

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

سلام خدمت شما دوست عزیز که این کتاب
الکترونیکی را دانلود کرده اید و گامی مهم در جهت
رسیدن به اهدافتان برداشته اید . این کتاب
الکترونیکی قسمتی از کتاب **سختِ خیل** است که به
شما کمک می کند تا بر ناکامی هایتان در یادگیری
زبان انگلیسی غلبه کنید .

برای دانلود کتاب بصورت کامل به وبسایت ما
مراجعه کنید و آن را دانلود کنید و از مطالب رایگان
سایت استفاده کنید.

www.jafarmadani.com



[Tigrm.me/englishforalllll](https://tigrm.me/englishforalllll)



[jafar.madani](https://www.instagram.com/jafar.madani)





سہولت

چرا در یادگیری زبان انگلیسی



موفق نیستیم؟ چه کنیم؟

سرشناسه	: معدنی جعفر، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: سوخت فیل: چرا در یادگیری زبان انگلیسی موفق نیستیم؟ چه کنیم؟ نویسنده جعفر معدنی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص. ۴/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۵۳-۳: ۱۵۰۰۰۰ ریا:
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: چرا در یادگیری زبان انگلیسی موفق نیستیم؟ چه کنیم؟
موضوع	: موفقیت
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م/م ۶۳۷/م BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۹۴۹۲۴



نام کتاب: سوخت فیل
نویسنده: جعفر معدنی
صفحه آرا: جعفر خدادی
ناشر: تعالی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۵۳-۳
نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com
نشانی اینترنتی: www.taalibook.com
نشانی مرکز پخش: تهران میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده شمالی، کوچه شهید بزمه، کوچه صالحی، پلاک ۴
تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۷۴۲۵
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

وقتی همه ی نیروهای جسمی
و ذهنی متمرکز شوند،
توانایی های انسان برای حل مشکلات
به طور حیرت انگیزی چند برابر می شود.
نورمن وینسنت پیل

تقدیم به همسر عزیزم
و دختران نازنینم
عارفه و نیلوفر

فهرست

سه خط فیل



- داستان فیل ۹
- مقدمه ۱۱
- ماراتن ۱۳
- آموزه‌هایی از بزرگان ۲۷
- مدل ذهنی شما چیست؟ ۳۱
- موفق‌ها چه می‌کنند؟ ۳۹
- آیا ما فرد سالمی هستیم؟ ۴۹
- هدف‌گذاری تا موفقیت ۶۱
- انتظار فرد انگیزه‌دهنده ۷۳
- مباحث یادگیری ۸۳
- شغل خوب یا شغل عالی ۱۰۷
- اهمال کاری ۱۱۳

افزایش عملکرد..... ۱۲۵

چهار میثاق..... ۱۳۹

راهکارها..... ۱۶۱

سخن پایانی..... ۱۷۱

پیشنهادهایی برای مطالعه ی بیشتر..... ۱۷۲



داستان فیل

روان‌شناسان کشف کرده‌اند که مغز ما تحت فرمان دو سامانه‌ی متفاوت است: ذهن منطقی و ذهن احساسی؛ این دو برای سلطه یافتن با هم رقابت می‌کنند. ذهن منطقی که به فیل سوار تشبیه شده است، اندامی متناسب می‌خواهد، ذهن احساسی که به فیل تشبیه شده است، شکلات و شیرینی می‌خواهد. ذهن منطقی می‌خواهد موقعیت‌کاریش را تغییر دهد، ذهن احساسی برنامه‌ی روزمره‌ی راحت می‌خواهد. طی این کشمکش ممکن است تلاشی جهت تغییر نابود شود یا در صورت غلبه بر عقل احساسی، تغییر به سرعت رخ دهد.

نویسندگان این کتاب بعد از سال‌ها تحقیق در حیطه‌ی روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و غیره، تلاش دارند که برای انسان‌ها روشن کنند که چگونه به کمک الگوی تغییر شغل، جامعه و زندگیشان را تغییر دهند. شما نیز می‌توانید با استفاده از الگوی یاد شده به موفقیت مورد نظرتان برسید.

کتاب کلید را بزن

نوشته‌ی چیپ هیث و دن هیث

مقدمه

حتماً شما هم با خواندن نام کتاب، تعجب می‌کنید و به دنبال مفهوم این نام و ارتباط آن با موضوع یادگیری زبان انگلیسی هستید. همان‌طور که به آن اشاره کردم، ذهن ما از دو قسمت منطقی و احساسی تشکیل شده است. در این کتاب ذهن احساسی ما به فیل تشبیه شده است، یعنی اگر ذهن منطقی ما یا همان فیل سوار، تصمیم بسیار مهمی مانند یادگیری زبان انگلیسی بگیرد و از طرفی ذهن احساسی ما یا همان فیل که همیشه دنبال راحتی هست، راضی به انجام آن کار نباشد، کاری از پیش نمی‌رود.

بسیاری از انسان‌ها در زندگی خود تصمیم‌های بسیار بزرگی گرفته‌اند که هر کدام از آن تصمیمات، می‌توانست سرنوشت آن‌ها را تغییر دهد و آن‌ها را تبدیل به انسان بزرگ و موفق کند، ولی فقط افسوس‌های آن‌ها برایشان باقیمانده است. به بیان دیگر فیل سوار وجودشان یا همان ذهن منطقی تصمیم مهم و درستی گرفته است، ولی چون فیل وجودشان یا همان ذهن احساسی، تنبلی کرده، به حرف فیل سوار گوش نکرده، کاری از پیش نرفته است. پس همان‌طور که گفتیم باید فیل سوار و فیل باهم به توافق کامل برسند تا بتوانند به هدف دست یابند.

منظور من از نام کتاب یعنی سوختِ فیل، این مفهوم است که ما خیلی مواقع تصمیمات مناسب و درستی می‌گیریم ولی در میانه‌ی راه، از ادامه منصرف می‌شویم و بیشتر مواقع این فیل است که باعث انصراف ما از ادامه‌ی مسیر می‌شود. حال اگر ما بتوانیم مرتب به این فیل



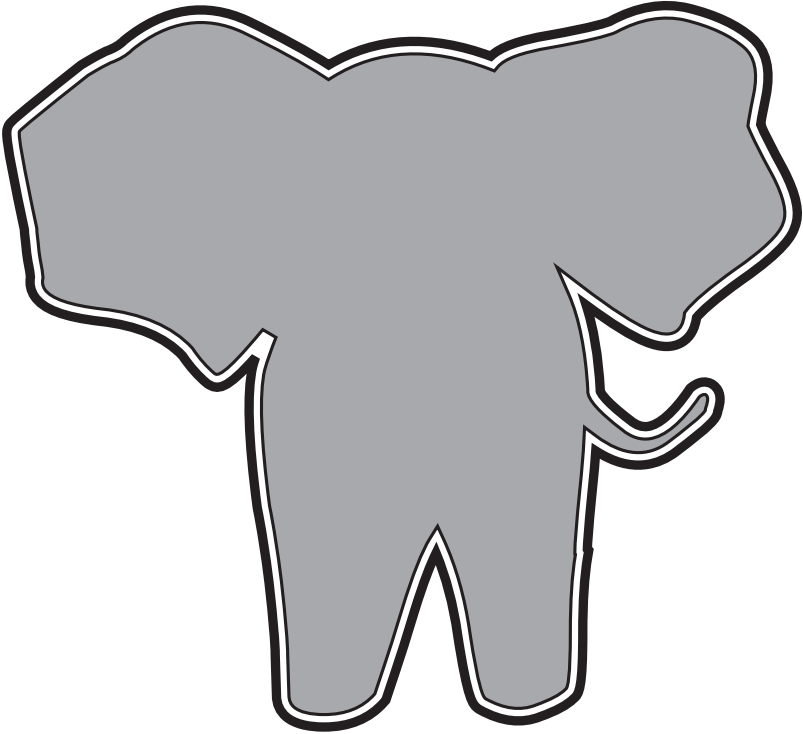


سوخت برسانیم و همیشه او را به ادامه راه ترغیب کنیم، مطمئناً به هدفمان می‌رسیم. تمام تلاش من در این کتاب این است که دلایل مختلف از پایستادن این فیل را بشناسیم و راه‌حلی برای آن ارائه کنیم و کاری کنیم تا به‌صورت مدام این فیل به راه رفتن ادامه دهد و تا رسیدن به هدف از پای نایستد.

من به‌عنوان کسی که سالیان زیادی است که درباره‌ی این قضیه مطالعه کرده‌ام و جزء کسانی بوده‌ام که بیشترین شکست‌ها را در گذشته، در مسیر یادگیری زبان انگلیسی متحمل شده‌ام و فیل وجودم بارها و بارها مرا از رسیدن به اهدافم بازداشت. اکنون با تلاش‌های بسیار توانسته‌ام موفقیت‌های مهمی در این عرصه به دست بیاورم، قصد آن دارم تا به شما مسیر درست را نشان دهم تا بتوانید با شناسایی فیل وجودتان و دلایل از پایستادن آن، در مدت زمان و تلاش کمتری مسیر را طی کرده و به هدفتان برسید.

در این کتاب، ابتدا دلایل عدم موفقیت را بررسی می‌کنیم و کاملاً شرح می‌دهیم که چه اتفاقاتی در این مسیر برای شما رخ می‌دهد که از ادامه‌ی مسیر منصرف می‌شوید و در انتها راه‌کارهایی را پیشنهاد می‌کنیم که شما به کمک آن‌ها می‌توانید پرونده‌ی چرایی عدم یادگیری زبان انگلیسی را برای همیشه ببندید.

ماراتن



ماراتن

در ابتدای مسیر در مسابقه ی دو ماراتن افراد بسیار زیادی شرکت دارند. همه مسابقه را آغاز می کنند، اما شما فکر می کنید چند نفر از این افراد، به پایان مسیر می رسند. خیلی کم. چرا؟ آیا تمام این افراد برای این در مسابقه شرکت کرده بودند که تا انتها بدونند و از خط پایان عبور کنند؟ البته نه همه؛ اما بیشتر افراد با این هدف مسابقه را آغاز می کنند. پس چرا نمی توانند تا انتهای مسیر بدونند. این امر دلایل بسیاری دارد.

برای آنکه یک فرد بتواند در دو ماراتن از ابتدا تا انتهای مسیر را بدون، فارغ از اینکه مقام می آورد یا نه باید از قبل آمادگی های لازم را داشته باشد. آمادگی هایی از قبیل تمرینات مرتب روزانه، تغذیه ی مناسب، تفکر درست نسبت به این نوع مسابقات و ... پس نتیجه می گیریم که هر کسی با هر شرایطی نمی تواند در این مسابقات شرکت کند و مقام بیاورد. در این نوشته نمی خواهیم دلایل قهرمان شدن و مقام آوردن را بررسی کنیم، بلکه در نظر داریم تنها بر مسئله ی به پایان رساندن مسیر و ارتباط آن با یادگیری زبان انگلیسی تمرکز کنیم. اما واقعاً یادگیری زبان انگلیسی با موضوع دو ماراتن چه شباهت هایی دارد؟

یادگیری زبان انگلیسی را از آن جهت می توانیم به مسابقه دوی ماراتن تشبیه کنیم که در ابتدای مسیر افراد زیادی شروع به یادگیری آن می کنند ولی متأسفانه تعداد خیلی کمی به انتهای مسیر می رسند. همان طور که می دانید در آموزشگاه های زبان تعداد کلاس هایی که برای ترم های اول تشکیل می شود، بسیار بیشتر از تعداد کلاس هایی است که برای ترم های



پایانی تشکیل شده است. حتی بعضی از مواقع در ترم های بالا تعداد افراد شرکت کننده به حد نصاب نمی رسد و کلاس تشکیل نمی شود.

چرا این اتفاق می افتد؟ مگر تمام افرادی که آموزش و یادگیری زبان انگلیسی را آغاز می کنند هدفشان این نیست که تا انتهای مسیر یادگیری را ادامه دهند و بتوانند به هدفشان برسند؟ برای مثال اگر هدفشان ترجمه ی کتاب و متون انگلیسی بوده است، چرا در میانه ی راه از ادامه منصرف می شوند؟ یا اگر هدفشان این بوده است که بتوانند در مسافرت هایشان به راحتی انگلیسی صحبت کنند و هدف هایی به این بزرگی دارند، چرا ادامه نمی دهند؟

اگر آموزش زبان انگلیسی را با دوی ماراتن مقایسه کنیم، می توانیم بعضی از دلایل آن را متوجه شویم. اول گفتیم در دوی ماراتن افرادی که به انتهای مسیر می رسند، هر روز تمرینات منظمی دارند و روزانه زیر نظر مربی فعالیت های خود را انجام می دهند. همین گونه اگر افرادی که یادگیری زبان را شروع می کنند، از عامل تمرین که کلید موفقیت است، استفاده کنند، به احتمال زیاد در مسیر درست قرار خواهند گرفت و تا انتها مسیر را به پایان خواهند رساند.

تمرینات منظم در هر کاری بسیار مهم است. تا حالا برای شما پیش آمده که بعد از مدتی که هیچ تحرکی نداشته اید و ورزش نکرده اید، در یک برنامه تلویزیونی یا رادیویی متوجه می شوید که ورزش نکردن و تحرک نداشتن، موجب بسیاری از بیماری ها می شود و اگر این کار یعنی بی تحرکی را ادامه دهید، باید منتظر تحمل بیماری های بسیاری باشید یا در تلویزیون یا پارک ها افرادی را می بینید که در حال ورزش، بسیار سرحال و شاد هستند یا بین دوستان کسانی را مشاهده می کنید یا می شنوید که ورزش می کنند و به سلامتی خودشان اهمیت می دهند. در این هنگام شما هم تصمیم می گیرید که ورزش را آغاز کنید. بلافاصله لباس ورزشی می پوشید و به نزدیک ترین پارک منطقه ی خود می روید و شروع به ورزش می کنید. در رؤیایتان خود را شخصی سالم، ورزشکار و شاداب می بینید که از ورزش لذت می برد. پیش خود می اندیشید که شاید ورزش را حرفه ای دنبال کنید یا حداقل روزی دو ساعت ورزش کنید

و شاید هم این قدر خوب کار کنید که به عنوان یک مربی ورزش در باشگاه‌های ورزشی آموزش دهید و هم ورزش کنید هم درآمد داشته باشید. فکر می‌کنید ورزش چقدر خوب است و چرا زودتر از این، آن را شروع نکرده بودید و همچنان در حال لذت بردن از رؤیای تان هستید که ناگهان همه چیز خراب می‌شود.

احساس می‌کنید که قلبتان به تپش افتاده است، احساس سنگینی می‌کنید. احساس می‌کنید که کاش در خانه بودید تا روی تخت یا کاناپه دراز می‌کشیدید. از آمدن به پارک و ورزش هم پشیمان می‌شوید و هزاران افکار دیگر.

به خانه بر می‌گردید، اما فردا دوباره به پارک می‌روید و شروع به ورزش می‌کنید. باز دوباره همان اتفاق دوبروز. روز بعد دوباره به پارک می‌روید ولی باز همان اتفاق تکرار می‌شود. این بار دیگر برای همیشه تصمیم می‌گیرید که ورزش را کنار بگذارید. به خانه می‌روید. با یک بسته چپس روی کاناپه دراز می‌کشید و به جای ورزش به تماشای فوتبال می‌نشینید. در حال نگاه کردن به فوتبال، خودتان را توجیه می‌کنید که من خیلی دوست داشتم، ورزش کنم و تمام سعی خودم را هم کردم ولی نشد.

