

به نام خداوند جان و خرد



# قورباغه‌ات را ببوس

شاهکاری تازه از برایان تریسی و کریستینا تریسی

مترجم:

فریبا سبز چمنی



<p>سرشناسه: تریسی، برایان، 1944 - م. Tracy, Brian</p> <p>عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را ببوس/شاهکاری تازه از برایان تریسی و کریستینا تریسی؛ مترجم فریبا سبز چمنی.</p> <p>مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392 . مشخصات ظاهری: 184 ص.؛ 5/21×5/14 س.م. شابک: 978-600-6235-34-9 ریال 80000</p> <p>وضعیت فهرست نویسی: فیبا</p> <p>یادداشت: عنوان اصلی: Kiss tjat frog:12 great ways to turn negatives into positives in your life and work, c2012.</p> <p>عنوان دیگر: قورباغه‌ات را ببوس! 12 روش خارق العاده برای رهایی از افکار منفی و تبدیل آنها به افکار مثبت.</p> <p>موضوع: روان شناسی مثبت گرا موضوع: اثبات‌گرایی موضوع: نگرش (روان شناسی) موضوع: موفقیت</p> <p>شناسه افزوده: تریسی، کریستینا Tracy, Kristina شناسه افزوده: سبزچمنی، فریبا، 1369 - مترجم رده بندی کنگره: 9 و 4/6/204 BF رده بندی دیویی: 650/1 شماره کارشناسی ملی: 3226902</p>
--



## «قورباغه‌ات را ببوس»

- نویسنده: برایان تریسی و کریستینا تریسی ● مترجم: فریبا سبز چمنی
- ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 2100 جلد
- طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 80000 ریال
- شابک: 978-600-6235-34-9

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11  
تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای خرید هریک از مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت در حداقل زمان ممکن، لطفاً حتماً عدد 1 را به شماره 10000066492733 ارسال کنید تا ما جهت ثبت و ارسال سفارش با شما تماس بگیریم. هزینه ارسال کتاب با پست سفارشی در سراسر ایران رایگان می‌باشد.

فهرست:

9	فصل 1: هفت حقیقت درباره شما.....
19	فصل 2: شاهزاده خوش‌قیافه‌تان را تصور کنید.....
25	فصل 3: رو در رو با قورباغه‌تان مواجه شوید.....
39	فصل 4: حوض پر از قورباغه‌های زشت را تمیز کنید...
51	فصل 5: باتلاق را خشک کنید.....
77	فصل 6: از بچه قورباغه‌ها تا قورباغه‌ها.....
95	فصل 7: در جستجوی زیبایی‌های قورباغه‌ها باشید.....
119	فصل 8: با اطمینان به جلو حرکت کنید.....
127	فصل 9: بر قورباغه‌های زشتان بوسه‌ خداحافظی بزنید....
137	فصل 10: از قورباغه خود توقع بهترین‌ها را داشته باشید..
145	فصل 11: گذشته‌ها را رها کنید.....
177	فصل 12: هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت.....

مقدمه:

### قورباغه و شاهزاده خانم

همانطور که ویلیام شکسپیر می‌گوید: "هیچ چیزی وجود ندارد، تنها فکر است که آن را به وجود می‌آورد."

شما اینجا، روی این کره خاکی هستید تا کاری خارق‌العاده با زندگیتان انجام دهید، تا خوشحالی و لذت، ارتباطات عالی، سلامتی در سطح خوب، موفقیت کامل و رضایت کامل را تجربه کنید. پس، چه چیزی مانع شما می‌شود؟ چرا هم اکنون زندگی رویایی‌تان را ندارید؟ چه چیزی مانع شما می‌شود؟

اگر می‌خواهید دلیل شادی یا ناراحتی، موفقیت یا عدم موفقیت، پیروزی یا شکست خود را بدانید، بروید و به نزدیکترین آینه نگاه کنید. جواب آنجاست. کیفیت تفکراتتان درباره‌ی کسی که در آینه می‌بینید به طور گسترده‌ای کیفیت زندگیتان را تعیین می‌کند. اگر دیدگاهتان را نسبت به خودتان تغییر دهید، زندگیتان را به سرعت تغییر می‌دهید.

### یک افسانه

روزی روزگاری، طبق افسانه‌ای، شاهزاده خوشرویی توسط جادوگر کینه‌توزی به یک قورباغه زشت تبدیل شد. طلسم او تنها به شرطی شکسته می‌شد که شاهزاده خانمی او را می‌بوسید؛ اتفاقی که جادوگر مطمئن بود هرگز رخ نمی‌دهد.

درست در همان زمان، شاهزاده خانم زیبایی وجود داشت که در آرزوی داشتن شاهزاده خوش‌قیافه‌ای بود تا با او ازدواج کند، اما این





فرد در زندگی او ظاهر نمی‌شد. روزی، درحالی که شاهزاده خانم تنها، در جنگل کنار برکه‌ای قدم می‌زد، قورباغه‌ی زشتی یعنی همان شاهزاده را دید که در جنگل زندگی می‌کرد. زمانی که شاهزاده خانم به آرامی کنار آب نشست به او نگاه کرد و به موقعیتش فکر می‌کرد و در آرزویش ظاهر شدن شاهزاده خوش‌قیافه‌ای بود، آن قورباغه ظاهر شد و شروع به صحبت کرد.

به شاهزاده خانم گفت که در حقیقت یک شاهزاده خوش‌قیافه بوده و اگر او را ببوسد، به کسی که قبلاً بوده تبدیل می‌شود و با او ازدواج خواهد کرد و تا ابد او را دوست خواهد داشت.

این پیشنهاد به نظر احمقانه می‌آمد اما با بی‌میلی زیاد، شجاعت و منش خود را فراخواند و قورباغه را بوسید.

همانطور که قول داده بود فوراً به شاهزاده خوش‌قیافه‌ای تبدیل شد. به عهدش وفا کرد و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آن‌ها با شادی و خوشی در کنار هم زندگی کردند.

### نتیجه اخلاقی داستان

به نظر می‌رسد که تقریباً همه‌ی افراد یک یا بیشتر از یک مانع دارند که آن‌ها را از اینکه شخصی کاملاً شاد، سالم و خوشحال باشند که هر روز جدید را با هیجان و انتظار دنبال می‌کند، باز می‌دارد.

قورباغه‌ی زندگی شما چیست که پیش از بدست آوردن تمام آنچه را که برای شما ممکن است، باید آن را ببوسید؟ تجربه‌های منفی زندگیتان کدامند که باید آن‌ها را بپذیرید تا به آن‌ها رسیدگی شود و



آنها را می‌توانید استفاده کنید تا خودتان را به شگفت‌انگیزترین شخص ممکنه تبدیل کنید؟

### آنچه را که همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف بزرگ زندگی بشر، لذت بردن از شادی و آرامش ذهن است. هر فرد نرمالی می‌خواهد حس مثبت عشق، شادی، رضایت و تکامل را تجربه کند و از آن لذت ببرد.

شاید مهمترین کشف در روانشناسی و رضایت شخصی این است که بزرگترین موانعی که بین شما و زندگی فوق‌العاده‌تان قرار دارند معمولاً احساسات ذهنی منفی در روابطتان و نسبت به خود و دیگران است. تنها زمانی که یاد گرفتید به طور پیوسته قورباغه را ببوسید و به جستجو کردن و یافتن نکته‌ای مثبت و ارزشمند در هر شرایط و موقعیتی عادت کنید، آنگاه قفل توانایی بالقوه‌تان برای موفقیت را می‌گشایید.

این برنامه بر اساس 5 هزار صحبت و سمینار با بیش از پنج میلیون تماشاچی در پنجاه‌وهشت کشور توسط برایان تریسی و بیش از چند هزار ساعت کار در زمینه مشاوره و روانشناسی توسط کریستینا (دختر برایان) تهیه شده است. در این برنامه مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را یاد خواهید گرفت که می‌توانید فوراً بکار بگیرید تا تفکر منفی را به تفکر مثبت و هر مشکلی در زندگیتان را به فرصت تبدیل کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه



---

فردی با اعتماد به نفس کامل باشید و تمام توانایی‌تان را آزاد کنید تا زندگی شگفت‌انگیزی داشته باشید.  
این تکنیک‌ها و روش‌ها برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کارآمد بوده است و برای شما هم موثر خواهند بود. اجازه دهید شروع کنیم.



«یادداشت»



## فصل 1

### هفت حقیقت درباره شما

---



آبراهام لینکلن گفته که انسان همان قدر خوشحال است که در ذهنش تصور می‌کند.

طبیعت حقیقی شما برای زنده ماندن شادی، آرامش، لذت و هیجان زیاد است. در این طبیعت حقیقی هر روز صبح با اشتیاق زیاد برای آغاز روز بیدار می‌شوید. احساس خوبی در مورد خود و روابطه‌هایتان با افراد مختلف زندگیتان دارید. از کارتان لذت می‌برید و از کمک کردن‌هایی که تفاوت ایجاد می‌کند، حس رضایتمندی



فوق‌العاده‌ای دارید. هدف اصلی شما باید سازمان‌دهی زندگیتان به این طریق باشد تا اکثر اوقات چنین حسی را داشته باشید. به عنوان فردی بالغ با کارایی بالا هر روز باید کارهایی را انجام دهید تا شما را به سمت قدرت بالقوه‌تان سوق دهد. باید برای داشتن نعمت‌هایتان در هر قسمت از زندگیتان سپاسگزار باشید. اگر از هر قسمت از زندگیتان ناراحت و ناراضی هستید، به سادگی نشانگر این است که چیزی در افکارتان، احساساتتان و رفتارتان درست نیست و باید تصحیح شود.

نقطه‌ی شروع برای آزاد کردن قدرت بالقوه‌تان این است که بفهمید هم اکنون شما در درونتان شاهزاده و یا شاهزاده خانم هستید. صرف نظر از اینکه امروز کجا هستید و یا اینکه در گذشته چه کارهایی را انجام داده و یا نداده‌اید، هفت حقیقت کلیدی درباره شما به عنوان یک انسان وجود دارد که باید آن را جزیی از حقیقت زندگیتان بپذیرید:

**1- شما حقیقتاً شخص خوب، عالی و بی‌نهایت ارزشمند هستید.** هیچ کس بهتر یا بااستعدادتر از شما نیست. در اعماق وجودتان، انسان خوبی هستید. به شیوه‌ی خاص خودتان خوبتر و بهتر از هر فردی هستید که تا به حال دیده‌اید. تنها زمانی که درباره‌ی ارزش و خوبی حقیقتتان شک کنید شروع به زیر سوال بردن خودتان می‌کنید. ناتوانی در پذیرش اینکه شما فرد خوبی هستید ریشه در بسیاری از ناخوشنودیتان دارد.



2- شما در بسیاری از جنبه‌ها مهم هستید. برای شروع، شما برای خودتان مهم هستید. تمام جهان شخصی‌تان بطور اختصاصی حول محور شما جریان دارد. شما مهمترین فرد در جهان شخصی خود هستید. به هر آنچه که می‌بینید یا می‌شنوید، معنا می‌بخشید. هیچ چیزی در جهانتان معنی خاصی ندارد مگر معنایی که شما شخصاً به آن می‌بخشید.

شما همچنین برای پدر و مادرتان مهم هستید. تولد شما لحظه‌ی مهمی در زندگیشان بوده است و امروز هم روی آن‌ها تاثیر دارد و همانطور که بزرگ می‌شدید، تقریباً هر کاری که انجام می‌دادید برای آنها مهم و خاص بوده است.

شما برای خانواده‌ی خود، همسر، شریک زندگی، بچه‌هایتان و گروه‌های اجتماعی دیگر مهم هستید. برخی کارهایی که انجام می‌دهید و هر آنچه را می‌گویید تاثیر زیادی بر آنها دارد.

در دنیای خودتان، برای شرکتتان، مشتریانتان، همکارانتان و جامعه‌تان مهم هستید. آنچه را که انجام می‌دهید و یا انجام نمی‌دهید می‌تواند تاثیر زیادی روی زندگی و کار دیگران داشته باشد.

اینکه چقدر احساس مهم بودن می‌کنید به طور زیادی کیفیت زندگیتان را تعیین می‌کند. افراد موفق و خوشحال احساس مهم و ارزشمند بودن می‌کنند. آنها اینگونه فکر می‌کنند، به همین دلیل اینگونه عمل می‌کنند و برای آن‌ها به حقیقت تبدیل می‌شود.



افراد افسرده و ناامید احساس غیرمهم بودن و بی‌ارزشی می‌کنند. آنها احساس افسردگی و ناشایستگی می‌کنند. آنها احساس می‌کنند "من به قدر کافی خوب نیستم" و در نتیجه در جامعه وارد می‌شوند و درگیر رفتارهایی می‌شوند که به آنها و دیگران صدمه می‌زند. آنها متوجه نیستند که در درون می‌توانند شاهزاده یا شاهزاده خانم باشند.

**3- شما پتانسیل بی‌اندازه‌ای دارید و می‌توانید زندگی و دنیایی موردعلاقه‌تان را خلق کنید.** شما نمی‌توانید از کل انرژی‌تان استفاده کنید حتی اگر صدها بار زندگی کنید. مهم نیست که تا کنون چه کارهایی انجام داده‌اید، این تنها اشاره‌ای است به چیزهایی که واقعاً برایتان ممکن است. هرچه هم اکنون توانایی و استعدادهای طبیعتان را بیشتر پرورش دهید در آینده پتانسیل‌های بیشتری را می‌توانید ایجاد کنید. باور به قدرت بالقوه و نامحدودتان کلید اصلی برای تبدیل شدن به آنچه که واقعا توانایی آن را دارد، می‌باشد.

**4- جهانتان را از هر جنبه، با نحوه‌ی فکر کردن و میزان اعتقاداتتان می‌سازید.** در حقیقت باورهایتان، واقعیت‌هایتان را می‌سازد، بعداً درباره آن با جزئیات بحث خواهیم کرد و هر باوری که در مورد خودتان دارید از کودکی شروع به یاد گرفتن آنها کرده‌اید. تعجب‌آور است که اکثر افکار محدودکننده و منفی و





تردیدهایی که مانع خوشحالی و موفقیتتان می‌شوند به هیچ وجه واقعیت و حقیقت ندارند.

زمانی که شروع به زیر سوال بردن باورهای محدودکننده‌تان کنید و باورهایی را توسعه دهید که با شخص فوق‌العاده‌ای که واقعاً هستید متناسب است زندگی‌تان به سرعت شروع به تغییر می‌کند.

**5- شما همیشه آزاد هستید تا محتویات تفکرات و جهت زندگی‌تان را انتخاب کنید.** تنها چیزی که کنترل کامل بر آن دارید تفکرات و زندگی درونیتان است. می‌توانید تصمیم بگیرید افکار شادی‌بخش، رضایت‌بخش و سازنده‌ای داشته باشید تا شما را به نتایج و عملکردهای مثبت هدایت کند. یا می‌توانید، در عوض، افکار منفی و محدودکننده‌ای انتخاب کنید که شما را از پیشرفت باز می‌دارد.

ذهن شما مانند باغچه است، یا گلها یا علف‌ها رشد خواهند کرد اما اگر شما گل نکارید علفها به طور خودکار بدون هیچ تلاشی از طرف شما رشد خواهند کرد. اگر به طور آگاهانه افکار مثبت نکارید افکار منفی به جای آنها رشد می‌کند.

این تشبیه ساده درباره‌ی باغچه توضیح می‌دهد که چرا اکثر مردم ناخشنود هستند و دلیل آن را نیز نمی‌دانند.

**6- شما در این کره‌ی خاکی با سرنوشت عالی پا گذاشته‌اید:** آمده‌اید تا کار خارق‌العاده‌ای در مورد زندگی‌تان انجام دهید. ترکیب بی‌همتایی از استعدادها، توانایی‌ها، ایده‌ها، بینش‌ها و تجربه‌هایی



دارید که شما را از هر کسی که تا به حال زندگی کرده متمایز می‌کند. شما برای موفقیت طراحی و برای به عظمت رسیدن مهندسی شده‌اید. پذیرش یا عدم پذیرش این نکته به طور گسترده اندازه‌ی اهدافی که مشخص کرده‌اید، قدرت پایداریتان در برابر مصیبت، اندازه‌ی پیروزی‌ها و جهت کلی زندگی‌تان را مشخص می‌کند.

**7- هیچ محدودیتی برای آنچه که می‌توانید انجام دهید، یا می‌توانید باشید یا می‌توانید داشته باشید وجود ندارد مگر محدودیتی که در افکار و تصوراتتان برای خود ایجاد می‌کنید.** بزرگترین دشمنی که با آن روبرو خواهید بود ترسها و تردیدهای خودتان است. اینها معمولاً افکار منفی هستند که لزوماً بر پایه‌ی حقیقت نیستند و طی سالها آنها را پذیرفته‌اید برای همین هیچ‌وقت آنها را زیر سوال نمی‌برید.

همانطور که شکسپیر در کتاب "تند باد" نوشته است: "آنچه که گذشته است مقدمه‌ای است." هر آنچه که در گذشته در زندگی برای شما رخ داده است، آمادگی برای زندگی شگرفی است که در آینده پیش رویتان قرار دارد.

**این قانون را به یاد داشته باشید: مهم نیست که از کجا آمده‌اید،**

**آنچه واقعاً مهم است این است که به کجا می‌روید.**



### تندیس داوود ساخته‌ی میکل آنژ

اجازه دهید داستانی را برای شما تعریف کنم. در گالری واقع در فرهنگستان فلورانس ایتالیا مجسمه‌ی داوود به نمایش گذاشته شده که بدست میکل آنژ ساخته شده است و به نظر بسیاری از افراد زیباترین مجسمه‌ی جهان است. افراد از تمام نقاط جهان می‌آیند تا با حیرت به آن خیره شوند. احساسات قوی که شما در حضور مجسمه تجربه می‌کنید بسیار قدرتمند است.

### چه داستانی پشت آن است

در سال 1501 خانواده‌ی قدرتمند مداچی، میکل آنژ را مامور کردند تا برای میدان اصلی فلورانس مجسمه‌ای بسازد که از تمام کارهای هنری موجود برجسته باشد. هنگامی که او در نهایت این مجسمه باورنکردنی را ساخت، آن را در یک مراسم بزرگ عمومی که هزاران نفر در آن حضور داشتند پرده‌برداری کردند؛ در حالی که پرده کنار می‌رفت تا مجسمه آشکار شود صدای "واه" از جمعیت بلند شد. آنها بلافاصله تشخیص دادند که این شاید زیباترین مجسمه‌ای است که تا به حال ساخته شده بود.

### کمال در سنگ مرمر

بعدها در زندگیش یکبار از میکل آنژ پرسیده شد که چگونه توانست مجسمه‌ای به این زیبایی بتراشد؟ او توضیح داد که: یک روز صبح



پیاپیاده به سمت محل کارش در حرکت بود که نگاهش به سنگ مرمر بزرگی در کنار خیابان جلب می‌شود که سالها پیش از کوه پایین وارده شده بود و روی آن را بوته و چمن رشد کرده بود. او بارها در این مسیر حرکت کرده بود اما این بار ایستاد و سنگ مرمر بزرگ را ورنانداز کرد و بارها دور آن قدم زد. ناگهان متوجه شد که این دقیقاً همان چیزی است که برای ماموریتش یعنی خلق مجسمه دنبالش بود. آن را بار زد و به محل کارش آورد و تقریباً چهار سال روی آن کار کرد تا داوود را خلق کند. او بعدها می‌گوید "من داوود را از همان اول در آن قطعه سنگ مرمر دیدم. کار اصلی من از آن به بعد این بود که هر آنچه را که به شکل داوود نبود را حذف کنم تا شکل اصلی پدیدار شود."

### این داستان شما نیز هست

به طور مشابه ممکن است شما مانند داوودی باشید که در سنگ مرمر زندانی شده است. هدف اصلی شما در زندگی حذف همه‌ی ترس‌ها، تردیدها، ناامنی‌ها، احساسات منفی و باورهای غلطی است که مانع شماست تا آنچه که باقی می‌ماند بهترین فردی باشد که می‌توانید باشید.

وظیفه‌ی شما این است که قورباغه را ببوسید و عناصر مثبتی که در هر موقعیتی وجود دارد را پیدا کنید تا آگاهانه تمام منفی‌ها را به مثبت تبدیل کنید و شاهزاده‌ی خوش‌قیافه‌ای را در زندگیتان پدیدار کنید.





هم اکنون تصمیم بگیرید که تمام انرژی‌تان را برای موفقیت و خوشحالی آزاد خواهید کرد و به شخص خارق‌العاده‌ای که هم اکنون در درون شما خفته است، تبدیل شوید. تمام چیزهای خوبی که برای بدست آوردن آنها پا به این جهان گذاشتید را به سرانجام خواهید رساند. در ادامه کتاب روش این کار را یاد خواهید گرفت.

### مالا اینکار را انجام دهید

افکار محدود کننده و منفی درباره‌ی موقعیتها یا تواناییهای شخصیتان که ممکن است مانع شما شود را مشخص کنید. سپس از خودتان بپرسید "اگر آنها حقیقت نداشتند چه؟"

اگر تمام استعدادها و تواناییهایی لازم برای انجام هر کاری را داشتید تا به هر چیزی در زندگی دست یابید چه؟ اگر هیچ محدودیتی نداشتید، چه؟ اگر موفقیت برای شما تضمین شده بود، چه اهدافی را برای خودتان تعیین می‌کردید؟ و از امروز چه کاری را متفاوت انجام می‌دادید؟

اجازه دهید هفت حقیقت درباره‌ی شما را تکرار کنم:

1. شما حقیقتاً شخصی خوب، عالی و بی‌نهایت ارزشمندی هستید.
2. شما در بسیاری از جنبه‌ها مهم هستید.
3. شما پتانسیل‌های بی‌اندازه‌ای دارید و می‌توانید زندگی و دنیای مورد علاقه‌تان را خلق کنید.
4. جهانتان را از هر جنبه، با نحوه‌ی فکر کردن و میزان اعتقاداتتان می‌سازید.



5. شما همیشه آزاد هستید تا محتوای تفکرات و جهت زندگیتان را انتخاب کنید.

6. شما با سرنوشت عالی در این کره‌ی خاکی پا گذاشته‌اید: آمده‌اید تا کار خارق‌العاده‌ای در مورد زندگی خودتان انجام دهید.

7. هیچ محدودیتی برای آنچه که می‌توانید انجام دهید، می‌توانید باشید یا می‌توانید داشته باشید، وجود ندارد مگر محدودیتی که بر افکار و تصوراتتان قرار می‌دهید. بزرگترین دشمنی که با آن روبرو خواهید شد ترسها و تردیدهای خودتان است. اینها معمولاً افکاری هستند که لزوماً حقیقت ندارند و از آنجایی که سالهاست که آنها را پذیرفته‌اید پس هیچ وقت آنها را زیر سوال نبرده‌اید.

## فصل 2

### شاهزادهٔ قویش قیافته‌تان را تصور

### کنید

---



ناپلئون بناپارت گفته است: آرزوهای کوچک نداشته باشید، تنها آرزوهای بزرگ هستند که قدرت به حرکت واداشتن ذهن بشر را دارند و شما نیز نباید آرزوهای کوچک داشته باشید.

شاهزاده خانم در رویای ازدواج با هر کسی نبود. او با ایده روشنی از ملاقات با شاهزاده خوش‌قیافه‌ای شروع کرد که از هر لحاظ برای



او ایده آل باشد. شاهزاده یا شاهزاده خانم خوش‌قیافه شما در کار یا زندگی شخصیتان کیست؟

برای تبدیل شدن به یک فرد واقعا شاد و راضی، باید با تعریف روشنی از فرد ایده‌الی که می‌خواهید باشید و زندگی عالی‌ای که می‌خواهید داشته باشید، شروع کنید. اگر بهترین شخص ممکن بودید چه ویژگی‌ها و شخصیتی داشتید؟ روانشناسان شخص با کارایی بالا و خودجوش را اینگونه تعریف کرده‌اند که: آن‌ها واقعا خوشحال، در صلح با جهان و خود، با اعتماد به نفس، مثبت، با شخصیت، در آرامش، سپاسگزار، پرانرژی هستند و احساس رضایت از پتانسیل بالقوه خود و به طور کلی احساس فوق‌العاده‌ای در مورد زندگی دارند. اگر این توصیف هدف خوبی برای شما در ماه‌های آینده است، این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید به چنین شخصی تبدیل شوید.

### تمرین عصای جادویی

تمرین "عصای جادویی" را انجام دهید. در حالی که به آینده فکر می‌کنید، تصور کنید که می‌توانید عصای سحرآمیزی را تکان دهید و زندگی ایده‌ال خود را در چهار حوزه‌ای که تعیین‌کننده بسیاری از شادی و یا ناراحتی شماست، بسازید: آن چهار حوزه اینها هستند: (1) شغل و درآمد (2) خانواده و روابط (3) سلامت و تناسب اندام، و (4) استقلال مالی.





یکی از مهم‌ترین رفتارهای افراد موفق "آرمان‌سازی" نامیده می‌شود. در آرمان‌سازی، چشم‌انداز عالی برای آینده‌ی خود در هر جنبه‌ای از زندگیتان می‌آفرینید. "تفکر بدون محدودیت" را تمرین می‌کنید.

تصور کنید که از تمام وقت و پول، دوستان و ارتباطات، تحصیلات و تجربه‌ها، و همه استعدادها و توانایی‌هایی که احتمالاً به آن نیاز پیدا می‌کنید، را دارید. اگر در چنین وضعیتی بودید، با زندگیتان واقعاً چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟

هنگامی که آرمان‌سازی را با عصای سحرآمیز ترکیب می‌کنید، ذهن خود را از محدودیت‌های تفکر روزانه و پرداخت قبوض رها می‌کنید. تمرینی که "آسمان آبی" نامیده می‌شود، را تمرین می‌کنید و این نشانه افراد ممتاز و موثر از هر لحاظ است.

### آینده ایده‌آل خود را طراحی کنید

تفکر "برگشت از آینده" را تمرین کنید. پنج سال به جلو بروید، و به جایی که امروز هستید نگاه کنید. پاسخ‌هایتان را به سوالات زیر یادداشت کنید:

۱. اگر شغل، حرفه یا کسب و کارتتان پنج سال آینده عالی می‌بود، چگونه به نظر می‌رسید؟ درآمدتان چقدر می‌بود؟ موقعیتتان از آنچه امروز هست چقدر متفاوت می‌بود؟



چرا در حال حاضر این زندگی را ندارید و از شغل و درآمد ایده‌آل خود لذت نمی‌برید؟

2. اگر خانواده و روابطتان، خانه و سبک زندگیتان در پنج سال آینده عالی می‌بود، چگونه به نظر می‌آمد و چقدر با امروز متفاوت می‌بود؟

اولین گامی که می‌توانید بردارید تا این زندگی ایده‌آل را خلق کنید چه می‌تواند باشد؟

3. اگر سطح سلامتی و تناسب اندام در پنج سال آینده ایده‌آل می‌بود، چطور به نظر می‌رسیدید و چه احساسی داشتید؟ وزنتان چقدر بود؟ هر روز یا هر هفته چقدر ورزش می‌کردید؟ چه غذاهایی را می‌خوردید؟ و به خصوص، چقدر از نظر جسمی با شخصی که امروز هستید تفاوت می‌کردید؟ اولین کاری که می‌توانید شروع به انجام دادن کنید، یا متوقف کنید تا از سلامتی و تناسب اندام کامل لذت ببرید، کدامند؟

4. در نهایت، اگر وضعیت مالی شما در پنج سال عالی می‌بود، ارزش شما چقدر می‌بود؟ چقدر در بانک داشتید، و ماهانه و سالانه عایدی شما از سرمایه‌گذاری‌تان چقدر می‌بود؟ تصور کنید که می‌توانید عصای سحرآمیز را روی این چهار مورد تکان دهید و آنها را از همه لحاظ عالی کنید؟ چگونه به نظر می‌آمدند؟



### روز ایده ال خود را طرح ریزی کنید

اغلب وقتی روز را با همسرم سپری می‌کنم و تلاش می‌کنیم بفهمیم در وقتمان با هم چه کاری انجام دهیم، من از او می‌پرسم، "عزیزم، اگر امروز یک روز عالی برای تو بود، با آن چه کار می‌کردی؟" همین سوال را از خودم هم می‌پرسم. سپس راهی پیدا می‌کنیم تا این دو روز خوب را با هم تلفیق کنیم.


اگر او از ابتدا می‌دانست که مجبور به سازش است، در چگونگی توصیف روز عالی خود محدود می‌شد اما زمانی که آنچه را که برایش عالی است را توصیف می‌کند، تصایرش کاملاً متفاوت است.


در زندگی، ما اغلب با فکر کردن درباره‌ی همه‌ی محدودیت‌ها و کمبودهای پیش رویمان شروع می‌کنیم. با این حال اگر با تصور اینکه هیچ محدودیتی ندارید شروع کنید، از آنچه که به ذهنتان می‌آید شگفت‌زده خواهید شد. قانون این است: پیش از اینکه تصمیم بگیرید چه چیزی امکان پذیر است تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما ایده‌ال است. مهمتر از همه، از امروز باید چه کار کنیم تا برای آینده‌ی ایده‌آل و موردعلاقه‌مان آماده شویم؟


پیتر دراگر، کارشناس مدیریت می‌گوید: "مردم آنچه که می‌توانند در یک سال انجام دهند را بسیار دست بالا می‌گیرند، اما آنچه را که در پنج سال می‌توانند انجام دهد را بسیار دست کم می‌گیرند. امروز با شروع به طراحی آینده‌آل خود، می‌توانید کنترل کامل زندگی خود را برعهده بگیرید."





در اینجا خلاصه‌ای از آنچه که تا به حال راجع به آن صحبت کردیم، آمده است:


1.  آرزوهای بزرگ داشته باشید. با تعریف روشنی از شخص ایده‌آلی که می‌خواهید باشید و زندگی ایده‌آلی که می‌خواهید داشته باشید، شروع کنید.


2.  تصور کنید که شما یک عصای جادویی دارید تا شغل، خانواده و روابط، سلامت و تناسب اندام، و وضعیت مالی را دگرگون کنید. چگونه هر یک از این موارد را ایده‌آل می‌کنید؟

3.  تفکر "بدون محدودیت" را تمرین کنید. با تمرین تفکر "آسمان آبی" ذهن خود را از چالش‌های روزانه رها کنید.

4.  پیش از اینکه تصمیم بگیرید چه چیزی امکان پذیر است تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما ایده‌آل است.

5.  آینده ایده‌آل خود را طراحی کنید تا بتوانید کنترل کامل زندگی خود را به دست گیرید.

6.  هدفی که اگر آن را در عرض بیست و چهار ساعت بدست می‌آورید، بزرگترین تاثیر مثبت را بر زندگی شما می‌گذاشت کدام است.

7.  چه کاری است که می‌خواهید بلافاصله انجام دهید تا شروع به ایجاد زندگی ایده‌آل خود کنید؟



## فصل 3

### رو در رو با قورباغه‌تان مواجه شوید



این گفته قدیمی را به خاطر بسپارید: "انکار رودخانه‌ای در اروپا نیست."

«مارک توان»

زمانی که از شاهزاده خانم زیبا که در میان جنگل در آرزوی شاهزاده خوش‌قیافه‌ای بود، خواسته شد آن قورباغه، خیس، لزج، سرد و زشت را ببوسد، او حق انتخاب داشت. می‌توانست در موقعیت فعلیش، تنها و ناراحت بماند یا می‌توانست شجاعت به خرج دهد و



شانسش را با قورباغه امتحان کند حتی اگر هیچ تضمینی وجود نداشت.

همه یک قورباغه یا حتی گاهی چند قورباغه دارند که باید بوسیده شود. قورباغه‌های زندگی شما افراد و موقعیت‌های منفی و تجربه‌های گذشته، مشکلات فعلی، تردیدها و افکار محدودکننده خود شما می‌باشند. گاهی قورباغه‌های شما ریسک‌ها و تعهداتی هستند که باید آنها را برعهده بگیرید اگر می‌خواهید بی‌حرکت نمانید و به جلو پیش بروید.

### با حقیقت‌ها روبرو شوید

گاهی برای بوسیدن قورباغه، واقعاً تصمیم می‌گیرید که قورباغه را در آغوش بگیرید و بپذیرید که قورباغه‌ها می‌توانند لرزج، سرد و زشت باشند.

گاهی، قورباغه را به منظور خداحافظی می‌بوسید و قورباغه برانگیزنده احساس گناه و قضاوت‌کننده را رها می‌سازید. گاهی انتخاب می‌کنید که انتظاراتتان را تغییر دهید و قورباغه را با دید دیگری نگاه کنید. گاهی شاید باید پیشانی قورباغه را ببوسید و او را ببخشید.

راه‌های زیادی وجود دارد تا قورباغه‌های زندگیتان را حذف کنید. جهان روانشناسی دو نوع شخصیت را تعریف کرده است: روبروشونده و فرارکننده. تعجب‌آور نیست که افراد روبروشونده که کسانی هستند که با ترس‌هایشان روبرو می‌شوند، با واقعیت‌ها



مواجه می‌شوند و با صداقت و مشتاقانه به افراد و مشکلات زندگیشان رسیدگی می‌کنند از افراد فرار کننده شادتر، موثرتر و با اعتماد به نفس بیشتری هستند.

افراد روبروشونده ترس از مواجه شدن را می‌پذیرند. آن‌ها احساساتشان را کنترل می‌کنند. افراد فرارکننده از ناشناخته‌ها می‌ترسند و اعتماد به نفسی که لازمه پیشرفت است را ندارند. خوشبختانه، با تصمیم به "رو در رو شدن با قورباغه پیش از بوسیدن آن" بوسیله‌ی عادت کردن به مواجهه‌ی صادقانه با موقعیتان به جای طفره رفتن یا انکار مشکلات می‌توانید به فرد قدرتمندتر و مثبت‌تری تبدیل شوید.

### واقع‌گرا باشید

در جلسات مشاوره‌ام، اغلب با مراجعینی سروکار دارم که با توقعات بیهوده، ناامید شدند. یکبار با خانم جوان 30 ساله‌ای مشاوره داشتم که بعد از دیدن والدینش می‌آمد و درمورد این صحبت می‌کرد که چقدر ناراحت می‌شد که با وجود تلاش زیاد او برای دیدن خانواده، والدینش تلاش زیادی برای وقت گذراندن با او نمی‌کردند. درباره کارهایی که از خانواده‌اش توقع داشت تا هنگام ملاقات با او انجام دهند صحبت کردیم و با هم سعی کردیم تا انتظاراتش را از والدینش تغییر دهیم. زمانی که او تصمیم گرفت تا سطح توقعات خود را پایین بیاورد و انتظار کم کاری آنها را داشته باشد، ناامیدی را رها کرد و احساساتش نسبت به خانواده‌اش بهتر شد. او تجربه متفاوتی از



قورباغه‌اش به دست آورد. با تغییر آگاهانه توقعاتش، احساسش را تغییر داد و کنترل آن را به دست گرفت.

یکی از حقایقی که سرانجام هر کسی می‌آموزد این است که "افراد تغییر نمی‌کنند." شخصیت و رفتار افراد حدود 17 یا 18 سالگی ثابت و محکم می‌شود و تقریباً تا پایان زندگی‌شان بی‌تغییر می‌ماند. به همین دلیل تلاش برای تغییر دیگران همواره به یاس و ناامیدی می‌انجامد.

همانطور که سیمون جانسون یکبار گفت: زمانی که می‌بینم تغییر دادن حتی چیزهای کوچک در خودم چقدر سخت است، برای همیشه از تغییر هر چیزی در دیگران مایوس می‌شوم.

این مسئله بدین معنی نیست که افراد نمی‌توانند مهارت و توانمندی‌های جدیدی را بدست آورند و به شخصی تبدیل شوند که واقعا توانایی‌اش را دارند اما نبود اشتیاق واقعی برای تغییر به همراه تلاش زیاد نکردن برای تغییر، تغییر قابل توجهی را ایجاد نمی‌کند.

سوال این است که چند تا روانشناس لازم است تا لامپی را تغییر دهند. جواب این است، یک نفر، اما لامپ واقعاً باید بخواهد که تغییر کند.

نکته اصلی این است که هرگز نباید خوشحالی یا آرامش خاطر خود را قربانی آرزو و امیدی کنید که فردی را از آنچه که همیشه بوده به شخص دیگری تغییر دهید که برای شما مناسب‌تر است. معمولاً هیچ‌گاه چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد.





همانطور که پیتر دراگر یکبار گفته: اینطور نیست که معجزه‌ها رخ نمی‌دهند اما موضوع این است که نمی‌توانید روی آن حساب کنید.

### با واقعیت کنار بیایید

انکار، یا خودداری از مواجهه با حقیقت یا واقعیت وضعیت خود یا دیگری، عامل اصلی استرس، اضطراب، احساسات منفی و حتی بیماری‌های جسمی و ذهنی است. پذیرش نقطه مقابل انکار است. وقتی فرد یا موقعیتی را در خانه یا محل کار همانگونه که هست می‌پذیرید و قبول می‌کنید که تغییر نخواهد کرد و بر اساس این موضوع عمل کنید، بخش عمده استرس ایجاد شده در این وضعیت از بین می‌رود.

### مقایق را از مشکلات جدا کنید

بسیاری از احساسات منفی از واکنش افراطی و نامناسب نسبت به موانع یا مشکلات غیرمنتظره ناشی می‌شوند. ضروری است که در صورت بروز مشکلات با دقت آن را تحلیل کنید تا مطمئن شوید که به درستی آن را درک کرده‌اید و اینکه چه کاری می‌توانید انجام دهید تا آن را حل و فصل کنید. اینطور آغاز کنید:

اول، با تمایز قائل شدن بین واقعیت و مشکل شروع کنید. تفاوت چیست؟ ساده است. واقعیت غیرقابل تغییر است. سن شما یک واقعیت است. شرایط جوی یک واقعیت است. چیزهایی هستند که فقط وجود دارند و قابل تغییر نیستند. اینها واقعیت‌ها هستند.



یکی از کلیدهای خوشبختی این است که تصمیم بگیرید هرگز در مورد واقعیت‌ها ناراحت یا عصبانی نشوید. درست همانطور که از اجسام، مثلاً مبلی که با آن اصابت کردید، عصبانی نمی‌شوید، در مورد واقعیت‌ها نیز ناراحت و عصبانی نشوید. آن‌ها را می‌پذیرید و زندگی و فعالیت‌هایتان را پیرامون آن‌ها تطبیق می‌دهید. آین راند فلسفه‌ی جامدات خود را اینگونه بیان می‌کند که "حقیقت قسمتی از دنیا است".

پس مشکل چیست؟ مشکل چیزی است که می‌توانید برای آن کاری انجام دهید. هدف دست نیافته، مشکلی حل نشده است. هر مانعی در مسیر شما، مشکلی حل نشده است. می‌توانید استعداد و توانایی‌تان را در حل مشکلات و رسیدن به اهداف متمرکز کنید. مشکلات چالش‌هایی هستند که در طول زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوید.

## گذشته و آینده

دو دوره زمانی در زندگیتان وجود دارد: گذشته و آینده. حال تنها لحظه‌ای است که بین این دو قرار دارد. حقیقت‌ها را در چه بازه زمانی قرار می‌دهیم و مشکلات را در چه بازه زمانی قرار می‌دهیم؟ حقیقت این است که اکثر واقعیت‌هایی که ما را ناراحت می‌کند متعلق به گذشته‌اند. آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، یک واقعیت است و قابل تغییر نیست. درک این مطلب مهم است چرا که افراد زیادی در لحظه حال نگران و ناراحت هستند چون چیزی که در گذشته انتظارش را داشتند اتفاق نیافتاده بود. اما به خاطر اتفاق افتادن یا نیافتادن آن در



گذشته، اکنون واقعیتی غیرقابل تغییر هستند. ناراحت شدن برای واقعیت‌ها فایده‌ای ندارد.

اکهارت تول در کتابش به نام "قدرت حال" درباره اهمیت بودن در لحظه حال صحبت می‌کند. او توضیح می‌دهد که وقتی گذشته را ترسیم می‌کنیم احساس ناراحتی به ما دست می‌دهد و وقتی زمانی طولانی درباره آینده نگران هستیم، نگرانی بی‌موردی داریم. مشکل به آینده مربوط می‌شود. مشکل موضوعی است که می‌توانید درباره‌ی آن کاری انجام دهید. در این وادی می‌توانید استعدادها و توانایی‌هایتان را برای کسب نتیجه‌ی متفاوت متمرکز کنید. مشکل با آینده در دستانتان شماسست و نتایج حاصله به فعالیت‌های شما در زمان حال بستگی دارد.

## پیک نیک بارانی

تصور کنید با شخصی در فعالیت اجتماعی برخورد می‌کنید و از او می‌پرسید، "حالتان چطور است؟" او با ترشرویی پاسخ می‌دهد، "خوبم، اما هنوز بابت اتفاق پیش آمده واقعا عصبانی هستم."

با کمی تعجب می‌پرسید، "چه اتفاقی؟"

می‌گوید، "خب، حدود 5 سال پیش، من و خانواده‌ام شنبه شب سبذ پیک نیک را آماده کردیم تا بتوانیم یکشنبه بریم بیرون و پیک نیک خوبی داشته باشیم. اما یکشنبه صبح، هوا به شدت ابری شد و تمام روز باران بارید بنابراین مجبور شدیم برنامه گردش را لغو کنیم و من هنوز عصبانی هستم."



شاید در این لحظه فکر کنید که "این فرد به چک‌آپ مغزی نیاز دارد." او فرد متعادلی نیست. او منطقی فکر نمی‌کند. چطور ممکن است که فردی هنوز در مورد این واقعیت که 5 سال پیش باران باریده عصبانی است؟ خنده دار است.

### همال گونی

شاید خنده‌دار به نظر برسد اما امروز افراد زیادی به دلیل حوادث غیرقابل تغییر گذشته هنوز عصبانی، ناراحت و حتی در روابط و کارشان ناکارآمد هستند. امروز هنوز بخاطر رابطه‌ای که سال‌ها پیش با مشکل مواجه شد، سرمایه‌گذاری‌ای که پولشان را از دست دادند یا شغلی که به هر دلیلی آنطور که می‌خواستند پیش نرفته، ناراحت و دلخورند.

به جای اینکه بپذیرند موقعیت آنطور که می‌خواستند پیش نرفت چیزی که "همال گونی" نامیده می‌شود را تمرین می‌کنند. آن را با خود حمل می‌کنند و آماده‌اند تا محتویات آن را خالی کنند و به کسی نشان دهند که علاقه ابراز می‌کنند. (اغلب با این افراد در مجامع عمومی و یا صندلی کناری در هواپیما برخورد می‌کنید.)

وقتی با دوستانی سر و کار دارم که تلاش می‌کنند تجربه یا مانعی در گذشته را رها کنند به جای اینکه مشکلات را تحت فشار قرار دهند تا آنها را رها کنند و از قورباغه‌هایی که به آنها عادت کرده‌اند عبور کنند، از آنها می‌پرسم "تمرکز بر این موضوع، بهانه یا احساس چه سودی برایتان دارد؟" این سوال فوق‌العاده‌ای است. ما اغلب شرایط





منفی را ادامه می‌دهیم زیرا این کار ما را از اقدامات جدید یا ریسک در ایجاد ارتباط جدید یا آغاز فعالیت تجاری جدید محفوظ می‌دارد. یکی از نشانه‌های افراد متعادل و شاد این است که آن‌ها با مشکلات گذشته که همان قورباغه زشتشان است روبرو می‌شوند و آن را به عنوان حوادث گذشته می‌پذیرند که قابل تغییر نیستند و از آن‌ها هرچه توانسته‌اند می‌آموزند و به شدت روی شغل و زندگی‌شان کار می‌کنند به طوری که فرصتی برای فکر کردن به گذشته ندارند.

### موقعیت را تمیل کنید

تحلیل دقیق شرایط راهی برای تحت کنترل درآوردن موقعیت‌های منفی است. این کار را با پرسیدن سوال می‌توانید انجام دهید. وقتی سوال می‌پرسید و تلاش می‌کنید وضعیت یا تغییرات رخ داده را درک کنید، غیر ممکن است که احساس ناراحتی و عصبانیت کنید یا از کنترل خارج شوید. با پرسیدن چهار سوال می‌توانید هر وضعیتی را تحت کنترل خود بگیرید:

1. "دقیقا چه اتفاقی افتاد؟" در این مرحله صبور باشید. بکوشید دقیق باشید. از حالت تهاجمی و ملامت دیگران برای اتفاقی پیش آمده خودداری کنید. در عوض بر شفافیت‌سازی و فهم وضعیت تمرکز کنید. سعی کنید خونسرد باشید و احساساتی نشوید.
2. "چطور اتفاق افتاد؟" تصور کنید برای فرد دیگری می‌خواهید اطلاعات کسب کنید، دقت مدارک برای شما مهمتر هستند تا اتهاماتی



که زده می‌شود. سوالات پی‌گیرانه بپرسید تا به طور کامل متوجه جزئیات شوید.

3. "چه کاری می‌توان انجام داد؟" با تمرکز بر آینده کنترل افکارتان را در دست بگیرید، به جای تمرکز بر اتفاق پیش آمده که غیرقابل تغییر است سعی کنید به فکر راهکاری مناسب باشید. این کار دیدگاه شما را مثبت‌تر می‌کند و بر احساسات خود و شرایط تسلط می‌یابید.
4. "هم اکنون چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟" به جای نگرانی، افسوس و پشیمانی به انجام هر کاری که به حل مسئله و تغییر وضعیت کمک می‌کند، مشغول شوید.

### مستجو کنید تا بفهمید

استفان کاوی در کتابش "7 عادت افراد بسیار موثر" می‌گوید "ابتدا دنبال درک کردن باشید سپس به دنبال درک شدن." قبل از هرگونه قضاوت یا نتیجه‌گیری بر درک کردن روشن وضعیت تمرکز کنید.

از گرایش به "فاجعه‌سازی"، اندیشیدن یا فرض بدترین‌ها در وضعیتی دشوار بپرهیزید. به ندرت شرایط به همان بدی هستند که در ابتدا به نظر می‌رسند.

از اشتباه رایج اشتباه گرفتن رابطه همبستگی با علت و معلولی، بپرهیزید، اینکه تصور کنید اگر دو اتفاق باهم رخ دادند حتماً یکی از اتفاقها باعث ایجاد اتفاق دیگر شده است. این تفکر اشتباه باعث



نتیجه‌گیری سریع می‌شود که معمولاً غلط از آب درمی‌آید. در بسیاری موارد، دو اتفاق هم زمان صرفاً تصادفی هستند و هیچ‌کدام از اتفاقها ربطی به یکدیگر ندارند.

کلید تجزیه و تحلیل هر وضعیت و آرام و تحت کنترل نگه داشتن خود این است که به پرسیدن سوالات و جمع‌آوری اطلاعات ادامه دهید. گاهی آنچه که مشکل یا مانع بزرگی به نظر می‌رسد در نهایت به دشواری که شما فکر می‌کردید نیستند. معمولاً آنچه که ابتدا مشکل به نظر می‌رسد فرصتی برای ایجاد تغییر است که معمولاً موهبتی پنهان است.

تمرین پذیرش به جای انکار، مواجهه شدن به جای فرار کردن، رودر رو شدن با قورباغه به جای وانمود کردن زیبایی آن، نشانه‌های مردمان موثر است. افرادی که به فراز و نشیب‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی و کارشان واکنشی مثبت و سازنده نشان می‌دهند در هر سازمان بیشترین احترام را دارند.

### نابودگر نگرانی

یکی از بهترین راههای برطرف کردن نگرانی به کارگیری "نابودگر نگرانی" در هر وضعیتی است که برای شما اضطراب‌آور و ناراحت‌کننده است. 4 گام برای استفاده از روش نابودگر نگرانی وجود دارد:



**گام اول: وضعیت نگران‌کننده را به روشنی توصیف کنید. دقیقا نگران چه چیزی هستید؟**

اکثر مردم درباره‌ی چیزهای مبهم و نامشخص نگران هستند. افکار آن‌ها مبهم و گیج است. مانند کودکان در تاریکی شب، به دلایل نامشخص و مبهمی نگرانند. یا اطلاعات کافی از چیزی که نگرانیشان کرده است ندارند و این موضوع باعث واکنش افراطی آن‌ها می‌شود. در پزشکی می‌گویند "تشخیص صحیح نیمی از درمان است." توصیف صحیح نگرانی‌تان، اگر ممکن است به صورت مکتوب، اغلب بلافاصله راه‌حل‌های پیش رویتان می‌گذارند که نگرانی را به طور کامل برطرف می‌کند.

**گام دوم: بدترین نتیجه ممکنه از این موقعیت نگران‌کننده را تعیین کنید. بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد، چیست؟**

اکثر احساسات منفی و موقعیت‌های نگران‌کننده به خاطر انکار اتفاق می‌افتد. فرد به خاطر انکار واقعیت موقعیت خود احساس اضطراب شدید می‌کنند. نمی‌خواهند این وضعیت حقیقت داشته باشد. امیدوار است با نادیده گرفتن آن، از شرش خلاص شوند یا جدیت موضوع از بین برود اما این روش به ندرت کارایی دارد.

وقتی بدترین نتیجه ممکنه در وضعیت موجود را شناسایی کردید، اغلب پی می‌برید وضعیت آنقدر که شما فکر می‌کردید بد نبوده است. اگر مجبور شوید می‌توانید با وجود این اتفاق باز هم به زندگی ادامه دهید. ممکن است ارتباطی به پایان رسیده باشد ولی شما را نخواهد کشت. ممکن است مبلغ مشخصی را از دست داده باشید اما شما را





ورشکسته نخواهد کرد. حتی اگر ورشکسته شوید وضعیت نگران‌کننده یک واقعیت است نه یک مشکل و باید با آن مواجه شد. با انجام کار متفاوتی با روش دیگری و در جای دیگری باز می‌توانید در آینده پول زیادی به دست آورید. مثبت ببینید. به نقطه روشن نگاه کنید.

اگر مسئله سلامتی در میان است تصمیم بگیرید که با آن روبرو شوید. خودتان را بازی ندهید. هر کاری برای رفع مشکل سلامتی انجام دهید و سپس سلامتی خود را به متخصص و قدرت برتر بسپارید. جمله‌ای شگفت‌انگیز وجود دارد که می‌گوید: وقتی همه‌ی کارها را انجام دادید آنگاه برخیزید.

گام سوم: تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید. از آنجا که بیشتر اضطراب‌ها به خاطر خودداری از شناسایی و بعد خودداری از پذیرش بدترین نتایج احتمالی رخ می‌دهد، هنگامی که تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید، اضطرابتان از بین می‌رود. ناگهان احساس آرامش می‌کنید. وقتی پذیرش را جایگزین انکار می‌کنید به طور کامل کنترل احساسی و ذهنی وضعیت را برعهده می‌گیرید.

گام چهارم: بی‌درنگ برای بهبود بدترین شرایط دست به کار شوید. هر کار ممکن را برای کاهش آسیب و صدمه، کنترل هزینه‌ها و کاهش خسارت انجام دهید. چنان درگیر حل مسئله شوید که دیگر زمانی برای نگرانی باقی نماند. شکسپیر در کتاب مکبث می‌نویسد:



"با آغوش باز به سمت دریای مشکلات بروید و با این کار به مشکلات خاتمه دهید."

### مالا این کار را انجام دهید

درباره مانع اخیری که تجربه کردید، فکر کنید و این چهار سوال را از خود بپرسید: خودتان را در حال پاسخگویی به این چهار سوال مشاهده کنید و ببینید که آیا دیدتان را نسبت به موقعیت تغییر می‌دهد یا نه.

1. چه چیزی دقیقاً رخ داده است؟
2. چگونه رخ داد؟
3. چه کاری می‌توان انجام داد؟
4. الان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

## فصل 4

### موض پر از قورباغه‌های زشت را

### تمیز کنید

---



اسمایی بلنتون (smily blanton) یکبار نوشت: حقیقت این است که همه‌ی ما زمانی بزرگترین موفقیت و شادکامی ممکنه را در این زندگی بدست می‌آوریم که از استعدادهای فطریمان نهایت استفاده را بکنیم.

هدف شما در زندگی شاد بودن است. شادی و آرامش ذهن، بزرگترین سرمایه انسان و هدف نهایی همه‌ی رفتارهای فردی است.



توانایی‌تان برای رسیدن به شادی درونی معیار واقعی میزان موفقیت شما به عنوان یک انسان است.

خبر خوب این است که هیچ موقع به اندازه امروز برای شما امکان شادی و رضایت در همه‌ی جنبه‌های زندگیتان وجود نداشته است. امروزه ما در مورد دلایل شادی و ناراحتی از هر زمان دیگری بیشتر می‌دانیم. در چند سال اخیر، بیشتر از هر آنچه قبلاً می‌دانستید در مورد نقش مغز انسان در شادی و نقش‌های دیگر آن یاد گرفته‌ایم.

زمانی که 20 ساله بودم، زمانی جاه‌طلب بودم و برای داشتن زندگی شاد و رضایت‌بخش اشتیاق داشتم، شروع به مطالعه در زمینه‌ی شادی کردم. بعد از هزاران ساعت مطالعه و تحقیق در زمینه‌ی روانشناسی، فلسفه، مذهب و ادبیات موفقیت بصیرت فوق‌العاده‌ای در مورد کل این موضوع پیدا کردم.

### مانع اصلی

آنچه فهمیدم این بود که احساسات منفی، یعنی قورباغه‌های زشت که در پشت حوض ذهن شما چمباتمه زده‌اند، موانع اصلی شما برای لذت بردن از شادی موردعلاقه‌تان هستند. احساسات منفی، از هر منبعی که باشد، دلیل اصلی اکثر ناراحتی، بدبختی و ناامیدی در زندگی و کار در حوزه‌های شخصی، عمومی، ملی و بین‌المللی هستند. اگر بتوانید احساسات منفی را از بین ببرید، می‌توانید کل زندگیتان را تغییر دهید. وای!