

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>



سنگ گداز

نارید قساری



به نام خالق پروانه ها

عشق سخاوت مندانه می بارد بر سبزه

های خشک تنهایی

به امید جوانه ای از شور

درخشی از جنس روز

می داند ایمان دارد که در این سرزمین

خشکیده

می روید نشانه ای از امید

مقدمه

بسیار خرسندم که مطالب این کتاب را با

شما همراهانم در میان می گذارم. کتاب

نیاز کهنه شیوه های کاربردی به منظور کاهش تنش ها ، دلواپسی ها را ارائه می دهد و با نشان دادن چهره واقعی عشق سعی در جاودانه کردن آن دارد اگر عشق در زندگی جاری باشد روح زندگی و امید بارور می شود ، آرزوهای دست نیافتنی دست یافتنی می شود و زندگی مشترک معنی مهربانانه تری به خود می گیرد .

شاید هزاران کتاب در مورد عشق و روابط عاشقانه وجود داشته باشد اما عشق بی نهایت است و هر انسانی که عشق را لمس کند می تواند کتابی در مورد عشق بنویسد و بر خلاف سایر حوضه ها نیازی

به داشتن علم آکادمیک ندارد زیرا عشق
ریشه در وجود آدمی دارد هرگز
نگذاریم که عشق بمیرد در مورد آن
بنویسیم ، شعر بگوییم ، نقاشی بکشیم و
بخوانیم و من نوشتم امیدوارم که رضایت
شما عزیزان را جلب کند و کمک
هرچند کوچک در زندگی عاشقانه شما
باشد. به امید دیدن جوانه های سبز رنگ
عشق .

عشق کور نیست.....

در بسیاری از اوقات این جمله را شنیده
ایم که می گویند عشق کور است اما من
با این جمله مخالفم ، عشق نه تنها کور

نیست بلکه بسیار تیز بین است و آنچه را که بیشتر اهمیت دارد را پررنگ تر می بیند.

هنگامی که عاشق می شویم بدون فیلتر کبر و خودپسندی واقعیت را می بینیم در بیشتر اوقات دیده ها و احساساتمان را از فیلتر هایی عبور می دهیم که باعث تحریف واقعیت می شوند اما به هنگام عاشقی این فیلتر ها کنار گذاشته می شود و تصویر واضحی از احساسات و باور هایمان را می بینیم. خود خواهی، خود پسندی، و نگاه منتقدانه در عشق معنی ندارد آنچه که هست وجود حقیقی است که دیدن آن با چشمان غیر عاشق محال

است. عشق نگاه منتقدانه را نمی پذیرد
اصلا احتیاجی به این نگاه ندارد زیرا
عشق خودش را، قدرتش را و اعجازش
را ثابت کرده است.

مربع عشق

مربع عشق؟ بله کاملا درست متوجه شده
اید شاید کمی تعجب کنید زیرا بارها و
بارها عشق را مثلی دیده اید.

همان مثلث عشقی که اشتبرگ آن را با
اضلاع هایی به نام تعهد، صمیمیت و رابطه
عاشقانه ترسیم کرد که بسیار هم با معنا و
پر مفهوم است. من هم کاملا با این
مثلث زیبا موافق هستم اما می خواهم

ضلع دیگری به این مثلث اضافه کنیم .
ضلعی به نام **غیرت** . اگر در روابط
مشترکمان تعهد و صمیمیت همراه با
رابطه عاشقانه بی نظیری داشته باشیم ولی
بی تفاوت به کارهای دیگران ، نگاه های
دیگران و نزدیک شدن های بی دلیل و
با دلیل آن ها به عشقمان باشیم به این
معنی است که عاشق نشده ایم . غیرت به
معنی محدود کرد و مالکیت نیست بلکه به
معنی حفاظت کردن عشقمان در مقابل
آسیب های افراد دیگر است . به طور
مثال شما و عشقتان به یک میهمانی
دعوت شده اید همه چیز عالی به نظر می
رسد ، در هر طرف افرادی را می بینید

که دور هم جمع شده اند و از میهمانی لذت می برند ناگهان متوجه می شوید که کسی به عشق شما بیشتر از حد مجاز نزدیک شده است چه کاری می کنید؟

بی تفاوت نگاهتان را برمی گردانید و جای دیگر را نگاه می کنید؟ یا این که کنار عشقتان می روید و دست های او را در دستانتان می گیرید؟

اگر رفتاری بی تفاوت داشته باشید شما عاشق نیستید و تنها یک حس وابستگی بین شما و شریکتان وجود دارد اما اگر دست او را گرفتید و به آرامی فشار دادید تبریک می گویم شما عاشق هستید

هرگز غیرت را به معنی عدم اعتماد تعبیر نکنید زیرا عدم اعتماد به معنی آزار رساندن به شریکتان است در حالی که غیرت به معنی جلوگیری از آزار رساندن به شریکتان است پس به مثلث عشقتان یک ضلع دیگر اضافه نمایید .