فکر می‌کنید که چرا این اتفاق برای شما افتاد. نه فقط برای شما، بلکه برای خیلی از افراد این اتفاق رخ می‌دهد. چیزی که شما و خیلی از افراد به آن دقت نمی‌کنند این است که برای موفق شدن در هر کاری باید با سه مفهوم، «بودن»، «انجام دادن»، «داشتن» آشنا شوید.

در کتاب *چراغ جادوی پدر پولدار*، نوشته‌ی رابرت کیوساکی به این مفهوم به خوبی اشاره شده است. انسان‌ها معمولاً وقتی آرزوی داشتن چیزی را دارند، افسوس آن را می‌خورند یا برای رسیدن به خواسته و آرزویشان گامی برمی‌دارند؛ این موضوع را نمی‌دانند که برای دستیابی به آرزوهایشان، قبل از آرزوی داشتن آن و انجام دادن کاری، نخست لازم است مرحله‌ی «بودن» را پشت سر بگذارند.

حتماً می‌پرسید که منظور چیست؟ منظورم را با موضوع تناسب‌اندام با ورزش توضیح





می‌دهم. بعضی از افراد برای داشتن تناسب‌اندام فقط در رؤیای خود به آن فکر می‌کنند، اما برای رسیدن به آن هدف هیچ کاری انجام نمی‌دهند، حال آنکه بعضی دیگر-همان‌طور که در بالا هم به آن اشاره شد- بلافاصله شروع به انجام حرکات سنگین ورزشی در خانه یا باشگاه می‌کنند و همان اتفاقی که پیشتر توضیح دادم، برایشان می‌افتد.

مشکل اینجاست که آنان دقت نمی‌کنند که آغاز هر کاری از مرحله‌ی «بودن» شروع می‌شود. هر آرزو و هدفی که می‌خواهیم به آن برسیم باید در ابتدا آن را با تمام وجود بخواهیم و حاضر باشیم برای رسیدن به آن مشکلات و سختی‌های آن را تحمل کنیم، بعد از آن کارهای درست را به خوبی انجام دهیم.

در قسمت انجام دادن، مطلبی که بیشتر افرادی که شکست می‌خورند به آن توجه ندارند، این است که ما نباید خود را با شخصی که با ورزش توانسته به تناسب‌اندام خوبی برسد، مقایسه کنیم، زیرا او سال‌ها زحمت کشیده است و بعد از انجام تمرینات منظم توانسته به موفقیت دست پیدا کند. ما هم باید مانند این گونه افراد به صورت مرتب و روزانه فعالیت‌هایی را انجام دهیم و تنها در آن صورت باید انتظار تناسب‌اندام و رسیدن به هدفمان را داشته باشیم.

در یادگیری زبان انگلیسی هم روال به همین ترتیب است. اگر هدفی داریم باید ابتدا مرحله‌ی بودن آن را پشت سر بگذاریم و بعد با انجام تمرینات مرتب روزانه به هدفمان برسیم. به یاد داشته باشید پیش از پشت سر گذاشتن مرحله‌ی «بودن»، تمرینات انگلیسی را آغاز نکنید. روال اشتباه ما این‌گونه است که در ابتدا کلاس‌های زبان را شروع می‌کنیم، بلافاصله کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی را خریداری کرده، به یادگیری می‌پردازیم، اما بعد از مدتی به سختی‌های آن برخورد می‌کنیم و خودمان را با دیگرانی مقایسه می‌کنیم که سال‌ها به صورت مرتب تمرین کرده‌اند، در نتیجه مأیوس شده، از ادامه‌ی راه منصرف می‌شویم. انجام درست تمرینات یادگیری زبان انگلیسی، راهکارهایی دارد که در انتهای کتاب مفصلاً به آن خواهیم پرداخت.

تغذیه مناسب

منظور از تغذیه مناسب در دوی ماراتن، مواد غذایی است که ورزشکار از آن‌ها استفاده می‌کند، ولی مقصود از این اصطلاح در مبحث یادگیری زبان انگلیسی، میزان معلوماتی است که شخص روزانه دریافت می‌کند و با آن تغذیه می‌شود. اگر هر دانشجویی بخواهد روزانه بیش از حد معلومات جذب کند و به قوی تغذیه شود، این روند باعث ایجاد فشار بیش از حد بر او می‌شود و امکان دارد که اصلاً از خواندن و یادگیری منصرف شود. اگر هم تمرینات خیلی کم باشد، سبب طولانی شدن مسیر و زمان یادگیری می‌شود، در نتیجه موجب بی‌انگیزه شدن شخص و انصراف او از یادگیری خواهد شد. پس بسیار مهم است که افرادی که زمان یادگیری زبان انگلیسی در روز چقدر تغذیه می‌شوند، به عبارتی ورودی‌های آن‌ها چه میزان است.

مار و پله

حتماً تا حالا بازی مار و پله را انجام داده‌اید. بارها پیروز شده و به مقصد رسیده‌اید و شاید چندین بار هم به دلیل نیش خوردن از مارها، از رسیدن به مقصد بازمانده‌اید. آیا وقتی مسابقه را شروع می‌کردید به این امید طاس می‌انداختید که شماره‌ی طاس شما را به خانه‌ی مارها هدایت کند؟ یا تمرکزتان بر خانه‌ای بود که نردبان در آنجا وجود داشت و شما را به چند ردیف بالاتر هدایت می‌کرد؟ مشخص است که هر کسی به نردبان فکر می‌کند، چون اگر در فکر نیش مارها بودید، اصلاً بازی را شروع نمی‌کردید. در این بازی حتی زمانی هم که ماری شما را نیش زده، به چند ردیف پایین‌تر سقوط می‌کنید، باز مأیوس نمی‌شوید و این قدر بازی را ادامه می‌دهید تا به نقطه‌ی پایان برسید.

این فرایند یعنی زندگی. زندگی همین‌گونه سخت است و با سختی‌های آن ما ساخته و

۱. بحث در مورد ورودی‌ها را در مقاله‌ای در سایت قرار داده‌ام، پیشنهاد می‌کنم آن را مطالعه کنید.
(www.jafarmadani.com)





انسان بهتری می‌شویم. به قول نیچه، اگر مشکلات زندگی ما را از بین نبرد، از ما انسان بهتری می‌سازد و یا به قولی یک ابر انسان خواهیم شد.

در مسیر یادگیری زبان انگلیسی هم مارها شما را بارها نیش می‌زنند و مجبور می‌شوید راه رفته را دوباره تکرار کنید. افرادی به انتهای راه می‌رسند که مایوس نشوند و از شکست‌ها نهراسند و تا انتها ادامه دهند، مانند دوندۀ دوی ماراتن که شاید بارها و بارها احساس خستگی کند و این وسوسه در ذهنش شکل گیرد که دیگر بس است و مسیر را ادامه نده. فیل درون او که به دنبال آسایش، آرامش و استراحت است، می‌خواهد دست از کار بکشد، ولی دوندۀ موفق دوی ماراتن تا انتها ادامه می‌دهد.

پس یادگیری زبان انگلیسی را با این پیش‌فرض آغاز کنید که مشکلاتی در مسیر وجود دارند ولی بر آن‌ها تمرکز نکنید، فقط به موفقیت‌ها فکر کنید و به تلاش‌تان ادامه دهید تا به نردبان‌های مسیر برخورد و پیشرفت‌تان را سریع‌تر کنید. اگر از شکست‌ها نترسید، سخت‌کوش باشید و مرتب و مرتب تمرینات را انجام دهید، مطمئن باشید که به‌زودی قله‌هایی را فتح خواهید کرد که دیگران فقط در رؤیایشان آن‌ها را می‌بینند. این جمله‌ی طلایی را به خاطر بسپارید:

One tree can start a forest. ●

یک درخت می‌تواند آغاز یک جنگل باشد.

