

✓ 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)

WWW.KARNIL.COM

[www.jahaneziba.ir](http://www.jahaneziba.ir)

## دوست عزیزم سلام

صمیمانه به تو دوست عزیزم تبریک میگویم که آگاهانه تصمیم گرفتی، شکردهایی خارق العاده در زندگی زناشویی خود، رو کسب کنی و روزهایی جدید و سخطاتی شیرین رو برای خود و همسرت بسازی. امیدوارم بتونم همراه تو باشم تا بتونی تغییرات کوچکی رو در خود ایجاد کنی تا شاید تغییرات بزرگتری در روابط شخصی و عاطفی خود باشی... البته بذار همین ابتدای کار تکلیفت رو روشن کنم که هیچ فرمولی برای تغییری یک شبه وجود نداره و تمامی تکنیک هایی که به تو دوست نازنینم آموزش میدم نیاز به تمرین و تمرین و تمرین داره تا ملکه ی ذهن شما بشه.

روزانه و بهتره که بگم در هر لحظه ، ذهن ما پذیرای مهمون های ناخواسته ایه که بعضی از اونا به نفع من و تو هستن و بعضی ، ما رو در راستای رسیدن به اهدافمون یاری نمی‌کنن. خوب مسلما شما دوست عزیز برای خودت ارزش هایی رو در نظر گرفتی و اونها رو دائما مورد توجه قرار میدی تا بتونی در هر موقعیتی منظم پیش بری و به عبارتی پرش فکری کمتری رو تجربه کنی تا در نهایت بعد از مدت زمانی خاص ، به اون اهداف و برنامه ریزی هایی که مد نظرت بوده بررسی (البته خوش بینانه به این قضیه نگاه کردم و فرض رو بر این گذاشتم که اهداف و ارزش هاتون رو از قبل مشخص کردین). اما شما بهتر از من میدونی برای اینکه در هر زمینه ای ، حرفی برای گفتن داشته باشی و بتونی موفق ظاهر بشی ، باید اطلاعات کسب کنی.

باور کن پیچیده صحبت نمی‌کنم و از ادبیات کهن بهره ای نبردم. آره راستش رو بخوای باید در موضوعات ، مسائل ، معضلات ، بحران ها و جزر و مدهای زندگیت با آگاهی وارد بشی و هوشمندانه اقدام کنی.

چرا وقتی میخوای یه تی شرت بخری ، اینقدر با خودت دست و پنجه نرم میکنی که کدوم رنگ ، کدوم مدل ، کدوم سایز، کدوم مارک رو بخری اما در مسائل مهم و سرنوشت ساز زندگیت ، قادر به کسب آگاهی نیستی.



به عبارت کوچه بازاریش خوبه که هیجان داشته باشی اما مدیریت اون واجب تره. بین دارم میگم واجب ، اگه میشد یا راهی داشت میگفتم مکروه اما واقعا بایستی ، جوری با آگاهی راحت رو انتخاب و پیش ببری که در بین راه زودی دلسرد نشی و یا از اونطرف بوم نیفتی پایین و زودی ذوق زده بشی و افساربرنامه رو بدی به دست تقدیر.

بذار یه جوری بگم که چه زیر دیپلم باشی چه phd از لندن داشته باشی منظورم رو متوجه بشی و واست ملموس و قابل درک باشه. یعنی باید همه جوره پشت خودت وایسی و هر کاری و عملی رو خواستی اجرایش کنی فقط و فقط روی خودت حساب باز کنی...



( نری انواع و اقسام حسابهای کوتاه مدت و سپرده در بانکها و قرض الحسنه های شهرت باز کنی !!! منظورم این حساب ها نیستش، گفتم شاید داره خوابت میبره بذار بیدارت کنم. آخه اسم پول و حساب بانکی که به مشام میرسه ، آدمی بی اختیار میشه و افکارش میره نا کجا آباد... )

[www.jahaneziba.ir](http://www.jahaneziba.ir)

واقعیتش اینه که تا حدی با تو موافقم اما نه بیشتر از اون(چون اگه ۱۰۰٪ دیوونه بودم الان بستری بودم نه اینکه در حال فکر کردن و نوشتن برای تو دوست عزیزم باشم). اولش خندیدن به مشکلات سخته ولی باور کن زندگی مسخره تر و چرت تر از این مواردیه که تو استاد بنده فکرش رو می کنی و اون رو برای خودت بزرگ جلوه دادی. اصلا خندت نمی آد که بخوای بخندی، ولی خواهش میکنم تمرین کن و در روز لحظاتی رو به این تمرین پردازو به مشکلاتت بلند بلند بخند...



**تمرین : همین الان بخند تا حالت خوب بشه**



هر از گاهی به خودت استراحت بده. البته نه از نوع ایرانش. یعنی اینکه استراحت رو در یه ماه خوردن و خوابیدن در آنتالیا ببینیم یا در جزایر قناری و جاهای دیگه . نمی دونم چرا نمی تونیم تصور کنیم که چند دقیقه دست کشیدن از کار و خوندن چندتا جوک ، دیدن یه کلیپ خنده دار، گپ و گفتی با دوستان و همکاران، انجام نرمش هایی سبک و حتی خندیدن بی دلیل میتونه استراحتی باشه که تو رو ریکاوری کنه .

**دوست عزیزم پس نگرشت رو عوض کن تا شاهد تغییرات بزرگی باشی.**

**چرا نباید موفق باشی و زندگی سالمی رو تجربه کنی؟**

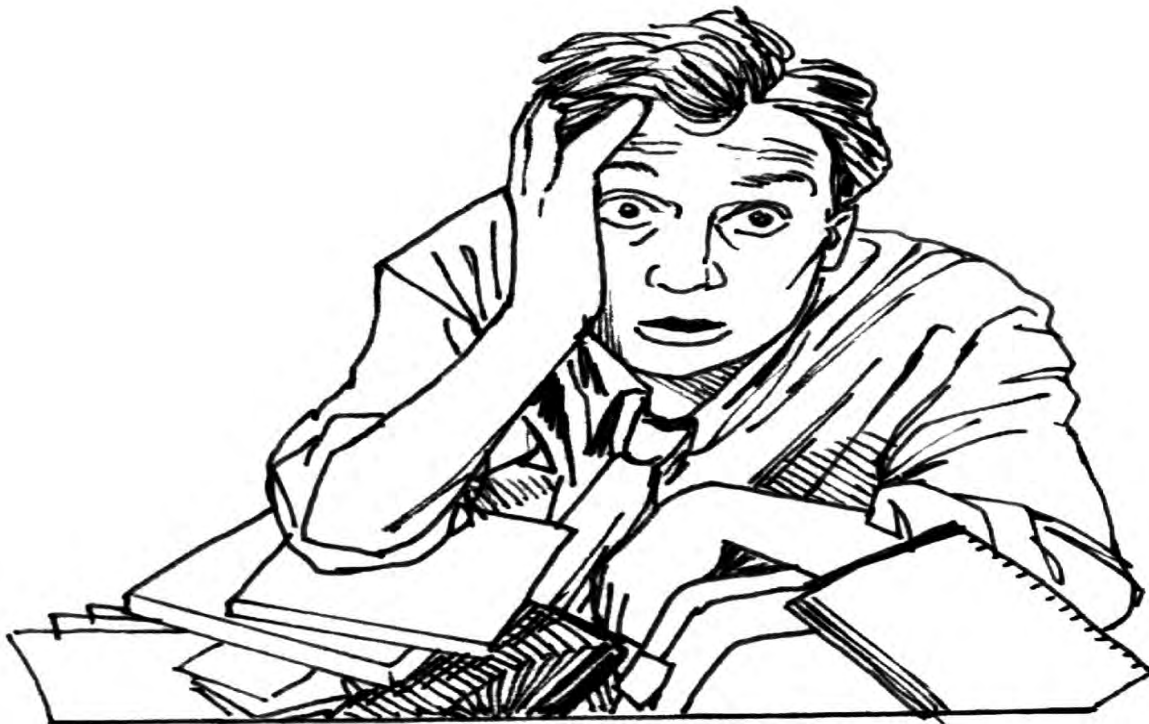
امیدواریم که بتونیم درگروه تحقیقاتی <http://www.jahaneziba.ir/> با مطالب زنجیره ای و کاربردی ، مهارتهایی رو در زندگی به تو دوست عزیزم آموزش بدیم تا واقعا بتونی زندگی ایده آل خودت رو بسازی. اینا شعار نیست ، اینا قصه و افسانه نیست. این رو میگم چون مطمئنم هر کسی آرزو داره و دوست داره که از امکانات مادی و رفاهی بتونه حداکثر بهره لازم رو ببره. تو دوست داری که ازدواج کنی و طعم شیرین لحظاتی رو بچشی که در کنار معشوقت به سرمی بری یا شایدم ازدواج کردی و میخوای رابطهت بهتر از قبل بشه. در کل اینو بدون که زندگی کردن هم باید با آگاهی باشه ، باید با شناخت باشه.

اول باید خودت رو بشناسی تا بتونی سالم فکر کنی ، سالم اقدام کنی و در نهایت حالا میتونی نیمه دیگه وجودت رو بشناسی و انتخابش کنی.

درسته که آمار طلاق بالا رفته ، درسته که اکثر زندگی هایی که در اطرافمون داره پیش میره با جنگ و دعوا و روبرو شدن ، اما با همه این اوصاف ما آدمایی خود برای خودمون دل نگرانی درست کردیم و لحظه هامون رو هدر میدیم.

چرا باید ترس هایی رو داشته باشیم که هیچ وقت اتفاق نمی افتن ؟

چرا باید با ترس از شکست در ازدواج ، از این امر مقدس خودداری کنیم ؟



در مثنوی معنوی یه حکایت جالبی اومده که جا داره بدونی :

گاوی در جزیره ای پهناور و سر سبز و خوش آب و علف ، از صبح خروس خوان تا شب مشغول به چرا بود. شب هنگام که به طویله می رفت تا صبح به این فکر میکرد که فردا بر من چی میگذره و چی میخورم. و هرچی که در طی روز خورده بود و بدنش رو فربه کرده بود ، با این دل نگرانی ها، گوشت تنش رو آب میکرد.



امیدوارم از این حکایت درس گرفته باشی. چرا من و تو باید اینقدر دل نگرانی داشته باشیم. باور کن در همین زمنه که میگن شرایط اقتصادی بده و گرونی هست و ازدواج غیرممکن شده و دختر خوب یا پسر خوب اصلا وجود نداره ، مشکلات مسکن وجود داره، مشکلات اقتصادی و نبودن کار معظلی شده و ... همیشه با آگاهی کامل به ازدواجی موفق تن داد و اگر ازدواج کردی میشه در همین شرایط ، روزهای خوشی رو سپری کرد ...

نباید بذاری این بهونه ها و دل نگرانی ها ، تو رو منصرف کنه یا حتی در این زمینه اهمال کار بشی. چرا که در ۵۰ سالگی توان و قدرت اینکه ۱۵ دقیقه نوزادت رو بغل کنی و بازیش بدی ، قدرت اینکه با راحتی و زبان کودکانه با عزیز دلت ، با جگر گوشت برخورد کنی رو نداری. اگه این توان رو داری که در ۶۰ سالگی دوچرخه سواری به کودکیت یاد بدی، کودکیت رو به مهدکودک ببری ، کودکیت رو به شهر بازی ببری و در پارک مشغول بازی با اون بشی ، بشینی تکالیفش رو پا به پاش انجام بدی و خلاصه گل بگی و گل بشنوی ، پس فعلا زوده که تصمیم بگیری که ازدواج کنی ...

یعنی فعلا حیفه که متاهل بشی و زندگی پر بار مجردی رو خراب کنی. اما اگه دوست داری که زود تر پیشرفت کنی ، زودتر از آنچه مد نظرت هست به اهدافت برسی ، خوش قول تر از قبل بشی ، به موقع به برنامه و کارهایت برسی ، حس سرزندگی و شادابی خودت رو بازیابی ، عزت نفس و اعتماد به نفس واقعی رو با تک تک سلولهای بدنت لمس و حس کنی ، خوش برخورد تر



و دانا تر از قبل بشی ، مدیریت هزینه ها و درآمد خودت رو بیشتر از قبل انجام دهی و خلاصه در بیشتر جنبه های زندگی واکاوی صورت دهی و چرخ زندگی رو به جلو پر قدرت و پر انرژی بچرخونی ، خواهش میکنم از خر شیطان بیا پایین و بشین در مورد آیندت فکر کن و هر چه زودتر برای ازدواجت برنامه ای بریز.



بین عزیزم ؛ هر روز که از خواب بیدار میشی و چشمات رو باز میکنی تا زمانی که دوباره شب هنگام چشمات رو میبندی ، شاید میلیاردها فکر چه خوب چه بد، خواه مثبت خواه منفی میاد تو ذهنت . بذار چند تایی رو با هم بررسی کنیم :

امروز باید با این دختری که به من چشمک زد هر طوری شده ، دوست بشم.

امروز باید با این آقا پسر خوش تیپ که موهاشو پریشون کرده آشنا بشم.

