

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت پنجم

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 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 www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یک روانشناسی جدید (اپتیمال ای‌اف‌تی) - نکات برجسته

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لینک‌های فیلم سخنرانی من در همایش انجمن جامع روانشناسی انرژی در زیر آمده اند و با بیرون آوردن اپتیمال ای اف تی از حالت نوشتاری و نمایش آن بر صفحه رایانه به این روانشناسی جدید جان می‌بخشند. حضار ایستادند و کف زدند و امیدوارم که شما نیز با چنین اشتیاقی با آن برخورد کنید.

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 منظور راحتی شما سخنرانی به سه قسمت تقسیم 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

[فیلم ۶: سخنرانی گری کریگ درباره روانشناسی جدید \(اپتیمال ای اف تی\) قسمت اول](#)

[فیلم ۷: سخنرانی گری کریگ درباره روانشناسی جدید \(اپتیمال ای اف تی\) قسمت دوم](#)

[فیلم ۸: سخنرانی گری کریگ درباره روانشناسی جدید \(اپتیمال ای اف تی\) 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

درمانگر نادیده

وی کیست؟

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

وی همان درمانگر واقعی اپتیمال ای اف تی یا همان روشی است که در اینجا شرح داده می شود تا کسانی را که بر آن تسلط می یابند به سطحی بی سابقه به لحاظ شفابخشی برساند. درمانگران خاکی می آموزند که در کنارش کار کنند و به دستیار باارزش او بدل شوند. به تدریج که جلوتر برویم موضوع برای تان واضح تر 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



www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

او همان حضور روحانی یگانه خلقت است که به نامهای گوناگونی همچون عشق، خدا، آرامش، عیسی [ع]، بودا، شعور برتر، روح، روح القدس، راهنما، شعور درونی و خیلی چیزهای دیگر خوانده می شود. منبع غایی بخشایش حقیقی و به عبارت دیگر منبع غایی تمامی شفاها 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

از آنجایی که ما همه یکی هستیم او عصاره روحانی شما ... و من ... و هر کس دیگر 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

او نماینده بعد معنوی و هرگاه خواننده شود مشتاق شفابخشی است. به تدریج که خواندنش را فرا می‌گیرید شعور و مهارتش را هم تجربه خواهید کرد.

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 دسترس همگان است. پزشکان، درمانگران، شهروندان عادی، کودکان، شهروندان سالخورده، مبتلایان به بیماری‌های جدی ... همگان. رایگان هم کار می‌کند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

می‌تواند برای هر مساله احساسی، جسمی یا کارایی که فکرش را بکنید به طرز خیره‌کننده‌ای کارآمد باشد.

به هیچ دارو، جراحی یا سایر دخالت‌های فیزیکی هم نیاز ندارد.

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 سطوح بالاتر بسیار قوی‌تر از هر روش شفابخشی بشری است. این شامل پزشکی، هیپنوتیزم، کایروپراکتیک و حتی روش ضربه‌زنی پیشین خودم که به نام ای‌اف‌تی (تکنیک رهایی ذهن) معروف است می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از میان ویژگی‌هایش می‌توان به این موارد اشاره نمود:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

حوصله: دلبستگی نادرست ما را به جدایی درک می‌کند و با حوصله لغزش‌های ما را در مسیر بیداری و رسیدن به حالت طبیعی یگانگی می‌پذیرد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ملایمت: هرگز و به هیچ وجه انتقاد، مرافعه یا جدال نمی‌کند. با ملایمت اشاره می‌کند و هرگز کسی را مجبور نمی‌نماید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بی دفاعی: نمی‌توانید با او مقابله نمایید چون چیزی برای دفاع کردن ندارد. عشق نهایت حقیقت و عصاره او (و ما) است و نیازی به دفاع از آنچه که هست ندارد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هرگز قضاوت نمی‌کند: چنین کاری آرامشی را که نماینده آن است از بین می‌برد. قضاوت نیازمند مقایسه است و به ناچار سطوح بهتر و بدتر را مشخص می‌کند. آرامش همان نبود قضاوت 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

هیچ مساله‌ای برایش خیلی بزرگ یا کوچک نیست.

به علاوه همان طور که در بخش نگاهی به فرصت‌ها گفتم وی را دیده‌ام که ...

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- مشکلات جدی بینایی را در یکی دو جلسه درمان می‌کند.
- آسیب جدی به قسمت فوقانی ستون فقرات را ترمیم می‌کند.
- از فاصله ۱۳۰۰۰ کیلومتری جلوی بدتر شدن بیماری/ تب خطرناک پسر جوانی را می‌گیرد.
- ظرف چند دقیقه خاطره واقعه ناگواری را که چند دهه پیش اتفاق افتاده است آرام می‌کند.
- باور "دوست داشتنی نیستم" را که بانویی یک عمر داشت در یک جلسه برطرف می‌سازد.

- کارکرد غده فوق کلیوی را عادی می‌کند.
- با رفع موانع آگاهی از حضور عشق آرامش عمیقی 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

چالش پیش روی ما

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درمانگر نادیده، در حالت ایده‌آل، می‌تواند به درون وجود ما بیاید و فوراً همه ما را بیدار نماید. ولی علی‌رغم تمایل به فراهم ساختن انواع شفا فقط تا جایی که به او اجازه دهیم می‌تواند این کار را انجام دهد.

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بزرگترین چالش ما نیز در همین است. باور غلط ما به جدایی به قدری قوی است که می‌خواهیم دروازه را به روی برتری شفابخشی یگانه روحانی ببندیم. اساساً "نگهبانی بر دروازه" گذاشته‌ایم که فقط به بخش اندکی از قدرت درمانگر نادیده اجازه ورود می‌دهد.

• 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 چالش ما این است که به شکل موثری با نگهبان دروازه مقابله و گیره‌های او را بر فرصت‌های شفابخشی شل کنیم. هر چه دروازه عریض‌تر شود شفابخشی هم فراوان‌تر می‌گردد. همان طور که خواهید دید این بخش مهمی از اپتیمال‌ای‌اف‌تی 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

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

استعاره نگهبان دروازه نشان دهنده نفس ما یا همان باور پرازش و در عین حال نادرست ما به جدایی است. از آنجایی که قدرت شفابخشی یگانه روحانی و رای دروازه را تهدیدی برای خود می‌پندارد در تلاش‌های درمانگر نادیده دخالت می‌نماید. اعتقاد دارد که حالت یگانگی وجود او را غیر ضروری می‌کند.

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 حق هم 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

لذا متعصبانه از دروازه دفاع می‌کند.

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 او فردی قوی‌هیکل با عضلاتی درشت و زره و اسلحه نیست. بلکه پسرکی ترسان است که احساس ناامنی و اضطراب می‌نماید. هر چند که دلیل وجود خویش را گم کرده است ولی لجوجانه از آن دفاع می‌نماید. این دفاع یکی از بزرگترین چالش‌های ما 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

جالب هم این است که ما علاقه‌ای به جدال میان درمانگر نادیده و نگهبان دروازه نداریم. این کاری غیر ضروری است چون درمانگر نادیده با هیچ کسی مقابله نمی‌کند. از آنجایی که جوهر آرامش روحانی است صبورانه نیاز ما را به این تلاش نفسانی برای حفظ جدایی می‌فهمد و در محدوده‌هایی که بر فرایند تحمیل می‌کنیم کار می‌نماید.

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 می‌خواهیم پیشرفت و استفاده هر چه بیشتری از درمانگر نادیده بنماییم باید نگهبان دروازه را متقاعد کنیم که دروازه را بیش از پیش بگشاید. بدیهی است که او به دلداری و دلسوزی نیاز دارد تا باز هم سرخوش و در محیط روحانی ما به شنبازی خویش مشغول گردد. این کار مستلزم درک کامل و مقداری تمرین است و همه اینها در دستورالعمل‌های اپتیمال ای‌اف‌تی آورده 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

رویای ما

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 رویای متقاعد کننده‌ای زندگی می‌کنیم

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دنیایی که ظاهراً در آن زندگی می‌کنیم به رویا ... و داستان می‌ماند و این مفهومی کلیدی برای پیشرفت مناسب در اپتیمال ای‌اف‌تی است. برای این که به دنیای عالی فراتر از حس‌های مان دست یابیم کمترین کاری که باید بکنیم این است که این احتمال را هم بدهیم که حس‌های مان ما را فریب می‌دهند و این واقعیت بسیار بزرگتر را از ما پنهان می‌دارند. حس‌های ما از دنیایی پر از درد، لذت، کسب و کار، سیاست و

تعداد بی‌شماری عوامل انحرافی، از مسابقات بسکتبال در امریکا گرفته تا سونامی در آن سوی کره زمین، خبر می‌دهند. با این وجود و هر قدر هم که متقاعد کننده به نظر برسد هیچ یک از اینها واقعی نیستند. صرفاً دستگاهی برای انحراف دائمی ما و نوعی خطای معنوی است که واقعیت خوشایندی را که در آن چیزی جز عشق وجود ندارد محو می‌نماید.

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

شواهد رو با

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 شواهد را ببینیم بهتر است به مقدمه اپتیمال ای اف تی برگردیم. فیزیک کوانتومی به ما می‌گوید که این دنیایی که فکر می‌کنیم در آن هستیم در واقع وجود ندارد و توهم است. هیچ زمان، فضا یا جدایی در

کار نیست. تمامی اتم‌ها در یگانگی عظیمی به هم پیوسته‌اند و ما هم بخشی از آن و همگی یکی هستیم.
"چیزی خارج از وجود ما نیست."

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 یاد داشته باشید که فیزیک کوانتومی به مطالعه ساختار پیچیده اتم‌ها یا همان سازنده‌های اصلی جسم ما و هر چه که در این دنیا می‌بینیم می‌پردازد. در نتیجه به معنای واقعی کلمه اساس وجود را مورد پژوهش قرار می‌دهد. جالب این است که قاطعانه به واقعیتی اشاره می‌کند که با حس‌های ما منافات دارد و تمامی باورهای باارزش ما را به هم می‌ریزد. بنابراین اگر درختی را از پنجره می‌بینید نباید چیزی جز سراب باشد. از آنجایی که تمامی اتم‌ها به هم پیوسته‌اند جدایی بخشی از آنها از بقیه و تشکیل درختی مجزا غیر ممکن است. همین امر برای بدن، حشرات، ساختمان‌ها و هر چیز دیگری که حس‌های ما می‌گیرند صدق می‌کند. غیر ممکن 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

دوره معجزات نیز همین طرز فکر را بازتاب می‌دهد و می‌گوید "دنیایی که می‌بینید هیچ ربطی به واقعیت ندارد. ساخته خودتان است و وجود ندارد."

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بدیهی است که این گفته تمامی باورهای ما را به هم می‌ریزد. همه ورودی‌های حس‌های مان به شکل متقاعد کننده‌ای "ثابت می‌نمایند" که این دنیا وجود دارد چون ۲۴ ساعته و در تمامی روزهای هفته در آن می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌بوییم و می‌چشیم. از آنجایی که حس‌ها ظاهراً تنها راه ملموس اتصال ما به "واقعیت" هستند گزینه‌های چندانی پیش رو نداریم و باید وظیفه شناسانه از آنچه که می‌گویند پیروی نماییم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یا غیر از این 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

خوشبختانه حس ششمی هم داریم و به صورت شهودی می‌دانیم که وجود ما چیزی بیش از آنی است که حس‌های مان خبر می‌دهند. همان گزینه باعث شده است که هنوز هم این مطالب را بخوانید و در نهایت شما را قادر به درک مزایای اپتیمال ای‌اف‌تی می‌سازد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دوراهی جاده

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اکنون به دوراهی رسیده‌ایم و می‌توانیم در زندان ورودی‌های حس‌های مان بمانیم ... یا ... به راه اپتیمال ای-اف تی برویم و دنیایی فراتر از حس‌ها را بکاوییم. چه کنیم؟ کدام راه را برویم؟

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

اگر تصمیم بگیرید که از گفته‌های دانشمندان برجسته چشم‌پوشی و ما را در همین جا ترک کنید درک‌تان می‌نمایم. هضم آن کمی سخت است. ولی اگر باز هم کمی با ما باشید شاید در این راه به حقایقی دست یابید. شاید در ابتدا کورسویی باشد و بعد به یک "آهان" ختم شود و چشم‌تان را بگشاید. به تدریج معلوم می‌گردد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بباید این طرز فکر را که ما در رویا - خطایی مفهومی - هستیم و این دنیا به واقع وجود ندارد بپذیریم. دوره معجزات بینش‌های جالبی در این باره به دست می‌دهد و از رویاهای شبانه ما برای مقایسه بهره می‌گیرد.

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 دنیایی که در خواب می‌بینید کاملاً واقعی به نظر نمی‌آید؟ به آن دنیا بیانده‌اشید. پیدا است که با دنیایی که قبل از خواب می‌دیدید فرق دارد و با این وجود تفاوت‌های دنیای خواب با بیداری شما را نمی‌آزارد. می‌دانید که آنچه در بیداری دیده‌اید در خواب تغییر شکل داده است." (فصل ۱۸ بخش ۲)

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 تجربه دریافته‌اید که رویا به هنگامی که در خواب هستید واقعی می‌نماید. ولی به محض این که بیدار می‌شوید درمی‌یابید که آنچه که در رویا دیده‌اید اصلاً به وقوع نپیوسته است. حتی اگر تمامی قوانینی که در زمان بیداری صدق می‌کنند در رویا نقض شده باشند باز هم این امر را عجیب نمی‌دانید. آیا غیر ممکن است که بدون این که بیدار شوید صرفاً از رویایی به رویای دیگری رفته باشید؟" (فصل ۱۰ بخش ۱ پاراگراف ۲)

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 آنچه گفته شد فکر کنید. آیا واقعیتی که می‌شناسید به هنگامی که می‌خواهید عمیقاً دست‌خوش تغییر نمی‌شود؟ منظورم این است که با شخص مشهوری ناهار می‌خورید و به ناگهان می‌بینید که با چتر نجات بر فراز ژاپن در هوا هستید. فقط وقتی که از خواب برمی‌خیزیم نادرستی آن را می‌فهمیم و با خود می‌گوییم "اوه، خواب دیدم." ولی آیا وقتی خواب بودید تجربه‌های‌تان واقعی به نظر نمی‌آمدند؟ آیا وقتی در خواب اتفاق می‌افتند واقعیت آنها را زیر سوال می‌برید؟ اغلب مردم چنین نمی‌کنند. در واقع اگر دستگاه‌های ثبات به هنگام خواب به ما وصل باشند تغییراتی اساسی را در ضربان قلب، ترشح آدرنالین و سایر واکنش‌های جسمی نشان می‌دهند. تمامی اینها ناشی از واقعیتی هستند که در خواب دیده‌ایم.

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 اکنون نیز در خواب 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

وقت آن است که از خود بپرسیم "آیا اکنون نیز در خواب هستیم؟" آیا ممکن است این دنیایی که با حس-های‌مان آن را درک می‌کنیم، همان طور که فیزیک کوانتومی و دوره معجزات اشاره می‌نمایند، رویایی بیش نباشد؟ وقتی هم که از این خواب بیدار شویم از خود می‌پرسیم "اوه، فقط رویا بود؟" می‌توانم موکدانه به این پرسش‌ها پاسخ بله بدهم و همان طور که قبلاً هم گفتم نوعی بیداری موقتی نصیبم شد و این دنیا، در مقایسه با آن، برایم به افسانه ... و رویا بدل گردید. واقعیت حقیقی ما در این دنیای موهومی جای نمی‌گیرد و در حالت بدیعی از عشق و در دنیایی فراتر از حس‌های ما است.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به طور خلاصه اپتیمال ای اف تی بر پایه این مفهوم است که ما در خوابیم و ابزارها و ایده‌های پرشمار آن برای بیدار کردن ما ایجاد شده‌اند. بیداری برای هر کسی به شکل‌های گوناگونی پدید خواهد آمد. عده‌ای به صورت تدریجی یا جزئی بیدار می‌شوند و سایرین شاید به ناگهان و با حالتی از بهت چنین گردند. بیداری کامل و دائمی، هر چند که ممکن است، ولی به ندرت پدید می‌آید. به همین دلیل است که اپتیمال ای اف تی گام به گام پیش می‌رود. بیداری، حتی اگر کوچک هم باشد، تا ابد به دنیای شما رنگ می‌بخشد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان