

قورباغه را ببوس

۱۲ راه خارق‌العاده

برای تبدیل منفی‌گرایی به مثبت‌گرایی

در کار و زندگی

نویسنده: برایان تریسی

کریستینا تریسی استین

ترجمه: میترا میرشکار

سرشناسه

ترپسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور

: قورباغه را ببوس: ۱۲ راه خارق‌العاده برای تبدیل منفی‌گرایی به مثبت‌گرایی در کار

و زندگی / نویسنده برایان ترپسی، کریستینا ترپسی استین؛ ترجمه میترا میرشکار

مشخصات نشر

: تهران: نشر علم، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری

: ۱۷۴ ص.

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۴۵۲-۲

وضعیت فهرست نویسی

: قیفا

پادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار در سال جاری با عنوان "قورباغه را ببوس: ۱۲ روش

خارق‌العاده برای رهایی از افکار منفی و تبدیل آنها به افکار مثبت" توسط نشر سپید

منتشر شده است

عنوان دیگر

: ۱۲ راه خارق‌العاده برای تبدیل منفی‌گرایی به مثبت‌گرایی در کار و زندگی

موضوع

: روانشناسی مثبت‌گرا

شناسه افزوده

: مترجم میرشکار سیاهکل، میترا، ۱۳۱۴

رده‌بندی کنگره

: ۱۳۹۱ ق ۱ ت ۲۰۱/۷ BF

رده‌بندی دبیری

: ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۹۲۴۱۱۹



نسخه

قورباغه را ببوس

مترجم میترا میرشکار

چاپ اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

لیتوگرافی: صف

چاپ: کلرنک یکتا

خیابان انقلاب - خیابان دوازدهم فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

بین بست گرانفر - پلاک ۴ تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۳۵۲-۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه: قورباغه و شاهزاده خانم
۱۱	۱ هفت حقیقت در مورد شما
۱۹	۲ شاهزاده زیبای تان را تجسم کنید
۲۵	۳ به صورت قورباغه تان نگاه کنید!
۳۹	۴ آبگیر را از قورباغه های زشت پاک کنید
۵۱	۵ آب آبگیر را خالی کنید
۷۵	۶ آب آبگیر را عوض کنید
۸۹	۷ به دنبال یافتن زیبایی قورباغه ها باشید
۱۰۹	۸ با اعتماد به جلو بجهد
۱۱۷	۹ با قورباغه های زشت تان بوسه خدا حافظی کنید
۱۲۷	۱۰ بهترین ها را از قورباغه تان انتظار داشته باشید
۱۳۵	۱۱ آن قورباغه های زجرآور را رها کنید
۱۶۵	۱۲ هفت راه دستیابی به شخصیتی مثبت
۱۷۱	سخن پایانی عمل، محور همه چیز است

مقدمه مترجم

بیشتر کتاب‌های روانشناسی از مثبت‌گرایی گرفته تا ایجاد اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس و خودشناسی و دیگرشناسی و... در نهان و آشکار دستیابی به هدف واحدی را می‌طلبند و آن در یک کلام خلاصه می‌شود: نیل به آرامش. همیشه در این اندیشه بودم که بهترین دعایی که می‌توانم در حق عزیزانم به جا آورم چیست و گذر ایام و فراز و نشیب‌ها و تجارب به من آموخت که آرامش درون بزرگ‌ترین گنجینه‌ای است که اگر در روح هر انسانی جای گیرد نه تنها کامیاب‌ترین می‌شود بلکه با این موهبت قادر است به هر آنچه در سر می‌پروراند، دست یابد. و آرامش را نه در حسد و بغل و کینه می‌توان یافت و نه در نفرت و آه و افسوس. اگر بگوئید من برای نفرت از کسانی که از من متنفرند وقتی ندارم زیرا گرفتار دوست داشتن کسانی هستم که مرا دوست دارند، سلاح آرامش‌تان تیز و برنده است برای وقت‌کشی‌های بی‌مورد و نرم و لطیف است برای ارتقای روح و جسم و جان خود و عزیزان‌تان.

مثبت‌اندیشی هم در غایت ساکن دلی است که آرامش دارد و نیک خواهی هم مأوا در روح انسانی دارد که تمام منفی‌گرایی‌هایی را که مشوش می‌کنند انسان را به دور انداخته و با آرامشی که تعالی بخش

ذات انسانی است به زندگی و حیاتش آن‌گونه که سزاوار اشرف مخلوقات است ادامه می‌دهد و با اراده‌ای پولادین به اهدافش دست می‌یابد.

کتاب حاضر شیوه‌هایی را در اختیارتان قرار می‌دهد تا روح‌تان را از بخل و حسد و منفی‌گرایی و خشم و انزجار و تمام صفاتی که حتی واژگان‌شان آرامش را بر هم می‌زنند، دور سازید و خود را آن‌گونه متعالی سازید که سزاوارش هستید. پس:

دیگران را بخش، نه به خاطر این‌که سزاوار بخشش تو هستند؛ بلکه به این دلیل که تو سزاوار آرامشی!

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

شما اینجا، بر روی کره زمین هستید تا کار خارق‌العاده‌ای با زندگی‌تان انجام دهید و خوشبختی و سعادت، روابط شگفت‌انگیز، سلامتی، کامیابی و رضایتی کامل را را تجربه کنید. پس چرا از هم‌اکنون زندگی ایده‌آل‌تان را آغاز نمی‌کنید؟

اگر می‌خواهید به دلیل خوشبختی یا بدبختی، موفقیت یا عدم موفقیت و پیروزی‌ها یا شکست‌های‌تان پی ببرید، به نزدیک‌ترین آینه بنگرید. خصوصیت نحوه تفکر شما نسبت به فردی که در آینه می‌بینید، تأثیر فراوانی بر روی کیفیت زندگی‌تان دارد. اگر نحوه تفکر‌تان را نسبت به خود تغییر دهید، زندگی‌تان را دگرگون می‌سازید و تقریباً بلافاصله این کار را می‌کنید!

خوب یا بد وجود ندارد بلکه این اندیشه شماست که
آن را به وجود می‌آورد.

ویلیام شکسپیر^(۱)

یک افسانه

طبق افسانه‌ها، یکی بود یکی نبود. شاهزاده‌ای خوبرو، با طلسم ساحره‌ای بدجنس به قورباغه‌ای زشت تبدیل شد. این طلسم تنها در صورتی شکسته می‌شد که شاهزاده خانمی او را می‌بوسید. و ساحره اطمینان داشت هیچ‌گاه چنین اتفاقی رخ نخواهد داد.

در همین اثنا، شاهزاده خانم زیبایی هم بود که دلش می‌خواست با شاهزاده‌ای زیبا ازدواج کند اما چنین اتفاقی در زندگی‌اش رخ نداده بود. روزی، در حالی که به تنهایی در کنار دریاچه کوچکی در بیشه‌زار راه می‌رفت، قورباغه زشتی را دید که در آن‌جا زندگی می‌کرد. هنگامی که شاهزاده خانم بی سروصدا کنار آب بود و به موقعیت و آرزویش به ازدواج با شاهزاده‌ای زیبا می‌اندیشید، قورباغه به طرفش جهید و با او مشغول صحبت شد.

قورباغه به شاهزاده خانم گفت که شاهزاده‌ای خوش منظر است و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، به شاهزاده‌ای که قبلاً بوده، تبدیل می‌شود و با او ازدواج می‌کند و تا آخر عمر دوشش خواهد داشت. به نظر می‌آمد حرف نامعقولی است ولی شاهزاده خانم با تمام بی‌میلی، شهامتش را به کار گرفت و قورباغه را بوسید.

طبق صحبت‌هایی که شده بود، ناگهان قورباغه به شاهزاده‌ای زیبا تبدیل شد. او به عهدش وفا کرد، با شاهزاده خانم ازدواج کرد و تا آخر عمر با شادی و خوشبختی کنار یکدیگر زندگی کردند.

نتیجه اخلاقی داستان

به نظر می آید تقریباً همه انسان‌ها مانعی (یا شاید بیش‌تر از یک مانع) بر سر راهشان دارند که آن‌ها را از خوشبختی، سلامتی و شادی باز می‌دارد و اجازه نمی‌دهد در انتظار فردایی پر شور و هیجان باشند. "قورباغه‌ای" که شما باید در زندگی‌تان "ببوسید" تا به تمام خواست‌های‌تان برسید، چیست؟ شما باید کدام تجارب منفی زندگی‌تان را از اغوش بگیرید و با آن‌ها سر و کار پیدا کنید تا با استفاده از این کار خود را به فردا خارق‌العاده‌ای تبدیل کنید که توانایی تبدیل شدن به او را دارید؟

آن‌چه همه ما می‌خواهیم

هدف مهم زندگی بشر این است که به خوشبختی و آرامش خیال دست یابد. انسان‌های عادی می‌خواهند از عواطف مثبت عشق، لذت، رضایت و اغنا لذت ببرند و آن‌ها را تجربه کنند. شاید مهم‌ترین کشف علم روانشناسی و رضایت فردی این باشد که بزرگ‌ترین موانعی که میان شما و زندگی‌ای خارق‌العاده قرار دارند، معمولاً نگرش‌های منفی ذهنی هستند که نسبت به خود و دیگران دارید. شما تنها زمانی توان کامل‌تان را برای دستیابی به موفقیت بدست می‌آورید که بیاموزید "آن قورباغه را ببوسید" و خودتان را مدام عادت دهید که به جستجو و یافتن نکته‌ای مثبت و ارزشمند در هر فرد و تجربه‌ای باشید.

در این کتاب که بر اساس پنج هزار گفتگو و سمینار با بیش از پنج

میلیون نفر در پنجاه و هشت کشور جهان صورت گرفته است، و حاصل هزاران ساعت مشاوره و جلسات روانشناسی می باشد، با تعدادی روش ها و تکنیک های ساده و در عین حال مؤثر آشنا می شوید که می توانید بلافاصله آن ها را به کار گیرید تا نحوه تفکر منی تان را به مثبت تغییر دهید و از تمام مشکلات زندگی تان بهره مند شوید. شما یاد می گیرید چگونه فردی دارای اعتماد به نفس شوید و تمام توان تان را آزاد کنید تا به زندگی ای خارق العاده دست یابید. این ابزارها و راهکارها برای میلیون ها انسان سراسر دنیا مؤثر بوده اند و برای شما نیز مفید خواهند بود. بیایید کارمان را آغاز کنیم.