



## خلاصه کتاب قورباغه را بیوس!

### آنچه در این چکیده می‌آموزید

روزی روزگاری، شاهزاده خانمی قورباغه‌ای را بوسید. آن قورباغه به شاهزاده رویاهایش تبدیل شد و آن‌ها برای همیشه در کنار هم با خوشحالی زندگی کردند. برایان تریسی نویسنده و سخنران انگیزشی و دخترش کریستینا تریسی روانشناس، به شما می‌آموزند که قورباغه‌هایتان یعنی ترس‌ها، عدم قطعیت‌ها و زخم‌هایی که شما را از رسیدن به شادی و رضایت باز می‌دارند را بشناسید و از آن‌ها درس بگیرید. رویکرد آن‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا منفی‌نگری را از خود دور کرده و عادات محدودکننده را با انتظارات مثبت جایگزین کنید. فصل‌های کوتاه این کتاب شامل روش‌ها و تکنیک‌هایی است که نویسندگان معتقدند اثراتی فوری و سریع بر دیدگاهتان دارد. اگرچه برخی از پیشنهادات نکاتی از سایر کتاب‌ها است، اما مدیرسبز این ۱۲ گام عملی را برای پیشبرد یک زندگی مثبت به هر شاهزاده و شاهزاده خانمی که هنوز کنار برکه نشسته و منتظر تغییر زندگی‌شان هستند پیشنهاد می‌کند.

## داستان شاهزاده خانم و قورباغه

روزی روزگاری، جادوگری شاهزاده‌ای را به قورباغه تبدیل کرد و فرمان داد تا زمانی که شاهزاده خانمی او را ببوسد قورباغه باقی خواهد ماند. قورباغه در برکه‌ای در همان نزدیکی ساکن شد. روزی شاهزاده خانم زیبایی که از آنجا می‌گذشت، کنار برکه نشست و در خیال شاهزاده رویاهایش فرورفت. قورباغه از آب بیرون پرید و به شاهزاده خانم گفت که اگر او را ببوسد به شاهزاده‌ای تبدیل خواهد شد، با او ازدواج کرده و تا ابد دوستش خواهد داشت. او با بی‌میلی قورباغه را بوسید و دید که او به شاهزاده جذابی تبدیل شد. آن‌ها با هم ازدواج کرده و برای همیشه با خوشی زندگی کردند. این داستان بدین معنی است که اغلب افراد قورباغه‌هایی دارند که همان «افراد، شرایط، تجربیات گذشته، مشکلات فعلی، تردیدها و باورهای محدودکننده منفی» هستند و آن‌ها را از رسیدن به شادی و رضایت باز می‌دارند. می‌توانید با تکنیک‌های ساده و نیرومند با قورباغه‌هایتان مقابله کنید، تکنیک‌هایی که به شما کمک می‌کند تا خوشبختی، عشق، موفقیت و رضایت را تجربه کنید. اگر از این ۱۲ روش استفاده کنید، شادی از آن شما است:

### ۱. هفت حقیقت درباره شما

شما به‌طور بالقوه همه موارد لازم برای رسیدن به زندگی رویاییتان را دارید. «هفت حقیقت مهم» توانایی کاملی که درون هر فرد وجود دارد را مشخص می‌کند.

۱. **شما بی‌اندازه ارزشمند هستید.** تردید درباره ارزش ذاتیتان منجر به عدم رضایت می‌شود.

۲. **شما مهم هستید.** احساس بی‌ارزشی منشأ رفتارهای مخرب است.

۳. **شما استعدادهای بی‌شماری دارید.** باور کنید که می‌توانید زندگی دلخواهتان را داشته باشید.

**۴. شما دنیای خودتان را خلق می‌کنید.** باورهای شما به واقعیت زندگیتان تبدیل می‌شوند.

**۵. شما در انتخاب افکارتان آزادید.** تصمیم بگیرید که گل بکارید، نه علف هرز.

**۶. شما آینده فوق‌العاده‌ای دارید.** باور داشته باشید که «برای موفقیت طراحی شده و برای عظمت خلق شده‌اید.»

**۷. شما هیچ محدودیتی ندارید.** فقط تردیدها و ترس‌هایتان می‌تواند شما را متوقف کند.

## **۲. شاهزاده جذاب خود را تصور کنید**

شاهزاده خانم، شاهزاده را درست به همان شکلی که آرزو داشت باشد، تصور کرد. شما نیز مانند او به بینشی درباره اینکه می‌خواهید چه کسی باشید و چه زندگی‌ای داشته باشید، نیاز دارید. از این روش‌ها برای طراحی رویاهایتان بهره ببرید. از داشتن رویاهای بزرگ نهراسید:

• **چوب جادویی:** چوبی را تکان دهید تا شغل، روابط، سلامتی و شرایط مالی ایده‌آلتان را آشکار سازد.

• **آینده ایده‌آل:** به سرعت به پنج سال بعد بروید. تعاریفی از شغل ایده‌آلتان، از روابط و شیوه زندگیتان، از سلامتی و تناسب‌اندامتان و از ارزش ویژه‌تان بنویسید.

• **روز ایده‌آل:** چه می‌شد اگر می‌توانستید به مدت ۲۴ ساعت هر کاری که دوست دارید را انجام دهید؟

## **۳. به چهره قورباغه‌تان خیره شوید**

وقتی که قورباغه خیس، لزج، سرد و زشت از شاهزاده خانم خواست که او را ببوسد، می‌توانست آن را نشنیده بگیرد یا احتمال دهد که قورباغه حقیقت را نمی‌گوید. همه

مردم چنین قورباغه‌هایی دارند. شاید آن‌ها احساسات منفی درباره تجربیات گذشته، باورهای محدودکننده فعلی یا ترس‌هایی درباره آینده باشند. شاید بوسیدن یکی از قورباغه‌هایتان به معنی پذیرفتن او به‌عنوان یک دوست، خداحافظی با او یا بخشیدن صدماتی باشد که در گذشته به شما زده است. با زل زدن به چشمان قورباغه پیش از بوسیدنش، بر او مسلط شوید.

تکنیک‌های زیر را امتحان کنید:

- **واقع بین باشید.** نمی‌توانید دیگران را عوض کنید.
- **با واقعیت کنار بیایید.** وقتی که حقیقت شرایط خود را بپذیرید، استرس از بین می‌رود.
- **واقعیت‌ها را از مشکلات جدا کنید.** نمی‌توانید واقعیت‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید مشکلات را حل کنید.
- **به گذشته نچسبید.** آنچه روی داده دیگر روی داده است. کوله‌پشتی خود را بردارید و به راهتان ادامه دهید.
- **نابودگر نگرانی باشید.** با تجسم بدترین نتیجه ممکن، نگرانی را حذف کنید، تصمیم بگیرید که در صورت اتفاق آن را بپذیرید و برای اجتناب از آن اقدام کنید.

## ۴. برکه را از قورباغه‌های زشت پاک کنید

بزرگ‌ترین مانع شادکامی احساسات منفی است. قورباغه‌های زشتی که در «برکه ذهنتان» زندگی می‌کنند و باعث ایجاد ترس و مصیبت می‌شوند. حذف احساسات منفی جا را برای احساسات مثبتی باز می‌کند که شما را شاد، دوست‌داشتنی و آرام می‌سازد. برای دور کردن قورباغه‌های برکه‌تان از روش‌های زیر استفاده کنید:

- **منفی‌ها را به مثبت‌ها تبدیل کنید.** جنبه آرام‌بخشی را پیدا کنید که مانع ورود

ابرهای سیاه می‌شود.

- **مجددا بر ذهن‌تان مسلط شوید.** افراد شاد بر افکار و در نتیجه بر وضعیت‌شان مسلط هستند. افراد غمگین کنترل را به نیروهای خارجی واگذار می‌کنند.
- **برای خوش‌بینی برنامه‌ریزی کنید.** افکار مبنای احساسات و احساسات نیز مبنای تصمیم‌گیری و عمل هستند.
- **قبل از واکنش نشان دادن بیندیشید.** قبل از اینکه سخنی گفته یا اقدامی کنید، به عواقب احتمالی آن بیندیشید.
- **از «قانون جایگزینی» استفاده کنید.** در آن واحد فقط می‌توانید یک فکر را در ذهن‌تان داشته باشید. هر فکر منفی را با فکری مثبت جایگزین کنید.

## ۵. مرداب را خشک کنید

شاید شما هم مانند اغلب افراد اجازه دهید که ترس، نگرانی و شک بر فکر، حالت و اعمال‌تان حکم براند. این پنج رفتار کلیدی به احساسات منفی منجر می‌شود:

۱. **توجه کردن:** به شما اجازه می‌دهد که عصبانی شوید و احساسات منفی نشان دهید.

۲. **بر خود گرفتن:** باعث می‌شود که هر چیزی را به خودتان بگیرید، حتی اگر چنین نباشد.

۳. **حساسیت شدید:** احساس حقارت را تقویت می‌کند.

۴. **قضاوت کردن:** باعث می‌شود که برای تسکین عصبانیت خود دیگران را مقصر کنید.

۵. **خودفریبی:** یک «عمل غیرقابل قبول اجتماعی» را به عملی قابل قبول تبدیل می‌کند.

با پذیرفتن مسئولیت، دیدگاهتان نسبت به شرایط برانگیزاننده احساسات منفی، عصبانیت و احساس تقصیری که ایجاد می‌کنند را بیرون برانید. این کار به سادگی گفتن سه کلمه است: «من مسئول هستم.» نفت ریختن بر آتش منفی‌نگری را متوقف کرده و کنترل احساساتتان را دوباره به دست بگیرید.

## ۶. آب برکه را عوض کنید

ذهنتان را از «ایده‌ها و پیام‌های تازه، سالم و مثبت» پر کنید، در نتیجه در منفی‌نگری و رکود نمی‌مانید. با تغییر افکارتان آینده‌ای متفاوت را از آن خود کنید. به دنبال خواسته‌تان بروید. از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:

**۱. جملات تأکیدی مثبت:** با اختصاصی کردن اهدافتان، استفاده از افعال زمان حال و تشریح مقاصدتان با واژگان مثبت یک «سیستم ایمنی ذهنی» قدرتمند ایجاد کنید.

**۲. تصور:** تصاویر ذهنی واضحی از آنچه می‌خواهید را ایجاد کنید. هرچقدر که طولانی‌تر و مداوم‌تر بر تصویری تمرکز کنید، سریع‌تر به واقعیت تبدیل می‌شود.

**۳. آمادگی ذهنی:** با تأکید بر سناریویی مثبت، تصور وقوع آن و احساس شادکامی از به نتیجه رسیدن آن، خود را برای رویداد مهمی آماده کنید.

## ۷. در جستجوی زیبایی در قورباغه‌ها باشید

روش شما در تفسیر شرایط، دیدگاهتان را کنترل می‌کند. با اذعان به اینکه درس‌هایی که قرار بوده در زندگی بیاموزید همواره با درد و رنج احساسی، فیزیکی یا مالی همراهند، میزان شادیتان را افزایش دهید.

از طریق رویارویی با حقیقت و جستجوی معنای عمیق‌تر، قورباغه‌های دردناک را کنترل کنید. واژگان مورد استفاده برای تشریح آنچه آزارتان می‌دهد را عوض کنید. جایگزینی واژه «مشکل» با واژه خنثی‌تر «موقعیت» می‌تواند موثر باشد، اما تبدیل آن به واژگان

«چالش» یا «فرصت» حتی بهتر است. «تفکر از صفر» را تمرین کنید، اعتراف کنید اشتباهی مرتکب شده‌اید تا بتوانید با تأسف کمتری به راهتان ادامه دهید. مواردی که نمی‌توانید تغییر دهید را بپذیرید. عبارت «فقط اگر...» را از دامنه واژگان خود حذف کنید. متعهد شوید که در آینده تصمیمات بهتری اتخاذ کنید.

## ۸. با اطمینان به جلو بجهد

منفی‌نگری ناشی از اشتباهات والدین است که باعث می‌شود بچه‌ها از «انتقاد مخرب» و «کمبود محبت» رنج ببرند. هر یک یا هر دوی این «آلاینده‌های برکه» بیشترین مصیبت و اختلال را برای افراد بالغ ایجاد می‌کنند. عشق سرکوب‌شده منشا عدم اعتماد به نفس، بی‌انگیزگی، کمال‌گرایی، عزت‌نفس پایین و مواردی از این دست است.

دو قورباغه خاصی که افراد بالغ را به ستوه می‌آورند عبارتند از: «ترس از شکست» مثل ترس از دست‌دادن پول، سلامتی یا عشق و «ترس از طرد شدن» مثل ترس از نقد شدن، خجالت‌زده شدن یا تأیید نشدن. هر دو ترس را با پرسیدن اینکه استقلال مالی تا چه حد بر رفتار و انتخاب‌های امروزتان اثر می‌گذارد و اینکه «اگر می‌دانستید که شکست نمی‌خورید، شجاعت رویاپردازی درباره چه کار بزرگی را داشتید؟» برطرف کنید.

کارل راجرز روانشناس بر این باور است که افراد «با حداکثر کارایی» درجات بالایی از رضایت و اعتماد به نفس را دارند. آن‌ها نسبت به انتخاب‌های زندگیشان کاملاً «غیر تدافعی» هستند و با «افکار، احساسات، ارزش‌ها و ایده‌آل‌هایشان» راحت هستند. رسیدن به این شرایط ذهنی را به هدف خود تبدیل کنید.

## ۹. با قورباغه‌های زشت خدا حافظی کنید

والدین، برادرها و خواهرها، دوستان، معلمان، و حتی کلیساها از احساس تقصیر برای

تسلط و کنترل افکار، رفتارها و اعمالتان استفاده می‌کنند. این کار منجر به انتقاد از خود، احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی و در نهایت بازی کردن نقش قربانی می‌شود. قربانیان تقصیرکار اغلب شکایت می‌کنند، بهانه می‌آورند و از مسئولیت‌هایشان سر باز می‌زنند. برای راندن احساس تقصیر از زندگیتان چهار گام زیر را به کار بندید:

**۱. گفتگوی درونیتان را اصلاح کنید.** از نقد کردن یا سرزنش خود بپرهیزید.

**۲. نقد کردن دیگران را متوقف کنید.** به جای آن به نکات مثبت دیگران اشاره کنید.

**۳. هرگز دیگران را مقصر نکنید.** بزرگ‌ترین هدیه شما به دیگران، محبت و پذیرش بی‌قید و شرط آنها است.

**۴. هرگز اجازه ندهید دیگران در شما احساس تقصیر ایجاد کنند.** آنها را به مبارزه بطلبید و به دفاع از خود برخیزید.

## **۱۰. از قورباغه خود توقع بهترین‌ها را داشته باشید**

در کودکی عملکرد زندگی را بر اساس «دنیای معقول، منطقی و منظم» خود پیش‌بینی می‌کنید. وقتی به بلوغ می‌رسید، یاد می‌گیرید که بعضی چیزها آن‌گونه که انتظار داشتید یا امیدوار بودید، کار نمی‌کنند و اینکه احتمالات زندگی می‌تواند بهترین تلاش‌هایتان را خنثی کند.

افرادی که حسود و خشمگین هستند، دو مورد از بدترین احساسات منفی را پرورش می‌دهند. حسادت و خشم، که هر یک «خوراک و تقویت‌کننده دیگری» است. اگر حسود باشید، آن انرژی منفی می‌تواند شادی و موفقیتتان را از بین ببرد. اگر موفقیت دیگران را تحسین کنید، موفقیت را به سمت خودتان جذب می‌کنید. برای غلبه بر حسادت و خشم، «همیشه آنچه برای خود می‌پسندید را برای دیگران نیز بپسندید.»

