

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 بزنن 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)

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

تبلیغ کردن: با نوشتن به یه آدم معتبر تبدیل بشین

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

این فصل راجع به یکی از حقه‌های روانشناسیه. صنعت تبلیغات دهها ساله که داره حسابی ازش استفاده میکنه و شما هم می‌تونین همین کارو بکنین و توی چشم مشتری و جامعه به یه آدم معتبر تبدیل بشین.

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

گفتم که نوشتن خبرنامه برای اینه که شناخته بشین. آدمای شناخته شده جای خاصی توی جامعه دارن و توی تقریبا همه زمینه‌ها می‌شه به عنوان یه آدم "معتبر" بهشون نگاه کرد. چرا به یه گلف‌باز حرفه‌ای مٹ آرنولد پالمر پول می‌دن تا برای روغن موتور تبلیغ کنه یا به یه بازیکن بسکتبال مٹ مایکل جوردن پول می‌دن تا بهتون کفش و خدمات تلفنی و سوسیسی و زیرپوش مردونه و باتری بفروشه؟

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

این "معتبر بودن" خیلی مهمه و یکی از احمقانه‌ترین چیزا توی روانشناسی ماست. ما چشم‌پسته از کسانی که ظاهرا "حقیقتو" می‌دونن تبعیت می‌کنیم. این کارو نه فقط در مورد آدمای مشهور بلکه در مورد متخصصا هم انجام می‌دیم. مثلا یکی از آگهی‌های خیلی موفقیه که وقتی من جوون بودم پخش می‌شد این بود:

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

"از هر چهار دکتر سه نفر سیگار کامل می‌کشند."

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

این جمله واقعا احمقانه اس. ولی اون آگهی خیلی موفق بود. فکر می‌کنین که اگه اون همه دکتر اون چیز بوگندو رو دود کنن پس منم باید همین کارو بکنم. هر چی باشه دکترا بهتر می‌دونن. اونا آدمای معتبری هستن.

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

ولی راهای کاملا اخلاقی هم برای تبلیغ کردن کارایی که می‌کنیم با استفاده از تمایل آدما به "تبعیت از رهبری" وجود دارن. اما بذارین اول راجع به این تمایل و منطقی که پشتشه حرف بزنم. دلیل اصلیش اینه که ما توی جوامع صنعتی انتخابای خیلی زیادی داریم و ترجیح می‌دیم راحت تر تصمیم بگیریم. در حالت ایده‌آل، اگه بخوایم یه خونه بسازیم، باید معماری و مهندسی ساختمان و طرز استفاده از مصالح و لوله‌کشی و غیره رو بلد باشیم تا توی هر قسمت از ساختن خونه تصمیمای عاقلانه‌ای بگیریم. ولی وقت کافی برای همه اینا نداریم و ...

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

وقت نداریم بادقت همه چیزا رو در مورد تغذیه بخونیم تا بتونیم درست بخوریم و....

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

وقت نداریم همه نظریه‌های جدیدیو که در مورد روابط و تربیت فرزند ارائه شدنو بخونیم تا به این بخش مهم زندگیمون هم برسیم و ...

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

وقت نداریم کار کردن با همه نرم‌افزارا رو یاد بگیریم تا بتونیم اونیو که برامون از همه بهتره انتخاب کنیم ... و غیره و غیره.

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

واقعیت اینه که به ندرت با دقت تحقیق می‌کنیم و تقریبا همیشه برای تصمیم‌گیرایمون به "متخصصا و کسای که بهشون اعتماد داریم" اتکا می‌کنیم. ترجیح می‌دیم یه مغازه‌دار ۲۳ ساله بهمون بگه کدوم نرم‌افزار بهتره تا این که همه انتخابای دیگه رو بررسی کنیم. با کمال میل هم حاضریم نظر یه آدم مشهورو در مورد این که چه مارک نوشیدنی یا سینه‌بندیدو بخریم قبول کنیم. درواقع باید این کارو بکنیم و با این همه تصمیمیایی که می‌خوایم بگیریم اگه این کارو نکنیم خل می‌شیم. این یه چیز انسانیه و به تکامل احساسی ما مربوطه.

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

خب، حالا با این چیزایی که گفتم، آخرش چی؟ ساده اس. اگه می‌خواین مردم شما رو یه آدم معتبر بدونن و ازتون تبعیت کنن و مشتریا رو بهتون ارجاع بدن و وقتی جایی هستین راهو براتون باز کنن باید (دودورو دودورو دو) یه آدم معتبر بشین.

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

خب، خب. می‌دونم که (هنوز) یه ورزشکار یا هرچیز دیگه مشهور نیستین. پس چه جوری اون اعتباریو که لازمه به دست میارین؟ از کجا شروع می‌کنین؟ خب، لازم نیست ورزشکار یا هر چیز دیگه مشهوری بشین تا در نظر مردم معتبر بشین. اونچه که باید بکنین اینه که ...

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

یه چیزی بنویسین!! حرفاتونو روی کاغذ بیارین و اونا رو به شکل گزارش و کتاب و دستورالعمل و خبرنامه و غیره به دست مردم برسونین.

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

نوشتن یه جنبه جادویی داره. اگه چیزی نوشته شده باشه وزنش بیشتر می‌شه و هر کسی که اونو نوشته (یعنی شما) به یه آدم معتبر تبدیل می‌شه. این همون راه میانبر برای تصمیم‌گیریه.

خیلی خوب می‌شه اگه به کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای بنویسین و ناشرا التماستون کنن که اونو چاپ کنن و به مردم بدن. بدیهه که این جوری فوری به یه آدم معتبر (و مشهور) تبدیل می‌شین و باید کسایو استخدام کنین تا توی برنامه کاری و جاهایی که می‌رین کمکتون کنن.

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

چه فکر باحالی.

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

ولی برای این که به یه آدم معتبر تبدیل بشین هیچ کدوم از اینا ضروری نیستن. فقط کافیه که یه کتاب بیست سی صفحه‌ای راجع به روشتون (یعنی ای‌اف‌تی) بنویسین و با استفاده از روشای ساده اونو پخش کنین. اون روشا رو هم به زودی می‌گم. نیازی نیست که کتابتون طولانی باشه. مردم کتابای کوتاه و مختصر و ترجیح می‌دن و قدر اونو رو می‌دونن. ولی باید حسابی برای نوشتنش وقت بذارین. شرح موارد واقعیو توش بنویسین (بدیهه که اگه بخواین می‌تونین اسم اون آدم رو عوض کنین) و حرفاتونو جوری بزنین که قانع کننده باشن. یه اسم جذاب م‌ث اینا هم برای کتابتون بذارین...

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

تکنیک رهایی ذهن (اوهوم!)

راهی به سوی آرامش شخصی

چرا اکثر روشهای روانشناسی نتیجه نمی‌دهند

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

طب سوزنی احساسی (بدون سوزن)

چگونه دیگر کابوس نبینیم یا خاطرات بد یا ترس از صحبت کردن در جمع و غیره و غیره نداشته باشیم

(این روش حداقل در ۵۰ درصد موارد تاثیر دارد)

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

قیمت کتابتون باید کمتر از ۱۰ دلار باشد تا توی کتابفروشی جلب توجه بکنه. (بعد از این که نظرای مردمو گرفتین و بازنویسیش کردین می‌تونین چاپ دومو حرفه‌ای تر انجام بدین.) هروقت آماده شد اونو مجانی بدین. به مشتریاتون بدینش. باهاشون ورقش بزنین. فصلای مهمشو بهشون نشون بدین. اگه کتابتون خوب نوشته شده باشه در نظر مشتریاتون به پله از نردبون معتبر شدن بالا می‌رین.

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

بعد توی باشگاهای محله‌تون راجع به کتابتون سخنرانی کنین. نسخه‌های مجانی ازش به مردم بدین. مردم اگه این جوری کتابو بگیرن بیشتر احتمال داره اونو بخونن. هرچی باشه شخصا نویسنده رو دیدن و می‌دونن که در این زمینه آدم معتبریه.

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

به کتابفروشی محله‌تون برین و بهش بگین که می‌تونه کتابو ۳ دلار بفروشه و همه پول هم مال خودش باشه. فقط شرطش اینه که کتابتونو دم صندوق بذاره تا مشتریا بتونن اونو ببینن. با رستورانها هم می‌تونین همین کارو بکنین.

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

یه نسخه از کتابتونو توی خبرنگاره‌تون هم بذارین (خبرنامه که می‌نویسن، نه؟ چون اینم یه راه معتبر شده). با کسای دیگه‌ای که خبرنگاره می‌نویسن تماس بگیرین و بهشون بگین که تعدادی از کتابتونو بهشون مجانی می‌دین تا بتونن به عنوان هدیه برای مشترکاشون بفرستن. اگه کتابتون خوب باشه نویسنده‌های خبرنگاره‌ها نمی‌تونن این پیشنهادتونو رد کنن.

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

توی اینترنت برین و سری به تالارای گفتگو بزنین و بهشون بگین که یه کتاب مجانی دارین. به صورت الکترونیکی براشون بفرستین. این جوری هیچ خرجی براتون نداره. وقت بذارین و راجع به کتابتون و قسمتای مهمش توی سایتای مختلف بنویسین. اینم به معنی نوشته و این جوری معتبرتر می‌شین.

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

وسایت خودتونو درست کنین و یه نسخه از کتابتونو هم توش بذارین. بذارین همه بتونن اونو مجانی دانلود کنن. اینم هیچ خرجی براتون نداره. چون پول چاپ و صحافی و پست نمی‌دین. آدرس ایمیل مردمو ازشون بگیرین و اونا رو مشترک خبرنامه‌تون بکنین و یه خبرنامه دیگه رو هم شروع کنین.

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

پول اون کتابایی که چاپ کردین و مجانی دادین چی می‌شه؟ کلا چقدره؟ شاید برای این کار چندصد دلاری خرج کنین و شاید بعدشم خرجایی بکنین. اگه کتابتون با استقبال روبرو بشه شاید بخواین یه مجموعه از کتابای کوتاه بنویسین و این جوری هم معتبرتر بشین. البته اینم خرج داره. ولی مگه چه راهای دیگه‌ای وجود دارن؟ ترجیح می‌دین بازم به عنوان یه آدم غیرمعتبر به کارتون ادامه بدین؟ این که خیلی هزینه‌اش براتون بیشتره. شاید اینو متوجه شده باشین.

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

خب، بگین بینم چرا الان مشغول تایپ کردن نیستین؟

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

پانوش: اگه شما هم یکی از اون آدمای باحالی هستین که حس می‌کنن ماموریتی توی زندگیشون دارن چه راهی براتون بهتر از اینه که به یه آدم معتبر تبدیل بشین و مردم شما رو بشناسن؟