

## آرام ساختن یک کلاس شلوغ به کمک ئی اف تی

باید به اوا چانگ برای استفاده موفقیت آمیز از ئی اف تی در آرام سازی یک کلاس پر از دانش آموزان شلوغ جایزه داد. این مورد یکی دیگر از کاربرد های اساسی ئی اف تی در مدارس را بیان می نماید. خلاصه پیگیری اوا یک ماه پس از آن و پاسخ به پرسشهایی که دریافت کرد در انتهای همین مقاله می آید.

گری

نوشته اوا چانگ

من رییس گروه شفا دهندگان منطقه ای در اتحادیه فنون شفا بخشی<sup>۱</sup> در ناحیه خلیج تامپا هستم. آموزگاری از دبیرستانی واقع در سینت پترزبورگ با سازمان ما تماس گرفت. وی امیدوار بود بتواند شیوه ای برای کاهش اضطراب دانش آموزان در امتحان نهائی و آزمونهای دشوار FCAT<sup>۲</sup> ( امتحاناتی که قبولی در آنها شرط فارغ التحصیلی است ) بیابد.

من برای کار با دو کلاس به آنجا رفتم. تصور می کنم بچه ها ۱۵-۱۴ ساله بودند. وقتی به آنجا رسیدم میدانستم چه جهنمی در انتظارم است. اولین کاری که آموزگار کرد این بود که کیف پول مرا در قفسه ای گذاشت و درب آن را قفل نمود: " چون چیزها یک جورهایی غیب می شوند."

به کلاس که نگاه کردم متحیر گردیدم. بچه ها معنی توجه کردن را نمی دانستند. می پریدند، حرف می زدند، راه می رفتند، به درب لگد می زدند، گلوله های کاغذی را به سوی سطل آشغال پرتاب میکردند و کلاً یا خیلی شلوغ و فعال بودند و یا عبوس و ساکت. می توان گفت که این همان بخش " غیر نمونه " این مدرسه نمونه بود. نمی توان گفت که محیط آرامی داشت.

وقتی از آنان خواستم هر کس که در مورد امتحانات نهائی احساس اضطراب می نماید دستش را بالا کند فقط یکی دو نفر دستشان را نصفه نیمه بالا آوردند. فهمیدم که با دردسر روبرو شده ام. شیوه امروزی انرژی درمانی برای این بچه ها کارایی نداشت. لذا باید ابتکارهای فراوانی به خرج می دادم.

با نشان دادن روش آزمایش قدرت عضله در مورد یک واقعه تنش زا ( امتحانات نهایی هفته آینده ) شروع کردم. گفتم بیایید کاری جالب و لذت بخش انجام دهیم. ( از آنان پرسیدم که آیا موافقت یا خیر!) آن پسر بچه ای که با او کار کردم نسبتاً زورمند بود. به همین دلیل هم این آزمایش توجه عده زیادی را به خود جلب نمود. سپس با پسری کار کردم که پیدا بود در مورد امتحانات هفته آینده بسیار مضطرب است.

<sup>1</sup> Healing Arts Alliance

<sup>2</sup> Florida Comprehensive Assessment test آزمون جامع ایالت فلوریدا

از همه افراد کلاس خواستم که با هم درباره آن امتحانی که از همه منفورتر است ضربه بزنند. چند دور میانبر را انجام دادیم و سپس به اجرای کاملی اف تی پرداختیم. وقتی به قسمت چرخاندن چشمها رسیدیم احساس کردم انرژی پسری که با او کار می کردم به طرز عجیب و قدرتمندانه ای تغییر یافت. میتوانم بگویم که چرخاندن چشمها برایش سخت شد. من معمولاً قادر به تمرکز بر موضوع و درک مسائل افراد به هنگام زدن ضربات هستم و غالباً در حین ضربه زدن انواع عبارات تاکیدی از زبانم جاری می گردند. ولی این بار مثل آن پسر به هنگام چرخاندن چشمها به حالتی شبیه به خلسه فرو رفتم. در هر حال شدت اضطراب او از " ۲۰ " به حدود " ۲ " رسید.

سایر حاضران در کلاس هم در این حین برخورد ضرباتی می زدند و عده ای از آنان اظهار داشتند که به نظر میرسد آن ضربات در کاهش اضطراب امتحان تاثیر داشته است. از آنان خواستم چندین بار بر روی " با وجود اینکه فکر می کنم دکتر چانگ خل است خودم را دوست دارم و حاضریم این روش را امتحان نمایم." یا جملاتی شبیه به این ضربه بزنند.

