

# اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت دوازدهم

[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

مثال‌های دیگری از وقایع خاص

[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

استفاده از اپتیمال ای اف تی بر روی وقایع خاص به طرد شدگی محدود نمی شود و می توان آن را برای ترس، خشم، گناه، غم، خاطرات ناگوار و هر مساله احساسی که بخواهید به کار ببرید. همچنین برای تمامی علل احساسی مشکلات جسمانی و کارایی ها نیز به کار می رود. اگر آن موارد را به وقایع خاصی که موجب آنها شده اند تفکیک نمایید به روشی برای رهایی از تقریباً هر مشکلی دست می یابید.

[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

بدین ترتیب دیگر هیچ مساله ای بیش از حد پیچیده نیست چون می توان آن را به تکه های کوچک تر تفکیک و تمامی آنها را با اپتیمال ای اف تی خنثی نمود. چند مثال متداول در پی می آیند:

[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

- شاید برای کسی که قبلاً سرباز بوده است و خاطرات ناگواری از آن دوران دارد تشخیص اختلال تنشی ناشی از وقایع ناگوار (پی تی اس دی) داده باشند. این مساله ای کلی است چون از تعداد زیادی واقعه خاص مربوط به جنگ ناشی شده است. باید هر یک از وقایع جنگی را مشخص کنید و یک به یک با اپتیمال ای اف تی هدف قرار دهید. هر گاه تعداد کافی از آنها خنثی شوند دلیل وجود پی تی اس دی هم از بین می رود و میز همراه با کابوس ها، خاطرات مزاحم، سردردها، حملات هراس و غیره ای که سرباز قدیمی به آنها دچار بوده است فرو می ریزد.

[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

- خشم نیز همیشه دلایلی دارد و وقایع خاصی باعث آن بوده‌اند. مثلاً به گذشته خود بنگرید و وقایع خاصی را به یاد آورید که شما را خشمگین کرده بودند. آیا هنوز هم در زیر سطح و منتظر فوران به صورت خشم هستند؟ آیا متوجه می‌شوید که با خنثی ساختن آن وقایع به کمک اپتیمال ای‌اف‌تی محتوای "خورجین خشم" شما کاهش می‌یابد و در نتیجه کمتر خشمگین می‌گردید؟

• [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

- مسائل مربوط به کارایی در کسب و کار، ورزش و صحبت کردن در جمع نیز تقریباً همیشه ریشه در وقایع خاصی دارند. وقایع خاص، در این موارد، معمولاً احساسات و باورهای محدود کننده‌ای ایجاد می‌نمایند که مانع کارایی می‌شوند. مثلاً: (۱) پدرم گفت "پول‌دارها طماعند،" (۲) اگر در بیسبال پیشرفت کنم هم کلاسی‌هایم از من بدشان می‌آید همان طور که پسرعمویم هم وقتی که ۷ سال داشتم همین طور شد، (۳) آن نت بالاتر را نمی‌توانم بخوانم چون دوستانم می‌گویند که صدایم زنانه می‌شود و (۴) لیاقت این را که بایستند و برایم کف بزنند ندارم چون معلم کلاس هشتم مرا مسخره کرد و موجب شرمساری‌ام شد. همه ما رودی مملو از این موانع ذهنی داریم و تمامی آنها در پشت سد شخصی ما جمع می‌گردند. فروپاشی آنها به کمک ای‌اف‌تی سد را می‌شکند و چشم‌اندازهای جدید و تاثیرگذاری را به روی‌مان می‌گشاید.

• [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

- مسائل جسمانی و بیماری‌های صعب‌العلاج (به نظر من) تقریباً همیشه دلایل احساسی دارند. پزشکی و اکثر روش‌های دیگر تمایل دارند آنها را نادیده بگیرند. ولی اپتیمال ای‌اف‌تی رویکرد منحصر به فردی دارد. همان طور که قبلاً دیدیم این دلایل احساسی از وقایع خاصی ناشی

شده‌اند. اگر وقایع خاص را با اپتیمال ای‌اف‌تی خنثی کنید مسائل جسمانی اغلب تخفیف می‌یابند یا ناپدید می‌گردند.

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)
- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForoughmand](https://www.instagram.com/FarhadForoughmand)
- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

### واقعه خاص چیست؟

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)
- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForoughmand](https://www.instagram.com/FarhadForoughmand)
- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برای این که مطمئن شوید بر روی یک واقعه خاص کار می‌کنید باید چیزی را برگزینید که از این معیارها پیروی نماید:

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)
- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForoughmand](https://www.instagram.com/FarhadForoughmand)
- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "فیلم" کوتاهی از گذشته و ترجیحاً از دوران کودکی باشد.
- بتوانید نامی همچون "وقتی که ... بر آن بنهید.
- در زمان وقوع حداکثر ۱ تا ۳ دقیقه به طول انجامیده باشد.

- [www.emofree.com](http://www.emofree.com) [www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)
- [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForoughmand](https://www.instagram.com/FarhadForoughmand)
- ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- حداقل حاوی یک نقطه اوج (ترجیحاً فقط یک نقطه اوج) باشد.
- شروع، پایان، طرح کلی و شخصیت‌هایی داشته باشد.

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

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

وقایع خاص را چگونه می‌یابید؟

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این کار معمولاً از طریق طرح سؤالاتی انجام می‌پذیرد که شما را به تجربیاتی که در ارتباط با مساله کنونی دارید می‌برند. هرچند که هیچ سوال جادویی، که در تمامی موارد کارآمد باشد، وجود ندارد ولی برای شروع هم نیاز به نبوغ خاصی نیست. مفهوم کلی آن را در مثال‌هایی که ذیلاً می‌آیند درمی‌یابید.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اولین باری که حس کردید کسی شما را دوست ندارد کی بود؟
- آیا زمانی را سراغ دارید که در آن شدیداً طرد شده باشید؟

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

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- آیا تجربه‌ای که در اثر آن شدیداً احساس گناه کرده باشید سراغ دارید؟
- این مساله‌ای که در مورد ..... دارید شما را به یاد چه واقعه‌ای در گذشته می‌اندازد؟
- شدیدترین تجربه‌ای که از ترس/ بدرفتاری/ آسیب داشته‌اید کدام است؟

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

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- آیا واقعه احساسی خاصی قبل از پدیدار شدن بیماری تان اتفاق افتاد؟

• [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

## راهنمایی‌هایی برای کار بر روی وقایع خاص

[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

اکثر افراد باید در این راه هدایت شوند. در غیر این صورت ممکن است به "وقایع خاصی" برسند که چند ساعت یا بیشتر طول بکشند. برای اطمینان از این که واقعه خاص مناسبی را برگزیده‌اید که طول مناسبی هم دارد از این ویژگی‌ها به عنوان راهنما استفاده نمایید:

[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 از این واقعه فیلم تهیه شده بود چقدر طول می‌کشید؟ اگر بیش از چند دقیقه به طول می‌انجامد آن را به نحوی به یک تا سه دقیقه کوتاه کنید که مهمترین نقاط اوج احساسی تمامی واقعه در آن باشند. یکی از اشتباهات متداول این است که واقعه‌ای را برمی‌گزینند که بتوانند آن را ظرف یک تا سه دقیقه برای دوست‌شان تعریف کنند. ولی در اینجا به واقعه‌ای نیاز داریم که عملاً بین یک تا سه دقیقه طول کشیده باشد. مثلاً شاید بتوانید ظرف چند دقیقه راجع به طلاق به دوست‌تان چیزهایی بگویید. ولی در این حالت باید از بسیاری از جزئیات چشم‌پوشی نمایید. به دنبال زمان‌های کوتاه‌تری باشید که شدیدترین اثر احساسی را بر شما داشته‌اند.

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

• [@GaryCraig](https://www.EFT.ir) [@FarhadForughmand](https://www.EFT.ir)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- این فیلم کوتاه چند نقطه اوج دارد؟ اگر فقط چند دقیقه طول می کشد احتمالاً نقاط اوج متعدد ندارد. ولی معمولاً بهتر است واقعه خاص فقط یک نقطه اوج داشته باشد. اگر چند نقطه اوج دارد یکی یکی به آنها بپردازید و از شدیدترین شان شروع نمایید. اغلب فروپاشی شدیدترین مورد به وسیله اپتیمال ای اف تی سایرین را هم تضعیف می کند.

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

• [@GaryCraig](https://www.EFT.ir) [@FarhadForughmand](https://www.EFT.ir)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اگر این فیلم نام داشت نامش چه بود؟ این سوال دو هدف را دنبال می کند: (۱) عبارت کوتاهی برای استفاده در اپتیمال ای اف تی ایجاد می نماید و (۲) بر واقعه خاصی تاکید می نهد و امکان تمایز گذاشتن با سایر وقایع مرتبط را نیز برای تان فراهم می آورد.

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

• [@GaryCraig](https://www.EFT.ir) [@FarhadForughmand](https://www.EFT.ir)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- چه مدت پیش اتفاق افتاد؟ اگر بخواهید قطعاً می توانید بر روی واقعه هفته قبل ضربه بزنید ولی احتمالاً هر یک از جنبه های آن واقعه به مسائل کلی تری ختم می شوند. بهتر است حتی الامکان از دوران کودکی یا از زمانی که مشکل پدید آمده است شروع کنید.

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

• [@GaryCraig](https://www.EFT.ir) [@FarhadForughmand](https://www.EFT.ir)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نکته – اگر نمی توانید واقعه خاصی را به یاد آورید چه می کنید؟

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

[@GaryCraig](https://www.EFT.ir) [@FarhadForughmand](https://www.EFT.ir)



ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بسازید. هر چند که این کار شاید ابتدا احمقانه به نظر آید ولی به مرور بسیار موثر خواهد بود. علت آن است که واقعه ساختگی هم از عمیق‌ترین گوشه‌های احساسات فرد می‌آید و لذا می‌تواند حتی از بعضی موارد واقعی هم مفیدتر باشد. بارها این کار را کرده‌ام و به موفقیت‌های خوبی دست یافته‌ام.

[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 - وقایع خاص در برابر احساسات خاص**

[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

نهایتاً باید به احساساتی که از وقایع خاص ناشی می‌شوند توجه کنیم. اینها علل اصلی مسائل احساسی، جسمانی و کارایی اند و باید فرو بپاشند. برخی از کاربران اپتیمال ای‌اف‌تی این نکته را بد فهمیده‌اند و به جای این که به دنبال وقایع خاص بروند به دنبال احساسات خاص می‌گردند. با وجود این که این روش وارونه انجام دادن کار است ولی باز هم به دلیل قدرتمندی اپتیمال ای‌اف‌تی نتایجی به دست می‌دهد. حتی تیری هم که به درستی نشانه‌روی نشده باشد باز هم می‌تواند به بخشی از هدف بخورد. ولی اغلب به دو دلیل از کمال مورد نظر دور می‌افتند:

[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

- وقایع خاص باعث احساساتی می‌شوند که در اپتیمال ای‌اف‌تی به دنبال‌شان هستیم و برعکس آن درست نیست و احساسات علت وقایع خاص نمی‌باشند. لذا جستجوی احساسات بدون شناسایی علل زیربنایی آنها (وقایع خاص) اشتباه آشکاری به شمار می‌رود. تاکید بر وقایع خاص بنیان کار کیفی با اپتیمال ای‌اف‌تی را تشکیل می‌دهد و موقعیتی برای آسودگی عمیق‌تر فراهم می‌آورد.

• [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

- چیزی به اسم احساس خاص وجود ندارد. اغلب از عباراتی همچون ترس، خشم و غم، گویی که موارد مشخصی هستند، استفاده می‌کنیم ولی اینها در واقع صرفاً عناوینی کلی اند. مثلاً غم از دست دادن یکی از عزیزان فقط نوعی ناراحتی نیست. اگر به ورای آن بنگرید اغلب چیزهایی از قبیل ترس از تنها ماندن یا احساس گناه به خاطر این که در زمان حیات متوفی کاری انجام شده یا نشده است را می‌بینید. یک بار نشستیم و فهرستی از ۵۰ احساس را تهیه کردیم که به راحتی می‌شد آنها را در قالب ترس بیان نمود. مثلاً وسواس شستشوی دست‌ها را می‌توان ترس از میکروب‌ها، گناه را می‌توان ترس از فاش شدن کار، افسردگی را می‌توان ترس از بی‌ارزشی دانست و این فهرست ادامه دارد.

• [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

نتیجه‌گیری

[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

وقایع خاص عامل بسیار مهمی در کارهای عمیق و موفقیت آمیز با اپتیمال ای اف تی هستند. اگر بر روی آنها کار کنید یک راست به سراغ منشا اصلی مشکل می روید و به روشی نظام مند برای حل هر بار یک تکه از مشکلات بزرگتر دست می یابید.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرهاد فروغمند