

اضطراب امتحان و بهبود نمرات

تجربه جالبی از کار بردن تی اف تی بر روی پسر من داشتم :

سپریل در سیزده سالگی به مدرسه جدیدی رفت . او عادت بدی داشت : در جلسه امتحان عصبی میشد و وقتی پاسخ سوالات را نمی دانست گیج میگشت و حتی پاسخ های صحیح را با پاسخ های غلط جایگزین مینمود . در نظام آموزشی سوئیس که نمرات از ۱ تا ۶ هستند معمولاً ۴ تا ۴/۵ و به ندرت ۵ میگرفت . ما همیشه احساس میکردیم که این نمرات مطابق با قابلیت های ذهنی او نیستند .

آغاز دوره دبیرستان تغییر مهمی برای او بود و به اضطرابش افزود . به راحتی توانستم اصول تی اف تی را برایش توضیح دهم و او هم به اندازه ای که از یک نوجوان ۱۳ ساله انتظار میرود از خود انگیزه نشان داد . بر روی احساساتش در سر جلسه امتحان کار کردیم . ابتدا اضطراب و بعد گیج شدن . کلاً چهار مرتبه تی اف تی را بکار بردیم . از آن پس همیشه ما را حیرت زده کرده و با نمراتی عالی به خانه آمده است . دیروز ، که سه ماه از آن جلسه میگذشت ، اولین کارنامه رسمی اش را آورد که در آن فقط یک نمره ۴/۵ وجود داشت . بقیه نمرات ۵ و ۵/۵ بودند .

فکر میکنم او شیوه انجام تکالیفش را هم تغییر داده است . بیشتر توجه مینماید و موفقیت هایش موجب انگیزه بیشتری شده اند . همه اینها پس از تنها یک جلسه نیم ساعته تی اف تی بوقوع پیوسته اند . کنجکاوم که بدانم گامهای بعدی چه باید باشند .

کودکان ، اگر به فردی که با او کار می کنند اطمینان داشته باشند ، به آسانی به تی اف تی پاسخ می دهند . آنان ، نسبت به بزرگسالان ، مقاومت ذهنی کمتری در برابر تغییر سریع از خود نشان میدهند .

ویلم لامرز

نکته

هر چند که تی 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 گریگری و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و تی 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 تی 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 .