

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲ خرداد، ۲۳ می ۲۰۱۹



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

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 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 صریحاً 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 ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[کانال خبرنامه رسمی ای‌اف‌تی 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: (۱) مزاح امروز، (۲) رژه عشق امروز، (۳) پشت صحنه اپتیمال ای‌اف‌تی، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟ (۵) نکاتی برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی: وینار بعدی ما، وینار قبلی ما ضبط شده و آماده است، یادآوری گروه‌های تمرینی.

~~~~~

## مزاح امروز - باز هم نامه‌های کودکان به خدا

خدای عزیز، پدر بزرگم می‌گوید وقتی او بچه بوده است هم تو بوده‌ای. تو مال چند وقت پیش هستی؟  
ممنون، لری

خدای عزیز، خیلی خوب می‌دانم بچه‌ها چطور به دنیا می‌آیند. یعنی فکر می‌کنم. از داخل بدن مادرها. پدرها آنها را آنجا می‌گذارند. ولی قبلش کجا هستند؟ آنها را در بهشت نگه داشته‌ای؟ چطور آنها را به اینجا می‌آوری؟ باید از همه آنها مراقبت کنی؟ لطفاً جواب همه سوالهای مرا بده... همیشه ممنون تو هستم. خیلی دوستت دارم، سوزان

خدای عزیز، بابت برادر کوچکم از تو متشکرم. ولی من یک توله سگ می‌خواستم. پنی

~~~~~

رژه عشق امروز: این فیلم مسحور کننده را که مملو از عشق از جانب حیوانات است ببینید. [لینک فیلم](#)

~~~~~

### پشت صحنه اپتیمال ای اف تی

#### برابری در اصل

از آندرتا پارتریج که یکی از اعضای دوره اپتیمال ای اف تی است تشکر می‌کنم که اجازه انتشار مکاتباتی را که با هم داشتیم داد. او نظرات مرا در مسائل متعددی از جمله اینها خواست: (۱) طرز کار درمانگر نادیده در پشت صحنه و (۲) احساس پستی در اوایل عمر. گفتگوی ما راجع به پشت صحنه به مسائل متداول هم گسترش پیدا کرد و لذا همگان می‌توانند از آن بهره‌برند.

مکاتبات به صورت نامه‌هایی خطاب به من هستند. پاسخ‌هایم را به رنگ **قرمز** نوشته‌ام.

### نامه آندرتا

گری عزیز، فکر کردم جلسه‌ای که برای خودم داشتم شاید به لحاظ پشت صحنه کارهایی که درمانگر نادیده می‌کند برایت جالب باشد. به علاوه مایلیم بدانم که آیا هنوز در راه درست قدم برمی‌دارم یا خیر. گاهی اوقات مطمئن نیستم که چیزهایی را از خودم ساخته‌ام یا در راه درست قدم برداشته‌ام.

نظر گری کریگ: این برای اکثر ما فرایند جدیدی است و این تردیدها ادامه خواهند داشت. ولی به مرور که تجربه بیشتری به دست می‌آوری و به درمانگر نادیده اطمینان می‌کنی کمتر خواهند شد. ادامه بده تا به پادشاهی‌ت برسی.

مساله: احساس بد به خاطر مورد قضاوت قرار گرفتن برای یک مساله جاری. این باعث شد که به یاد یک واقعه در حیاط مدرسه بیفتم.

مورد قضاوت قرار گرفتن: قبلاً چه وقت چنین احساسی داشته‌ام؟ مورد قضاوت قرار گرفتن در مدرسه به خاطر عملکرد ضعیف در ورزش. بازیکن بدی که هیچ‌کسی او را در تیم نمی‌خواهد. واقعه خاص. در مدرسه راهنمایی هندبال بازی می‌کردیم. سیلک و کلادیا بهترین بازیکنان تیم بودند و من بعد از آنها قرار داشتم. وقتی به آنها فکر می‌کنم خیلی عصبانی می‌شوم. آنها همیشه فکر می‌کردند که خیلی بهتر از من هستند. احساس می‌کردم از آنها پایین‌تر هستم.

نظر گری کریگ: دنیای موهومی جدایی پر از این سناریوهای "بهتر از من" است. به ما یاد داده‌اند که موفق شویم، خاص باشیم و غیره و در این مسیر برخی فعالیتها نظیر ورزش یا آموزشهای علمی ابزار سنجش ارزش ما بوده‌اند. ولی در تصویر بزرگتر این فقط یک مزخرف است. باعث می‌شود چند نفری، در ازای پایین‌تر بودن دیگران، برتر گردند. خشم و سایر احساسات پرهزینه نتیجه طبیعی آن است.

از سوی دیگر به خاطر قابل اعتماد بودن، دوست خوب بودن، دلسوز یا عاشق بودن به ندرت پاداش می‌گیری. ولی این کیفیتها خیلی مهمتر از امتیازاتی هستند که در میدان ورزش یا کلاس درس به دست می‌آوری. مثلاً اگر هر کسی برای دیگران دوست خوبی بود دنیا به شکل بی‌سابقه‌ای می‌درخشید و همه این فعالیتهای مصنوعی کم‌اهمیت می‌شدند.

دنیای یگانگی، که اکنون از طریق دوره اپتیمال ایاف تی به شدت درگیر آن هستی، فراتر از این فعالیت‌های مصنوعی را می‌نگرد و آنها را به هیچ بدل می‌سازد. با کار بر روی واقعه خاص خشم و احساس پست بودند خنثی شدند و لذا آزاد هستی تا چیزهای سالمتری را هدف بگیری.

واقعه خاص: به یاد می‌آورم که با برخی ابزارهای ورزشی در حیاط مدرسه کار می‌کردم. به خوبی از عهده کار با آنها بر نمی‌آمدم و لذا احساس می‌کردم بی‌عرضه‌ام و آنها خیلی بهتر از منند. سایرین هم آنان را به همین خاطر ستایش می‌نمودند. چرا نمی‌توانستم آن کارها را بکنم؟ چرا مهم نبودم؟ چرا کارهایی که می‌کردم اهمیتی نداشتند؟ مثلاً کارهای خوبی برای معلمها انجام می‌دادم و دانش‌آموز شاخصی بودم و حتی یک بار برای سفر با بچه‌های کلاس پایین‌تر برگزیده شدم چون آنها به یک همراه نیاز داشتند. به آن شکل شاخص بودم ولی نه در میان دوستانم.

نظر گری کریگ: این هم بخشی از دنیای جدایی‌هاست. ظاهراً برای عده اندکی مفید است ولی تقریباً بر همه افراد دیگر و از جمله تو اثر منفی می‌گذارد. کاری که در دوره می‌کنی باعث حل شدن آن مسائل و دستیابی به یک دیدگاه مناسب (آزادی) می‌شود. این خوب است!

به صحنه کار کردن با ابزارهای ورزشی برمی‌گردم. احساس درماندگی با شدت ۱۰ و چرا نمی‌توانم این کار را بکنم با شدت ۱۰. تمرکز کردن برایم خیلی دشوار است. وقتی به آن دو دختر می‌اندیشم احساس نفرت می‌کنم. این مرا به یاد آن تمرینی می‌اندازد که در آن از جسممان خارج و به صورت نورهایی با یکدیگر شناور می‌شدیم. می‌توانم سه نور شناور را ببینم که نمی‌دانند چه باید بکنند و بعد درمانگر نادیده نور خودش را بر ما می‌اندازد. دوباره ابتدای کار را تجسم می‌کنم که ما سه تن به شکل تاسف‌باری سردرگم و جدا از هم بودیم و بعد دستان یکدیگر را گرفتیم. سعی دارم تجسم نمایم که نور او از کجا می‌آید ولی به چیزی نمی‌رسم و افکارم به جاهای مختلفی سر می‌کشند.

وقتی به سه موجود شناور برمی‌گردم می‌توانم ببینم که سه نوری هستند که هنوز دستان یکدیگر را گرفته‌اند. به این فکر می‌افتم که نور در درون من است و فقط باید بگذارم بدرخشد. جالب این بود که وقتی

افکارم به همه جا می‌رفتند و اصلاً به موضوع نمی‌اندیشیدم نور بزرگتر می‌شد. این مرا به یاد تمرینی که دیروز با درمانگر نادیده انجام دادم می‌اندازد. در آن هم فکر می‌کردم به جایی نمی‌رسم ولی امروز در مورد آن مساله احساس بهتری دارم. ظاهراً او کارش را در پشت صحنه انجام می‌دهد. دانستن و باور کردن این امر بار زیادی را از دوشم برمی‌دارد چون فقط کافی است به او اعتماد کنم تا کارش را انجام دهد. من هم فقط باید آرام باشم و بیش از حد به موضوع نیاندیشم.

نظر گری کریگ: این تعجب‌آور نیست. در حال یادگیری طرز استفاده از قدرت شفابخشی عظیم درونت (درمانگر نادیده) هستی و کارهایی نظیر این که در پشت صحنه انجام می‌شوند زیادند. با وجود این که این کارها با قدرت زیادی صورت می‌پذیرند ولی به دلیل پنهانی بودنشان کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

باز هم به سه نور شناور برمی‌گردم. آنها گردتر و بزرگتر و به یک نور بزرگ تبدیل می‌شوند و درمانگر نادیده می‌آید و دستهایش را به دور هر سه ما می‌اندازد و نورش را بر ما می‌تاباند و از ما در برابر پلیدیهای این دنیا محافظت می‌کند. اکنون ما به یک کره بزرگ تبدیل شده‌ایم. مدتی بر همین تصویر تمرکز می‌کنم. آماده بازگشت به جسممان و به کره زمین هستیم و می‌توانم دو دختر دیگر را ببینم که به من لبخند می‌زنند و می‌خواهند بگویند که ما چیزی بیش از بقیه مردم می‌دانیم و دیگر نیازی نیست که با هم دشمن باشیم و می‌توانیم دوست یکدیگر باشیم.

سعی می‌کنم تصویر را تغییر دهم و به جای این که احساس کنم در ورزش خیلی پایین‌تر از آنها هستم به چیز قشنگتری برسم. خودم را می‌بینم که می‌توانم مثل آنها با ابزارهای ورزشی کار کنم و شاد باشم. دیگران مرا هم مثل آنها تشویق می‌نمایند. آنها نیز به خاطر این که من شاد هستم احساس تهدید نمی‌کنند. هر سه ما در کنار هم راه می‌رویم و من بخشی از گروه آنها هستم و آنها مرا پذیرفته‌اند. همچنین سایر کسانی را که در گروه نبوده‌اند به آن دعوت می‌نمایم.

نظر گری کریگ: نتایج خوبی گرفتی و آن آشفستگیها را سر و سامان دادی. نتیجه بهتر می‌تواند این باشد که دست از ناتوانیهای که خودت و آن دو دختر در ورزش داشتید برداری. چون ورزش هنوز برایت معیار

سنجش است. بهتر است مساله به نحوی حل شود که ورزش یا هر نوع تفاوت دیگر بی‌اهمیت شود و همگی شما در اصل با هم برابر باشید.

آزمایش: اکنون که به آن صحنه می‌اندیشم چه احساسی دارم؟ آن احساسات قبلی با نور گرمی که از قفسه سینه‌ام ساطع می‌شود جایگزین گشته است.

فکر درماندگی: چه اهمیتی دارد؟ زندگی همین است و مردم دائما در مورد یکدیگر قضاوت می‌کنند. برخی چیزها را در زندگی نمی‌توان تغییر داد. فقط باید آنها را پذیرفت و پیش رفت و حداکثر بهره را از آنها برد. دیگر نه سایرین و نه خودت را مورد قضاوت قرار نده. انگار که احساس درماندگی در پشت یک دیوار شیشه‌ای است و نمی‌توانم به آن دست یابم.

وقتی به آن صحنه کار با ابزارهای ورزشی و آن دو دختر و عقب ماندن از آنها می‌افتم چه می‌شود؟ آنها به من لبخند می‌زنند و می‌خواهند در کنارم باشند. فردا مجددا حاصل کار را بررسی خواهم نمود. به نظر بهتر از آن می‌آید که واقعی باشد.

نظر گری کریگ: همیشه باید آزمایش کنی. اگر فردا یا هفته بعد آزمایش کنی بهتر است. اگر ظاهرا چیزی برمی‌گردد حواست به آن باشد. احتمالا جنبه جدید یا مساله‌ای مرتبط است که قبلا به آن نپرداخته‌ای. بدین ترتیب کارهای عمیقتری انجام می‌دهی و اجازه نمی‌دهی نتایج موقتی فریبت دهند.

بابت بازخوردهایی که دادی متشکرم، گری

آندرئا پارتیچ

~~~~~

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 ۲ جون ۲۰۱۹ برگزار می‌شود. عناوین آن بعداً اعلام می‌گردند.

~~~~~

**وبینار قبلی ما ضبط شده و آماده است:** این وبینار شامل یک سواری بامزه با روندا کرگدن قرمز است. گزارش‌های متعددی درباره این دیدگاه مفید نسبت به باور جدایی به دستم رسیده‌اند. موضوعات دیگری و از جمله سوالاتی را که ریسا درباره مفهوم مسائل ما در رحم داشت کاویدیم.

برای دسترسی به آن کافی است به [حساب کاربری دوره اپتیمال ای اف تی](#) وارد شوید و در سمت چپ منو به سراغ [وبینارها](#) > [وبینارهای ۲۰۱۷](#) و پس از آن > [وبینارهای شماره ۴۶ تا ۷۵](#) > شماره ۶۶ روندا کرگدن قرمز و باز هم مسائل داخل رحم بروید.

برخی عناوین جالب آن در اینجا می‌آیند:

۰:۰۰:۰۰ گری همگان را در استفاده از یک تشبیه (رונدا کرگدن قرمز) راهنمایی می‌کند. هدف از آن کمک به ما در جهت بهتر دیدن تصویر بزرگتری از باور ما به جدایی است. شری و گابریل نظر می‌دهند.

۰:۳۴:۱۰ گری سوالی را که او ما (از هند) مطرح کرده است شرح می‌دهد. آیا دنیا صرفاً یک دروغ بزرگ است؟ شری و گابریل نظر می‌دهند.

۰:۳۹:۲۳ گری به سوالی درباره این که آیا تجربیات نیاکان ما بر زندگی کنونی مان اثر می‌گذارند جواب می‌دهد. گابریل و هوبرلی نظر می‌دهند. جیم هم راجع به مشکلاتی که به خاطر باور به جدایی داریم حرف می‌زند.

۰:۵۱:۱۰ استیو، تای، شری و میریل راجع به موضوع قبلی نظر می‌دهند.

۱:۰۴:۲۰ گری درباره این سوالات ریسا با او صحبت می‌کند (۱) واکنش او به طرز برخورد من با مسائل مربوط به بدرفتاری جنسی و (۲) مسائل ما در درون رحم آن طور که در ویدئوهای اخیر بیان شده‌اند.

۱:۲۷:۱۶ گری خداحافظی می‌کند.

**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