

ترک سیگار بائے اف تے

سون روکن زوس

عباسعلی فتحعلی



بروکنزوس، اسون Rockensüß, Sven	سرشناسه
فی. اف. تی. Emotional freedom technique ترک سیگار، بدون دارو، بدون بستری: چگونه میتوانیم با «نی. اف. تی.» سیگار را برای همیشه ترک کنیم؟ نویسنده متن آلمانی اسون روکنزوس؛ نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی؛ ویراستار فاطمه شادی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: شایب، ۱۳۰۲.	مشخصات نشر
۱۳۲ ص: مصور.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۹۹-۱	شابک
آسیا	وضعیت فهرست نویسی
Vom rauchen frei mit EFT wie sie den drang zu rauchen mit EFT-Klopfen	یادداشت
عنوان اصلی: einfach auflösen, ۲۰۱۴.	یادداشت
چاپ قبلی: انتشارات سینتا، ۱۳۰۰ (۲۱۱ ص).	عنوان دیگر
چگونه میتوانیم با «نی. اف. تی.» سیگار را برای همیشه ترک کنیم؟	موضوع
درمان متمرکز بر عواطف	
Emotion-focused therapy	
ترک سیگار	
Smoking cessation	
نیکوتین -- اعتیاد -- درمان	
Nicotine addiction -- Treatment	
فتحعلی، عباسعلی، ۱۳۲۳ - مترجم	شناسه افزوده
RC۴۸۹	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۹۱۲	رده بندی دیویی
۹۵۶۹۸۶	شماره کتابشناسی ملی
شایب	اطلاعات رکورد کتابشناسی

ترک سیگار با فی اف تی

سون روکنزوس

مترجم: عباسعلی فتحعلی

ویراستار: فاطمه شادی

چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۹۹-۱

قیمت: ۱۳۰،۰۰۰ تومان



تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

سیگار کشیدن پاسخی است به:

نیازهای پاسخ داده نشده،

پاسخی به نیازهای سرکوب شده،

پاسخی به نیازهایی که به طور دقیق برای ما مشخص نیست،

به نیازهایی که در بدو آرزو سرکوب شده‌اند و هنوز در

آرزوی به دست آوردن آن هستیم.

پاسخ به نیازهای از دست رفته، دستیابی به یک محیط آرام و صمیمانه و عاشقانه و پر شور خانوادگی و اجتماعی و بودن در تنش‌ها، بگو مگوها، جر و بحث‌ها، نا امنی‌ها، عدم اجازه اظهار وجودها، تحمیل‌ها، اجبارها، زورگویی‌ها، رفتارهای اجباری، می‌باشد.

ئی. اف. تی.

Emotional Freedom Technique

ترک سیگار، بدون دارو، بدون بستری



چگونه می‌توانیم با "ئی. اف. تی." سیگار را برای همیشه ترک کنیم؟

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی: عباسعلی فتحعلی

نویسنده متن آلمانی: Swen Rockensuess

فهرست

۷.....	کتاب‌های دیگر از همین نویسنده، مولف و مترجم.....
۱۷.....	انسان و سیگار نوشته و تألیف عباسعلی فتحعلی.....
۱۸.....	پیدایش سیگار.....
۱۹.....	تاریخچه نیکوتین.....
۲۰.....	توتون.....
۲۳.....	جذب نیکوتین در بدن.....
۲۴.....	بیماری‌های مصرف سیگار.....
۲۸.....	ترک سیگار با دارو و بستری.....
۳۰.....	دود غیر مستقیم.....
۳۱.....	سیگار و زنان.....
۳۶.....	سیگار و مرگ و میر.....
۳۹.....	ترجمه کتاب ترک سیگار بانی. اف. تی.....
۴۲.....	پیش درآمد.....
۴۴.....	قدرت سیگار.....
۴۵.....	چرا اغلب این قدر مشکل است.....
۴۶.....	فشارهای پنهان.....
۴۸.....	اعتیاد چیست.....
۵۱.....	اعتیاد به نیکوتین چگونه است.....
۵۵.....	قدرت اعتیاد.....
۵۶.....	آمادگی.....
۵۷.....	هدف.....
۵۹.....	تجربیات.....
۶۵.....	وقتی که باید آن را ترک کنم.....

