

6522

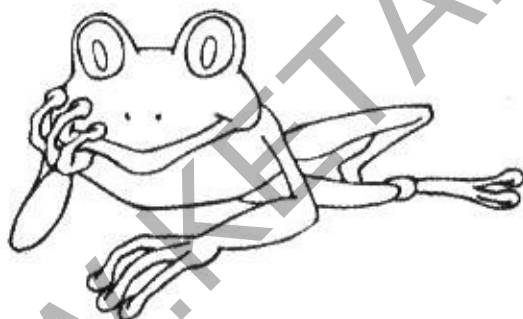
۱۰۰۰

۱

۱۰۴

برای

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## قورباغه‌ات را ببوس!

روش‌هایی عالی برای غلبه بر تنبلی

مترجم: تریسی، برایان، ۱۹۹۴-م  
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را ببوس! نویسنده: برایان تریسی؛ مترجم: کوثر بیگدل لو  
 مشخصات نشر: قم: الهام نور، ۱۳۹۷  
 مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص  
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا  
 موضوع: اهمالکاری  
 رده بندی کنگره: ۳۹۷-۲-۹۷۱ BE  
 رده بندی درونی: ۶۷-۱۳۲  
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۵۲۰۹۷۸

نام کتاب: قورباغه ات را ببوس!

نویسندگان: برایان تریسی

مترجمین: کوثر بیگدل لو

ناشر: الهام نور

صفحه آرا و طراح: رضا فهمیمی

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپخانه: مولانا

صحافی: براتی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۳۹-۶

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

۰۹۱۳۱۵۱۳۸۱۸

## فهرست مطالب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۸  | قورباغه و شاهزاده خانم              |
| ۸  | افسانه                              |
| ۹  | نکته اخلاقی داستان                  |
| ۹  | آنچه همه ما می‌خواهیم               |
| ۱۰ | هفت حقیقت درباره شما                |
| ۱۳ | تندیس داوود اثر میکل آنژ            |
| ۱۴ | این داستان شما نیز است              |
| ۱۴ | حالا این کار را انجام دهید          |
| ۱۴ | شاهزاده خوش سیمای خود را تصور کنید  |
| ۱۵ | تمرین عصای جادویی                   |
| ۱۶ | اینده خارق العاده خود را طراحی کنید |
| ۱۶ | برای روز عالی خود برنامه ریزی کنید  |
| ۱۷ | آنچه که باید انجام دهید             |
| ۱۷ | ۳. با قورباغه خود روبرو شوید        |
| ۱۸ | با حقیقت‌ها روبرو شوید              |
| ۱۹ | واقع بین باشید                      |
| ۱۹ | با واقعیت کنار بیایید               |
| ۲۰ | حقایق را از مشکلات جدا کنید         |
| ۲۰ | گذشته و آینده                       |
| ۲۱ | بیک تیک بارانی                      |

- ۲۱..... غارتگر خوبی.....
- ۲۲..... موقعیت را تحلیل کنید.....
- ۲۳..... جستجو کنید تا بفهمید.....
- ۲۴..... نابودگر نگرانی.....
- ۲۵..... حالا این کار را انجام دهید.....
- ۲۶..... ۴ برکه مملو از قورباغه‌های زشت را تمیز کنید.....
- ۲۶..... مانع اصلی.....
- ۲۷..... منفی‌ها گاهی به مثبت تبدیل می‌شوند.....
- ۲۷..... کنترل ذهن خود را بد دست بگیرید.....
- ۲۸..... حالا این کار را انجام دهید.....
- ۲۸..... خوش بین شوید.....
- ۲۹..... قدرت تفکر.....
- ۲۹..... قانون جایگزینی.....
- ۳۰..... می‌توانید شرایطی را دوباره تفسیر کنید.....
- ۳۰..... داستان برآیند.....
- ۳۱..... بخش کوچک.....
- ۳۲..... شما توانایی‌های خارق‌العاده‌ای دارید.....
- ۳۲..... حالا این کار را انجام دهید.....
- ۳۲..... برکه را خالی کنید.....
- ۳۳..... احساسات ارزشیابی‌ها را مخدوش می‌کنند.....
- ۳۴..... ریشه احساسات منفی.....
- ۳۶..... حالا این کار را انجام دهید.....
- ۳۷..... قضاوت و محکوم کردن.....
- ۳۷..... حالا این کار را انجام دهید.....
- ۳۸..... احساس تاسف برای دیگران.....
- ۳۸..... روش سدن.....
- ۳۹..... رها کنید.....

- ۴۰..... همدردی با دیگران را تمرین کنید
- ۴۰..... حالا این کار را انجام دهید
- ۴۰..... دلیل نراشی
- ۴۱..... عصبانیت: هسته احساسات منفی
- ۴۲..... ریشه‌های عصبانیت
- ۴۲..... مرکز سرزنش
- ۴۲..... سه واژه جادویی
- ۴۳..... شما مسئول هستید
- ۴۴..... دلایلی برای عدم ابراز احساسات منفی بیاید
- ۴۴..... می‌توانید واکنش هایتان را کنترل کنید
- ۴۵..... آن را فراموش کنید
- ۴۶..... دو شعله آتش
- ۴۶..... حالا این کار را انجام دهید
- ۴۷..... ۶ آب پرکه را عوض کنید
- ۴۷..... دلیلی برای همه چیز
- ۴۸..... برنامه‌ریزی و پیش برنامه‌ریزی
- ۴۹..... الگوهای عادت‌گونه‌ی جدید فکری
- ۵۲..... قدرت "نه"
- ۵۲..... "نه" شنیدن عادی و طبیعی است
- ۵۳..... "نه" را بپذیرید
- ۵۳..... با ترس "نه" شنیدن روبرو شوید
- ۵۴..... حالا اینکار را انجام دهید
- ۵۵..... در جستجوی زیبایی در قورباغه‌ها باشید
- ۵۵..... تصمیم بگیرید
- ۵۶..... داشتن دوران کودکی شاد
- ۵۶..... هرگز شکایت نکنید، هرگز توضیح ندهید
- ۵۷..... قدرت برتر

- ۵۷ ..... درس هایی که باید بیاموزید
- ۵۸ ..... امروز به مشکلات خود پیانده باشید
- ۵۸ ..... درسی که باید بیاموزید
- ۵۹ ..... نفس خود را کنترل کنید
- ۶۰ ..... واژگان خود را تغییر دهید
- ۶۰ ..... مشکلات اجتناب ناپذیر هستند
- ۶۱ ..... تمه بر لبوان را ببینید
- ۶۱ ..... تفکر بر مینای صفر
- ۶۲ ..... مثبت و سازنده فکر کنید
- ۶۲ ..... جستجو کنید، خواهید یافت
- ۶۳ ..... درد و رنج
- ۶۳ ..... مقاومت و پذیرش
- ۶۴ ..... تاسف و سرزنش ممنوع
- ۶۴ ..... به آینده فکر کنید
- ۶۵ ..... به دست آوردن یا از دست دادن
- ۶۵ ..... از دست دادن را هزینه اضافی محسوب کنید
- ۶۶ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۶۶ ..... ۸ با اطمینان به جلو حرکت کنید
- ۶۷ ..... دو الاینده اصلی برکه
- ۶۸ ..... ترس از شکست و طرد شدن
- ۶۹ ..... فردی با حداکثر کارایی
- ۷۰ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۷۰ ..... بر قورباغه های زشتان بوسه خدا حافظی بزنید
- ۷۰ ..... احساس گناه اکتسابی است
- ۷۱ ..... سوء استفاده و کنترل
- ۷۱ ..... بهتر یا بدتر
- ۷۲ ..... احساس قربانی بودن

- ۷۲ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۷۳ ..... از حرف زدن به زبان قربانی اجتناب کنید
- ۷۳ ..... خود را از بند گناه رها سازید
- ۷۵ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۷۶ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۷۶ ..... از قورباغه خود انتظار بهترین هارا داشته باشید
- ۷۶ ..... شخصیت در حال رشد
- ۷۷ ..... زندگی کنید و بیاموزید
- ۷۸ ..... جهانی که در آن زندگی می‌کنیم
- ۷۹ ..... بدترین گناه در گناهان هفت گانه
- ۷۹ ..... تحسین در برابر حسادت
- ۸۰ ..... تنفر از درون شما را تخریب می‌کند
- ۸۰ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۸۱ ..... قورباغه‌های آزار دهنده خود را رها کنید
- ۸۱ ..... دو ساز و کار مغزی شما
- ۸۲ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۸۲ ..... نیاز به رها کردن
- ۸۳ ..... بخشش امری کاملاً شخصی است
- ۸۳ ..... بزرگترین مشکلات شما در زندگی
- ۸۴ ..... با بیش‌برنامه ریزی کلید هایتان را دوباره سیم‌کشی کنید
- ۸۵ ..... هنر بخشش
- ۸۵ ..... حالا این کار را انجام دهید
- ۸۵ ..... چهار دسته از افرادی که باید آن‌ها را ببخشید
- ۹۹ ..... هفت کلید اصلی برای داشتن شخصیتی مثبت
- ۱۰۳ ..... نتیجه‌گیری