

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](http://www.karnil.com)

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

<https://telegram.me/karnil>



کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

این کتاب الکترونیکی را تقدیم می‌کنم به شما خواننده گرامی

## فهرست مطالب

4	وقتی می‌خواستیم تور لیدر باشیم؟
5	نحوه نوشتن رزومه
6	عجایل در لحظه صفر
8	عجایل در لحظه 1
9	عجایل در لحظه 2
13	تعهدنامه
16	جملات و اصطلاحات انگلیسی
22	ایده ای برای اجرای تور
22	برنامه ریزی کنید
24-23	جدول گلاسیمیک ایندکس

کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

## فهرست مطالب

25	انرژی احساسی
25	عجایل در لحظه 3
25	انرژی فکری
27	عجایل در لحظه 4
27	عجایل در لحظه 5
28	انرژی روحیه

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

## وقتی می خواستم تور لیدر باشم!

یادم می آید دفعه اولی که در سایت های تاریخی بعنوان راهنمای گردشگری فعالیت می کردم چقدر ذوق زده شده بودم تا اینکه کم کم دیدم دور بری های من تورهای ایرانی می برند و من هنوز راهنمای ثابتم و از هر شخصی می پرسیدم چیکار کنم که بتونم تور ببرم اونا می گفتن فقط باید یه بار تور اجرا کنی و حتی یادم می آید که از راهنماها می خواستم به من توری بدهند که آن را اجرا کنم و از بقیه که راس آنها آژانس بود این درخواست را نمی کردم چون نمی دونستم و حتی یه بار که واسه آژانسی کلی تور فروختم و مشتری های زیادی را بازاریابی کردم بهم پیشنهاد داد من توری که خودم بازاریابش بودم را اجرا کنم و آن تنها فرصتی بود که می توانستم خودم را نشان بدم اما من چیکار کردم؟! ترسیدم !!! ترس نابلد بودن، ترس از مسخره شدن، ترس از خراب کردن و گفتم راستش واسه فردا صبح آمادگی ندارم چون همیشه دنبال کامل گرایی بودم اگه فقط یه لحظه فکر می کردم این فرصت اخرین فرصته حتما آن تور را اجرا می کردم تا الان که دقیقا 5 سال از آن ماجرا گذشت و من همچنان تور لیدر ایام عید بودم و این در حالی بود که دوستانم تور اجرا می کردن یه بار که برحسب اتفاق با دوستی آشنا شدم و در مورد تور صحبت می کردیم من خودم را تور لیدر حرفه ای نشان دادم و برحسب اتفاق دوست جدیدم یک تور انگلیسی زبان به من پیشنهاد داد اون موقع دوستانم تور خارجی می بردن و باز من ترسیدم و فکرهای منفی به سرم هجوم می آورد و به خودم می گفتم وای من که جایی از ایران رو بلد نیستم چطور خارجی ها رو بردارم ببرم اگه آن لحظه یکی بود که می گفت تو باید اول راهنمای مزخرفی باشی تا بتونی راهنمای موفقی باشی و

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

می گفت فقط شخص شما باید تور را اجرا کنی الان کلی تور برده بودم و تور لیدر حرفه ای تورهای ورودی بودم!!! شما تا الان چندتا از این فرصت های پیش آمده رو از دست دادید مٹ من؟! و الان سالهاست که از اون زمان گذشته و بلاخره روزی فرا رسید که من تور اجرا کردم و حتی تور خارجی و الان راحتتر شدم همیشه فکر می کردم یه راهنما باید حتما همه چی کامل باشه حالا به جایی رسیدم که همه در زمان فصل های پرکاری (high season) تور دارند اما فصل کم کاری (low season) نه!!! شما بعنوان راهنما هیچ فکر کردین چیکار باید بکنید تا بتوانید در زمانی که یه عده ای بیکارن و بی توری دارن می نالند شما تور داشته باشین؟

حس می کنید برای شروع چیکار باید بکنید ؟

الان که رقیب زیاد شده شما چطور می توانید متفاوت باشید و تور اجرا کنید ؟

Low season مخصوص ص تورهای ورودی ؟

Low season مخصوص تورهای خروجی؟

اصلا شما بعنوان تور لیدر تا حالا توری رو اجرا کردی؟

اگه شما تورگاید انگلیسی زبان هستید باید در ابتدا یه رزومه خوب از خودتون ارایه بدین بعد به چند آژانس سر بزیند و باهاشون در مورد کارتون صحبت کنید

## نحوه نوشتن رزومه :

رزومه خلاصه ای از مشخصات فردی، سوابق کاری، تحصیلات و مهارت ها و بر حسب توانایی فرد نوشته می شود و معمولا برای استخدام کاربرد دارد که توضیح مفصل آن در کتابم که به زودی قراره چاپ بشه بعنوان فانون گردشگری کامل توضیح دادم.

رزومه معمولا در یک یا دو صفحه A4 نوشته می شود (اگر قرار بود از آن پرینت

### کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

بگیرید بهتر است روی یک کاغذ به صورت پشت و رو این کار را انجام دهید بکنید) توجه داشته باشید کارفرمای شما وقت آن را ندارد که دوازده صفحه رزومه شما را بخواند. پس داستان حسین کرد شبستری را تعریف نکنید و در مختصرترین و مفیدترین شکل ممکن چکیده ای از مشخصات، سوابق و توانایی های خود را ارائه نمایید. مخصوصا بخش هایی که در آگهی روی آنها تاکید شده است.

خلاقیت و دقت شما در تنظیم رزومه خود، به سرپرست آژانس ثابت می کند که شخص مورد نظرش را پیدا کرده است. به این چشم نگاه کنید که دارید برای خودتان تبلیغ می کنید و البته از یاد نبرید که در صورت قبول شدن در مرحله بعدی که مصاحبه است، باید ثابت کنید که تمام نکاتی که در تبلیغ از خود گفته اید حقیقت دارند.

### عجایب در لحظه صفر:

یه راهکار بهتون می گم 25 لوبیا بگذارید داخل جیبتون و به آژانس های مختلف زنگ بزنید بلاخره از این 25 تا مطمئنا یکی با شما تماس خواهد گرفت قبل از همه اینها یه جدول بکشید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید یک طرف آن را بنویسید اگر رزومه بنویسم چه مزایایی دارد و اگه ننویسم چه مزایایی خواهد داشت؟

مزایای رزومه	معایب رزومه
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
....	....



## کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

برنده کسی هست که اقدام در زمان درست را انجام دهد ... فقط کافیست اقدام کنید و ترس ها و مهارت ها و موانعی که بر سر راه شما هستند را شناسایی کنید آن موقع هست که می توانید راه حل مسایل را بیاید و آن را ریشه یابی کنید

شما این حرفها را از زبان کسی می شنوید که سالهاست شکست خورده تا راه پیروزی رو پیدا کند

اگه از آن دسته افرادی هستید که منتظر معجزه نشستید باید بهتون بگم معجزه هرگز رخ نمی دهد مگر اینکه شما اولین قدم را بردارید و ان هم اینکه دست از بهانه جویی بردارید چه بد چه خوب شما تور را اجرا کنید ما به این کاری که در لحظه انجام می دید می گویم عجایل که ریشه اش از عجله گرفته شده بدون هیچ تردیدی فقط اجرا کنید چه بد چه خوب کافیست فقط یک بار تور را اجرا کنید و در حین اجرا می توانید متوجه شوید که در چه زمینه هایی مهارت شما کم و یا خوب است باید دست به اقدام بزنید تا به خوب و بد بودن کار پی ببرید آن هنگام هست که آژانس های مختلف می آیند سراغ شما. آیا باز هم می خواهید به فردا موکول کنید؟ آره؟

دقیقا مث همون کاری که من کردم؟ بعد از 5 سال حسرت بخورید؟

شما یا راهنما هستید یا نیستید اگه نیستید که خوشبختان این مقاله به کار شما نمی آید و بهتره مابقی این مقاله را نخوانید و اما اگه راهنما هستید اشتباه من را تکرار نکنید و از تجربیات من درس بگیرید و راهکارهایی که بهتون ارایه می دم انجام بدهید و از تجربیات خود و آن اقدام های عملی که ما به آن عجایل می گوئیم را به ایمیل من [info@iran2our.com](mailto:info@iran2our.com) ارسال کنید تا از تجربه هایی که در این زمینه کسب کردم شما را راهنمایی کنم و شما از حالا خودتان را راهنمای تور نمونه بدانید



کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

احتمالا سواالتون اینه از کجا شروع کنم؟ و چه جوری؟

## عجایب در لحظه 1:

مواد مورد نیاز: 25 عدد لوبیا

طرز تهیه: لیست آژانس ها را بباید و از غیرمهم های آن شروع کنید به تماس گرفتن از این کار خسته و ناامید نگردید فقط شروع به تماس گرفتن باعث میشود تا هر چه شما جلوتر می روید بهتر عمل کنید و متوجه می شوید چه جوری درخواستتان را بیان کنید که جواب مثبت بشنود

بازار هدفتان را مشخص کنید و اینکه قصد دارید روی چه توری اقدام کنید آن را بنویسید و از تخیلاتان برای این کار استفاده کنید به این صورت که اصلا تور چیه؟ کافیه فکر کنید که پارچه ای تورتوریه که ما پهن می کنیم تا ماهی بگیریم ماهی گنده از آن ماهی هایی که دلشون پر از مرواریده و آنهایی که چموش تر هستند و دائما می خواهند از دستمان بلغزن اما اینقد رنگ و لعاب و جنس تور ما خوشگله و کیفیتش بالاست که هر ماهی که در اقیانوس ها باشه به خودش جذب می کنه ... همه ما آرزو داریم توی تورمون ماهی های قلمبه ای بیفته اما آخه چرا؟ واسه اینکه تو دلشون پر از مرواریده های گنده از جنس برلیان دارند خب چطوری با وجود اینهمه ماهیگیر، ماهیگیرهایی که خیلی حرفه ای هستند و قایق های پرشده از انواع تورهای رنگارنگ همه جا هست مگه میشه ماهی تور کرد اونم با این کیفیت؟ کافیه فقط یه کار انجام بدین؟ اگه اونا فقط تور پهن می کنند که ماهی بگیرند شما توری به رنگ خاص پهن کنید که ماهی از جنس خاص بگیرد. ماهی از جنس

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

خاص چیه؟ اینه که بتوانی اولین هدف و آرزویت را برآورده کنی. آرزوی من ماهگیری تازه کار اینه که اول از همه یاد بگیرم چطور ماهگیری کنم بعد ماهی های درشت بگیرم اخه چطوری؟

### عجایب در لحظه 2:

فقط کفایست لیست مهارتهای خودتون که در راستای اهدافتان است را بنویسید؟ لیست تجهیزاتی که منجر میشه ماهی بگیري یک لیست که 20 نفر اول ماهیگیرها را داشته باشه بعد از آنها بخواه فقط یه رازشون که باعث شده ماهی گنده ای رو بگیرن چی بوده؟ سپس ازشون بخواه از چه فنی برای گرفتن ماهی استفاده کردن؟ کافیه اینا رو بدانی و واسه یک بار هم که شده عمل کنی؟ چطور می توانم این خواسته را اجرا کنم؟ مگه بقیه چی کار کردن که ما نکردیم؟ ازشون بپرس چندبار تور انداختن که ماهی بگیرن ولی ماهی توش نرفته ... 25 لوبیای سحرآمیز را یادته؟ اونا رو بذار توی جیبت هر کدام که واسشون تور پهن کردی یه لوبیای سحرآمیز بذار داخل اون یکی جیبت و اون نکته ای که ازش یاد گرفتی را یادداشت کن تا این 25 لوبیا تموم بشه شاید توی این 25 تا لوبیا فقط یکی زنگ بزنه و شاید هیچکس اصلا نگران نشو تو باید 25 بار این کار رو ادامه بدی به روش های ممکن بلاخره یکی از این میان جواب می ده و اینکه یادت باشه روی عدم مهارتت تمرکز نکنی و روی چیزی تمرکز کن که از عهده ان بر می آیی و می توانی انجام بدهی و برای اینکار می توانی لیستی از مهارتهایی که نداری ولی باید داشته باشی را تهیه کنی و آن موقع می توانی هم تیم های خودت را پیدا کنی و دوستانه باهم کار کنید یه تیم قوی تشکیل بدین هر کی هر مهارتی داره بریزه روی دایره .... مثلا شما اول بازار هدفت که

## کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

فقط شامل 20 از درصد از ماهی های دانه درشت هست رو پیدا می کنی

بازار هدف من قاره اروپا و شناسایی اشخاصی که عاشق تجربه کردن چیزهای هیجان انگیز هست خب لیست جاذبه های هیجان انگیزه یه توریست از زبان خودش بپرس و بنویس چطوری بنویسم کافی توی آن حرفه کسی رو پیدا کنی که فقط به یک مهارت مسلط باشد وقتی پیداش کردی آن را با خودت ببر بعد سوالاتی که از قبل نوشتی را از دوستت بخواه که آنها بپرسد و یادداشت کن یک voice recorder (ضبط صدا) هم ببرد می خوره لیست فرهنگ آن کشورها رو پیدا کن و کلیاتی راجع به آن یادداشت کن بعد از شخصی که خیلی ریز بین هست بخواه که آن لیست را یادداشت کند می توانی یک up (اپلیکیشن) تهیه کنی و آن را در فرودگاه قرار بدهی که شخص بر روی موبایلش دانلود کند تا بتوانی اطلاعات آن توریست را دریافت کنی وقتی از طریق همین نرم افزار به اطلاعات آن توریست در مورد علایقش و سفرش و از لیست نیازمندی هایش مطلع شدی می توانی کار را استارت بزتی ... فقط روی یک مهارت که شما رو به هدفتان می رساند تکیه کن و روزی نیم ساعت روی آن وقت مفید بگذار. چگونه؟ اینکه موبایل، تی وی، شبکه های اجتماعی، مهمانی و ... در این نیم ساعت تعطیل. ما فرض را بر این می گیریم که شما در زبان انگلیسی اصلا مهارت نداری فقط سر یک ساعت مشخص آن بنشینت و روی این مهارت کار کن هر روز تا 21 روز ادامه بده بعد از 21 روز به طور روتین شروع به انجام آن مهارت می کنی ...

کشیدن جدول تی به اینصورت که سمت راست مزایا اون ایده رو یادداشت کن و سمت چپ معایب ایده بعد حدود 20 راه حل برای این ایده ها بنویس وقتی نوشتی

### کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

یکی از آنها رو اجرا کن یا اینکه اگه هنوز شک داشتی از بارش فکری دوستانت استفاده کن و تصمیمت رو عملی کن در هر صورت این ماهیگیر تو هستی و تو دوست چیزی بهتری برای خوردن داشته باشی باید سعی خودت را بکنی حالا موقع آن هست که از همین مهارت کمی که بدست آوردی استفاده کنی اما چه جوری؟

اینکه بعد از کار روزانه با خستگی زیاد هم که هستی به خودت مهیب بزنی و از خودت بپرسی اگه الان رفتی با یه توریست حرف زدی چی میشه و اگر نری چی میشه؟ سبک و سنگین کن ببین کدام بصره تر هست و آن را انجام بده اگر احساس کردی که باید به فردا بسپاری از خودت بپرس نکنه من ترسیدم یا دوباره دارم بهانه میارم حوصله ندارم و به این نکته توجه کن تا زمانی که اراده می کنی کاری را به سرانجام برسانی همه درهای عالم به روت بسته میشه اما این تویی که تصمیم می گیری پشت در بسته بمونی یا اینکه سریع اقدام کنی و ببری بیرون خودت را از این تفکرات خیالی و بی حالی و منفی رهایی بخش آلام این افکار هم اینجوریه تا همینکه اراده می کنی بری وارد یک هتلی بشی که صحبت کنی می بینی ماشین بنزین نداره ممکن توی راه بمونی یا اینکه احساس می کنی خواب روی چشمت فشار آورده و اینکه الان رییس کار اضافه تری بهت یا و هزاران هزاران دلایل دیگه ای به وجود میاد که تو رو منصرف کنه تو به خودت بگو من می رم اگه رفتم بد بود بر می گردم اگه نه که ادامه می دم فقط کافیه کاری که به هدفت نزدیک رو بخوای انجام بدی ولی حال نداشته باشی یا سردرد باشی همون لحظه به خودت بگو اوکی 5 دقیقه انجام می دم یا خوشم میاد ادامه می دم یا بیخیال می شم. عزیزان دلم این چیزی که من طی این سالها پی بردم. این است که زمانیکه ما تصمیم به

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

انجام کاری می گیریم همه چیز بر علیه ما می شه و دلایلش هم کاملا واضح است برای اینکه مغز ما به سه دسته تقسیم می شه مغز منطقی و مغز خزنده و مغز احساسی مغز منطقی همین که می خواد بری با یه توریست صحبت کنی هی بهت می گه نری ها تو که زبان بلد نیستی ژس نمی تونی صحبت کنی و حرفت را بفهمونی و مغز احساسی می گه یهو ممکن یه آشنایی تو رو ببینه و بفهمه تو زبان بلد نیستی و آبروت بره نرو و مغز خزنده که احساس خطر می کنه از اونجایی که نمی خواد موقعیت خودش رو ترک کنه می گه حالا بذار هر وقت زبان یاد گرفتی برو ... و در ادامه بهانه تراشی می کنه و بهت راهکار می ده که امروز برو خونه بشین فیلم زبان ببین و روی کلمات و اصطلاحاتش کار کن ... الان بری اونجا چندتا آشنا هم می بینی وقتی داری صحبت می کنی می فهمن هیچی بلد نیستی روی همین حساب دیگه بهت اعتماد نمی کنند و بهت توری نمی دن و خلاصه خیلی تو رو می ترسونه و تو هم ناامید می شی می گی بیخیال فردا می رم امشب می رم بیشتر تمرین می کنم و روزها همینطوری پشت سر هم تموم می شه و می ره بدون اینکه که تو واکنشی از خودت نشان داده باشی ... الان چه احساسی داری؟ احساس می کنی منم مثل تو هستم؟ من برای رفع مشکلم چیکار کردم؟

اول از همه اومدم نگاه به اهدافم کردم هدف من چیه؟ و این سوال را از خودم می پرسم آیا کاری که می خوام انجام بدم در راستای هدفم است؟ و اینکه چه برنامه برای باید بریم تا بتونم روز به روز حتی فقط یک قدم به هدفم نزدیک بشم؟ من برای رسیدن به هدفم باید زبان انگلیسی را با لهجه امریکایی مثل بلبل صحبت کنم ولی قبل از اینکه مثل بلبل صحبت کنم باید بفهمم و درک کنم تا بتونم صحبت کنم

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

درسته؟ ولی حالش ندارم حالا چیکار کنم اگر سطح زبانت خیلی پایینه از دیدن فیلم های کارتونی شروع کن اما در صورتی که نمی دونی سطح زبان در چه حدیه حتما به یه آموزشگاه زبان برید و تعیین سطح کنید تا با راهکارهایی که بهتون نشون می دم باعث می شه سطح زبان شما افزایش پیدا کنه حال ما فرض رو بر این می گیریم که سطح زبان ما خیلی پایینه باید فقط صرفا گوش بدیم 20 دقیقه صبح 20 دقیقه ظهر 20 دقیقه شب تا 21 روز فقط گوش بدیم به همین روش اونم در یک ساعت مشخص خودت رو موظف کن تا این تمرین را انجام ندادی از سرجات بلند نمی شی و هیچکار دیگه ای قرار نیست انجام بدی قبلش یه تعهد نامه بنویس

### تعهدنامه

من ..... متعهد می شوم امروز در مورخ..... روزی 20 دقیقه صبح در ساعت ..... ظهر در ساعت ..... و شب در ساعت ..... فیلم زبان انگلیسی به اسم.....به مدت 21 تا پایان روز..... را گوش می دهم

### امضاء

### ( هر روز به تعهدت نگاه کن و به آن عمل کن )

21 روز بعد باز تعهد نامه می نویسی و بجای اینکه روزی سه تا 20 دقیقه به زبان انگلیسی گوش کنی روز دوبار صبح دوبار ظهر و دوبار شب یه بار تصویری و یک بار صوتی تا 21 روز کاملا تمام بشه گوش شما باید خیس بخوره و باز بشه و بفهمید که مخاطب شما چه کلمه ای را به

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

زبان می آورد

21 روز بعدی باید 3 بار صبح و سه بار ظهر و سه بار شب به زبان اختصاص بدهید یک بار صوتی و یک بار تصویری و یه بار صوتی وقتی کلمه ای را گفت سعی کنید که شما هم با صدای بلند تکرار کنید و فشنگ ببینید چی داره می گه

21 روز بعد سه بار صبح و ظهر و شب و دفعه سوم واسه دیدن فیلم حتما زیر نویس انگلیسی ببینید و همراه آن شخصیت کارتونی تکرار کنید

وقتی گوش شما یاد بگیره که گوش کنه و خوب تفکیک کنه و چشم شما ببین و خوب حدس بزنه باعث می شه که مسیر عصبی در ذهن شما شکل بگیره و اون موقع هست که هر غیرممکنی برای شما ممکن می شه سپس شما می توانید کلیپ های آموزش مربوط به تخصص خودتون را از طریق یوتوب یا آپارات دانلود کنید و آنها را گوش کنید کلمات تخصصی را یادداشت و سپس معانی آن بیابید و به ذهن بسپارید تا در زمینه تخصص خود زبان را خوب یاد بگیرید

دوست عزیزم شما هم مثل من آدم خجالتی هستی؟ اینکه نمی تونی راحت ارتباط برقرار کنی؟ احساس می کنی بقیه از تو سرتر هستن یا اطلاعات آنها بیشتر از ماست خیلی وقتها شده طرف مقابل ما اطلاعاتش از ما خیلی کمتر بوده ولی اینقد خوب ارایه داده که همه فکر می کنیم که برتر از ماست

اگر خجالت می کشی یه راهکار دارم واست اون رو انجام بده تا دیگه از هیچ چیزی خجالت نکشی اولاً بشین همین الان یک لیست از چیزهایی که ازش خجالت می کشی رو بنویس بعد ببین چیزی که بیشتر ازش خجالت می کشی کدومه وقتی اینکار را انجام دادی حالا موقع اقدام به عمل کردن هست مثلاً خجالت می کشی با یک



## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

توریست حرف بزنی یا ازش درخواست کنی که باهات بیاد تا باهاش صحبت کنی کافیه این تابو ( حس خجالت یا ترس) رو بشکنی حتی ممکنه اسمت هم فراموش کنی ولی بلند شو و حاضر و در منطقه ای قرار بگیر که توریست زیاد می یاد فقط با یک کلمه شروع کن hello sir و hello ms و بعدش بگو من هستم عاشق زبان انگلیسی دوست دارم با شما صحبت کنم حتی اگه هیچی هم نتونستی صحبت کنی اشکال نداره فقط بهشون لبخند محبت امیز بزن اگه کم کم در این محیطها قرار گیری ناخودآگاه در این مسیر که قرار گیری نطقت باز می شه و می تونی صحبت کنی ...

بعد کافیه فقط کلمات مربوط به تخصص رشته خودت را آموزش ببینی و یاد گیری خودت را موظف کن روزی ده کلمه در مورد رشته ای که می خواهی در ان زمینه فعالیت کنی را یادداشت کنی و حفظ کنی این باعث میشه که بتونی با این کلمات جمله بسازی و اطلاعات را بالا ببری از همین کارهای کوچیک کوچیک شروع کن و یا سوالات احتمالی که ممکن است توریست از شما سوالاتی را بپرسد بنویس و جواب آنها را پیدا کن و حفظ کن

فقط کافیه باتوریست در ارتباط باشی تا قفل زبونت بشکنه و بتونی صحبت کنی مثلا امروز می خواهی در مورد ماه محرم به توریست ها توضیح بدهی که یکم وقت بذاری جملات و اصطلاحاتی که که در مورد ماه محرم یک توریست از شما سوال بپرسد شناسایی و آن را در مکالمات روزمره بکار ببری

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

## جملات و اصطلاحات انگلیسی در مورد ماه محرم Muharram

1 - محرم اولین ماه تقویم اسلامی (ماه قمری) است.

☑ Muharram is the first month of the Islamic calendar.

