

جمله‌های مناسب ای‌اف‌تی را چگونه بسازیم؟

نوشته‌ی گری کریگ (پدید آورنده‌ی ای‌اف‌تی)

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند www.eft.ir

در ای‌اف‌تی از کلمات بی‌شماری استفاده می‌کنیم و مردم اغلب در رابطه با این که چگونه باید "کلمات مناسب" را بیابند تا بر مشکل خود غلبه نمایند دچار سردرگمی می‌شوند. اگر اندکی در اینترنت جستجو نمایید به مقالات و شرح حال‌های متعددی بر می‌خورید که در آنها افراد جملات تصحیح و عبارات یادآوری مخصوص خود را ساخته‌اند و به نظر می‌رسد که "کلمات صحیح" را یافته‌اند و لذا توانسته‌اند از عهده‌ی حل مشکل خود برآیند.

ولی کسانی که به تازگی کتاب راهنمای ای‌اف‌تی را خوانده‌اند و یا این که طریقه‌ی انجام آن را از دیگران شنیده‌اند و هنوز آن را به خوبی درک نکرده‌اند به راحتی آنچه را که در این نوشته‌ها آمده است سوء تعبیر می‌نمایند. این افراد متوجه نیستند که هدف اصلی پیدا کردن وقایع خاص و موارد ریشه‌ای است و بسیاری از کاربرانی که آن مطالب را نگاشته‌اند بر روی وقایع خاص و جنبه‌های مربوط به آنها کار کرده‌اند و البته سال‌ها به کسب تجربه مشغول بوده‌اند.

نویسندگان این مقالات قصد داشته‌اند آنچه را که در زمان با کار با فردی برای او مناسب بوده است به رشته‌ی تحریر در آورند. هدف از بر زبان آوردن جملات تصحیح و عبارات یادآوری این بوده است که مشکل فرد را به نحوی بیان نمایند که همان اختلال‌های اولیه در انرژی فرد را تحریک و سپس با استفاده از ضربات آنها را بر طرف کنند. آن کلمات برای هر فرد و هر موضوعی فرق می‌نمایند و لذا بهتر است با مطالعه‌ی مطالب نو از جدیدترین اقدامات افراد با تجربه آگاه شوید. ولی باید توجه داشته باشید که حتی استفاده از همان کلماتی که فردی در یک جلسه بر زبان می‌آورد ممکن است در جلسه‌ای دیگر چندان موثر نباشد.

"دستورالعمل" هایی برای آن دسته از کسانی که "نمی‌دانند چه باید بگویند" نوشته شده‌اند. ولی اگر به دقت بیاندیشید در می‌یابید که هر دستورالعملی که برای بیش از یک مورد خاص نوشته شده باشد در واقع حالت کلی‌گویی دارد. ای‌اف‌تی هم معمولاً وقتی کارایی دارد که به صورت اختصاصی از آن استفاده گردد و لذا باید برای هر فردی و هر مشکلی از کلمات مناسب همان بهره برد.

بهترین راه انجام این کار این است که به دقت به سخنان فرد گوش دهید و آنچه را که اتفاق افتاده است/ از منظر چشم/ او ببینید. هر تعداد سوال که لازم است از او بپرسید تا به وقایع خاص برسید و سپس از همان کلماتی که او به کار برده است برای جمله‌ی تصحیح و عبارت یادآوری استفاده نمایید. اگر چنین کنید به زودی متوجه خواهید شد که تجربیات هر فردی متفاوت از دیگران است و لذا شاید هرگز از کلمه یا جمله‌ای بیش از یک بار استفاده ننمایید.

در این رویکرد مهارت‌های ارتباطی، درک کارآگاهانه و تجربه‌ی کار بر روی احساسات انسانی از اهمیت خاصی برخوردارند. اگر این مهارت‌ها را کسب کرده باشید یافتن کلمات مناسب کار دشواری به نظر نخواهد رسید.

البته روزی هم فرا می‌رسد که می‌توانید از راهنمای شهودی خود نیز بهره‌گیری و به کمک آن جهت‌گیری نمایید. ولی متأسفانه در این مورد نیز مردم سوء برداشت کرده‌اند. عده‌ای فکر می‌کنند که منظور از آن این است که "اگر کلمات مناسب را بر زبان بیاورید در واقع عصای جادویی ساخته‌اید".

اصلاً این طور نیست. راهنمای شهودی باید از نوعی چهارچوب مرجع بهره‌مند باشد تا بتواند تاثیر بگذارد. چهارچوب مرجع در اینجا حصول مهارت‌های کافی در استفاده از ای‌اف‌تی است.

مثلاً فرض کنید که دام‌پزشکی می‌خواهد سگی را درمان کند. وی می‌تواند از عکس‌های رادیولوژی برای تشخیص بهتر استفاده کند و یا این که از حس شهود خود به عنوان نوعی راهنما بهره‌گیری کند. در صورت دوم وی به این که در مطب خود بنشیند و بخواهد که راه حل مناسب به او ارائه گردد اکتفا نمی‌کند. بلکه از دانش خود استفاده می‌نماید. سگ را معاینه می‌کند. پرسش‌های متعددی از صاحب آن به عمل می‌آورد. در بسیاری موارد پس از اینها است که حس شهود به کمکش می‌آید. در ای‌اف‌تی نیز همین طور است. اول باید به نحوه‌ی انجام ای‌اف‌تی مسلط شوید و سپس استفاده از حس شهود را هم در آن بگنجانید.

حس شهود می‌تواند به شکل‌های مختلفی خود را نشان دهد. گاهی اوقات راهی کاملاً جدید را پیش پای شما می‌گشاید. ولی در اکثر موارد از آنچه که تاکنون با فرد انجام داده‌اید استفاده می‌کند و فقط توصیه می‌کند که "این تغییر کوچک را نیز در آن بدهید" یا "از این کلمه به جای آن کلمه استفاده نمایید". معمولاً این حس نه به شکل ناگهانی بلکه به تدریج ظاهر می‌گردد. به کارگیری تدریجی آن مستلزم مهارت و البته شجاعت است. اگر به خوبی به گفته‌های فردی که بر روی او کار می‌کنید گوش بسپارید، سوال‌های مناسبی از او بپرسید و وقایع را از منظر چشم او ببینید خواهید توانست همان کلمات را در قالب جمله‌ی تصحیح و عبارت یادآوری به او برگردانید. در این صورت به نتایجی عالی دست خواهید یافت.

حلاصه: "کلمات مناسب" را از تعامل با فرد به دست آورید. مهارت‌های بیشتری خصوصاً در زمینه‌ی درک

کارآگاهانه و ارتباط با فرد کسب نمایید. وقایع خاص را بیابید و سپس از حس شهود خود پیروی کنید.