



## برایان تریسی

# چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

مسئولیت کامل زندگی تان را در هر بخشی از آن قبول کنید و از مقصر دانستن دیگران و بهانه آوردن خودداری کنید.

سلام، من برایان تریسی هستم.

در این ویدیو قصد دارم تا به بررسی چند استراتژی برای تبدیل شرایط بد به شرایط خوب بپردازم. موضوعی بسیار جالب که باعث شد من بیش از ۴۰۰۰ ساعت مطالعه روی این موضوع داشته باشم و چیزی که از این مطالعات دریافتم این بود که احساسات منفی بزرگترین دشمنی است که انسان در طول زندگی اش می تواند داشته باشد.

اگر احساسات منفی را از خود دور کنیم، همه چیز از جمله زندگی، روابط و سلامتی مان فوق العاده خواهد شد.

بنابراین مهمترین وظیفه ما در زندگی از بین بردن احساسات منفی است.

زمانی که من به این موضوع مهم دست یافتم، نگرش و زندگی ام برای همیشه تغییر کرد.



## برایان تریسی

# چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

خب برای از بین بردن احساسات منفی باید به این سؤال پاسخ بدهیم:

این احساسات منفی از کجا می آیند؟

تقریباً می توان گفت تمامی احساسات منفی در زندگی وابسته به مقصر دانستن کسی یا چیزی است که در گذشته برای شما شرایط بدی را رقم زده است.

مشکل اینجاست که همه به آن احساسات منفی چسبیده اند، حتی اگر نتوانند نتیجه ی آن اتفاق را تغییر دهند. به آن احساس بد می چسبند و دائماً عصبی می شوند.

بنابراین کلید اصلی از بین بردن این احساسات منفی این است مسئولیت کارهایتان، عکس العمل هایتان و واکنش هایتان را بپذیرید.

نمی توانستم باور کنم که تفاوت میان شاد بودن و غمگین بودن همین مسئله ی ساده ی قبول مسئولیت می باشد.

بینید شما همزمان نمی توانید هم مسئولیت زندگی تان را بپذیرید و هم احساس منفی داشته باشید.

مغز شما در هر زمان فقط می تواند روی یک مسئله متمرکز شود، مثبت یا منفی!



## برایان تریسی

# چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

بنابراین زمانی که احساس منفی در وجودتان احساس کردید مرتباً با خود بگویید:

من مسئول کارهایم هستم، من مسئول کارهایم هستم، من مسئول کارهایم هستم.

شاید هم اکنون این سؤال در ذهنتان ایجاد شده که برایان من در موقعیتی هستم که کارهایم

با دیگران مشترک است، چگونه می توانم مسئول کارهایی که آنها انجام می دهند باشم؟

جواب اینجاست:

در هر شرایطی، چه مستقیم شما را درگیر کند چه غیر مستقیم، همیشه حداقل شما مسئول

قسمتی از آنچه که انجام شده هستید.

شما خود را در آن شرایط، در آن شغل یا در آن رابطه قرار دادید و با اینکه می دانستید مشکلی

هست باز هم اصرار به ماندن در آن داشتید.

مطمئناً در آن موقعیت کارهایی انجام دادید یا حرف هایی زدید، پس کاملاً بی تقصیر نیستید،

شما حداقل ارتباطی با آن موضوع داشته اید.



## برایان تریسی

# چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

حالا شرایط دیگری را بررسی کنیم.

شما می گوئید با موقعیت بدی که درگیرش بودید هیچ ارتباطی نداشتید. شاید اصلاً در این مسئله درگیر نبوده اید، شاید شخصی به ماشینی در پارکینگ زد و تصادفاً آن ماشین، ماشین شما بود.

شما در اینجا مسئول این اتفاق نیستید، اما مسئول عکس العمل تان نسبت به این اتفاق هستید، فریاد می زنید، عصبانی می شوید و شکایت می کنید و یا می توانید یک نفس عمیق بکشید و آرام باشید.

شرایط منفی به صورت مثبت می باشد و همچنین یکی از مهم ترین عوامل موفقیت و شادی در زندگی می باشد.

برای داشتن یک واکنش مثبت به سادگی می توانید در زمانی که احساس منفی و بدی دارید نفس عمیقی بکشید و با خود تکرار کنید:

من مسئولیت پذیر هستم، من مسئولیت پذیر هستم.



## برایان تریسی

# چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

حقیقت این است که هیچکسی نمی تواند باعث شود تا شما احساس منفی و بدی داشته باشید مگر اینکه خودتان بخواهید.

به هر حال این شما هستید که تصمیم می گیرید چگونه به آن اتفاق نگاه کنید.

اگر تصمیم به فکر کردن درباره مسائل منفی و یا مسائلی که شما را ناراحت می کند، بگیرید به صورت اتوماتیک احساس منفی در شما به وجود می آید، ولی اگر تصمیم به فکر کردن به مسائل خوب و یا مسائلی که شما را شاد می کند، بگیرید، به صورت اتوماتیک احساس مثبتی درون شما به وجود می آید.

مهمترین مسئله ای که در مورد احساسات منفی باید در نظر داشته باشید این است:

شما توانایی کنترل کامل احساسات خود توانایی کنترل کامل واکنش خود تحت هر شرایط و توانایی کنترل کامل تفکرتان را در تمامی لحظه های زندگی تان دارید. توانایی هایتان را در جهت نشان دادن عکس العمل های مثبت پرورش دهید. مسئولیت زندگی و شرایط بد را بپذیرید و اجازه دهید تا احساسات منفی خارج شوند با اینکه درونتان گیر افتاده اند. احساساتی که به اتفاقات گذشته مربوط هستند و شما قادر به تغییر آنها نیستید.



برایان تریسی

چگونگی برخورد با شرایط و افکار منفی

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus2020.ir/negative-situation>

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

[bplus2020.ir/joelbook](http://bplus2020.ir/joelbook)