پس از چند دور ضربه زدن همه کلاس آرام شده بودند. توجه اکثر آنان به من جلب شده بود و غالب آنها بر خود ضربه می زدند، تمرینات انرژی درمانی را انجام می دادند، به توصیه های من گوش می دادند و حتی با راهنمایی من چندین تمرین تخلیلی هم داشتند. در واقع توانستم همه کلاس را به تصور کردن موفقیت در امتحانات وادار نمایم. پس از پایان کار با پسرک، وی سرش را روی میز گذاشت و تا آخر کلاس دیگری چیزی نگفت. اضطرابش در مورد امتحان کاهش یافته بود. آموزگارش بعداً اظهار تحیر نمود. چون او معمولاً یکی از شلوغترین بچه های کلاس بود و ساکت کردن او همیشه با مشکل همراه بود.

به هر حال، چشمهایم گشوده شد. مرا در آن واحد دچار حالت اشتیاق و همین طور افسردگی نمود. نمی دانم چه تعدادی از آنان آنچه را که آموختم پی خواهند گرفت. ولی حتی اگر یکی از آنها به موفقیتی برسد کارم مفید بوده است. پیگیری قضیه را از آموزگارشان خواهیم کرد تا ببینیم آیا دانش آموزان اف تی را ادامه داده اند یا خیر؟

اوا چانگ (AP, CH, EFT-CC)

## پیگیری

اکنون یک ماه از روزی که با آن دانش آموزان کار کردم می گذرد. اخیراً با آموزگارشان تماس گرفتم و از تغییرات احتمالی که پس از ملاقات من با آنان صورت گرفته پرس و جو نمودم.

وی بسیار هیجان زده بود. پسرکی که با او کار کردم و به هنگام چرخاندن چشمها به حالتی شبیه خلسه فرو رفته بود قبلاً همیشه مشکل ساز بود. بسیار پرجنب و جوش و در یادگیری کند بود. آموزگارش اظهار میداشت که از لحاظ درسی در سطح پایینی قرار دارد. وی در کلیه امتحاناتی که در آنها شرکت کرده بود نمره

مردودی گرفته بود. ولی یک هفته بعد از جلسه‌ی اف تی، در امتحان نهائی کلاس آن آموزگار نمره "B" گرفته بود. آموزگارش نمیتوانست باور کند. از اینکه پسرک نمره ای خوب و باز خورد مثبتی یافته بود بسیار راضی بود.

دوباره از من دعوت کرده اند که با گروهی از دانش آموزان سالهای اول و دوم دبیرستان که قبلاً در آزمونهای جامع ایالتی شرکت کرده و مردود شده بودند کار کنم. آزمونی که در ماه مارس برگزار می گردد آخرین فرصت آنها برای فارغ التحصیلی است. حتی همین الان هم عده ای از آنان سخن از ترک تحصیل میگویند. شاید اف تی و کار با انرژی بتواند به بعضی از آنان کمک نماید. از اینکه می بینم امکانات جدیدی پدید آمده هیجان زده ام.

پس از اینکه مقاله ام در پایگاه اینترنتی اف تی منتشر شد سوالات فراوانی به دستم رسید. در اینجا برخی از نکات مهمی را که در پاسخ به آن سوالات مطرح شده اند و در نامه های الکترونیکی نگاشته ام می آورم.

### **نگرانی های والدین در مورد آنچه انجام می دادم:**

من جواز کار با طب سوزنی دارم و لذا کار بر روی مسیرهای انرژی در حیطة کاری من است.

خانواده بچه های کلاسی که با آنان کار کردم از طبقه پایین جامعه به حساب می آمدند و لذا چندان نگران بینش والدین نسبت به آنچه که در مدرسه می گذرد نبودم. دردناک است ولی واقعیت دارد.

آزمایشهای سنجش قدرت عضلات را به این علت انجام دادم که لازم دیدم در ابتدا کمی توجه شان را به خودم جلب نمایم.

فکر می کنم اگر قرار بود این کارها را در یکی از نواحی حومه شهر، که در آنجا اولیاء بچه ها نسبت به اینگونه شیوه های درمانی ادا در می آورند، انجام دهم روش کارم را کمی تغییر می دادم.

همکاری دانش آموزان به صورت کاملاً اختیاری بود. یک جور "بیا امتحانش کنیم ببینیم ببرد می خورد یا نه" بود. تقریباً مثل کاری که برای خودم انجام می دهم و برایم کارایی دارد و آنها هم می توانستند آن را آزادانه تجربه نمایند.

### **توصیه برای مواردی که نگرانی های اولیاء می تواند مشکل ساز شود:**

اگر لازم دیدید از بچه ها بخواهید که فقط روش میانبر را اجرا کنند. به آنها بگویید این یک شیوه ایجاد آرامش است و امکان دارد به نتایج خوبی برسید.

مثلاً از آنها بخواهید بر فرق سرشان ضربه بزنند و نقاط روی صورت، طرفین مچها و طرفین قوزکها را بمالند. بدین ترتیب بر روی تمامی مسیرهای انرژی تأثیر گذاشته می شود و روش هم خیلی عجیب و غریب به نظر نمی رسد. می توانید بگویید این راهی برای آرامش بخشیدن به سیستم عصبی از طریق تحریک و سپس آرام کردن سر، صورت، دستها و پاها است.

ضربه زدن ضروری نیست. می توانید نقاط را بفشارید و به اندازه یک دم و بازدم انگشت خود را بر روی آنها نگاه دارید. اگر این روش را به همراه دم و بازدم انجام دهید مثل یک تمرین ساده تنفس / آرامش به نظر خواهد رسید.

### راههایی برای ترکیب ئی اف تی و روشهای انرژی :

توصیه می کنم اگر امکان دارد از همه کلاس بخواهید بعضی تمرینات انرژی از جمله میانبر ئی اف تی را انجام دهند. اگر این کار بشکل مداوم صورت پذیرد به آرام ساختن تمامی کلاس کمک می نماید. به تجربه دیده ایم که حتی اگر هر فرد تنها یک مسئله خاص خودش را برای ضربه زدن انتخاب نماید همه افراد به نوعی به آرامش می رسند.

فکر می کنم بهتر است با اجرای میانبر بر روی یک موضوع خاص، مثلاً امتحانی که در پیش است، آغاز کنید. ببینید بچه ها پس از یکی دو دور ضربه زدن چقدر آرامش می یابند. امید می رود بتوانند مزایای آنرا درک نمایند. همین اندازه برای اینکه همه آنها را کمی آرام کند کافی است.

پس از آن، در موضوعات مختلف، گهگاه از بقیه قسمتهای دستور اساسی هم کمک بگیرید.

شاید بتوانید ئی اف تی را بر روی " موضوع روز " بکار ببرید و دانش آموزان را قبل از برگزاری امتحان یا ارزشیابی آرام سازید و بدین ترتیب آن را بصورت یک عادت جا بیاندازید.

از همه مهمتر این است که آن را همیشه و با ثبات انجام دهید. با کمی مزاح همراهش سازید. اگر موقع انجام آن اندکی به خودتان تکه بیاندازید، همان طور که من در (" با وجود اینکه فکر می کنم دکتر چانگ خل است خودم را دوست دارم و حاضرم این روش را امتحان نمایم ") کردم، فکر می کنم بدین شکل بیشتر احتمال دارد که بچه ها حاضر شوند ضربه بزنند.

همچنین بعضی از تمرینات انرژی را که در کتاب دونا ایدن به نام طب انرژی<sup>۳</sup> آمده انجام می دهم. خصوصاً حالت وین کوک<sup>۴</sup> برای آرامش و ایجاد تمرکز بسیار مفید است.

Energy Medicine by Donna Eden<sup>3</sup>  
Wayne Cook<sup>4</sup>

## بچه های مشکل دار :

شاید بخواهید با بچه هایی که مشکلات خاصی دارند بصورت جداگانه کار کنید . می توان به بچه هایی که مبتلا به ADD و ADHD<sup>۵</sup> و حساسیت هایی که منجر به رفتارهای منفی می شوند مبتلا هستند با NAET<sup>۶</sup> کمک نمود . من از NAET برای کمک به مشکلات مزمن سلامتی و روحی و غیره بسیار کمک می گیرم . استفاده از NAET بر روی کودکانی که مبتلا به ADD و ADHD<sup>۷</sup> و حتی اوتیزم<sup>۷</sup> هستند بسیار موفقیت آمیز است . در آخرین گردهمایی سالانه آن مقاله ای از یک راهبۀ هندی ارائه شد . او از NAET در مدرسه ای که مدیریت آن را به عهده داشت بر روی کودکانی که دچار عقب ماندگی ، اوتیزم ، دارای مشکلات رفتاری و غیره بودند استفاده می نمود .

با روشهای متداول طب سوزنی / فشاری و همین طور EFT و NAET بر روی کودکانی که فعالیت بیش از اندازه دارند کار کرده ام . بیشتر این کودکان به علت مشکلاتی که در رابطه با سلامتی دارند - نظیر سر درد ، حساسیت سینوسها ، حساسیت به غذاهای مختلف و غیره - پیش من می آیند .

حساسیت به غذاهای مختلف می تواند عامل بسیاری از مشکلات رفتاری باشد . اگر کودکان تحت یک رژیم غذایی حذفی قرار گیرند و سپس حساسیت غذایی آنان به کمک NAET تصحیح گردد نتیجه عالی خواهد بود .

همچنین می توانید از ضربه زدن به صورت نیابتی برای بعضی بچه ها استفاده کنید .

اوا چانگ ( AP; CH ; EFT-CC )

### 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 .

<sup>5</sup> ADD: Attention Deficit Disorder

<sup>6</sup> NAED: Nambudripad's Allergy Elimination Technique

<sup>7</sup> Autism نوعی بیماری روانی در کودکان که از علائم آن فرورفتن فرد در خودش می باشد .