امروز باید چندین ساعت از بانک زمانم برداشت کنم و خرج دوستانم کنم.

امروز می بایست دماغم رو عمل کنم و زیباتر از گذشته شوم.

امروز باید در قرار ملاقاتی که با دوستم گذاشتم ، نقش بازی کنم و خودم رو با کلاس جلوه بدم.

امروز تشنه تایید هستم و اگر کسی تاییدم کنه ، آروم می شم.

چون قبلا از شخصی دلگیر شدم پس امروز هم باید با اون تیپ افراد مثل خودشون رفتار کنم.

چون با ناکامی های زیادی در زندگی روبرو هستم و پشتوانه ای هم ندارم باید برای آرامشم ، به سمت دخانیات بروم.



پس آشنا شدی که در ذهن مبارکت داره هر لحظه چی میگذره. پس اگه از قبل ارزش ها و اهدافت رو مشخص نکرده باشی و باری به هر جهت پیش اومده باشی هر کدوم از این اتفاقات که بررسی کردیم میتونه تو رو تحت تاثیر قرار بده و مدت زمانی به خودش مشغول کنه که گاهی تا چندین سال هم امکان داره درگیرت کنه و متوجه این گذر عمر نباشی. مثال ساده ای که میشه زد اینه که خدایی ناکرده شخصی امروز به هر طریقی گرفتار دخانیات شده و با قلیان کشیدن و تفریحی ، استارت زده و در ادامه سیگار را چاشنی میکنه و کم کم به مواد مخدری نظیر شیشه گرایش پیدا میکنه. باور کن این راه اینقدر پر پیچ و خم میشه که نگو و نپرس. رها شدن از این دام هم به این آسونی نیستش که فکر کنی با اراده و عزمی چند دقیقه ای میشه مصرف رو کنار گذاشت و اعلام کرد که به رهایی دست یافتم. حتما در بستگان یا دوستان و آشنایان خود دیدی که چه پیامدهای ناگواری رو این راه برای اون فرد و اطرافیانش به ثمر میاره و حتی بعضا برای چندین سال می تونه یه رفتار نادرستی رو بوسیله این انتخاب برای بیمار به همراه داشته باشه.

**البته اعتیادهای مختلفی داریم :**

اعتیاد به اینترنت ، اعتیاد به دروغ گفتن ، اعتیاد به دزدی ، اعتیاد به چشم و هم چشمی ، اعتیاد به هوسرانی ، اعتیاد به رانندگی با سرعت نور و ...  
 که همه اینا وابستگی ما به خودش را نشون میده.

حالا اگه دوست عزیزم با هوشیاری کامل و کسب آگاهی بیایی و اهداف و ارزش هات رو مشخص کنی و اونا رو بنویسی ، مطمئن باش در طول روز چندین میلیارد فکر هم که به ذهنت برسه ،اونایی رو انتخاب میکنی که تو رو به هدفت میرسونه و با ارزش های تو هم راستا هستش .

**یعنی به راحتی میتونی به افکار مزاحم « ایست » بدی و از ورودشون جلوگیری کنی و نذاری و نخواهی که به باور تبدیل بشن و در وجودت ریشه کنن و پایبندت کنن.**

مسئله ازدواج ، مرحله ای در زندگی هر شخصه که اگر آگاهانه صورت بگیره شخص رو به عرش میرسونه ، چه مرد چه زن.

ازدواج موفق و زندگی ایده آل آرزوی هر فردیه که نمی شه منکر اون شد. پس تو دوست عزیزم در هر مرحله ای از زندگی و در هر سن و سالی که به سر میبری می بایست برای خوشبختی و رسیدن به یک آرامش دائمی ، به این امر پردازی و در ابتدا دانسته هایی مفید رو کسب کنی و آگاهانه و در عین حال شجاعانه در این راستا اقدام نمایی.





مزدوج شدن حال و هوای خودش رو داره. در لحظاتی شادی رو تجربه میکنی و در لحظه ای دیگه احساس خشم و کدورت میکنی. واقعا چه لذت بخشه زمانی که زن و مرد بتونن با کمک هم برنامه های آتی خودشون رو پیاده سازی کنن. زندگی راهرویی مستقیم نیست که با خیال راحت و تخت گاز بری، بلکه بارها با پیچ و خم ها، فراز و نشیب هایی روبرو میشی که می بایست تو و همسرت با کمک هم و هم فکری، از این گذرها عبور کنید و به اهداف خود برسید. مواظب باش که در این گذرگاه دچار غفلت و خواب آلودگی نشی، چراکه ممکنه سقوط کنی !!! ...

# راز اول

اولین رازی که میخوام با تو دوست عزیزم در میون بگذارم

## عشق سالم و عشق ناسالم

در این دو دسته افرادی جای گرفتن و خواهند گرفت که ویژگی هایی مخصوص رو دارا می باشند. زوج هایی که تمامی اعمالشون برای نمایاندن به دیگران هست رو باید در گروه عشق ناسالم و زوج هایی که خودشون رو مهم دونسته و به نظریه و تمایلات دیگران کاملا بی توجه هستند رو می بایست جزء گروه عشق سالم دونست.

## دوست عزیزم تا اینجا کار با شناختی که از خودت داری ، در کدام دسته قرار میگیری؟

عشق سالم ، راحتی و نقابی به صورت نمی زنه و نقشی رو بازی کنه ولی عشق ناسالم ، دائما فرد رو مجبور به بازی کردن در نقشی می کنه تا جایی که از فرد یک بازیگر کامل می سازه. با این نقش بازی کردن ها از مسیر اصلی دور میشیم و با اینکه تمامی امکانات و لوکس ترین وسایل رو در اختیار داریم ، آرامش نداریم. حالا افرادی که عشق سالمی هستند واقعا راحت زندگی می کنند و مهمتر از همه آرامش دارند. به عبارتی تمامی اتفاقات زندگی هر چی که باشه رو با آغوش باز میپذیرند. نتیجه این میشه که چون واقعا زندگی در هم و برهم است پس کنترل کردن ها کم می شه و آزاد زندگی خواهند کرد . این دسته زوجها عشق شان زنجیر واره و هرروز محبت و عواطف بیشتری رو به همدیگه هدیه میکنند.

زوجیهایی که در گروه عشق سالم هستند، در واقعیت نیازی به ثابت کردن خودشون نمی بینند در حالیکه گروه دیگر ، به هر کاری دست می زنند تا خودشون رو به دیگران ثابت کنند.

## بخار خودمونی تر بگم :

مرد و زن می بایست خودشون رو جدا نکنند و این رو بدونند که برای تمامی افراد روی کره زمین ( یا شایدم روی سیارات دیگه... ) هر موضوعی پیش میاد و این یعنی اینکه زوج خوشبخت باید انتخاب کنند که در گروه عشق سالم باشند یا عشق ناسالم.

## راز دوم

دومین رازی که می بایست با اون آشنا بشی ، اینه که فلسفه  
« باید در همه شرایط کار صحیح انجام داد » رو از ذهن و زندگی  
خودت بیرون کنی تا زندگی زناشویی بی نظیری رو تجربه کنی.

چرا همش از همسرت انتظار داری که در تمامی کارها به نحو احسن ظاهر  
بشه؟ سال گذشته پدر و مادرم رو دعوت کرده بودیم و همسرم کمی  
غذایش شور شده بود ، بدون اینکه مواظب این فلسفه باشم، اونا جلوی  
پدر و مادرم خرد کردم و انتقاد نمودم. این انتقاد همون و مشاجره های اون  
شب همون...

میتونستم خیلی زیبا و بدون حاشیه ، این مورد رو طوری دیگه بازگو کنم که  
پدر و مادر عزیزم ؛ چون علاقه زیادی به غذای شور دارم این مزه غذا رو  
دوست دارم. حالا اگه شما خواهان این مقدار شوری نیستید دستور بدید تا هر

غذایی رو که میل دارید برایتان تدارک بینم. این تدبیر و هوشیاری از طرفی همسر رو شیفته رفتارم میکرد تا جایی که حسابی اون شب به من می رسید و قربون صدقم میرفت و از طرفی هم این صمیمیت و آرامش رو به پدر و مادرم انتقال میدادم که من و همسر با هم در اکثر کارها تعامل داریم و واقعا یکدیگر رو دوست داریم و پشت همدیگه هستیم.

پس با همین تکنیک ساده میتونی معجزه ای در زندگی شخصی خودت ببینی که تو رو از هر جنبه ای غنی میکنه. همین تکنیک رو با همسرت هم در میون بذار و با همدیگه عهد ببندید که این راز رو در زندگی بکار بگیرید و در اون صورته که از نتایجش شگفت زده خواهید شد.

**پس در تکنیک دوم این فرمول رو میخوام با تو در میون بذارم که :**

احتمال اینکه در همه شرایط ، کاری رو صحیح انجام دهم تقریبا کمه و به عنوان یک انسان که از اون جایز الخطا یاد شده ، این حق رو دارم که در بعضی از کارهایم نقص وجود داره. چه مردم بخواهند چه نخواهند ، چه همسر بخواهد چه نخواهد ، چه فرزندم بخواهد چه نخواهد، من این حق رو دارم تا در بعضی موارد و با توجه به تواناییم ، کارم رو با بهترین کیفیت ارائه ندم.

## راز سوم

سومین رازی که برای تو دوست نازنینم هدیه آوردم اینه که :

**کاسه داغ تر از آتش نباشید !!! ...**

شاید در قرآن خونده باشی یا حتی از شخصی یا در جایی شنیده باشی که :

**زندگی دنیا را جدی نگیرید...**

در لحظاتی از زندگی مشترک به کرات دیده میشه ، که شریک زندگیت کاری رو انجام میده که از نظر تو اشتباهه. تو با جدیت هر چه تمام تر و گونه ای قرمز و ابروهای درهم کشیده و شایدم با حیغ و داد و یا حتی خیلی حادثر با پرتاب ظرف تفلون به سمت همسرت ، می پرسی که هدفت از انجام این کار چیه؟

**دوست عزیزم باور کن که خیلی از کارها در زندگی ، همین جوری**

**همین جوری ؛ یه چیزی شده !!!**

چرا در هر کاری دنبال چرایی اون کار میگردی؟ چرا باید ته هر کاری رو در بیاری تا به هدفش برسی؟ چرا میخوای مفهوم در پس هر کار رو بدانی ???

**به جای اینکه به دنبال هدف از انجام کاری باشی ، باید در همسرت به**

**دنبال نگاه مشترکی به زندگی بگردی**

دوست عزیزم ، امیدوارم با مجموعه ای از نکات کاربردی ، نگرشت رو به زندگی عوض کنم و با آغوش باز به روزهای پیش رو خوش آمد بگویی و لحظات شیرینی رو در زندگی مشترک تجربه کنی و پس از اینکه باورهای معیارهایی که از دوران بچگی در تو شکل گرفته رو شناختی و درصدد اصلاح براومدی و باورهای جدیدی رو جایگزین نمودی ، آرامشی همیشگی رو تجربه میکنی. من با قدرت هر چه تمام تر در خدمت تو هستم تا بتونی خودت رو از نو بسازی و منتظر عید و آمدن شنبه نباشی و جوری تعمیر بشی که هر روزت عید باشه.

مطمئن باش این اتفاقی نبوده که تو به این هدیه دست یافتی . این هدیه نتیجه تغییری بوده که مدت هاست به دنبالش بودی. برای اینکه در زندگی موفق باشی ، همیشه دنبال این نشونه ها برو. شاید تا امروز نشونه های زیادی رو نادیده گرفتی ، اما امروز فرصت رو غنیمت بشمار و برای زندگی خودت، با آگاهی پیش برو.



خوبه که به فکر آیندت باشی مثل ماشینی که نور بالا میزنه تا جلوتر رو ببینه ، پس تو هم می بایست برای خلق لحظاتی بی نظیر، برنامه داشته باشی. بدون اغراق میگم که ۵۰٪ راه موفقیت تو دوست عزیزم رو من با آموزش هایم تضمین میکنم و ۵۰٪ دیگه رو بی زحمت خودت باید با جدیت پیش بیای و خواستار تغییر باشی و تلاش کنی ...

خداوند می فرماید: «لیس الإنسان الا ما سعی؛ هر کس به اندازه تلاش خود بهره می برد.»

هم اینک در حال طراحی دوره ای کاملا حرفه ای و ایده آل برای اونایی که جرات تغییر رو دارند و برای روزها و لحظات زندگی خود ارزش قائلند، هستیم که امیدواریم هر چه سریعتر نتایج تحقیقات رو با شما دوست عزیزم در میان بذاریم. در این راستا از شما بزرگوار خواستارم که هر مطلب و مقاله ای که از گروه تحقیقاتی (<http://www.jahaneziba.ir>) رو دریافت نمودید بررسی نموده ، چرا که منتظر خبرها و بازخوردهای تو دوست عزیزم هستیم...

پل های ارتباطی ما رو به خاطر بسپارید :

[www.jahaneziba.ir](http://www.jahaneziba.ir)

[info@jahaneziba.ir](mailto:info@jahaneziba.ir)

<https://telegram.me/jahaneziba>



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

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil