



برایان تریسی

زندگی بدون پشیمانی و افسوس

زندگی امروز تو نتیجه ی تمامی انتخاب ها و تصمیم های تو در گذشته است.

وقتی انتخاب های جدیدی انجام دهید، آینده ی متفاوتی برای خود می سازید.

سلام من برایان تریسی هستم و امروز می خواهم در مورد موضوع مهمی با شما صحبت کنم.

چگونه بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنیم؟

همیشه فکر می کردم که زندگی کردن بدون پشیمانی خیلی ایده ی جالبی به نظر می رسد.

من تقریباً در بیش از صد و بیست کشور در کل دنیا سفر و زندگی کردم و تقریباً در هر شرایطی

قرار گرفته ام که ترجیح می دهم در مورد بعضی از این شرایط با کسی صحبت نکنم.

وقتی ۱۹ ساله بودم خانه را ترک کردم و تقریباً برای ۱۰ سال بازنگشتم.

خب می توانم بگویم که کارهای بسیاری در زندگی ام انجام دادم و اکنون حسرت روزهایی که

گذشتند را نمی خورم.



برایان تریسی

زندگی بدون پشیمانی و افسوس

خب الان برای شما چند ایده دارم:

شماره یک:

یکی از بزرگترین مشکلاتی که همه ی ما با آن روبرو هستیم این است که خود را برای اشتباهاتی که انجام داده ایم نمی بخشیم.

این تفکرات منفی را همه جا با خود می بریم و با فکر کردن به آن اشتباه خود را اذیت می کنیم. اما باید این موضوع را درک کنید.

شخصی که دیروز آن اشتباهات را انجام داد، همان شخصی نیست که شما امروز هستید. شخص دیروز اشتباهات گذشته را انجام داده است.

در واقع امروز شما شخصی کاملاً متفاوت با گذشته هستید.

شخصی با تجربه های متفاوت، با دانسته های متفاوت، هوش متفاوت و دیدی کاملاً متفاوت هستید.

آن شخصی که دیروز پر از اشتباه و پشیمانی بود، شما نیستید

بلکه آن شخص تنها یک ورژن جوان تر از شما بود، مثل همه ی افراد مشابه شما.



برایان تریسی

زندگی بدون پشیمانی و افسوس

پس به خودتان اجازه دهید که این مشکل را حل کنید.

یک چیزی کاملاً طبیعی است، هرکسی اشتباه می کند.

هیچکس کامل نیست، اشتباه کردن بخش نرمال و طبیعی زندگی شما است.

این مسئله کاملاً طبیعی است مثل نفس کشیدن. این اشتباهات به ما کمک می کنند تا رشد

کنیم و یاد بگیریم. اشتباهات به ما کمک می کنند تا به ورژن متفاوت و بهتری از خودمان تبدیل

بشویم.

پس اگر دفعه ی بعد احساس پشیمانی و افسوس باعث آزار شما شد، سعی کنید به خودتان

بگویید که من خود را بابت هر اشتباهی که انجام داده ام، می بخشم و این جمله را تکرار کنید:

من خود را بابت هر اشتباهی که تا الان انجام داده ام، می بخشم.

من باید یاد بگیرم و در تمامی طول زندگی ام باید این کار را تمرین کنم

اگر این کار را تمرین نکنید اشتباهات تان بر شما غلبه می کند و شما شروع به تفکر در مورد

مشکلات تان کرده و تبدیل به شخصی ناراحت می شوید.

ولی اگر این تمرینات را انجام بدهید و خود را ببخشید، می توانید به سمت جلو حرکت کنید و



برایان تریسی

زندگی بدون پشیمانی و افسوس

یک زندگی خوب داشته باشید.

در نهایت سعی کنید از خود پرسید چه درسی می توانید از این تجربه بگیرید؟

این تجربه سعی دارد چه چیزهایی به من یاد بدهد؟

از خود پرسید برای مقابله با استرس ناشی از این موضوع باید در آینده به چه میزان این کار

را انجام بدهم؟

اگر در هر موقعیتی به دنبال درس گرفتن از سختی های آن موقعیت باشید، همیشه درسی

برای آموختن پیدا خواهید کرد.

تا زمانی که شما از این تجربه ها درس بگیرید و این درس ها را در کنار تجربه های دیگران

قرار دهید، پیشرفت خواهید کرد.

و این یعنی زندگی بدون پشیمانی...



برایان تریسی

زندگی بدون پشیمانی و افسوس

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus2020.ir/life-without-regret>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود
وارد نمایید:

bplus2020.ir/joelbook

دانلود فیلم کامل جول اوستین:

goo.gl/gAtzBJ