



برایان تریسی و کریستینا تریسی

مثبت‌نگری

در زندگی و محیط کار

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

زهرا همتی

مدیر موسسه فرهنگی هنری فروغ فلق



امشارات زندگی شاد

تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م. Tracy, Brian

مثبت‌نگری در زندگی و محیط کار.

تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۴.

۸۰ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۴۶-۰-۸

فیبای مختصر فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

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

تریسی، کریستینا Stein, Christina Tracy

کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ مترجم. همتی، زهرا، ۱۳۴۱.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۹۱۱۲



انتشارات شاد

مثبت‌نگری در زندگی و محیط کار

نویسنده: برایان تریسی و کریستینا تریسی

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی و زهرا همتی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

ISBN: 978-600-95446-0-8

حق چاپ برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است

دفتر مرکزی انتشارات زندگی شاد: تهران. مرزداران. سرسبز جنوبی. گلدیس ۸ پلاک ۲۸.

طبقه ۳. ۴۴۲۷۸۶۳۱ و ۰۹۱۹۵۶۱۶۴۹۹ و ۹۱۵۵۰۳۵۶۱۷

zendegiyeshad2012@yahoo.com www.zendegiyeshad.ir

انتشارات فروغ فلق: تهران. خ ولیعصر. کوچه رحمتی‌بهمبری. پ ۲۸.

۰۹۱۲۱۲۱۸۱۰۲-۰۹۱۲۵۵۵۵۵۷۲-۸۸۹۲۷۹۷۰

www.forughefalagh.com

فهرست مطالب

مقدمه: قورباغه و شاهزاده خانم.....	۵
هفت حقیقت درباره شما.....	۷
شاهزاده خوش تیپ خود را تصور کنید.....	۱۱
به چهره قورباغه خود نگاه کنید.....	۱۵
قورباغه‌های زشت را از برکه زندگی تان خارج کنید.....	۲۵
باتلاق را زهکشی کنید.....	۳۱
آب برکه را عوض کنید.....	۴۵
دنبال زیبایی در قورباغه‌ها باشید.....	۴۷
با اعتماد به نفس کامل به زندگی خود ادامه دهید.....	۵۱
قورباغه‌های زشت خود را ببوسید و کنار بگذارید.....	۵۵
از قورباغه خود، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید.....	۵۹
اجازه دهید تا قورباغه‌های دردآور بروند.....	۶۱
هفت کلید طلایی برای مثبت‌نگری در زندگی و محیط کار..	۶۹
نتیجه‌گیری: عمل، همه چیز است.....	۷۱

پیشگفتار

مثبت‌نگری در زندگی و محیط کار، ابتکار دیگری از برآیان تریسی است که در سال ۱۳۹۲ با عنوان **آن قورباغه را ببوس** توسط انتشارات زندگی شاد به چاپ رسید. بعضی از همکارانم که مدرس کارگاه‌های مثبت‌نگری هستند با دقت آن را مطالعه کرده بودند. آنها به من گفتند این کتاب منبع بسیار مناسبی برای کارگاه‌های مثبت‌نگری است. از این رو، تصمیم گرفتم مثبت‌نگری را که عنوان فرعی کتاب است عنوان اصلی کتاب قرار دهم. در واقع موضوع اصلی کتاب نیز مثبت‌نگری است. همچنین با کمک همکارم ویرایش مجددی هم صورت گرفته و کتاب شکل گزیده‌تر و جذاب‌تری یافته است. همه افراد می‌توانند این کتاب را مطالعه کنند و با الهام از جملات ساده، روان، جذاب و عملی، افکار و احساسات منفی را به افکار و احساسات مثبت تبدیل کنند و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

mkeramaty@ut.ac.ir

قورباغه و شاهزاده خانم

شما به این دنیا آمده‌اید تا کارهای جالبی در زندگی انجام دهید؛ شادی و لذت را تجربه کنید، ارتباطات شگفت‌انگیزی داشته باشید و از سلامتی کامل برخوردار باشید؛ پس چرا این‌طور نیست؟ اگر می‌خواهید علت را بدانید، به آینه اتاق‌تان نگاه کنید. اینکه چگونه خود را در آینه می‌بینید، تعیین‌کننده کیفیت زندگی شماست. اگر نوع تفکرتان را درباره خود تغییر دهید؛ زندگی‌تان تغییر می‌کند.

هیچ حادثه‌ای به خودی خود، خوب یا بد نیست؛ این فکر ماست که باعث می‌شود حادثه‌ای را خوب یا بد تصور کنیم. ویلیام شکسپیر

طبق یک افسانه، روزی شاهزاده خانمی زیبا توسط جادوگر کینه‌توزی به قورباغه زشتی تبدیل شد. شرط جادوگر این بود که شاهزاده او را ببوسد. روزی شاهزاده خانم آرزو کرد با شاهزاده‌ای جوان ازدواج کند؛ اما ناگهان یادش آمد که نمی‌تواند زیرا یک شاهزاده خانم نیست. وقتی میان درختان جنگل قدم می‌زد، چشمش به برکه‌ای کوچک افتاد و دید قورباغه زشتی در برکه روی تکه‌چوبی ایستاده است. کنار برکه نشست و درباره آرزویش که

ازدواج با شاهزاده جوان بود، فکر کرد. ناگهان قورباغه شروع به صحبت کرد و به شاهزاده خانم امیدواری داد. قورباغه گفت او نیز، روزی شاهزاده بوده و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، به شاهزاده جوانی تبدیل می‌شود و سپس می‌توانند با هم ازدواج کنند و در اینصورت شاهزاده خانم نیز می‌تواند به حالت اول خود بازگردد.

گرچه این ایده بوج و بی‌معنا به نظر می‌رسید؛ اما میل شدید شاهزاده خانم باعث شد قورباغه را ببوسد و همان‌طور که قورباغه قول داده بود، فوراً تبدیل به شاهزاده جوانی شد. او همچنان رازش را حفظ کرد و با شاهزاده خانم زیباروی ازدواج کرد. آنها سالهای سال کنار هم به خوشی و شادمانی زندگی کردند. نتیجه اخلاقی داستان این است که هرکس قورباغه‌هایی دارد که باید آنها را ببوسد تا بر موانع زندگی غلبه کند.

این کتاب که بر اساس ۵ هزار گفتگو و سمینار با بیش از ۵ میلیون نفر در ۵۸ کشور و هزاران ساعت خدمات مشاوره نوشته شده، روش‌های ساده و قدرتمندی را در اختیاران قرار می‌دهد که به کمک آنها می‌توانید تفکرات منفی را به مثبت تبدیل کنید، از هر تهدیدی فرصتی بسازید و قابلیت‌هایتان را برای برخورداری از یک زندگی خارق‌العاده شکوفا نمایید. این روشها برای میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا کارگشا بوده و به‌طورقطع برای شما نیز همینطور خواهد بود.