از بازی مار و پله یاد بگیریم و با علم به اینکه در مسیر مارهایی وجود دارند که ما را احتمالاً نیش خواهند زد، به نردبان‌های پیشرفت تمرکز کنیم و تا انتهای مسیر را با لذت به پایان برسانیم.

حتماً برای شما هم این اتفاق افتاده است که مثلاً مدتی است که از شروع یادگیری زبان

انگلیسی شما می‌گذرد، تعدادی لغت یاد گرفته‌اید، چندین جمله را می‌توانید از حفظ بگویید. در مورد دستور زبان اطلاعاتی را کسب کرده‌اید و پیش خودتان فکر می‌کنید که چه پیشرفت خوبی داشته‌اید؛ اما در آزمون مؤسسه‌ی زبانی که در آن درس می‌خوانید، رد می‌شوید. نمره‌ی شما کمتر از حدنصاب قبولی می‌شود. یک‌دفعه دنیای که برای خود ساخته بودید، خراب می‌شود. پیش خود می‌گویید این همه زحمت کشیدم و لغت و گرامر یاد گرفتم، آخرش شکست خوردم. فکرهای منفی سراغتان می‌آید. پیش خود می‌اندیشید من اصلاً استعداد زبان ندارم. حالا هر کس من را ببیند به من می‌خندد. حالا همه می‌گویند این همه درس خواندی و کلاس رفتی، آخر نتوانستی نمره‌ی قبولی بگیری. درست است حتی شاید بعضی هم به شما بخندند و شما را مسخره کنند.

اینجا همان لحظه‌ای است که در بازی مار و پله، مار شما را نیش می‌زند و به چند ردیف پایین‌تر می‌آید. فکر اشتباهی که در ذهن شما شکل می‌گیرد این است که بعد از این همه خواندن زبان انگلیسی، شما هیچ چیز بلد نیستید و تصمیم می‌گیرید که دیگر ادامه ندهید. متأسفانه این اتفاقی است که برای بیشتر کسانی که در مسیر یادگیری هستند، می‌افتد.

اما چیزی که شما به آن توجه نکرده‌اید، این است که شما فقط چند نمره با قبولی فاصله داشته‌اید و شاید به علت تمرین کم، یا عدم تسلط به سوالات امتحانی شما نتوانسته‌اید به آن‌ها پاسخ دهید. به اشتباه شما خود را در حدی می‌بینید که اصلاً هیچ چیزی بلد نیست و این فکر به صورت ناخودآگاه ذهن شما را درگیر می‌کند، آنگاه این مسئله را بارها و بارها در ذهن خود تکرار می‌کنید تا اینکه از ادامه‌ی راه منصرف می‌شوید و اینجاست که شما برای فیل وجودتان یا همان ذهن احساسی‌تان سوخت و غذای مناسب که باعث تحریک آن بشود، فراهم نکرده‌اید. در واقع شما با موفقیت فقط کمی فاصله داشتید. شاید اگر کمی، فقط کمی بیشتر مطالعه می‌کردید یا تمرکزتان بیشتر بود، قبول می‌شدید.

اینجاست که شما باید به گونه‌ای دیگری به قضیه نگاه کنید. به خود بگویید من کسی



تجربیات

هستم که فقط کمی با موفقیت فاصله داشتیم و با جبران آن در دوره ی بعد نمره ی عالی می گیرم. به خودتان بگویید که من کسی هستم که قبل از شروع یادگیری زبان انگلیسی اطلاعات خیلی کمی داشتم. تعداد لغت کمی بلد بودم، در مورد گرامر همیشه اشتباه می کردم، ولی اکنون اطلاعاتم خیلی بیشتر از قبل است. در گذشته حتی یک جمله ی ساده را هم نمی توانستم بسازم و اکنون خیلی بهتر از قبل شده ام. مرتب به مسیر موفقیتتان نگاه کنید. سعی کنید ایرادهای یادگیریتان را پیدا کنید و آن ها را از بین ببرید. البته در انتهای کتاب روش های درست مطالعه ی زبان انگلیسی را برایتان شرح می دهم.

یادتان باشد شما وقتی بیمار می شوید و حتی بیماری سختی می گیرید، این بیماری کل موجودیت شما را از بین نمی برد. بلکه قسمت کوچکی از کل وجود شما را درگیر می کند و در نظر خودتان شما همان انسان قبلی هستید فقط کمی بیمار شده اید و به زودی به حالت اولیه خود بازمی گردید. شما با یک بیماری روحیه خود را از دست نمی دهید و نمی گوید که من دیگر از دست رفته ام.

انسان های موفق همگی شکست هایشان را راهی می بینند که مسیر پیروزی های آینده شان را هموار می کند. شاید این جمله کمی کلیشه ای شده باشد، ولی واقعیت همین است. در اینجا نمی خواهم جملات افراد موفق را تکرار کنم و از جملات انرژی بخش استفاده کنم، بلکه می خواهم این را بگویم که این یک روش است، روشی برای نگاه کردن به مشکلات. ما با شنیدن جملات اثربخش مدتی تحت تأثیر قرار می گیریم، اما بعد از مدتی اثر آن از بین می رود. ولی اگر روش نگاه کردنمان به مشکلات را عوض کنیم و مانند افراد موفق عمل کنیم، این نگاه برایمان به صورت عادت درمی آید، آنگاه شاید کمتر نیاز به شنیدن جملات اثرگذار و انرژی بخش داشته باشیم.

این جمله ساده ولی پرمعنی را همیشه در ذهن داشته باشید:

● حتی در شکست هم موفقیت پیدا می شود.

تقاضای ازدواج

وقتی که شخصی می‌خواهد از فرد مورد علاقه‌اش تقاضای ازدواج کند، در ذهن او چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. به احتمال زیاد، در ذهن خود موافقت او را تصویر می‌کند و حتی ازدواج با او و زندگی در خانه‌ای مشترک در آینده و بچه‌دار شدن و خیلی چیزهای دیگری که در یک زندگی مشترک وجود دارد، همه را در ذهن می‌آورد. با این تصورات از او تقاضای ازدواج می‌کند. چون اگر غیر از این باشد، مطمئناً هیچ اقدامی انجام نمی‌دهد. طبیعی است که او هرچند مخالفت را هم در ذهن خود دارد، ولی بیشتر بر موافقت تمرکز می‌کند و این تفکر باعث احساس شور و شغف در او خواهد شد و تمایل به اقدام را در او زنده می‌کند.

در یادگیری زبان انگلیسی هم روال به همین شکل است. ما خود را در اوج موفقیت تصور می‌کنیم و بعد شروع به یادگیری می‌کنیم. مثلاً تصور می‌کنیم که می‌خواهیم در آینده در شرکتی به‌عنوان مترجم فعالیت خود را آغاز کنیم. صحنه‌ای را تصور می‌کنیم که مشتریان خارجی برای عقد قرارداد به آن شرکت آمده‌اند یا شرکت به همراه شما به آن کشور رفته است که با آن‌ها مذاکره کنند و شما در حال ترجمه سخنان بین رؤسای آن شرکت و شرکت خودتان هستید. تصور آن بسیار لذت‌بخش است و به شما نیرو می‌دهد و این احساس، همان سوخت فیل است که شما به فیل وجودتان می‌دهید.

اما اگر به این فکر کنید که الان حتی چند جمله‌ی ساده انگلیسی را هم بلد نیستیم یا اصلاً معلوم نیست که در امتحانات قبول شوم یا اگر قبول نشدم چه و هزاران فکر منفی دیگر، کاری از پیش نمی‌برید، مانند تقاضای ازدواج، ما باید به موافقت فرد مورد نظرمان تمرکز کنیم تا انرژی لازم را پیدا کرده، حرکت کنیم. زمانی که می‌خواهیم برای امتحانات درسی خود را آماده کنیم، فقط به موفقیت در آن درس فکر می‌کنیم تا دچار استرس نشویم. بعد از پایان امتحان می‌توانیم به این فکر کنیم که اگر قبول نشدیم، چه کاری انجام خواهیم داد.

پس در یادگیری زبان انگلیسی نیز مانند تقاضای ازدواج یا شرکت در امتحانات، باید فقط به



موفقیت‌ها فکر کنیم. البته این را هم بگوییم که این انتظار موفقیت در صورتی تحقق می‌پذیرد که ما از قبل برای آن طراحی و برنامه‌ریزی کرده، هدف‌گذاری انجام داده باشیم^۱ تا در مسیر درستی قرار بگیریم و بعد انتظار موفقیت داشته باشیم. یادمان باشد مانند فرد پنجاه ساله‌ای نباشیم که درس نخوانده، پول، شغلی و هدفی هم ندارد، نه بدن سالمی دارد و نه خانواده خوبی، آنگاه انتظار دارد تقاضای ازدواج او با موافقت هم روبرو شود.

از پله‌ها بالا بروید

تا حالا دقت کرده‌اید که وقتی از پله‌های زیادی بالا می‌روید، آنگاه که در میانه‌ی راه خسته می‌شوید، بیشتر به پله‌های باقی‌مانده نگاه می‌کنید یا به آن‌ها که پشت سر گذاشته‌اید؟ اگر فقط به پله‌های باقی‌مانده نگاه کنید و مرتب تکرار کنید که آه، چقدر این پله‌ها زیادند. پس چرا تمام نمی‌شوند و کاش نمی‌آدمم و از این قبیل جملات؛ مطمئناً به انتهای پله‌ها نمی‌رسید و برمی‌گردید یا اگر هم برسید با ناراحتی و عصبانیت آن را به پایان خواهید رساند و مسیری پر از رنج و عذاب را پشت سر گذاشته‌اید.

ولی اگر به پله‌های باقی‌مانده فقط هرازگاهی نگاه ببندازید و بگویید که دیگر چیزی باقی نمانده و بیشتر به پله‌های پشت سر فکر کنید و بگویید چقدر راه زیادی آمده‌ام و آفرین به من و ... از همه مهم‌تر بیشتر تمرکزتان را فقط به پله‌ی بعدی معطوف کنید و بگویید که اگر این پله را هم پشت سر بگذارم، یک گام به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام و به پله‌های پشت سر یکی اضافه کرده‌ام، در این صورت شما پیروز خواهید شد. توجه کنید که این بهترین روش موفقیت در کارهاست.

زمانی که ما به باقی‌مانده‌ی راه آن هم انتهای آن تمرکز می‌کنیم، راه آمده را فراموش کرده، زحمتی را که برای آن کشیده‌ایم، از یاد می‌بریم. باید به این فکر کنیم که درست است

۱. در مورد روش‌های هدف‌گذاری در ادامه توضیحاتی خدمت‌تان ارائه خواهد شد.



که هنوز تا مقصد خیلی راه مانده است، ولی مسیر زیادی را هم طی کرده‌ایم. چنانچه ما هدفمان را خیلی بزرگ و ترسناک ببینیم، احتمال دست کشیدن از آن بسیار زیاد است ولی اگر آن را به هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و هرازگاهی یکی از آن اهداف کوچک را پشت سر بگذاریم، احساس ما برانگیخته می‌شود، در نتیجه تا انتها مسیر را ادامه خواهیم داد. در کل امروزه تبدیل یک هدف بزرگ به هدف‌های کوچک، یکی از پرکاربردترین روش‌هایی است که انسان‌های موفق آن را انجام می‌دهند. این روش نیز یکی از راه‌های تهیه سوختِ فیل وجودمان است. فیل وجود ما یا همان ذهن احساسی ما نیاز به این دارد که به‌طور مرتب برانگیخته شود و این کار با رسیدن به اهداف کوچک و موفقیت در آن‌ها شکل می‌گیرد. فیل وجود ما اگر به هدف‌های بزرگ فکر کند، مطمئناً از رفتن باز خواهد ایستاد.

در کتاب کلید / بزن اشاره شده است که مردم از اینکه حس کنند بخشی از سفری طولانی را پشت سر گذاشته‌اند، انگیزه پیدا می‌کنند تا راه را ادامه دهند، نه اینکه همواره خود را در نقطه‌ی آغاز سفری کوتاه ببینند. این کتاب کارواشی را مثال آورده است که در آن، مسئول کارواش به افرادی که ماشین‌شان را برای شستشو به آنجا آورده بودند، کارتی را می‌داد. پس از هر بار شستشوی ماشین در آنجا یک برچسب روی کارت آن‌ها زده می‌شد. هر وقت تعداد برچسب‌ها به ده عدد می‌رسید، یک‌بار سرویس رایگان به مشتری تعلق می‌گرفت.

کار جالب مسئول آن کارواش این بود که در همان ابتدا که کارت را به افراد می‌داد، دو برچسب روی آن می‌چسباند. افرادی که آن کارت‌ها را می‌گرفتند وقتی می‌دیدند که کارشان دو برچسب دارد و در اصل قسمتی از راه را پشت سر گذاشته‌اند، بیشتر ترغیب می‌شدند که به آنجا بیایند. در صورتی که اگر کارشان هیچ برچسبی نداشت، انگیزه‌ی آنان کمتر می‌شد.

پیش‌بینی بازی

من یکی از علاقه‌مندان مسابقات فوتبال هستم. البته این علاقه در گذشته خیلی بیشتر



بود. هنگامی از تماشای مسابقه ی فوتبال لذت می بردم که نتیجه آن را از قبل نمی دانستم و اگر به نحوی از نتیجه ی آن مطلع می شدم، تمایلم به دیدن آن مسابقه بسیار کاهش پیدا می کرد. فکر کنم این قانون برای تمام افرادی که به مسابقات ورزشی علاقه مند هستند، صدق کند. حتی در سریال ها و فیلم های سینمایی هم این قانون وجود دارد. ندانستن پایان فیلم و حتی ناتوانی در حدس زدن آن، قسمتی از جذابیت های فیلم محسوب می شود.

به نظر من در مسیر یادگیری زبان انگلیسی هم نباید چندان به پایان آن فکر کرد بلکه باید بیشتر به لذت بردن از مسیری بیاندیشیم که آن را طی می کنیم. چون اگر از لحظه لحظه ی پشت سر گذاشتن مسیرمان لذت ببریم، مطمئناً نتیجه ی پایانی آن هم خوب خواهد بود و به احتمال زیاد به هدف نهایی مان خواهیم رسید.

در فیلم سینمایی *فارس ت گامپ* با بازی تام هنکس، تام هنکس نقش شخصی را با ضرب و هوشی پایین بازی می کند که به موفقیت های بسیاری دست پیدا می یابد. یکی از دلایل موفقیت این شخص، آن است که او چندان به انتهای مسیر فکر نمی کند و تنها سعی می کند از انجام آن لذت ببرد. او هدف را برای خودش خیلی بزرگ و سخت جلوه نمی دهد و به همین خاطر به راحتی تا زمان رسیدن به هدف، به تلاشش ادامه می دهد. شاید ما هم نیاز داریم در خیلی از مواقع به زندگی مان این گونه نگاه کنیم.

همان طور که پیشتر هم گفتیم، فیل وجود ما یا همان ذهن احساسی ما با احساس لذت و کسب موفقیت های کم، با هر گام کوچک، کمتر احساس ترس می کند. چون اوضاع به سود او پیش می رود. با هر قدمی که برمی دارد، کم کم تغییر را احساس می کند.

مطمئناً در سفری که با ترس از آینده شروع شده باشد، اگر به حس اطمینان و غرور نرسد، احتمال بازایستادن فیل بسیار زیاد است و این تنها با تغییرات کم در مسیر رسیدن به اهداف کوچک لحظه به لحظه رخ می دهد.

آموزه‌هایی از بزرگان



تقابل باور و نسخه‌ی کلیشه‌ای موفقیت

آقای سایمن ساینک در مجموعه‌ی سخنرانی‌های (TED) بحثی را مطرح می‌کند در مورد اینکه چگونه مدیران به حرکت‌ها الهام می‌بخشند. در قسمتی از این سخنرانی در مورد شخصی به نام سموئل پیربان لانگلی - احتمالاً نام او را قبلاً نشنیده‌اید - صحبت کرده، او را با برادران رایت مقایسه می‌کند که بسیار بحث و مقایسه‌ی جالبی است. در اوایل قرن بیستم بسیاری از افراد سعی داشتند تا هواپیمای سرنشین‌دار موتوری بسازند. لانگلی هم یکی از همین‌ها بود. همه تصور می‌کردند که برگ برنده و نسخه‌ی موفقیت قطعی در اختیار اوست. آقای لانگلی عضو هیئت مدیره‌ی دانشگاه هاروارد بود و این باعث شده بود که ارتباطات مؤثری داشته باشد. او دانشمندان بزرگ آن دوران را می‌شناخت. وزارت جنگ در آن زمان برای پروژه‌ی مذکور پنجاه هزار دلار به لانگلی پرداخت می‌کند تا ماشین پرنده بسازد، از آنجا که با مشکل مالی مواجه نبود، توانست نوابغ بزرگ آن زمان را با پول جذب کند. روزنامه‌ی نیویورک تایمز همواره فعالیت‌های او را دنبال می‌کرد. خلاصه همه از اعتماد وزارت جنگ به آقای لانگلی حمایت می‌کردند. پس چرا تا همین لحظه چیزی در مورد سموئل پیربان لانگلی نشنیده بودید؟

در همان روزها، اورویل و ویریل رایت در شهر دیتن ایالت اوهایو در حالی بر پروژه‌ی مشابهی کار می‌کردند که هیچ کدام از عناصر تشکیل دهنده‌ی نسخه‌ی موفقیت فرضی را در اختیار نداشتند. این دو برادر هیچ پولی نداشتند، در واقع بودجه‌ی طرحشان از درآمد حاصل



تعمیرگاه

از تعمیرگاه دوچرخه تأمین می‌شد. هیچکدام از اعضای گروه آن‌ها تحصیلات دانشگاهی نداشتند. روزنامه‌ی نیویورک تایمز هم حتی یک بار از آن‌ها خبر یا گزارش چاپ نکرده بود. آن‌ها باور داشتند که اگر بتوانند سر از راز ماشین پرنده دربیآورند، می‌توانند دنیا را متحول کنند. تفاوت لانگلی با این دو آن بود که او تنها می‌خواست پولدار و معروف شود و به همین دلیل فقط به دنبال کسب نتیجه بود. کسانی که رؤیای برادران رایت را باور داشتند، با جان و دل برایشان کار می‌کردند و این در حالی بود که اعضای تیم لانگلی فقط برای پول کار می‌کردند. سرانجام در هفدهم دسامبر ۱۹۰۳ میلادی برادران رایت پرواز کردند، بدون اینکه کسی آنجا باشد تا این لحظه تاریخی را ثبت کند. لانگلی به محض شنیدن خبر موفقیت برادران رایت، دست از کار کشید و این گواه دیگری بر نادرستی انگیزه‌ی او بود.

لانگلی می‌توانست از فناوری به کار رفته در هواپیمای برادران رایت استفاده کند و بر پایه‌ی آن هواپیمای پیشرفته‌تری بسازد اما چون نتوانسته بود اولین ماشین پرنده را بسازد و پولدار و معروف شود، تصمیم گرفت همه چیز را رها کند. به خاطر بسپارید که:

● «مردم دلیل آنچه را که انجام می‌دهید، می‌پذیرند؛ نه آنچه را که انجام

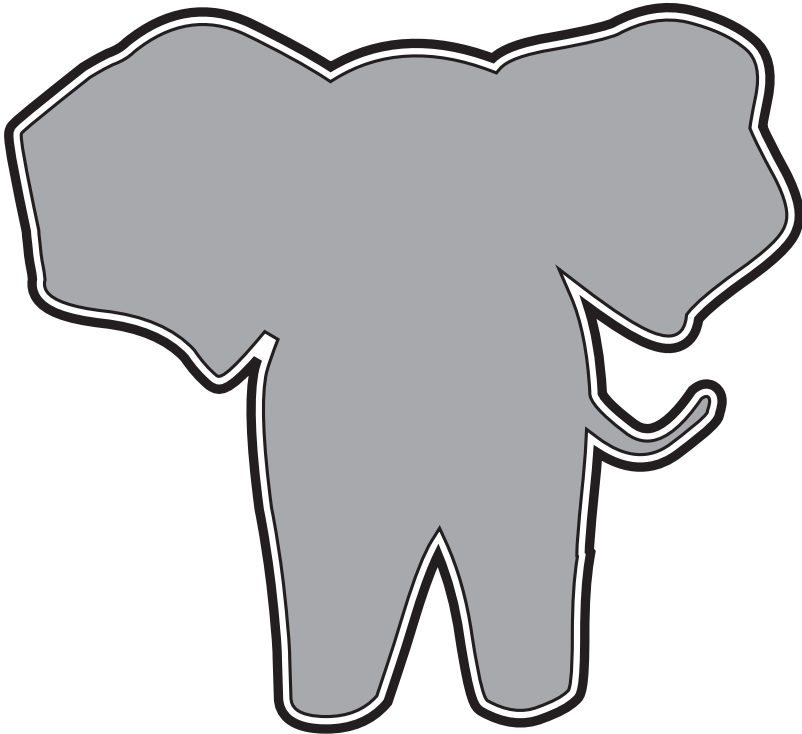
می‌دهید.»

اگر درباره‌ی باورهایتان با مردم صحبت کنید، می‌توانید افرادی را جذب کنید که به باورهایتان ایمان دارند. اما چرا جذب افرادی که به باورهای شما ایمان دارند، مهم است؟

اقدامک

به این فکر کنید که اگر کار مهمی را که در زندگیتان می‌خواستید انجام دهید، باور داشتید و از باورهایتان برای دیگران با جدیت صحبت می‌کردید، امروز در آن زمینه به چه موفقیت‌هایی رسیده بودید. آن‌ها را بنویسید.

مدل ذهنی شما چیست؟



مدل ذهنی شما چیست؟

در دنیایی هستیم که افراد با افکار متفاوت، در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. ما گاهی با هم شباهت‌ها یا تفاوت‌هایی داریم. حتی گاهی پیش می‌آید که افراد یک خانواده با هم تفاوت‌های بسیاری دارند. چرا این شباهت‌ها و تفاوت‌ها وجود دارد؟ آیا به خاطر این است که ما از الگوها و مدل‌های ذهنی متفاوتی استفاده می‌کنیم.

مدل ذهنی یعنی نگاه متفاوتی که هر یک از ما به یک موضوع ثابت داریم. شاید معروف‌ترین آن مثال «فیل درون اتاق تاریک» از مثنوی معنوی مولوی باشد که به زیبایی آن را مطرح کرده است. احتمالاً داستان آن را شنیده‌اید. خلاصه آن این‌گونه است که افرادی که فیل داخل اتاق را لمس می‌کردند بدون آنکه آن را ببینند، هر کدام نسبت به لمس قسمتی از بدن فیل، آن را تجسم می‌کردند و توضیح می‌دادند. کسانی که به پای فیل دست می‌زدند، آن را به صورت یک ستون می‌دیدند و آن‌هایی که به گوش او دست می‌زدند، آن را شبیه بادبزنی تجسم می‌کردند.

به‌طور کلی افراد مدل‌های ذهنی متفاوتی دارند و این مدل‌های ذهنی باعث موفقیت یا شکست آن‌ها می‌شود یا به عبارتی ترجمه‌ی ما از دنیای بیرون و حوادث و اتفاقات اطرافمان نشان می‌دهد که ما دنیا را چگونه می‌بینیم.

سؤال اینجاست که این مدل‌های ذهنی چگونه ساخته می‌شوند؟ مدل‌های ذهنی بیشتر مواقع از طریق تکرار شکل می‌گیرند، برای مثال اگر شما در زمان تحصیل چندین بار مسائل



ریاضی را خوب حل کنید و آن را در کلاس ارائه دهید و همه بگویند که شما در ریاضیات خیلی قوی هستید و این داستان چند بار برای شما تکرار شود، در نتیجه مدلی در ذهن شما شکل می‌گیرد که شما در فهم ریاضیات قوی هستید. در قسمت منفی آن هم می‌تواند اتفاق بیفتد اگر اطرافیان شما هر بار که می‌خواستید در کودکی، در مورد موضوع خاصی نظر بدهید، شما را منع کرده باشند، این مدل ذهنی در شما شکل می‌گیرد که در این زمینه‌ی خاص هیچ استعداد و توانایی ندارید.

تغییر مدل ذهنی

ما می‌توانیم مدل‌های ذهنی اشتباهمان را تغییر دهیم. برای تغییر مدل‌های ذهنی اشتباه، در ابتدا باید بپذیریم که آن مدل اشتباه است، آنگاه مصمم شویم که آن را تغییر دهیم و آگاه باشیم که نیاز داریم که آن را تغییر دهیم، یعنی گاهی برای حل یک مشکلی که بارها برایمان اتفاق افتاده است، لازم است تا به فکر تغییر خود باشیم.

بعضی مواقع جملات خطرناکی در ذهن ما می‌گذرد، برای نمونه: «دیگر از ما گذشته»؛ «دیگر سمنان بالا رفته»؛ «دیگر کاری از دستم بر نمی‌آید» و ... یادتان باشد نود درصد مدل‌های ذهنی قابل تغییرند. تصور کنید جامعه‌ای را که بیشتر افراد آن بخواهند با این جملات منفی و این مدل‌های ذهنی اشتباه، زندگی کنند. واقعاً برای آن جامعه، شهر یا کشور چه اتفاقی خواهد افتاد. واقعاً تصور آن هم وحشتناک است.

در ادبیات ما بسیار به این موضوع اشاره شده است که در اینجا فقط به دو بیت از اشعار مولوی اشاره می‌کنم:

ای نسخه‌ی نامه‌ی الهی که توئی ای آینه‌ی جمال شاهی که توئی
بیرون ز تو نیست، آنچه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی، که توئی

ما مدل‌های ذهنی متفاوتی داریم و این مدل‌ها بسته به آن است که در دوران کودکی چه رفتاری با ما شده باشد یا چه شرایطی بر شهر یا کشور ما در آن دوران، حاکم بوده است، مثلاً در دوران کودکی من شرایط انقلاب و بعد از آن جنگ، حاکم بود و این دوره‌ی زمانی در شکل‌گیری مدل‌های ذهنی من و هم دوران‌هایم -نسبت به شخصی که این دوران را تجربه نکرده است- بسیار تأثیرگذار بود.

اگر طرفیان مان یا شرایط جامعه، مدل ذهنی ما را در کودکی به این شکل ساخته شده باشد که برای مثال «تو باید همیشه دنبال درآمد ثابت کارمندی باشی تا آب باریکه‌ای در زندگی‌ات باشد که محتاج دیگران نباشی.» یا «در اولین قدم سعی کن بعد از اتمام درست، در یک اداره استخدام شوی تا هم بتوانی ازدواج کنی و هم زندگی حداقلی برای خودت داشته باشی» و... اگر ما با چنین مدل‌های ذهنی رشد کنیم، هیچگاه نمی‌توانیم یک کارآفرین شویم. چون اولین گام برای کارآفرین شدن، پذیرش ریسک است. تا زمانی که این مدل ذهنی را تغییر ندهیم، همیشه باید با مدل ذهنی فقر یا فرد کم درآمد زندگی کنیم. همچنین در این مدل ذهنی ما نمی‌توانیم ثروتمند شویم، البته ثروتمند بودن فقط پولدار بودن نیست، بلکه برخورداری از مدل ذهنی ثروتمند بودن است.

در حقیقت این خود ما هستیم که مدل ذهنی مان را می‌سازیم و محیط، خانواده و فضاهای آموزشی اطرافیانمان، فقط آن را تقویت می‌کنند، یعنی گاهی ممکن است که ما موضوعی را در مدل ذهنی خود به صورت فاجعه بسازیم و دیگری آن را فرصتی برای پیشرفت بداند. با توجه به این مطالب، دانستیم که بسیاری از مشکلات ما مربوط به ضمیر ناخودآگاهمان می‌شود که اگر در مورد آن اطلاعات کافی نداشته باشیم، تغییر مدل ذهنی برایمان مشکل‌تر می‌شود.

برای تغییر ناخودآگاه، ابتدا باید به آن نفوذ کنیم و این کار با مشخص کردن هدف و تلاش برای رسیدن به آن و جملات مثبتی که برای رسیدن به آن هدف هر روز تکرار می‌کنیم،





میسر خواهد شد. کار دیگری که می‌توانیم بکنیم این است که مدل ذهنی‌مان را شارژ کنیم و البته شارژ مثبت نه شارژ منفی، یعنی به جای اینکه با جملات منفی مثل «این کار شدنی نیست»، «هرکاری می‌کنم، نمی‌شود» و ... با چنین جملات مثبتی مانند: «حتماً راهی پیدا خواهیم کرد»، «من حتماً به هدفم می‌رسم» و... آن را تقویت کنیم. ما باید به مدل ذهنی‌مان باور و ایمان داشته باشیم.

موج قدرت

کسانی که موج‌سواری را به صورت حرفه‌ای انجام داده‌اند، معتقدند که در موج‌سواری زمانی که موج قدرت خود را پیدا کنی، کافی است که سوار آن شوی و اجازه بدهی این موج تو را با خود ببرد. آن قدر لذت دارد که احساس می‌کنی تمام اقیانوس، سرسره تو شده است. بدانید: ● «اگر کسی می‌خواهد از زندگی لذت ببرد، باید موج قدرت خود را پیدا کند.»

تا به حال به این فکر کرده‌اید که موج قدرت شما کجاست، شما در زندگی‌تان چه موج قدرتی دارید که می‌توانید به وسیله آن از زندگی‌تان لذت ببرید؟ آیا تا به حال تلاش کرده‌اید که برای خود، موج قدرت بسازید. شما نمی‌توانید از موج‌های قدرت دیگران استفاده کنید. چون آن موج‌ها به راحتی به شما سواری نمی‌دهند، پس باید خودمان اقدام کنیم و موج قدرت خود را بسازیم.

موج قدرت هر شخص می‌تواند منحصر به فرد باشد، برای مثال شاید کسی موج قدرت خود را تحصیلات عالی‌های بدانند که با آن به درآمد خوبی رسیده و زندگی نسبتاً مرفه‌ای را برای خود فراهم کرده است. شاید فرد دیگری شرکت یا تجارتي را موج قدرتش بدانند که سال‌ها برای ایجاد آن تلاش کرده است و اکنون از به ثمر رسیدن آن، احساس لذت و خوشبختی

می کند و هر روز به آن تجارت می پردازد. شاید شخص دیگری بیان کند که خانواده اش موج قدرت اوست، چون همیشه زمانی که در جمع آن هاست، احساس بسیار خوبی دارد و از زندگی اش لذت بسیار می برد و خانواده اش به او کمک می کند تا در زندگی فرد موفق باشد. اما منظور من از موج قدرت در اینجا، تلاش برای کمک به دیگران و خوبی به آن ها و بخشش است. کاری که فقط از افراد سخاوتمند بر می آید. به گفته ی دکتر هلاکویی یکی از بزرگ ترین کارهایی که هر شخص می تواند برای خوشبختی خود انجام دهد، بخشش است. افراد سخاوتمند در ازای هر مبلغی که کسب می کنند، درصدی از آن را برای بخشیدن به دیگران کنار می گذارند. آنتونی رابینز یکی از گران قیمت ترین سخنرانان حال حاضر جهان می گوید در هفده سالگی در فقر شدید زندگی می کرده اند تا جایی که افراد سخاوتمند برایشان غذا می آوردند، چون می دانستند که توان مالی آنها در حدی نیست که بتوانند غذا تهیه کنند. در آن دوران او تصمیم می گیرد در قبال درآمدی که کسب می کند، هر روز به یک نفر غذا بدهد. سال بعد به سه نفر و سال های بعد به کمک دوستان تعداد نفراتی را که به آن ها غذا می دادند، بیشتر می شود. این روند تا جایی پیش رفت که خود بیان می کند که در سال گذشته به بیش از دو میلیون نفر غذا داده اند.

بخشش به دیگران و البته نداشتن هیچ توقعی از آن ها، نه تنها احساس خوبی به شما می دهد، بلکه در واقع ساختن موج قدرتی است که در آینده می توانید با آن رشد کنید. کسی می گفت اگر می خواهیم قد بکشیم و بلندشویم، باید به دیگران کمک کنیم تا آن ها رشد کنند و ما را روی دست های خود بگیرند و بالا ببرند. در واقع قدرت ما در دستان کسانی است که کمکشان کرده ایم تا قوی تر شوند.

تیم فوتبال

شاید این موضوع را بتوان با مثال تیم فوتبال بهتر توضیح داد. تصور کنید مربی ای تمام





تلاش خود را برای رشد بازیکنانش انجام می‌دهد. سعی می‌کند تا آن‌ها بازیکن بهتری شوند و به همان نسبت به تیم کمک کنند تا تیم بهتری داشته باشند. او در ساعات تمرین تمام تمرکز خود را بر بازیکنانش معطوف می‌کند، مثلاً اگر بازیکنی حرکت اشتباهی انجام می‌دهد که هم به زیان خودش و هم به ضرر تیم باشد، به او گوشزد می‌کند و راه درست را به او آموزش می‌دهد. تمرینات روزانه سختی از قبیل بدن‌سازی، تکنیک‌های فردی و گروهی و... را با آن‌ها انجام می‌دهد. بعد از مدتی در مسابقات شرکت می‌کنند و دوباره در حین انجام بازی‌ها آن‌ها را هدایت می‌کند. نقاط ضعف و قدرتشان را به آن‌ها می‌گوید. به آن‌ها آموزش می‌دهد که چگونه در خدمت تیم باشند.

در این صورت وقتی تیم نتیجه‌ی مثبت گرفته، در جدول مسابقات در رده‌های بالای آن قرار می‌گیرد. در اصل این مربی است که موج قدرتی ساخته است و به سبب آن به عنوان یک مربی موفق شناخت می‌شود و امکان دارد که به تیم‌های بهتری دعوت شود و درآمد بیشتری داشته باشد.

در اصل این مربی بدون آنکه خود شخصاً در زمین بازی کند، به کمک بازیکنانش توانست به موفقیت برسد و این تلاش و زحمت باعث ایجاد موج قدرت بسیار قوی برای او شد. این مثال را در موضوعات مختلفی می‌توان مطرح کرد. مانند مدیری که با مدیریت درست خود تیم بسیار قوی‌ای می‌سازد و با تعاملی که با کارمندان و کارگزارانش دارد، شرکتی را درست می‌کند که باعث پیشرفت او می‌شود. او در واقع موفقیت خودش را با این موج بیشتر کرده است.

سخن پایانی

این کتاب ماحصل مطالعه‌ی بیش از ده‌ها کتاب و تجربه‌ی چند دهه یادگیری است که می‌تواند شما را در مسیر دستیابی به هدف این کتاب-آموزش زبان انگلیسی-یاری کند. همان‌گونه که در ابتدای کتاب گفتم، هدف من از نوشتن این مطالب آن است که بتوانیم به کمک آن، فیل احساسی درونمان را خوب تغذیه کنیم و سوخت لازم را به او بدهیم تا از راه رفتن باز نایستد و تا رسیدن به اهدافمان ما را همراهی کند.

با خواندن این کتاب شما می‌توانید با شناخت کافی، نسبت به مسیری که در زندگی‌تان انتخاب کرده‌اید، تصمیم درستی بگیرید. البته هدف اصلی من ارائه‌ی مطالب برای کسانی است که مانند خودم بارها و بارها در مسیر یادگیری زبان انگلیسی شکست خورده‌اند و به دنبال دلایل و در جستجوی راهکارهایی برای حل آن‌ها هستند.

البته نویسنده تلاش دارد تا در کتاب بعدی، به‌صورت مفصل و کاربردی بر راهکارهای این معضل تمرکز کرده، کتابی کاملاً عملی و کاربردی خدمت‌تان عرضه دارد.

از آنجایی که ساخته‌های دست بشر خالی از ایراد نیست، این کتاب هم دچار نواقص و ایرادهایی است. خوشحال می‌شوم که انتقادات خود را از طریق ایمیل یا وبسایت به نویسنده اطلاع دهید. حتماً وارد وبسایت من بشوید. و از مطالب رایگان آن استفاده کنید.

(www.jafarmadani.com)

در آخر بسیار از شما متشکرم که وقت گذاشتید و این کتاب را مطالعه کردید.

پیشنادهای برای مطالعه ی بیشتر

برخی از ایده های این کتاب، برگرفته از کتابهای زیر است

کلید را بزن نوشته ی چیپ هیث و دن هیث

چراغ جادوی پدر پولدار نوشته ی رابرت کیو ساکی

چهار میثاق نوشته ی دون میگوئل روئیز

شناخت توانایی ها نوشته ی امیر مهرانی

افزایش عملکرد نوشته ی ژان بقوسیان و امیر رضا ثابت

از نشبه نوشته ی محمد پیام بهرام پور

انسان ۲۰۲۰ نوشته ی ژان بقوسیان، محمد پیام بهرام پور، سعید محمدی

هفت عادت مردمان مؤثر نوشته ی استفان کاوی

گاو بنفش نوشته ی ست گادین

فرد سالم برگرفته سخنرانی های دکتر فرهنگ هلاکویی

مبحث یادگیری برگرفته از سایت متمم، نوشته ی محمدرضا شعبانعلی

و...

سلام خدمت شما دوست عزیز که این کتاب الکترونیکی را دانلود کرده اید و گامی مهم در جهت رسیدن به اهدافتان برداشته اید.

این کتاب الکترونیکی قسمتی از کتاب **سوختِ فیل** است که به شما کمک می کند تا بر ناکامی هایتان در یادگیری زبان انگلیسی غلبه کنید.

برای دانلود کتاب بصورت کامل به وبسایت ما مراجعه کنید و آن را

دانلود کنید و از **مطالب رایگان** سایت استفاده کنید.

www.jafarmadani.com



[Tigrm.me/englishforalllll](https://tigrm.me/englishforalllll)



[jafai.madani](https://www.instagram.com/jafai.madani)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