در عشق بلیونر شوید

تکرار آرزوها و رویا هایتان الزامی است نگذارید که مشکلات و مشغله های روزمره شما را از رسیدن به آرزو هایتان منع کند . شما قبل از اینکه عشق زندگیتان را بیابید هزاران آرزو در سر داشته اید مانند : قدم زدن کنار ساحل ، رفتن زیر باران ، گفتن حرف های

عاشقانه ، خریدن هدیه و هزاران افکار
عاشقانه زیبا ... پس منتظر چه هستید ؟
عشق شما همینجا کنارتان است دست به
کار شوید و تمام آرزوهایتان را دنبال
کنید . وقت طلاست جمله طلائی که
بارها و بارها شنیده اید . آری در روابط
عاشقانه وقت طلاست در هیچ زمان وقت
هایی را که می توانید برای عشق ورزی
صرف کنید برای مشاجره به هدر ندهید
اگر این طلاها را پس انداز کنید بی
شک در عشق بیلیونر می شوید .

دوباره عاشق شوید

اگر یک بار عاشق عشقتان شده اید
مطمئن باشید بار دیگر هم می توانید

عاشق او شوید . بعد از گذر زمان ممکن است احساس کنید کمی از عشق شما نسبت به شریکتان کم شده است ، از این بابت احساس ناراحتی و نارضایتی می کنید و به دنبال مقصر می گردید و در نهایت یا خود و یا او را محکوم می کنید . اما بدانید این فرد همان بود که عاشقش شده اید با همین چهره ، با همین رفتار ، با همین لبخند و با همین احساس چیزی عوض نشده است آنچه که تغییر کرده افکار ، باور و دید شما است . بار دیگر او را به چشم روز های خوش عاشقی ببینید پی برید که او چقدر زیباست به زیبایی همان روز های اول ، به دل نشینی همان

دیدار اول بله باز هم شما عاشق می
شوید هیچگاه فرصت دوباره عاشق شدن
را از دست ندهید و در زندگی دوباره ها
را تجربه کنید ، از دوست داشتن خسته
نشوید هنگامی که از دوست داشتن خسته
شوید عشق از زندگی شما بیرون خواهد
رفت .

مه روی باغ درختان انجیر

در های نیمه باز امید را با کرشمه ای
زلال باز کن

مرا به آغوش وصال با لبخندی از سر
شوق دعوت کن

جام عشق را سر بکش و مستانه رقص
گندم زارها را در فکر آرمیده در رویا
هایت جاودانه کن
دوباره عاشق باش دوباره عاشقم کن

قسمتی از راه حل باشید

در زندگی هر کدام از ما انسان ها ممکن
است مشکلاتی غیر قابل پیش بینی پیش
بیاید یا مشکلاتی که ما باعث به وجود
آمدن آن می شویم. مشکلات غیر قابل
پیش بینی و خارج از توان را می توان
با کمی صبر و تدبیر حل کرد، اما نکته
مهم در مشکلاتی است که ما باعث به
وجود آمدن آنها می شویم و این بسیار
دردناک است سعی نکنید قسمتی از

مشکل باشید همواره سعی کنید قسمتی از راه حل مشکلات باشید تا با وجدانی آسوده زندگی را زندگی کنید شاید کار سختی به نظر برسد اما تجربه و تکرار آن را آسان خواهد کرد خود خواهی را دور بریزید زیرا قاتل زندگی شما همین خود خواهی است نگذارید عشقتان تاوان اشتباهات شما را پس بدهد .

برای بقاء عشق تغییر کنید

ممکن است رابطه شما همیشه دلنشین و زیبا نباشد و حتی مانند جهنمی بزرگ و سوزان باشد . انتظار و سکون کفایت به دنبال تغییر باشید اولین گام مهم تغییر خود ، افکار و باور هایتان است ، افکارتان

را دگر گون کنید دنیایتان دگر گون می
شود دیدتان را نسبت به زندگی خاص
کنید تا رابطه تان خاص و منحصر به فرد
شود، دنیا و عشقتان را زیبا تر از همیشه
بینید حتی بعد از یک مشاجره طولانی
بگذارید که عشقتان بداند از اینکه او در
زندگی شماست شکر گذار هستید . خمیر
یک زندگیتان به شما هدیه داده شده
است و این شما هستید که به آن فرم می
دهید و به زیباترین شکل ممکن به آن
فرم دهید منتظر معجزه عشق باشید و
هیچوقت از آن غافل نشوید پس معجزه
عشق را باور کنید تا این اتفاق برایتان
اتفاق بیافتد همواره سعی کنید به شادی

های زندگیتان بیافزایید ، از هر چیز کوچکی لذت ببرید حتی از شنیدن صدای گریه یک نوزاد و هر روز به مقدار یک قاشق مربا خوری از غم های زندگیتان کم کنید پس از گذشت یک سال اعجاز آن را خواهید دید و در نهایت اندکی بیش از حد معمول مهربان باشید .

عشق را منتظر نگذارید

هرگز نگذارید عشق شما زمان زیادی در انتظار دیدارتان باشد زیرا اگر این مدت طولانی شود به نبودنتان عادت می کند اگر کار و مشغله شما باعث شده است که از او دور شوید بدانید که بزرگترین

اشتباه را مرتکب شده اید همیشه فضای
خالی و منحصر به فردی را برای عشقتان
اختصاص دهید اگر غافل شوید به نبودن
شما عادت می کند و این عادت مانند
موریانه ای مرموز ذره ذره از ستون
عشقتان را خواهد خورد

انتظار آبی که می درختی و امید پروازم
می بخشی

آشنایم کن با لمس پرواز ققنوس ها
دست هایم را در حسرت دیدار خفه
نکن چشم هایم را به روز و شب های
بدون تو عادت مده و

عکس های یادگاری رنگ پریده را به تن
پوش من بدل مکن

تو را به دست آوردم و خودم را از دست دادم

هیچگاه خود را از دست ندهید به این
معنی که آرزو ها، نیازها، باور ها و
عقایدتان را برای جذب رضایت عشقتان
زیر پا له نکنید. شاید در نگاه اول بسیار
عاشقانه به نظر برسد. قربانی شدن برای
عشق، این قربانی شدن ها تنها باعث خلق
گورستانی متعفن از آرزو های مرده می
شود. خود را از دست نده و مگذار
عشقت بی خودی شود. عشق به تو نیاز
دارد به بودن، به باور هایت و به اندیشه
هایت.

جهانم را بی من مکن

تبعیدم مکن به دنیای صدف های بی
مروارید

تکه های من را زیر باران غرورت مگذار
که به غیر از جوی گل آلودی ناتوان از
انعکاس زلال لبخندت چیزی دیگر
نخواهی دید.

شگفتی صبر

صبر یکی از قدرتمند ترین نیرو در رشد
و تعالی هر شخصی است. افراد صبور
همیشه با درایت خاصی با مشکلات
برخورد می کنند و سعی در ریشه کن
کردن آنها دارند. این نکته بسیار حائز
اهمیت است که بدانیم صبر به معنی
تحمل کردن نیست بلکه صبر توانایی

فرصت دادن به خود و دیگران برای پیدا کردن راه حل مناسب است. اما تحمل یعنی مشکلات را بدون هیچ تلاشی برای حل کردن آنها پذیرفتن است. صبر یعنی آرام و همیشگی پیش رفتن اما تحمل یعنی سکونی دردناک

به نظر من این عاقلانه است که در زندگی مشترک صبور باشید، سریع از کوره در نروید و تصمیمات آنی نگیرید. همیشه به خود و شریک زندگیتان فرصت بدهید تا در مورد مسائل و مشکلات دوباره فکر کند و راه حل مناسبی برای آنها پیدا کند. صبر در زندگی شگفتی

می‌افریند خود و شریکتان را از این شگفتی محروم نکنید .

تفاوت‌ها را پذیرا باشید

توجه به تفاوت‌های فردی در یک رابطه سالم بسیار مهم است و نباید تصور کرد که همه مانند شما فکر می‌کنند، احساس می‌کنند و تصمیم می‌گیرند. به نظر من انتظار بسیار نابه‌جائی است که بخواهیم هر چیزی را که ما می‌پسندیم شریک زندگیمان هم آن را پسندد زیرا هر کدام از طرفین دارای تربیتی متفاوت، ساختار ژنتیکی متفاوت و هستیم که هر کدام از این تفاوت‌ها می‌تواند تاثیر بسزایی در ساختار شخصیتی انسان‌ها داشته باشد

انسانها متفاوتند و دارای شیوه های متفاوتی در برخورد با مشکلات و عشق ورزی هستند. اکثر ما انتظار داریم همانگونه که به شریک زندگیمان عشق می ورزیم او هم همانگونه به ما عشق بورزد اما کاملاً در اشتباه هستیم و این اشتباه باعث پدید آمدن دلخوری ها، ناراحتی ها و تنش ها می شود تفاوت ها را پذیرا باشید تا زندگی پذیرای عشق شما باشد. زندگی با همین تفاوت ها است که زیبایی واقعی خودش را نشان می دهد، تفاوت ها را زیبا ببینید مانند تابلوهای کشیده شده با سبک های

متفاوت که هر کدام راوی یک داستان
مشترک هستند «داستان عشق»

تو آن ماه فروزانی که در تخت دریا
آرمیده است و من آن مرجان قرمز در
عمق آن

تو مرا نمیبینی
و من تو را جور دیگر می بینم
اما باز هم زندگی زیباست
شاید

تفاوت در تفاوت هاست.....

بذر پیاز

سعی کنید با کسانی که قدرت کنترل بر
عصبانیت و خشم خود را دارند ارتباط

برقرار کنید زیرا خشم و عصبانیت زیاد ناپود کننده تمام عواطف و احساسات است. هرگز از يك انسان عصبانی و پرخاشگر انتظار محبت و عشق را نداشته باشید شاید در ابتدای رابطه برای جذب کردن شما حالت تهاجمی و پرخاشگرانه شان را مخفی کنند اما این پنهان کاری مدت زمانی طول نمی کشد درست مانند مدفون کردن بذر پیاز در خاک که در مدت زمان کوتاهی رشد خواهد کرد. پرخاشگری و ناسزا گفتن و از آن بدتر حالت تهاجمی داشتن زندگی مشترک را به مرحله نابودی خواهد کشاند، یک زندگی زیبا نیازمند عواطف زیبا است

