

جلسه ای فوق العاده با پسر بچه ۱۱ ساله ای که اضطراب امتحان داشت

باربل فرولین مثالی کیفی از چگونگی کنترل کردن قوه خیال یک کودک در جریان یک جلسه ئی اف تی ارائه می دهد . کودکان ، به خصوص اگر اعتماد شان را جلب و قوه خیال آنان را کاوش کنید ، به خوبی به ئی اف تی پاسخ می دهند . در این مثال ، باربل موفق شد از پس یک مورد اضطراب امتحان برآید و به علاوه مشکل نیاز پسر بچه به خوابیدن در کنار والدینش هم حل شد . گاهی مزایای جانبی جالبی نصیبتان می گردد .

نوشته باربل فرولین

گری ،

وقتی به اروپا سفر کرده بودم از دو دوست که ساکن مونیخ آلمان هستند و چهار سال بود آنها را ندیده بودم دیدن نمودم . آنها پسر ۱۱ ساله و بسیار با هوش دارند که از ذهنی تیز و تحلیل گر بر خوردار است . او مثل اسفنج هر گونه اطلاعاتی را که به او بدهند به خوبی جذب می کند .

مادرش از مشکل او در رابطه با تمرکز فکر به خصوص در مواقع امتحانات مدرسه خبر داد . وی قبل از امتحان به خوبی درس می خواند ولی قادر به بازیابی معلوماتش در سر جلسه امتحان نبود . او اغلب مجبور بود به تنهایی درس بخواند و از احساس ناخوشایندی که در این باره داشت شکایت می کرد .

به علاوه هنوز هم بر خوابیدن در کنار والدینش اصرار داشت . مجبور بودند هر شب او را بغل کنند و به بستر خودش ببرند .

وقتی گفتم بیا چیز جدید و مهیجی به تو نشان بدهم موافقت کرد . در شروع کار شدت آشفتگی او درباره وضعیتش حدود ۸ یا ۹ بود .

چند دور ئی اف تی انجام دادیم :

" با وجود اینکه وقتی در مدرسه امتحان دارم همه چیز از ذهنم پاک می شود باز هم بچه با حالی هستم ."
" با وجود اینکه انگار آنچه را که خوانده ام گم می کنم ولی می دانم که در جایی از مغزم است ."

او در جلسه ملایمی فرو رفت . چشم هایش را بست و بسته نگاه داشت .

نکته: معمولاً از افراد می‌خواهم پس از ضربه زدن بر نقطه ای خاص کمی صبر نمایند، نفس عمیقی بکشند و قبل از اینکه به سراغ نقطه بعدی برویم بر مسئله خود تمرکز کنند. اغلب تنها از روش میانبر، آن هم بدون نقطه زیر بغل، استفاده می‌کنم.

وقتی از او پرسیدم محلی را که فکر می‌کند آنچه را که خوانده و گم کرده الان در آنجا پنهان شده است با چشموهای بسته دقیقاً آن را نشان داد. به تصور خلاق ادامه دادیم. در خیالی یافتیم که روی آن نوشته بود **اسرار فاش شده.**

وقتی او از آن درب وارد اتاق شد این طرف و آن طرف رفت و اظهار داشت گیج شده است. به اطراف اتاق سرک کشید و در آنجا گربه ای را دید که به سرعت دور خودش می‌چرخید... مثل یک دیوانه. از گربه خواست اول بایستد و بعد بگوید چرا این کار را می‌کند. گربه گفت که خیلی احساس تنهایی می‌نماید، هیچ کسی نیست که با او بازی کند و حرف بزند. وقتی او توپی به گربه داد گربه دیگر نچرخید. این طرف و آن طرف هم نرفت و در عوض لبخندی زد. پسرک اندکی با گربه خیالی اش بازی کرد تا اینکه بالاخره او را سر جایش گذاشت و احساس کرد که دیگر می‌تواند از آنجا برود.

سپس به سوی من برگشت و گفت که از این پس دیگر مشکلی با امتحاناتش نخواهد داشت و اکنون دیگر می‌خواست چشمهایش را باز کند. همه ماجرا کلاً پنج دقیقه به طول انجامید. پس از اینکه کمی درباره اینکه در آینده چه کارهای دیگری می‌تواند بکند تا گربه تخیلی اش کمتر احساس تنهایی نماید حرف زد با حالتی کاملاً خسته در بسترش خوابید.

با هم قرار گذاشتیم که هر شب وقتی مادرش او را در بستر می‌گذارد درباره وقایع خوب و نه چندان خوب روز بر خودش ضرباتی بزند. همچنین او مایل بود قبل از امتحانات و هر گاه که احساس تنهایی یا آشفتگی نماید ضربه بزند. همان شب به من گفت که گربه اش اکنون یک بچه هم دارد و همه با هم بازی می‌کنند.

او آن شب برای اولین بار در بستر خودش به خواب رفت و از آن پس نیز همین طور بوده است !!

اخيراً از مادرش شنیدم که امتحانش را بدون مشکل داده و نمره A گرفته است. آن امتحان مربوط به پایان سال تحصیلی بود و وی از آن پس درسفر تابستانی بوده است. با تجربه ای که از کار کردن با ئی اف تی دارم احتمالاً اضطراب امتحانش دیگر به پایان رسیده است. اگر هم این طور نشد فقط کافی است با ئی اف تی بر روی جنبه های باقیمانده اش کار کنیم.

من واقعاً و حقیقتاً شغلم را دوست دارم.

هر روز بیش از پیش قدردان و هیجان زده ام.

پانوشت : پیگیری

در اینجا دنباله ماجرای پسری را که هنگام امتحان همه چیز از یادش می رفت ذکر می کنم .

پیدا بود که او اغلب به ملاقات گربه خیالی اش ، که " سفید پنجه " نام گزارده بود ، می رفت . بچه گربه را نیز " گلوله برفی " می نامد . هر وقت آنها را میبیند شادمانه در حال استراحت یا بازی هستند . برای آنان اتاق جدیدی ساخته که شبیه جنگل است . درختانی دارد که گربه ها می توانند از آنها بالا روند و در محیط بیرون از آن هم بازی نمایند . چقدر جالب است که اکنون آن پسر بچه ناخود آگاهانه راه حل های سلامتی ذهنی خود را ایجاد می کند .

هنوز هم در بستر خودش به خواب می رود و بدین ترتیب باری از دوش والدینش برداشته شده است . هر شب بغل کردن و بردن یک پسر یازده ساله سالم به سوی بسترش واقعاً کار شاقی است !

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .