

# اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت سیزدهم

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجانب (فرهاد فروغمند) اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان (کتابها، مقالات، فیلمها و غیره) را ندارد. به کسانی که آثار ایشان را بدون اجازه و ناقص به مردم بی‌خبر می‌فروشند و دوره‌هایی را که ایشان صریحا نپسندیده‌اند

برگزار می‌نمایند توصیه می‌کنم به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع و بسیار ناراضی است.

لطفا توجه داشته باشید که برای منابع آموزشی ای‌اف‌تی نباید حتی یک

ریال پردازید.

گری کریگ (مخترع ای‌اف‌تی) به صراحت تاکید می‌کند که بسیاری از منابعی که دیگران برای این روش تهیه کرده‌اند تحریف شده‌اند. لذا به همگان توصیه می‌کند که فقط از آثار خودش برای یادگیری استفاده نمایند. متأسفانه مدعیان دروغین استادی در کشور ما هر از چند گاهی یکی از همان تحریف کنندگان را به عنوان استاد برتر به مردم بی‌خبر معرفی و خودشان را سردمدار شیوه آموزشی او در ایران قلمداد می‌نمایند. این کار قطعاً خطا و بعضاً برای سلامت روان شما خطرناک است. مراقب باشید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

روش آرامش شخصی

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مطابق با عقل سلیم ... و قوی است و هر کسی می‌تواند انجامش دهد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فهرستی از وقایع خاص و آزارنده زندگی‌تان تهیه کنید و بگذارید درمانگر نادیده آنها را به شکل نظام‌مندی به کمک اپتیمال‌ای‌اف‌تی بی‌اثر سازد. اگر هر روز بر روی دو یا سه واقعه خاص کار کنید پس از ۳۰ روز بارهای منفی (خشم، غم، گناه، ترس و غیره) را برطرف کرده‌اید. با کار بر روی ۶۰ تا ۹۰ واقعه به بالاترین شکل درمانگری یعنی بخشایش واقعی نزدیکتر می‌شوید. اگر این کار را به صورت نوعی عادت برای خود درآورید طولی نمی‌کشد که به دشواری خواهید توانست واقعه آزارنده‌ای را، که ارزش گنجاندن در فهرست را داشته باشد، بیابید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



آرامش شخصی

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بدیهی است که به تدریج که بارهای احساسی حاصل از وقایع خاص را بر زمین می‌گذارید تعارض‌های درونی کمتری نیز خواهید داشت. کاهش تعارض‌های درونی به آرامش شخصی بیشتر و رنج احساسی و جسمانی کمتر منجر می‌شود. انجام این کار برای بسیاری افراد قطع کامل مسائلی را، که یک عمر داشته‌اند و روش‌های دیگر هیچ اثری بر روی آنها نگذاشته‌اند، به بار می‌آورد. نظرتان درباره آرامش در یک پاراگراف چیست؟

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

جزئیات روش

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

۱- فهرستی از تمامی وقایع خاص آزارنده‌ای که به یاد می‌آورید تهیه کنید. برای تهیه آن از معیارهایی که برای وقایع خاص ذکر شدند بهره جویید. یعنی:

- "فیلم" کوتاهی از گذشته، ترجیحاً حداقل چند سال پیش، باشد (وقایع دوران کودکی معمولاً ارجحند).
- بتوانید نامی همچون "وقتی که ... بر آن بگذارید.
- در زمان وقوع بین یک تا سه دقیقه طول کشیده باشد.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)    [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) •

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) •

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- حاوی حداقل یک نقطه اوج احساسی باشد (بهتر است فقط یک نقطه اوج احساسی داشته باشد).

- شروع، پایان، طرح و شخصیت‌هایی داشته باشد.

- نکته: باید بتوانید حداقل ۵۰ واقعه را بیابید. بسیاری افراد صدها مورد پیدا می‌کنند.

۲- در کنار نام هر فیلم شدت واقعه را که عددی بین صفر تا ده است بنویسید. مثلاً:

- وقتی پدرم مرا در آشپزخانه کتک زد (۸)

- وقتی ساندویچ سوزی را دزدیدم (۵)

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- وقتی سر خوردم و چیزی نمانده بود که در گراند کانیون بیفتم (۷)

- وقتی کلاس سوم بودم و موقع سخنرانی هم کلاسی‌هایم مرا مسخره کردند (۸)

- وقتی مادرم مرا در گنجینه زندانی کرد (۷)

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- وقتی خانم آدامز به من گفت احمق (۶)

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

۳- پس از این که شدیدترین وقایع خنثی شدند آنها را از فهرست خط بزنیید و به دنبال رده بعدی به

لحاظ شدت باشید. شاید به تدریج که پیش می‌روید وقایع دیگری به ذهن‌تان برسند. آنها را نیز به

فهرست بیفزایید و بر روی‌شان کار کنید.

۴- پس از خنثی نمودن حدود ۵ دقیقه مجدداً به سراغ فهرست بروید و شدت هر یک از آنها را باز هم بسنجید. به مرور که اثر عمومیت یافتن وارد می‌شود می‌بینید که شدت مواردی هم که اصلاً به آنها نپرداخته‌اید کمتر و کمتر می‌گردد.

۵- اکثر افراد پس از کار بر روی چند دوجین واقع حس می‌کنند که خیلی بهتر شده‌اند. ولی حتی اگر شما موارد بیشتری دارید، و یکی دو سال زمان می‌برد تا از محدودیت‌های احساسی و جسمانی که اکنون با آنها دست به گریبان هستید رها شوید، آیا به زحمتش نمی‌ارزد؟ به علاوه یک پاداش هم نصیب‌تان می‌شود - اگر بتوانید همه این کارها را به تنهایی انجام دهید آنگاه دستیابی به آزادی برای‌تان مجانی تمام می‌گردد.

## نکات

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اگر نمی‌توانید برای واقعه خاصی شدتی بین صفر تا ده را مشخص کنید فرض را بر این بگذارید که آن را سرکوب نموده‌اید و ای‌اف‌تی را از هر زاویه‌ای که به فکرتان می‌رسد بر روی آن انجام دهید. بدین ترتیب احتمال زیادی وجود دارد که آن را حل کنید.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)    [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)    •

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)    •

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- به هنگام تهیه فهرست شاید به نظر آید که برخی وقایع در حال حاضر موجب هیچ ناراحتی برای‌تان نمی‌شوند. این امر هیچ اشکالی ندارد. روی آنها نیز کار کنید. صرف این که آنها را به یاد می‌آورید حاکی از نیاز شما به حل کردنشان است.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)    [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)    •

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)    •

- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

## موارد احتیاطی

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اگر به مدت طولانی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اید یا وقایع شدیداً ناگواری برای تان اتفاق افتاده‌اند شاید تهیه فهرست شما را آشفته‌تر سازد. در این صورت هر بار فهرست کوتاه‌تری، مثلاً مشتمل بر ۵ مورد، از وقایعی که شدت کمتری دارند تهیه نمایید و هرگاه که احساس راحتی بیشتری کردید به سراغ سایر موارد بروید. به علاوه دریافت کمک از فردی حرفه‌ای را، که به خوبی هم آموزش دیده است و می‌تواند از عهده مدیریت بر آشفتگی‌های تان برآید، نیز از نظر دور ندارید.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)    [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) •

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) •

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اگر دارو مصرف می‌کنید شاید بخواهید آن را قطع نمایید. لطفاً این کار را فقط زیر نظر پزشک ورزیده‌ای انجام دهید.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)    [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) •

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) •

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

## تشعشع عشق

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این یکی از ابزارهای مهم اپتیمال ای اف تی برای برطرف ساختن موانع آگاهی از حضور عشق است

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مجموعه فیلم‌هایی که در اینجا ارائه می‌شوند شایسته بارها مشاهده و تمرین از جانب شما هستند. شما را راهنمایی می‌کنند تا عشق را در وجودتان گسترش دهید و نهایتاً آن را به همگان و حتی کسانی که از آنها خوش‌تان نمی‌آید تشعشع نمایید. در طول مسیر موانع شخصی، که در ارتباط با آگاهی از حضور عشق دارید، برای‌تان آشکار می‌شوند. بدیهی است که دنبال همین موانع می‌گردید و هرگاه پدیدار شوند می‌توانید آنها را به کمک ای اف تی تضعیف یا برطرف کنید. هر چه به موانع بیشتری بپردازیم تعداد کمتری باقی می‌مانند و حضور عشق در ما غلبه افزونتری می‌یابد.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که روش کار به راحتی درک می‌شود ولی برای دستیابی به بهترین نتایج نیازمند پشتکار، نظم و دقت است. با وجود این که ای اف تی، حتی اگر به صورت سطحی و کلی هم به کار گرفته شود، می‌تواند موقتاً موانع را از سر راه کنار بزند ولی استفاده عمیق‌تر از ای اف تی (اپتیمال یا استاندارد طلایی) برای برطرف ساختن مسائل بزرگتر ضروری است.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



**نکته مهم:** این فیلم در مراحل بسیار ابتدایی پیدایش ایتیمال ای اف تی تهیه شده است و در آن از استاندارد طلایی (ضربه زدن) برای "برطرف ساختن موانع آگاهی از حضور عشق" بهره گرفته می شود. این کار پل مفیدی میان روش های ضربه ای و روش های بدون ضربه ایجاد نمود. با هر دو روش می توانید به نتیجه برسید.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش را به کمک یک داوطلب به نام کلودیا در سه فیلم نشان می دهیم. همان طور که خواهید دید میان حصار می گردم و موانع مختلف آنها و راه حل های حاصل از این روش را می کاوم. می توانید فرصت های گوناگونی را که بدین طریق به دست می آیند درک کنید. فیلم پیگیری وضعیت کلودیا را هم در آخر می آورم. به تاکیدی که او، بر توانایی فرایند تشعشع عشق در تشخیص مسائل ریشه ای، می نماید توجه کنید. خصوصیت مهمی به شمار می رود.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در ابتدا با یکی از اعضا به نام بریل گفتگویی راجع به عشق دارم و در آن عشق را، به شکلی که در دنیای ملموس درک می کنیم، می کاویم و آن را در کنار نظراتی از دوره معجزات و ایتیمال ای اف تی می گذاریم. این راهی عملی به سوی تشعشع عشق است.

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

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)    [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

[فیلم ۲۸ - تشعشع عشق \(بخش اول\)](#)

[فیلم ۲۹ - تشعشع عشق \(بخش دوم\)](#)

[فیلم ۳۰ - تشعشع عشق \(بخش سوم\)](#)

[فیلم ۳۱ - تشعشع عشق \(پیگیری\)](#)

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ایده‌های بیشتر

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

توجه: در اینجا فرض بر این است که شما با تمامی مطالبی که در بخش پالایش آمده‌اند آشنا هستید.

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

[@GaryCraig](#)    [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که همه آحاد بشر در عمق وجودشان مشکل مشابهی دارند (باور جدایی) ولی جزئیات و رویکردها برای هر کسی فرق می‌کند. برخی افراد در برابر هر چیز روحانی مقاومت می‌نمایند و لذا استاندارد طلایی (ضربه زدن) برای‌شان مناسب‌تر است. سایرین صرفاً با هدف گرفتن اپتیمال ای‌اف‌تی بر روی علائم یا شاید یکی دو واقعه می‌توانند به نتیجه برسند. نگهبان دروازه چیزهای زیادی را پنهان کرده است و باید از همه ابزارهای پالایش استفاده نماییم و به عمق جزئیات برویم.

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که هیچ دو نفری عین هم نیستند ولی اغلب رویکردی دو مرحله‌ای در پس ذهنم وجود دارد. بدیهی است که به فراخور حال هر کسی تغییرات گسترده‌ای در آن می‌دهم و با این وجود فکر می‌کنم که الگوی آن برای تان مفید باشد.

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

[@GaryCraig](#)      [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- از درمانگر نادیده می‌خواهم که علائم جسمانی (مثل مشکلات سینوس‌ها، درد، ناراحتی و غیره) را برطرف کند یا به مسائل کلی (مثل "به اندازه کافی خوب نیستم"، "دوست داشتنی نیستم"، "به سادگی مرا طرد می‌کنند" و غیره) بپردازد. گاهی اوقات همین کفایت می‌کند و کار تمام می‌شود. ولی ضروری است که آزمایش کامل انجام پذیرد تا اطمینان یابیم که هیچ یک از جزئیات مهم توسط نگهبان دروازه پنهان نمانده اند.

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)      [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) •

• [@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• اگر رویکرد فوق کافی نباشد از ابزارهای بخش پالایش استفاده می‌کنم تا مساله را به وقایع خاص،

جنبه‌ها و سایر جزئیات تفکیک نمایم و هر تکه از مساله را به شکلی همه جانبه مورد آزمایش قرار

می‌دهم تا اطمینان یابم که در حد توانم مسائلی در برابر درمانگر نادیده قرار داده‌ام.

• [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

• [@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

امیدوارم برای تان مفید باشد.

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

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان