

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت دوم

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

فصل دوم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/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 این کتاب فصول و فیلم‌هایی را می‌بینید که شما را با مفاهیم بنیادین فرایند آشنا می‌سازند. در "دروس گام به گام" و سایر قسمت‌ها به آنها ارجاع داده می‌شود و لذا بهتر است به خوبی آنها را فرا بگیرید. به منظور دستیابی به نتایج عالی باید از آنها به ترتیب بهره‌جوید و به خوبی هضم‌شان کنید. مطالعه گذرای آنها در درازمدت احتمالاً به ضررتان تمام خواهد شد.

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 ای‌اف‌تی چیست، هدف از آن چیست و به کار چه کسی می‌آید؟

ای‌اف‌تی چیست؟

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ای‌اف‌تی سلف اپتیمال ای‌اف‌تی و به معنی تکنیک رهایی ذهن است. اولین بار در ۱۹۹۵ آن را به عموم مردم معرفی کردم.

در سراسر جهان مورد ستایش قرار گرفت و ذیلاً به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ایف تی مزایای بسیاری به لحاظ شفابخشی دارد. دکتر دیپاک چوپرا

تردیدهای تان را کنار بگذارید. این روش واقعاً نتیجه می دهد. دکتر وین دایر

ایف تی قوی ترین فناوری تحولی می باشد که در سال های اخیر پدید آمده است. جک کنفیلد نویسنده سوپ

جوجه برای روح

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

با توجه به نتایج مثبتی که با استفاده از ایف تی بر روی هزاران تن از بیمارانم شاهد بوده ام هیچ چیزی از

ایف تی به جادو نزدیک تر نیست. دکتر جوزف مرکولا

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ایف تی گونه ای احساسی از طب سوزنی است و فقط در آن از سوزن استفاده نمی شود. در عوض بر روی

مشکل "تمرکز" می نماییم و همزمان نقاط مختلفی را بر روی مریدین ها از طریق ضربه زدن با سرانگشتان

تحریک می کنیم. در اغلب موارد مدت درمان را در مقایسه با طرق متداول از هفته ها، ماه ها یا سال ها به چند

دقیقه یا چند ساعت کاهش می دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

میلیون‌ها تن در سراسر جهان از آن استقبال کرده‌اند. اغلب از آن نتایج خیره‌کننده‌ای بر روی دردها، بیماری‌ها، مسائل احساسی (و از جمله پی‌تی‌اس‌دی) و کارایی‌ها گرفته‌اند. راهنمای رسمی اولیه ای‌اف‌تی (که اکنون منسوخ شده است) داوطلبانه به ۲۳ زبان از جمله فارسی به قلم همین مترجم و به نام راهنمای رسمی ۲۰۰۱] برگردانده شد و افزون بر دو میلیون تن نسخه انگلیسی آن را دانلود کردند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شهرت فراوان آن باعث شد که صدها تن از آن تقلید نمایند و وبسایت‌ها، کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها و محصولات بی‌شمار دیگری را در همه جا عرضه کنند. متأسفانه هر تقلیدی بازتابی از باورها و ترجیحات مروج آن بود و کسانی هم به طرز گمراه‌کننده‌ای از اشکال مختلف اسم ای‌اف‌تی یا روش ضربه‌زنی برای روش‌های خودشان استفاده کردند. ولی هیچ یک از آنان به ای‌اف‌تی واقعی وفادار نمانده بودند و محتوای روش‌های آنها با ای‌اف‌تی اصلی و حتی با یکدیگر نیز بسیار متفاوت 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

برای این که مردم از این سردرگمی درآیند من و دخترم تینا خودآموز استاندارد طلایی ای‌اف‌تی را تهیه کردیم. کاملاً به روز شده است و استاندارد بنیادین برای هنرجویان جدی فراهم می‌آورد. اپتیمال ای‌اف‌تی بر پایه آن ایجاد شده است.

