

## بیشرفت در بولینگ و کاهش اضطراب امتحان رانندگی

نوشته‌ی وال پیاجیتلی (LMT)

گری

امیدوارم هنوز فرصت داشته باشم که بتوانم تجربیاتم را در رابطه با کودکان و ئی اف تی برای شرح دهم . دو مورد عالی سراغ دارم که برای پسرانم اتفاق افتاده اند . اولی مربوط به پسر هشت ساله ام بنجامین درهمین تابستان گذشته است .

در سالن بولینگ بودیم . بن از امتیازاتش ناامید شده بود و چیزی نمانده بود بازی را رها کند . او را به آرامی به کناری کشیدم و پرسیدم آیا مایل است همه میله ها را با یک ضربه بیاندازد . پاسخ داد " البته " . آنگاه از او خواستم نقطه دلریش را بمالد و بگوید " با وجود اینکه تازه دارم یاد می گیرم که چگونه توپ را بیاندازم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم " . پس از آن وقتی بن توپ سه کیلوئی را به سوی میله ها فرستاد و همه ده میله را واژگون ساخت حتی من هم متعجب شدم . از خوشحالی به هوا پرید و مرا جوری در آغوش کشید که نزدیک بود بیفتم ! [ توضیح از جانب گری کریگ : من به عنوان مهندسی که به نیمکره سمت چپ مغزش اتکاء دارد کاملاً تمایل دارم بپذیرم که آنچه انجام شد باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش تنش گردید . البته بدین ترتیب توپ را بهتر می توان فرستاد . ولی انداختن همه میله ها شاید اتفاقی و شانسی بوده باشد . کسی چه میداند ؟ ]

مورد بعدی مربوط به پسر بزرگترم ویلی می باشد . هفده سال است که وی را به خوبی می شناسم . روزی که او را برای امتحان رانندگی می بردم به نظر عصبی و مضطرب میرسید . اظهار داشت که از مردود شدن میترسد . پرسیدم آیا مایل است کاری متفاوت انجام دهد تا اضطرابش کاهش یابد . او اجازه داد و من نقاط ضربه را به وی آموختم . جمله تاکیدی " با وجود اینکه درباره امتحانم نگران هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می کنم " بود . پسر شکاک من وقتی نشسته بود تا نوبتش برسد بر خود ضربه می زد و این جمله را می گفت . به او گفتم که موقع امتحان هم این کار را در ذهنش انجام دهد .

وقتی برگشت ممتحن به من گفت که پسر یک راننده واقعی است (او در گذر از کلیه موانع بی مشکل نشان داده بود) و به نظر می رسید بر روی صندلی راننده بسیار راحت است . وقتی از او پرسیدم آیا در ذهنت ضربه می زدی ؟ پاسخ داد " کارایی دارد ، من آن کار را کردم و حالا قبول شده ام " . شاید نباید در آموختن روش ضربه زدن عجله می کردم ..... وقت تمديد بیمه نامه نزدیک است !

ئی اف تی برای من به معنی پایان بخشیدن به افکار ترسناک است . این پیام شفا بخش ، عالی و مسری را مثل گلوله ای آتشین به همه کودکان برسانید . هر چه باشد آنان هستند که آینده را می سازند .

**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 .

www.eft.ir