

فوری باغہات را بیوس!

WWW.ET001.COM

تریسی، کریستینا Tracy, Kristina

قورباغه‌ها را بیوس/ برایان تریسی، کریستینا تریسی استاین؛ مترجم: سیما فرجی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۱.

۱۶۸ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۶۹-۵

فیبا

عنوان اصلی: 2012. Kiss that frog: 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work.

روان‌شناسی مثبت‌گرا/ اثبات‌گرایی/ نگرش (روان‌شناسی)/ موفقیت

تریسی، برایان، م-۴۹۱۴

Tracy, Brian

فرجی، سیما، ۱۳۵۲-مترجم

۱۳۹۱ ق.ت/۶/۲۰۴ BF

۶۵۰/۱۱

۲۷۸۹۳۲۲

قورباغه‌ها را بیوس

نویسنده‌گان: برایان تریسی

کریستینا تریسی استاین

مترجم: سیما فرجی

صفحه‌آراء: الهه ایمنی

طراح جلد: هما واقفی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

قیمت: ۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۶۹-۵

ISBN: 978-964-236-469-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
قورباغه و شاهزاده خانم.....	۱۳
فصل اول. مفت حقیقت درباره‌ی شما.....	۱۷
فصل دوم. شاهزاده‌ی خوش‌قیافه‌ی خودتان را تصور کنید.....	۲۵
فصل سوم. مستقیم به چهره‌ی قورباغه‌ی خودتان بنگرید.....	۳۱
فصل چهارم. برکه‌ی زندگیشان را از قورباغه‌های زشت پاک کنید.....	۴۵
فصل پنجم. مردابتان را خشک کنید.....	۵۷
فصل ششم. آب برکه‌ی خودتان را عوض کنید.....	۸۱
فصل هفتم. زیبایی را در قورباغه‌ها جست‌وجو کنید.....	۹۳
فصل هشتم. با اعتماد به نفس به جلو بپروید.....	۱۱۱
فصل نهم. با قورباغه‌های زشتان خدا حافظی کنید.....	۱۱۷
فصل دهم. بهترین‌ها را از قورباغه‌ی خودتان انتظار داشته باشید.....	۱۲۷
فصل یازدهم. قورباغه‌های رنج‌آوردتان را رها کنید.....	۱۳۵
فصل دوازدهم. هفت عامل مهم برای تبدیل شدن به شخصیتی مثبت‌اندیش.....	۱۵۹
نتیجه‌گیری. عملکرد به‌راستی اهمیتی بسیار دارد.....	۱۶۵

چند سخن درباره‌ی این کتاب

"برایان تریسی نقشه‌ای را در این باره در اختیار ما قرار می‌دهد که چگونه می‌توانیم منفی‌ها را به مثبت‌ها تبدیل کنیم و زندگی سالم، سازنده و رضایت‌بخشی داشته باشیم."

- پاتریشیا فریپ

رئیس سابق انجمن ملی سخنرانان امریکا و نویسنده‌ی کتاب *دستیابی به خواسته‌ها*

"این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه منفی‌ها را رها کنید؛ در هر موقعیتی فقط و فقط مثبت‌ها را بیابید و به انسانی مثبت‌اندیش با عملکردی عالی تبدیل شوید"

- جک کنفیلد

نویسنده‌ی کتاب *مبانی موفقیت*

"برایان تریسی بار دیگر کتابی فوق‌العاده نوشته است! این کتاب در واقع کتابی عالی درباره‌ی تبدیل کردن منفی‌ها به مثبت‌ها محسوب می‌شود. خودتان را برای خواندن کتابی دگرگون‌کننده آماده کنید"

- پت ویلیامز

نویسنده‌ی کتاب *مهارت مدیریت*

"این کتاب شگفت‌انگیز و روحیه‌بخش به شما نشان می‌دهد که چگونه منفی‌ها را رها کنید و در کل به انسانی مثبت‌اندیش تبدیل شوید."

- هاروی مکای

نویسنده‌ی کتاب *با کوسه‌ها شنا کن؛ بی‌آن که زنده‌نده خورده شوی*

"اگر خاطره‌های گذشته‌ی شما بیش از رویاهای آینده‌ی زندگی‌تان هستند؛ این کتاب را بخوانید تا بهتر شدن وضعیت زندگی‌تان را شاهد باشید و در نتیجه شادی و نشاطی بیشتر را احساس کنید."

- تاد دانکن

نویسنده‌ی کتاب *تله‌های زمان*

“خواندن این کتاب به افرادی پیشنهاد می‌شود که به‌راستی و به‌معنای واقعی قصد دارند محدودیت‌های خودساخته‌ی زندگی‌شان را در هم بشکنند و به سوی زندگی مناسب و دلخواه‌شان پیش بروند! این کتاب هم خلاقیت انسان را برمی‌انگیزد و هم انگیزه‌بخش است. با خواندن این کتاب و به‌کارگیری آموزه‌های آن به یاری خودتان بشتابید!”

- جان آسارف

نویسنده‌ی کتاب‌های موفقیت و مربی کارآفرینی

“باز هم پیروزی دیگری را از برایان تریسی شاهد هستیم! این کتاب در واقع کتابی راهنما در راه‌ی مسئولیت‌پذیری شخصی برای دستیابی به موفقیت است. بکشید این کتاب را بخوانید آموزه‌های خودتان را به‌کار ببرید. در مسیر آینده‌ی زندگی‌تان با اعتمادبه‌نفس گام بردارید.”

- بیل بکرک

نویسنده‌ی کتاب برنامه‌ریزی مالی بر مبنای ارزش‌ها

و همکاری در انتشار کتاب مدیریت شرکت‌های برتر

“کماپیش در هر دهه کتابی ارزشمند در زمینه‌ی دستیابی به موفقیت چاپ می‌شود. برایان و کریستینا هدیه‌ای ارزشمند را برای شما آماده کرده‌اند که راهکارهایی تأثیرگذار را برای دستیابی به موفقیت در هر موقعیتی در اختیارتان قرار می‌دهد. با به‌کارگیری این راهکارها می‌توان نکته‌هایی ژرف را به نکته‌هایی ساده و غیرممکن‌ها را به ممکن‌ها تبدیل کرد.”

- دیس ویلی

نویسنده‌ی کتاب پدرهای موفقیت

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

شما به این دنیا آمده‌اید تا زندگی‌تان را شکوفا کنید. شما می‌توانید شادی و نشاطی بسیار را احساس کنید؛ روابطی شگفت‌انگیز داشته باشید؛ به موفقیت برسید؛ از سلامتی مطلوب بهره‌مند باشید و به خواسته‌های ارزشمندتان برسید. پس، چه دلیلی دارد که اکنون به شیوه‌ی دلخواه‌تان زندگی نمی‌کنید؟



هیچ رویدادی به صورت رویداد خوب یا بد وجود ندارد؛ اندیشه‌ی ما سبب می‌شود آن رویداد را خوب یا بد بدانیم. ویلیام شکسپیر

اگر می‌خواهید دلایل مربوط به شادی‌ها یا غم‌ها، موفقیت‌ها یا شکست‌ها، بردها و باخت‌های خودتان را بدانید؛ مقابل نزدیک‌ترین آینده‌ی موجود در دستان بایستید و به خودتان

بنگرید. چگونگی اندیشه‌ی شما، درباره‌ی انسانی که در آینه می‌بینید، در کل تعیین‌کننده‌ی چگونگی زندگی شما خواهد بود. اگر نگرستان را درباره‌ی خودتان تغییر دهید؛ زندگی شما کمابیش بی‌درنگ تغییر خواهد کرد.

داستانی افسانه‌ای

یکی بود، یکی نبود. بر مبنای داستانی افسانه‌ای، جادوگری کینه‌توز شاهزاده‌ای خوش‌قیافه را به قورباغه‌ای زشت تبدیل کرد. طلسم این جادوگر در صورتی شکسته می‌شد که شاهزاده‌خانمی این قورباغه‌ی زشت را می‌بوسید. جادوگر مطمئن بود چنین رویدادی هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

روزی، روزگاری، در همان زمان، شاهزاده‌خانمی آرزو داشت با شاهزاده‌ای خوش‌قیافه دیدار کند تا بتواند با او ازدواج کند؛ اما چنین شاهزاده‌ای هنوز در مسیر زندگی شاهزاده‌خانم قرار نگرفته بود. یک‌روز؛ درحالی که شاهزاده‌خانم، تنها در جنگل، نزدیک برکه‌ای کوچک، قدم می‌زد؛ قورباغه‌ای زشت را دید که در آن‌جا زندگی می‌کرد. وقتی شاهزاده‌خانم به آرامی کنار برکه نشست؛ به موقعیتش اندیشید و آرزو کرد کاش شاهزاده‌ای خوش‌قیافه در مسیر زندگی او قرار می‌گرفت. ناگهان، قورباغه‌ی زشت مقابل او پرید و با او سخن گفت.

قورباغه به شاهزاده‌خانم گفت که او در واقع شاهزاده‌ای خوش‌قیافه است و، اگر شاهزاده‌خانم او را ببوسد، به همان شاهزاده‌ای تبدیل می‌شود که در گذشته بوده است. به این ترتیب، با شاهزاده‌خانم ازدواج خواهد کرد و همواره عاشق او خواهد ماند.

این اندیشه بسیار عجیب و بی‌معنی به نظر می‌رسید؛ اما شاهزاده‌خانم، با وجود بی‌میلی شدید، همه‌ی تلاش و جسارتش را به کار گرفت و قورباغه را بوسید.

همان‌گونه که قورباغه گفته بود؛ او بی‌درنگ به شاهزاده‌ای خوش‌قیافه تبدیل شد. شاهزاده‌ی خوش‌قیافه به عهد و پیمانش وفادار ماند. او با شاهزاده‌خانم ازدواج کرد و آنان از آن زمان به بعد شادمانه در کنار یکدیگر زندگی کردند.

نکته‌ی اخلاقی داستان

به نظر می‌رسد کمابیش همه‌ی انسان‌ها در زندگی‌شان با یک یا چند مانع روبه‌رو هستند که اجازه نمی‌دهند آنان به‌راستی انسانی شاد، تندرست و بانشاط باشند و با اشتیاق و امیدی فراوان در انتظار فرارسیدن روزی جدید از زندگی‌شان به‌سر برند.

قورباغه‌ی زندگی شما چیست که باید آن را ببوسید تا بتوانید به همه‌ی اهداف از سمندتان برسید؟ کدام رویدادهای منفی زندگی‌تان را باید با آغوش باز بپذیرید، به آن‌ها رسیدگی کنید و آن‌ها را به‌کار ببرید تا خودتان را به انسانی شکست‌انگیز تبدیل کنید که به‌راستی شایسته‌اش هستید؟

همه‌ی ما چه می‌خواهیم؟

یکی از اهداف مهم زندگی بشری این است که از شادی و آرامش ذهنی بهره‌مند باشیم. هر انسانی به‌طور طبیعی می‌خواهد از احساساتی مثبت همچون عشق، شادی، رضایت‌خاطر و موفقیت بهره‌مند باشد و لذت ببرد. شاید مهم‌ترین حقیقت کشف‌شده در علم روانشناسی و موفقیت شخصی این است: نگرش‌های ذهنی منفی نسبت به خودتان و دیگران اغلب بزرگ‌ترین موانعی هستند که بین شما و یک زندگی استثنایی و شگفت‌انگیز قرار دارند. فقط وقتی می‌آموزید قورباغه‌ی خودتان را ببوسید و عادت می‌کنید همواره در وجود هر انسان و در دل هر رویدادی فقط نکته‌ای مثبت و ارزشمند را جست‌وجو کنید و بیابید؛ استعدادهای توانایی‌های بی‌نظیر شما برای دستیابی به موفقیت شکوفا خواهند شد.

این کتاب بر مبنای پنج‌هزار همایش و گفت‌وگوی برابان با بیش از پنج میلیون نفر در پنجاه‌وهشت کشور و هزاران ساعت کار کریستینا در زمینه‌ی مشاوره و روانشناسی نگاشته شده است. در این کتاب، مجموعه‌ای از

شیوه‌ها و راهکارهای ساده، اما مؤثر، می‌آموزید که می‌توانید آن‌ها را بی‌درنگ به کار ببرید تا اندیشه‌های منفی خودتان را به اندیشه‌هایی مثبت تبدیل کنید و از هر مشکل زندگی‌تان به‌راستی فرصتی ویژه بسازید. شما می‌آموزید چگونه به انسانی با اعتمادبه‌نفسی عالی تبدیل شوید و همه‌ی استعدادها و توانایی‌های خودتان را به کار ببرید تا به شیوه‌ای استثنایی زندگی کنید.

این ابزارها و راهکارها برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان مفید و مؤثر بوده‌اند و برای شما نیز مفید و مؤثر خواهند بود. اکنون، یادگیری آن‌ها را شروع می‌کنیم.