



قورباغه را ببوس!

و

قورباغه را قورت بده!

www.ketab.ir

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را ببوس و قورباغه را قورت بده! / برایان تریسی، کریستینا تریسی؛
 مترجم: محبوبه جعفری
 مشخصات نشر: قم: کزانه عشق، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۷-۴۳-۷
 موضوع: رولن شناسی مثبت‌گرا
 موضوع: اثبات‌گرایی
 موضوع: نگرش (رولن‌شناس)
 موضوع: موقفیت
 موضوع: اهمالکاری
 رده‌بندی کنگرد: BBF/۲۰۴/ت۴/۹۱۳۹۲ پ
 رده‌بندی یویی: ۶۵۰/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۶/۴۱

انتشارات کرانه عشق قورباغه را ببوس و قورباغه را قورت بده!

نویسنده: برایان تریسی و کریستینا تریسی

مترجم: محبوبه جعفری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۷-۴۳-۷

مرکز پخش: انتشارات کرانه عشق

۰۹۱۲۲۵۲۲۹۸۸ - ۰۹۱۹۰۴۸۹۹۱۷

E mail: razavihaeri@yahoo.com

فهرست مطالب

قورباغه را ببوس!

۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت

«kiss that frog»

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: هفت واقعیت در مورد شما
۱۵	فصل دوم: شاهزاده‌ی زیبای خود را مجسم کنید
۱۹	فصل سوم: با شجاعت با قورباغه‌ی خود روبه‌رو شوید
۲۹	فصل چهارم: برکه را از قورباغه‌های زشت، خالی کنید
۳۷	فصل پنجم: باتلاق را خشک کنید
۵۳	فصل ششم: آب برکه‌ی خود را عوض کنید
۶۳	فصل هفتم: در قورباغه‌ها، به دنبال نیای باش
۷۵	فصل هشتم: با اطمینان خاطر به پیش بروید
۸۱	فصل نهم: قورباغه‌ی زشت خود را ببوسید و از او خدا را بطلب کنید
۸۷	فصل دهم: از قورباغه‌ی خود توقع بهترین‌ها را داشته باشید
۹۳	فصل یازدهم: از قورباغه‌های رنج‌آور، خلاص شوید
۱۱۳	فصل دوازدهم: هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت
۱۱۸	جمع‌بندی و خلاصه دوازده اصل تبدیل افکار منفی به مثبت

قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر

«eat that frog»

- ۱۲۳..... مقدمه
- ۱۲۵..... فصل اول: سفره را بچینید
- ۱۲۹..... فصل دوم: برای هر روز خود، از قبل برنامه‌ریزی کنید
- ۱۳۳..... فصل سوم: برای همه چیز از قانون ۸۰/۲۰ استفاده کنید
- ۱۳۷..... فصل چهارم: نتایج کار را در نظر بگیرید
- ۱۳۹..... فصل پنجم: همیشه از روش ABCDE استفاده کنید
- ۱۴۳..... فصل ششم: روی اهداف و فعالیت‌های مهم خود تمرکز کنید
- ۱۴۷..... فصل هفتم: از اصل تقسیم صورت پیروی کنید
- ۱۵۱..... فصل هشتم: قبل از شروع کار، مقدمات لازم را فراهم کنید
- ۱۵۵..... فصل نهم: دانش خود را به روز کنید
- ۱۵۷..... فصل دهم: استعدادهای خود را تقویت کنید
- ۱۵۹..... فصل یازدهم: محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید
- ۱۶۳..... فصل دوازدهم: هربار به اندازه‌ی یک شبکه جلو بروید
- ۱۶۵..... فصل سیزدهم: خود را تحت فشار قرار دهید
- ۱۶۷..... فصل چهاردهم: توانایی‌های شخصی‌تان را به حداکثر برسانید
- ۱۷۱..... فصل پانزدهم: خود را به کار و فعالیت، ترغیب کنید
- ۱۷۵..... فصل شانزدهم: تنبلی‌سازنده را تمرین کنید
- ۱۷۷..... فصل هفدهم: ابتدا، دشوارترین کار خود را انجام بدهید
- ۱۷۹..... فصل هجدهم: کار خود را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید
- ۱۸۱..... فصل نوزدهم: قطعات بزرگی از زمان را برای خود خلق کنید
- ۱۸۳..... فصل بیستم: سرعت انجام کار خود را افزایش دهید
- ۱۸۷..... فصل بیست و یکم: هر بار فقط بر یک کار خود تمرکز کنید
- ۱۸۹..... جمع‌بندی و خلاصه‌ی بیست و یک اصل غلبه بر تنبلی

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

«خوب یا بد وجود ندارد، بلکه این اندیشه‌ی شماست که آن را به وجود می‌آورد.»

ویلیام شکسپیر

شما اینجا روی کره‌ی زمین هستید تا زندگی خارق‌العاده‌ای برای خود بسازید، خوشبختی را تجربه کنید، روابطی فوق‌العاده داشته باشید و از سلامت کامل لذت ببرید و به آنچه دل‌تان می‌خواهد برسید. پس چرا آن‌طور که آرزو دارید زندگی نمی‌کنید؟ اگر می‌خواهید دلایل خوشبختی یا بدبختی، شکست یا باخت‌های خود را بدانید کافی است که در آینه نگاه کنید. طرز فکر شما نسبت به فردی که در آینه می‌بینید، کیفیت زندگی‌تان را تعیین می‌کند. اگر طرز فکر‌تان را نسبت به خودتان تغییر دهید، به سرعت می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید.

سازمان پریا

روزی روزگاری، جادوگری بدجنس شاهزاده‌ای زیبا را به یک قورباغه‌ی زشت تبدیل کرد. فقط در صورتی طلسم جادو در باطل می‌شد که یک شاهزاده خانم، آن قورباغه را می‌بوسید! جادوگر مطمئن بود که این مسئله هرگز رخ نخواهد داد. در همان ایام، شاهزاده خانمی زیبا، آرزو داشت که بتواند با شاهزاده‌ای خوش‌قیافه ازدواج کند، اما روزها می‌گذشت و از مرد رؤیاهایش هیچ خبری نبود. یک روز در حالی که تنهایی به جنگل رفته بود و در کنار دریاچه قدم می‌زد، قورباغه‌ی زشتی را دید. قورباغه به سوی او پرید و مشغول صحبت شد و گفت: «من یک شاهزاده‌ی خوش‌قیافه هستم و اگر یک شاهزاده خانم مرا ببوسد، به صورت اولم بر می‌گردم و قول می‌دهم که با او ازدواج کنم و تمام عمر، دوستش داشته باشم.»

پذیرفتن این حرف قورباغه‌ی زشت، خیلی سخت بود اما شاهزاده خانم، تمام قدرت و جسارتش را جمع کرد و با بی‌میلی هرچه تمام‌تر، قورباغه را

بوسید. ناگهان قورباغه به یک شاهزاده‌ی زیبا تبدیل شد و به عهدش وفا کرد و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آن‌ها تا آخر عمر با شادی و خوشبختی در کنار یکدیگر زندگی کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی داستان

به نظر می‌رسد هر کسی در زندگی، با موانعی روبه‌روست که او را از خوشبختی، سلامتی و شادی باز می‌دارد و اجازه نمی‌دهد که آن فرد، در انتظار فردایی پر شور و هیجان باشد.

«قورباغی» که شما باید در زندگی‌تان «ببوسید» تا به تمام خواسته‌هایتان برسید چیست؟ تحریکات منفی و تلخ زندگی‌تان که گمان می‌کنید با حل و فصل آن‌ها یا پاک کردنشان از ذهن، می‌توانید همانی شوید که آرزوی شما را دارید، کدام‌اند؟

آنچه همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف اصلی زندگی انسان این است که خوشبختی و آرامش خاطر دست یابد. همه‌ی انسان‌ها دوست دارند، احساساتی نظیر عشق، لذت، خوشی و موفقیت را تجربه کنند. اما بزرگ‌ترین مانعی که بین شما و یک زندگی خارق‌العاده قرار دارد، نگرش‌های منفی شما نسبت به خودتان و دیگران است. شما فقط زمانی می‌توانید تمام نیروی‌تان را برای موفقیت آزاد کنید که بیاموزید «قورباغه‌تان را ببوسید» و عادت کنید که به دنبال نکات مثبت و ارزشمند در وجود هر فرد یا هر تجربه‌ای باشید.

شما در این کتاب با مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده و در عین حال مؤثر آشنا می‌شوید که می‌توانید با به کارگیری آن‌ها، طرز فکر منفی خود را به سرعت، به طرز فکر مثبت تغییر دهید و در کنار آن، هر مشکلی را به یک مزیت یا موقعیتی ارزشمند تبدیل کنید. این تکنیک‌ها برای میلیون‌ها نفر از مردم سراسر جهان مؤثر واقع شده و قطعاً در مورد شما هم مؤثر واقع خواهد شد.