ولی می‌توانیم آن را در درون وجودمان حس کنیم و لذا می‌دانیم که این احساسات - یا راهزنان سعادت - سلامتی ما را می‌ربایند.

محققان پزشکی این را می‌دانند: جالب این است که محققان پزشکی قبلاً از این دروازه گذشته‌اند. تحقیقات متعددی که انجام داده‌اند قویاً به این واقعیت اشاره می‌روند که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌های ما دارند. بدیهی است که این نکته محتوای این کتاب را تایید می‌کند. رشته جدیدی به نام روان‌عصب‌ایمی - شناسی در حال ظهور می‌باشد که محور آن همین کشف است. تحقیقات روشنگر متعددی که انجام شده‌اند همین جهت‌گیری را نشان می‌دهند. ولی متأسفانه تا به امروز چیز زیادی از این تحقیقات در نیامده است.

تحقیقات مزبور این مساله را که احساسات منفی مجموعه‌ای از (به قول من) "مواد شیمیایی منفی" را پدید می‌آورند مورد تایید قرار می‌دهد. بدن از آن مواد آکنده می‌شود و در درازمدت ممکن است به فهرستی طولانی از بیماری‌های جدی منجر گردد.

~~~~~

**شدت درد پا و لگن در اثر کار بر روی مسائل احساسی کمتر می‌شود**

اکنون او می‌تواند هر روز بیرون برود و از پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری لذت ببرد

از کارمن گروهس لاگشیتز به خاطر کار اصولی اش متشکرم.

خانم ای در پیامی برایم شرح داد که پای چپ و لگنش درد می کنند. محل سکونتش ۵۰۰ کیلومتر با من فاصله دارد. تلفنی با هم تماس گرفتیم و با درمانگر نادیده کار کردیم. از علائم آغاز نمودیم تا او راحت تر شود. شدت درد پا و لگنش از ۸ به ۴ و ۵ رسید و لذا توانست دوباره برخیزد و خیلی راحت تر راه برود. ۳۰ دقیقه طول کشید تا به این نتیجه رسیدیم.

صبح روز بعد به او زنگ زدم تا حالش را بپرسم. می توانست بیرون برود و دوچرخه سواری کند. ولی هنوز درد داشت. این بود که همان شب بر روی احساساتی که در پس زمینه هستند کار کردیم. در دوران کودکی برادرش به او حسودی و با گستاخی با او و دوستانش رفتار می کرده است. این مسئله هنوز هم باعث خشم او می شد. شدت این مسائل ۶ بود. بر روی آنها کار کردیم و بعد راجع به دردهای پا و لگنش پرسیدم. ناپدید شده بودند. گهگاه باز هم رو می آیند. به نزد آمد تا به وسیله اشعه ایکس ببینیم وضعیت مفاصلش چگونه است. هیچ مسئله منفی نداشت. اکنون می تواند هر روز بیرون برود و به پیاده روی و دوچرخه سواری بپردازد. او ۷۵ سال دارد.

**گری کریگ: بازگشت مسئله چیزی غیر معمولی نیست و فقط به ما نشان می دهد که کار بیشتر و کاملتری باید انجام دهیم. کاربران ورزیده ای اف تی این را به خوبی می دانند.**

کارمن گروهس لاگشیتز

~~~~~

مروری بر مقالات

۱- از مجموعه نتایج: کاترین ماجرای وحشتناکش را برای درمانگر نادیده شرح می دهد -

۲- از مجموعه پلکان معجزات: سفر شاعرانه ای به سوی یگانگی

۳- از مجموعه تجربیات روحانی: تجربه روحانی لیلی بنت

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 ۲۳ می ۲۰۲۱ برگزار می‌شود.

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

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها [برایم بنویسید](#) یا در حین وبینار مطرح کنید.

عناوین آن از این قرارند:

