

کسب و کار ای اف تی خودتونو راه بندازین

نوشته گری کریگ

ترجمه فرهاد فروغمند

اسفند ۱۳۹۷

www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) رایگان (غیرقابل فروش)

اینجانب فرهاد فروغمند اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان را ندارد.

این کتاب برای اولین بار و با اجازه و اطلاع گری کریگ ترجمه شده و اساتید(؟؟؟) وطنی تا به حال حتی ادعا نکردن که اسم این کتابو شنیدن و به عمرشون حتی یک اشاره کوچک هم بهش نکردن.

کسایی که به خودشون اجازه می‌دن که توی آثار گری کریگ دست ببرن و فکر می‌کنن هرچیو که دلشون می‌خواد می‌تونن به صورت ناقص ترجمه کنن و به مردم بی‌خبر بفروشن بهتره به فکر آخرتشون باشن. متاسفانه بعضی از مدعیای دروغین استادی حتی روشن نمی‌شه که به گری کریگ ایمیل بزنن چون خودشون می‌دونن که چه کاراییو کردن که نباید می‌کردن.

نکته دیگه اینکه بهترین منابع آموزشی ای‌اف‌تی در دنیا رو گری کریگ (مخترع روش) تهیه کرده و هیچ یک از شاگردای برجسته‌اش هم حتی ادعا ندارن که چیزی بهتر از ایشون ارائه می‌دن. ولی مدعیان وطنی ادعاشون به آسمون می‌رسه. گری کریگ با اطمینان می‌گه که بعضی از منابع آموزشی ای‌اف‌تی (که دیگران تهیه کردن) ناقص و تحریف شده هستن. اینکه تاکید داره مردم (یعنی شما) فقط از کتابا و فیلمای خودش یاد بگیرین. یادتون باشه که ترجمه آثارش رایگانه پس برای کتابا و فیلمای ای‌اف‌تی نباید به هیچ کسی حتی یک ریال بدین.

توجه: اونچه که توی این کتاب گفته شده برای جامعه امریکاست و لزوماً همش برای کشور ما صدق نمی‌کنه اما می‌تونین ارزش ایده بگیرین. به علاوه باید موارد قانونیو هم رعایت کنین و می‌دونین که قوانین کشورا با هم فرق دارن. توجه داشته باشین که در ایران بلد بودن ای‌اف‌تی یا حتی داشتن مدرکش به معنی داشتن مجوز کار نیست. حواستون به اینم باشه که اگه پزشک یا روانشناس نیستین دخالت توی کارای درمانی جرمه و مجازات داره.

رایگان (غیرقابل فروش) www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

چرا شما رو انتخاب کنم؟

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

نگاهی به کتاب زرد سانفرانسیسکو انداختم. خیلی جالب بود.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

سوالم این بود که "اگه متداولترین ترسیو که توی امریکا وجود داره یعنی ترس از صحبت کردن در جمعو داشته باشم کی می‌تونه کمک کنه؟" معلوم شد که هیچ درمانگری توی کل سانفرانسیسکو توی کتاب زرد تبلیغ نکرده که می‌تونه برای برطرف شدن این ترس خیلی متداول کمکی بکنه. درواقع باید بگم که عده خیلی کمی هستن که تخصصی کار می‌کنن. اکثر آگهیها خیلی کلی هستن و خیلی شبیه اینن:

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

"بدرفتاریهای دوران کودکی، خاطرات ناگوار، روابط، تعارضات، طلاق، اضطراب، افسردگی، ترسهای مرضی." شاید کسی فکر کنه که این فهرستی از چند جور تخصصه. ولی این فهرست طولانی‌تر از اونیه که کسیو قانع کنه. برای کسی مٹ من که مشککش ترس از صحبت کردن در جمعه این آگهیها می‌گن که...

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

"ما همه جور کاری می‌کنیم و تخصص هیچیو هم نداریم."

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

شاید قصدشون این نبوده باشه ولی این جوری ازش برداشت می‌شه. یادتون باشه که در اینجا من مشتریم. برداشت منه که مهمه نه نیت کسی که آگهی داده. مشکلم برام خیلی مهمه و ترجیح می‌دم پیش کسی برم که تخصصش همینه. اگه شما روی بدرفتاری و افسردگی و طلاق و خیلی چیزای دیگه که ربطی به من ندارن کار می‌کنین چرا شما رو انتخاب کنم؟ برداشت من اینه که اگه پیش شما پیام توی چیزی که دنبالش

هستم آب می‌بندین. اگه برای مشکلم متخصصی وجود داشته باشه سراغ اون می‌رم - نه شما. خوشبختانه توی این رشته می‌تونین هم نقش متخصصو بازی کنین و هم نقش کسی که همه جور کاریو می‌کنه. راجع به این بعدا بیشتر توضیح می‌دم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

برای این که ببینیم تخصص چه نقشی توی جامعه ما داره نیازی نیست جای دوری بریم. اطرافمون از اینا پره و بخشی از نظام باوراییه که در مورد خرید کردن داریم. برای بعضی خریدا به فروشگاهای زنجیره‌ای می‌رین و برای بعضی خریدای دیگه سراغ بعضی فروشگاهای دیگه می‌رین. اگه بنز می‌خواین بخرین ترجیح می‌دین سراغ نمایندگی بنز برین تا این که سراغ یه نمایشگاه ماشینی برین که به جز بنز، اولدزموبیل و موتورسیکلت و اسکیت‌بورد هم می‌فروشه. همین قضیه برای پزشکی هم صادق. اصلا حاضر نمی‌شین یه متخصص طب سوزنی کمرتونو جراحی کنه یا متخصص مقعد چشمتونو معاینه کنه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

ولی جامعه برای رشته روانشناسی به دلایلی این تمایل بدیهی آدم‌ها رو ندید می‌گیره. این اشتباه بزرگیه چون روانشناسای عمومی تربیت می‌کنن و بعد اونا رو به بازاری می‌فرستن که عادت کرده توقع تخصص داشته باشه. هرچند که چندتا تخصص توی رشته درمان وجود دارن ولی بیشتر کاربرا عمومی کار می‌کنن و فکر می‌کنن اگه تور بزرگتریو بندازن پول بیشتری درمیانن. این شاید توی جوامع کوچک کار خوبی باشه ولی توی شهرای متوسط و بزرگ مث اینه که پزشک فکر کنه اگه همه کار، از درمان آنفلوانزا گرفته تا جراحی مغز، رو انجام بده کارش بیشتر رونق می‌گیره. این طور نیست. زن حامله سراغ یه آدم همه‌کاره نمی‌ره بلکه سراغ متخصص زنان می‌ره. این خیلی ساده و سرراسته.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

به نظرم تنها دلیل این که توی رشته روانشناسی مردم سراغ متخصصا نمی‌رن اینه که تخصصای خیلی کمی وجود دارن. مردم در اکثر موارد مجبورن پیش کسی برن که به نظر میاد کارای عمومی می‌کنه چون درمانای تخصصی زیادی ارائه نمی‌شن. این از نظر بازاریابی خیلی خیلی عجیبه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خیلی خوب می‌دونم که ای‌اف‌تی روی خیلی از مسائل عالی نتیجه می‌ده و ابزار خیلی باارزشی برای کساییه که ترجیح می‌دن کارای عمومی بکنن. درواقع باید بگم که معمولا خیلی سریع می‌تونین خاطره خیلی بد کسیو خنثی کنین یا ترسشو از صحبت کردن در جمع از بین ببرین. تقریبا می‌تونین باهاش خدمت همه جور مشکلی برسین. شما اینو می‌دونین و منم می‌دونم. ولی نظر بیشتر مراجعه کننده‌ها خلاف اینه و شما هم باید با همون نظرا روبرو بشین. شاید اون نظرا به مرور زمان عوض بشن ولی فعلا ندید گرفتن نظر مراجعه کننده (یعنی تمایلیش به متخصص) به معنی اینه که توی بازار، کارتون بلنگه. مراجعه کننده (اگه بتونه) ترجیح می‌ده شما رو ندید بگیره و برای مساله‌اش سراغ یه متخصص بره.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

درک این شاید اولش سخت باشه چون ابزار اینو که همه جور کاریو به نحو احسن انجام بدین دارین. اما دارین برای مراجعه کننده‌های بالقوه‌ای آگهی می‌دین که متخصصا رو ترجیح می‌دن. هرچند که ظاهرا جور دیگه‌ایه ولی اگه این کارو درست انجام بدین براتون به فرصت بزرگی تبدیل می‌شه. لازم نیست توی کسب و کار مدرک دانشگاهی داشته باشین تا ببینین که می‌تونین به شکلی اخلاقی و درست خودتونو به عنوان یه متخصص معرفی کنین و در عین حال همه جور کاری هم برای مراجعه کننده‌هاتون انجام بدین. مثلا می‌تونین تبلیغ کنین که در زمینه‌های بدرفتاری جنسی و خاطرات جنگی و اعتماد به نفس یا هر چیز دیگه‌ای تخصص دارین و کسایو که برای "مشکلاشون" دنبال متخصص می‌گردن جذب کنین. بعد از این که اونا توی اون زمینه‌ها راحت شدن بهتون بیشتر اعتماد می‌کنن و شما هم می‌تونین برای همون آدم‌ها سراغ مسائل دیگه‌شون برین. (معمولا هم زمینه‌های خیلی زیادی دارن.) یعنی با انجام دادن کار تخصصی برای

مشکلشون اعتمادشونو جلب می‌کنین و بعد بهشون نشون می‌دین که توی بقیه جنبه‌های زندگیشون هم می‌تونین کمکشون کنین و اونا هم از این بابت خیلی خوشحال می‌شن. این جوری تخصصتون درای زیادیه براتون باز می‌کنه و می‌تونین بازم از مهارتایی که به عنوان یه کاربر عمومی دارین روشن استفاده کنین.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