2 - مسلمانان شیعه یاد و خاطره نبرد کربلا را گرامی می دارند و این ماه را ماه عزا و سوگواری می دانند.

☑ The Shiite Muslims commemorate the Battle of Karbala and consider this a month of sadness and mourning.

3 - می توانید کمی در مورد عاشورا برایم بگویید؟

☑ Can you tell me a little about Ashurah?

4 - عاشورا روزی است که حسین بن علی نوه حضرت محمد(ص) به همراه اعضای خانواده و یارانش در نبرد کربلا به شهادت رسیدند.

☑ Ashurah is the day Husayn Ibn Ali , the grandson of the prophet Muhammad (PBUH & HP) , was martyred along with his family members and friends in the Battle of Karbala.

5 - این ماه زمان اندوه و سوگواری عمیق است.

☑ This month is a period of intense grief and mourning.

6 - روحانیون در مورد شخصیت امام حسین (ع) و جایگاه ایشان در اسلام و نیز تاریخچه قیام اشان به روضه خوانی می پردازند.

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

7 Clergymen give sermons with themes of Hussein's personality and position in Islam, and the history of his uprising.

7- روحانیون حادثه کربلا را بازگو کرده و در مورد مصائبی که بر امام حسین و خانواده اش رفته است صحبت می کنند.

8 The clergymen retell the Battle of Karbala and speak about the pain and sorrow endured by Hussein and his family.

8- بسیاری از مردم جهت برگزاری مراسم سینه زنی و عزاداری در مساجد جمع می شوند.

9 Many people congregate together in mosques for chest beating and mourning.

9- برخی مردم روز عاشورا گوسفند قربانی می کنند.

10 Some people sacrifice a sheep in Ashura.

ü Shiite Muslims: مسلمانان شیعه

ü Battle of Karbala: نبرد کربلا

ü sadness and mourning: عزا و سوگواری

ü Ashurah: عاشورا

ü to martyr: شهید شدن

ü give sermons: روضه خوانی

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

Ü uprising: قیام

Ü chest beating: مراسم سینه زنی

Ü mourning: عزاداری

Ü ugles and chants: طبل و شیپور

اول از همه اینها هم وقتی یک چیز منفی به سرت میاد دو ضربه کوچیک با انگشت به سرت بزنی و بگو کنسل کنسل ناخودآگاه اون ذهنیت منفی جای خودش را به ذهنیت مثبت می ده و از ذهنت پاک می شه

برای اینکه بتونی ادامه بدی باید روی روحیه و انرژیت کار کنی روی هدفت تمرکز کن وهر از گاهی هم نگاهی ببنداز تا بتونی با انرژی بیشتر ادامه بدی نگاه به عقب نکن که چقدر زمان گذشته و تو هیچی پیشبردی نداشتی نع فقط به هدفت فکر کن و ادامه بده داستان درخت بامبو رو می دونی همونی که خداوند فرمود: هنگامیکه درخت بامبو و سرخس را آفریدم، به خوبی از آنها مراقبت نمودم. به آنها نور و آب و غذای کافی دادم. دیر زمانی نپایید که سرخس سر از خاک برآورد و تمام زمین را فرا گرفت اما از بامبو خبری نبود. من از او قطع امید نکردم. در دومین سال سرخس ها بیشتر رشد کردند و زیبایی خیره کننده ای به زمین بخشیدند اما همچنان از بامبو ها خبری نبود. من بامبو ها را رها نکردم. در سالهای سوم و چهارم نیز بامبو ها رشد نکردند. اما من از آنها قطع امید نکردم. در سال پنجم جوانه کوچکی از بامبو نمایان شد. در مقایسه با سرخس بسیار کوچک و کوتاه بود اما با گذشت 6 ماه ارتفاع آن به بیش از 100 فوت رسید 5 سال طول کشیده بود تا ریشه های بامبو به اندازه کافی قوی شوند. ریشه هایی که بامبو را قوی می ساختند و آنچه را برای زندگی بدان نیاز

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده : لیلی مرزبان

داشت را فراهم می کردند. خداوند در ادامه فرمود : آیا می دانی در تمام این سالها که تو درگیر مبارزه با سختی ها و مشکلات خودت بودی در حقیقت ریشه هایت را مستحکم می ساختی ؟ من در تمامی این مدت تو را رها نکردم همانگونه که بامبو ها را رها نکردم هرگز خودت را با دیگران مقایسه نکن . بامبو و سرخس دو گیاه متفاوتند اما هر کدام به نوبه خود به زیبایی جنگل کمک می کنند . زمان تو نیز فرا خواهد رسید تو نیز رشد می کنی و قد می کنی! از او پرسیدم : من چقدر قد می کشم. در پاسخ از من پرسید : بامبو چقدر رشد می کند ؟ جواب دادم : هر چقدر که بتواند گفت : تو نیز باید رشد کنی و قد بکشی . هر اندازه که توانی. ولی به یاد داشته باش که من هرگز تو را رها نخواهم کرد . و در هر زمان پشتیبان تو خواهم بود پس هرگز نا امید نشو! آنچه امروز یک درخت را تنومند ، سایه گستر و پر ثمر ساخته است ، ریشه دواندن دیروز بذر آن در تاریکی های خاک بوده است . در هنگامی که رنج های بزرگ ، ملال های طاقت فرسا ، شکست ها و مصیبت های خورد کننده ، فرصت های بزرگی برای تغییر ، گام نهادن به جلو و تصویری برای خلق آینده ایجاد می شود . ماموریت شما در زندگی بی مشکل زیستن نیست ، بلکه با انگیزه زیستن و امیدوار زیستن است ... پس با این داستان کوتاه نتیجه می گیریم باید تیر خودمون رو تیز کنیم تا بتونیم درختان بیشتری را قطع کنیم موقعی که می خوای مطالعه کنی قبلش همه کارهات رو انجام بده و ابزارک ساعت شنی رو روی گوشیت داندلود کن بعد زمان بذار روی یک ساعت و هر زمان که کار متفرقه و خارج برنامه ای انجام دادی توقف رو بزن و هنگام مطالعه شروع کن و ادامه بده

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

که حواست را پرت می کنه از دسترست خارج کن تا بتونی به موفقیتی که دلت می خواهد برسی ...

خب شما به عنوان یک ماهیگیر باید در ابتدا تور ماهیگیری رو از قبل آماده کرده باشی تا بتوانی ماهی های زیادی را بگیری در غیراین صورت خودت می مانی و تور پراز خالی در راس همه اینکارها باید شروع به نوشتن هدفت کنی اینکه چرا می خواهی راهنمای گردشگری شوی ؟ و اینکه چه معايب و مزایایی برایت دارد؟ انجام این کارچه سود مالی و معنوی برایت دارد؟ آیا قرار اتفاق خاصی بیفتد ؟ وقتی جواب همه سوال ها را نوشتی از خودت بپرس خوب من چه مهارتهایی دارم؟ و چه مهارت هایی باید یاد بگیرم؟ اگر بخواهم این کارها را انجام دهم چه چیز باعث سد راه من می شود و نمی گذارد طبق برنامه ام پیش برم تا به هدفم برسم ؟ برای کسب مهارت باید چند ساعت مفید برای کارهایم در نظر بگیرم؟ منظور از کار مفید چیست ؟ کار مفید یعنی اینکه اگر قرار باشه فقط مطالعه کنیم باید تمام عوامل حواس پرتی از جمله موبایل و شبکه های اجتماعی را سایلنت کنیم و گوشی را در حالت پرواز قرار دهیم دهیم در هنگام مطالعه از خوردن چای و قهوه صرف نظر کنید و آن را موکول کنید به زمانی که 90 الی 120 دقیقه بطور مفید مطالعه انجام داده اید در غیر اینصورت به مطالعه ادامه دهید ؟ خب مهارت های یک راهنمای گردشگری چه میتواند باشد؟ اصلا چند دسته راهنما داریم و به چه زبان هایی صحبت می کنند ؟ بیشترین توریست هایی که وارد کشور می شوند از چه قشری هستند ؟ مثلا مهارت شما در یادگیری زبان پایین است باید از چه روشی برای یاد گیری استفاده کنم و چه کاری را باید انجام دهم یک برنامه ریزی منظم باعث می شود تا به بهترین نحو ممکن

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

بتوانیم زبان انگلیسی را یاد بگیریم و در محیطی قرار بگیریم که توریست وجود و حتی شده با یک کلمه یا یک دست دادن با توریست ارتباط برقرار کنیم باید برای اقدام هر کاری عجایل که ریشه آن از عجله گرفته شده داشته باشیم وقتی شما یک کار ناتمام را تمام کنید عزت نفستان افزایش پیدا می کند و الا روز به روز افسرده تر می شود فقط کافیه هنگامی که مغز خزنده یا همان تنبل شما که فقط به حفظ موقعیت موجود می پردازد بهش بگوئید خب اگه الان انجام ندهم کی انجام بدهم؟ اگه این کار را انجام ندهم چه پیامدهای ناگواری را برای من دارد؟ برای هرکاری مدیریت زمان داشته باشید

اگر شما بیايید 1440 ثانیه های یک روز از عمر شما را نشان می دهد یعنی 24 ساعت که در 60 دقیقه ضرب می شود را یک پرینت رنگی قرمز بگیرید متوجه خواهید که چقدر دارید زمان خود را از دست می دهید و دیگر دست از کارهایی که از روی اهمال کاری انجام میدهد دست خواهید برداشت

دوست خوبم شاید الان داری به خودت میگوئی اینکه تا می خواهیم کاری را انجام دهیم هزار مشکل بر خور میخوریم باید به تو دوست خوبم بگویم بله و زمانی می توانی سریعتر از زمان حرکت کنی که عجایل داشته باشی اگه قرار الان زبان بخونی همین الان به خودت برپا بده بدون اینکه بخواهی معطل کنی یا در موردش فکر کنی فقط از سرجات بپر و بنشین و شروع به خواندن زبان کن فقط کافی است که اقدام کنی تا مغز تو به این تغییر عادت کنه بهتر یک مطالعه ای رو اینکه مغز چیه ودقیقا کارش چی هست را در گوگل سرچ کنی تا بیشتر متوجه این موضوع شوی

داشتن یک دفترچه یادداشت که بتوانی داخل ان تمام چیزهایی که باید یادداشت



## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده : لیلی مرزبان

کنی را داشته باشی و زمان خاتمه و شروع آن را بنویسی این دفترچه را نگاه دار تا هر از گاهی که نگاه به آن انداختی بتوانی اطلاعات مفیدی از آن بگیری و از آن بهره ببری

هر ایده نوآورانه را در آن یادداشت کن تا هرگز فراموش نشود. مثلا ایده هایی در مورد مقصد گردشگری ، ایده ای برای بستن پکیج

### ایده ای برای اجرای تور

برای انجام هر کاری تشویق و تنبیه در نظر بگیرید مثلا قراره امروز زبان را 20 دقیقه بخوانید ولی هزار و یک بهانه بدست شما داد که از برنامه عقب بمانید از قبل برای اینکه چنین اتفاقی روی ندهد با دوست یا شخصی که حرفش بر روی شما تاثیر گذار است هماهنگ کنید که اگر شما اقدام به خواندن زبان ننموده اید او شما را تنبیه کنید و نگذارد بعنوان مثلا فیلم مورد علاقه خود را ببینید .

یکی از مشکلات عدم انجام کار این است که هنوز آن شخصی نشده ایم که سعی داریم باشیم کافی است که شرایط ایده آل را در خود مجسم کنید و خود را آن شخص مجسم کنید و با خود گفتگوی درونی مثبت داشته باشید طوری عمل کنید که انگار آن شخصی هستید که می خواهید باشید

### برنامه ریزی کنید

شب قبل کارهایی که قرار است انجام دهید را یادداشت کنید کارهای روزانه کارهای مهم که شما را در راستای اهدافتان قرار می دهد و کارهایی که غیرمهم و فوری و کارهای بی اهمیت

کتاب الکترونیکی مایگیری به سبک نوین (ویژه راه‌مایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

سپس از قانون پارکینسون استفاده کنید در برنامه روزانه برای هر فعالیت، زمانی را معادل نصف زمان همیشگی در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید سریعتر کار کنید مثلاً اگر نیم ساعت حاضر می‌شوید و در محل کارتان حضور میابید سعی کنید در عرض یک ربع این کار را انجام دهید

برای داشتن عملکردی فوق العاده به مدیریت زمان اکتفا نکنید شما باید از نظر انرژی فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه در سطح بالایی از انرژی قرار داشته باشید

بدین صورت که که بدن ما باید از نظر انرژی فیزیکی در سطح بالایی قرار داشته باشیم یعنی اینکه باید به خوابمان اهمیت بدهیم در شبانه روز 8 ساعت خواب داشته باشیم و صبح‌ها یک ساعت زودتر از خواب برخیزیم. از غذاهایی استفاده کنیم که انرژی ما را افزایش می‌دهند که می‌توانید از غذاهایی استفاده کنید که GI آنها پایین است

### Glycemic Index

Low GI (<55), Medium GI (56-69) and High GI (>70)

Green / Starchy	Vegetables	Fruits	Dairy	Proteins
Rice Bran 29	Asparagus 15	Engelhard 25	Low Fat Yogurt 54	Peanuts 29
Bran Cornfl 43	Broccoli 15	Apple 38	Plain Yogurt 54	Beans, Dried 40
Spaghetti 42	Celery 15	Pear 42	Whole Milk 27	Lentils 41
Conc. Sweet 54	Cucumber 15	Orange 44	Soy Milk 39	Kidney Beans 41
Wild Rice 57	Lettuce 15	Grape 48	Fat Free Milk 32	Split Peas 40
Sweet Potatoes 61	Pepper 15	Banana 54	Skim Milk 32	Lima Beans 40
White Rice 64	Spinach 15	Mango 54	Chocolate Milk 35	Chickpeas 47
Cocoa Cough 65	Tomatoes 15	Pineapple 66	Fresh Yogurt 36	Pinto Beans 52
Whole Wheat 71	Chickpeas 33	Watermelon 72	Ice Cream 41	Black Eyed Beans 59
Barley 90	Carrot 39			
Baked Potatoes 85				
Onion 87				
Taco Shells 97				
White Bread 100				
Rye, White 100				

کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

### جدول کلاسیک ایندکس

نمایه کلیسمی	ماده غذایی	نمایه کلیسمی	ماده غذایی
52	لوبیا سفید	52	انجیر خشک
46	لوبیا پیتی	96	باقلا بدون پوست
44	لوبیا قرمز شبستر	37	باقلا با پوست
60	ماکارونی (دم شده، بدون روغن)	57	برنج صدری، طارم بی روغن، آبکش
40	ماکارونی پخته دم نشده	49	برنج طارم، تایلندی کته، بی روغن
49	ماش	58	برگه زردآلو
103	نان جو بصورت عهیم	47	توت خشک
100	نان سفید	46	پغندر پخته
82	نان باکت	84	فرمای مضافتی بم (تازه)
83	نان لواش متری	50	فرمای زرد زاهدی خشک
69	نان لواش سنتی	35	ذرت تازه
47	نان سنگک	70	سیب زمینی پشندی
40	نان تاختون	89	سیب زمینی استامبولی
30	نان بربری	94	سیب زمینی پخته له شده
57	نغور سبز ورامین	45	سیب زمینی سرخ شده
27	نغور پی	36	عرس
23	نغور بدون پوست	57	کشمش سبز
1	نغور با پوست	49	کشمش قرمز
70	هویج فرنگی پخته	31	لپه تبریز

کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

## انرژی احساسی

اگر در شرایطی هستید که احساس ناخوشایندی دارید و فکر می کنید نمی توانید بر کارتان تمرکز کنید در ابتدا یک کاغذ و خودکار را بردارید و هر احساسی که دارید بنویسید و هرگونه دلخوری و ناراحتی که باعث شده که حس خوشایندی نداشته باشید آن را بنویسید و آن دو الی سه بار بخوانید و سپس آن را پاره کنید

1- خوردن آب سرد

2- گرفتن دوش آب ولرم رو به سرد

3- گریه کردن زیر دوش آب ولرم

4- تجسم چیزها و خاطرات خوب

## اعجابیل در لحظه 3:

روی صندلی ریلکس بشنید چشمهایتان را آرام آرام ببندید و بهترین خاطر خوب زندگیتون ر مرور کنید چیزی که باعث خنده شما می شود از دوران کودکی، نوجوانی، مدرسه، سربازی، دانشگاه هر خاطره ای که لبخند عمیق بر چهره شما می زند و هر آن که حس خوبی پیدا کردید دست چپ خود را مشت کنید و فشار دهید و به حافظه بگویند ثبتش کند تا هر هنگام که از نظر احساسی در سطح پائینی از انرژی بودید با فشردن دست چپ خود احساس خوبی پیدا کنید و از این حالت خارج شوید و انرژی خود را بازیابی کنید

## انرژی فکری:

زمانی که ذهن شما خسته است و در گیر مشکلات روزمره هستید نمی توانید کارهای

## کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

بزرگ انجام دهید و کیفیت تصمیم‌هایی که می‌گیرید کاهش میابد برای این مواقع لازم است که ذهن خود را آزاد سازید و از الان آنچه که درست است را انجام دهید شما کار را درست انجام دهید و روند پیشرفت را به خدا بسپارید آنگاه خواهید دید که چگونه ذهن شما رها می‌شود هر هنگام که احساس کردید دیگر نمی‌توانید تصمیم بگیرید و ذهن شما قفل شده است بهتر است یک دفترچه یادداشت بردارید و آنچه موجب نگرانی شما است را یادداشت و آن سوالهایی که در این حیطه برای شما پیش می‌آید را بنویسید آنگاه خواهید دید که ذهن شما چقدر راحت و آسوده می‌شود و دیگر نسبت به سوالات و ابهاماتی که در ذهن شما جای گرفته واکنش نشان نمی‌دهد ذهن انسان از سه مغز تشکیل شده است مغز عاطفی، مغز منطقی و مغز خزننده که هر کدام وظیفه‌ای دارند هنگامی که بحث عشق و دوست داشتن و تنفر پیش می‌آید ذهن عاطفی یا احساسی شما درگیر می‌شود خصوصیات این ذهن خیلی حساس و زود رنج و اینکه تمایلی به شنیدن حرفهای طولانی ندارد اما ذهن منطقی که موجب پردازش می‌شود تحلیل‌های آمار می‌باشد و هر کاری شما بخواهید انجام دهید در ذهن تحلیل می‌کند مثلاً می‌خواهید بدون لهجه صحبت کنید ذهن منطقی می‌گوید کسی که می‌خواهد بعنوان راهنمای گردشگری مورد توجه همه اقشار باشد مخصوص در جوامع رسمی باید بدون لهجه سخن بگوید و این امر موجب پیشرفت شما می‌شود موافق است اما ذهن خزننده همیشه در حال بررسی این می‌باشد که حالت امنیتی خود را حفظ کند تا یک ذره احساس خطر کند که قرار است تغییری در او بوجود آید سریعاً واکنش نشان می‌دهد و همین امر موجب می‌شود که مخالف عملکرد شما باشد و همیشه راه حل‌هایی جلوی شما می‌گذارد که نه اینکار رو بکنی

### کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

اینجوری می شه مثلا شما بعنوان راهنما باید بتوانی با توریست انگلیسی زبان ارتباط برقرار کنی او به شما می گوید آخه چه کاریه این، تو که زبانت خوب نیست بشین زبان بخون بعد اون موقع برو با توریست ارتباط برقرار کن و اینکه به شما تاکید می کند اگه بری ممکن خیت بشی و دیگه نمی توانی ارتباط برقرار کنی و سالها شما را به بهانه مختلف از تغییراتی که می خواهید صورت بدهید باز می دارد

### عجایل در لحظه 4:

هر هنگام که احساس کردید مغز خزنده خیلی به شما گیر می دهد و نمی گذارد اقدامی را انجام دهید سریعاً به خود نهیب بزنید اگه من این کار رو بکنم چی میشه و اگه انجام ندم چی می شه بالاتر از روسپاهی که چیزی نیست پس سریعاً اقدام کنید اشخاصی که خیلی خجالت می کشند مغز خزنده آنها اجازه ابراز وجود به آنها را نمی دهد بهتر است که یک حرکتی انجام دهید و خجالت را شکست دهید کار بسیار دشواری است ببیند از چه چیزهایی خجالت می کشید آن را بنویسد و هر روز برعکس آن را انجام دهید یا ببینید بدترین کار چه چیز می تواند باشد آن را انجام دهید مطمئناً دفعه بعد که خواستید اقدامی انجام دهید ذهن شما به شما می گوید انجام بده دیگه بدتر از اون دفعه که نبود اگر احساس می کنید که نمی توانید انجام دهید با من تماس بگیرید تا من به شما کمک کنم و پیگیر کار شما باشم تا این اقدام را انجام دهید و بتوانید ذهن خزنده خود را از حالت سکون خارج سازید

### عجایل در لحظه 5:

برای اینکه ذهنتون را فعال نگه دارید دو دست را بالا آورده و روی زانو بزنید و بگویید

## کتاب الکترونیکی ماهگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

یک سپس دست راست را بالا آورده بشکن بزنی و بگویند دو و باز دست چپ را بالا آورده و بگویند سه و این حرکت را تکرار کنید و این بار دست چپ را بالا آورده بشکن بزنی و بگویند دو و سپس راست بالابیاورید و بگویند 3 این عمل را تا عدد 20 انجام دهید

### انرژی روحیه :

زمانی که شما بعنوان راهنما از انرژی بالایی برخوردار باشید بالطبع دوستان و گروه شما نیز از شما انرژی می گیرند و حس خوبی به آنها منتقل می شود و زمانی که انرژی شما تحلیل می رود از چهره شما و نحوه برخورد شما کاملا مشهود می باشد بهتر است در طول روز 90 دقیقه کار کنید به صورت مستمر و به رعب استراحت داشته باشید و در طول هفته یک روز را به خود اختصاص دهید و فقط استراحت کنید یا به تفریحاتی بپردازید که به آن علاقه دارید و در هر فصل یک مسافرت یک هفته ای بروید و اگر همیشه راهنما بودید به خودتون مرخصی بدید که به هفته توریست باشید و از تجربیات دوستانتون استفاده کنید و آنها هضم تجربه نمایند به این صورت که هرکاری که از نظر شما ناخوشایند آمد برای خود یادداشت کنید که من اینکار را خواهم کرد و هرکاری که خوشتان آمد الگو برداری کنید و آن را یادداشت کنید تا از آن استفاده کنید

در صورتی که شما سطح انرژی خودتان را بالا نگه دارید عملکرد شما افزایش پیدا می کند و یک راهنمای گردشگری قبل از هر چیزی باید به کارش عشق بورزد و همه کارها را با عشق و علاقه انجام دهد حتی اگر کسی شما را سرزنش داد که چرا باید اینقدر واسه مسافر انرژی بگذارید پاسخ شما به این فرد این باشد که من خودم را



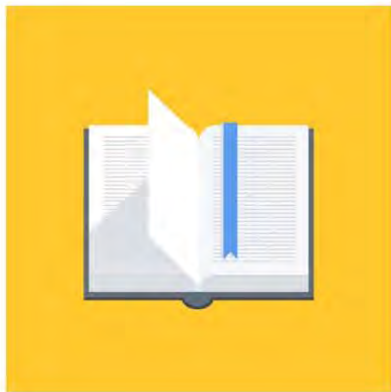


کتاب الکترونیکی ماهیگیری به سبک نوین (ویژه راهنمایان گردشگری) نویسنده: لیلی مرزبان

جای می گذارم و دوست دارم طوری با من رفتار شود که خودم با دیگران رفتار می کنم . هر از گاهی دیدن کلیپ های انگیزشی نیز مفید و مثمر ثمر واقع می شود در صورتی که شما دوست داشته باشید که همیشه از بقیه متمایز باشید شروع به نوشتن ایده های خود کنید حتی اگر آن ایده بسیار کوچک باشد ولی شما بنویسید تا مسیر عصبی در ذهن شما شکل بگیرد و نحوه اجرای آن را بلند جلوی آینه برای خود توضیح دهید اینکار باعث می شود تا ایرادات کار را پیدا کنید و بتوانید اجرایتان را بهتر و بهتر کنید .

با آرزوی موفقیت

پایان



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