## ۱۱. قورباغه‌های دردناک را فراموش کنید

یکی از دلایل ماندن مردم در ناراحتی امتناع از بخشیدن کسانی است که آن‌ها را آزاده‌اند. باید از صمیم قلب بی‌عدالتی‌ها را رها کرده و ببخشید تا بتوانید به زندگی ادامه دهید. بخشیدن دیگران به معنی تأیید آنچه روی داده نیست. حتی نیازی نیست که آزاردهندگان بدانند آن‌ها را بخشیده‌اید؛ شما تنها کسی هستید که باید این را بدانید. برای از بین بردن تلخ‌کامی، عصبانیت را با افکار رحیمانه جایگزین کنید. «چهار گروه از افراد» را ببخشید: والدینتان، دوستان نزدیک قدیمی‌تان، هرکسی که امروز برایتان مهم است و همچنین خودتان را. از افرادی که به آن‌ها آزار رسانده‌اید، عذرخواهی کنید. فقط به آن‌ها زنگ بزنید، تأسفتان را ابراز کرده و تقاضای بخشش کنید. اغلب افراد واکنش خوبی نشان می‌دهند و پیشنهاد می‌کنند که دوباره با هم دوست باشید. بخشش و عذرخواهی راه را برای رهایی شخصی هموار می‌کنند.

## ۱۲. هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت

داشتن «رژیم فیزیکی» و استفاده از غذاهای باکیفیت سلامتی و تندرستی را ارتقا می‌دهد. «رژیم ذهنی» هویت، شخصیت و نگاهتان به زندگی را هدایت می‌کند. از این هفت کلید برای تبدیل خود به «شخصی کاملاً مثبت» استفاده کنید:

۱. **گفتگوی درونی مثبت:** با خود فقط درباره موارد خوب و تشویق‌کننده صحبت کنید.

۲. **تصور مثبت:** با تصور واضح چیزی در ذهنتان، کاری کنید که اتفاق بیفتد.

۳. **افراد مثبت:** زمان خود را با افراد شاد و موفق بگذرانید. از افراد منفی‌نگر دوری کنید.

۴. **خوراک ذهنی مثبت:** همیشه مطالب آموزنده و انگیزاننده بخوانید و بشنوید.

۵. **آموزش و پیشرفت مثبت:** همواره در حال یادگیری باشید.

۶. **عادات سلامتی مثبت:** اقدامات لازم برای شاد و پرتحرک بودن در صد سالگی‌تان را انجام دهید.

۷. **انتظارات مثبت:** انتظار موفقیت داشته باشید.

["message\_box text\_color="light]

### نکات کلیدی کتاب

- قورباغه‌ها «افراد، شرایط، تجربیات گذشته، مشکلات فعلی، تردیدها و باورهای محدودکننده منفی» شما هستند.
- این ۱۲ روش را برای دور کردن آن‌ها از زندگی‌تان به کار بگیرید:
- **یک:** به ارزش و آینده خود اعتقاد داشته باشید.
- **دو:** دستیابی به آرزوهایتان را تصور کنید.
- **سه:** قبل از مقابله با قورباغه‌تان، بر او مسلط شوید. شاید بوسیدن قورباغه به این معنی باشد که او را به‌عنوان یک دوست ببینید، با او خداحافظی کنید یا آسیب‌هایی که به شما زده است را ببخشید.
- **چهار:** از شر قورباغه‌های «برکه ذهنی» خود خلاص شوید تا جا را برای افکار مثبت باز کنید.
- **پنج:** مرداب احساسات منفی که تفکران را تیره‌وتار می‌کند را خشک کنید.
- **شش:** در جستجوی آنچه می‌خواهید از جملات تأکیدی، تصورات و آمادگی‌های ذهنی استفاده کنید.
- **هفت:** آنچه نمی‌توانید تغییر دهید را بپذیرید.
- **هشت:** اهداف مثبت جدیدی تعریف کنید.
- **نه:** احساس تقصیر و انتقاد از خود را کنار بگذارید.
- **ده:** اتفاقات خوب را برای خود و دیگران آرزو کنید.

- **یازده:** افرادی که آزارتان داده‌اند را ببخشید؛ از آن‌هایی که آزارشان داده‌اید عذرخواهی کنید.
- **دوازده:** به‌سوی «گفتگوی درونی، تصور، افراد، خوراک ذهنی، آموزش و پیشرفت، عادات سلامتی» و «انتظارات» مثبت بروید.

[message\_box/]