

## امتیازات گلف پس از حل مشکل خاطرات دوران کودکی بهبود می یابند

سلام به همگی

کسانی که با گلف سر و کار دارند به خوبی می دانند که مسائل حل نشده روحی اغلب خود را به روشنی در زمین گلف نشان می دهند. در همه ورزشها خشم، احساس گناه، تنش، ناامیدی و امثالهم اغلب بر "بازی ذهنی" اثر می گذارند. آلیسون راوورت این مسئله را در یکی از بازیکنان گلف تشخیص داد و به شکلی استنادانه بعضی از مشکلات باقیمانده از دوران کودکی او را برطرف نمود. نتیجه این شد که امتیازات او در گلف بهتر شد و یک دعوتنامه برای بازی مجانی در اسکاتلند برای من فرستاد! خدای من.

به شما علاقه دارم، گری

نوشته آلیسون راوورت

یکی از آشنایانم در زدن ضربات گلف مشکل داشت. وی همواره برای هر سوراخ می بایستی سه ضربه می زد و نمی توانست از پس این مشکل برآید. هر چه هم که بیشتر نگران می شد امتیازاتش بدتر می گردیدند. به او گفتم "می توانم از عهده از آن برآیم" و اگر وضعیت بهتر نشد همه پولت را پس می دهم (کاملاً به خودم مطمئن بودم!)

مشکل او از وقتی شروع شده بود که در یک مسابقه جدی شرکت کرده بود و با از دست دادن یک ضربه ساده اجازه داده بود "یک نفر دیگر از او جلو بزند" آن نفر دیگر نیز برتری خودش را به همه اعضا باشگاه خبر داده و مشکل را بیشتر کرده بود. فکر آن واقعه باعث می شد در مقیاس صفر تا ده شدت اضطرابش به ۸ برسد.

با هم ضربه زدیم: "اجازه می دهم دیگران از من جلو بزنند، هم تیمی ام احمق جلوه کند خودم هم به نظر احمق بیایم، همه به من نگاه می کنند گوشه‌هایم سرخ می شوند، خجالت می کشم، در نگاه همه هستم". شدت اضطرابش از ۸ به ۴ و نهایتاً به صفر رسید!!

ولی .... هنوز کار تمام نشده بود. قبل از اینکه تا این حد پیشرفت کنیم دریافته بودیم که یک واقعه ای هم در دوران کودکی اش اتفاق افتاده بود و طی آن او از بین عده ای انتخاب شده و "مورد توجه" قرار گرفته بود. هنوز هم می توانست احساس کند که صورتش از خجالت سرخ شده بود. اظهار داشت که احساسش مثل همان موقعی بود که در آن مسابقه شرکت نموده بود. بر روی تعداد زیادی از وقایع دوران کودکی اش کار کردیم. آنهایی که به خجالت زدگی و برآورده نساختن انتظارات دیگران مربوط می شدند.

در حین ضربه زدن گفتم شاید او انتظارات خودش را هم بر آورده نساخته باشد. عکس العملش دیدنی بود!

" با وجود اینکه همیشه نمی توانم در بهترین وضعیت باشم ، ولی همیشه بیشترین تلاشم را انجام می دهم و اگر وضعیت من به اندازه کافی از نظر دیگران خوب نباشد آنها را می بخشم ، خودم را می بخشم به خودم عشق می ورزم و خودم را قبول می کنم . "

شدت مشکل از لحاظ این جنبه به صفر رسید . وقتش رسیده بود که امتحانش کنیم !

دو هفته بعد .... ضرباتش عالی بودند ولی چند مشکل که در حین رانندگی پیش آمده بودند توجه او را به خود جلب می نمودند . لذا برای " رانندگی در بین همه " ضربه زدیم و " محدوده راحتی " اش را از ۷ به ۴ رساندیم .

چهار هفته پس از اولین جلسه رفتارش عوض شده بود ، مثبت اندیش تر شده بود و می توانست درک کند که محدوده راحتی اش چگونه بر بازی اش تاثیر می گذارد . پس از آخرین بازی خوبش به او توصیه نمودم که قبل از خواب آن بازی را در ذهنش مرور کند و به همه ضربات خوبی که زده بود بیاندیشد .

سر انجام !.... دو ماه پس از اولین جلسه : هر روز بر خود ضربه می زند و از بازی گلفش کاملاً راضی است ..... مشککش هم برطرف شده است ! ( بله ! بله ! بله ! )

گری ، به تو سلام می رساند و .... اگر روزی به اسکاتلند آمدی و خواستی گلف بازی کنی از طرف او دعوت داری !! ( با توجه به اینکه او اسکاتلندی است چنین دعوتی را نمی توانی رد کنی ! )

با آرزوی عشق و آرامش برای همه

آلیسون راوورت

از شهر خیسی ، نمناک ، بارانی و فوق العاده گلاسگو

#### 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 .