

قورباغه را ببوس!

۱۲ شیوه‌ی موثر برای
تبدیل موارد منفی به مثبت
در کار و زندگی

نویسندگان:

برایان تریسی

کریستینا تریسی استاین

مترجم: ا. امیردیوانی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

ترپسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian
قورباغه را ببوس : ۱۲ شیوهی موثر برای تبدیل موارد منفی به مثبت در کار و زندگی / نویسندهگان برایان ترپسی، کریستینا ترپسی استاین : مترجم ا. امیردیوانی.
قزوین: سایه گستر، ۱۳۹۳.
۱۲۸ ص.؛ مصور.؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
۸-۲۲-۰۳۷۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
عنوان اصلی: Kiss that frog : 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work, c2012.

یادداشت
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع

کتاب حاضر قبلاً تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
۱۲ شیوهی موثر برای تبدیل موارد منفی به مثبت در کار و زندگی شما.
روان‌شناسی مثبت‌گرا
نگرش (روان‌شناسی)
اثبات‌گرایی
موفقیت

شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

ترپسی، کریستینا، Tracy, Kristina
امیردیوانی، ابوالفضل، ۱۳۱۹ - مترجم
۱۳۹۳: ق ۴/۶ BF۲۰۴
۶۵۰/۱:
۳۷۱۴۴۳۲

انتشارات سایه گستر
www.sayegostar.com

آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۳۱۰، طبقه ۲ ☎ ۰۲۸-۳۲۲۲۵۲۰۵-۳۲۲۳۸۰۲۲

نام کتاب: قورباغه را ببوس

نویسندگان: برایان ترپسی - کریستینا ترپسی استاین

مترجم: ا. امیردیوانی

ویراستار: حسین مافی

صفحه‌آرا: لیلا نظری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۴-۰۲۲-۸

پیش گفتار

دوست دارد دوست این آسفتگی کوشش بیهوده به از خفتگی
اندر این ره می‌تراش و می‌خراش تا دم آخر، دمی فارغ مباش
«مولوی»

باز توفیقی به دست آمد که یکی دیگر از آثار ارزشمند و آموزنده‌ی برایان تریسی و دخترش کریستینا تریسی استاین تحت عنوان «قورباغه را بیوس!» را بنا به پیشنهاد جناب آقای دکتر حسین مافی مدیر محترم انتشارات سایه گستر به فارسی برگردانم و به شما خوانندگان گرانمایه تقدیم کنم. پیش از این نیز از نویسندگی یاد شده کتاب‌های زیر را ترجمه کرده‌ام که به ترتیب تاریخ عبارتند از: «قورباغه را بخور!» (نشر سایه گستر - ۱۳۸۶)، «موفقیت در زندگی فردی» (دو زبانه - نشر هدی - ۱۳۸۹)، «نقشه‌ی پرواز» (نشر سایه گستر - ۱۳۹۲).

جا دارد قبل از معرفی مختصر کتاب، یکی از سخنان نغز و آموزنده‌ی «برایان تریسی» در این جا ذکر شود که زیاد هم با مندرجات اثر نامتناسب نیست:

 فکر بکارید و عمل برداشت کنید، عمل بکارید و عادت برداشت کنید، عادت بکارید و منش برداشت کنید، منش بکارید تا سرنوشت خود را مقدر سازید.

کتاب پیش رو شامل ۱۲ راهکار موثر برای تبدیل موارد منفی به مثبت در کار و زندگی است و آکنده از توصیه‌ها، رهنمودها و روش‌های ارزنده و آموزنده‌ی روانشناختی و تربیتی می‌باشد و پیامد

تجربه‌های سودمند و گسترده‌ای است که شیوه‌ی زندگی انسان‌ها را در هر زمینه‌ای که هستند، دگرگون می‌کند.

امیدوارم مطالعه‌ی اثر ارزشمند حاضر با اقبال شما خوانندگان گران‌سنگ رو به رو گردد و نارسایی‌های موجود را به مترجم ببخشایید. چه که استاد سخن سعدی می‌فرماید:

قبا گر حرپرست و گر پرنیان به ناچار خشوش بُود در میان

در پایان به مصداق «کسی که از بشر تشکر نکند، از خدا ممنون نیست»؛ بدین وسیله از مهرورزی‌های راستین و عدیده‌ی آقای حسین مافی مدیر انتشارات سایه‌گستر سپاسگزاری می‌کنم که تاکنون چند عنوان از آثارم را منتشر و حتی برخی را به چاپ چندم رسانده‌اند.

۱. امیردیوانی

فهرست

- دییاجه: قورباغه و شاهزاده خانم..... ۷
۱. هفت حقیقت راجع به شما..... ۱۱
۲. شاهزاده‌ی خوش سیمای خویش را مجسم کنید..... ۱۷
۳. به صورت قورباغه‌ی خویش بنگرید..... ۲۱
۴. آبیگرِ زندگی‌تان را از قورباغه‌های زشت پاک کنید..... ۳۱
۵. باتلاق خود را خشک کنید..... ۳۹
۶. آب برکه‌تان را عوض کنید..... ۵۵
۷. زیبایی را در قورباغه‌ها بجوید..... ۶۵
۸. با اطمینان خاطر به جلو بجهید..... ۷۹
۹. با قورباغه‌های زشتان بوسه‌کنان خداحافظی کنید..... ۸۵
۱۰. بهترین‌ها را از قورباغه‌ی خویش توقع داشته باشید..... ۹۳
۱۱. قورباغه‌های آزاردهنده را رها کنید..... ۹۹
۱۲. هفت عامل جهت برخورداری از شخصیت مثبت اندیش..... ۱۲۱
- نتیجه‌گیری: عمل همه چیز است..... ۱۲۷