

## پیشرفت در گلف

اخیراً خبردار شدم که ران جانسون ، گلف بازی از ایالت واشینگتن به کمک ٹی اف تی امتیازاتش را از ۹۵-۱۰۰ به حدود ۷۰ رسانده است . چنین پیشرفتی به ندرت با راهنمایی های معمولی بدست می آید و بسیار چشمگیر است .

هر چند که ران پیوسته از ٹی اف تی در همهٔ قسمتهای بازی گلف استفاده کرده ، ولی اغلب برای زدن ضربات خاص هم آن را بکار گرفته است . در اینجا نحوهٔ کار او برای استفادهٔ شما شرح داده می شود .

من با جملاتی شبیه به این شروع می کردم .... هر چند که ضربه هایم به توپ ناامید کننده هستند ولی باز هم خودم را کاملاً قبول دارم . " پس از آن با ۱۰ ضربه از فاصلهٔ بیست فوتی و ۱۰ ضربه از فاصلهٔ ۱۰ فوتی و ۱۰ ضربه از فاصلهٔ ۵ فوتی تمرین می کردم . در هر بار گذر از نه مرحله جملات مشابهی می گفتم ....

" هر چند که این ضربه هایم اعصاب خرد کن هستند باز هم خودم را کاملاً قبول دارم . " بدین ترتیب اعتماد به نفسم در زدن ضربات افزایش یافت و حتی در بعضی از موارد توپ یک راست به داخل حفره رفت .

کم کم دیگر لازم نبود برای فرستادن توپ به داخل سوراخ سه بار ضربه بزنم و ظرف سه ماه متوسط امتیازاتم از ۹۵-۱۰۰ تا ۸۵-۹۰ کاهش یافت . در سال گذشته در دفعات متعددی به امتیاز ۷۰ رسیده ام و اکنون قصد دارم به کمتر از ۷۰ برسم . این روش به خوبی در همهٔ قسمت های بازی و نه فقط در ضربه زدن کارایی دارد . در واقع من اکنون قبل از شروع بازی از جملاتی شبیه به این استفاده می نمایم :

" با وجود اینکه توانایی ام در این دور بیش از این نیست ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول دارم . "

ران همچنین ٹی اف تی را به سایر گلف بازان آموزش می دهد . یکی از شاگردانش آقایی است که توانسته متوسط امتیازاتش را از ۳۷ به ۲۹ برساند و دیگری بانویی است که موفق شده تعداد ضرباتش را در هر دور به اندازهٔ ۶-۵ ضربه کاهش دهد .

به شما علاقه دارم ، گری

### نکته

هر چند که ٹی 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 ٹی 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 ٹی 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 عهدهٔ خود استفاده کنندگان است .