



✓ 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

WWW.KARNIL.COM

به نام خداوند قلم

نام کتاب: مقدمه ای برای موفقیت

نویسنده: مجتبی علی پور



بعد خواندن این کتاب به شما پیشنهاد می کنم تا در

دوره رایگان وب سایت mojtabaalipour.com

شرکت کنید.

دوره رایگان

برای ثبت نام آدرس ایمیل و نام خانوادگی را وارد نمایید

آدرس ایمیل*

نام خانوادگی

ثبت نام

اگر میخواهید در مسیر موفقیت قرار گیرید در این دوره رایگان

ثبت نام کنید

مقدمه:

تعریف شما از موفقیت چیست؟

از دیرباز تا به امروز همه انسان ها در تلاشند تا بتوانند سطح رفاهی و کیفی زندگی‌شان را بالا ببرند. من نمی دانم واژه موفقیت از کی پدیدار شده البته مهم هم نیست، موضوع این است که در واقع معنی و تعریف دقیق موفقیت چیست؟

تعاریف زیادی هر روزه با پیشرفت جوامع بشری برای موفقیت گفته می شود. بعضی از افراد موفقیت را در داشتن پول زیاد میدانند، برخی در داشتن روابط زیاد و زیبا، برخی هم فکر میکنند اگر از نظر معنویات به جایگاه بالایی برسند به موفقیت و کامیابی رسیده اند. از نظر من هر زمان، فردی بتواند در هر زمینه ای به احساسی برسد که خداوند را با تمام وجودش برای این فرصت حضور در این دنیا سپاس بگوید و صبح به محض بیدار شدن از اینکه یک روز دیگر فرصت دارد که به زندگی ادامه دهد توانسته معنای واقعی موفقیت را بچشد. موفقیت واقعی زمانی اتفاق می افتد که جنبه ی دیگری در زندگی نباشد که آن احساس خوب را از بین ببرد. پس یک انسان کاملاً موفق، انسانیتی است که در تمام جوانب زندگی این احساس سپاسگزاری رو در درونش داشته باشد و به کامیابی واقعی و آرامش درونی رسیده باشد.

بعضی وقتها با خودم فکر می کنم واقعا این دنیا قابلیت این را دارد که یک انسان بتواند، همیشه و همواره در شرایطی قرار داشته باشد، که هیچ گونه مشکل یا مسئله ای در زندگی او وجود نداشته باشد، که خاطرش را مکدر کند؟

یک مقدار دور از ذهن است، چون خاصیت این جهان به گونه ایست که هر چیزی با تضاد خود معرفی میگردد. نور با تاریکی، بالا با پایین، سرد با گرم، غم با شادی، ثروت با فقر و وقتی بیشتر فکر می کنم متوجه میشوم همین تضاد ها هم نعمتی از جانب خداوند است، چون اگر این تضاد ها نبود در واقع ما نمی توانستیم تشخیص بدهیم چه چیزی را می خواهیم یا نمی خواهیم.

اینجاست که باید به فکر فرو برویم، پس چطور میشود شرایطی را فراهم کنیم که همه چیز در بهترین حالت خودش قرار بگیرد؟ آیا واقعا انسان این قدرت را دارد که تمام اتفاقات خارج از خودش را تحت کنترل بگیرد و یا اینکه باید اتفاقات را از

« زاویه ای ببینیم که باعث ناراحتی ما نشود.»

یادم می آید وقتی این جمله را می شنیدم یا جایی آن را می خواندم، یک احساس قربانی بودن به من دست می داد، احساسی که انگار به من میگفت کسی دارد تو را فریب میدهد... در واقع در این کتاب می خواهم در مورد همین موضوع صحبت کنم، که آیا می توانیم تمام شرایط را خودمان بوجود بیاوریم، یا اینکه باید منتظر باشیم ببینیم چه اتفاقی قرار است رخ دهد تا خودمان را با آن شرایط هماهنگ کنیم.

مدتی سوالی ذهن من را مشغول به خودش کرده بود که چرا فقط عده ی معدودی از مردم جهان هستند، که درصد زیادی از امکانات و ثروت را در اختیار دارند و مسلما نسبت به مابقی افراد از رفاه و آرامش خاطر بیشتری برخوردارند، آیا این نعمات خداوند فقط مخصوص این افراد معدود است؟

اگر این گونه است پس عدالت خداوند چه میشود؟ چه اتفاقاتی دست به دست هم داده اند که نسبت تعداد افراد موفق به افرادی که همیشه در حال شکایت و گله از وضع زندگیشان هستند اینقدر ناعادلانه به نظر برسد؟ هر کسی دوست دارد که با این افراد معاشرتی داشته باشد تا بتواند از نزدیک زندگی آن ها را ببیند.

من برای این که بتوانم جواب سوال بالا را پیدا کنم ساعت های زیادی، برای بررسی شیوه زندگی این افراد صرف کردم. با افراد ثروتمند گمنامی در کشور خودمان مصاحبه های زیادی کردم، چون زمانی اعتقاد داشتم فقط افرادی که در رده های بالای سیستم دولتی هر کشوری باشند، امکان ثروت مند بودن و موفق بودن برایشان فراهم می شود. به همین خاطر خواستم خودم از نزدیک ببینم آیا می شود بدون داشتن روابط خاصی به شرایط عالی و خیلی خوبی رسید؟

توانستم با عده ای از این افراد ثروتمند ارتباطات نزدیکی برقرار کنم، زمان های زیادی را با آن ها سپری کردم، مسافرت های زیادی با این افراد رفتم، و هر چه قدر این ارتباطات

۵

نزدیک تر میشد متوجه می شدم این افراد هیچ گونه تفاوت خاصی با بقیه افرادی که مدام در حال تلاش های زیادی هستند، برای درآمد های حداقلی، ندارند.

و جالب بود که خصوصیات مشترک زیادی در این افراد و افراد ثروتمند جهان وجود داشت و هر چقدر این افراد را از نزدیک میدیدم و زندگی نامه افراد موفق در سرتاسر جهان را مطالعه می کردم، میدیدم به شکل عجیبی به هم شبیه هستند و همه ی کارهایشان را با کمی تفاوت از هم انجام می دهند، اما چیزی که کاملاً مشخص بود، این بود که نتایجی که این افراد می گرفتند.