اپتیمال ای‌اف‌تی چیست؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForoughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به طور خلاصه اپتیمال ای اف تی پیشرفتی اساسی در زمینه درمان است و ساختار بسیار موفق استاندارد طلایی ای اف تی را با شفا بخشی از راه دور، فیزیک کوانتومی و درمانگر نادیده ای از بعد روحانی درهم می آمیزد. قابلیت های آن هوش از سر ما می ربایند چون "شریک" ما در این فرایند بسیار عاقل تر و کارآمدتر از هر درمانگری است که شاید روزی بر این کره خاکی پدید آید. منابع فراوان، دنیاهای ناشناخته و کاخی از فرصت ها در انتظار ماست. به ضربه زدن نیز نیازی نیست.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForoughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



درمانگر نادیده

ولی این را هم باید به خوبی بدانید که اپتیمال ای اف تی مسیر شخصی من به سوی آگاهی معنوی است و لزوماً قرار نیست که راه شما نیز باشد. به همین دلیل است که آن را با گشاده دستی در اختیارتان می گذارم تا برای کاربردهایی که دارید بخش هایی از آن را وام گیرید یا طرد نمایید. امیدوارم به شما در راه رسیدن به اهدافتان کمک کند. تنها تقاضایی که از شما دارم این است که نام اپتیمال ای اف تی را همان گونه که در ابتدای کتاب آمده است پاس بدارید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هدف از اپتیمال ای اف تی چیست؟

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"برطرف ساختن موانع آگاهی از حضور عشق"



www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا از یگانگی عشق روحانی حرف می‌زنم که بسیار فراتر از عشق‌های متداولی است که در حالت جدا از هم تجربه می‌کنیم. در این حالت چیزهایی از قبیل بیماری، جنگ و فقر غیرممکن اند. به همین دلیل است که درمانگر نادیده چنین نقشی اساسی در تلاش‌های مان ایفا می‌کند و درب قابلیت‌های بالقوه شفابخشی را، که بسیار فراتر از درمان‌های دنیوی و ابداع انسان هستند، به روی ما می‌گشاید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که فیزیک کوانتومی به این سو اشاره می‌نماید ولی کاری که در اینجا می‌کنیم از علوم متداول بسیار فراتر می‌رود. به علاوه از حوزه روانشناسی، پزشکی امروزی، سیاست و تقریباً هر اعتقادی که در این دنیا وجود دارد خارج است. در اینجا درب پرشکوهی را می‌گشاییم که به سوی آرامش شخصی چنان عمیقی رهنمون می‌شود که سکوی پرتابی برای گسترش هماهنگی حقیقی در سراسر دنیا پدید می‌آورد.

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 طور که خواهید دید اپتیمال ای‌اف‌تی طرز فکر جدیدی را ارائه می‌دهد. هر چند که مشتمل بر ضربه زدن نیست ولی ساختار روش قبلی یعنی استاندارد طلایی (جنبه‌ها، وقایع خاص، پایه‌ها و رویه‌ها، روش آرامش شخصی و غیره) را تا حد زیادی در بر می‌گیرد. به علاوه ممکن است کنار گذاشتن کامل ضربات برای برخی افراد خیلی چالش‌برانگیز باشد. به همین دلیل خودآموز ای‌اف‌تی (استاندارد طلایی) را هنوز قابل استفاده می‌دانم. ممکن است آن را در جریان انتقال ... یا ... باز کردن راه برای برطرف ساختن "موانع آگاهی از حضور عشق" مفید بدانید ... یا ... شاید هم ترجیح دهید به شیوه استاندارد طلایی باز هم ضربه بزنید و به کلی دست از اپتیمال ای‌اف‌تی بردارید. همچون همیشه انتخاب با شما 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

ای‌اف‌تی اپتیمال به کار چه کسی می‌آید؟

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 کار هر کسی که تصمیم بگیرد از این درب بگذرد می‌آید. عده‌ای مایلند که این نظرات را به طور کامل بپذیرند و راه حقیقی خود را در آن می‌یابند و دیگران آنچه را که لازم دارند از آن وام می‌گیرند و با باورهای کنونی خودشان درهم می‌آمیزند. عده دیگری هم هستند که همه اینها را به عنوان مشتی مزخرفات طرد می‌کنند. ولی اگر و هرگاه که به نظرشان مناسب بیاید می‌توانند به جمع ما بپیوندند و با گشاده‌دستی من روبرو شوند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از شما نیز صرف نظر از اعتقاداتان دعوت می‌کنم که بیایید و پشتیبانی یا تردید، سوالات و نظرات، تجربیات، موفقیت‌ها و شکست‌هایی را که در این باب داشته‌اید مطرح سازید. بدین ترتیب همه ما یاد می‌گیریم و جامعه را می‌سازیم. به اتفاق هم می‌توانیم به سطح جدیدی از آرامش شخصی که توانایی تغییر دادن دنیا را دارد دست یابیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان