

قورباغه را ببوس!

برایان تریسی - کریستینا تریسی

مونا آل یاسین



سرشناسه	ترویسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian : قورباغه را ببوس! / برایان ترویسی - کریستینا ترویسی؛ مونا آل یاسین.
مشخصات نشر	: تهران: آبان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: 978-600-93174-1-7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Kiss that frog: 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work
عنوان دیگر	: قورباغه را ببوس!؛ ۱۲ روش خارق‌العاده برای رهایی از افکار منفی و تبدیل آنها به رفتار مثبت.
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	: اثبات‌گرایی - موفقیت
شناسه افزوده	: ترویسی، کریستینا (Tracy, Kristina)
شناسه افزوده	: آل یاسین، مونا، ۱۳۶۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ق ۴ / ت ۶ / ۶۲۰۴ BF۲
رده‌بندی دبیری	: ۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۸۵۲۵



انتشارات آبان

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیژن - پلاک ۲ - واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - همراه: ۰۹۱۲۳۳۷۱۵۶۶

قورباغه را ببوس!

نویسنده: برایان ترویسی - کریستینا ترویسی

مترجم: مونا آل یاسین

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: مروارید آل یاسین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۷۴-۱-۷

ISBN: 978-600-93174-1-7

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه - قورباغه و شاهزاده خانم	۵
فصل اول - هفت واقعت در مورد شما	۹
فصل دوم - شاهزاده زیارویتان را مجسم کنید	۱۶
فصل سوم - مستقیم به دشمنان قورباغه‌تان نگاه کنید	۲۱
فصل چهارم - برکه را از قورباغه‌های زشت پاک کنید	۳۳
فصل پنجم - باتلاق را بخشکانید	۴۵
فصل ششم - آب برکه‌تان را عوض کنید	۶۷
فصل هفتم - جویای زیبایی‌های قورباغه باشید	۷۹
فصل هشتم - با اطمینان پیش بتازید	۹۷
فصل نهم - بوسه خداحافظی با قورباغه‌های زشت	۱۰۴
فصل دهم - از قورباغه‌تان بهترینها را انتظار داشته باشید	۱۱۴
فصل یازدهم - از شر آن قورباغه‌های رنج‌آور خلاص شوید	۱۲۲
فصل دوازدهم - هفت کلید برای کسب شخصیت مثبت	۱۵۱

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

شما در سیارهٔ خاک مقدر است با زندگیتان کاری خارق‌العاده انجام داده و از شادی و شغف، روابط صمیمی و تندرستی بهره‌مند شده و بر تارک رفیع آزادی و رستگاری و خوشبختی جای گیرید. اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چرا آن‌گونه که آرزومندید زندگی نمی‌کنید. اگر مایلید دلایل شادمانی یا اندوه، موفقیت یا ناکامی، برد یا باخت‌تان را بدانید، تنها کافی است که چهرهٔ خود را در نزدیک‌ترین آینه ببینید. کیفیت افکار شما در مورد فردی که او را در آینه می‌نگرید، به طور عمده با کیفیت زندگیتان نسبت مستقیم دارد. اگر فکرتان را در مورد خود تغییر دهید، زندگیتان در کمترین مدت ممکن تغییر خواهد کرد.

چیزی به نام خوب یا بد وجود ندارد

طرز تفکر ماست که این اوصاف را

به آن نسبت می‌دهد.

ویلیام شکسپیر^۱

قصه پریان

یکی بود یکی نبود، در قصه پریان آمده است که شاهزاده‌ای خوش‌قیافه توسط جادوگری کینه‌توز به قورباغه‌ای زشت و کریه‌المنظر مبدل شد و

1. William shakespeare

تنها در صورتی طلسم جادوگر باطل می‌شد که شاهزاده خانمی آن قورباغه را می‌بوسید و جادوگر یقین داشت که این اتفاق هرگز روی نخواهد داد.

در همان روزگار شاهزاده خانمی زیباروی آرزو داشت با شاهزاده‌ای جذاب و خوش‌قیافه ازدواج کند. اما تاکنون آرزویش محقق نشده بود. روزی در حال گام برداشتن در میان جنگل نزدیک یک برکه با قورباغه‌ای که در میان درختان زندگی می‌کرد مواجه شد. شاهزاده خانم آرام کنار برکه نشست و درباره آرزوی قلبی‌اش غرق در تفکر شد که ناگهان آن قورباغه روی دامنش جاید و شروع به صحبت کرد.

به شاهزاده خانم گفت که در واقع او شاهزاده‌ای زیبا و جذاب است، و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد او دوباره به مقام و موقعیت گذشته‌اش بازمی‌گردد. آنگاه با او ازدواج کرده و تا ابد عشق خود را نثارش خواهد کرد.

این پیشنهاد بسیار پوچ و مهمل به نظر می‌رسید. با وجود این شاهزاده خانم با اکراه فراوان دل و جرات به خرج داد و لب قورباغه را بوسید.

قورباغه، همان‌گونه که گفته بود، بیدرنگ به شاهزاده‌ای خوش‌قیافه مبدل شد. سپس به تعهدش گردن نهاد و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و از آن پس آن دو با خوشی و شغف به زندگیشان ادامه دادند.

درس اخلاق

از قرار معلوم هر کسی در زندگی با موانع و تنگناهای متعددی روبه‌رو می‌شود که او را از دستیابی به زندگی شیرین، شکوهمند، کامروا و سالم بازمی‌دارد. براین اساس شما هم با قورباغه‌ای کریه و بدمنظر در زندگیتان

روبه‌رو هستید که برای دستیابی به تمام آرزوها و مرادهای دلتان باید او را ببوسید. شما نیز با افکار و تجربیات منفی در زندگیتان دست به گریبانید که سدی را بر سر راه گشایش فکری و روحی‌تان پدید آورده و چراغ عقل‌تان را ضعیف و کم نور کرده است. همان‌گونه که شاهزاده خانم با سختی و کراهت لب قورباغه را بوسید و طلسم خود را گشود، مرارتها و مشقات برخورد با موانع زندگیتان را با جان و دل پذیرا باشید.

آنچه همه خواهانش هستیم

دستیابی به شادمانی و آسودگی خیال یکی از بزرگترین اهداف زندگی انسان است. هر فرد سالمی طبعاً مایل است شادی، لذت، تفریح و سیاحت را به زندگیش فراخواید و از تفلا و جان کندن بسیار دست بشوید.

شاید بتوان گفت که بزرگترین کشف در دانش روانشناسی و رسیدن به رضایت خاطر آن است که: بزرگترین موانع بین ما و زندگی سرشار از آرامش و شغف، نگرشهای منفی ما نسبت به خود، عمل و دیگران است. برای رفع این معضل ضرورت دارد کتاب: «قورباغه را ببوس» را مطالعه کرده و راهکارهای آن را آنقدر به کار ببرید که به بخشش از خلق و خو و نفسانیات و در کل شخصیت شما بدل شود. آنگاه در منتهای حیرت متوجه خواهید شد چنانچه در هر فرد و یا تجربه، جنبه‌های مثبت و ارزشمند را کانون توجه قرار دهید استعدادها و قابلیت‌های مکتوم شما مجال شکوفایی خواهد یافت.

در این کتاب براساس پنج هزار سخنرانی و سمینار برای بیش از پنج میلیون نفر در پنجاه و هشت کشور و هزاران ساعت کار مشاوره و روانشناسی مجموعه‌ای از روش‌های ساده و در عین حال مؤثر را

خواهید آموخت که با توسل به آن قادرید با تغییر جهت از منفی‌گرایی به مثبت‌اندیشی و تبدیل هر مشکل زندگیتان به یک مزیت، فردی متکی به نفس شده و تمام قابلیت‌ها و استعدادهای خویش را شکوفا خواهید کرد. این ابزار و راهکارها برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان سودمند و مؤثر واقع شده است، و به طور قطع برای شما نیز مفید و راهگشا خواهد بود. پس بیایید از همین حالا آغاز کنیم.