

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشته کری کریگ

ترجمه فرهاد فروغمند

قسمت یازدهم

www.emofree.com

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 نهی کرده‌اند

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 www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

عبارات محرک

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به ناگهان چیز چالش برانگیزی به فرد بگویید که باعث شدت گرفتن مساله‌ای که بر روی آن کار کرده‌اید شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- مثلاً به کسی که مساله طرد شدگی دارد چیزی شبیه به این بگویید "دیگر با تو به جایی نخواهم رفت."

- به کسی که مساله‌ای در ارتباط با گناه دارد چیزی شبیه به این بگویید "آن واقعاً تقصیر تو بود."

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- به کسی که با مساله کم‌ارزشی روبرو است چیزی شبیه به این بگویید "فکر نمی‌کنم استحقاق بهتر از این را داشته باشی."

- به کسی که مساله‌اش قدرت‌طلبی است چیزی شبیه به این بگویید "دیگر اجازه نداری چنین عملی را در دفتر کار من انجام دهی."

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

می‌توانید از هر یک از کلمات و جملاتی که در حین جلسه موجب برانگیخته شدن وی گردید استفاده نمایید یا عبارات خود را بسازید. توجه داشته باشید که در این روش طرز بیان عامل مهمی به شمار می‌رود. اگر شدت مشکل وی به واقع خیلی کم شده باشد و به ناگهان چیزی بگویید معمولاً واکنشی معقول و حتی همراه با مزاح از خود نشان می‌دهند. در غیر این صورت جنبه‌های دیگری انتظار شما را می‌کشند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش شبیه به غافل گیر کردن فرد است با این تفاوت که در آن از کلمات به جای اعمال استفاده می شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

سوالات دشوار

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش مهم آزمودن، نقطه مقابل روش ملایمی است که اغلب در شیوه های درمانی متداول توصیه می شود. در اینجا هدف این است که با طرح سوال های صریح هر مساله ای را که در فرد باقی مانده است آشکار کنیم. در روش های متداول همیشه بر ملایمت اصرار دارند و هر چند که این کار در اکثر مواقع دیگر جای تقدیر دارد ولی ممکن است بسیاری از مسائل را دست نخورده باقی گذارد و از این بابت به ضرر فرد تمام شود. باید بیشتر کند و کاو کنید و این کار گاهی اوقات به قاطعیت نیاز دارد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که این روش در لفافه ای از خشونت پیچیده شده است ولی کار بسیار آبرومندانه ای به شمار می رود. افراد، اگر این روش را به درستی انجام دهید، نیت مشفقانه شما را می فهمند و قدر تلاش هایی را که برای

کاوش احساسات مدفون شده از خود نشان می‌دهید می‌دانند. اگر مهارت و تعهد شما نباشد آنان شاید بار مسائل طاقت‌فرسایی را، که در درون‌شان می‌جوشند، ده‌ها سال به دوش کشند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برای کسی که شاهد تصادف یا حتی مرگ بوده است می‌توانید چیزهایی شبیه به اینها را بپرسید:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- استخوان از پوست بیرون زده بود؟
- می‌توانستی اعضای بدنش را ببینی؟
- بوی خون را حس می‌کردی؟
- تا به حال به جنازه دست زده‌ای؟

از کسی که به او حمله شده است می‌توانید چنین سوالاتی بپرسید:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بوی دهانش چگونه بود؟

آیا کس دیگری هم می‌دید؟

آیا استحقاق آن را داشتی؟

وقتی سرت به زمین خورد چه احساسی داشتی؟

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از کسی که جدایی دشواری داشته یا با بی‌وفایی روبرو شده است می‌توانید این طور پرسید:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- آیا او اصلاً تو را دوست داشت؟
- آیا آنها در بستر تو با هم مشغول بودند؟
- آیا او با دوستان ملاقات کرد؟

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این رویکرد خشن را جز در موارد محدود و استثنا، فقط باید بعد از این که از حل همه یا بخش اعظم مشکل اطمینان یافتید به کار گیرید. هر چند که برخی روش‌های آزمایش برای تخمین میزان پیشرفت در طول جلسه پدید آمده‌اند ولی روش سوالات دشوار همچون چکشی است که در معدن طلای متروکه‌ای به دنبال باقی‌مانده‌های کانی می‌گردد. اگر در ابتدای جلسه از این روش استفاده کنید شاید موجب پدید آمدن ناراحتی‌های غیرضروری در فرد شوید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش، اگر به درستی انجام شود، می تواند مسائل بسیار شدید و عمیقی را رو بیاورد و لذا فقط وقتی باید از آن استفاده کنید که فرصت کافی دارید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

