

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت سوم

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

ویژگی‌های 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



هدف نهایی ما عشق 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

- هر چند که هر کسی می‌تواند اپتیمال ای‌اف‌تی را انجام دهد ولی نتایج به تمایل شما به مطالعه و تمرین بستگی دارند.

www.emofree.com www.EFT.ir •

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- هر چند که اپتیمال ای‌اف‌تی به طرز فکر جدیدی نیاز دارد ولی اگر آن را درک کنید خواهید دید که نسبتاً آسان است. هیچ نقطه‌ای برای ضربه زدن یا جمله‌بندی خاصی ندارد. شامل چند مفهوم ساده و آمیختن آنها در فرایند می‌شود. تخیلی و سرگرم کننده 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

- بر پایه ای‌اف‌تی (استاندارد طلایی) بنا شده است. هر چند که هیچ ضربه زدن در کار نیست ولی ساختار استاندارد طلایی را با اصول معنوی در هم می‌آمیزد و لذا به هنرجویان توصیه می‌شود که ای‌اف‌تی (استاندارد طلایی) را درک کنند تا بتوانند به استفاده بیشینه از اپتیمال ای‌اف‌تی برسند.

ابزارهای اصلی ای اف تی استاندارد طلایی در بخش پالایش دستورالعمل‌های اپتیمال ای اف تی ذکر شده‌اند.

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• امکانات شفابخشی هیچ سقفی ندارند. حتی اگر از اپتیمال ای اف تی بر روی خودتان هم استفاده کنید باز هم شما درمانگر نیستید. درمانگر نادیده همه امور را انجام می‌دهد. کار شما فقط پاکسازی مسیر است ... تا دری به روی قابلیت‌های شفابخشی که فراتر از درک‌تان هستند باز شود. اینجا است که ساختار ای اف تی (استاندارد طلایی) اهمیت 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

• اپتیمال ای اف تی اساساً نوعی دعا کردن است که نتایج آن را به راحتی می‌توان دید.

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• نمی‌توان همگان را آماده اپتیمال ای اف تی دانست. برخی افراد قبل از این که بتوانند به مزایای شایسته‌ای برسند به آموزش‌های اضافی در زمینه اصول فرایند نیاز دارند. سستی عده‌ای هم از این باور ناشی می‌شود که نباید بدون حضور و راهنمایی فردی حرفه‌ای و ماهر تحت هیچ گونه درمانی قرار گیرند. به جایی نروید که به آن تعلق ندارید.

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مقدمه اصولی

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نظریه و علم آن

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"فقط عشق را آموزش دهید چون شما از همان جنس هستید." (دوره معجزات، فصل ۶، پاراگراف ۱۳، سطر

(۱)

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا از چهارچوب‌های متداول خیلی خارج می‌شویم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

قبل از این که آن را به پایان برسانیم روانشناسی جدید و پزشکی جدیدی بنا می‌نهیم که فکر می‌کنم باعث

نگارش مجدد کتاب‌های متداول در این رشته‌ها شوند. به علاوه تقریباً همه باورهای موجود بر روی کره زمین

... و از جمله این که کره زمینی وجود دارد را زیر سوال می‌بریم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در پایان این فصل انبوهی از شواهد در اختیار خواهید داشت که جسم‌های ما افسانه‌ای بیش نیستند. سراب-هایی با نیازها و محدودیت‌های خیالی‌اند. همیشه زنده بوده‌ایم و خواهیم بود. زندگی، مرگ و بیماری و همین طور زمان و مکان در واقع وجود ندارند. جنگ، فقر و سیاست نیز همچون پزشکی، رهن و لایه زیرین پوست توهم‌اند.

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 علاوه همه ما یکی هستیم. فکر می‌کنیم که از هم جداییم ولی صرف‌نظر از این که این جدایی چقدر واقعی به نظر آید به چند میلیارد جسم تفکیک نشده‌ایم تا دائماً در تقلا با بقا بر روی کره کوچکی که در فضا می‌چرخد باشیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

واقعیت وجودمان عشق است... نه کمتر و نه بیشتر. هر چیزی غیر از آن خیال 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

این همان حقیقت واقعی است و حتی اگر در ابتدا نوعی لفاظی توخالی مذهبی به نظر آید به زودی شالوده-های محکم آن را خواهید دید. شواهد واضحی پیش روی ما هستند. دیگر نیازی به ایمان خام نداریم. اکنون از این پشتوانه‌ها برخورداریم: (۱) "تجربیات غیرمعمولی" خودمان (۲) کشفیات جدید علمی و از جمله فیزیک کوانتومی و (۳) یک شاهکار ادبی جدید و حیرت‌آور (دوره معجزات). تمامی اینها را خواهیم کاوید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



در حال بالا رفتن از پلکان معجزات هستیم

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا در حال پیدا کردن منبع حقیقی معجزات و نه جادو هستیم. از پلکان معجزات، که با ملایمت ما را به وجود باشکوهی که حق مسلم ما است می‌رساند، بالا می‌رویم. در هر پله، آرامش درونی و گسترش یابنده، روابط غنی‌تری را برای مان به بار می‌آورد و زندگی مان آسان‌تر و پربارتر خواهد شد. خواهید دید که رنجش کمرنگ‌تر می‌شود و خنده نقش محوری را بر عهده می‌گیرد. سلامتی‌تان بهبود می‌یابد و معنی اضطراب‌های دنیوی برای‌تان عوض خواهد شد. شرح یکی از سطوح این حالت در دوره معجزات این طور آمده 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

"راهی برای زندگی در دنیا وجود دارد که هر چند به نظر می‌آید که دنیوی است ولی این طور نیست. ظاهرتان تغییر نمی‌کند ولی شاید بیشتر لبخند بزنید. پیشانی‌تان صاف و چشمان‌تان آرام می‌شوند. کسانی هم که دنیا را همچون شما می‌پیمایند همین را در خودشان تشخیص می‌دهند. اما کسانی هم که این راه را درک نکرده‌اند شما را می‌شناسند و باور دارند که همچون گذشته شبیه آنان هستید." (دوره معجزات، کتاب تمرین، درس ۱۵۵، پاراگراف اول)

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در حال ورود به تجربه خارق‌العاده‌ای هستیم. این را می‌دانم چون سال‌ها است که بر روی این پلکانم و همین بوده که این امکان را به من داده است که از طریق ای‌اف‌تی (نوعی روش بهبودی که بنا نهادم و در دنیا گسترش دادم) با میلیون‌ها تن ارتباط برقرار نمایم. باعث چندین برابر شدن دوستانم، افزایش مزایای واقعی حاصل از تلاش‌هایم در زمینه کسب و کار و تعمیق عشقم در جبهه‌های مختلف شده است. ولی هنوز

کارم تمام نگشته است و خیلی چیزها را باید بیاموزم. با به اشتراک گذاشتن آنها با شما و تلاش مشترک همگی ما رشد خواهیم یافت. این همان مفهوم عبارت معنوی "دادن همان گرفتن است" 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

شواهد: ۱- تجربیات غیر معمولی

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بیا بید نگاهی به شواهد بیاندازیم. ابتدا مبحث "تجربیات غیر معمولی" را می‌کاویم و با بیداری روحانی خودم که در ۱۹۸۸ اتفاق افتاد شروع می‌نماییم. دوره معجزات آن را شهود می‌نامد و من به هیچ وجه تنها کسی نیستم که این نصیبم شده است. دیگران نیز تجربیات مشابهی را که داشته‌اند با من در میان گذاشته‌اند. ولی به ندرت کسی آنها را به مردم گفته است. چرا؟ چون عموم مردم درک آنها را دشوار می‌یابند. کسانی که آنها را برای‌شان می‌گوییم هیچ چیزی در نظام باورهای‌شان ندارند که به کمک آن بتوانند این ماجراها را درک نمایند و لذا محترمانه چشمان‌شان را می‌گردانند و در مقابل پیام حیرت‌آوری که شنیده‌اند هیچ کاری نمی‌کنند یا کار اندکی انجام می‌دهند. ولی این امر به زودی تغییر می‌کند. می‌خواهم فهرست تاثیرگذاری از این الهام‌ها را در این کتاب فراهم آورم تا سهمی در باور کردنی شدن این تجربیات حیرت‌آور داشته باشم. اگر برای شما نیز چنین اتفاقاتی افتاده‌اند لطفا جزئیات آنها را برایم بفرستید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پس از غور در شواهد تجربیات غیر معمولی نگاهی هم به علوم متقاعد کننده مربوط خواهیم انداخت. پس از آن هم نگرشی عمیق به دوره معجزات خواهیم داشت.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شهود گری کریگ

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

صبح یکی از روزهای سال ۱۹۸۸ بود که به ناگهان خودم را در حضور پرشکوه خالق مان یافتم. بعید می-دانستم که چنین موهبتی نصیبم شود چون در آن زمان نمی-توانستید مرا مذهبی یا روحانی بخوانید. به علاوه هیچ پیش درآمد پرطمطراقی از قبیل برخورد با صاعقه یا دعاهای طولانی همراه با جمع به پیشگاه خداوند هم نداشت. در عوض در حالی که همواره با ناامیدی سر می-کردم به نوعی توانستم "دست از این دنیا بردارم" و در نتیجه این تجربه به شکلی جادویی به وقوع پیوست.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اتفاقی که افتاد این 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

در بستر دراز کشیده بودم و ذهناً از فهرست طولانی کارهایی که باید می‌کردم و بر روی هم انباشته شده بودند شکوه می‌نمودم و بعد موکدانه از خودم پرسیدم...

"چه کسی به اینها نیاز دارد؟"

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینها صرفاً کلماتی توخالی نبودند. معنای واقعی‌شان بیشتر شبیه به این بود که "چه دنیای درهم، بی‌فایده و کلافه‌کننده‌ای است. بگذار از آن خارج شوم!"

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

و با همان "دست از این دنیا برداشتم" و به ناگهان به "سوی دیگر" رفتم. لطفاً توجه داشته باشید که این حالت نفس‌گیر از غیب نیامد. بلکه به نظر می‌رسید که همیشه در آنجا منتظرم بود تا زباله‌های باورهای موجودم را کنار بزنم و به آن اجازه حضور بدم. بالاخره حداقل موقتاً توانسته بودم به هدف اصلی دوره معجزات برسیم که می‌گوید...

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"موانع آگاهی از حضور عشق را برطرف کنید"

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بلافاصله در حالتی از بهت... و اعجاب... و برکت فرو رفتیم. توهم یا نوعی بینش نبود که در آن هیكل بزرگ خدا یا عیسی [ع]، محمد [ص]، بودا یا امثال ایشان را ببینیم. بلکه نوعی آگاهی بود ... حالتی ذهنی که در آن بدن‌ها و سایر چیزهای گول زنده دنیوی بی‌معنی اند. طفلک نیم‌کره چپ مغز مهندسی‌ام بی‌فایده شده بود و تمامی باورهایی که فکر می‌کردم واقعیت دارند وارونه گشته بودند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



در فیزیک کوانتومی به این تجربه با عباراتی همچون "میدانی از شعور بی‌نهایت" اشاره می‌کنند و در دوره معجزات آن را "شهود" می‌خوانند. من آن را خدا می‌نامم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

سه حقیقت بدیهی از این مبحث به دست می‌آیند که تمامی باورهای ما را به هم می‌ریزند. از نظر من شالوده سطح جدیدی از شفابخشی را می‌نهند و تا وقتی که آنها را بپذیریم تقدیرمان این خواهد بود که میان دریایی از بیماری‌ها و فجایع دست و پا بزنیم (گهگاه هم به جزایری از خوشی‌ها برسیم) و سرانجام بدن‌های خیالی‌مان فرسوده شوند و بمیریم. آن حقایق از این قرارند:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

۱- وضعیتی که به آن رسیدم واقعیت حقیقی ما و مشتاقانه منتظر ما است تا "دست از این دنیا برداریم."

۲- این وضعیت به قدری پاک است که اگر به آن برسید و در آن بمانید می‌توانید وارد بیمارستان شوید و به صرف حضورتان در آنجا شفا حاصل آید.

۳- مفهوم بودن در یک بدن و جدایی از دیگران نوعی توهم ... و رویا ... و افسانه‌ای است که همگی ما آن را خلق کرده‌ایم.

می‌دانم که اینها تمامی حس‌ها و باورهای مان را به هم می‌ریزند. ولی باز هم با من همراه بمانید. تازه شروع کار 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

در حالت روحانی تولد یا مرگ وجود ندارد. گرسنگی، فقر، جنگ، بیماری یا سایر محدودیت‌های زندگی، که در سرزمین بدن‌های جدا از هم خود را نشان می‌دهند، نیز وجود ندارند. در واقع در این فضای پرشکوه چنین مسائلی غیر ممکن اند. در عوض آگاهی عمیقی از عشقی عظیم، که بسیار فراتر از هر تجربه زمینی

می‌باشد، وجود دارد. علت آن است که از جنس این زمینی نیست. این حالت در دوره معجزات این گونه شرح داده شده 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

"آیا می‌توانید تصور کنید که حالت ذهنی عاری از توهم چگونه است؟ چه احساسی دارد؟ سعی کنید زمانی را به یاد بیاورید - شاید یک دقیقه و شاید حتی کمتر از آن - که هیچ چیزی آرامش‌تان را برهم نزد و مطمئن بودید که دوست‌تان دارند و در امنیت به سر می‌برید. سپس تجسم کنید که اگر آن لحظه تا انتهای زمان و تا ابدیت ادامه می‌یافت چگونه می‌شد. بگذارید آن حس سکوت صدها برابر بیشتر شود. اکنون نه فقط علامتی ضعیف بلکه اشاره‌ای به وضعیت ذهنی‌تان به هنگامی که حقیقت سر برسد دارید. (دوره معجزات، کتاب تمرین، درس ۱۰۷، پاراگراف چهارم)

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 حالت نوعی آسیب‌ناپذیری پدید می‌آورد چون هیچ نوع اسلحه یا فلاکتی نمی‌تواند بر آن دست یابد. همچنین به این معنی است که برای همیشه زنده خواهیم بود. می‌دانم که "همیشه" در اینجا لغتی غریب است چون در آن شرایط زمان وجود ندارد و فقط الان است. دیروز و فردا وجود ندارند. بدهی و پیری هم نیستند. به علاوه نیازی نیست که نگران این باشید که دیگران چه فکری درباره شما می‌کنند چون دیگرانی وجود ندارند. فقط یک یگانه روحانی وجود دارد که همه ما در درون آن پیوسته‌ایم و به شیوه‌ای اخلاق-مدارانه و پرشکوه به آن "تعلق" داریم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در حین آن تجربه بزرگترین آرزویم این بود که همان جا بمانم. با این وجود خیلی زود به این سراب بی-مفهومی که دنیایش می‌خوانیم "بازگشتم". ولی از آن پس زندگی‌ام رنگ دیگری گرفت. مثل بسیاری از کسانی که از امتیاز این روشن‌بینی برخوردار شده‌اند به ندرت آن را با مردم در میان گذاشته‌ام چون اکثراً آن را خیلی عجیب و غریب می‌دانند. گفتگوهای کوتاهی که در این باره با مردم داشته‌ام معمولاً با ذکر محترمانه "چه جالب" از سوی آنان بوده و به جایی ختم نشده است. ولی اگر حقیقت وجودمان را صرفاً به دلیل برهم زدن باورهای غلطی که درباره خودمان داریم مخفی کنیم کار مضحکی انجام داده‌ایم. همان طور که خواهید دید این باورها به سادگی قابل تغییرند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شاید شکاکان بپرسند "از کجا می‌دانی که تجربیات فقط یک توهم نبوده است؟"

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در پاسخ می‌گویم "از کجا می‌دانید که تجربه شما از زندگی در بدنی مجزا از سایرین صرفاً یک توهم نیست؟"

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بذر گفتگوهای طولانی میان کسانی که آن پدیده بدیع را تجربه کرده‌اند و دیگران در همین جا کاشته می‌شود. هر چند که حق شما است که تردید داشته باشید ولی با مطالعه متن حاضر خواهید دید که این حالت وجود دارد و چگونگی دستیابی یا حداقل نزدیکی به آن توسط همه ما را نیز در خواهید یافت. در واقع باید هم که وارد چنان مسیری شویم چون راه حل جنگ، بیماری، فقر و امثالهم در آن 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

لطفاً توجه داشته باشید که اینها خیالات یک مهندس پرانرژی گم شده در پرسه‌های ذهنی خویش نیست. در واقع من در این راه تنها نیستم و فقط یکی از مشتاقان روزافزون آنم که بر طبل این حقایق می‌کوبند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

وظیفه‌ای جاه‌طلبانه در پیش روی خود داریم و بهتر آن است که به صورت گروهی انجامش دهیم. هر چه باشد در آن حالت حقیقی یگانگی روحانی ما همین الان هم یک گروه هستیم. وظیفه من این است که به سوی شهود خودم بازگردم و آن را با شما در میان بگذارم. ماموریت شما نیز، اگر آن را بپذیرید، این است که با این گروه جهانی هماهنگ شوید، تجربیات خود را با آنان در میان گذارید و تا جایی که می‌توانید در این مسیر پیش روید. نهایتاً خواهیم توانست بسیاری از ناخوشی‌ها و تعارض‌های موجود را حل کنیم. این کار را نه با حل کردن آنها بلکه با تشخیص این که توهمی بیش نیستند، و هرگاه حقیقت واقعی مان را بپذیریم دیگر نمی‌توانند وجود داشته باشند، می‌توانیم انجام دهیم. مشکل صرفاً به دلیل عدم علاقه به آن رنگ می‌بازد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا از طرز فکرهای متداول خیلی فاصله گرفته‌ایم و می‌گوییم حس‌های مان ما را فریب می‌دهند و حقیقت واقعی ما هیچ ربطی به بدنی که فرسوده می‌شود و می‌میرد ندارد. می‌دانم که این مفاهیم ممکن است خیلی از چهارچوب فکری شما بیرون باشند و اگر بخواهید که از این مبحث بگذرید خرده نمی‌گیرم. ولی اگر باز هم با من همراه بمانید سرانجام آن را به شما ثابت خواهم کرد و پاداش مشترک عظیمی نصیب مان خواهد شد. بهتر است بگوییم که "فرا تر از این دنیا" خواهد بود.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شواهد: ۲- علوم ساده (حس‌های مان ما را فریب می‌دهند) و فیزیک کوانتومی

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

همان طور که در سنین ۱۶-۱۷ سالگی در مدرسه خوانده‌ایم از ابتدای پیدایش علوم شواهد غیر قابل انکاری مبنی بر این که حس‌ها ما را فریب می‌دهند وجود داشته‌اند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یاد گرفتیم که چشم‌ها و سایر حس‌های مان تنها بخش بسیار کوچکی از وجود مادی را درک می‌کنند. مثلاً اگر طیف الکترومغناطیسی را به اندازه ۵۰۰۰ کیلومتر یعنی فاصله لس‌آنجلس تا نیویورک در نظر بگیریم چشم‌های ما مسافتی به اندازه طول یک دست (طیف مرئی) را می‌بینند و تمامی قسمت‌های دیگر (۹۹٫۹۹۹۹۹٪) خارج از حیطه آگاهی ما می‌مانند. به همین ترتیب گوش‌های ما نیز فقط بخش بسیار کوچکی از طیف صوتی را می‌شنوند و حس‌های لامسه، چشایی و بویایی هم به همین شکل محدودند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فکر می‌کنیم که حس‌های ناچیز ما واقعیت را به ما نشان می‌دهند. حتی اصطلاحاتی هم داریم که بازتابی از باور قوی به چنین توهماتی هستند. مثلاً می‌گوییم...

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• "باید ببینم تا باور کنم"

• "با چشمان خودم دیدم"

• "با گوش‌های خودم شنیدم"

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

زندگی، نظام باورها، سیاست، علوم و روابط ما تقریباً به طور کامل بر پایه همان ۰,۰۰۰۰۱٪ بنا شده‌اند که از طریق حس‌های مان درک می‌کنیم. از بقیه چشم‌پوشی می‌نماییم. مگر چیز قابل درکی هم در آنها وجود دارد؟

• 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 علاوه دانشمندان فهمیده‌اند که وجود ما ۱۱ بعد دارد ولی فقط از ۴ بعد (طول، عرض، ارتفاع و زمان) خبر داریم. عجایب هفت بعد دیگر از ما پنهانند و در زیر لایه آگاهی ما قرار دارند.

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مقادیر اندکی هم که درک می‌کنیم اغلب از طریق تفاسیر شخصی تحریف می‌شوند. مثلاً شاید همه ما قبول داشته باشیم که سگ حیوانی چهار پا است. ولی بسته به تجربیاتی که هر یک داریم بعضی از ما آن را حیوانی دوست داشتنی (بهترین دوست) و بقیه مزاحمی غرغرو، پر سر و صدا و خطرناک می‌دانیم.

• www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

همان حیوان و تفاسیر متفاوت از آن.

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 هم نوعی دیوانگی است چون امکان ندارد که حق با همه ما باشد. با این وجود هر یک از ما به "واقعیت" به سبک خودمان باور داریم و اغلب به خاطر آن وارد مرافعه و حتی جنگ می‌شویم.

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 عبارت دیگر چنانچه تمامی واقعیت را معادل دریایی از ممکنات بدانیم تمامی عمرمان را در سطح برکه‌ای به اندازه وان حمام می‌گذرانیم و به کلی از عظمتی (مثل شهود من) که در اطراف ما است غافلیم. حس‌های ما تقریباً همه چیز را کنار می‌زنند و این تاثیر غلط را بر ما می‌گذارند که درک بسیار اندکی که از همان وان حمام داریم تمامی آن چیزی است که وجود دارد. ظاهراً بینش ناچیز ما، با وجود این که شدیداً از واقعیت کامل دور است، معادل همه چیز به نظر می‌آید. به عبارت دیگر همگی اندر خم یک کوچه مانده‌ایم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



می‌بینید که ما زندانی حس‌های مان هستیم. چیز دیگری نمی‌دانیم و تا وقتی که راه دیگری نیابیم چاره‌ای جز ماندن در وان حمام نداریم. تا ابد بر روی سطح خود را فریب می‌دهیم و از عجایبی که حق مسلم ماوند بی‌خبریم.

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 راه خروج از این وضعیت هم به وسیله فیزیک کوانتومی و هم به وسیله دوره معجزات به ما نشان داده شده 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