تخصص داشتن باعث می‌شه که مشهور بشین و توی بازار خودتونو نشون بدین. این جوری بیشتر احتمال داره که رسانه‌های محلی سراغتون بیان. مثلاً اگه کسی بتونه به خوبی روی سربازای قدیمی کار کنه یا امتیازای گلف‌بازا رو بهتر کنه در مقایسه با آدم بااستعدادی که همه جور کاری می‌کنه بیشتر ارزش خبری داره. شما اگه خبرنگار بودین ترجیح می‌دادین راجع به کدومشون مطلب بنویسین؟

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

به علاوه اگه توی شهرای متوسط یا بزرگ زندگی می‌کنین احتمالاً برای اکثر تخصصاً فرصت کسب و کار بیشتر از اونیه که بتونین از عهده‌اش بریاین. مثلاً چندتا دانش‌آموز وجود دارن که مشکل یادگیری دارن و با یه ساعت رانندگی می‌تونین بهشون برسین؟ چند نفر هستن که می‌خوان از دست خشمی که زندگیشونو به هم ریخته خلاص بشن؟ چندتا قربانی بدرفتاری جنسی در دوران بچگی وجود دارن که توی محله شما هستن؟ اگه همشون سراغتون بیان از عهده کار برمیاین؟

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

اینو امتحان کنین. یه تخصصیو - هر چی که باشه - انتخاب کنین و بعد توی کتابایی مَث کتاب اول ببینین چقدر رقیب توش دارین. با دقت ببینین. چند نفرن؟ یکی، دوتا، سه تا، هیچی؟ یه تخصص مَث مورد تجاوز قرار گرفتن یا ترس از پرواز با هواپیما یا مسائل زنانو انتخاب کنین. (این مورد آخر کمی کلیه ولی خیلی بهتر از اینه که هیچ تخصصی نداشته باشین.) می‌بینین که فرصت بزرگی برای کسب و کارتتون پیدا کردین. اکثر رقیباتون و از جمله اونایی که آگهی می‌دن خودشونو یه جور همه‌کاره معرفی می‌کنن. اینه که هر تخصصیو

که بخواین می‌تونین برای خودتون انتخاب کنین. از اینم واضحتر ممکنه؟ انگار که یه اتوبان ۵ بانده جلوتونه و به جز چندتا دوچرخه و یه اتوبوس مدرسه هیچ ماشین دیگه‌ای توش نیست.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

ولی با وجود این که این فرصت خیلی واضحه، نمی‌گم که کسب و کار فعلی و عمومی‌تونو فوری ول کنین و توی بازار کوچکتی متخصص بشین. کاملاً برعکس. اگه کسب و کارتون خوبه توصیه می‌کنم حفظش کنین و مشتریاتونو بیشتر کنین. درواقع باید بگم که می‌تونین به خوبی هم متخصص باشین و هم کاربر عمومی. نیازی هم نیست که کار فعلیتونو بهم بزنین. این هیچ ضرورتی نداره. بازم به مشتریای فعلیتون خدمات بدین. اما با تبلیغ این که در بعضی زمینه‌ها متخصص هستین مشتریای جدیدی هم پیدا کنین.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

برای شروع کار می‌تونین بگین که توی زمینه خاصی مهارت دارین (که همین طور هم هست) و بعدش ببینین چی می‌شه. درواقع باید بگم که داشتن چندتا تخصص هیچ اشکالی نداره. فقط نباید همه اونا رو توی یه آگهی بنویسین. برای این که امتحان کنین که آگهی تون چقدر تاثیر داره توش از دو سه تخصص بگین و اونو توی روزنامه‌ها و مجله‌های محلی چاپ کنین. منظورم اوناییه که خیلی ارزون هستن و چندصد یا چندهزار خواننده دارن. آگهی تون می‌تونه چیزی شبیه به این باشه:

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

جان جانسون، کارشناس ارشد، متخصص ترس از صحبت کردن در جمع، تلفن ۵۵۵۱۲۳۴

جان جانسون، کارشناس ارشد، آسودگی از خاطرات جنگی، تلفن ۵۵۵۱۲۳۴

جان جانسون، کارشناس ارشد، متخصص کارایی ورزشی، تلفن ۵۵۵۱۲۳۴

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

اگه بتونين خدماتيو که مي گين واقعا ارائه کنين (و مي دونين که با اي اف تي مي تونين) دادن چنين آگهيایي به لحاظ اخلاقي هيچ مشکلي نداره. اين آگهيا کوتاه و سراستن و هزينه خيلي کمي هم دارن. به علاوه اين جوري با هزينه خيلي کمي مي فهمين که کدوم تخصصا براتون بهترن. امتحان کنين و اگه ديدين که تلفنتون چندان زنگ نمي خوره تعجب نکنين. بعضي از اصول آگهي دادنو بعدا بهتون مي گم. فعلا همين آگهيای سراسنت براي شروع کار خوبن.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غير قابل فروش)

خيلي چيزاي ديگه هم بايد بهتون بگم. توي فصل ۳ بيشتري توضيح مي دم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غير قابل فروش)