اگر این عواطف زیبا جای خود را به
عصبانیت و ناسزا گفتن بدهند به طور
یقین زندگی به یک کابوس وحشتناک
تبدیل خواهد شد زیرا تمام انسان ها
نیازمند توجه و تحسین هستند اگر این
نیازها برآورده نشود از شما چیزی به غیر
از جسدی پیچیده در لباس باقی نخواهد
ماند و مخرب تر از آن این است که هر
دو نفر شما پر خاشگر باشید که این یک
تراژدی اسف بار است . اگر هر دوی شما
در یک لحظه از کوره در بروید و همه
چیز را به آتش بکشید چیزی از خاکستر
خاطرات زیبا باقی نخواهد ماند و شما
مجبورید که خانه ای از خاکستر بسازید

که با هر وزش ملایمی از باد فرو خواهد
ریخت. سعی کنید پر خاشگری را مانند
یک تکه پنیر کپک زده از زندگیتان
بیرون بیاورید.

در کنار گلهای ادریسی

مشتی بذر پیاز ریختی

خواستم ببینم خواب عطرش را

اما کشتی وصال دیدارش را

از من و روحم تابوت ساختی

قمار چرک زندگی را بد باختی

شکستند پنجره های این خانه

خندیدند شوکران های همسایه

بیشتر بدرخش لیاقت درخشش را داری

همواره در تلاش باشید که احساس مسئولیت شما در جهت رشد و ترقی شریکتان اشتباه تعبیر نشود به این معنی که فکر نکنند که می خواهید او را تغییر دهید اگر همچنین حسی را اشتباهی به او القاء کنید باعث خواهد شد که محبوبتان احساس خود کم بینی کند و به اشتباه تصور کند که شما از وضعیت فعلی او ناراحت هستید. اما این احساس مسئولیت شما در جهت رشد و ترقی شریکتان قابل ستایش است اما باید به گونه ای درست هدایت شود راه حل چیست؟ از مقایسه کردن دست بردارید زیرا انسان ها متفاوتند و دارای استعداد و توان

متفاوتی هستند سعی کنید همیشه او را در زمینه کاری متناسب با توانایی هایش تشویق کنید، از اظهار نظر های بی مورد و بی پایه و اساس پرهیزید، به شریکتان اجازه دهید ابتدا خودش در مورد مشکلاتش فکر کند و اگر راه حل مناسبی پیدا نکرد و از شما کمک خواست با کمال میل او را راهنمایی کنید و افکار خود را تحت هیچ شرایطی به او تحمیل نکنید و همیشه این جمله را همیشه به همسرتان بگویید (عزیزم تو درخشان هستی اما شایستگی درخشش بیشتری را داری)

پاسخ شیرین احترام

اگر خواهان احترام هم از جانب عشقتان و هم از جانب دیگران هستید تنها یک راه دارد آن هم این است که به عشقتان احترام بگذارید وقتی شما به عشقتان احترام بگذارید دیگران عشق شما را فردی قابل احترام می بینند و به او احترام می گذارند و این چرخه ادامه پیدا خواهد کرد تا به شما برسد. بعضی از افراد به اشتباه در نزد اطرافیان شروع به گله و شکایت از زندگی مشترکشان می کنند ناخواسته این گله و شکایت ها باعث ساختن تصویر بازنده ای در ذهن اطرافیان خواهد شد بدون شک هیچکس نمی خواهد تصویر بازنده ای از خود

بجای بگذارد راه حل این است که با هم مشکلاتتان را حل کنید و هر دو نفر شما یک سد برای جلوگیری از درز مشکلاتتان به بیرون از حریم شخصیتان باشید .

تنها عشق کافی است

عشق می تواند خلاء های زندگی را پر کند و مانند یک رنگ سفید سیاهی ها را پوشش دهد . شاید این تجربه برای شما اتفاق افتاده باشد هنگامی که در اوج رفاه و راحتی هستید باز هم احساس رضایت ندارید و حس می کنید که قطعه بزرگی را برای کامل کردن زندگیتان کم دارید آن قطعه عشق است . زندگی

بدون عشق درست مانند آسمان بی رنگ است. این عشق است که به زندگی شما رنگ می بخشد و آن را زنده نگه می دارد. حتی در بسیاری از موارد دیده شده است که افرادی هستند از نظر اقتصادی و رفاهی در جایگاه پایینی قرار دارند اما احساس خوشبختی می کنند زیرا در زندگی آنها عشق جریان دارد عشق تنها کافی است که شما احساس رضایت و خوشنودی داشته باشید. شما با عشق می توانید به هر چه که می خواهید برسید عشق توان و قدرت به شما می دهد که به زندگی امیدوارتر باشید و به جلو پیش بروید و برای حفظ زندگی و

لحظات زیبای آن با مشکلات بجنگید
هیچگاه از عاشق بودن پشیمان نشوید
زیرا تنها عشق می تواند لحظات ناب را
که در داستان های افسانه ای به دنبال
آن می گشتید به شما هدیه دهد و
تصاویری بی نظیر از کنار هم بودن های
بدون واسطه را برای شما به ارمغان
بیاورد .

**حفره های خالی زندگی را با یخ پر
نکنید**

در بعضی از مواقع بعد از جر و بحث
های طولانی و خسته کننده حفره هایی
در زندگی مشترک به وجود می آید
منظور از حفره دلخوری ها و ناراحتی

های عمیق است. این دلخوری ها و ناراحتی ها همراه ما هستند اما چون شریک زندگیمان را دوست داریم می خواهیم روی این حفره ها سرپوش بگذاریم و یا آنها را پر کنیم. اما گاهی اوقات به اشتباه این حفره ها را با یخ پر می کنیم طوری که فضای زندگی سرشار از سردی می شود شاید زندگی شما با این کار آرام سperi شود اما این آرامش زنگ خطری بپرای زندگی شما است نباید روی مشکلات و دلخوری ها سرپوش گذاشت فقط به صرف اینکه جر و بحثی به وجود نیاید. در مرحله اول هنگامی که این حفره ها در زندگی شما

پیدا شد از شریک زندگیتان بخواهید با هم آنها را پر کنید نه با یخ بلکه با خاک ، با خاک صبر ، دلسوزی ، همدلی و درایت... و تخم گل همیشه بهار را در آن بکارید تا برای همیشه طراوت آن زندگیتان را بیاراید .

جمله ای که باید همیشه به همدیگر بگویید

(عزیزم من به تو نیاز دارم) هرگز از گفتن این جمله نهراسید شما به یکدیگر احتیاج دارید و این قابل انکار نیست زیرا دو زوج در مرحله اول به خاطر نیاز هایشان به هم نزدیک می شوند این نیاز ها شامل نیاز های روحی و جسمی است

به معنای دقیق تر زن و مرد کامل کننده هم هستند اگر این احساس نیاز به هم ابراز نشود هر کدام از طرفین احساس بی ارزشی و بی کفایتی خواهد کرد و همین حس نا خوشایند باعث بروز بی تفاوتی و یا در مرحله شدید تر باعث افسردگی خواهد شد و کم کم به جایی خواهد رسید که ادامه دادن رابطه برای طرفین سخت و طاقت فرسا خواهد شد. انسان ها همیشه دوست دارند که دیگران آنها را دوست داشته باشند و اگر این خواسته آنها برآورده نشود سر خوره و منزوی می شود پس برای نجات رابطه

باید این احساس نیاز به یکدیگر ابراز شود

قانون یک سیلی و پنج نوازش

قبل از شروع به توضیح دادن این قانون می خواهیم که شما چشمانتان ببندید و خود را در مکانی تصور کنید که فردی را که دوستش دارید در کنار شما نشسته است و مشغول نوازش کردن صورت شما است چه احساس بی نظیری احساسی که نمی توان هیچ اسمی روی آن گذاشت اما بعد از نوازش ها یکباره سیلی محکمی به صورت شما بزند چه حسی دارید ؟ درست است شکه می شوید دقیقا مانند کسی که از بلندای کوهی سرسبز به

پایین دره ای تاریک سقوط کند. باز هم این نوازش کردن ها و سیلی زدن ها ادامه پیدا خواهد کرد تا جایی که حتی نوازش کردن جای سیلی ها دردناک خواهد بود درست است این یک قانون است به این معنی که یک جمله نابجا و تحقیر کننده می تواند اثر پنج جمله محبت آمیز را از بین ببرد تا جایی که حتی شنیدن جملات محبت آمیز هم دردناک و عذاب آور خواهد بود. پس اثر جملات زیبا و ماندگار را با جمله های رکیک حتی هر چند کم نابود نکنید.

شروع واقعه اینجا بود

در وجودت اوج گرفتم

اما ناگهان بالم را نشانه گرفتی با تیر
غرورت

و من معصومه‌مانه سقوطی دلهره آور را
تجربه کردم

و نا آرام در زمین گل آلود نفس هایت
جان کندم

بیرحمانه رد شدی حتی نکردی نگاهی از
سر ترحم

اما باز جسم بیچاره ام منتظر ماند تا تو
برگردی

همیشه قدر شناس باشید

قدر شناسی یکی از مهمترین اصول
زندگی است انسان ها ذاتا کمی مغرور و
خود پسند هستند تا جایی که توجه یا

محبتی از طرف شخصی دیگر می بینند به خود می بالند از این که لیاقت توجه و دوست داشته شدن را دارند و با این طرز تفکر پای خود خواهی را به زندگی مشترکشان باز می کنند و همیشه فکر می کنند که اگر شریک زندگیشان به آنها محبت می کند به این دلیل است که لیاقت این مهربانی را دارند یا اشتباه بزرگ تری را مرتکب می شوند و آن هم این است که فکر می کنند که شریکشان به خاطر این است که به آنها محبت می کند و عشق می ورزد زیرا کسی بهتر از آنها نمی تواند وجود داشته باشد اما این کاملاً اشتباه است. اگر

محبت یا عشقی می بینید اینها را به پای
مهم بودن خود نگذارید تنها به این فکر
کنید که او شما را دوست دارد پس
خودخواهی و خودپسندی را کنار
بگذارید و همیشه قدردان دوست داشتن
ها باشید .

**نگذارید نگاه عاشقانه شما زندانی زمان
شود**

هنگامی که نگاه عاشقانه شریکتان را می
بینید که با چشمانی پر از محبت به شما
خیره شده است زیباترین لبخند بر روی
لبان شما شکل می گیرد لبخندی ملایم
همراه با آرامشی عمیق که زبان از
توصیف آن خارج است . این معجزه نگاه

عاشقانه است. هیچگاه اجازه ندهید که
این نگاه بیمار شود همیشه با همان نگاه
عاشقانه اولین دیدار به هم دیگر بنگرید
حتی بعد از گذشت چندین سال نگاهتان
را شاداب و جوان نگه دارید تا همیشه
لبخند های نابی را هدیه بگیرید مطمئن
باشید نبض زندگی در این نگاه های
عاشقانه خلاصه می شود .

مرا بین من همان شاه پری شعر های
باران زده توام

اگر گیسوانم به رنگ خاکستر زمان شده
است

اما باز قلبم می تپد

مثل هر روز ، مثل هر سال و مثل اولین
روز عاشقی

می دانه خراب ترین آواره آوار منم

ویرانه ای عنکبوت زده منم

اما باز نبض حیات در من جاریست

افسوس جای نگاهت خالیست

انتظارات واقع بینانه ، واقع بینانه ترین

انتظار است

منظور از انتظارات واقع بینانه انتظاری در

حد تعادل است به این معنی که همیشه

توانایی شریکتان را در امور مختلف در

نظر بگیرید و به همان اندازه از او انتظار

داشته باشید . داشتن انتظارات پایین به

اندازه داشتن انتظارات بالا خطر ناک

است زیرا گاهی اوقات فکر می کنیم که هرچه انتظار اتمان را کمتر کنیم شریک زندگیمان راحت تر و خوشنود تر است اما این طرز فکر کاملاً نادرست است زیرا توانایی های او را زیر سوال برده ایم و عملاً کاری کرده ایم که زندگیمان هیچگونه پیشرفتی نداشته باشد و در ناخود آگاهمان همیشه ناراضی باشیم و در جای دیگر به دنبال رضایت خاطر و بر آورده شدن نیاز هایمان باشیم این یک فاجعه بزرگ است . نقطه مقابل این موضوع هم نیز صادق است اگر انتظارات بیش از حد توان از شریکمان داشته باشیم زندگی مشترک زیر بار فشار طاقت

فرسا انتظارات له و نابود خواهد شد .
عاقلانه ترین راه داشتن انتظارات واقع
بینانه است این انتظارات در زندگی هر
کسی متفاوت است ممکن است انتظاراتی
که در زندگی شما زیاد است در زندگی
شخص دیگر کم و یا در حد متعادلی
باشد. هیچکس جای شما زندگی نمی
کند این شما هستید که سطح انتظاراتان
را با توجه به شرایط زندگیتان تعیین می
کنید .

**سفر کردن همیشه زیبا تر از به مقصد
رسیدن است**

زندگی مشترک مانند سفر کردن است
که در آن اتفاقات جالب و مناظر بسیار

نابی را خواهید دید در جریان زندگی
سفر کنید نگذارید نگاه کردن به سمت
جلو شما را از دیدن مناظر زیبای
اطرافتان محروم کند پیش بروید و در
طول سفر شعر های عاشقانه بخوانید
هیچگاه برای رسیدن به مقصد عجله
نکنید بلکه هر روز منتظر اتفاقات جدید
باشید .

سفر را سفر کردیم تا به انتهای آشنایی
خیس پاییزیم اما آسمان آفتابی است
همزاد نا تمام من
این جاده خاکی را با من تمام کن
صدای کرکسان را می شنوی ؟
آسمان را نگاه نکن جاده در انتظار است

به طعنه مسافران شیشه ای گوش نکن
که من و تو از آینده درخشان تریم

کپی سنسور دار

من سعی ندارم در این کتاب شکل های
برقراری رابطه جنسی را شرح دهم به
نظر من این قبیل آموزش ها هرگز
کارساز نخواهد بود تا زمانی که کپی
سنسور دار شما از هم راضی نباشد.
زوجین همیشه با هم در ارتباط هستند از
رابطه جنسی گرفته تا رابطه کلامی اما
باید به این نکته توجه کنید که درون ما،
روح ما و افکار ما با هم در ارتباط هستند
شاید ما صدای آنها را نشنویم زیرا آنها با
زبان خاص خودشان در تعامل هستند

برای مثال ممکن است شما با یکی
آشناهایتان که زیاد از او خوشتان نمی
آید در یک میهمانی دیدار کنید و شما
برای رعایت ادب به او لبخند بزنید و
احترام بگذارید و او هم متقابلاً به شما
لبخند بزند اما کپی سنسور دارتان با زبان
خودش ابراز می کند که از او خوشتان
نمی آید مطمئن باشید کپی سنسور دار
آشنایتان این پیام را دریافت می کند
هرچند که لبخند بزرگی روی لب داشته
باشید . بارها این جمله را شنیده ایم که ()
وانمود می کرد که از دیدنم خوشحال
شده است اما من متوجه شدم که
خوشحال نشده است) زندگی زناشویی

هم اینگونه است هر چند که وانمود کنید همه چیز عالی و بی نظیر است . در رابطه جنسی هم اگر شما و شریکتان عالی باشید اما کپی سنسور دار درونتان از هم رنجش و دلخوری داشته باشد هیچ فایده ای ندارد شما تنها از نظر جسمی ارضاء می شوید و روح شما همچنان ناشاد باقی خواهد ماند پس منتظر نمانید سعی کنید کپی سنسور دارتان را با هم آشتی دهید با خود و شریکتان صادق باشید و سعی کنید مشکلات و دلخوری هایتان را حل و فصل نمایید اگر تنها هدف از رابطه جنسی ارضاء جسمانی باشد می توان آن را به هر نحوی ارضاء نمود اما هدف از

رابطه جنسی چیزی فرا تر از رابطه جسمانی است اگر به این موارد توجه نگردد بدون هیچ گونه پنهان کاری به شما می گویم رابطه جنسی شما تنها یک فریب است پس در کتاب ها، فیلم ها به دنبال راه های برقراری تماس جنسی نگردید زیرا وقتتان را بیهوده تلف کرده اید اگر روانتان، جسمتان و کپی سنسور دارتان در آرامش باشند و از هم خوشنود باشند حتی در شرایطی که راه های متعددی را هم ندانید بهترین رابطه را تجربه خواهید نمود. نکته مهم دیگری که باید بدانید این است که کیفیت رابطه مهم است نه تعداد دفعات تکرار

احساسات تاوولی

آیا شما دارای احساسات نا پایدار در رابطه تان هستید و این احساسات شما را نگران کرده است و به این فکر می کنید که رابطه عشقی شما تعادل ندارد اگر جواب شما بله است لازم است که بگوییم نگران نباشید این کاملاً طبیعی است برای مثال ممکن است یک روز به شدت به شریکتان عشق بورزید و روز دیگر از او تنفر داشته باشید تا جایی که بخواهید عکس او را به عنوان سیبل استفاده کنید دلیل این احساسات متناقض چیست؟ من اسم این احساسات متناقض را احساسات تاوولی می نامم. احساساتی که از گرمای

شدید عشق تاول های قرمز می زند دلیل آن این است که شما عاشق هم هستید و تنها عشق می تواند به روح نفوذ کند و پنجره درون را باز کند ، تنها عشق می تواند احساسات سرکوب شده را فرا خواند از این حالت ها نترسید تنها راه درست کنار آمدن با این احساسات را بیاموزید . ترس از طرد شدن و از دست دادن عشقتان شما را نگران و دستپاچه می کند شما تنها اطمینان خاطر می خواهید . توصیه من به شما این است که هر موقع دچار احساسات تاولی شدید از هم دلگیر نشوید سعی کنید بیشتر از همیشه به هم اطمینان و عشق بدهید و

هرگز راه پر خاشگری و دعوا را انتخاب
نکنید زیرا باعث وخیم تر شدن تاول
های شما خواهد شد.

در کویر داغ نگاهت

پا برهنه جانم را بر دوش می کشم

حال بی کسی ام را تو کس باش

تاول های گر گرفته ام را تو مرهم باش

دوزخم، آبستن آتش

تو مرا قابله باش

تو فقط باش و با من بمان

که پروانه رفتنی است

یک روز تا شب مهربانتر، صبورتر و

بخشنده تر باشید

این یک تمرین بسیار عالی برای بالا بردن توان شخصی شما در زندگی مشترک است اگر بتوانید تنها یک روز تا شب این تمرین را ادامه بدهید اطمینان داشته باشید سد بزرگ خودخواهی را خواهید شکست. شاید چندین روز پشت سر هم این تمرین را نصفه رها کنید حق دارید کار آسانی نیست اما به مرور زمان ادامه آن آسان خواهد شد. اگر شما کمی مهربانتر، صبور تر و بخشنده تر باشید می بینید که زندگی آنچنان هم سخت نیست و مشکلات به خودی خود در مقابل توان درونی فوق العاده شما کوچک خواهد شد. همیشه به یاد داشته

باشید رها کردن شریک زندگی و آشنا شدن با شریک دیگر تنها مشکلات تازه ای را به زندگی شما می آورد به زبان ساده تر عوض کردن معشوق یعنی عوض کردن مشکلات در قالبی دیگر است پس هرگز این تمرین را رها نکنید زیرا زندگی شما شایستگی این ایشار زیبا را دارد

جنون خَوَن

اگر بخواهیم معنی لغوی خیانت را ریشه یابی کنیم از (خَوَن) گرفته شده است. خَوَن به معنی شکستن عهد و پیمان در خفا است و به کسی که مرتکب این عمل می شود خائن می گویند.

دلایل اصلی خیانت

۱. عقده حقارت و کم بینی

عقده حقارت باعث بروز خیانت می شود به این معنی کسانی که در زندگی مشترک سر خورده شده اند و از شریک زندگی شان کمی فاصله گرفته اند بیشتر در معرض خطر خیانت هستند. زیرا آنها فکر می کنند که دیگر جذابیت سابق را برای شریکشان ندارند و همین احساس خود کم بینی باعث می شود برای اثبات خود دست به خیانت بزنند.

۲. عدم توانایی در حل مشکلات

در زندگی هر شخص مشکلات، پستی و بلندی های فراوانی وجود دارد و

بسیاری از افراد با استفاده از توانایی ها و درایت خود مشکلات را حل می کنند و اگر هم مشکلات حل نشدنی باشند با صبر و شکیبایی و تقویت روحیه فردی در تلاش تخفیف اثرات نامطلوب آن هستند، اما تعداد دیگری هم وجود دارند که نمی توانند با مشکلات مقابله کنند و یا دارای قدرت درونی کمتری هستند و به جای ایستادگی و مقابله با مشکلات به دنبال راهی برای فرار و یافتن پناهگاهی موقت هستند

۳. تنوع طلبی جنسی

در این نوع خیانت شخص خیانت کننده دارای یک نوع آشفتگی روحی است

این اشخاص همیشه به دنبال راه های متفاوت و افراد متفاوت برای ارضاء این آشفتگی روحیشان هستند . که من نام این حالت را جنون خَوْن می گذارم درست مانند جنون دزدی که فرد با توجه نداشتن نیاز مالی باز هم دست به دزدی می زند و در تنوع طلبی جنسی هم اینگونه است که شخص صرفا از روی عادت دست به این کار می زند که متاسفانه اینگونه افراد همیشه اشخاص نامناسبی را جذب خواهند کرد زیرا انتخاب آنها از روی یک تصمیم آنی و لحظه ای است که ریشه ای در عواطف انسانی ندارد .

خیانت یکی از دردناک ترین اتفاقات در زندگی مشترک است و شخص خیانت دیده درست مانند کسی است که تصادفی وحشتناکی را تجربه کرده و بعد از آن دچار فراموشی شده است و تنها تصویری که به خاطر می آورد صحنه دلخراش تصادف است. اگر رابطه ای که در آن خیانت اتفاق افتاده است دوباره پیوند بخورد بدون شک دوباره از هم گسیخته خواهد شد زیرا رنگ سیاه خیانت بسیار پرنگ است و بر روی تمام شادی ها، لبخند ها و اعتماد ها قلمی پر رنگ می کشد و در پایان اگر احساس می کنید ادامه زندگی مشترک برای شما

امکان ندارد رابطه تان را عاقلانه به پایان
برسانید و هیچگاه آن را با خیانت به پایان
نرسانید .

عشقم را مفت مفروش
خسته ام از این افکار تو در تو
هق هق های شبانه
مرگ طاووس بی رنگ و رو
مرا بین تنهاییم مگذار
محتاج درد دلی از تو
مرحمی بر زخم های چرکینم
نگاهم کن رو در رو
بال هایم را نشکن
لانه ام را خراب مکن
عاقبتم را زیبا بین

فردایم را خاموش مکن

پس بزن دستان نا محرم را

زندگیمان سوخت

بران کفتار سیب دزد را

مشاوره دو نفره

مشاوره با افراد متخصص یکی از بهترین راه ها برای حل و فصل کردن تعارضات و مشکلات است . اما نکته مهمی که در گرفتن مشاوره باید بدانید این است که هرگز تنها برای حل مشکلات دونفره تان دست به کار نشوید زیرا در مشاوره تک نفره واقعیت ها تحریف می شود و یک بُعد زندگی دیده می شود این تحریف واقعیت باعث می شود که مشاور راه

حلی نا مناسب برای زندگی شما ارائه
دهد در هر شرایطی سعی کنید دو نفره
به سراغ مشاور بروید تا واقعیت ها به
صورت واقعی بیان شود .

حرف آخر...

بارانی بعد از سوختن خانه
نوش دارویی بعد از مرگ سهراب
چه سود از این همه بعد ها...
عروس عمرمان زلف بر باد زمستان داد
در دمای زیر صفر نداشتن ها اشکش
خشکید
از تیک . تاک ساعت می آمد انتظار
پشت انتظار

خطوط زجر دیده پیشانی پریشان ترمی
شد

تا این که در خندید

آمدی با ناز به قصد تصرف ثانیه های
مانده در آهم

با آمدنت خود را به آغوش پل دادیم

ستاره ستاره تر شد و در انتهای شب به
عشق پیوستیم

چشمانمان به سوی دیگر خیره شد

عشق ما را زایید و نام اشرف مخلوقات را
در گوشمان زمزمه کرد.....

یا طیف



نازیلا قبادی در سال ۱۳۶۳ در شهر سنندج متولد شد تحصیلات خود را در رشته مترجمی زبان انگلیسی در مقطع کارشناسی گذرانده و در مقطع کارشناسی ارشد در رشته زبان و ادبیات فارسی فارغ التحصیل شده است وی کتاب های دیگری را از جمله هشت برزخ و هنر دکوراسیون منتشر کرده است او در رشته نقاشی آثار زیادی خلق نموده و تمامی آثار وی تنها از طریق آوای ماتینا منتشر میگردد و هر گونه کپی برداری بدون اجازه نویسنده ممنوع می باشد.



تمامی حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به آوای ماتینا می باشد

nazila.ghobadi93@gmail.com

www.ramtin-sabouri.com

ویراستار: رامتین صبوری



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

<https://telegram.me/karnil>