۶۸.....	ترک سیگار بانی. اف. تی.
۷۱.....	نی. اف. تی. چیست؟
۷۳.....	روش ها.
۷۳.....	نقاط ضربه ها.
۸۵.....	پنج قدم کاربردی.
۸۵.....	بیان موضوع.
۹۱.....	جملات تصمیم گیری.
۹۲.....	مراحل ضربه زدن.
۹۲.....	جملات یادآوری.
۹۴.....	گاموت.
۹۶.....	مجازات.
۹۷.....	بی صبری.
۹۸.....	مشکوک بودن.
۱۰۰.....	فکر.
۱۰۳.....	عملکرد وارونگی روانی.
۱۰۷.....	محدودیت های باورها.
۱۱۳.....	مشکلات استفاده از نی. اف. تی.
۱۲۰.....	بهره گیری از نی. اف. تی. برای همه.
۱۲۱.....	ضربه های فکری.
۱۲۲.....	موفقیت در رهاشدن از سیگار.
۱۲۵.....	رهاشدن از عادت های. کهنه.
۱۲۶.....	کار روی شک های ایجاد شده.
۱۲۹.....	کار روی انرژی های روانی مقاوم.
۱۳۱.....	مثال های درمانی - ورزشی.

کتاب‌هایی از همین نویسنده، مولف و مترجم

- ۱- نی.اف.تی. و رفع احساس‌های منفی: درمان دردهای روان‌تنی، ترک عادت‌های ناپسند، درمان فوبیا، ایجاد انگیزه، ارتقاء توانمندی‌ها و.....
- ۲- نی.اف.تی. و درمان دیابت: بدون دارو و بدون بستری
- ۳- نی.اف.تی. و لاغری یا چاقی: بدون دارو و بدون بستری و بدون جراحی
- ۴- نی.اف.تی. و ترک سیگار:: بدون دارو و بدون بستری
- ۵- نی.اف.تی. و ایجاد انگیزه و موفقیت.
- ۶- نی.اف.تی. جذب قدرت جاذبه برای موفقیت و خوشبختی
- ۷- نی.اف.تی. و ایجاد رابطه صمیمانه
- ۸- نی.اف.تی. و شکوفایی مجدد
- ۹- نی.اف.تی. و چه می‌دانم‌های خوشبختی
- ۱۰- نی.اف.تی. و قانون عکس‌العمل

نئی. اف. تی. لاغری، بدون رژیم غذایی بدون جراحی و بدون دارو

Emotional Freedom Technique



چگونه می‌توانیم با "نئی. اف. تی." لاغر شویم و آن را حفظ کنیم

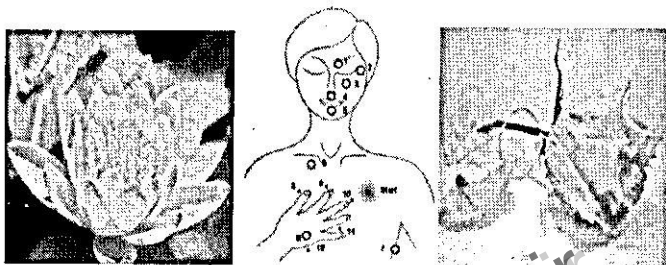
رژیم غذایی اغلب برای یک مدت کوتاه موفقیت آمیز می‌باشد به این علت این کتاب واقعا از جایی شروع می‌کند که جایی شروع می‌شود. از برنامه‌های درونی و ذهنی که تخریب رفتارهای تغذیه‌ای ما را فرمان می‌دهد، شروع می‌کند. در روش لاغری با نئی. اف. تی. نیازی به شناخت قوانین تغذیه نمی‌باشد. زمانی که شما برنامه‌های ذهنی، مسدودیت‌های جریان انرژی و وارونگی روانی را با نئی. اف. تی. رفع می‌کنید، تغذیه شما به صورت سالم در می‌آید و اضافه وزن شما هم رفع می‌گردد و همیشه اندامی متناسب، وزن ایده آل و در نتیجه فعالیت اجتماعی موفق، روابط انسانی و عاطفی زیبا، آرامش زیاد، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا و.... خواهید داشت.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی.

Evelyn Laye نویسنده متن آلمانی

نی. اف. تی. و شکوفایی مجدد

Emotional Freedom Technique



چگونه با نی. اف. تی. خستگی ها و "فرسودگی" های روانی و جسمی خود را به "شکوفایی" تبدیل کنیم.

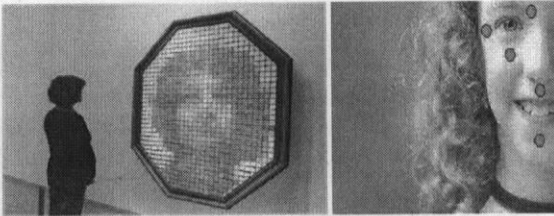
مشکل تثبیت شده عصر حاضر است. سیر نزولی سریع توان و انرژی، موجودیت را مورد تهدید قرار می دهد و چنانچه سرکوب شود، بیشتر تشدید می گردد. فقط باید درمان گردند علت ها: شرایط زندگی مخصوصا محیط کار به عنوان تشدید کننده فشارها باورهای در ما رسوخ کرده اند که به تدریج آشکار می گردند و خستگی و فرسودگی ها را بوجود می آورد. این عوامل مانند احساس گناه، مثلا: من به اندازه کافی مفید نبوده ام و موارد مشابه می باشد. اولین انتخاب برای رها شدن از این برنامه های ذهنی مخرب ای. اف. تی. خواهد بود، چون یادگیری آن بسیار ساده می باشد و می توان از آن به راحتی بهره گرفت. این کتاب به صورت قدم های بسیار ساده نشان می دهد چگونه از این خستگی ها و فرسودگی ها خلاص شویم و برای همیشه انرژی دائمی و شادابی و شکوفایی را بدست آوریم.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی.

Michaela Bartosc نویسنده متن آلمانی

ئی. اف. تی. دو قانون عکس العمل (دو روش مرکب و همگن)

Emotional Freedom Technique



چگونه می‌توانیم با "ئی. اف. تی." و روش عکس العمل زندگی موفق داشته باشیم

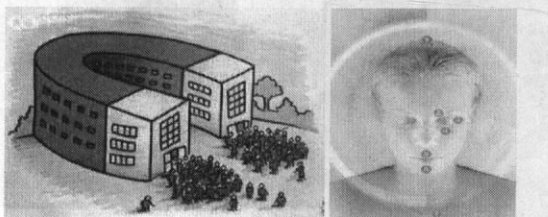
روش انرژی درمانی مرکب، بسیار کارآمدی می‌باشد. این روش را می‌توانیم همان گونه که درمانگر اعمال می‌کند و مؤثر می‌باشد، خود نیز انجام دهیم و تأثیرگذار باشد. در هر دو مورد نتیجه‌ای شگفت‌انگیز خواهیم داشت. روش "ئی. اف. تی." توانمندی و تأثیر شگفتی دارند و هر کدام در کنار دیگری، تأثیر را چندان می‌کند. هر زمان که یکی می‌درخشند، به دیگری کمک می‌کند و این رابطه تنگاتنگ استثنایی، قدرت عظیمی را ایجاد می‌کند.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی: عباسعلی فتحعلی.

Luise Kranawetter & Brigitte Beerman: نویسندگان متن آلمانی

ئی. اف. تی. و قدرت جاذبه

Emotional Freedom Technique



چگونه با "ئی. اف. تی." قدرت جاذبه را با موفقیت به طرف خود آوریم و از آن بهره گیری نماییم

از هزاران سال پیش پی برده شده بود که فکر به واقعیت تبدیل می شود. فکر که ساطع شود، ماده را جذب می کند. اما چرا این آگاهی را تمام انسان ها تجربه نکرده اند؟ در قانون جاذبه به آن چیزی که می خواهیم داشته باشیم باید فکر کنیم اما چرا این موضوع با شکست مواجه می شود. چون فکر ما زندگی خصوصی ما را هدایت می کند. افکار ناخواسته به صورت ناآگاهانه به ذهن ما خطوط می کنند و مانع می شوند آن طور که می خواهیم در آرامش قرار بگیریم و با افکار تحمیلی ادغام می کنند. این افکار مخرب از کجا می آیند؟ چگونه می توانیم از آنها رها شویم و به نتیجه مورد نظر برسیم؟ پاسخ این سوال، روش "ئی. اف. تی." روش آزاد شدن از احساسات منفی می باشد که در این کتاب می آموزید.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی.

Ulrich Groesse نویسنده متن آلمانی

نئی. اف. تی. و رفع ناهنجاری های روانی و جسمی

Emotional Freedom Technique



چگونه می توانیم با "نئی. اف. تی." روان و جسمی سالم داشته باشیم.

این کتاب مخصوص برای آشنایی نوشته شده که احساس خوشبختی نمی کنند. به عبارت دیگر متوجه نیستند که اغلب، خشم ها هستند که روابط خانوادگی را ایجاد و و از آن نگهداری می کنند. در این رابطه آنها به مردمی نیاز دارند که توانایی این را داشته باشد که: آنها را از دیدگاه خود آنها درک کند. چنانچه پیوند آنها به بدن وسیده باشد، دوستی به اتمام می رسد و خوشبختی قلبی نیز به آخر خواهد رسید. برای از بین بردن چنین روابطی نئی. اف. تی. اولین انتخاب می باشد. این کتاب، نازک بین و با صداقت است و همچنین شاد، عملی و واقع بین می باشد. شما می توانید با "نئی. اف. تی." بدون تئوری های موجود به خواسته ها و نظرهای خود برسید. با این روش حتما نتیجه خواهید گرفت.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی: عباسعلی فتحعلی

Esteve Wells & Dr. Davide La نویسندگان متن آلمانی

نی. اف. تی. چه می دانم های خوشبختی

Emotional Freedom Technique



چگونه می توانیم با "نی. اف. تی." یک زندگی خوشبخت بسازیم.

نی. اف. تی. یا روش رهای از احساسات منفی و دردهای روانتی، به انرژی های محبوس شده در جسم و روان می پردازد. این رها کردن انرژی های محبوس شده باید انسان به موضوعی که در رابطه با آن احساس منفی یا درد دارد، فکر کند و جملات نی. اف. تی. را در آن رابطه بیان نماید و نقاط مخصوص نی. اف. تی. را به طور ملایم ضربه بزند. نی. اف. تی. کننده می تواند از مشکلات احساسات منفی و مشکلات جسمی یا دردهایی که منشاء روانی دارند در زمان کوتاهی رها شود. نی. اف. تی. دردها، اندوه ها، ترس ها، مشکلات کهنه روانی، فوبی ها، ضعف های روانی و موارد مشابه را برطرف می کند.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی

Esteve Wells & Dr. Davide Lake نویسندگان متن آلمانی

نئی. اف. تی. = انگیزه و موفقیت

Emotional Freedom Technique



چگونه می‌توانیم با "نئی. اف. تی." انگیزه ایجاد کنیم و به موفقیت برسیم.

نئی. اف. تی. روش ایجاد انگیزه برای رسیدن به باورها، اهداف و.... در این کتاب می‌آموزید چگونه از احساسات مخرب گذشته‌ها که در روان و جسم ما در گردش می‌باشند، رها شویم و فضای بیشتر و مناسب‌تری برای ایجاد انگیزه فراهم نماییم و شیوه زندگی مورد نظر خود را پیدا کنیم. "نئی. اف. تی." را می‌توان به سادگی آموخت و بکار برد و در زمانی اندک به شکوفایی مورد نظر دست پیدا می‌کنیم و آرزوهای خود را به واقعیت خواهیم رسانیم.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی

Evelyn Laye نویسنده متن آلمانی.

ئی. اف. تی. و ایجاد رابط صمیمانه خانم‌ها و آقایان

Emotional Freedom Technique



چگونه می‌توانیم با ئی. اف. تی. زندگی سالم بسازیم.

این کتاب برای آقایانی نوشته شده که احساس خوشبختی نمی‌کنند به عبارت دیگر متوجه نیستند که اغلب خانم‌ها هستند که روابط خانوادگی را ایجاد و نگهداری می‌کنند. در این رابطه آنها به مردی نیاز دارند که توانایی آنها را در دیدگاه خود آنها درک کند. چنانچه پیوند آنها به پایان رسیده باشد، دوستی به اتمام می‌رسد و خوشبختی قلبی نیز به آخر خواهد رسید. برای از بین بردن چنین روابطی "ئی. اف. تی." اولین انتخاب می‌باشد. این کتاب نازک بین و با صداقت است و همچنین شاد، عملی و واقع‌بین می‌باشد. شما می‌توانید با "ئی. اف. تی." بدون تئوری‌های موجود به خواسته‌ها و نظرهای خود برسید و واقعا نتیجه خواهید گرفت.

نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی

Dr. Davide Lake نویسنده متن آلمانی

آموزش‌های نئی اف تی.

۱- دوره مقدماتی

در این کارگاه با چگونگی بوجود آمدن، ویژگی‌ها و نقاط نئی اف تی، چگونگی انجام آن شناخت پیدا می‌کنیم و تدوین استعاره‌ها، ایجاد انگیزه، برطرف کردن احساس‌ها و افکار منفی و بهبود دردهای روان تنی و... به صورت تئوری و عملی آموزش داده می‌شود.

۲- دوره پیشرفته

در این دوره به موضوع‌های اختصاصی چون چگونگی ترک سیگار یا اعتیادهای نامناسب دیگر؛ لاغری یا چاقی بدون رژیم غذایی و دارو، چگونگی شکوفا کردن مجدد خود، چگونگی ایجاد رابطه سالم و صمیمانه در خانواده و چگونگی درمان برخی از بیماری‌ها مثل دیابت و..... پرداخته می‌شود.

۳- دوره درمانگری

آموزش ویژگی‌های اختلالات عمده روانی، چگونگی ایجاد حس اعتماد سالم و مورد پذیرش قرار گرفتن، شناخت از زبان بدن و رفتارهای مراجع، چگونگی گفت‌وگو با مراجع، چگونگی انجام نئی اف تی. بهره‌گیری از روش‌های مشابه و..... مورد توجه می‌باشد

۴- دوره مدرسی

شیوه‌های درست تدریس، شناخت شخصیت‌های فراگیران، چگونگی انجام تمرین‌های تئوری و عملی مطالب دوره‌های قبل با فراگیران و.....