

## استفاده از ئی اف تی در آموزش دو ماراتن و انجام کارهای مشکل

همه ما گاهی با کارهای مشکل روبرو می شویم ، چه سخنرانی در مقابل جمع باشد و چه تماس برای فروش اجناس ، زایمان ، جراحی ، و یا تحمل کارهای دشوار نظیر دو ماراتن .

در این مقاله کارول تاتل نحوه بکارگیری ئی اف تی در دو ماراتن را شرح میدهد . ئی اف تی ابزاری مهم در دستیابی او به این توانایی و رقابت با دیگران در انجام این کار سخت بوده است . همان طوری که خواهید دید وی از ئی اف تی در حین ماراتن استفاده میکند .

توجه داشته باشید که روش کارول به ماراتن منحصر نمیگردد . شما نیز میتوانید جملات تصحیح مناسب وضعیت خودتان را بسازید و از آنها بر روی " هر کار سختی " استفاده کنید .

کارول میگوید : " فکر میکنم هرکسی در زندگی اش با کارهایی روبرو میشود که انجام آنها را محال میدانند و میتواند با ئی اف تی بر آن موانع غلبه نماید ."

### نوشته کارول تاتل

دو سال پیش موفق شدم برای اولین بار یک دو ماراتن را به پایان ببرم و اخیراً نیز برای هشتمین بار این کار را کردم . قبل از شروع به تمرین برای ماراتن هرگز بیش از ۸ کیلو متر ندویده بودم و تازه آن هم مربوط به ۲۵ سال پیش میگشت .

ئی اف تی را به عنوان بخشی از برنامه رسیدن به این هدف بکار گرفتم . بیشترین استفاده ام نیز در سه مسابقه ماراتنی بود که اخیراً در یک فاصله زمانی ده هفته ای در آنها شرکت کردم .

چند نمونه از کار بردهای ئی اف تی در حین تمریناتم در اینجا ذکر میگردند :

۱- در حالی که می دوم بعضی از جملات تصحیح را میگویم و بر خود ضرباتی میزنم :

با وجود اینکه امروز حال و حوصله دویدن ندارم ولی از این مانع روحی هم میگذرم .

با وجود اینکه خسته شده ام و م خواهم توقف کنم ولی به هدفم پایبند میمانم و حالم بهتر و بهتر میشود .

با وجود اینکه فکر نمیکنم بتوانم از عهده اش برآیم ولی میدانم که این فقط یک فکر است و آن را تغییر خواهم داد .

۲- همچنین از جملات تصحیح برای قوی تر ساختن بدنم استفاده میکنم درحالیکه بر خود ضربه میزنم  
میگویم :

به خاطر بدن قوی و سالمی که دارم شکرگزارم .

من یک دونده ماراتن هستم .

من قویتر میشوم .

مثل یک پر سبک هستم .

به خاطر پاهای سالمی که دارم شکرگزارم .

در حال رسیدن به هدفم هستم .

۳- در حین مسابقهٔ ماراتن در حالی که بر خودم ضربه میزنم چنین میگویم :

خستگی را از ساقهایم دور میکنم .

اصلاً خسته نیستم .

به سرعت بهبودی مییابم .

از این کار لذت میبرم .

وقتی به حدود سه چهارم مسیر میرسید و میخواهید عجله کنید و زودتر تماشای نمایید استفاده از این جملات خیلی مفید است .

با وجود اینکه خسته شده ام و میخواهم تماشای کنم ولی قوی و مصمم هستم .

با وجود اینکه ساقهایم واقعاً خسته و کوفته شده اند از اینکه باز هم ادامه میدهند شکرگزارم .

با وجود اینکه هنوز یک ساعت دیگر هم باید بدوم ولی میدانم که زمان به سرعت میگذرد و به خط پایان نزدیک شده ام .

دوهای ماراتن شخصیت من و نحوه زندگی ام را تغییر داده اند . روزی بود که باور داشتم ۴۲ کیلومتر دویدن برایم محال است . ولی اکنون این کار دومین کار مهم و ارزشمند در زندگی ام است پس از به دنیا آوردن چهار فرزندم ، میباشد . اگر ۲۱ سال پیش هم بائی اف تی آشنا بودم از آن در جریان زایمان استفاده مینمودم . فکر میکنم هر انسانی قادر است چیزی را در زندگی اش بیابد که دستیابی به آن به نظرش غیر ممکن برسد و استفاده از ئی اف تی میتواند برای غلبه بر موانع رسیدن به آن مفید باشد . از مزایایی که با انجام این کار نصیبتان میگردد متحیر خواهید شد . ئی اف تی ابزاری ارزشمند در رسیدن به هدفهایم بوده است . قصد دارم امسال در سه مسابقه دیگر هم شرکت کنم و به استفاده از ئی اف تی در حین تمریناتم ادامه دهم .

## کارول تاتل

### 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 .