

لیگ بیسبال نونهالان

استفانی دریز ، بر روی پسرش و سایر بازیکنان تیم بیسبال نونهالان ، با موفقیت از ئی اف تی برای مسائل مختلفی که در بیسبال اتفاق می افتند استفاده نمود .

نوشته استفانی دریز

آنچه در پی می آید شرح ماجرای است که با استفاده از ئی اف تی بر روی یک تیم مشکل دار و حاضر در لیگ بیسبال نونهالان داشتم . بازیکنان تیم ده الی دوازده ساله بودند . در اوایل فصل شوهرم ، که مربی تیم است ، متوجه شد که تنها معدودی از بازیکنان از هوش خود بهره میبرند و این مسئله پیروزی و یا حتی رقابت در یک مسابقه را بسیار مشکل میکرد ! وی ، پس از پنج شکست متوالی ، از من خواست که وارد گود شوم و به بعضی از بازیکنان کمک نمایم . رضایت بازیکنان و والدینشان را جلب و شروع به کار کردیم .

با پسر بزرگ خودم شروع کردم . هر چند که او بازیکن قدرتمندی است ولی در بازیهای ابتدای فصل خوب ظاهر نشده بود . پس از اینکه بر روی احساساتی که راجع به فشاری که بر او هنگام ضربه زدن می آمد کار کردیم وی برای اولین بار در این فصل توپ را آنچنان زد که به خارج از میدان رفت ! جملات تصحیحی که استفاده کردیم : " با وجود اینکه این قدر احساس فشار میکنم " و " با وجود اینکه پایم از محدوده زدن ضربه بیرون میرود " بودند .

سپس با یکی از دریافت کنندگان توپ کار کردم . مشکل او احساس خشم نسبت به هم تیمی هایش به خاطر اشتباهات آنان بود . پس از آن او بازی درخشانی از خود به نمایش گذارد . وی در ادامه فصل نیز قبل از هر بازی بر خود ضربه زد . پس از یک جلسه ئی اف تی وی در مقابل تیمی که بهترین ضربه زندگان لیگ را داشت قرار گرفت و کاملاً موفق عمل نمود .

عده ای از والدین بازیکنان از من خواستند بر روی مسائلی که آنان در رابطه با بیسبال داشتند کار کنم . آنان پس از اینکه شروع به ضربه زدن میکردیم به خوبی نگرانی های خود را بیان میداشتند . یکی از بازیکنان که به خاطر " پا بیرون گذاشتن از محدوده زدن ضربه " بر خود ضربه میزد در حین جلسه گفت " نه ، صبر کنید ، مشکل اینجاست که من میترسم توپ به

خودم بخورد. " همه بازیکنان حاضر در جلسه میتوانستند شدت موانع یا مشکلاتی را که احساس میکردند قبل و بعد از هر دور ئی اف تی بیان نمایند .

یکی از بازیکنان که با مادرش به جلسه آمده بود ئی اف تی را به خوبی آموخت . بعدها فهمیدم که پزشکان تشخیص داده بودند که او به اختلال اضطرابی دچار است و بیسبال هم یکی از نگرانی های عمده او بوده است .

مادرش اجازه داد بر روی همه مشکلات او کار کنم که این حتی شامل مواردی از قبیل ترس از امتحان ، پریدن ، مشکل تنفسی و نخواهیدن در طول شب میشد . جالب اینجا بود که چند دور انجام میانبر چندان فایده ای برای او نداشت و لذا از روش نه گاموت استفاده کردم . تنها پس از یک بار کاربرد نه گاموت شدت ترس او به صفر رسید . مادرش که در کنارش حضور داشت از او پرسید که آیا واقعاً به صفر رسیده است و او پاسخ داد " مامان واقعاً به صفر صفر رسیده است ! " من و مادرش گریه مان گرفت . شوهرم نیز اظهار داشت که او در آن بازی اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان داد ، شادتر بود و حتی " در جریان بازی " لطیفه تعریف میکرد . یک بار دیگر هم او را دیدم که سعی در تقویت دست آوردهایش مینمود . مادرش اظهار داشت که او و پسرش هر شب به اتفاق هم بر خود ضربه میزنند و پسرش دیگر هیچ مشکلی برای خواب نداشته است ، هر روز به مدرسه رفته و " همان پسر خوب همیشگی شده است " .

اتفاق جالبی برای یکی دیگر از بازیکنان پس از پایان فصل مسابقات افتاد . شبی تندباد و رعد و برق شهر ما را فرا گرفت و تگرگ درشتی بارید . به یادم آمد که او همیشه از تندباد میترسید و به هنگام وقوع آن در زیرزمین یا حمام قایم میشد . او را دیدم که از زیرزمین بیرون می آمد و لبخندی بر لب داشت . پرسیدم آیا حالش خوب است ؟ پاسخ داد : " الان بله ، بر خودم ضربه زدم . " خودش به تنهایی ئی اف تی را انجام داده بود و به من گفت که هر وقت لازم باشد از آن استفاده مینماید .

در پایان باید بگویم که هر چند این تیم قهرمان نشد ولی در ادامه فصل به خوبی بازی کرد . کارایی بازیکنان بسیار بهتر شد و به نظر میرسید که آنان از بازی کردن در لیگ نونهالان لذت میبردند . همه بازیکنانی که با من در جلسات زدن ضربات ئی اف تی شرکت کردند از بعضی علائم بهبود واقعی پیدا نمودند و بیسبال را با اعتماد به نفس بیشتر ، اضطراب کمتر ، کارایی افزونتر و میل به پیروزی بازی کردند .

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 .

www.eft.ir