

# اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت، نظم

[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 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](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

فقط یک مشکل و یک راه حل وجود 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

تمامی صحبت‌هایی را که راجع به فیزیک کوانتومی، رویای ما، یگانگی، حس‌های نادرست، دوره معجزات و غیره داشتیم می‌توان در یک مشکل خلاصه کرد...

[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

... باور ما به جدایی.

[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

همین.

[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

بدون آن باور فقط حس بدیعی از عشق روحانی ... و نه هیچ چیز دیگری برای مان می‌ماند. بدون آن باور دیگر نیازی به جسم‌های مان (برترین نشانه جدایی) نداریم و همان طور که قبلا هم دیدیم بدون جسم مسائلی همچون گرسنگی، فقر و تمامی ناخوشی‌های دنیوی، اعم از شخصی و جهانی، وجود نخواهند داشت.

[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

آیا آماده زدن کلید و خلق آگاهی خارج از جسم‌های مان هستیم؟ شاید فقط عده قلیلی آماده این باشند. اکثر ما به شواهد بسیار بیشتری نیاز داریم تا دست از همه آن محدودیت‌های جسمی پرارزشی که با آنها اخت گرفته‌ایم برداریم. فرایند اپتیمال‌ای‌اف‌تی برای ایجاد همین شواهد پدید آمده است. برخی از نتایج طبیعی این کار در زیر می‌آیند...

[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 مرور که می‌آموزیم به درمانگر نادیده نزدیک‌تر شویم و با او بیشتر کار کنیم نشانه‌های روزافزونی از قدرت عشق را خواهیم دید.
- وقتی نگهبان دروازه را، که خودمان او را در آنجا گذاشته‌ایم، بهتر درک کنیم به تدریج استدلال‌های نادرست نفس و احمقانه بودن جدایی را نیز خواهیم دید.
- به مرور که با حیرت روزافزونی مفهوم شفا را بهتر درک می‌نماییم فهم ما از کاخ فرصت‌های عشق نیز پیوسته تحول 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

بدیهی است که مطالب بیش از اینها هستند ولی همه آنها را می‌توان در یک راه حل ساده خلاصه نمود...

[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

... بخشایش حقیقی

[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 واقع تنها چیزی که برای کنار گذاشتن باور جدایی نیاز داریم این است که بفهمیم همه تجربیات دنیوی ما چیزی بیش از یک رویا و افسانه نیستند. با این بیداری همه چیز را خواهیم بخشید چون در واقع اصلاً اتفاق نیفتاده بوده‌اند.

[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

می‌دانم که این مطالب چقدر مغرورانه به نظر می‌رسند. منظورم این است که وقتی فقط عده قلیلی در طول تاریخ در این راه موفق شده‌اند چه کسی می‌تواند انتظار داشته باشد که به چنین سطحی از روشن‌بینی برسد؟ لطفاً توجه داشته باشید که اپتیمال ای‌اف‌تی چنین وعده‌ای نمی‌دهد بلکه مسیری را فراهم می‌آورد تا این امر ممکن شود و شما می‌توانید تا هر جا که بخواهید با ما همراه گردید. هر چند که شاید فوراً شهود نصیب‌تان نشود ولی در حین کار کردن برای رسیدن به این هدف درک‌تان از دنیا قطعاً تغییر خواهد نمود. ملایمت، آرامش و اعتماد به نفس بیشتری خواهید یافت و همگان و از جمله خودتان متوجه خوشایندی حضورتان خواهند شد.

[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

شفای حقیقی چیست؟

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درمانگر نادیده شفا را مثل ما تعریف نمی‌کند. بینش او خیلی قوی‌تر است چون علت غایی تمامی ناخوشی‌ها ... یعنی باور جدایی را هدف می‌گیرد.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دوست داریم به شفا در چهارچوب بدن بیان‌دیشیم. فکر می‌کنیم که شفا وقتی به وقوع می‌پیوندد که غدد سرطانی کوچک و سردردها ناپدید شوند، درد کاهش و بینایی بهبود یابد و امثالهم. لذا پول‌های زیادی صرف دارو، بیمارستان، جراحی و پرتودرمانی می‌کنیم. همه این موارد با هدف بهبود سلامتی جسم انجام می‌گیرند.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

و هیچ یک از اینها عملاً چیزی را درمان نمی‌کنند.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

قطعاً در این راه می‌توانیم به آسودگی جسمانی برسیم و این شاید درمان به نظر آید. ولی تا وقتی که نفهمیده‌ایم واقعاً که هستیم همیشه ناخوشی دیگری در پی ما است تا جایگزین آن که تخفیف یافته است

شود. این چرخه پایان‌ناپذیر درمان "موقتی" به تدریج که پیر می‌شویم، اعضای بدن مان از کار می‌افتند و نهایتاً در ظاهر می‌میریم تکرار می‌شود.

[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

شفای حقیقی در ذهن و نه در جسم صورت می‌پذیرد

[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

ولی درمانگر نادیده درمان را در چهارچوب ذهن می‌داند و این به وضوح در مطالب دوره معجزات بیان شده 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

"روان‌درمانی تنها شیوه درمانی موجود است. از آنجایی که فقط ذهن می‌تواند بیمار شود فقط همان را می‌توان شفا داد. فقط ذهن است که نیاز به شفا دارد. ولی ظاهراً این طور نیست چون تجلی‌های دنیوی واقعی به نظر می‌آیند."

[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

"از آنجایی که همه درمان‌ها روان‌درمانی‌اند پس همه ناخوشی‌ها هم ناخوشی ذهنی‌اند."

هر دو نقل قول فوق از "مقدمه‌ای بر روان‌درمانی: هدف، فرایند و تمرین" آمده‌اند.

[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 آنچه گفته شد بیاندهشید. ذهن و نه انگشتان پا، ریه‌ها یا کلیه‌های ما بوده که باور به جدایی را برگزیده است. پس ذهن بدن (بالاترین نشانه جدایی) و دردها، خوشی‌ها، آسیب‌ها، ترس‌ها و امثالهم را پدید آورده است.

یافته‌های دانشمندان برجسته را در اینجا تکرار می‌کنم...

[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

... جدایی غیر ممکن 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

در سطح اتمی همه چیز در یک سوپ یگانگی عظیم به همدیگر متصلند. در نتیجه جسم‌های ظاهراً جدای ما بازتابی از باور غیرمعقول به جدایی‌اند و لذا ذهنی که چنین باوری دارد نیازمند اصلاح 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

این اصلاح هدف شفابخشی درمانگر نادیده است. به مرور که درمی یابیم تجربیات جسمانی ما رویایی بیش نیستند آرامش روحانی (عشق) وارد وجود ما می شود و همه چیز را شفا می بخشد. در واقع شفا لغت مناسبی برای این امر نیست. اگر به درستی موضوع را درک کنید خواهید دید که ناخوشی ها افسانه اند و به همین دلیل رنگ می بازند.

[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

آیا این بدین معنی است که باید تمامی داروها و درمان های انسانی را در جای دوری رها و تا ابد در " پرتگاه سرخوشی " زندگی کنیم؟ هر چند که این هم یک گزینه است ولی برای اکثر مردم کمی غیرعملی می نماید. راه ساده تر این است که برای شروع از چند اصل ساده بهره گیریم و پله پله از نردبام روحانی بالا رویم. درس - ها و پالایش های اپتیمال ای اف تی نیز برای همین پدید آمده اند.

[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

آه خدای من! آیا باید برای رسیدن به چنین سطحی از شفابخشی دست از جسم های خود برداریم؟

[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

خیر. حتی افرادی هم که به لحاظ روحانی به تکامل رسیده‌اند باید به صورت جسمانی در اینجا حاضر شوند تا سایرین را در این مسیر راهنمایی نمایند. بدین ترتیب مردم راحت‌تر می‌توانند آنها را ببینند و نیازمندان پیام آنان را سریع‌تر درک می‌کنند.

[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

آیا باید اپتیمال ای اف تی را همراه با سایرین انجام دهیم؟

[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 این کار مطلوب به شمار می‌رود ... ولی از انجام آن به صورت انفرادی (بر روی خودتان) نیز نتایج خوبی به دست 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

ولی در مقیاس وسیع بهتر است عشق را با دیگران به اشتراک گذاشت و به همین دلیل همکاری با دیگران ... گاهی اوقات ... موجب بهبود نتایج می‌گردد. لطفاً توجه داشته باشید که هم درمانگر و هم بیمار محدودیت‌های خود را دارند. این هم در دوره معجزات آمده است:

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"شفابخشی با محدودیت‌های روان‌درمانگر و بیمار محدود می‌شود. (از بخش سوم رساله روان‌درمانی: هدف، فرایند و تمرین)

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اولاً درمانگران نمی‌توانند بیش از باوری که دارند از درمانگر نادیده بهره‌جویند و آن هم بستگی به این دارد که تا چه اندازه جلوی نگهبان دروازه را گرفته باشند.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



درمانگر نادیده

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ثانیاً بیماران نمی‌توانند بیش از میزان آمادگی خود دریافت دارند و این نیز به وسیله نگهبان دروازه محدود می‌شود.

[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 یاد داشته باشید که نگهبان کوچک و چابک دروازه از یگانگی، که درمانگر نادیده نشانه آن است، بسیار می‌ترسد و آن قدر هم زرنگ است که موانعی ایجاد کند تا دروازه بسته شود. او استاد انحراف افکار است. ابزارهای مختلفی از جمله اینها را 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

- انحراف افکار
- ناراحتی‌های جسمانی
- کار امروز را به فردا انداختن در مورد انجام روش اپتیمال ای‌اف‌تی
- درگیر ساختن شما در خشم‌ها، ترس‌ها و گناهایی که با طی طریق روحانی منافات دارند.



نگهبان دروازه

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

و تمامی اینها توسط حس‌های ما که ۲۴ ساعته خبر از دنیایی بر پایه جدایی می‌دهند تقویت می‌شوند.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

خوشبختانه درس‌های اپتیمال ای‌اف‌تی به نحوی طراحی شده‌اند که تمامی شاغلان حیطه شفابخشی را یاری دهند. ولی این کار را به خودی خود انجام نمی‌دهند و پشتکار لازم است.

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

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شفای ظاهری در مقابل شفای حقیقی

[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 شفای حقیقی هدف غایی ما است ولی باید واقع‌بین باشیم و بپذیریم که تازه وارد مسیر آن شده‌ایم. هنوز به مقصد نرسیده‌ایم و قطعاً در طول راه اشتباهاتی مرتکب خواهیم شد. لذا با وجود این که برخی از تلاش‌های پیشین شما در راه شفابخشی اساسی به نظر می‌آمده‌اند ولی احتمالاً بخشایش حقیقی را بازتاب نمی‌داده‌اند و لذا نمایانگر نوعی شفای ظاهری بوده‌اند.

[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

اشکالی هم ندارد. آن را "اشتباه" انجام نداده‌اید. ناقص، بی‌کفایت یا هر برجسب دیگری که گهگاه به خود می‌زنیم نیستید. صرفاً باید بیشتر بیاموزید. عجله‌ای هم در کار نیست و باید هر بار فقط یک قدم بردارید. خرامان بروید و بدانید که درمانگر نادیده صبر بی‌پایانی دارد. عشق هیچ کاری با زمان ندارد پس بهتر است پای در ره بنهید و باز هم تلاش کنید. از فرایند لذت ببرید و در حین آن سرخوش 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