استفاده از مزاح

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

استفاده از مزاح بخشی از شیوه من است و سهمی در درمان دارد. سطح انرژی طرفین را در جلسه بالا می برد و از "جدیت" مساله می کاهد. همچنین یک ابزار آزمایش عالی است چون واکنش فرد، به تلاشی که برای مزاح از خود نشان می دهید، می تواند نکات بسیاری را راجع به میزان پیشرفتش به شما نشان دهد. اگر چهره درهم کشد و ناله سر دهد و به نظرش تحقیرآمیز آید در این صورت مزاحی که کرده اید به نقطه حساسی خورده است و شواهد مهمی حاکی از نیاز به کار بیشتر در اختیار دارید. اگر هم که با لبخند و ملایمت روبرو شدید علائمی از حل مساله دریافت داشته اید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

کشف وقایع خاص – ابزاری باارزش

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نحوه تفکیک موارد پیچیده به تکه‌های ساده‌تر و برطرف ساختن مقاومت نگهبان دروازه

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شرح استعاره میز و پایه‌های آن

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در این بخش بار دیگر به سراغ نگهبان دروازه (باور نفس ما به جدایی) و نیاز مداوم او به مداخله در تلاش- های شفابخشی درمانگر نادیده (اصلاح عاشقانه آن باور) می‌رویم. او پیچیده ساختن مسائل و پنهان نمودن جزئیات را بسیار دوست دارد و با این کار اغلب چشم ما را از پاداشی که در پیش داریم دور می‌سازد. این امر برای تمامی روش‌های شفابخشی ابداع شده توسط انسان‌ها و از جمله ای‌اف‌تی و پزشکی صادق است. شفای کامل (بخشایش واقعی) تا هر حدی که نگهبان دروازه فعال باشد به دست می‌آید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



نگهبان دروازه

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

خوشبختانه در این بخش از کتاب نحوه آشکارسازی جزئیات پنهان و تفکیک حتی پیچیده‌ترین مسائل به اجزای سازنده‌شان را می‌بینیم. بدین ترتیب تکه‌های مهمی هم، که شاید نگهبان دروازه تمایل به مخفی کردن آنها داشته باشد، به حیطه آگاهی ما می‌آیند و راه را برای حل کامل‌تر مساله هموار می‌نمایند. همچنین مقاومت کلی نگهبان دروازه نیز کاهش می‌یابد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



وقایع خاص اجزای سازنده هر مساله‌ای هستند

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

توانایی ما در فروپاشی وقایع خاص ابزار بالارزشی برای پاکسازی باقی‌مانده‌ها و اجازه دادن به درمانگر نادیده برای انجام کارش می‌باشد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

کند و کاو وقایع خاص را با طرح چالش متداولی آغاز می‌کنیم. ما تمایل داریم که مسائل خود را از ورای "عینک کلی‌نگری" ببینیم و لذا از عناوین کلی برای توصیف آنها بهره می‌گیریم. مثلاً...

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "حس می‌کنم ارزش پذیرفته شدن را ندارم"

- "استحقاق امنیت مالی را ندارم"

- "به راحتی نمی‌توانم با کسی صمیمی شوم"
- "با اختیار داشتن مشکل دارم"
- "به دشواری می‌توانم به کسی اعتماد کنم"
- "همواره شریک نامناسبی برای خودم برمی‌گزینم"
- www.emofree.com www.EFT.ir
- [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "موفقیت‌های مالی‌ام را خراب می‌کنم"
- "خودانگاری ضعیفی دارم"
- "ترس مرضی از جاهای تنگ دارم"
- "در مواقع احساسی پرخوری می‌کنم"
- "شغل پرتنشی دارم"
- "مادرم مرا بی‌ارزش می‌داند"

- www.emofree.com www.EFT.ir
- [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- "مردان با من خوب رفتار نمی‌کنند"
- "از صحبت کردن در جمع می‌ترسم"
- "از طرد شدن می‌ترسم"

- www.emofree.com www.EFT.ir
- [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مسائل فوق خیلی کلی و به صورت عمومی بیان شده‌اند و در نتیجه جنبه‌ها یا تکه‌های متعددی دارند. ولی خوشبختانه می‌توانم بگویم که درمانگر نادیده گاهی اوقات می‌تواند مسائل کلی را به همین شکلی که بیان

شده‌اند پاکسازی نماید و نیازی به فرو رفتن در جزئیات نیست. اگر چنین شد لطفاً در آزمایش نتیجه پشتکار به خرج دهید. بدین ترتیب نتیجه‌ای سطحی را با چیزی درست و حسابی اشتباه نخواهید گرفت.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی اگر پرداختن به جزئیات ضروری باشد آنگاه تلاش در جهت حل مسائل کلی با یکی دو بار انجام اپتیمال ای‌اف‌تی (یا هر چیز دیگری) به کوشش در خرد کردن میز محکمی، که از چوب بلوط ساخته شده است، با یک ضربه مشت بر روی آن می‌ماند. اگر به اندازه کافی بر یک یا دو پایه میز ضربه بزنید شاید لق شود ولی بیش از این نمی‌توانید پیش بروید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

رویکرد بهتر این است که پایه‌های میز (جزئیات) را که رویه میز را نگه داشته‌اند هدف بگیرید. اگر پایه‌ها را ضعیف کنید یا بردارید میز می‌افتد. سادگی و قدرت کار بر روی وقایع خاص در همین نکته نهفته است.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

میز و پایه‌هایش – استعاره‌ای عالی برای اپتیمال ای‌اف‌تی

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این استعاره بسیار مهم را بیشتر شرح می‌دهیم تا در کار با مسائل کلی بیشتر به کمک‌مان بیاید. وقایع خاص همان پایه‌های میز هستند که مساله کلی یا رویه میز را نگه داشته‌اند. همان طور که به زودی خواهید دید اگر با اپتیمال‌ای‌اف‌تی به پایه‌های میز بپردازید همیشه بهتر از این است که رویه میز را هدف بگیرید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

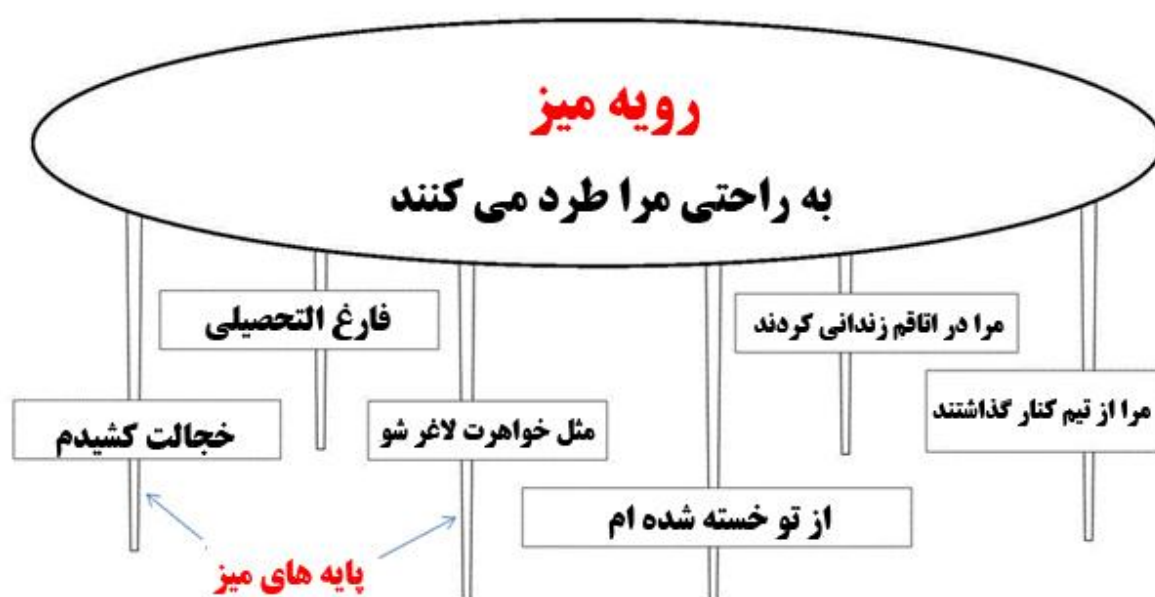
برای این که موضوع واضح‌تر شود موضوع کلی "از طرد شدن می‌ترسم" را از فهرست فوق برمی‌گزینیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مسائل کلی مثل رویه میزی هستند که با پایه های میز یعنی وقایع خاص نگه داشته شده اند



www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثال طرد شدن: به جای این که از اپتیمال ای‌اف‌تی برای رویه میز یا همان "از طرد شدن می‌ترسم" استفاده کنیم موضوع را به وقایع خاص تشکیل دهنده آن (پایه‌های میز) تفکیک می‌نماییم. هرچند که همه مردم از طرد شدن نمی‌ترسند ولی می‌توانید مطمئن باشید که کسانی که این طورند تجربیات یا وقایع خاصی در این زمینه دارند. مثلاً:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- وقتی کلاس سوم بودم معلم مرا در برابر همه کلاس شرمندگی کرد.
- وقتی پدرم در جشن فارغ‌التحصیلی‌ام از دبیرستان شرکت نکرد و من از سایر دانش‌آموزان جدا ماندم.
- وقتی دوست صمیمی دوران دبیرستانم به من گفت که "از تو خسته شده‌ام".
- وقتی هشت سال داشتم و در روز شکرگزاری مرا تنبیه و در اتاق زندانی کردند.

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان •

- وقتی مادرم به من گفت که "تا وقتی مثل خواهرت لاغر نشوی هرگز شوهر پیدا نخواهی کرد".
- وقتی از تیم بیسبال کنار گذاشته شدم.

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان •

آیا درمی‌یابید که هر یک از این وقایع چگونه می‌توانند باعث شوند که فردی بگوید "آه، باز هم طرد شدم"؟
هر یک از این واکنش‌های دردناک در وجود ما ذخیره می‌شوند و می‌توانند باعث گردند که از طرد شدن به
هر قیمتی اجتناب ورزیم. این امر می‌تواند بر انتخاب‌ها یا مخاطراتی که حاضریم در زندگی بکنیم تاثیر
بگذارد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این پایه‌های میز در ایجاد مساله "از طرد شدن می‌ترسم" نقش دارند و بنیان مشکل را نشان می‌دهند. آنها
علت اصلی اند و ترس از طرد شدن صرفاً علامت است. برای این که اپتیمال ای‌اف‌تی را بر روی چنین
مساله‌ای به کار گیریم به دنبال پایه‌های میز می‌گردیم و آن علل را یکی‌یکی خنثی می‌کنیم. هر پایه‌ای که
از میان رود (یا ضعیف شود) میز را نامتعادل تر می‌سازد تا نهایتاً فرو بریزد و مساله طرد شدن کم‌رنگ گردد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرض کنیم که شما قادر به پیدا کردن تمامی جنبه‌ها در یک واقعه خاص و پرداختن به آنها هستید و وقایع
خنثی شده باقی می‌مانند و این امر در طول زمان و با آزمایش تایید می‌شود. بدین ترتیب به شکل نظام-
مندی می‌توانید بر روی مسائل خود کار کنید و در نتیجه اعتماد به نفس و همین طور موفقیت‌هایی که با
اپتیمال ای‌اف‌تی نصیب‌تان می‌گردند افزایش می‌یابند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نکته - به دنبال وقایع قدیمی و بنیادی بگردید

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شاید متوجه شده باشید که همه وقایعی که برای مثال انتخاب کردیم به دوران کودکی مربوط می‌شدند. علت این است که وقایع قدیمی‌تر بیشتر احتمال دارد که بنیادی باشند و لذا پایه‌های قوی‌تری را برای میز تشکیل دهند. تصور کنید که پایه‌های میز ابعاد و استحکام متفاوتی دارند. در این صورت آیا بهتر نیست که اول سراغ بزرگترها برویم؟ هر چه بیشتر در تاریخچه زندگی‌تان به عقب بروید و واقعه مربوطی را پیدا کنید احتمال این که پایه بزرگتری را ساخته باشد بیشتر است.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نکته - اثر عمومیت یافتن

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به دنبال اثر عمومیت یافتن باشید. اغلب پیش می‌آید که پایه‌های مختلف میز موضوع مشترکی دارند و لذا کندن برخی از آنها بر سایرین نیز اثر می‌گذارد. مثلاً بسیاری از مسائل طرد شدگی به یکی از والدین، مدرسه یا تجربه خاصی نظیر مورد بدرفتاری قرار گرفتن یا جنگ مربوط می‌شوند. حتی اگر مساله‌ای ده‌ها یا صدها پایه داشته باشد نیز اغلب با برطرف نمودن ۵، ۱۰ یا ۲۰ پایه به کمک اپتیمال‌ای‌اف‌تی می‌بینیم که به خاطر اثر عمومیت یافتن تمامی میز فرو می‌ریزد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلم کوتاهی که در پی می‌آید استعاره میز و پایه‌های آن و اثر عمومیت یافتن را نشان می‌دهد. لطفاً توجه داشته باشید که این بخش از کتاب از سلف اپتیمال ای‌اف‌تی یعنی راهنمای ای‌اف‌تی (استاندارد طلایی) گرفته شده است. استعاره در این سطح پیشرفته‌تر ای‌اف‌تی نیز اعتبار دارد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلم ۲۷ – میز و پایه‌های آن

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان