

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۱۵ اسفند ۱۳۹۸، ۵ مارس 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](#) |

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره – برای همگان: (۱) انگیزش امروز، (۲) به یاد اریک هور (۳) تجربیات ملایم روحانی، (۴)

مثانه خجالتی، (۵) بهبود بینایی، (۶) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی – پیشرفته: (۱) وینار بعدی ما، (۲) مسئله مربوط به مورد سوء استفاده

قرار گرفتن در چهار سالگی از بین رفت، (۳) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

انگیزش امروز – ما دنیا هستیم: این شاهکار موزیکال کلاسیک را که راجع به یگانگی است ببینید.

گروهی از افراد مشهور آن را می‌خوانند، تکان دهنده و انگیزشی است و پیام اصلی درمانگر نادیده را نیز در

خود دارد. [لینک فیلم](#)

~~~~~

به یاد اریک هور:

دوست عزیز ما اریک هور یک هفته پیش در منزلش درگذشت. او محبوبترین "فیلمساز" ای‌اف‌تی و بر همه

ما تاثیر گذاشته بود. مراسم یادبود او در روز سوم مارس در تورونتو برگزار می‌شود. شعری را که برای آن

مراسم سروده‌ام در اینجا می‌آورم...

اریک، دوست من، این پایان تو نیست

عشق همه چیز را متحول خواهد ساخت

اغلب کلمات شیرینت را تکرار می‌کنم

تا آگاهی ناشی از آنها برایم جا بیفتد

این خداحافظی نیست و دلیل آن را هم نپرسید

ما فقط رفتنت را می‌پذیریم

و از تو بسیار متشکریم

چون خاطرات باقی می‌مانند.

~~~~~

### آن رایان از تجربیات ملایم روحانی می‌گوید

آن رایان، اهل ایرلند، راجع به دیدگاههای پرمغزی که در مورد تجربیات روحانی به دست آورده است می‌نویسد...

"راجع به "بیداری" می‌اندیشیدم و این که بسیاری افراد آن را به صورت ناگهانی یا تجربیاتی نظیر آنچه که سالها قبل نصیبت شده بود توصیف می‌کنند. ظاهراً درباره امثال ما که به شکلی آرامتر وارد بیداری شده‌ایم کمتر نوشته شده است. شاید تجربیات ناگهانی واضح‌تر و قویتر به حساب آیند. اخیراً به فکرم رسید که ممکن است عده زیادی هم باشند که منتظر آن لحظه حیرت‌انگیزند و شاید نمی‌دانند که وارد بیداری شده‌اند و فقط نحوه ورودشان ملایمتر و کمتر قابل ملاحظه بوده است."

این تمایز مهم است چون فقط درصد کوچکی از ما تجربه بسیار حیرت‌آوری همچون آنچه که دیگران با اشتیاق شرح می‌دهند داشته‌ایم. اکثر ما به شکل خیلی تدریجی‌تری به سوی بیداری می‌رویم و تا ماهها بعد که به چیزهایی اساسی تبدیل نشده‌اند آنها را نمی‌فهمیم.

در مصاحبه‌ای که با آن راجع به این موضوع داشتم راههای پرداختن به این مسائل چالشی را کاویدیم. [لینک](#)

[فیلم مصاحبه.](#)

## آیا ای اف تی می تواند به مثانه خجالتی کمک کند؟

### سوال

می خواستم بدانم که آیا روش خاصی برای مثانه خجالتی داری. از این مسئله رنج می برم. از خودهیپنوتیزم و سابلیمینال استفاده کرده و نتیجه ای نگرفته ام.

### جواب:

به خاطر سوالت از تو متشکرم. مثانه خجالتی (پارورسیس) خیلی متداولتر از آنی است که برخی افراد فکر می کنند. بله، اگر از ای اف تی به شکل مناسبی استفاده شود می تواند موجب آسودگی شود. جملاتی را از وبسایت [webmd.com](http://webmd.com) در اینجا می آورم (نظرات خودم را به رنگ قرمز نوشته ام).

### "مثانه خجالتی" چیست؟

وقتی در خارج از خانه هستید شاید مجبور شوید از دستشوییهای عمومی استفاده کنید. ولی میلیونها تن از مردم چنین کاری را نمی توانند انجام دهند. عمل دفع در چنان جاهایی برایشان غیرممکن است.

دلیلش آن است که بودن در نزدیکی دیگران باعث قفل شدن عضلات اسفنکتر می شود. این عضلات جریان ادرار از مثانه را کنترل می کنند. وقتی که از حرکت بیفتند قادر به ادرار نخواهید بود. چنین اتفاقی ممکن است در دستشویی عمومی، دستشویی منزل کسی دیگر و حتی در خانه خودتان اگر دیگران حضور داشته باشند بیفتد. **بله... بر اساس مفاهیم ای اف تی ناخودآگاهانه در حال بازپخش برخی مسائل احساسی حل نشده هستید. همانها هم هستند که عضلات اسفنکتر را قفل کرده اند.**

تخمین زده می شود که حدود بیست میلیون امریکایی به این مشکل دچار باشند و آن را نشانگان مثانه خجالتی می نامند. پزشک معالجتان شاید از نام رسمی آن یعنی پارورسیس استفاده نماید.

اگر درمان نشود می‌تواند بر زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای افراد اثر بگذارد. شاید حتی از رفتن به مهمانیها، رویدادهای ورزشی و ملاقات با دیگران اجتناب کنید. حتی ممکن است شغل‌های کمتری را بتواند برگزینید. ولی با درمان می‌توانید آن را کنترل کنید. **درمان به شیوه رایج ممکن است مفید باشد ولی نتایج حاصل از آن معمولاً کم و موقتی هستند. اما اگر ای‌اف‌تی را به درستی به کار گیرید مشکل به کلی از میان می‌رود.**

## علت آن چیست؟

این مشکلی در دستگاه ادرار به حساب نمی‌آید. بلکه ناشی از عصبی بودن به خاطر حضور دیگران است. بله، این را نوعی اختلال اضطراب اجتماعی می‌دانند. شاید. ولی این دیدگاه پزشکی است. تمایل دارم از چنین عناوینی دوری کنم و در عوض آن را واکنشی نسبت به مسائل احساسی حل نشده و مربوط به گذشته بدانم. این امر برای تقریباً همه ناخوشیهایی که ما انسانها ممکن است به آنها دچار شویم صدق می‌نماید. این تمایز مهم است و فرایند شفا را ساده می‌سازد. ولی در روشهای مصنوعی معمولاً نادیده گرفته می‌شود.

شاید وقتی والدینتان در حین آموزش عمل دفع از شما انتقاد کرده بوده‌اند یا در دستشویی مدرسه و به دلیل مورد تمسخر واقع شدن از جانب سایر بچه‌ها شروع شده باشد. شاید هم در مطب پزشک و وقتی که نتوانسته بودید برای آزمایش اندکی ادرار نمایید پدید آمده باشد. حتی ممکن است به دلیل سوء استفاده جنسی در دستشویی هم باشد. اینها **فکرهای خوبی هستند و درست به هدف می‌زنند. در اینجا هر چیزی ممکن است و کشف مسئله خاص شما نیازمند مهارت است. اینجا است که آموزش خوب ارزشمند می‌شود.**

پس از اولین باری که اتفاق می‌افتد نگران می‌شوید که شاید باز هم پیش آید. به عبارت دیگر دچار اضطراب کارایی می‌شوید و از آن به بعد شدت می‌گیرد. هر چه بیشتر سعی می‌کنید که وضعیت را به حالت طبیعی درآورید بدنتان بیشتر مقاومت می‌نماید. اضطراب موجب ترشح آدرنالین می‌گردد و عضلاتی که باید مثانه را تخلیه کنند سفت می‌شوند.

برخی افراد به قدری به خاطر استفاده از دستشوییهای عمومی دچار اضطراب می‌شوند که اصلا نمی‌توانند دفع نمایند. ولی اگر علل احساسی مشخص و برطرف شوند مشکل هم ناپدید گشته و خواهید توانست هر

وقت و هر جایی که بخواهید ادرار نمایید. هورا!

به شما علاقه دارم، گری

~~~~~

بهبود غیرممکن بینایی ریتا لی

از ۳۸۰ راست و ۳۶۰ چپ به ۲۰/۲۰ در یک جلسه

از مقاله ریتا لی:

"از جا برخاستم و درب منزل را باز کردم و زیباترین چیزها را پس از سالها دیدم! بدون لنز بینایی‌ام کامل نبود. می‌توانستم اسامی خیابانها را بخوانم. هرگاه به چیزی خیره می‌شدم قادر به خواندن جزئیات هم می‌شدم. برای بینایی‌ام فقط یک جلسه با درمانگر نادیده داشتم."

توجه: لینک فیلم کامل مصاحبه با ریتا در انتهای این متن می‌آید.



تعریف غیرممکن:

وقتی شفا خارج از حیطه روشهای ساخته دست بشر حاصل می‌شود.

ماجرای ریتا:

بینایی‌ام از بیست و چند سالگی روبه تحلیل رفت و هر سال هم بدتر شد. آخرین نسخه‌ای که برایم نوشتند حاکی از ۳۸۰ برای چشم چپ و ۳۶۰ برای چشم راست بود. چشم پزشک گفت "این ناشی از سن است و فقط بدتر خواهد شد".

از عینک زدن متنفر بودم و گذاشتن و برداشتن لنز هم برایم کار دشواری بود. عینک هم گران بود! بی تجربه و بی حوصله بودم و می‌دانستم که به درستی هدف نمی‌گیرم و از آنجایی که فقط موقتی نتیجه می‌گرفتم برای مدتی دست از آن برداشتم. **نظر گری کریگ: ریتا در این مرحله از روش ای‌اف‌تی ضربه‌ای استفاده می‌کرد و علائم و نه علت مسئله بینایی‌اش را هدف می‌گرفت. برای همین هم بود که نتایج موقتی به دست می‌آورد.**

روزی چشمپزشک خبر داد که نوبت معاینه سالانه چشم‌هایم فرا رسیده است. از آنجایی که نمی‌توانستم از آن بگریزم تصمیم گرفتم به سراغ درمانگر نادیده بروم و از او برای پرداختن به وقایع خاصی که در ورای مشکل بینایی‌ام قرار داشتند و دریافت راهنمایی کمک بگیرم.

جلسه با درمانگر نادیده این گونه پیش رفت:

چشمانم را بستم و بلافاصله یاد خاطرات دردناک سالهایی که با آن مرد بدرفتار زندگی می‌کردم افتادم. در آن دوران با چشمان و بدن کبود به سر کارم می‌رفتم. سپس به یاد سقط جنین غیرقانونی‌ام افتادم. مایعی را از طریق سرنگ بزرگی به شکم تزریق کردند و گفتند که به دستشویی بروم. وقتی بچه افتاد و با بند ناف از من آویزان شد جیغ کشیدم. بند را بریدند، آن را در پارچه‌ای پیچیدند و بردند. از پرستار پرسیدم دختر بود یا پسر. گفت "پسر بود". آن خاطرات همیشه به یادم می‌آمدند. پدر آن کودک همان کسی بود که مرا کتک می‌زد و به سقط جنین وادارم ساخت.

آن بچه ۵ ماهه را تجسم کردم و از او خواستم مرا به خاطر کاری که کردم ببخشد. برایش توضیح دادم که جوان و بی تجربه بود و به دلیل این که از پدرش می‌ترسیدم تن به خواسته‌هایش داده بودم. از خواهر و برادرش نیز به علت این که با درخواست پدرشان مبنی بر سقط جنین موافقت کرده بودم عذر خواستم.

سپس اصل موضوع به فکرم رسید. دریافتم که چشمانم از من محافظت می‌کرده‌اند تا خاطرات آن سالهای ناخوشایند را نبینم و درنیابم که آن دوران دیگر گذشته است! لذا به آنها یادآور شدم که آن زمانه تمام شده است و اکنون در امنیت به سر می‌برند. به آنان اجازه دادم که دست از آن بردارند و از آنان خواستم به من و درمانگر نادیده برای بازیابی بینایی‌ام یاری دهند. همچنین خود جوانترم را هم به خاطر هر کاری که کرده بود یا نکرده بود و نقشی که در غمهای زندگی‌ام داشت بخشیدم.

حس کردم درمانگر نادیده در حال انجام کارش می‌باشد چون آرامشی نصیبم شد و گرمایی را در همه جای بدنم حس کردم. چشمانم را چند دقیقه دیگر نیز بسته نگه داشتم و اجازه دادم که فرایند ادامه یابد. سپس احساس کردم کارش تمام شده است و از او به خاطر راهنمایی‌هایش و این که دستم را گرفته و کمکم کرده بود تشکر نمودم.

آزمایش کار درمانگر نادیده:

در حالی که دراز کشیده بودم و چشمانم بسته بودند سعی کردم آن خاطرات را به یاد آورم. هنوز هم قادرم این کار را بکنم ولی آن درد شدید، احساس گناه و غم دیگر وجود ندارند.

از جا برخاستم و درب منزل را باز کردم و زیباترین چیزها را پس از سالها دیدم! بدون لنز بینایی‌ام کامل نبود. می‌توانستم اسامی خیابانها را بخوانم. هرگاه به چیزی خیره می‌شدم قادر به خواندن جزئیات هم می‌شدم. برای بینایی‌ام فقط یک جلسه با درمانگر نادیده داشتم.

فقط برای این که قیافه چشمپزشک را ببینم به نزد او رفتم. باورش نمی‌شد که می‌توانم هر چیزی را بدون عینک بخوانم و گفت که این غیرممکن است! اظهار داشت که تنها راه اصلاح بینایی فردی همچون من انجام جراحی با لیزر است. به او گفتم "نه". چنین کاری نکرده‌ام و کاملا طبیعی بوده است و اگر بگویم هم احتمالا باور نخواهی کرد. از من پرسید چه کاری انجام داده‌ام و راجع به ای‌افتی و درمانگر نادیده به او گفتم. نامها را نوشت و گفت که حتما آنها را بررسی خواهد نمود.

من ۶۱ سال دارم و بینایی‌ام مثل نوزادی است که تازه به دنیا آمده باشد. رنگها واضحند، جزئیات را هم به خوبی می‌بینم. همه چیز برایم عالی است!

گری، از تو به خاطر معرفی ای‌افتی و درمانگر نادیده متشکرم.

با عشق فراوان

ریتا

[لینک فیلم](#)

~~~~~

### 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 ای‌افتی](#) 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 ای‌افتی](#).
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای‌افتی گری کریگ](#) تماس بگیرید

---

### برای اعضای دوره اپتیمال ای‌افتی:

(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 ۱ مارس ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم بنویسید و در وبینار آنها را مطرح سازید.

عناوین وبینار این بار از این قرارند:

- سندی بی کار بسیار موثری را که به صورت نیابتی و برای پسرش انجام داده است شرح می‌دهد.
- نورما بی تشبیه جالبی را که برای جنبه‌ها به کار می‌برد شرح می‌دهد.
- کلر ام ماجرای جالب از میان بردن احساس گناه یک راهبه به دلیل باردار شدن را می‌گوید. این را از دست ندهید چون اصول کار ما را نشان می‌دهد.
- همگان را در انجام برخی پالایشهای مهم در انجام روش "این را ببین، آن را انجام بده" راهنمایی خواهم نمود.

### **مسئله مربوط به مورد سوء استفاده قرار گرفتن در چهار سالگی از بین رفت**

#### **برای کسانی که به تازگی وارد دوره اوای اف تی شده‌اند**

توری در ۴ سالگی توسط عمویش مورد سوء استفاده قرار گرفته بود. شدت مشکلش دهها سال بعد و با وجود این که سالها با استفاده از روشهای رایج تحت درمان قرار گرفته بود وقتی آن را به یاد می‌آورد ۸ بود. چند دقیقه او را در کمک گرفتن از درمانگر نادیده راهنمایی کردم و مسئله‌اش به کلی از میان رفت. دیگر هیچ شدتی نداشت. آزادی. خودش این طور می‌گوید...

سلام گری

از تو به خاطر این که فیلم جلسه دیروز را ضبط و راهنمایی‌ام کردی متشکرم. از گفتگو با تو بسیار لذت بردم.

همان طور که گفته بودی امروز صبح مجدداً آن واقعه را آزمودم. پس از آن که متوجه شدم هیچ ترس یا آشفتگی برایم به بار نمی‌آورد در همه چیز اغراق کردم و سعی نمودم حالم آشفته شود. از این که دیدم هیچ شدتی برایم رو نمی‌آید اندکی متعجب و بسیار خرسند شدم. لذا فکر می‌کنم که با اطمینان می‌توانم بگویم که احساسات ناشی از آن واقعه به دلیل کارهای درمانگر نادیده برطرف شده‌اند.

توری

~~~~~

یادآوری گروههای تمرینی: در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می‌یابید. لطفاً این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است