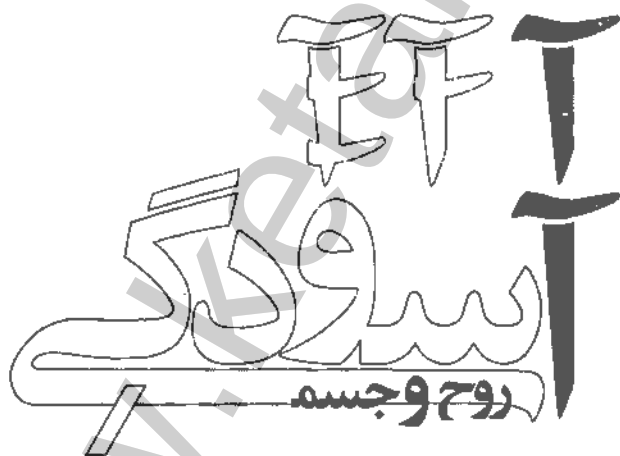


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



روش رهایی از احساسات ناخوشایند

ویرایش پنجم

گری کریگ

فرهاد فروغمند

Craig, Gary

کریگ، گری، ۱۹۴۰ - م

آسودگی روح و جسم EFT [تی. اف. تی]: روش رهایی از احساسات ناخوشایند / گری کریگ: مترجم فرهاد فروغمند. - -
تهران: همت جاودان، ۱۳۸۴.

۱۷۶ ص: مصور.

ISBN 964-8710-05-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Emotional Freedom Techniques: A Universal Aid To Healing

www.emofree.com

۱. اشفای روانی، ۲. جسم و جان درمانی، ۳. نیروی حیاتی.

الف. فروغمند فرهاد، ۱۳۴۳ - مترجم ب. عنوان.

۶۱۵ / ۸۵۱

۴۴۴ / RZ ۴۰۰

۱۳۸۴

۲۱۶۷۶ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



نشر همت جاودان

عنوان: آسودگی روح و جسم (EFT)

نویسنده: گری کریگ

مترجم: فرهاد فروغمند

طرح جلد: روح اله گیتی نژاد

صفحه آرایشی: حسین نوری

شمارگان: ۲۲۰۰

چاپ اول: ۸۴

چاپخانه: علامه طباطبائی

قیمت: ۱۷۵۰ تومان

این اثر با اجازه مستقیم نویسنده آقای گری کریگ منتشر شده است
و تمامی حقوق چاپ و نشر آن در انحصار نشر همت جاودان می باشد.

موبسسه و نشر همت جاودان • ۰۹۳۲ ۹۲۱۲۶۱۲

publish@hemmatjavedan.com • publish@eft.ir

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۱۰	خطاب به خوانندگان کتاب
۱۳	فصل اول
۱۵	نامه سرگشاده
۲۰	هدیه‌ای گرانبها
۲۲	چند تأییدیه از کاربران واقعی ئی‌اف‌تی
۲۶	مطالب حقوقی
۳۲	از این کتاب چه انتظاری داشته باشیم
۴۱	علم ئی‌اف‌تی
۵۶	دستور اساسی
۷۵	نکاتی در مورد اجرای ئی‌اف‌تی
۸۲	ئی‌اف‌تی در یک صفحه
۸۳	پرسش و پاسخ
۹۱	شرح موارد واقعی
۱۰۹	فصل دوم
۱۱۱	موانع کمال
۱۳۱	میان برها
۱۳۵	پیوست‌ها
۱۳۷	استفاده از ئی‌اف‌تی در مورد ترسها و ترسهای مرضی
۱۴۲	استفاده از ئی‌اف‌تی بر روی خاطرات تروما
۱۴۶	استفاده از ئی‌اف‌تی در ترک اعتیاد

۱۶۰ استفاده از نی اف تی در مورد ناراحتی های جسمی

۱۶۶ استفاده از نی اف تی برای بهبود تصور از خود

۱۷۲ چهار چوب استفاده از نی اف تی

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

چند سال پیش، دوستی که در خارج از کشور زندگی می‌کند، مرا از وجود روش EFT خبردار کرد. کتابچه‌ای درباره آن به دستم رسید، نگاهی به آن انداختم و آن را در کیف دستی‌ام گذاشتم. بیش از آن خوب بود که بتوانم باور کنم.

پس از مدتی، به یکی از مناطق دور افتاده جنوب کشور سفر کردم. در آنجا کمردردی که از سالها پیش داشتم، عود کرد. گاهی به علت درد کمر مجبور می‌شدم دست از کار بکشم و مدتی استراحت بکنم؛ ولی این بار در جریان یک سفر کاری، امکان استراحت وجود نداشت. از قضا کتابچه هنوز در کیفم بود. راه دیگری وجود نداشت و باید آن را امتحان می‌کردم.

ظرف کمتر از یک دقیقه درد ناپدید شد. نمی‌توانم بگویم تعجب کرده بودم، بلکه بهت زده شده بودم. درد کمرم هیچگاه بازنگشت.

پس از مراجعت از سفر به مطالعه این روش جدید پرداختم و سرانجام توانستم گواهی نامه دوره پیشرفته آن را اخذ نمایم. در طول این مدت دریافتم که استفاده از آن فقط به دردهای جسمی منحصر نمی‌گردد. بلکه کلیه ناراحتی‌های روحی و جسمی را در برمی‌گیرد. آیا با این روش، همه دردها در یک دقیقه ناپدید می‌شوند؟ البته که نه! در بعضی موارد چنین است، در برخی نیز بیشتر طول می‌کشد و دردهایی هم هستند که هرگاه عود می‌کنند با اجرای روش EFT بهبود می‌یابند.

هرچند که EFT در مقابل همه باورهای متداول قرار می‌گیرد ولی در نتایج آن تغییر حاصل نمی‌شود. البته EFT کامل نیست و صددرصد به نتیجه نمی‌رسد، اما معمولاً کارایی خوبی دارد و گاهی هم نتایج آن فوق‌العاده است. اغلب وقتی هیچ روش دیگری کارایی ندارد EFT باز هم می‌تواند توانایی خود را نشان دهد.

نی‌اف‌تی روش جدیدی است که در اواخر دهه نود میلادی، توسط یک آمریکایی به نام گری کریگ و بر پایه طب سوزنی ابداع شد و اساس آن، برطرف نمودن اختلالات انرژی بدن

است. در این روش، برخلاف طب سوزنی، از سوزن خبری نیست و به جای آن بر بعضی از نقاط مهم بدن، با سرانگشتان، ضربات ملایمی زده می‌شود و در همین زمان فرد بر روی مشکل خود تمرکز می‌نماید. احتمال موفقیت در این روش، بسیار بیشتر از سایر روش‌ها است.

به هنگام اجرای شی اف تی از دارو و مواد شیمیایی، جراحی یا بریدگی، کشیدگی یا انقباض عضلات خبری نیست. بنابراین عوارض جانبی آن بسیار کم است و به ندرت کسی در اثر استفاده از آن مشکلی پیدا می‌کند.

گستره کاربرد آن در انواع مشکلات روحی - و ناراحتی‌های جسمی که ناشی از مشکلات روحی هستند - می‌باشد. تخمین زده می‌شود که تاکنون بر روی بیش از یک میلیون تن آزمایش شده و از عهده موارد گوناگونی از افسردگی و سردرد گرفته تا انواع حساسیت و ترک اعتیاد و کاهش وزن و حتی بهبود کارایی افراد در ورزش و تجارت برآمده است.

هر بار استفاده از آن فقط دو دقیقه وقت می‌گیرد و به علاوه از طرف خود فرد نیز قابل انجام است. قابل استفاده به همراه دیگر روش‌ها است و می‌توان آن را با پزشکی تجربی، هیپنوتیزم و غیره ترکیب نمود و نتایج حاصل از آنها را بهبود بخشید.

در پایان لازم می‌دانم از کلیه افراد شاغل در گروه صنعتی دلووار افزار (www.delvarafzar.com) که در ترجمه این کتاب مرایاری کردند، تشکر نمایم. اسامی

عده‌ای از این بزرگواران در پی می‌آید:

- آقای ایرج قربانی (مدیر گروه)

- آقای سید محمد امام (قائم مقام)

- آقای توج مرشدی زاده (مدیر دفتر منطقه جنوب)

- آقای آرمان سیدی (کارشناس آی تی)

- خانم سمیه ایجی که از عهده زحمت تایپ و تصحیح به خوبی برآمدند.

جهت ارتباط با مترجم می‌توانید با تلفن ۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ یا ایمیل

foroughmand@eft.ir و برای ارتباط با ناشر با ایمیل publish@eft.ir تماس بگیرید.

برای دریافت اطلاعات تکمیلی و عضویت در خبرنامه می‌توانید به www.eft.ir و چنانچه

مایل به دریافت متن کامل این کتاب به زبان‌های مختلف باشید می‌توانید به پایگاه‌های اینترنتی زیر مراجعه کنید:

فارسی: www.eft.ir

انگلیسی: www.emofree.com

فرانسه: www.wisdomofbeing.com

ایتالیایی: www.pacepersonal.com

آلمانی: www.eft-info.com

هلندی: www.eftcentrum.nl

اسپانیولی: www.findthelightwithin.com

لهستانی: www.dobrametoda.com

نروژی: www.eftskolen.no

درباره نویسنده

گری کریگ در ۱۳ آوریل ۱۹۴۰ میلادی به دنیا آمد. از ۱۳ سالگی به روش‌های بهبود کارایی فردی علاقمند شد. در همان هنگام بود که فهمید کیفیت افکار در زندگی فرد منعکس می‌گردد. از آن به بعد به آموختن روش‌هایی که به نظرش نتیجه بخش می‌رسیدند، اقدام نمود. EFT آخرین یافته او می‌باشد. وی همچنین دارای مدرک استادی NLP است.

فرهاد فروغمند

مترجم

(آور ماه ۸۴)

Tue, 27 April 2004

Farhad,

OK to translate the EFT Manual into Persian. No one else, to my knowledge, is doing it. However, please translate ALL of it and send me a copy, hopefully in PDF file, when you are done. I will be deciding this summer how such translations may be used. When I get your translated manual, I will put you on a list of other translators and communicate as to how best to use it.

Best, Gary

سه شنبه ۲۷ آوریل ۲۰۰۴

فرهاد

می‌توانی کتاب راهنمای ئی‌اف‌تی را به فارسی ترجمه کنی. تا جایی که می‌دانم شخص دیگری در حال ترجمه آن نیست. ولی لطفاً همه آن را ترجمه کن و وقتی تمام شد یک نسخه‌اش را ترجیحاً به صورت پی‌دی‌اف برایم بفرست. قصد دارم تابستان امسال درباره نحوه استفاده از ترجمه‌ها تصمیم بگیرم. وقتی متن ترجمه‌ات به دستم رسید نام تو را هم در کنار اسامی مترجمان دیگر قرار خواهم داد و بهترین روش استفاده از آن را برایت خواهم گفت.

با بهترین آرزوها، گری

خطاب به خوانندگان کتاب

این کتاب مقدمه‌ئی افاتی است و هدف از چاپ آن، آموزش ئی افاتی به صورت کامل نیست.

اگر این کتاب را مطالعه نمایید و با پشتکار ئی افاتی را بر روی خود و دیگران بکار برید، احتمالاً نتایج سریع و اغلب ژرفی بدست خواهید آورد. این وعده ئی افاتی است و شما با استفاده مناسب از آن به این وعده خواهید رسید. همچنین مواردی هم خواهد بود که کار را شروع می‌کنید و سپس در حالی که سر خود را می‌خارائید می‌پرسید:

”پس چرا در این مورد کارایی ندارد؟“ یا ”چرا روی هر کسی به غیر از من اثر دارد؟“ یا ”چرا در بعضی موارد به نظر می‌رسد اثراش دائمی است، ولی در بعضی موارد دیگر این طور نیست؟“ یا...

به همه این سؤالا می‌توان پاسخ داد. ولی جواب آنها را در کتابی نظیر این نمی‌یابید. جوابها از تجربه بیشتر و آموزش دقیق تر بدست می‌آیند. یک جراح مشتاق، می‌تواند مطالب فراوانی از یک کتاب بیاموزد. ولی پس از آن باید به نحوه کار استادان بنگرد. در اجرای ئی افاتی، هنری وجود دارد. کسانی که مایلند این هنر را در خود پرورش دهند باید آموزشهای تکمیلی را هم دریافت نمایند.

قابل توجه روان درمانگران، پزشکان، مشاوران و سایر مشاغل مشابه

درسهای این کتاب از روش‌های متداول فاصله زیادی دارند و چنانچه به طرز مناسبی استفاده شوند توانایی‌های شما را چند برابر می‌کنند.

ولی توجه داشته باشید که هم برای افراد متخصص و هم برای مردم عادی نوشته شده و در نتیجه از سبکی ساده برخوردار است. نویسنده سعی زیادی در ارائه شیوه‌ای عملی نموده و عمداً از مباحث دشوار کتاب‌های درسی اجتناب کرده است.

با این همه، دقت و کمال مورد انتظار متخصصین در لابلای استعارات و تصاویر حفظ شده است. این شیوه نگارش، به اندازه خود روش آسودگی از احساسات ناخوشایند (ئی اف تی)، غیر معمول می‌باشد. اگر به دنبال مطالب معمولی می‌گردید کتاب درستی انتخاب نموده‌اید.

ساده ترین راه مطالعه این کتاب

این بخش خیلی مهم است. موجب صرفه جویی در وقت و افزایش کارایی شما در رابطه با ئی اف تی می‌شود.

طبیعت انسان چنین است (و البته من هم مستثنی نیستم) که فرد تازه کار، نگاهی گذرا به این کتاب می‌اندازد و چند نکته فرا می‌گیرد. در نهایت این کار به ضرر شماست. چون مطالب را بدون ترتیب یاد می‌گیرید، به علاوه مطالب مهمی نظیر "جنبه‌ها"، "وارونگی روانی" و "سموم انرژی" بدون پیش زمینه کافی به خوبی درک نمی‌شوند. چنانچه مطالب ارائه شده‌اند را به ترتیب مطالعه نمایید خواهید دید که به نوبت به همگی آنها پرداخته شده و برای شما توضیح داده می‌شوند.

من دو سال وقت و مقدار زیادی پول صرف کردم تا ئی اف تی را به نحوی گردآوری نمایم که به سادگی قابل یادگیری باشد. در نتیجه توصیه می‌کنم که دروس ئی اف تی باید به ترتیبی که ارائه شده مطالعه گردند. این ساده ترین راه انجام این کار است. ولی مطالعه بدون ترتیب کار را مشکل می‌کند. مثل این است که کتابی را ابتدا با نگاهی به فصل یک، سپس فصل هشت، بعد فصل چهار بخوانید و آنگاه به خیال اینکه مطالب سایر فصول را هم می‌توانید حدس بزنید از آنها صرف نظر نمایید.

راه ساده یاد گرفتن نی اف تی

فصل اول: اصول اولیه

ابتدا فصل یک این کتاب را به ترتیب ارائه شده بخوانید - این مسئله بسیار مهم است - حتی اگر روان درمانگر هم باشید باید بدانید که قسمتهای بعدی این کتاب بر اساس ایده‌ها و اصطلاحات مطرح گشته در این فصل نوشته شده‌اند.

بخش اصلی در این فصل "دستور اساسی" نامیده شده است. روش‌های بنیادی شفا بوسیله نی اف تی در آن به طور مشروح توضیح داده می‌شوند و در واقع پایه همه چیز در نی اف تی است. همان طور که در فصل دو می‌آموزید به ندرت لازم است که همه دستور اساسی را به طور کامل انجام دهید. راه‌های میان‌بر تقریباً همواره کفایت می‌کنند. ولی لازم است دستور اساسی را به طور کامل بدانید تا پایه‌ای برای استفاده بهتر از میان‌برها و تسلط بر هنر نی اف تی باشد.

فصل دوم: پیشرفته

این فصل را هم به ترتیب ارائه شده مطالعه کنید. در اینجا با موانع کمال (از جمله سموم انرژی)، میان‌برها و سایر نکات مفید در افزایش بهره‌گیری از نی اف تی آشنا خواهید شد.