

قورباغه‌ات را ببوس

(۱۲) روش بزرگ برای تبادل افکار منفی به افکار مثبت در کار و زندگی

نویسنده: برایان تریسی
مترجم: علی اکبر قاری نیت



اریکه ایرانیان شهرک غرب تهران ایران خرداد ۱۳۸۶ جناب آقای
مهندس قاری نیت در کنار جناب آقای برایان تریسی



انتشارات گویش نو

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور : قورباغه ات را ببوس : ۱۲ روش بزرگ برای تبادل افکار منفی به افکار مثبت در کار و زندگی / نویسنده برایان تریسی ؛ مترجم علی اکبر قاری نیت.
 مشخصات نشر : تهران: گویش نو، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص: ۵/۱۴x۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۰-۰۰۰۰۰۰ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : روان شناسی مثبت گرا
 زده بندی کنگره : پ ۱۳۹۷ ق ۹۴/۶/۲۰۴ BF
 زده بندی دیویی : ۶۵۰/۱ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۱۱۷۹۸ :

شناسنامه کتاب

عنوان: قورباغه‌ات را ببوس (۱۲ روش بزرگ برای تبادل افکار منفی به افکار مثبت در کار و زندگی)

نویسنده: برایان تریسی / کریستینا تریسی

مترجم: علی اکبر قاری نیت

ویراستار: اعظم ستاری

ناظر چاپ: مهدی امتیازی

تایپ و صفحه آرایی: سعید هاشمیان

طراح جلد: مصطفی مهاجر

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۰۰۰۰۰۰

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان



انتشارات گویش نو

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۱	قورباغه و شاهزاده خانم.....
۱۲	قصه‌ی شاه پریان.....
۱۳	نتیجه‌ی اخلاقی داستان.....
۱۳	آن چه که همه‌ی ما می‌خواهیم.....
۱۵	فصل ۱: هفت حقیقت دریاره‌ی شما.....
۱۹	مجسمه داود میکلائیر.....
۱۹	این داستان شماست.....
۲۰	اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید.....
۲۱	فصل ۲: شاهزاده‌ی زیبای‌تان را در نظرتان مجسم کنید.....
۲۲	تمرین عصای جادویی.....
۲۳	برنامه‌ی آینده کامل‌تان را مشخص کنید.....
۲۴	روز کامل‌تان را برنامه ریزی کنید.....
۲۴	اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید.....

فصل ۳: به قیافه‌ی قورباغه‌تان نگاه کنید	۲۷
حقایق را بپذیرید	۲۷
واقع بین باشید	۲۸
با واقعیت کنار بیاوید	۲۹
حقایق را از مشکلات جدا کنید	۳۰
گذشته و آینده	۳۱
پیک نیک بارانی	۳۱
گونی مشکلات گذشته‌تان را با خود حمل نکنید	۳۲
وضعیت‌تان را تجزیه و تحلیل کنید	۳۳
وضعیت‌تان را به خوبی بشناسید	۳۴
روش واری بویستر	۳۵
اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید	۳۷
فصل ۴: آبیگر قورباغه‌تان را تمیز کنید	۳۹
مانع اصلی	۴۰
گاهی اوقات باورهای منفی به باورهای مثبت تبدیل می‌شوند	۴۰
کنترل ذهن‌تان را در دست بگیرید	۴۱
اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید	۴۲
خوش بین باشید	۴۲
قدرت بی‌اعتنایی	۴۳
قانون جانشینی	۴۴
می‌توانید یک وضعیت را دوباره تفسیر کنید	۴۴
داستان برایان	۴۶
یک قطعه‌ی کوچک	۴۶
شما توانایی‌های فوق‌العاده‌ای دارید	۴۷

- ۴۸ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
- ۴۹ فصل ۵: باتلاق را زهکشی کنید
- ۵۰ عواطف ارزیابی‌ها را به هم می‌ریزند
- ۵۱ ریشه‌های عواطف منفی
- ۵۱ محق دانستن خود
- ۵۲ همدردی کردن
- ۵۳ زودرنجی یا حساسیت زیاد
- ۵۳ قضاوت منفی (محکوم کردن)
- ۵۴ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
- ۵۵ متهم کردن و سرزنش کردن
- ۵۶ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
- ۵۶ احساس تأسف کردن برای دیگران
- ۵۷ روش سدونا
- ۵۸ از تجربه منفی گذشته دست بردارید
- ۵۹ همدردی با دیگران را تمرین کنید
- ۵۹ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
- ۶۰ توجیه کردن
- ۶۱ خشم: عاطفه‌ی منفی اصلی
- ۶۲ ریشه‌های خشم
- ۶۳ مرکزیت مقصر شمردن
- ۶۳ سه کلمه‌ی سحرآمیز
- ۶۴ شما مسئول هستید
- ۶۵ دلایل عصبانیت خود را پیدا کنید ولی نه برای بیان عواطف منفی
- ۶۵ می‌توانید واکنش‌های‌تان را کنترل کنید
- ۶۶ غم و غصه را فراموش کنید

۶۷ مشعل دو آتشه.....

۶۸ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید.....

۶۹ فصل ۶: آب آبیگران را عوض کنید.....

۷۰ دلیلی برای همه چیز.....

۷۱ برنامه نویسی و پیش برنامه نویسی.....

۷۱ الگوهای عاداتی جدید تفکر.....

۷۲ قدرت اظهارات مثبت.....

۷۲ سه P اظهارات مثبت.....

۷۳ شما آن چیزی را باور می کنید که می بینید.....

۷۳ ۱- وضوح.....

۷۴ ۲- شدت.....

۷۴ ۳- مدت زمان.....

۷۴ فن پیش برنامه نویسی سریع.....

۷۵ ۴- پیش از حادثه آماده باشید.....

۷۶ قدرت نه.....

۷۶ جواب نه شنیدن معمولی و طبیعی است.....

۷۷ به دنبال نه باشید.....

۷۸ با ترس از نه شنیدن و عدم پذیرش مقابله کنید.....

۷۹ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید.....

۸۱ فصل ۷: به دنبال محاسن قورباغه ها باشید.....

۸۲ تصمیم بگیرید.....

۸۲ دوران کودکی شاد داشته باشید.....

۸۳ هرگز نه گله کنید و نه توجیه.....

- ۸۴ قدرت بزرگ (خداوند)
- ۸۴ درس‌هایی که لازم است یاد بگیرید
- ۸۵ درباره‌ی مشکلات امروزتان فکر کنید
- ۸۶ درس‌هایی که قرار است باید بگیرید
- ۸۷ غرورتان را کنترل کنید
- ۸۸ واژگان‌تان را تغییر دهید
- ۸۹ مشکلات غیرمنتظره و گریز ناپذیر هستند
- ۹۰ جنبه‌ی مثبت قضایا را در نظر بگیرید
- ۹۰ تفکر براساس صفر
- ۹۱ مثبت و سازنده فکر کنید
- ۹۲ جوینده یابنده است
- ۹۲ درد و رنج
- ۹۳ مقاومت و پذیرش
- ۹۳ نه تأسف بخورید و نه سرزنش کنید
- ۹۴ به آینده فکر کنید
- ۹۵ سود یا زیان
- ۹۵ ضرر را به عنوان یک هزینه هدر رفته بپذیرید
- ۹۶ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
- ۹۷ فصل ۸: با اطمینان جلو بروید
- ۹۸ دو عامل آلوده کننده‌ی اصلی آبگیر
- ۹۹ ترس از ضرر و انتقاد
- ۱۰۱ شخص کاملاً کارآمد
- ۱۰۲ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید

فصل ۹: قورباغه‌های زشت‌تان را ببوسید و با آن‌ها خداحافظی کنید

- ۱۰۳
۱۰۳ احساس گناه اکتسابی است
۱۰۴ فریب و کنترل
۱۰۴ بهتر یا بدتر
۱۰۵ احساس قربانی بودن
۱۰۶ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
۱۰۶ از کاربرد زبان قربانی خودداری کنید
۱۰۷ خودتان را از احساس گناه کردن نجات دهید
۱۰۹ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
۱۱۰ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید

فصل ۱۰: از قورباغه‌تان بهترین را انتظار داشته باشید

- ۱۱۱ رشد شخصیت
۱۱۳ زندگی کنید و یاد بگیرید
۱۱۴ دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم
۱۱۴ بدترین گناه در میان هفت گناه مرگبار
۱۱۵ مقایسه‌ی تمجید با حسادت
۱۱۶ تنفر شما را از درون می‌خورد
۱۱۷ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید

فصل ۱۱: قورباغه‌های دردناک و ناگوار را رها کنید

- ۱۲۰ دو مکانیسم مغزتان
۱۲۱ اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید
۱۲۱ نیاز به دست برداشتن از عواطف منفی

- عفو موضوعی کاملاً شخصی است ۱۲۲
- بزرگ‌ترین مشکل در زندگی تان ۱۲۲
- با برنامه نویسی قبلی تکمه‌های تان را دوباره سیم کشی کنید ۱۲۳
- هنر عفو ۱۲۴
- اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید ۱۲۵
- چهار دسته از مردم را عفو کنید ۱۲۵
- والدین تان را عفو کنید ۱۲۶
- چه مدت عصبانی باقی خواهید ماند؟ ۱۲۶
- قفل شدن در گذشته ۱۲۷
- آن‌ها حداکثر سعی خود را کرده‌اند ۱۲۷
- گریبان والدین تان را رها کنید ۱۲۸
- برای والدین تان نامه بنویسید یا با آنان گفت و گو کنید ۱۲۹
- خویشاوندان و دوستان صمیمی تان را عفو کنید ۱۳۱
- آن چه که باعث می‌شود رابطه‌شان را حفظ کنند ۱۳۲
- حداقل یکی از طرفین باید راضی باشد ۱۳۳
- مردم تا حد امکان نهایت سعی خود را می‌کنند ۱۳۳
- هیچ کس مقصر نیست ۱۳۴
- تصمیم بگیرید از دست این احساس منفی خلاص شوید ۱۳۵
- نگران نباشید ۱۳۶
- همه‌ی کسان دیگر را عفو کنید ۱۳۷
- خودتان را عفو کنید ۱۳۸
- شما اکنون همان شخص قبلی نیستید ۱۳۸
- خودتان را آزاد کنید ۱۳۹
- یک مانع عمده ۱۴۰
- اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید ۱۴۱

- از دیگران عذرخواهی کنید..... ۱۴۲
- هم اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید..... ۱۴۲
- وسوسه نشوید..... ۱۴۳
- اکنون این تمرین کاربردی را انجام دهید..... ۱۴۳

فصل ۱۲: هفت کلید برای یک شخصیت مثبت..... ۱۴۵

- بهترین فرد ممکن شوید..... ۱۴۶
- ۱ - خود گفتمان مثبت..... ۱۴۶
- ۲ - تجسم مثبت..... ۱۴۷
- ۳ - افراد مثبت..... ۱۴۷
- ۴ - غذای روحی مثبت..... ۱۴۷
- ۵ - آموزش و رشد مثبت..... ۱۴۸
- ۶ - عادات مثبت سلامتی..... ۱۴۹
- ۷ - آرزوهای مثبت..... ۱۴۹

نتیجه گیری..... ۱۵۱

- عمل همه چیز است..... ۱۵۱

درباره‌ی نویسندگان..... ۱۵۵

- کریستینا تریسی استین..... ۱۵۶
- تعریف و تمجید افراد از کتاب آن قورباغه را ببوس..... ۱۵۷

پیش‌گفتار

قورباغه و شاهزاده خانم

روی این کره‌ی زمین هستید تا در زندگی‌تان کاری عالی انجام دهید، لذت و شادی، روابط عالی، سلامتی فوق‌العاده، رفاه کامل، و رضایت کامل را تجربه کنید. پس چرا قبلاً با رؤیاهای و آرزوهای‌تان زندگی نمی‌کردید؟

اگر می‌خواهید دلایل شادی یا غم، موفقیت یا عدم موفقیت، برده‌ها یا باخت‌های‌تان را بدانید به نزدیک‌ترین آینه نگاه کنید. کیفیت طرز تفکر‌تان درباره‌ی آن کسی که در آینه می‌بینید تا حد زیادی کیفیت زندگی‌تان را تعیین می‌کند. اگر طرز فکر‌تان را درباره‌ی خودتان تغییر دهید، زندگی‌تان، تقریباً فوری، تغییر می‌کند.

چیزی به نام بد یا خوب وجود ندارد بلکه این طرز فکر شماست که این مفهوم را به آن‌ها می‌بخشد.

قصه‌ی شاه پریان

روزی روزگاری شاهزاده‌ی زیبایی توسط زن جادوگری کینه توز به یک قورباغه‌ی زشت تبدیل شد. نفرین جادوگر تنها به شرطی می‌شکست که قورباغه توسط یک شاهزاده خانم بوسیده می‌شد، چیزی که جادوگر مطمئن بود که هرگز اتفاق نمی‌افتد.

در همان زمان شاهزاده خانم زیبایی زندگی می‌کرد که آرنهو داشت با شاهزاده زیبایی ازدواج کند. ولی تا آن زمان چنین موقعیتی برایش پیش نیامده بود.

یک روز، در حالی که به تنهایی در بیشه‌ای قدم زنان از کنار دریاچه‌ای کوچک می‌گذشت، دید قورباغه‌ی زشتی در آن بیشه زندگی می‌کند. در حالی که شاهزاده خانم ساکت کنار آب نشسته بود و به حال و وضعیت خودش می‌اندیشید و آرزو می‌کرد که شاهزاده‌ی زیبایی پیدا شود تا با او ازدواج کند، قورباغه جستی زد و شروع به صحبت کردن با وی شد.

قورباغه گفت که در اصل او شاهزاده‌ی زیبایی بوده است، و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، به شاهزاده‌ای که قبلاً بوده تبدیل می‌شود و او می‌تواند با شاهزاده خانم ازدواج کند و او را همیشه دوست داشته باشد و خوش بخت کند.

این ایده به نظر شاهزاده خانم بی‌معنی و نامعقول به نظر می‌رسید، ولی با کمال بی‌میلی بالاخره جرات به خرج داد و از روی لب‌های قورباغه بوسید.

همان طور که قورباغه قول داده بود، فوراً به یک شاهزاده زیبا تبدیل شد، و به قول خودش عمل کرد و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و سپس آن دو زندگی شادی را شروع کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی داستان

به نظر می‌رسد تقریباً هر کس در کار و زندگی یک یا چند مانع دارد که او را از فردی شاد، سالم و خوش بخت واقعی بودن باز می‌دارند و مانع می‌شوند تا با انگیزه و دوراندیشی لازم به روزهای جدید خود نگاه کند. قورباغه زندگی‌تان چیست؟ که پیش از دست یابی به اهداف ممکن باید آن را ببوسید؟ تجربه‌های منفی زندگی‌تان چیستند که لازم است آن‌ها را در آغوش بگیرید، با آن‌ها مقابله کنید، و از آن‌ها برای تبدیل شدن به شخصی فوق العاده و عالی استفاده کنید.

آن چه که همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف اصلی زندگی انسان لذت بردن از شادی و آرامش خاطر است. هر شخص عادی می‌خواهد عواطف مثبت عشق، لذت، خشنودی محبت و رضایت را تجربه کند و از آن‌ها لذت ببرد.

شاید بزرگ‌ترین کشف در روان‌شناسی و احساس رضایت فردی این باشد که مهم‌ترین موانعی که بین شما و یک زندگی فوق العاده قرار می‌گیرند معمولاً نگرش‌های روحی منفی نسبت به خودتان و دیگران هستند. تنها وقتی یاد می‌گیرید که "آن قورباغه را ببوسید" که به طور مداوم عادت کنید در هر شخص و تجربه چیز مثبت و ارزشمندی پیدا نمایید و در نتیجه قفل پتانسیل کامل‌تان را برای موفق شدن باز کنید.

در این کتاب، که براساس پنج هزار سخنرانی و سمینار با بیش از پنج میلیون نفر در پنجاه و هفت کشور (برایان) و هزاران ساعت کار مشاور و روان‌شناسی (کریستینا) استوار است، مجموعه‌ای از روش‌ها و فنون ساده ولی قدرتمند را یاد خواهید گرفت که می‌توانید فوراً از آن‌ها استفاده کنید و هر تفکر منفی را به تفکر مثبت و هر نوع مشکل زندگی‌تان را به یک مزیت تبدیل کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه

فردی با اعتماد به نفس کامل شوید و از تمام توان خود برای داشتن یک زندگی فوق العاده استفاده کنید.

این ابزار و راهبردها برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کارایی داشته‌اند و برای شما نیز کاربرد خواهند داشت. پس اجازه دهید گفتارمان را شروع کنیم.