



قورباغه‌ات را بوس کن!

۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت در زندگی و کار

و قورباغه‌ات را قورت بده!

۲۱ روش شگرف برای جلوگیری از تعلل (تنبلی) و نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه‌تر

نویسنده:

برایان تریسی

کریستین تریسی اشتین

سرنشانه

تریزی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور

قورباغه‌ات را بوس کن! و قورباغه‌ات را قورت بده! ۲۱: روش شگرف برای جلوگیری از تعلل و نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه‌تر / نویسنده: برایان تریزی؛ مترجم: لیلا ادیبی و زهرا نسیمی.

قم: لقا، ۱۳۹۸.

مشخصات نشر

۲۶۰ ص.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۹-۲۴-۳ / ۴۲۰۰۰ ریال

شابک

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

Eat that frog!: 21 great way to stop procrastinating and get more done in .

عنوان اصلی:

یادداشت

less time

کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

یادداشت

است.

اهمالکاری

موضوع

مدیریت زمان

موضوع

ادیبی، لیلا، ۱۳۷۲ - مترجم

شناسه افزوده

۱۳۹۵ ۴ الف ۱۹ الف / BF۶۲۷

رده بندی کنگره

۶۵۰/۱

رده بندی دیویی

۴۲۱۷۴۷۰

شماره کتابشناسی ملی

انتشارات لقا

آدرس: قم - خیابان سمیه ۱۸ - پلاک ۶۴

همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ - تلفن: ۳۷۷۳۳۹۰۳

نام کتاب: قورباغه‌ات را بوس کن و قورباغه‌ات را قورت بده!

مؤلف: برایان تریزی

مترجم: لیلا ادیبی و زهرا نسیمی

ناشر: لقا

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: ولعصر

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۹۸

امور فنی: ترجمه و تصویرسازی پینودی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۹-۲۴-۳

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

قورباغه‌ات را بوس کن!

تمجیدهایی که از کتاب «قورباغه‌ات را بوس کن!» شده است.....	۷
مقدمه.....	۱۱
قورباغه و شاهزاده خانم.....	۱۱
۱. هفت واقعیت در مورد شما.....	۱۵
۲. شاهزاده‌ی زیباروی خود را تجسم کنید.....	۲۱
۳. با اتهام با قورباغه‌تان روبرو شوید.....	۲۵
۴. برکه‌ی قورباغه‌های زشت را نظافت کنید.....	۳۵
۵. برکه را رهبری کنید.....	۴۵
۶. آب برکه‌تان را عوض کنید.....	۶۳
۷. به دنبال زیبایی در قورباغه‌های خود باشید.....	۷۳
۸. با اطمینان رو به جلو حرکت کنید.....	۸۹
۹. بر قورباغه‌های زشت‌تان موهبی خداحافظی بنزید!.....	۹۵
۱۰. انتظار بهترین‌ها را از قورباغه‌تان داشته باشید.....	۱۰۳
۱۱. قورباغه‌های دردناک خود را به دست فراموشی بسپارید.....	۱۰۹
۱۲. هفت عامل اصلی شخصیت مثبت.....	۱۳۳
نتیجه‌گیری.....	۱۳۹
قدردانی.....	۱۴۱
خدمات ارائه‌شده.....	۱۴۴
برایان تریسی.....	۱۴۴
در مورد نویسندگان.....	۱۴۹
انتشارات برت-کوهرل.....	۱۵۴

قورباغه‌ات را قورت بده!

پیش‌گفتار.....	۱۵۷
داستان خودم!.....	۱۵۸
مقدمه.....	۱۶۳
فصل ۱: میز را بچینید.....	۱۶۹
فصل ۲: برای هر روز از پیش برنامه‌ریزی کنید.....	۱۷۵
فصل ۳: در هر کاری قانون ۸۰/۲۰ را به کار ببرید.....	۱۸۱



فصل ۴: پیامدها را در نظر بگیرید.....	۱۸۵
فصل ۵: پیوسته روش ABCDE را به کار ببرید.....	۱۸۹
فصل ۶: روی اهداف مهم و اصلی تمرکز کنید.....	۱۹۳
فصل ۷: از قانون کاربایی اجباری پیروی کنید.....	۱۹۹
فصل ۸: پیش از آغاز کار همه چیز را کاملاً آماده کنید.....	۲۰۳
فصل ۹: مانند یک شاگرد تکالیف خود را انجام دهید.....	۲۰۷
فصل ۱۰: استعدادهای ویژه‌ی خود را به کار بگیرید.....	۲۱۱
فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی خود را بشناسید.....	۲۱۵
فصل ۱۲: هر بار به اندازه‌ی یک بشکه پیش بروید.....	۲۱۹
فصل ۱۳: خود را تحت فشار قرار دهید.....	۲۲۳
فصل ۱۴: قدرت و توانایی فردی خود را بالا ببرید.....	۲۲۷
فصل ۱۵: خودتان را به فعالیت ترغیب کنید.....	۲۳۱
فصل ۱۶: روش تنبلی سازنده را به کار ببرید.....	۲۳۵
فصل ۱۷: نخست سخت‌ترین کار را انجام بدهید.....	۲۳۹
فصل ۱۸: کار را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.....	۲۴۱
فصل ۱۹: وقت بیش‌تری برای خود ایجاد کنید.....	۲۴۵
فصل ۲۰: سرعت عمل را بالا ببرید.....	۲۴۹
فصل ۲۱: هر بار یک کار را انجام بدهید.....	۲۵۳
خلاصه و جمع‌بندی.....	۲۵۶

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، این افکار است که خوب و بد را می‌سازد. 
ویلیام شکسپیر¹

شما در این کرمی خاکی به سر می‌برید تا کاری خارق‌العاده در زندگی‌تان انجام دهید، خوشبختی و لذت، تجارب شگفت‌انگیز، سلامت فوق‌العاده، سعادت کامل، و موفقیت تمام‌عیار را تجربه نمایید. بنابراین، چرا هم‌اکنون براساس رویاهای‌تان زندگی نمی‌کنید؟
چنانچه می‌خواهید دلایل خوشبختی یا بدبختی، موفقیت یا عدم موفقیت، پیروزی یا شکست خود را بدانید، به نزدیک‌ترین آینه بنگرید. کیفیت تفکر شما در مورد کسی که در آینه می‌بینید، به میزان زیادی تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی‌تان است. چنانچه افکاری را که در مورد خودتان دارید تغییر دهید، تقریباً بلافاصله زندگی‌تان را تغییر می‌دهید.

داستان پریان

روزی روزگاری، براساس یکی از داستان پریان، شاهزاده‌ای زیبا توسط جادوگری کینه‌توز به قورباغه‌ای زشت تبدیل شد. نفرین او تنها زمانی موقوف می‌شد که شاهزاده خانمی بر او بوسه زند، اتفاقی که جادوگر اطمینان داشت هرگز رخ نمی‌دهد.

در همان ایام، شاهزاده خانم زیبایی آرزو داشت می‌توانست با شاهزاده‌ی

¹ - William Shakespeare



زیبایی ازدواج کند، اما این شاهزاده در زندگی‌اش هویدا نشد. یک روز، هنگامی که شاهزاده خانم به تنهایی در جنگلی در کنار دریاچه‌ی کوچکی قدم می‌زد، صدای قورباغه‌ی زشتی را شنید که در جنگل زندگی می‌کرد. هنگامی که شاهزاده خانم به آرامی کنار آب نشست بود و به موقعیت خود و انتظارش برای آمدن شاهزاده‌ی زیبارو می‌اندیشید، قورباغه به سمت او جهید و شروع به صحبت کردن با او کرد.

قورباغه به شاهزاده خانم گفت که او در حقیقت شاهزاده‌ی زیبایی بود، و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، تبدیل به همان شاهزاده‌ای که قبلاً بود خواهد شد و با او ازدواج خواهد کرد و از این پس برای همیشه عاشق او خواهد بود. این فکر کوچکی به بی‌معنی به نظر می‌رسید، اما او با بی‌میلی شدید شهامت و عزم و اراده خود را جزم کرد و درست بر لب‌های قورباغه بوسه زد.

همانطور که قورباغه وعده داده بود، بلافاصله به شاهزاده‌ی زیبارویی تبدیل شد. وی به قول خود عمل نمود و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آنها برای همیشه خوشبخت زندگی کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی این داستان

به نظر می‌رسد تقریباً هر فردی با یک یا چند مانع روبرو است که وی را از شادکامی، سلامت، لذت واقعی و انتظار فراسیدن روز جدید سرشار از هیجان و اشتیاق باز می‌دارد.

«قورباغه»ی زندگی شما که باید قبل از دستیابی به تمام آنچه برای‌تان مقدور است آن را ببوسید، چیست؟ چه تجربه‌های ناخوشایندی در زندگی‌تان هست که باید آنها را بپذیرید، به آنها بپردازید و از آنها به منظور تبدیل شدن به فردی حیرت‌انگیز که توانایی تبدیل شدن به آن را دارید، استفاده نمایید؟

آنچه همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف عالی زندگی بشر برخورداری از سعادت و آرامش روحی است. هر



فرد عادی خواهان تجربه کردن و برخورداری از احساس خوشایند عشق، لذت، رضایتمندی و موفقیت است.

شاید بزرگترین کشف در زمینه‌ی روانشناسی و موفقیت فردی این است که بزرگترین موانعی که بین شما و برخورداری از زندگی فوق‌العاده وجود دارد، نگرش‌های ذهنی منفی معمول در مورد خود و دیگران است. تنها زمانی که پیام‌رید «قورباغه را ببوسید»، و جست‌وجو و یافتن نکات مثبت و بالارزش در هر فرد و تجربه را عادت دائمی خود قرار دهید، توانایی کامل شما برای رسیدن به موفقیت شکوفا خواهد شد.

در این کتاب براساس بیش از پنج‌هزار سخنرانی و سمینار با حضور بیش از پنج‌میلیون نفر در پنجاه‌هشت کشور جهان (برایان)، و هزاران هزار ساعت کار مشاوره و روانشناسی (کریستین)، مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را خواهید آموخت که می‌توانید بلافاصله از آنها به منظور تغییر افکار منفی و ناخوشایند به افکار مثبت و خوشایند و تبدیل هر مشکل در زندگی خود به نوعی مزیت استفاده نمایید. همچنین خواهید آموخت چگونه تبدیل به فرد کاملاً مطمئنی شده و توانایی کامل خود را برای برخورداری از زندگی فوق‌العاده شکوفا سازید.

این ابزار و راهبردها در مورد میلیون‌ها نفر در سراسر جهان مؤثر واقع شده‌اند و در مورد شما نیز مؤثر خواهند بود. بیا بید شروع کنیم: