

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آن قورباغه را ببوس

۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به مثبت در  
زندگی و محیط کار

برایان تریسی

کریستینا تریسی

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران

|                     |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.                                                                                                                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : آن قورباغه را ببوس Tracy, Brian<br>: آن قورباغه را ببوس ۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به مثبت در زندگی و محیط کار/ برایان تریسی، کریستینا تریسی؛ مترجم محمدرضا کرامتی.                             |
| مشخصات نشر          | : تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۱.                                                                                                                                                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۷ ص.                                                                                                                                                                                                 |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۱۲-۰-۷                                                                                                                                                                                      |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فبا                                                                                                                                                                                                    |
| یادداشت             | : Kiss that frog: 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work, 2012.<br>: عنوان اصلی                                                                                            |
| یادداشت             | : کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «قورباغه را ببوس!» ۱۲ روش خارق‌العاده برای رهایی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت، «بزرگوار» عنوان «قورباغه را ببوس» در همین سال توسط انتشارات مختلف منتشر شده است. |
| عنوان دیگر          | : قورباغه را ببوس                                                                                                                                                                                        |
| عنوان دیگر          | : قورباغه را ببوس! ۱۲ روش خارق‌العاده برای رهایی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت.                                                                                                              |
| موضوع               | : روان‌شناسی مثبت‌گرا                                                                                                                                                                                    |
| موضوع               | : اثبات‌گرایی                                                                                                                                                                                            |
| موضوع               | : نگرش (روان‌شناسی)                                                                                                                                                                                      |
| موضوع               | : موفقیت                                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | : استاین، کریستینا تریسی                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | : Stein, Christina Tracy                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | : کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷- مترجم                                                                                                                                                                           |
| رده‌بندی کنگره      | : ت ۱۳۹۱ ۴۹۱/۴/۴۶۰ BF۲                                                                                                                                                                                   |
| رده‌بندی دیوپی      | : ۶۵۰/۱                                                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۹۳۴۶۲۰                                                                                                                                                                                                |



کتابخانه ملی ایران

#### آن قورباغه را ببوس

نویسنده: برایان تریسی و کریستینا تریسی

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی

ویراستار و صفحه‌آرا: سمیرا تقوی

طراح جلد: رسانه تخصصی

ناشر: زندگی شاد

چاپ و صحافی: چاپ معین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۱

قیمت: ۴۹۵۰ تومان

ISBN: 978-600-93412-0-7

تهران، شهرک زاندارمری، بلوار جانبازان، خیابان کمالو، گل‌دیس ۸، پلاک ۲۸، طبقه سوم

تلفن: ۴۴۷۸۶۳۱

Email: zendegireshad2012@yahoo.com

## مقدمه

### قورباغه و شاهزاده خانم

شما به این دنیا آمده‌اید که کارهای جالبی را در زندگی‌تان انجام دهید؛ شادی و لذت را تجربه کنید، ارتباطات شگفت‌انگیزی داشته باشید و از سلامتی کامل برخوردار باشید؛ پس چرا اینطور نیست؟ اگر می‌خواهید دلیل شادی و غم، موفقیت و نبود موفقیت، برنده یا بازنده بودن خود را بدانید، به آینه اتاق‌تان نگاهی بیاندازید. نوع تفکر شما در ارتباط با این که چگونه خود را در آینه می‌بینید، تعیین‌کننده کیفیت زندگی شماست. اگر نوع تفکرتان را درباره خود تغییر دهید؛ بنابراین زندگی شما تغییر خواهد کرد.

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

ویلیام شکسپیر

### یک افسانه

بر اساس یک افسانه، روزی شاهزاده خانمی زیبا توسط جادوگری کینه‌بوز به قورباغه‌ای زشت تبدیل شد. شرط جادوگر این بود که شاهزاده او را ببوسد؛ امری که خودش هم می‌دانست، هرگز اتفاق نمی‌افتد. در یکی از روزها، شاهزاده خانم آرزو کرد که با شاهزاده‌ای جوان ازدواج کند، اما یک دفعه به خاطرش آمد که شرایط تحقق این آرزو را ندارد و یک شاهزاده خانم نیست. روزی که در میان درختان جنگل قدم می‌زد، چشمش به برکه‌ای کوچک افتاد و دید که قورباغه زشتی در آن برکه بر روی تکه چوبی ایستاده است. شاهزاده خانم به آرامی 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 که 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 پوچ و بی‌معنا به نظر می‌رسید، اما میل شدید شاهزاده خانم باعث شد تا 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 در کنار هم به خوشی و شادمانی زندگی کردند.