

قورباغه را ببوس

۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت

برایان تریسی

نویسنده‌ی کتاب پر فروش قورباغه را قورت بده

کریستینا تریسی استین

مترجم

مرضیه جراحی



۱۳۹۱

سرشناسه	: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور	: قورباغه را ببوس : ۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به مثبت در زندگی و کار / برایان تریسی، کریستینا تریسی استین؛ مترجم مرضیه جراحی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر تبسم، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: 978-600-92159-7-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	Kiss that frog: 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work.
عنوان دیگر	: ۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به مثبت در زندگی و کار.
عنوان گسترده	: دوازده روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به مثبت در زندگی و کار.
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: اثبات‌گرایی
موضوع	: تفرش (روان‌شناسی)
موضوع	: موفقیت
شناسه افزوده	: استین، کریستینا تریسی
شناسه افزوده	: Stein, Christina Tracy
شناسه افزوده	: جراحی، مرضیه، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۲۰۴/۶ ت ۴۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۷۳۷۱۷



نشر تبسم

قورباغه را ببوس

مترجم: مرضیه جراحی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

طراح جلد: علیرضا یزدانی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

صفحه‌آرایی: طرح نگار پارسی (info@tnpbook.com)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۵۹-۷-۳

تلفن انتشارات: ۰۹۱۹۸۱۱۲۳۸۳ - ۷۷۶۰۸۲۷۹

پست الکترونیک: Tabassompub@yahoo.com

فهرست

۹	مقدمه: قورباغه و شاهزاده خانم
۱۳	فصل اول: هفت واقییت در مورد شما
۲۱	فصل دوم: شاهزاده‌ی زیبای خود را مجسم کنید
۲۷	فصل سوم: با شجاعت با قورباغه‌ی خود روبه‌رو شوید
۴۱	فصل چهارم: برکه را از قورباغه‌های زشت خالی کنید
۵۳	فصل پنجم: باتلاقی را خشک کنید
۷۷	فصل ششم: آب برکه‌ی خود را عوض کنید
۸۹	فصل هفتم: در قورباغه‌ها به دنبال زیبایی باشید
۱۰۷	فصل هشتم: با اطمینان خاطر به پیش بروید
۱۱۳	فصل نهم: قورباغه‌ی زشت خود را ببوسید و از او خداحافظی کنید
۱۲۳	فصل دهم: از قورباغه‌ی خود توقع بهترین‌ها را داشته باشید
۱۳۱	فصل یازدهم: از قورباغه‌های رنج آور خلاص شوید
۱۵۹	فصل دوازدهم: هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت
۱۶۵	نتیجه‌گیری: اقدام از هر چیزی مهم‌تر است

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

«هیچ چیزی به خودی خود خوب یا بد نیست، این طرز فکر

شماست که آن را خوب یا بد می‌داند.»



ویلیام شکسپیر

شما اینجا، روی کره‌ی زمین هستید تا در زندگی خود، کاری خارق‌العاده انجام دهید؛ خوشبختی را تجربه کنید؛ از روابط فوق‌العاده و سلامتی تمام و کمال، لذت ببرید و اوج خرسندی و خوشبختی را تجربه کنید، پس چرا تاکنون زندگی آرمانی خود را نداشته‌اید؟ اگر می‌خواهید دلایل خوشبختی‌ها یا بدبختی‌ها، موفقیت‌ها یا شکست‌ها و بردها یا باخت‌های خود را بدانید، در نزدیک‌ترین آینه‌ی پیرامونتان نگاهی بیندازید. طرز فکر شما در مورد این که چه کسی را در آینه می‌بینید، تا حد زیادی کیفیت زندگی شما را تعیین می‌کند. اگر طرز فکرتان را در مورد خود تغییر دهید، تقریباً به سرعت می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید.

قصه‌ی پریا

روزی روزگاری، جادوگری بدجنس، شاهزاده‌ای زیبا را به یک قورباغه‌ی زشت تبدیل کرد. طلسم جادوگر فقط در صورتی می‌توانست شکسته شود که یک شاهزاده‌خانم آن قورباغه را ببوسد. جادوگر مطمئن بود این رویداد هرگز اتفاق نخواهد افتاد. در همان ایام، شاهزاده‌خانمی زیبا، در آرزوی این بود که بتواند با شاهزاده‌ای برازنده و رشید، ازدواج کند اما روزها می‌گذشت و او سعادت این را نیافته بود که با چنین شاهزاده‌ای ملاقات کند. یک روز در حالی که شاهزاده‌خانم به‌تنهایی در جنگل و در کنار دریاچه‌ی کوچک قدم می‌زد، قورباغه‌ی زشتی را دید. شاهزاده‌خانم همان‌طور که به آرامی در کنار آب نشسته بود و به حال و روزش فکر می‌کرد و آرزوی یک شاهزاده‌ی زیبا را در ذهن داشت، قورباغه به سمت او پرید و سر صحبت را با او باز کرد. قورباغه گفت: «من در واقع یک شاهزاده‌ی زیبا هستم و اگر شاهزاده‌خانمی مرا ببوسد، به صورت اول برمی‌گردم، با او ازدواج می‌کنم و تمام عمر عاشق و دوست‌دار او خواهم ماند». پذیرفتن این حرف قورباغه‌ی زشت، خیلی سخت بود اما شاهزاده خانم، تمام قدرت و جسارتش را جمع کرد و با بی‌میلی سرچشمه تمام‌تر، بوسه‌ای نثار قورباغه‌ی زشت نمود. قورباغه‌ی زشت، همان‌طور که وعده داده بود بلافاصله به یک شاهزاده‌ی زیبا تبدیل شد، او روی حرفش ماند و با شاهزاده‌خانم ازدواج کرد. از آن پس آنها سالهای سال با خوشبختی و شادمانی در کنار یکدیگر زندگی کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی داستان

هر کسی در زندگی با یک یا چند مانع روبه‌روست که او را از پیشرفت باز می‌دارد و مانع از این می‌شود که به فردی واقعاً سالم، خوشبخت و شاد تبدیل شود و مشتاقانه درانتظار یک زندگی سعادت‌مند، روزهایش را سپری کند. کدام قورباغه در زندگی شماست که قبل از رسیدن به آرزوهای خود، باید آن را ببوسید؟ تجربیات منفی زندگی شما که باید آنها را بپذیرید و حل و فصل کنید تا به فردی پرهیجان و شاد تبدیل شوید، کدامند؟

آنچه همه‌ی مانی خواهیم چیست؟

هدف اصلی زندگی انسان، لذت بردن از خوشبختی و آرامش خاطر است. همه‌ی انسانها دوست دارند، احساسات واقعی عشق، لذت، خوشی و رضایت را تجربه کنند. شاید بزرگ‌ترین کشف علم در حوزه‌ی روان‌شناسی و رضایت فردی این باشد: معمولاً بزرگ‌ترین مانع بین شما و یک زندگی خارق‌العاده، نگرش‌های منفی شما نسبت به خود و دیگران است. شما فقط زمانی می‌توانید تمام نیروهای بالقوه‌ی خود را برای موفقیت آزاد کنید که یادبگیرید قورباغه را ببوسید و عادت کنید که در وجود هر فرد و رویدادی به دنبال نکات مثبت و ارزشمند باشید. در این کتاب، که شالوده‌ی آن را نکات مطرح شده در پنج هزار سخنرانی و سمینار در پنجاه و هشت کشور جهان با حضور پنج میلیون نفر شرکت

کننده (توسط بریان) و هزاران ساعت کار در زمینه‌ی مشاوره و روان‌شناسی (توسط کیریستینا) تشکیل می‌دهد، شما مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را فرا می‌گیرید که با کاربردشان می‌توانید طرز فکر منفی خود را به سرعت به طرز فکر مثبت تغییر داده و هر مسأله‌ای را در زندگی به مسأله‌ای ارزشمند تبدیل کنید. این استراتژی‌ها و تکنیک‌ها برای میلیون‌ها نفر از مردم سراسر جهان مؤثر واقع شده و در مورد شما هم مؤثر واقع خواهد شد. اجازه دهید بحث را آغاز کنیم.