

اضطراب امتحان

گری عزیز،

از اینکه سی دی های ئی اف تی را برایم ارسال نمودی متشکرم . پس از اینکه چند هفته بر روی خودم امتحان کردم امروز آن را بر روی کار آموزی که قرار است چند هفته دیگر امتحان بدهد و بسیار مضطرب بود و رفتاری خود مخرب داشت بکار گرفتم . او دفعه قبل در امتحان مردود شده بود. چند بار دستور اساسی را انجام دادیم و در پایان دیگر اضطراب نداشت و نسبت به امتحانی که در پیش داشت احساس تنش نمی نمود . از اندیشیدن به آماده شدن برای امتحان لذت می برد و به نظر می رسید که ده سال جوانتر شده است . حیف شد که از ماجرا فیلم نگرفتم .

به هنگام تصحیح ، به نظرم رسید باید به دنبال جنبه ای باشیم که کار کردن بر روی آن " از اهمیت بیشتری برخوردار باشد." خاطره ای که وی از امتحان داشت اینطور بود که سوالهای سختی نصیبش شد ، آنگاه او به شکلی خودکار خودش را ابله خطاب نمود، مضطرب گردید و از لحاظ جسمی احساس بی حسی نمود. دریافتیم که امکان عدم رسیدن به سوالهای دشوار وجود ندارد و لذا بر گفتگوی درونی او تمرکز کردیم . دلیلش این بود که اگر او چنین گفتگویی با خودش نمی داشت به سایر علائم هم دچار نمیشد.

توضیح از جانب گری کریگ : شیوه ای عالی برای جستجوی جنبه ای مهم . اگر آن جنبه را در حین جلسه ئی اف تی پیدا نکنید احتمالاً خودش را سر جلسه امتحان نشان خواهد داد .

ادامه : همچنین دریافتیم که استفاده از یکی از فنون NLP به نام گام گذاشتن در آینده برای سنجش نتایج حاصله می تواند بسیار مفید باشد . او پس از تصور نمودن دشوار قادر بود بدون اینکه خود را تحت فشار احساس کند به خود بگوید که تنها نیازمند وقت بیشتری برای اندیشیدن است .

امضاء محفوظ

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 حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .