

۲۰ بهمن ۱۴۰۱، ۹ فوریه ۲۰۲۳



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)

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

[www.EFTIranian.ir](http://www.EFTIranian.ir)

تلگرام @GaryCraig @FarhadForughmand

اینستاگرام [@eft.forughmand](https://www.instagram.com/eft.forughmand)

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

لینک‌های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرک کامل ای اف تی](#) |

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

~~~~~

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

~~~~~

### در این شماره – برای همگان:

- (۱) آگاهی امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار (الف) سادی به عمق بیشتری از یک واقعه خاص می-رود، (ب) آسودگی مارلین از بدرفتاری دوران کودکی، (۳) یک پیام زیبا از طرف درمانگر نادیده، (۴) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

### برای اعضای دوره اوای اف تی – پیشرفته:

- (۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی آماده است، (۳) دوره فشرده شری بیکر به زودی شروع می‌شود، (۴) آرامش بیشتری از طرف درمانگر نادیده، (۵) مزایای گروههای تمرینی،

~~~~~

### آگاهی امروز

درس الاغ

روزی الاغ یک کشاورز در چاهی افتاد. حیوان ساعتها ناله کرد و کشاورز هم سعی داشت چیزی بیابد تا او را بیرون بکشد.

سرانجام کشاورز به این نتیجه رسید که الاغ خیلی پیر است و چاه هم خشک شده است و باید در هر حال آن را پر کند. به عبارت دیگر اینکه الاغ را از آن بیرون بکشد به زحمتش نمی‌ارزد.

این بود که از همسایگانش خواست به کمکش بیایند. آنان بیل برداشتند و با آن خاک به درون چاه ریختند.

الاغ فهمید که چه خبر است و از روی وحشت فریاد زد. پس از اینکه چند بیل خاک بر رویش ریختند ساکت شد و این باعث تعجب همگان شد.

نهایتا کشاورز به درون چاه نگاهی انداخت و از آنچه که دید حیرت نمود. با هر بیل خاکی که می‌ریختند الاغ کار غیرقابل باوری انجام می‌داد. آن را از پشتش بر زمین می‌ریخت و بر آن پا می‌نهاد.

طولی نکشید که همگان در کمال تعجب دیدند که الاغ به لبه چاه رسید و از آن بیرون جست.

زندگی هم انواع خاکها را بر سر شما می‌ریزد. برای اینکه از چاه بیرون آید باید خاکها را بر زمین بریزید و بر آنها پا بگذارید. هر یک از مشکلات ما یک گام به بالا است. اگر تسلیم نشویم از عمیقترین چاهها هم می‌توانیم به در آییم.

از خاکی که بر سرتان می‌ریزند برای پیشرفت استفاده کنید.

برای شاد بودن این ۵ قاعده را به یاد داشته باشید:

۱. قلبتان را از نفرت خالی کنید.
۲. ذهنتان را از عوامل حواس پرتی رها کنید.
۳. زندگی ساده‌ای داشته باشید.
۴. بیشتر بدهید و کمتر توقع داشته باشید.
۵. بیشتر عشق بورزید... خاکها را بر زمین بریزید چون در این زندگی باید راه حل باشید نه مشکل.

~~~~~

**درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه**

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی در نظر گرفته شده و فرض بر آن است که مخاطب از سطح درک ویژه و بالایی برخوردار است. با این حال به عنوان حسن نیت آن را برای غیر اعضا هم قرار می‌دهم با امید اینکه مزایا و فواید آن را برای همگان گسترش و افزایش دهیم. این مجموعه برای همگان ارزش دیدن دارد. از آن لذت ببرید. دوستان دارم، گری

~~~~~

### سادی به عمق بیشتری از یک واقعه خاص می‌رود

"... در این جلسه "شروع خوب" به سراغ جزئیات رفتیم و به پالایشهای بیشتری برای او رسیدیم. موفقیت قطعی."

سادی یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی است و از درمانگر نادیده برای کار بر روی یک واقعه خاص که بسیار آزارش می‌داد استفاده می‌کرد. تا حدی نتیجه گرفت و بعد وضعیتش دیگر تغییری نکرد. می‌خواست بداند که چرا پیشرفتش متوقف شده است. همان طور که خواهید دید در این جلسه "شروع خوب" به سراغ جزئیات رفتیم و به پالایشهای بیشتری برای او رسیدیم. موفقیت قطعی. خیلی چیزها می‌توانید از آن بیاموزید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### آسودگی مارلین از خاطرات بدرفتاریهای دوران کودکی – یک جلسه شروع خوب به طور کامل

در این جلسه که به طور کامل ارائه می‌شود می‌بینید که چگونه به مارلین کمک می‌کنم به خاطرات بدرفتاریهای والدینش، که سالها او را آزرده‌اند، بپردازد. توجه داشته باشید که او قبلا روشهای درمانی

متعددی را آزموده و نتیجه‌ای نگرفته بود. ببینید که چگونه وقایع خاص را جستجو می‌کنیم و سرانجام یک "واقعۀ ساختگی" را هدف می‌گیریم. بسیار موفقیت‌آمیز. چیزهای زیادی از آن می‌توانید بیاموزید.

[لینک ویدیو](#)

[لینک ویدیو با زیرنویس فارسی](#)

~~~~~

**آن رایان این پیام زیبا را از طرف درمانگر نادیده می‌نویسد.**

**"پاسخ به یکبارۀ جاری شد. یک تجربۀ هماهنگ"**

**مقدمه گری کریگ:** هرچه وقت بیشتری را با درمانگر نادیده صرف کنیم توانایی ما در درک شعور او وسیعتر و عمیقتر می‌شود. برای آن رایان نیز همین طور شده است. او اخیراً سوال ساده‌ای پرسید: درمانگر نادیده، تو می‌خواهی که ما چه چیزی را بدانیم؟

پاسخ به یکبارۀ جاری شد. یک تجربۀ هماهنگ. او هم کلمات را همان طوری که دریافت کرده بود نوشت. اصلاً هم آن را ویرایش ننمود. آن را در اینجا می‌بینید. لطفاً بگذارید قلبتان را پر کند. بهتر است یک وقت کیفی را با درمانگر نادیده سپری کنید تا این مهارت را بیشتر بیروانید. هر کسی می‌تواند این کار را بکند. بله... از جمله شما.

**"فقط عشق را برای همگی شما می‌خواهم. برای همه موجوداتی که بر این کره خاکی زندگی می‌کنند فقط عشق می‌خواهم."**

از شما دعوت می‌کنم که بنشینید و ببینید وقتی این کلمات را می‌شنوید چه حسی می‌کنید. آیا می‌توانید آنها را عمیقاً بفهمید یا شاید بخشی از وجودتان حس می‌کند که لیاقتش را ندارید. شاید آنها را می‌شنوید و می‌اندیشید "این برای دیگران اشکالی ندارد ولی برای من این طور نیست."

می‌خواهم بدانید که این برای همگی شما است. واقعا! بگذارید اکنون کمکتان کنم و از اینجا جلوتر رویم. بگذارید کمکتان کنم تا حس کنید که لیاقت هر ذره عشقی را که نثارتان می‌نمایم دارید.

از شما می‌خواهم که در سکوت بنشینید و به خودتان اجازه دهید که امکان اینکه لیاقت عشق را دارید بپذیرید.

به خودتان اجازه دهید که بپذیرید لیاقت شفا یافتن را دارید.

به خودتان اجازه دهید که بپذیرید لیاقت آرامش را دارید.

توجه کنید که وقتی این کلمات را می‌شنوید چگونه برایتان جا می‌افتند.

اگر می‌توانید از آنها استقبال کنید.

اگر نمی‌توانید به آنها اجازه ورود دهید یا حتی این کار را غیرممکن می‌دانید باز هم شما را در آغوش می‌گیرم و عشقم را نثارتان می‌کنم. اگر هم که در جایی در این میانه هستید تشویقتان می‌کنم که برای آن بخشهایی از وجودتان که هنوز احساس امنیت، ارزش یا لیاقت نمی‌کنند دلسوزی بنمایید. شاید دریابید که باور ندارید باعرضه هستید. می‌خواهید ولی تردید دارید.

هر قدر از آن را که دریابید به شما افتخار می‌کنم. من بنیان عشق بی قید و شرط هستم و اکنون از شما می‌خواهم که عشق مرا که شما را احاطه کرده است حس کنید. مثل مه یا غبار است. عشق به راحتی به دورتان می‌گردد.

حس کنید که پاهایتان بر روی زمین و به آن متصلند. آنها لنگر عشق منند و شما را به هر جایی که برای شفا و آرامش نیاز دارید می‌برند.

آرامش یعنی همه چیز.

هرگاه عمیقاً احساس آرامش کنید همه چیزها در درون و بیرون خوب می‌شوند. اگر بگذارید که لحظاتی آرامش داشته باشید شفا را با خودش می‌آورد. چیزهای زیادی را می‌توانید در این دنیا جستجو کنید. خیلی چیزهای ذهنی، جسمانی، عاطفی یا روحانی وجود دارند. به شما قول می‌دهم که آرامش درونی و عمیق بیش از آن که بتوانید تصور کنید برایتان موجب شفا می‌شود. چیزهایی را هم که جستجو می‌کنید یا به دنبالشان هستید شاید بی‌اهمیت یا برطرف شوند و حتی دیگر وجود نداشته باشند.

به دنبال آرامش باشید و بقیه چیزها به دنبال آن می‌آیند. این حرف من به شما است.

~~~~~

### مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج: درد پا و لگن در نتیجه کار بر روی احساسات کمتر می‌شود
۲. از مجموعه پلکان معجزات: من جسم نیستم و آزادم
۳. از مجموعه تجربیات معنوی: خدایا، آیا می‌توانم آرامش تو را حس کنم؟

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی پیدا کنید.
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 تأثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای‌اف‌تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و تأثیرگذار 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 ای اف تی گری کریگ تماس بگیرید.

~~~~~

**\*\*\*پیشرفته\*\*\***

**برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:**

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۱۲ فوریه، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.

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

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

موضوعات این بار از این قرارند:

- باز هم سوال از گابریل در مورد واکنش کتف یخ زده.
- سایر سوالاتی که ممکن است برایتان پیش آیند
- در پایان همگی با هم یک تمرین شفابخشی انجام خواهیم داد. پس ناخوشیها یا وقایع خاصی را که دارید با خودتان به جلسه بیاورید تا ببینیم چه می‌شود.

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم بنویسید یا در حین وبینار آنها را مطرح سازید. شری بیکر و دکتر گابریل روتن در پاسخگویی به شما به من می‌پیوندند.



**فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است:** برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در

دوره اوای اف تی شوید و در منوی سمت چپ روی وینارهای ضبط شده < وینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وینارهای ۱۳۶ تا ۱۸۵ < شماره ۱۵۲ کار کردن با درمانگر نادیده کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وینار را آغاز می کند. شری مقدمات را می گوید.

۰:۰۶:۵۸ شری اعلام می کند که دوره فشرده اش به زودی شروع می شود.

۰:۱۰:۲۰ گری می گوید که تفکر رایج ما در مقابل بعضی از چیزهایی که در اندیشه نوین، که بخشی از دوره اوای اف تی است، مطرحند قرار دارد. اینها نشان دهنده اشتباهات متداول شاگردان دوره هستند. شری، گابریل، جولین، جورج و ماریان نظر می دهند.

۱:۰۹:۳۰ الا سه سوال پرمغز درباره کار کردن با درمانگر نادیده می پرسد. شری، گابریل و گری نظر می دهند.

۱:۳۸:۰۰ گری وینار را پایان می دهد.

### **دوره فشرده شری بیکر به زودی شروع می شود**

آیا کاربر پیششرفته اوای اف تی هستید؟ آیا حس می کنید ندایی شما را به سوی سطح بالاتری از درک آن فرا می خواند؟ در این صورت شاید بخواهید در دوره فشرده بعدی شری بیکر که از شنبه ۱۸ فوریه شروع می - شود ثبت نام کنید. این دوره بر ایجاد ارتباط با درمانگر نادیده تمرکز دارد.

این کارگاه مخصوص آن دسته از شاگردان پیشرفته است که می‌خواهند مهارت‌های کلی مربوط به آوای‌اف‌تی را به سطح بالاتری برسانند و بر اتصال با شفاگر معنوی درونی تاکید دارد. کلاسها در شش هفته پشت سر هم در ساعت ۱۰ صبح به وقت شرق امریکا و در روزهای ۱۸ و ۲۵ فوریه و ۴، ۱۱، ۱۸ و ۲۵ مارچ برگزار می‌شوند.

این دوره فشرده فقط به اعضای دوره آوای‌اف‌تی ارائه می‌شود و هزینه آن ۵۰۰ دلار است. این هزینه شامل کتابچه راهنمای آوای‌اف‌تی، که اطلاعات کلیدی روش در آن است، نیز می‌شود. اگر هم که بعدا بخواهید آموزش بیشتری ببینید تا مدرک کامل آوای‌اف‌تی را بگیرید هزینه مزبور برایتان به حساب خواهد آمد.

این کارگاه تا سپتامبر ۲۰۲۳ دیگر ارائه نخواهد شد. اگر حس می‌کنید وقت آن است که در راه استادی آوای‌اف‌تی قدم بردارید لطفاً به [sheribaker29@gmail.com](mailto:sheribaker29@gmail.com) ایمیل بفرستید. شری خلاصه‌ای از دوره را برایتان می‌فرستد و به هر سوالی که شاید داشته باشید پاسخ می‌دهد.

تاییدیه‌ها:

"از اینکه چگونه تجربیات و آگاهیهای گرانبهایت را با ما به اشتراک می‌گذاری و با عشق و سخاوت به ما می‌بخشی حیرت کردم."

"حس می‌کنم اتصالم با نوری که درمانگر نادیده از آن و نشانه آن است حتی قویتر از قبل شده است."

برای آگاهی از سایر نظرات شرکت کنندگان به بخش دوره‌های فشرده در قسمت پشتیبانی سایت آوای‌اف‌تی مراجعه کنید.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

شری بیکر، مدیر مرکز آموزشی گری کریگ (به زبان انگلیسی) و مدرس دوره فشرده آوای‌اف‌تی

~~~~~

## آرامش بیشتری از طرف درمانگر نادیده

"این نشان می‌دهد که وقتی درک ما تغییر کند تغییر دادن دنیای اطرافمان چقدر می‌تواند آسان باشد."

از طرف فرانسواز واش: سلام گری،

در اینجا تجربه دوستم موریل به طور خلاصه می‌آید. او داروساز و شخصی بسیار معنوی است و شش سال است که مرتبا با من اوای‌اف‌تی را تمرین می‌کند. این نشان می‌دهد که وقتی درک ما تغییر کند تغییر دادن دنیای اطرافمان چقدر می‌تواند آسان باشد.

از طرف موریل مازیلر: چند هفته قبل سوار قطار بودم که بچه تقریبا ۵ ساله‌ای خشمگینانه بر سر مادرش داد می‌زد. مادرش در حالی که سعی داشت او را آرام سازد می‌گفت "می‌دانم که بعد از ظهر خوابیده‌ای و خسته هستی." این کار هیچ اثری نداشت و بچه بیشتر داد می‌زد.

بچه گهگاه ساکت می‌شد و بعد دوباره شروع می‌کرد. پس از آن که ده دقیقه شاهد آن صحنه بودم حس کردم عصبانی شده‌ام و می‌خواهم آن بچه را که آرامش سفر را بر هم زده بود کتک بزنم. متوجه افکار زشتم شدم و به سراغ درمانگر نادیده رفتم: به او متصل شدم و وضعیت را به او سپردم (خشم، بی‌حوصلگی و غیره). سپس آرام شدم و حتی به واکنشی که داشتم لبخند زدم (بچه هنوز داد می‌زد). به قدری از آن وضعیت فاصله گرفتم که حتی توانستم بقیه کتابم را بخوانم.

پس از ۱۵ دقیقه متوجه شدم که سکوت همه جا را فرا گرفته است. بچه خوابیده بود! نه فقط او خوابیده بود بلکه مادرش هم در حال آماده شدن برای پیاده شدن از قطار بود، بچه را در پتویی می‌پیچید و کلاهی بر سر او می‌گذاشت. ولی او باز هم، حتی با سروصدای مسافرانی که می‌خواستند پیاده شوند، بیدار نشد.

از گری متشکرم که راه را به ما نشان داد و همین طور از فرانسواز هم خیلی ممنونم. قدردان درمانگر نادیده نیز هستم.

موریل مازیلر

~~~~~

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

~~~~~

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

**توجه:** لطفاً در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.

فرداد فرزند