

قورباغه‌ات را بوس کن!

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

و قورباغه‌ات را قورت بده!

۲۱ روش شگرف برای جلوگیری از تعلل (تنبلی) و نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه‌تر

نویسنده:

برایان تریسی

کریستین تریسی اشتین

سرشناسه	ترسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian قورباغه‌ها را بوس کن! و قورباغه‌ها را قورت بده! ۲۱ روش شگرف برای جلوگیری از تملق و نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه‌تر / نویسنده برایان ترسی / مترجم لیلا ادیبی و زهرا نسیمی.
مشخصات نشر	قم: آرنیک کتاب ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۶-۸۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Eat that frog!: 21 great way to stop procrastinating and get more done in less time
یادداشت	کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	اهمال‌کاری
موضوع	مدیریت زمان
شناسه افزوده	ادیبی، لیلا، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ت ۴ الف ۹/ف BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۱۷۴۷۰

انتشارات آرنیک کتاب

آدرس: قم - خیابان سمیه ۱۸ - پلاک ۶۴

همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳۳ - تلفن: ۳۷۷۳۳۹۰۳

- نام کتاب: قورباغه‌ها را بوس کن و قورباغه‌ها را قورت بده!
- مؤلف: برایان ترسی
- مترجم: لیلا ادیبی و زهرا نسیمی
- ناشر: آرنیک کتاب
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- چاپ: ولیعصر
- نوبت و تاریخ چاپ: سوم / ۱۴۰۳
- امور فنی: قنبر شکری پینوندی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۶-۸۳-۴

فهرست مطالب

قورباغه‌ات را بوس کن!

تمجیدهایی که از کتاب «قورباغه‌ات را بوس کن!» شده است.....	۷
مقدمه.....	۱۱
قورباغه و شاهزاده خانم.....	۱۱
۱. هفت واقعیت در مورد شما.....	۱۵
۲. شاهزاده‌ی زیاروی خود را تجسم کنید.....	۲۱
۳. با شهامت با قورباغه‌تان روبرو شوید.....	۲۵
۴. برکه‌ی قورباغه‌های زشت را نظافت کنید.....	۳۵
۵. برکه را زهکشی کنید.....	۴۵
۶. آب برکه‌تان را عوض کنید.....	۶۳
۷. به دنبال زیبایی در قورباغه‌های خود باشید.....	۷۳
۸. با اطمینان رو به جلو خیز بردارید.....	۸۹
۹. بر قورباغه‌های زشت‌تان بوسه‌ی خدا حافظی بزنید!.....	۹۵
۱۰. انتظار بهترین‌ها را از قورباغه‌تان داشته باشید.....	۱۰۳
۱۱. قورباغه‌های دردناک خود را به دست فراموشی بسپارید.....	۱۰۹
۱۲. هفت عامل اصلی شخصیت مثبت.....	۱۳۳
نتیجه‌گیری.....	۱۳۹
قدردانی.....	۱۴۱
خدمات ارائه‌شده.....	۱۴۴
برایان تریسی.....	۱۴۴
در مورد نویسندگان.....	۱۴۹
انتشارات برت-کوهلر.....	۱۵۴

قورباغه‌ات را قورت بده!

پیش‌گفتار.....	۱۵۷
داستان خودم!.....	۱۵۸
مقدمه.....	۱۶۳
فصل ۱: میز را بچینید.....	۱۶۹
فصل ۲: برای هر روز از پیش برنامه‌ریزی کنید.....	۱۷۵
فصل ۳: در هر کاری قانون ۸۰/۲۰ را به کار ببرید.....	۱۸۱

- فصل ۴: پیامدها را در نظر بگیرید..... ۱۸۵
- فصل ۵: پیوسته روش ABCDE را به کار ببرید..... ۱۸۹
- فصل ۶: روی اهداف مهم و اصلی تمرکز کنید..... ۱۹۳
- فصل ۷: از قانون کارایی اجباری پیروی کنید..... ۱۹۹
- فصل ۸: پیش از آغاز کار همه چیز را کاملاً آماده کنید..... ۲۰۳
- فصل ۹: مانند یک شاگرد تکالیف خود را انجام دهید..... ۲۰۷
- فصل ۱۰: استعدادهای ویژه‌ی خود را به کار بگیرید..... ۲۱۱
- فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی خود را بشناسید..... ۲۱۵
- فصل ۱۲: هر بار به اندازه‌ی یک بشکه پیش بروید..... ۲۱۹
- فصل ۱۳: خود را تحت فشار قرار دهید..... ۲۲۳
- فصل ۱۴: قدرت و توانایی فردی خود را بالا ببرید..... ۲۲۷
- فصل ۱۵: خودتان را به فعالیت ترغیب کنید..... ۲۳۱
- فصل ۱۶: روش تنبلی سازنده را به کار ببرید..... ۲۳۵
- فصل ۱۷: نخست سخت‌ترین کار را انجام دهید..... ۲۳۹
- فصل ۱۸: کار را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید..... ۲۴۱
- فصل ۱۹: وقت بیش‌تری برای خود ایجاد کنید..... ۲۴۵
- فصل ۲۰: سرعت عمل را بالا ببرید..... ۲۴۹
- فصل ۲۱: هر بار یک کار را انجام دهید..... ۲۵۳
- خلاصه و جمع‌بندی..... ۲۵۶

تمجیدهای که از کتاب «قورباغات را بوس کن!» شده است.

«برایان تریسی نقشه‌ی راهی را به ما ارائه می‌کند که نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم نقاط منفی را به نقاط مثبت تبدیل نموده، از زندگی سالم و رضایت‌بخشی برخوردار باشیم».

● پاتریشیا فریپ^۱، رئیس سابق انجمن سخنوران ملی، و نویسنده‌ی کتاب آنچه می‌خواهید را به دست آورید.

«این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، نقاط مثبت را در هر موقعیتی بیابید، و به فردی خوش‌بین و با عملکرد بالا تبدیل شوید».

● جک کانفیلد^۲، مدیرعامل شرکت‌های جک کانفیلد

«برایان تریسی بار دیگر آن کار را انجام داد! قورباغات را بوس! اثری کلاسیک در مورد تبدیل نقاط منفی به نقاط مثبت است. برای خواندن کتابی که باعث تحول در زندگی‌تان می‌گردد، خود را آماده سازید».

● پت ویلیامز^۳، مدیر ارشد سابق شرکت اورال بک، و نویسنده‌ی کتاب رهبری برتر

«این کتاب شگفت‌انگیز و تعالی‌بخش به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، تبدیل به فردی کاملاً مثبت شوید».

● هاروی مک‌کی^۴، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز به همراه کوسه‌ها شنا کنید

بدون اینکه زنده توسط آنها خورده شوید

«چنانچه خاطرات دیروز شما بیشتر از رویاهای فردای‌تان است، این کتاب را مطالعه نموده، با دقت به زندگی اطراف خود بنگرید، و در نتیجه از لذت و خوشبختی بیشتری برخوردار شوید».

¹ - Patricia Fripp

² - Jack Canfield

³ - Pat Williams

⁴ - Harvey Mackay



• تاد دانکن^۱، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز تله‌های زمان

«برای افرادی که به راستی قصد دارند از محدودیت‌های خود رها شده، به سمت برخورداری از زندگی که در رویاهای‌شان به آن می‌اندیشیدند حرکت کنند، باید این کتاب را مطالعه نمایند! این کتاب هم تفکر برانگیز و هم الهام‌بخش است. به خودتان قول دهید این کتاب را مطالعه کنید و آموزه‌های عالی آن را به کار برید!»

• جان آساراف^۲، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش و مربی کارآفرینی

«اثر برنده‌ی دیگری از برایان تریسی! این اثر کتابچه‌ای در زمینه‌ی مسئولیت فردی برای دستیابی به موفقیت است. این کتاب را مطالعه نمایید. آنچه را می‌آموزید به اجرا درآورید. به آینده‌ی خود اطمینان داشته باشید».

• بیل باچراچ^۳، CPAE CSP، نویسنده‌ی کتاب برنامه‌ریزی مالی براساس ارزش‌ها و نویسنده‌ی مشترک کتاب رهبری مطمئن

«هر دهه یکبار، گوهر بسیار درخشان عقل و خرد به چاپ می‌رسد. برایان و کریستینا قطعه‌ای از هدیه‌ای بی‌ارزش را برش زده و پیراسته‌اند و اصول موفقیت را، که باعث تحول در زندگی می‌گردد، -صرفنظر از شرایطی که در آن هستیم- ارائه می‌نمایند. آنها کارهای سخت را آسان و کارهای ناممکن را ممکن می‌سازند.»

دنیس وایتلی^۴، نویسنده‌ی کتاب بذره‌های عظمت

¹ - Todd Duncan

² - John Assaraf

³ - Bill Bachrach

⁴ - Denis Waitley

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، این افکار است که خوب و بد را می‌سازد.
ویلیام شکسپیر^۱

شما در این کره‌ی خاکی به سر می‌برید تا کاری خارق‌العاده در زندگی‌تان انجام دهید، خوشبختی و لذت، تجارب شگفت‌انگیز، سلامت فوق‌العاده، سعادت کامل، و موفقیت تمام‌عیار را تجربه نمایید. بنابراین، چرا هم‌اکنون براساس رویاهای‌تان زندگی نمی‌کنید؟
چنانچه می‌خواهید دلایل خوشبختی یا بدبختی، موفقیت یا عدم موفقیت، پیروزی یا شکست خود را بدانید، به نزدیک‌ترین آینه بنگرید. کیفیت تفکر شما در مورد کسی که در آینه می‌بینید، به میزان زیادی تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی‌تان است. چنانچه افکاری را که در مورد خودتان دارید تغییر دهید، تقریباً بلافاصله زندگی‌تان را تغییر می‌دهید.

داستان پریان

روزی روزگاری، براساس یکی از داستان پریان، شاهزاده‌ای زیبا توسط جادوگری کینه‌توز به قورباغه‌ای زشت تبدیل شد. نفرین او تنها زمانی متوقف می‌شد که شاهزاده خانمی بر او بوسه زند، اتفاقی که جادوگر اطمینان داشت هرگز رخ نمی‌دهد.

در همان ایام، شاهزاده خانم زیبایی آرزو داشت می‌توانست با شاهزاده‌ی

^۱ - William Shakespeare

زیبایی ازدواج کند، اما این شاهزاده در زندگی‌اش هویدا نشد. یک روز، هنگامی که شاهزاده خانم به تنهایی در جنگلی در کنار دریاچه‌ی کوچکی قدم می‌زد، صدای قورباغه‌ی زشتی را شنید که در جنگل زندگی می‌کرد. هنگامی که شاهزاده خانم به آرامی کنار آب نشسته بود و به موقعیت خود و انتظارش برای آمدن شاهزاده‌ی زیبارو می‌اندیشید، قورباغه به سمت او جهید و شروع به صحبت کردن با او کرد.

قورباغه به شاهزاده خانم گفت که او در حقیقت شاهزاده‌ی زیبایی بود، و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، تبدیل به همان شاهزاده‌ای که قبلاً بود خواهد شد و با او ازدواج خواهد کرد و از این پس برای همیشه عاشق او خواهد بود. این فکر پوچ و بی‌معنی به نظر می‌رسید، اما او با بی‌میلی شدید شهامت و عزم و اراده خود را جزم کرد و درست بر لب‌های قورباغه بوسه زد.

همانطور که قورباغه وعده داده بود، بلافاصله به شاهزاده‌ی زیبارویی تبدیل شد. وی به قول خود عمل نمود و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آنها برای همیشه خوشبخت زندگی کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی این داستان

به نظر می‌رسد تقریباً هر فردی با یک یا چند مانع روبرو است که وی را از شادکامی، سلامت، لذت واقعی و انتظار فرارسیدن روز جدید سرشار از هیجان و اشتیاق باز می‌دارد.

«قورباغه»ی زندگی شما که باید قبل از دستیابی به تمام آنچه برای‌تان مقدور است آن را ببوسید، چیست؟ چه تجربه‌های ناخوشایندی در زندگی‌تان هست که باید آنها را بپذیرید، به آنها بپردازید و از آنها به منظور تبدیل شدن به فردی حیرت‌انگیز که توانایی تبدیل شدن به آن را دارید، استفاده نمایید؟

آنچه همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف عالی زندگی بشر برخورداری از سعادت و آرامش روحی است. هر



فرد عادی خواهان تجربه کردن و برخورداری از احساس خوشایند عشق، لذت، رضایتمندی و موفقیت است.

شاید بزرگترین کشف در زمینه‌ی روانشناسی و موفقیت فردی این است که بزرگترین موانعی که بین شما و برخورداری از زندگی فوق‌العاده وجود دارد، نگرش‌های ذهنی منفی معمول در مورد خود و دیگران است. تنها زمانی که بیاموزید «قورباغه را ببوسید»، و جست‌وجو و یافتن نکات مثبت و بالارزش در هر فرد و تجربه را عادت دائمی خود قرار دهید، توانایی کامل شما برای رسیدن به موفقیت شکوفا خواهد شد.

در این کتاب، براساس بیش از پنج‌هزار سخنرانی و سمینار با حضور بیش از پنج‌میلیون نفر در پنجاه‌وهشت کشور جهان (برایان)، و هزاران هزار ساعت کار مشاوره و روانشناسی (کریستین)، مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را خواهید آموخت که می‌توانید بلافاصله از آنها به منظور تغییر افکار منفی و ناخوشایند به افکار مثبت و خوشایند و تبدیل هر مشکل در زندگی خود به نوعی مزیت استفاده نمایید. همچنین خواهید آموخت چگونه تبدیل به فرد کاملاً مطمئنی شده و توانایی کامل خود را برای برخورداری از زندگی فوق‌العاده شکوفا سازید.

این ابزار و راهبردها در مورد میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان مؤثر واقع شده‌اند و در مورد شما نیز مؤثر خواهند بود. بیایید شروع کنیم: