

## شرح کمکهای ئی اف تی به رنس بلوم و موفقیت او در دستیابی به عنوان قهرمانی جهان در رشته پرش با نیزه

سلام به همگی

از یان شولتس تشکر می کنم که جزئیات کمکهای ئی اف تی به این ورزشکار شناخته شده در سراسر جهان را در اختیار ما گذاشته است. در این مقاله خواهید دید که افراد مشهور، از جمله ورزشکاران، دچار مسائلی نظیر همه اشخاص دیگر هستند و با برطرف ساختن این مسائل است که ما می توانیم به حداکثر کارایی خود دست یابیم.

به شما علاقه دارم، گری

نوشته یان شولتس

سلام گری

فکر کردم اگر کاربران ئی اف تی مقاله ای راجع به کار کردن با ورزشکاران و استفاده از ئی اف تی برای از بین بردن باورهای منفی و شیوه بکارگیری توام ئی اف تی و تجسم بخوانند موجب انگیزش بیشتر آنها می شود. از آنجایی که فردی که راجع به او می نویسم در دنیا به خوبی شناخته شده است سعی می کنم از مسائل خصوصی او کمتر حرف بزنم. در هر حال فکر می کنم که شرح ما وقع به خوبی گویا باشد.

من و رنس بلوم سالها است که یکدیگر را می شناسیم و سالی چند بار با هم ملاقات می کنیم. او خود اصول اولیه رسیدن به آرامش<sup>1</sup> در مواقع ضروری را آموخته بود و از اهمیت تفکراتش به هنگام آماده سازی برای مسابقات و در حین آنها با خبر بود. پس از اینکه من آن ال پی را آموختم ابزارهای بیشتری برای پرداختن به موانع فکری او در اختیارمان قرار گرفت. ولی پس از یادگیری ئی اف تی و کار برد توامان آن با آن ال پی به ابزاری بسیار قویتر و موثرتر دست یافتیم.

اجازه دهید آنچه را که باعث شد او به چنین موفقیتی برسد برایتان شرح دهم.

ما توانستیم افکار منفی او را در مواقع مهم آماده سازی و مسابقه پیدا نماییم. از او خواستیم فعالیت ها و افکارش را در حین آماده سازی در روز مسابقه در دفترچه ای یادداشت کند. او در این دفترچه بسیاری موارد تردید نسبت به وضعیت جسمی، نحوه رفتار ورزشکارانه، انتخاب نیزه و اتفاقات ناگواری که ممکن است رخ دهند نوشت. آنچه نگاشته شده بود افکار ورزشکاری که به خود ایمان دارد نبود. بلکه تفکرات پسری بود که در تمام طول روز درباره توانایی های خود در تردید بود و به سادگی از اتفاقات محیط تاثیر می پذیرفت. افکار او همواره تابعی از یک سناریوی شکست بود.

روش ضربات ئی اف تی را، که به نظرش خیلی عجیب می آمد، به او آموختم. درباره تردیدهایش و اتفاقات ناگواری که همیشه در طول مسابقات مهم می افتد ضربه زدیم:

Relaxtion<sup>1</sup>

" با وجود اینکه خیلی به خودم تردید دارم و می ترسم که تصمیمات اشتباهی بگیرم...."

از او پرسیدم بزرگترین مشکلش در رابطه با تصمیم های اشتباه چیست ؟

پس از کمی اندیشیدن نگاهی به من کرد و گفت " لحن خبر نگاران و منتقدان و آنچه که راجع به پرشهایم می گویند مرا مضطرب می سازد ."

وقتی پرسیدم آیا این کار تو را به یاد یک مورد خاص می اندازد مربی دوره جوانی اش را به یاد آورد که اغلب روحیه مستبدی از خود نشان می داد و موجب احساس سرپیچی در او می شد . در پاسخ به " چه چیزی در افراد مستبد موجب ناراحتی تو می شود ؟ " رنس گفت " اغلب این لحن صدای آنها است که در من باعث احساس گناه می گردد . مثل اینکه من استحقاق تنبیه را داشته ام . از این حالت متنفرم . " همچنین او را به یاد پدرش می انداخت که فردی منضبط و ورزشکاری بزرگ و لحن صدایش نیز خیلی عصبی بود . رنس گفت " پدرم مرد خوش قلبی است و همواره مرا حمایت میکند . ولی می توانست در دورانی که جوان بودم بیشتر کمک کند ."

پس از آن گفتگوها بر روی موضوعاتی شبیه به اینها ضربه زدیم :

" با وجود اینکه لحن صدای پدرم هنوز در گوشه ای از ذهنم است ...."

" با وجود اینکه او همیشه از من می خواست که به شیوه او رفتار نمایم...."

" با وجود اینکه از مردان سلطه جو متنفرم...."

" با وجود اینکه نسبت به روشهای زور مدارانه در گفتگوها احساس سرپیچی می کنم...."

" با وجود اینکه دچار این مشکل در رابطه با سلطه طلبی هستم...."

پس از اینکه آن احساسات را وارد خودآگاهی نمود و بر روی آنها ضربه زد احساس راحتی نمود .

در جریان یک دوره بازبهای مهم ، وی در سومین تلاش خود برای پریدن از روی یک ارتفاع خاص ناکام شد و در پی آن بسیار ناامید گشت و ناامیدی خود را هم نشان داد . با گفتن " من ۱۰۰ درصد توانم را بکار گرفتم " سعی داشت مرا قانع کند . ولی از آنجایی که من نیز در آنجا حضور داشتم نمی توانستم با نظرش موافق باشم . از او خواستم تفکرات ذهنی اش را در فاصله بین پرش دوم و آغاز سومین تلاشش به آهستگی مرور نماید . پس از ۲۰ ثانیه نگاهی به من انداخت و گفت " آه ، وقتی روی سکو نشسته بودم به فکر بهانه ای بودم که باید در مقابل خبرنگاران می آوردم . " او از همان هنگام بازی را باخته بود ."

از آن پس بود که دریافت بررسی افکار منفی اش تا چه حد بر آگاهی ذهنی و تمرکز بر اهداف مثبت تاثیر دارد .

مسئله دیگری که در پیش رو داشتیم شکستن محدوده راحتی اش بود. دو سال می شد که رکورد شخصی اش را شکسته و از این بابت دلخور بود. وقتی پرسیدم که آیا تاکنون در ذهنش رکوردش را شکسته است پاسخ داد که سعی کرده ولی آن فیلم های ذهنی همیشه به ناکامی در پرش منتهی می شده اند.

او را وادار ساختم فیلمی را در ذهنش به نمایش در آورد که در آن رکورد شخصی اش را به اندازه پنج سانتی متر می شکند. برایش کار آسانی نبود. چون همواره خود را در حال انجام خطاهای مختلف در پرش می دید. از او خواستم بهترین پرش تمام عمرش و احساسی را که در پی آن داشته به یاد آورد. بدیهی است که قادر به این کار بود. ورزشکاران چنین خاطراتی را مثل خاطرات شکست هایشان به خوبی در ذهن خود نگاه می دارند. از او خواستم آن احساسات مثبت و حالت ذهنی اش را به فیلم جدید وارد نماید و دوباره سعی کند. این بار موفق شد. به او گفتم ذهن خود را اینگونه پرورش دهد و یادش باشد که صحبت از شکستن رکورد شخصی اش است و از جملات ئی اف تی نظیر این استفاده نماید:

" با وجود اینکه احساس می کنم به راحتی می توانم از مانع ۵/۱۰ متری عبور کنم..."

رنس، همیشه در جریان مسابقات، هوای خوب را ترجیح می داد. چون بهترین پرشهایش را در آن شرایط انجام داده بود. هوای سرد همیشه باعث احساس درماندگی اش می شد. عضلاتش دچار گرفتگی می گشتند و لب به شکایت می گشود.

در مسابقات جهانی امسال در فنلاند هوا طوفانی و سرد بود و باران تندی هم می بارید. شرایط از هر نظر آماده بود تا رنس بتواند ثابت کند که همیشه در جریان مسابقات مهم هرگونه اتفاق ناگواری رخ می دهد. پس از گروه بندی، که در حین آن طوفان شدیدی به وقوع پیوست، از طریق ایمیل با هم تماس داشتیم.

آنچه نوشته بود نشان از ورزشکاری داشت که آموخته بود چگونه از پس این شرایط برآید. ذره ای تردید در آن نبود و از موقعیت ها و عزمی که برای نشان دادن حداکثر توانایی اش داشت سخن گفته بود.

وی اکنون از خودش حمایت می کرد و جملاتی شبیه به اینها را بکار می برد:

" با وجود اینکه از هوای بد متنفرم..."

" با وجود اینکه در چنین هوایی تمرکز را از دست می دهم..."

" با وجود اینکه از این شرایط متنفرم ولی تصمیم می گیرم این شرایط را بپذیرم و به شکلی حرفه ای از عهده اش برآیم..."

وقتی دور نهایی فرا رسید می شنید که رقبایش ناله می کنند و از هوای بد شکایت دارند و یکی پس از دیگری از مسابقه حذف می گردند. به آنچه می گفتند گوش می داد و عزمش در پذیرش شرایط راسخ تر می گشت.

افکارش در آن هنگام اینگونه بود: " خوب آقایان، انرژی خود را صرف هوا نمایید. ولی من این شرایط جوی را قبول میکنم. من یک ورزشکار حرفه ای هستم و قصد دارم کارم را به خوبی انجام دهم."

بگذارید ماجرا را خلاصه کنم .

پس از اینکه رنس به مقام قهرمانی دنیا دست یافت سرگئی بوبکا ، فردی که الگوی رنس بود و بارها قهرمان پرش با نیزه جهان شده بود ، بهترین تمجید ممکن را از او نمود . رنس را به خاطر شجاعت و اراده اش ستود و اظهار داشت که شخصیت استوار او بود که باعث شد در این هوای خراب قهرمان دنیا شود .

در آن هنگام من در خانه و جلوی تلویزیون نشسته بودم . چه کسی می توانست چند سال پیش تصور کند که آن جوان پر از تردید آن سالها ، که تعداد زیادی از فیلم های پرشهای سرگئی بوبکا را در اختیار داشت ، از الگوش چنین تمجیدی بشنود . یک بار دیگر برایم ثابت شد که اگر ذهن آزاد باشد بسیاری کارها امکان پذیرند .

این ماجرا می تواند باعث انگیزش بسیاری از کاربران ئی اف تی گردد . حتی اگر فردی در ورزش خاصی تخصص نداشته باشد ، ولی به آن علاقه داشته باشد و بتواند رابطه خوبی با ورزشکاران برقرار نماید ، قادر خواهد بود به کمک ئی اف تی پیشرفتهای قابل ملاحظه ای ایجاد نماید .

پس از مسابقات جهانی تعداد بیشتری از ورزشکاران از من خواستند آنان را در آماده سازی برای المپیک بعدی یاری دهم . هفته پیش آنها را ملاقات نمودم و از زبان خودشان شرح ترسها و شکستهایشان را شنیدم و اهمیت بهداشت ذهنی را برایشان متذکر گشتم . در یک جلسه وام گیری مزایا بر روی چند مسئله با تعدادی از آنها کار کردیم و بلافاصله به نتیجه رسیدیم . یکی از آنان تجربه ای از شکست در المپیک آتن داشت که از آن پس موجب مشکلاتی در همه بازپهائش شده بود . وی پس از یک جلسه از آن مشکل رها گردید . حالت چهره اش به خوبی آن را نشان می داد . همه آنها تا حد زیادی از مشکلاتی که بر روی آنها کار کردیم خلاص شدند و صریحاً از من خواستند که باز هم با آنان کارنمایم .

در جلسات خصوصی که با آنان داشتم اظهار داشتند که هنوز کارهای فراوانی باقی مانده اند . چه چالش جالبی پیش پای من و ئی اف تی قرار گرفته است .

یان شولتس ، مربی پرورش ذهن ، کار بر ان ال پی ، EFT-ADV

#### 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 .