- گفتگو با برَد و پاملا درباره درمانگر نادیده شدن.
- گفتگو با الکس که شک او به فرایند ما در حال تبدیل به مجذوب شدن است. نتایج مهمی هم در خانواده‌اش پدید آمده‌اند.
- سوالات و نظرات شما

~~~~~

### راهنمایی توسط کانال تلویزیون: مزایای بیشتر

**نکته‌ای از جانب گری کریگ:** روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون به ما این امکان را می‌دهد که مستقیماً از درمانگر نادیده بخوایم اشاراتی به وقایع خاص (علل) باعث مسائلمان به ما بنماید. بدین ترتیب در وقتی که برای برطرف ساختن آنها می‌گذاریم بسیار صرفه‌جویی می‌کنیم. این کار می‌تواند به تنهایی (توسط خودمان) یا همان طور که ویرجینیا ذیلا نشان داده است در گروه انجام شود.

**نوشته ویرجینیا:** از حمایت‌های گروه تمرینی‌ام متشکرم چون با استفاده از روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون کمک کردند یکی از مسائل ریشه‌ای‌ام را برطرف سازم. پس از آنکه از درمانگر نادیده پرسیدیم "چه چیزی در ورای این است؟" دو عضو گروه به "سگ" رسیدند. در ابتدا آن را نادیده گرفتم ولی پس از بررسی مجدد دریافتم که واقعه‌ای با یک سگ داشتم و هرگز آن واقعه خاص را به حساب نیاورده بودم.

۲۲ سالم بود. با یکی از دوستانم به پیاده‌روی رفته بودم و آن سگ به دنبال ما افتاد. طولی نکشید که با سگ دیگری دعوا کرد و چیزی نمانده بود که او را بکشد. در نتیجه دریافتم باورهای محدود کننده‌ای دارم که قبلاً به آنها فکر نکرده بودم. مثلاً "ناتوانم" و "دیگران بهتر می‌دانند". در ادامه هفته بر روی این موارد کار کردم و توانستم لایه دیگری از احساسات و باورهای منفی را، که از آنها آگاه نبودم، برطرف سازم.

در همان جلسه یکی از اعضای گروه "رقاص باله" را ذکر کرد. بلافاصله به یادم آمد که در کلاس باله لباسی را به اشتباه پوشیده بودم. حس کردم "به آنجا تعلق ندارم" و "به اندازه کافی خوب نیستم". بر روی این واقعه خاص هم کار نکرده بودم چون از یادم رفته بود. به کمک اعضای گروه توانستم از شدت احساساتم بکاهم و این مسئله ریشه‌ای را هم برطرف سازم.

این تجربه باعث شد اعتماد به نفسم در کار با روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون افزایش یابد. در آینده بیشتر و بهتر از آن استفاده خواهم نمود.

متشکرم، ویجینیا کاستل - سریواستاوا

~~~~~

پرسش و پاسخ

آیا درمانگر نادیده بیش از حد ساده است؟

پرسش: متوجه شده‌ام که وقتی بر روی دیگران با درمانگر نادیده کار می‌کنم این روش به نظر آنان بیش از حد ساده می‌آید و شک دارند که چنین روش ساده‌ای بتواند از عهده مسائل درازمدتی که دارند برآید.

پاسخ: من چنین واکنشی را از جانب مراجعان نمی‌بینم. احتمالاً چون قبل از کار با درمانگر نادیده وقت می‌گذارم و راجع به جزئیات مسائلمان با آنان به گفتگو می‌پردازم و به عنوان دستیار درمانگر نادیده به قاب‌بندی مجدد وقایع خاص می‌پردازم. بدین ترتیب مراجع به اهمیت این موارد پی می‌برد.

سپس در حین انجام روش آرامش شخصی از تشبیه‌هایی استفاده می‌کنیم و بدین ترتیب مراجع به چهارچوبی برای درک آنچه که در جریان است دست می‌یابد. لذا واکنش "این که خیلی ساده است" دیگر بروز نمی‌کند. اینها را عملاً در حین غوطه‌وری در جلسات خودیاری می‌توانی ببینی.

~~~~~

نظراتی درباره عادت بهشتی خودروهای پارک تفریحی



گری،

از شبیه‌سازی خودروهای پارک تفریحی و مشاهده آن از سمت دیگر پل بسیار لذت بردم. خودم را در وضعیت مشابهی تجسم کردم و در حین آن حس کردم که فرمان خودروی من به چرخها وصل نیست. این مرا به یاد یکی از روسای جمهور پیشین ایالات متحده انداخت.

به گفته کسانی که به لیندون جانسون نزدیک بوده‌اند وی مکرراً از دمای داخل هواپیمای مخصوص رئیس جمهور شکایت می‌کرده است. دمای بخشی از هواپیما که وی در آن می‌نشست یا خیلی زیاد و یا خیلی کم بود.

برای اینکه جانسون دیگر به خلبانها و مهماندارها دستور ندهد که دمای آن بخش را تنظیم کنند یک مهندس ترموستاتی را در کنار صندلی جانسون گذاشت تا دما مطابق میل او باشد. مشکل حل شد و شکایتها پایان گرفتند.

ولی هیچ کسی به جانسون نگفت که آن ترموستات هرگز به هیچ یک از سیستمهای گرمایشی و سرمایشی هواپیما وصل نشده بود. تغییر تنظیمات به رئیس جمهور کمک می‌کرد احساس کند اختیار امور را به دست دارد. ولی عملاً هیچ تغییری در دمای داخل هواپیما ایجاد نمی‌شد.

رانندگان خودروهای پارک تفریحی هم شاید حس می‌کنند که اختیار زندگی‌شان را دارند. ولی برای بسیاری از آنان فرمان خودرو به چرخها وصل نیست و وقتی بی‌هدف به زندگی‌شان ادامه می‌دهند آن فرمان هیچ کاری نمی‌کند. خوشا به حال آنان که می‌آموزند اعتماد کنند، عشق بورزند و به یگانه‌ای که اختیار همه امور به دست اوست بپیوندند.

با ارزوی سعادت و آرامش، دکتر چارلز اسمیت دیل

~~~~~

نظراتی در مورد مدرک اوای اف تی

"پریتی روی" مربی عالی اش، شری بیکر، را می ستاید

"جلسات اوای اف تی با شری فراتر از باور و معجزه آسا بودند"

نکته ای از جانب گری کریگ: "پریتی روی" جدیدترین کاربر مورد تایید اوای اف تی است. وی در اینجا برخی

از مواردی را که در حین آموزشهای پیشرفته برایش پدید آمده اند شرح می دهد. بدیهی است که دلگرم کننده است و من و شری قدردان این عشقی هستیم که به اشتراک گذاشته شده است.

نامه پریتی:

گری عزیز،

سلام!! من جدیدترین کاربر مورد تایید اوای اف تی هستم!!

مایلم صمیمانه از تو به خاطر همه کارهایی که برای من و دنیا کرده ای تشکر نمایم.

قبلا چند روش شفابخشی مبتنی بر انرژی را فرا گرفته و تمرین کرده بودم. ولی هیچ یک از آنها به لحاظ اثربخشی و قابلیت اتکا به پای ای اف تی، اگر به درستی به کار گرفته شود، نمی رسند. احساس می کنم استفاده از ای اف تی به سبک تو سعادت است که نصیبم شده است.

ارتباط با تو و ای اف تی رسمی موجب افتخار من هستند و قول می دهم حداکثر تلاشم را در معرفی تو و درمانگر نادیده به کار بندم.

تاییدیه ای را که برای برنامه یک ساله اعطای مدرک توسط شری بیکر نوشتم در اینجا می آورم. این برنامه مرا بسیار متحول کرد. شاید بدین ترتیب دیگران هم اندکی دریابند که این تاییدیه و آموزش با شری چه موهبتی است.

متشکرم، دوستت دارم، پریتی

خطاب به شری بیکر: تاییدیه برای مدرک ای اف تی

از شری بسیار متشکرم که متحول کننده ترین سال زندگی مرا رقم زد. او بهترین و زیباترین مدرس، مشاور و راهنما است. اولین بار وقتی با شرایط دشواری در زندگی ام روبرو و شدیداً به دنبال کمک بودم به سراغ شری رفتم. درخواست کمک کار آسانی برایم نیست و این کار را به دلیل شدت نومییدی انجام دادم.

پانزده سال بود که با ای اف تی آشنا بودم و لذا می دانستم کمکی که نصیبم می شود از طریق ای اف تی خواهد بود.

نام شری را در فهرست اسامی کاربران برجسته ای اف تی در وبسایت گری یافتم.

شری به سرعت به ایمیل من جواب داد و همین باعث شد امید دوباره ای بیابم.

جلسات او ای اف تی با شری فراتر از باور و معجزه آسا بودند. در همان جلسه اول حداقل از ۵۰ درصد از درد عاطفی و خاطرات ناگوارم آسوده شدم و بعد بهتر و بهتر شد.

باورم نمی شد. حیرت کرده بودم.

به گری اعتماد دارم و می دانم که وقتی او می گوید اپتیمال ای اف تی پیشرفته تر از ای اف تی ضربه ای است باید همین طور باشد.

ولی تغییر تا حد معجزه؟ اصلاً فکر نمی کردم که ممکن باشد.

حسابی توجه مرا به خودش جلب کرده بود. این بود که درخواست شرکت در دوره اخذ مدرک ای اف تی را دادم. اینکه بتوانم ای اف تی را در این حد معجزه آسا و دقیق و همراه با عشق و به کمک درمانگر نادیده انجام دهم و موجب آسودگی دیگران از درد و بدبختی شوم برایم هیجان انگیز بود!

در بسیاری از زمینه های زندگی به آخر خط رسیده بودم. آخر یک رابطه خیلی طولانی و یک شغل طولانی در صنعت هوانوردی.

وقت آن بود که شروعی مجدد و قدرتمندانه داشته باشم.

مرا در دوره اخذ مدرک پذیرفتند و افتخار حضور در کلاسهای خصوصی نصیب شد. شری بیکر الهی‌ترین، قویترین و زیباترین است و به نظرم هیچ چیزی از درمانگر نادیده کم ندارد و فقط در قالب یک انسان حضور یافته است.

دانش، آگاهی، مهربانی، درک و شهود بسیار تیز شری همیشه با عشق، دلسوزی و ملایمت بسیار ارائه می‌شدند. او هیچ چیزی را از قلم نمی‌اندازد و حتی برای یک لحظه هم نمی‌توان او را فریب داد. تسلطش بر آموزه‌های دوره‌ای در معجزات برایم بسیار مفید بود چون خودم هم شاگرد آن دوره هستم.

شری در حالی که ساختار، استانداردها و جزئیات کارهای گری را حفظ می‌کرد آنها را با شرح ماجراهایی از زندگی خودش و همراه با تشبیه‌ها و قاب‌بندیهای مجدد به صورت زنده برایم نمایان می‌ساخت.

ماجرای شری اغلب دنیوی و بسیار سرگرم کننده و در عین حال ابزارهایی عالی برای آموزش هستند. به علاوه او حس شوخ‌طبعی تحسین‌برانگیزی دارد و تیره‌ترین عناوین را روشن و درخشان می‌سازد.

در بسیاری مواقع صدای شری را می‌شنوم که در جلساتی که با من و دیگران دارد با صدای درمانگر نادیده درهم آمیخته است.

راهنمایی‌های او بی‌نظیرند. بر همه چیز احاطه دارد و این موجب خرسندی من است چون اکنون که در شرف دریافت مدرک هستم می‌دانم که با رعایت استانداردهای بالایی که گری و شری وضع کرده‌اند حقیقتاً آماده بکارگیری ای‌اف‌تی ضربه‌ای و اپتیمال برای شفای هر روحی که آماده باشد هستم.

از ای‌اف‌تی ضربه‌ای بر اساس آنچه که در استاندارد طلایی آمده است و به عنوان دستیار کاملاً مطیع درمانگر نادیده در تمامی جلساتم استفاده می‌کنم.

دوره‌های متعددی را گذرانده‌ام و روشهای شفابخشی زیادی را که بر اساس معنویت بنا شده‌اند فرا گرفته‌ام. هرچند که آنها بسیار باارزشند ولی نظرات درخشان گری در این دوره ویژه یک ساله شاگردان را به سطوحی که قبلاً تجربه نکرده‌اند می‌رسانند.

مایلم این را هم بگویم که بهای این دوره آموزشی یک ساله خیلی کم است. ارزشی فراتر از پولی که بابت آن می‌پردازید دارد.

در حین آزمون پایان دوره می‌خندیدم چون سوالاتش خیلی بامزه بودند! شری حس شوخ‌طبعی خیلی خوبی دارد و همیشه سرگرم بازیگوشی است.

به نظرم تنها ایراد آن این است که این یک سال بالاخره به پایان رسید. همین الان هم دلم برای شری تنگ شده است.

هر قدر که بر ارزش دوره اخذ مدرک ای‌اف‌تی تاکید کنم باز هم کم است. زندگی افراد را به شکلی که تصور هم نمی‌کنند متحول می‌سازد و این تغییرات در جهت نور، آزادی، عشق و یگانگی هستند. شری گفته بود که این یک سال موجب تحول در من و لذا در دیگران می‌شود و همین طور هم بود. حس می‌کنم که در این یک سال به اندازه چند عمر برنامه‌ها و محدودیت‌هایم را کنار گذاشته‌ام.

ای‌اف‌تی را باید تمرین کنیم تا این دنیای بهم ریخته را با شفابخشی ذهنهای بهم ریخته یکپارچه سازیم.

عمیقا از شری متشکرم که در تمامی این یک سال مرا تحمل کرد. کاری که او کرد فراتر از انتظارم بود. سعادت‌ی نصیبم شده است. متشکرم و دوستت دارم.

از گری هم تا ابد متشکرم. به خاطر وجودش و اینکه آموزش مرا به شری و درمانگر نادیده سپرد و این دوره اخذ مدرک را ایجاد کرد. متشکرم و دوستت دارم.

پریتی روی

~~~~~

**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

توجه: لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

فهرست مراجعین