



تعلق ای اف تی با طبیعت

ویسنا:

افسانه روستا رفیع

نشر مانیان

۲۰۸۶۹۷

سرشناسه	: روستا رفیع، افسانه، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: تلفیق ای اف تی با طبیعت/نویسنده افسانه روستا رفیع.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص.: مصور(بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۳۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ای.اف.تی.
موضوع	: Emotional Freedom Techniques
موضوع	: درمان متمرکز بر عواطف
موضوع	: Emotion-focused therapy
رده بندی کنگره	: R۵۱۹.۱۶
رده بندی دیویی	: ۵۵۲.۳
شماره کتابشناسی ملی	



تلفیق ای اف تی با طبیعت

افسانه روستا رفیع

طرح جلد: سعیده اکبریان

نشر مانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۳۶-۸

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پیشگام

ارتباط با نویسنده: ۰۹۰۳۴۵۱۸۸۳۶ سایت فروش: maniyan.ir

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

فصل اول: احساسات منفی	۱۵
فصل دوم: معجزه تکنیک ای اف تی	۱۹
فصل سوم: تار و پود ای اف تی	۲۱
فصل چهارم: تجربیات احساسات خوشایند	۲۵
فصل پنجم: نکاتی که باید در تکنیک ای اف تی رعایت شود ...	۵۱
فصل ششم: نکاتی که باید در ای اف تی رعایت شود	۵۵
فصل هفتم: نقاطی که باید در ای اف تی دربره بزنیم	۵۷
فصل هشتم: هدف از نوشتن این کتاب	۶۱

امروز ۱۶ بهمن ماه سال ۱۳۹۸، ساعت ۱۱ صبح روز جمعه است. تصمیم گرفتم نوشتن این کتاب را شروع کنم. وقتی به روزهای کودکی‌ام فکر می‌کنم، به یاد می‌آورم که دغدغه کمک به هموعان از کودکی در دهنم بود. این حس در دوران جوانی، مرا در پیدا کردن راهی برای کمک‌رسانی به هموعانم، مصمم‌تر کرد. از همان دوران، حس مدیریت در من فیزی‌العاده قوی بود.

وقتی در دوره‌ی ابتدایی درس می‌خواندم، حس یاری‌رساندن به مادر و کمک در نگهداری خواهر بزرگترم را به یاد دارم. لذت‌بخش بود. پانزده‌ساله بودم که برادر کوچکم به دنیا آمد و من سراپا، عاشق او شدم تا در نگهداری‌اش به من یاری برسانم. در زمان فراغت، ساعت‌ها در باغچه‌ی کوچک حیاط خانه‌مان که با گونه‌های مختلف گیاهی از درختان گلابی گرفته تا کاج و آلو و سیب که هرکدام به‌نوعی نوازشگر روح و جسم من بودند و من

ساعت‌ها از نگاه به آن‌ها لذت می‌بردم. شاید در آن زمان فهمیده بودم که طبیعت انرژی زیادی به من می‌دهد تا دوباره با شور و شوق جدیدی زندگی را آغاز کنم.

روها به سرعت گذشت و من دختری بلندقامت و پرشور و پرنرژی شدم. دوران دبیرستان را با تمام اوج و فرودهایش، به پایان رساندم. سررسالتی که در من وجود داشت، باعث شد که من به نفع معلم، علاقه‌مند شوم ولی سرنوشت طور دیگری رقم خورد.

من بعد از دبیرستان ازدواج کردم و خوشبختانه همسرم دبیر بود. از انتخابم خوشحال بودم و زندگی را با همان هدف‌های پیشین، دنبال کردم. زیرا در زندگی، چیزی جز یاری رساندن به هم‌نوعانم مرا خوشحال نمی‌کرد و اگر مدیریت کاری را به عهده می‌گرفتم آن را به نحو احسن به پایان می‌رساندم.

از آنجا که لطف خدا، همیشه شامل حال من می‌شد، همسرم هیچ مخالفتی با رسالت کمک‌رسانی به هم‌نوعانم نداشت. من معتقدم هر آنچه در ذهن ما باشد، برای ما اتفاق خواهد افتاد. من در ذهنم به دنبال شخص یا خانواده‌هایی بودم که بتوانم از نظر معنوی و مادی یاری‌شان کنم و دقیقاً همان می‌شد. به همین سبب، پرنرژی، توانستم تأثیرگذار باشم. ولی روزها و هفته‌ها یا گاهی ماه‌ها زمان می‌برد تا بتوانم احساسات منفی

را از وجود این انسان‌ها دور کنم و حال خوبی به آن‌ها ببخشم. امروز پس از سال‌ها تلاش و تجربه با استفاده از تکنیک «ای اف تی» توانستم احساسات منفی را از ذهن هموعانم خارج کنم. امیدوارم با نوشتن این کتاب، حال خوب و انرژی بسیار و شور و شوق تازه‌ای را در زندگی خوانندگان کتابم ایجاد کنم.

www.ketab.ir