«کاملاً یکسان بود.»

من در مورد شیوه بیزینس این افراد صحبت نمی کنم، من در مورد برخورد این افراد با زندگی می گویم.

وقتی دقیق به رفتار و واکنش های افراد موفق و نوشته های آن ها توجه کردم دیدم تفاوت آنها با مابقی افراد طرز تفکرشان است، تفکری که به این راحتی نمی شد از آنها آگاه شد چون بعضاً همین افراد هم نا آگاهانه، برخی از همین رفتارهای درست، را انجام می دادند.

افراد موفق یک سری قوانین برای خودشان دارند و این قوانین را بدون کوچک ترین خطایی و با مهارت کامل انجام می دهند .

بین این افراد کسانی بودند که در مورد کسب و کار و مسائل مالی شرایط بسیار عالی داشتند، اما شرایط جسمانیشان بسیار وخیم بود، کسانی بودند که از نظر سلامت و مسائل مالی شرایط خوبی داشتند، اما در ارتباطاتشان با مشکلات فراوانی مواجه بودند.

و جالب است بدانید که این افراد هر کدام در هر زمینه ای که مشکل داشتند، دقیقاً ذهنیت اشتباهی از آن مسئله داشت. و همین مورد باعث شد که من مطمئن تر بشوم که

«هر آن چیز که در بیرون می بینیم، خالقش در درون ماست»

پس باید درونمان را تغییر بدهیم تا شرایط بیرون تغییر کند...

زندگی درست مثل رانندگی می ماند، اگه فردی بهترین ماشین جهان را هم در اختیار داشته باشد، اما مهارت رانندگی را بلد نباشد و از قوانین راهنمایی و رانندگی اطلاعی نداشته باشد

مسئله هم خودش را به خطر می اندازد و هم دیگران را وارد این خطر میکند. شما هم احتمالاً این شرایط را تجربه کرده اید مواقعی در زندگیتان هست که ممکن است دیگران برای شما مشکلاتی بوجود آورده باشند و یا خود شما از آن دسته آدم ها بوده اید که برای نزدیکانتان در دسر هایی بوجود آوردید.

به هر حال اگر بخواهیم زندگی داشته باشیم متفاوت تر از این زندگی موجود، باید یک چیز را تغییر بدهیم.

«آن هیچی نیست بجز خودمان و شیوه رفتارمان»

شما باید خودتان را تغییر بدهید وگرنه در همین شرایطی که در آن قرار دارید، باقی می ماند. و احتمالاً در سال های بعدی این نارضایتی بیشتر و بزرگ تر می شود. البته ممکن است شما بی که الان در حال مطالعه این کتاب هستید، با خودتان بگویید من از زندگی رضایت دارم و به هیچ گونه تغییری نیاز ندارم. من هم با اطمینان به شما میگویم که شما در دو حالت بیشتر قرار ندارید.

یا اینکه واقعا شرایط خوب را می شناسید و در تمام جوانب زندگیتان به نتایج خوبی رسیده اید که به شما تبریک میگویم و برایتان آرزوی موفقیت های بیشتر را دارم و توصیه می کنم به مطالعه این کتاب ادامه ندهید چون شما به آن نیاز ندارید.

و یا اینکه شما فردی افسرده، آن هم از نوع حادش هستید، که به نقطه ای رسیدید که هیچ چیزی برای شما اهمیت ندارد. به هر حال همین که الان این کتاب بدستتان رسیده یعنی اینکه برای ایجاد یک تغییر بزرگ، در جهت مثبت آماده هستید و ادامه مطالعه این کتاب را به شما پیشنهاد می کنم.

صحبت از تغییر شد و هر زمان از تغییرات می شنویم ممکن است مقاومت هایی درون ما ایجاد شود، که باعث نگرانیمان می شود. اما چاره نیست باید پذیرفت،

برای اینکه نتایج متفاوتی بگیریم باید متفاوت تر عمل کنیم.

اما خبر خوب این است که مطالعات زیادی در مورد سیستم عملکرد مغز انجام شده و روش های زیادی برای ایجاد تغییر ارائه شده است که شما مختارید با توجه به تمایل خودتان یکی از این روشها را انتخاب کنید.

۷

اما قبل از هر تغییری باید یک شناخت کامل از خودمان داشته باشیم، زمانی که قرار است در یک مسیر قدم برداریم لازم است که مسیر تا حد ممکن برایمان روشن باشد.

مواردی که باید تا اینجا در نظر داشته باشیم عبارتند از:

- ۱- تفاوت بزرگ افراد موفق با نا موفق ها در طرز تفکرشان است.
- ۲- زندگی مثل رانندگی می ماند و باید مهارت زندگی کردن و قوانین جهان را بشناسیم.
- ۳- تمام نتایجی که تا الان گرفته ایم بر اساس انتخاب ها و عادت های خودمان بوده است.
- ۴- وقتی فردی در هر نقطه از جهان توانسته کاری را انجام بدهد، دیگر افراد هم این توانایی را دارند.
- ۵- برای متفاوت بودن، باید متفاوت عمل کرد و خودمان را باید تغییر بدهیم.

برخی از ویژگی های افراد موفق

اگر کمی توجه کنید این موضوع کاملا روشن است، معمولا افرادی که همیشه در حال ناله کردن و شکایت کردن از وضع موجودشان هستند، علاوه بر این که هیچ نتیجه ای از کارهایشان نمی گیرند، هر روز و هر روز وضعیت بدتری پیدا می کنند، اما افراد موفق معمولا از خواسته هایشان و چیزهایی که دلشان می خواهد اتفاق بیفتد صحبت می کنند. شاید با خودتان بگویید، خوب معلوم است کسی که مشکلات دارد، ناله و شکایت می کند و افراد موفق دلیلی برای این کار ندارند. اما باید به شما بگویم این افراد حتی زمانی که در مشکلات زیادی قرار داشتند و دارند باز هم در مورد ایده هایشان و شرایطی که دوست دارند اتفاق بیفتد صحبت می کنند. این یک قانون است:

هر وقت به هر چیزی توجه کنی آن را به زندگی دعوت می کنی .



اگر توجهمان به سمت مسائل مثبت باشد اتفاقاتی برایمان رخ میدهد که این تفکر مثبت را در دنیای واقعی به ظهور برساند، این قانون درباره توجه کردن به مسائل منفی هم همین کار را انجام میدهد هر چقدر بیشتر شکایت و ناله کنید، بیشتر با مسائلی روبرو می شوید که شرایط را برای شما بدتر و بدتر می کند.

به هر ترتیب این را باید در نظر داشته باشیم مغز تمام سعی خودش را می کند تا هر آن چیزی که در افکار و باورهای ما وجود دارد، را به واقعیت عینی در زندگیمان تبدیل کند. شاید این اتفاق برای شما بوجود آمده باشد، زمانی که قصد خرید یک ماشین را دارید با یک رنگ خاص به طرز عجیبی آن ماشین را در اطرافتان به وفور می بینید و برایتان جالب است که دقیقا همان موقع که تصمیم گرفتیم این مدل ماشین را بخریم چقدر این مدل زیاد شده. این اتفاق بخاطر این می افتد که در واقع مغز ما به طور خاص به این موضوع توجه می کند این مدل ماشین قبلا هم زیاد وجود داشته، اما چون ما به آن توجه نمی کردیم آن را نمی دیدیم.

در هر لحظه میلیاردها بیت اطلاعات وارد مغز ما می شود و ما فقط مواردی را می بینیم و با آنها برخورد میکنیم، که به آن ها توجه می کنیم. همین لباسی که بر تن دارید هم از طریق لامسه دارد فشاری به بدن وارد میکند در واقع دارد اطلاعاتی به مغز شما می فرستد و شما تا به این موضوع آگاهانه توجه نکنید، این فشار را متوجه نمی شوید. البته این نعمت بزرگی است چون در غیر این صورت معلوم نبود با ورود این حجم از اطلاعات به مغزمان، چه بر سرمان می آمد.

افراد موفق هم روزانه با موانع زیادی برخورد می کنند، اما بجای اینکه دست به گله و شکایت بزنند سعی می کنند به چیزهایی که دارند توجه کنند نه چیزی که از دست داده اند. وقتی توجه به سمت داشته ها و خواسته هایمان باشد نه به سمت کمبودها، نتیجه ای بجز نتیجه ی مثبت نمی گیریم.

بعضی از افراد هستند که گمان می کنند هیچ چیز در زندگیشان وجود ندارد که از آنها بخواهند به عنوان یک داشته ی خوب از آن نام ببرند. من در جواب آن ها میگویم به چیزهایی فکر کنید، که اگر همین حالا از دستشان بدهید وضعیتتان به مراتب بدتر می شود. تازه آن موقع است که متوجه میشوند امکانات و نعمات زیادی در اختیار دارند.

بعضی ها هم می گویند ما زمانی می توانیم به چیزهای خوب توجه کنیم که ثروتمند و موفق باشیم اما این امکان پذیر نیست، این دقیقا مثل این می ماند که یک فرد چاق بگوید،

اول بزار لاغر بشم، بعد ورزش میکنم .

خوب مسلما هر کسی برای بدست آوردن شرایط خوب به همان نسبت باید بهایش را هم پرداخت کند.

طی تجربه دریافتم یکی از مهمترین ویژگی افراد موفق این است که مسئولیت کارهایشان را برعهده میگیرند و منتظر هیچ کسی نمی مانند. اما متاسفانه افراد نا موفق دچار اهمال کاری و پشت گوش انداختن کارهایشان هستند و معمولا با بهانه های مختلف و توجیحات بیهوده، سعی می کنند دیگران، شرایط و جامعه را مقصر بدانند این افراد بهانه ها و توجیحات زیادی دارند اما یکی از این بهانه هایی که در کشور ما بیشتر کاربرد دارد این است که:

هر زمان که بواسطه تنبلی و بی برنامهگی کاری را شروع می کنند و به نتیجه نمی رسانند، خدا رو مسئول میدانند و براحتی با جملاتی مثل

" خدا نخواست، یا خدا حتما صلاح ندانست "

بار مسئولیت را از دوششان بر می دارند اما واقعا این گونه است؟

اگه قرار بود خداوند در تمام مسائل ما دخالت کند، پس دیگر جایگاه اختیار انسان چه می شد، واگر قرار بود خداوند جلوی تمام کارهای اشتباه ما را بر اساس مصلحت بگیرد، پس دیگر نباید هیچ مشکلی برای کسی بوجود می آمد. افراد موفق مسئولیت همه کارهایشان را خودشان بر عهده میگیرند و میدانند که هیچ کسی بجز خودشان مسبب اتفاقات اطرافشان نیست. من نمی خواهم کمک های خداوند را نادیده بگیرم، اما می خواهم بگویم خداوند

با ماست نه برای ما

یعنی اگر ما نقش، مهمی در این عالم بازی کنیم و برای تکامل این جهان تلاش کنیم، حتما مورد حمایت های زیادی از جانب جهان به فرمان خداوند قرار می گیریم.

در این چند سال گذشته صحبت های زیادی درباره قانون جذب و راز در کشورمان شده .

۱۰

نمی‌خواهم زیاد وارد این موضوع شوم اما یک توضیح کوتاهی در این باره میدهم چون می‌خواهم برداشت‌های اشتباهی که در این زمینه بوجود آمده را شرح بدهم. قانون جذب از سال ۲۰۰۶ با پخش فیلم راز در کشورمان بسیار مورد توجه قرار گرفت و از آن جایی که فیلم‌هایی که در آن، انسان‌ها بدون کمترین زحمت و در کمترین زمان، به آرزوهایشان می‌رسند مورد توجه قرار می‌گیرد (مثل اسپایدرمن که قهرمان فیلم، یک جوان معمولی بود و بعد از یک اتفاق ساده به یک سوپر من تبدیل شد)

این جور فیلم‌ها سالهاست، که براحتی در رتبه‌های اول فروش در جهان قرار می‌گیرند. در واقع خیلی از سیاست‌های تبلیغاتی هم به همین شکل عمل می‌کنند (کاهش وزن در یک هفته یا ثروتمند شدن در سه ماه) افراد با اینکه می‌دانند این کارها امکان‌پذیر نیست اما باز هم در دام این جور مسائل می‌افتند. چون این در ذات هر انسان است که در کمترین زمان و با کمترین تلاش بتوانند به جایگاه ویژه‌ای برسند.

اما برداشت کلی از فیلم راز و در واقع قانون جذب، در کشورمان این است که به هر چیزی که می‌خواهی فکر کن، مطمئن باش به آن دست پیدا خواهی کرد و مراحل هم برای آن تعریف کردند:

- درخواست کن و فرمانت را به جهان مخابره کن.

- باور داشته باش به خواسته ات میرسی.

- تجسم کن به خواسته ات رسیدی.

که البته توضیحاتی هم برای انجام صحیح این موارد داده شده.

اما خیلی‌ها می‌گویند، که ما این کارها را انجام داده ایم و به نتیجه نرسیده ایم. در واقع این افراد انتظار دارند که روی کاناپه منزلشان دراز بکشند و به خواسته‌هایشان فکر کنند، و بعد هم به آن شرایط برسند. اما قانون مندی و قوانین این جهان را فراموش کردند که اگر بر اساس این قوانین عمل نکنند، به هیچ نقطه مناسبی نخواهند رسید. این طرز فکر دقیقاً مثل این می‌ماند که یک دانه گندم را بگذاریم روی میز اتاقمان و ساعت‌ها و روزها منتظر بمانیم و هر روز به این فکر کنیم که فردا صبح که از خواب بیدار شدیم، ببینیم به یک خوشه گندم تبدیل شده باشد، خنده دار است نه؟

۱۱

درست است در واقع خیلی ها دقیقا نا خواسته و نا آگاهانه به همین شکل عمل می کنند و انتظار اتفاقات عجیب و غریب را دارند، اما افراد موفق این گونه عمل نمی کنند. آن ها از قانون جذب به بهترین شکل استفاده می کنند موفق ها میدانند که این قانون لازم است ولی اصلا کافی نیست.

"آنها می دانند که باور و ایمان قلبی، بدون اقدام عملی، توهمی بیش نیست"

اما از کجا باید شروع کرد؟

افراد زیادی از من می خواهند که یک مسیر، برای کسب و کارشان به آن ها نشان بدهم و منتظرند تا من یک پیشنهاد خارق العاده به آن ها بدهم. من هم می توانم چند راه پول ساختن و ارتباط موثر را به آن ها بگویم، اما مسئله اینجاست که برای موفق شدن و رسیدن به موفقیت پایدار، باید چند قدم به عقب تر برگشت. ابتدا باید طرز نگرشمان را عوض کنیم، باورهای محدود کننده مغزمان را بشناسیم و آن ها را اصلاح کنیم و از همه مهمتر این است که خودمان را بشناسیم و ببینیم که، چه کسی هستیم و برای چه پا به این جهان گذاشتیم.

"یادمان نرود انسان هوشمند کسی است که در تمام جوانب زندگی به موفقیت برسد و جوری عمل کند که هم بهترین ها در این دنیا نصیبش شود و هم آخرت را داشته باشد"

گفتیم تفاوت اساسی افراد موفق با دیگر افراد در طرز تفکر آن هاست. موفق ها همیشه به خواسته هایشان و کارهایی که دوست دارند اتفاق بیفتد توجه می کنند.

و گفتیم که مغز ما تمام سعی خودش را میکند تا آن چیزی که در باورهای ماست و مدام به آن توجه میکنیم، را در واقعیت برای ما خلق کند

. پس نکته کلیدی این است که ما بتوانیم توجهمان را به سمت خواسته هایمان هدایت کنیم.

در ادامه می خواهیم از چند روشی که به ما کمک می کند تا متفاوت تر از قبل عمل کنیم صحبت کنیم. که نتایج همه این کارها این است که توجهمان را به سمت خواسته ها و داشته هایمان متمرکز کنیم.

با این شیوه ها تا حد زیادی می توانیم اتفاقات پیرامونمان را خودمان رقم بزنیم.

برایان تریسی میگوید:

«انسان های موفق، اهداف خیلی صریح و شفافی دارند. آن ها می دانند چه کسی هستند و چه چیزی را می خواهند. آن ها اهدافشان را می نویسند و برای بدست آوردنشان برنامه ریزی میکنند، آدم های ناموفق، اهدافشان را مثل تیله ای که در یک قوطی سرگردان است، در سرشان حمل می کنند، ما می گوئیم هدفی که روی کاغذ نوشته نشده است، صرفا یک خیال محض است. همه، خیال هایی در سر دارند؛ ولی آن خیال ها مثل فشنگ های بدون باروت هستند. بدون هدف های مکتوب، آدم ها تیرشان به سنگ می خورد و دانستن همین موضوع نقطه ی شروع، برای رسیدن به اهدافتان است.»

اگر می خواهید موفق شوید باید یک برنامه کاملا روشن برای خودتان داشته باشید پیشنهاد میکنم یک دفترچه برای خودتان تهیه کنید و قدم به قدم کارهایی را که در ادامه وجود دارد را، در این دفترچه یادداشت کنید اما قبل از آن بهتر است مقداری در مورد قدرت کلمات صحبت کنیم.

واژه ها قدرت دارند و با نوشتن آن ها قدرت شان چند برابر میشود شما وقتی جمله ای را جایی می نویسید، آن ها مثل عبارات تأکیدی (در ادامه توضیح خواهیم داد) عمل می کنند و گویی شما هر لحظه در حال گفتن این عبارت ها هستید.

پس پیشنهاد می کنم اگر دفترچه خاطرات دارید سری به آن بزنید و اگر اتفاقات بدی را در آن نوشتید و یا جملات منفی، حتما آن ها را از بین ببرید. و با نوشتن جملات مثبت

جبران کنید. بعضی ها عادت دارند اتفاقات بدی که برایشان رخ میدهد و احساس قربانی بودن می کنند، شروع به نوشتن شکست هایشان می کنند. این کار هیچ نتیجه ای بجز این ندارد که به کائنات سفارش می دهید که بیشتر از این اتفاقات می خواهم امیدوارم این مطلب را جدی بگیرید. خوب از یک دفترچه صحبت کردیم و قرار شد مثل افراد موفق رفتار بکنیم.

قدم اول

تا زمانی که خودتان ندانید دقیقا چه چیزی می خواهید، ممکن نیست به خواسته هایتان برسید، چون روی خواسته هایتان تمرکز ندارید، یکی از بهترین راهها برای اینکه خواسته هایتان برای خودتان روشن شود سناریو نویسی است.

یعنی اینکه ساعتی وقت بگذارید و دقیقا ببینید الان دوست داشتید در چه شرایطی باشید، از نظر مالی از نظر ارتباطی، سلامت جسمانی و هر چیز دیگری که دوست دارید داشته باشید. این سناریو را جوری بنویسد که خودتان را در آن حالت ببیند. بعد از نوشتن داستان زندگیتان، در پنج یا ده سال آینده تمرین کنید که هر روز بعد از اینکه از خواب بیدار شدید یک سناریو زیبا برای همان روزتان هم بنویسید. با این کار آرام آرام اتفاقاتی را که دوست دارید برایتان رخ دهد را با نشانه هایی می بینید. و اگر این کار را ادامه بدهید مسیرتان برای داشتن روزهای خوب و زیبا هموار می شود به شکل معجزه آسایی کارهایتان به خوبی انجام می شود. و نتیجه این کار داشتن آینده ی روشنی است هر چقدر این خواسته ها یا جزئیات نوشته شوند تاثیر بیشتری دارند.

چون اقدامات کوچک اما مداوم نتایج بزرگی را رقم می زنند.

قدم دوم

تمام افراد موفق به اهدافشان متعهد هستند و برای کارهایشان زمان تعیین می کنند، شما هم باید از این به بعد یک تعهدنامه برای انجام هر کاری داشته باشید و حتما باید برای کارهای بزرگ تعهد نامه کتبی با امضای خودتان، داشته باشید. اهدافتان و خواسته هایتان را الویت بندی کنید، بعد یک نمای کلی از آن ها در ذهنتان بیاورید و تعهد نامه ای بر اساس اهدافتان برای خودتان تهیه کنید.

«من "نام" متعهد می شوم تا تاریخ / / / میزان در
آمدن را ۵۰٪ افزایش دهم یا عادت بدِ پرخوری را ترک کنم یا رفتارم
را با خانواده ام بهبود ببخشم»

و یا هر کار دیگری که یا باید شروع کنید و یا آن را ترک کنید. یادتان باشد حتما با امضای
خودتان تاریخ شروعاتان را بنویسید، و امیدوارم شما هم از آن دسته آدم ها باشید که به
امضایشان احترام میگذارند.

قدم سوم

زمانی که سناریو چند سال آینده مان را نوشتیم و دقیقا میدانیم چه چیزهایی را میخواهیم
هدف هایمان را می توانیم بشناسیم و تعیین کنیم و با توجه به الویت بندی هایمان و در
نظر گرفتن شرایط کنونی مان اهدافِ کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت مان را مشخص می
کنیم. البته باید به چند نکته مهم توجه کنیم.

۱. اهدافمان دور از دسترس نباشند و یک سیر منطقی را دنبال
کنند.

۲. شرایط کنونی مان را در نظر بگیریم و بر اساس امکاناتمان هدف
گزاری کنیم.

۳. برای رسیدن به اهدافمان زمان مشخص کنیم و خودمان را
متعهد به انجام آن بدانیم.

۴. در نظر داشته باشید، زمانی که به این هدف رسیدم چه بهایی
برایش پرداخت کرده ام و از خودمان بپرسیم آیا این بها ارزش
رسیدن به این هدف را داشت؟

۵. جنس اهدافمان را مشخص کنیم و ببینیم در چه دسته ای قرار
دارند آیا اقتصادی هستند یا ارتباطی و ... تا بتوانیم اقدام های
مناسب با هدفمان را انجام دهیم.

۶. اهدافمان کوچک و بی اهمیت نباشند که انگیزه ی رسیدن به آن را، در بین راه از دست ندهیم.

۷. اهدافتان را جوری انتخاب کنید و برنامه ریزی کنید که قابل اندازه گیری باشند(در ادامه توضیح داده می شود)

قدم چهارم

کاری که باید امروز انجام بدهید را همین امروز انجام بدهید. و از امروز و فردا کردن اجتناب کنید. افراد موفق این را میدانند که هر ایده ای که به ذهنشان میرسد هدیه ای از جانب خداوند است، به هیچ عنوان براحتی از ایده هایی که به ذهنشان خطور می کند، سرسری نمی گذرند. اما افراد نا موفق حتی کارهای حیاتییشان را هم، که انجام ندادنشان میتواند عواقب بدی برایشان به همراه داشته باشد را هم موکول می کنند به شنبه هایی که هیچ وقت نمی آید.

اهمال کاری و پشت گوش انداختن کارها عواقب خیلی بدی می تواند داشته باشد. اگر بارها این اتفاق بیفتد و فردی تصمیماتی بگیرد ولی هیچ وقت آن ها را به انجام نرساند، آرام آرام دچار یک بی ارزشی درونی می شود و حتی اعتبارش نزد خودش هم از بین میرود، البته این اتفاق این قدر می تواند بی صدا و خاموش رخ دهد که خود شخص هم متوجه نشود، اما تاثیرات مخرب زیادی را به شخص تحمیل می کند. به انجام نرساندن کارها به شکل مستمر باعث خشم هم می شود، باعث مقصر دانستن دیگران و باعث خودکم بینی، و خیلی موارد بد دیگر، این احساس ها معمولا با خشم و عصبانیت هم همراه هستند.

و به خاطر این که اهمال کاری از جانب خودمان صورت می گیرد، معمولا خشم های مربوط به خودمان را سرکوب می کنیم و در عوض خودمان را سرزنش می کنیم. مجموع این احساسات و فرو خوردن این خشم ها و همچنین از دست دادن اعتبار اجتماعی می تواند مارا به یک احساس افسردگی برساند و بدتر از آن به حالت ناامیدی بکشاند. توجه کنید همه این اتفاقات یک مرتبه بوجود نمی آیند، همان طور که گفته شد در یک دوره تقریبا طولانی که فرد ممکن است اصلا متوجه آن نشود.

دیدید فقط بخاطر اهمال کاری و پشت گوش انداختن کارها ممکن است چه عواقب بدی به سراغمان بیاید؟

پس اگر دوست دارید متفاوت تر از گذشته رفتار کنید، در ادامه تکنیکی ساده برای شما آماده کردم که حتما این تمرین را در دفترچه تان انجام بدهید.

چند دقیقه وقت بگذارید و خوب به کارهایی که شروع کرده اید و به دلایلی مختلف، به پایان نرسیده اند فکر کنید. اگه با خودتان صادق باشید مطمئنا می توانید به موارد زیادی اشاره کنید، حالا برگه ای که جلوی شما قرار دارد را با یک خط به دو قسمت تقسیم کنید. موارد انجام نشده را در قسمت راست برگه یادداشت کنید. هر چندتا که به ذهنتان می رسد، مثلا کلاس زبان انگلیسی را ثبت نام کردم اما ادامه ندادم، باید برای کنکور آماده میشدم ولی این کار را نکردم و نتوانستم به دانشگاه دلخواهم وارد شوم و هر کار دیگری که انجامشان ندادید. وقتی کامل نوشتید یک نگاه اجمالی به آنها بکنید و به وضعیت موجودتان هم توجه داشته باشید.

حالا در همان برگه و سمت چپ دقیقا جلوی جملات قبلی بنویس

« اگر این کار را انجام می دادم ... »

مثلا اگر کلاس زبانم را تا ترم آخر ادامه می دادم الان در چه شرایطی

بودم...

وقتی مقابل تمام جملات قبلی نوشتید اگر انجام می دادم چه می شد؟

حالا برگردید و یک نگاه کلی به نتایجی که اگر انجامشان می دادید، بکنید و با شرایط فعلیتان مقایسه کنید، مطمئنا می توانستید در شرایطی به مراتب بهتر از وضعیت کنونی تان قرار داشته باشید.

خوب اگر واقعا دوست داشتید در شرایط بهتری قرار داشته باشید و نتوانستید ایرادی ندارد، همین الان این تمرین را انجام بدهید و متعهد شوید از این به بعد این عادت بد و ناپسند، اهمال کاری را کنار بگذارید. تا چند وقت دیگر مجبور نباشید دوباره این احساس را تجربه کنید.

قدم پنجم

«با توجه کردن به هر چیزی آن را به زندگیتان دعوت

می کنید»

تمام سعی ما این است که کارهایی را انجام دهیم، که بتوانیم توجهمان را به سمت خواسته هایمان هدایت کنیم.

یکی از ابزار قدرتمندی که ما در اختیار داریم **کلام** ماست. کلام ما هم می تواند ما را به اوج برساند و هم می تواند ما را به ورطه نابودی بکشاند. پس آدم هوشمند همیشه از امکاناتش بهترین استفاده را میبرد.

جملات تاکیدی مثبت

بی نهایت می توانند در ضمیر ناخودآگاه ما تاثیر بگذارند. اما باید این عبارت ها را با فرمول صحیح و خاصی بیان کنید. برخی از این عبارت ها را به شکل زیر استفاده می کنند.

من ثروت مند هستم/من خوشبخت هستم/من سالم هستم..

عده ای هم می گویند این عبارات را جوری باید عنوان کرد که انگار داریم به شرایط عالی نزدیک می شویم، مثلا:

من روز به روز به سلامت جسمانی نزدیک ترمی شوم/من روز به روز

به موفق شدنم نزدیک می شوم/من روز به روز به ثروت مندتر

شدنم نزدیک میشوم.

ضمیر ناخودآگاه ما مثل آب بعد از باران، عمل می کند و مسیر مشخصی ندارد و متاثر از ضمیر خودآگاه ماست. اگر درست هدایت شود می توانیم از آن بهره ی بسیار زیادی ببریم. و اگر در جهت بد هدایت شود می تواند به سیل تبدیل شود و نتایج بسیار زیان آوری به همراه داشته باشد.

ضمیر خود آگاه ما از طریق حواس پنج گانه (دیداری، شنیداری، بویایی، لامسه، چشایی) اطلاعاتی را به ضمیر ناخودآگاه میفرستد و مسیرش را مشخص می کند. (از این فرصت استفاده می کنم و از شما میخوام ورودی های مغزتان را فیلتر کنید).

اما عبارت های تاکیدی: به عقیده من اگر ما مدام از دو فرمول بالا استفاده بکنیم ضمیر ناخودآگاهمان شرایط کنونی مان را شرایط عالی قلمداد می کند و چون زمان خاصی هم برایش مشخص نکردیم مارا به موفقیت نزدیک می کند اما به وصال نمی رساند.

می خوام فرمولی که خودم استفاده کردم و نتایج خوبی گرفتم را برای شما توضیح دهم، که ترکیبی از دو فرمول بالاست. گفتیم که مغز سعی میکند هر آن چیزی که در درون ماست را در بیرون به واقعیت تبدیل کند. کمی ماورایی که بخواهیم به آن نگاه کنیم، این می شود که هر وقت باورها و خواسته هایت در یک جهت قرار گرفت، همه ی اموری که دوست دارید برایتان خلق می شود. منظورم از گفتن این مطلب این بود که، وقتی شما شروع می کنید به اصلاح باورهایتان کائنات یا جهان شما را یاری می کنند. پس از نظر من جملات تاکیدی با این فرمول تاثیر بیشتری دارند.

من روز به روز به موفق شدنم نزدیک و نزدیک تر می شوم

و هر زمان همان نشانه ها یا یاری کائنات را احساس کردید و حس کردید که اتفاقات خوبی دارد برایتان رخ میدهد عباراتتان را تغییر دهید، و بگویید

من موفق هستم و در تمام جوانب زندگی همواره موفق تر هم میشوم

(این فرمول کلی را در تمام جوانب بکار ببرید)

هر چه قدر بتوانید خودتان را هم در آن شرایط ببینید زودتر روی ضمیر ناخودآگاهتان تاثیر میگذارید، و اگر ابتدای جملاتتان از خداوند تشکر کنید و حس سپاسگزاری را داشته باشید به مراتب بهتر است.

قدم ششم

افراد موفق هیچ وقت منتظر دیگران نمی مانند و می دانند به جز خودشان کسی دیگری وجود ندارد که به آن ها انگیزه بدهد و خودشان همیشه سعی می کنند، انرژی لازم برای ادامه مسیرشان را فراهم کنند. در قدم سوم گفتیم اهدافتان را جوری انتخاب کنید که قابل اندازه گیری باشند.

یعنی بعد از اینکه این اهداف را قابل لمس انتخاب کردید (مثلا اگر هدفتان بدست آوردن پول است مقدار دقیق و زمان دقیق آن را مشخص کنید) بعد آن را به تکه های کوچکتر تبدیل کنید و یکی یکی آن ها را به انجام برسانید. با این روش هم، امکان انجام دادن آن کار بیشتر میشود و هم می توانید با نگاه کردن به کارهایی که انجام داده اید، ببینید که چقدر به هدفتان نزدیک شدید. این پیشرفت را در دفترچه تان یادداشت کنید به شما قول می دهم هر زمان که انرژی تان کم شد، با نگاه کردن به این دفترچه و کارهایی که انجام داده اید، می بینید که چقدر به هدفتان نزدیک شده اید و از این نزدیک شدن به هدفتان انرژی زیادی به شما دست می دهد. در واقع حیفتان می آید که زحماتتان را بی نتیجه رها کنید.

راه کار بعدی این است که از جملات انگیزشی که به شما احساس خوبی می دهد استفاده کنید، به صورت اتفاقی چند صفحه از این دفترچه را انتخاب کنید و آن را پر کنید از جملات انگیزشی و الهام بخش. چند تا از آن ها را جایی بچسبانید تا همیشه در دیدتان باشد.

این را بخاطر بسپارید که مسیر موفقیت اصلا هموار نیست و از این مسئله خوشحال باشید چون اگر غیر از این بود شما برای متفاوت بودن و سر بودن از بقیه، بهای بیشتری باید پرداخت می کردید.

قدم هفتم

یک تخم مرغ را در نظر بگیرید که جوجه ی در آن سعی دارد بیرون بیاید، بعد از چند دقیقه می بینید یک جوجه زیبا از آن خارج شد و شما از دیدن زیبایی آن به وجد می آید. خوب، احساس خوبیست اما چه اتفاقاتی دست به دست هم دادند تا این جوجه کامل از تخم بیرون بیاید، فکر نکنم به این موضوع توجه کرده باشید.

افراد نا موفق همیشه آرزو می کنند که جای افراد موفق و ثروتمند باشند، و فقط نتیجه کار را می بینند و تصور می کنند همه ی این اتفاقات در یک شب رخ داده است. به همین علت انتظار دارند در کمترین زمان و با کمترین صرف انرژی به خواسته هایشان برسند. خوب این هم تاثیرات زندگی فست فودی است. در زمان قدیم مردم صبر و حوصله بیشتری داشتند چون وقتی یک دانه رو می کاشتند می دانستند که باید مدتها صبر کنند تا این دانه سر از خاک بیرون بیاورد و نیاز به مراقبت دارد تا به ثمر بنشیند. ولی الان با مواد شیمیایی این روند خیلی سریع تر انجام می شود. به همین خاطر یک کم حوصله گی در انسان شکل گرفته است.

افراد موفق هیچ وقت عجله نمی کنند و میدانند که باید دوره تکامل شان را سپری کنند. آن جوجه زیبایی که شما دیدید در واقع ۲۱ یک روز در شرایط مناسب قرار داشت و مراقبت زیادی دیده بود تا شما آن لحظه ی آخر را ببینید یا آن فرد ثروتمند و موفق که خیلی ها دوست دارند، جایش باشند سال ها کار کرده و الان دارد نتیجه کارهایش را می بیند. پس اگر بخواهیم واقع بینانه به این موضوع نگاه نکنیم مطمئنا به نتیجه نمی رسیم. حتی این جهان و کوه و دشت و دریا هم میلیاردها سال زمان برده تا به این شکل در بیایند.

دوست من عجله نکن و اجازه بده آرام آرام با خواسته هایت بزرگ و

مہیا بشوی.

قدم هشتم

افراد موفق اجازه نمی دهند که اتفاقات بیرونی حالشان را بد کنند در واقع کنترل احساساتشان در اختیار خودشان است. چون میدانند اتفاقات خوب زمانی رخ میدهد که حالشان خوب باشد، و تنها در این شرایط بهترین تصمیم ها را می توانند بگیرند، اما وقتی احساس بدی داشته باشند قدرت تصمیم گیری درست را از دست میدهند و دچار مشکل می شوند. یکی از نقاط ضعف افراد نا موفق این است که وقتی اتفاقی، حالشان را بد می کند بلد نیستند از آن حال خارج شوند و خودشان هم به آن احساس بد دامن میزنند و قدرتمندش میکنند. این را بدانید وقتی حالتان بد است، یعنی دارید به ناخواسته هایتان توجه می کنید و حتما عملکرد مغز و واکنش جهان را هم میدانید، چون در صفحات قبلی چند بار در این مورد حرف زدیم. پیشنهاد میکنم اگر تا الان اطلاعی از علاقه مندی هایتان ندارید حتما چند دقیقه زمان بگذارید و کارهایی که از انجام دادنشان لذت می برید را پیدا کنید و در دفترچه تان یادداشت کنید. لزوما این کارها نباید کارهای خاص یا بزرگی باشند (یک دوش آب سرد) یا (کمی عبادت کردن) هر چقدر میتوانید از این موارد بنویسید تا در شرایط مختلف، که حال خوشایندی ندارید بتوانید حداقل یکی را انجام بدهید. و احساس بدتان را به احساس های بهتر تبدیل کنید. و همواره به خاطر بسپارید:

« احساس خوب اتفاقات خوب و احساس بد اتفاقات بد را بوجود می

آورد.»

قدم نهم

تا حالا به این موضوع توجه کرده اید که چرا در تمام ادیان، مذاهب، فرهنگ ها و قوم و قبیله ها مراسمی یا روز خاصی را برای شکرگزاری مشخص کرده اند؟

خیلی از افراد فکر می کنند وقتی کسی برای آن ها کاری انجام میدهد و آن ها در عوض تشکر می کنند، انسان سپاسگزاری هستند. و این سپاسگزاری را در حد یک واژه میدانند. اما باید به شما بگویم که نعمت سپاسگزاری از جمله نعمت های بزرگیست که خداوند در اختیار ما قرار داده و ما باید بهترین بهره را از آن ببریم.

شما معمولا از چه چیزهایی سپاسگزاری می کنید؟

معلوم است از داشته هایتان از اتفاقات خوبی که برایتان رخ میدهد و در کل از هر چیزی که حالتان را خوب میکند و به شما انرژی میدهد. سپاسگزاری یکی از قدرتمند ترین شیوه ها برای جلب توجه مان به مسائل خوب است، حتما یادتان هست که گفتیم با توجه کردن به چیزی آن را به زندگی دعوت می کنیم. شما زمانی یک انسان سپاسگزار هستید که بدون قضاوت کردن از تمام داشته هایتان عمیقا از خداوند تشکر کنید و موثر ترین نوع سپاسگزاری زمانی که احساس خوبی پیدا کنید و گفتن و به زبان آوردن واژه متشکرم اصلا کافی نیست.

سعی کنید شب موقع خواب و هر صبح به محض بیدار شدن از سه نعمتی که خداوند به شما داده است سپاسگزاری کنید، و آن را در دفترچه تان یادداشت کنید. این کار بسیار موثر خواهد بود در چگونگی احساساتان در طول روز.

فراموش نکنید فقط از چیزهایی که در آن لحظه حس خوبی دارید تشکر کنید حالا می خواهد بخاطر پتوی گرمتان باشد یا وجود فرزندتان.

قدم دهم

افراد موفق همواره از اهدافشان صحبت می کنند و از اتفاقاتی که دوست دارند رخ دهد. یاد آوری اهداف بینهایت می تواند در پیش بردن و رسیدن به نتیجه، به شما کمک کند. یادتان باشد قدرت کلام بی نهایت برای جلب توجه مان به سمت خواسته هایمان موثر است. و یکی از بهترین راه های یادآوری اهدافمان صحبت کردن در مورد چگونگی به انجام رساندن کارها. با صحبت کردن در مورد اهدافمان کاری می کنیم که ایده های ناب و تازه به ذهنمان خطور کند حتی می توانیم با پرسیدن سوالات خوب از خودمان، در چگونه انجام دادن کارهایمان راه حل هایی هم پیدا کنیم. در مورد اهدافتان و خواسته ها صحبت بکنید اما نه با هر کسی، ممکن است افرادی باشند که بخاطر اینکه هدف های شما برای آن ها بزرگ و دست نیافتنی جلوه میکنند، شما را مسخره کنند، اما اگر کسی وجود دارد که شما را درک می کند حتما با هم از آرزوهایتان بگویید. اگر فکر می کنید کسی نیست، ایرادی ندارد خودتان با خودتان صحبت کنید.

اگر توجه کرده باشید از شما خواستم فقط از اهدافتان و چگونگی انجام دادن آن ها صحبت کنید نه از موفقیت هایتان، زمانی که به نتایج خوبی رسیدید بهتر است اجازه دهید دیگران دست آورد هایتان را ببینند تا این که شما بخواهید درباره آن بگویید. این باعث می شود مغز شما آمادگی این را پیدا کند که برای موفقیت های جدید برنامه ریزی کند.

فقط مراقب نجوهای زهنتان باشید، که می خواهد سعی کند شما را از انجام کارها باز دارد. چون مغز ما دوست دارد کمترین انرژی را مصرف کند، بخاطر این که وزن مغز ما، فقط ۲٪ از وزن کل بدن را تشکیل می دهد و نزدیک به ۲۰٪ از انرژی بدن را مصرف می کند پس طبیعی است که سعی کند با توجیبهات و بهانه هایی شما را از ایجاد تغییر باز بدارد برای استفاده کمتر از انرژی.

گفتار پایانی

دوست من تمام انسان های موفق یک احساس لیاقت درونی دارند. آن ها به این اصل رسیده اند که، کائنات و مردم به همان گونه با آن ها رفتار می کنند، که خودشان با خودشان رفتار می کنند.

در پایان این کتاب می خواهم نکاتی را به شما یاد آوری کنم که اگر رعایتشان کنید، هم اطرافیانتان و هم جهان به شما احترام میگذارند و دوستتان خواهند داشت. چون با این کارها خودتان با خودتان با احترام رفتار می کنید.

- اگر احساس خوبی برای انجام دادن کاری نداری انجامش نده.
- واضح صحبت کن و دقیقا منظورت را برسان.
- قوانین خودت را برای زندگی کردن داشته باش
- البته (با حفظ حریم خصوصی دیگران).
- هیچ وقت نمی شه همه رو راضی نگه داشت.
- هر روز حتی یک کلمه هم که شده بیشتر بیاموز.
- از خودت هیچ وقت جلوی دیگران بد نگو و البته پیش خودت.
- هر چیزی که در رویاهایت هست، دست یافتنی، پس شروع کن و تلاش کن، بهترین زمان همین حالاست.
- نه گفتن رو یاد بگیر.
- هر روز جلوی آینه بایستو خودت رو ببوس.
- احساست رو همیشه خوب نگه دار، چطوریشو یاد بگیر.
- همیشه هدف داشته باش و به کارهات و اهدافت متعهد باش و این رو نشون بده.
- به خودت انگیزه بده و منتظر کس دیگه ای نباش.
- هیچ وقت باعجله تصمیم نگیر.

- مثبت فکر کن و با لبخند به دیگران انرژی بده.
- بخشنده باش چه معنوی و چه مادی مطمئن باش چند برابرش بهت برمیگرده.
- به خودت و کارهایت ایمان داشته باش و باور کن می تونی فقط کافیه در زمان درست در مکان درست قرار بگیری.
- همه چیز رو از خدا بخواه و باور داشته باش خداوند همیشه همراهته.

و در نهایت باید به شما دوست عزیز بگم که، تا زمانی، که خواسته ها مون رو در ناخودآگاه همون بارگزاری نکردیم به هیچ عنوان نمی تونیم به خواسته هامون برسیم. در دوره رایگانی که طراحی کردم همه ی سعی خودم را انجام دادم تا با تکنیک هایی شمارو در مسیری قرار بدم که در واقع به یک زندگی کاملا جهت دار دست پیدا کنید. با شرکت در این دوره متوجه خواهید شد که جزء کدوم دسته از مردم جهان هستید؟

جز اکثریت یا افراد خاص.

همواره موفق باشید

مجتبی علی پور

Instagram: @ghavanine_jaha



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

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil