

قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش عالی غلبه بر تنبلی و انجام
بیشترین کار در کمترین زمان

نویسنده:

برایان تریسی

سرشناسه: تریسی، برایان ۱۹۴۴

عنوان و نام پدید آور: قورباغه را قورت بده، برایان تریسی / مترجم: ثریا کریمی
مشخصات نشر: تهران، زبده - ۱۳۹۸، مشخصات ظاهری ۱۵۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۷-۲-۱

موضوع: الف، روانشناسی مثبت گرا ب. موفقیت ج. نگرش و اثبات گرایی

رده بندی کنگره: fb ۲۰۴/۶ الف ۲ ب ۱۳۹۷۸ پ

رده بندی دیویی: ۹۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۶۶۵۹۰۰



خورباغه ۱. قورت بده

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: ثریا کریمی

ناشر: زبده

ناظر فنی: محمدجواد کریمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۷-۲-۱

مرکز پخش:

دفتر مرکزی: تهران - خیابان دکتر علی شریعتی - کوچه امامزاده - روبروی
فرهنگسرای آفتاب - پلاک ۹ - طبقه پنجم واحد ۱۸ - همراه ۰۹۱۱۳۵۸۱۱۱

قم: باجک ۱ - کوچه ۱۴ - پلاک ۶ - تلفن ۳۷۲۳۴۷۳۲ - ۲۵

قم: فلکه پلیس - ۲۰ متری مهدیه - کوچه ۵۸ - پلاک ۴۰

همراه ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱

پخش کتاب پارس: هرمزگان ۰۹۱۹۵۲۷۳۴۲۵

حق چاپ محفوظ

فهرست

۷	پیشگفتار نویسنده
۹	حکایت خودم
۱۵	تقدیر
۲۳	۱. تجربه را بچینید
۳۱	۲. برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید
۳۹	۳. قانون ۸۰/۲۰ را در همه امور به کار بگیرید
۴۵	۴. پیامد کارها را در نظر داشته باشید
۵۱	۵. روش الف با ب تفاوت امدام به کار بگیرید
۵۶	۶. روی اهداف اصلی تمرکز کنید
۶۳	۷. به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید
۶۹	۸. پیش از شروع مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید
۷۳	۹. همیشه یک شاگرد باقی بمانید
۷۹	۱۰. استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید
۸۳	۱۱. محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید
۸۹	۱۲. هر بار یک شبکه به جلو بروید
۹۳	۱۳. خودتان را تحت فشار بگذارید
۹۷	۱۴. قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید
۱۰۱	۱۵. خودتان را به فعالیت ترغیب کنید
۱۰۹	۱۶. روش تنبلی سازنده را تمرین کنید
۱۱۵	۱۷. اول سخت‌ترین کار را انجام دهید
۱۱۸	۱۸. کار را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید
۱۲۳	۱۹. وقت بیشتری ایجاد کنید
۱۲۹	۲۰. سرعت انجام کار را افزایش دهید
۱۳۵	۲۱. هر بار یک کار مهم انجام دهید

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

- ۱۳۹..... سفره را بچینید
- ۱۴۰..... برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید
- ۱۴۰..... قانون ۸۰/۲۰ را در همه امور به کار بگیرید
- ۱۴۰..... پیامد کارها را در نظر داشته باشید
- ۱۴۱..... روش الف ب پ ت ث را مدام به کار بگیرید
- ۱۴۱..... روی اهداف اصلی تمرکز کنید
- ۱۴۱..... به فانی تشخیص ضرورت عمل کنید
- ۱۴۲..... پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید
- ۱۴۲..... همیشه یک مانع باقی بماند
- ۱۴۲..... استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید
- ۱۴۳..... محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید
- ۱۴۳..... هر بار یک شبکه جلو بروید
- ۱۴۳..... خودتان را تحت فشار بگذارید
- ۱۴۴..... قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید
- ۱۴۴..... خودتان را به فعالیت ترغیب کنید
- ۱۴۴..... روش تبدیلی سازنده را تمرین کنید
- ۱۴۵..... اول سخت‌ترین کار را انجام دهید
- ۱۴۵..... کار را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید
- ۱۴۵..... وقت بیشتری ایجاد کنید
- ۱۴۶..... سرعت انجام کار را افزایش دهید
- ۱۴۶..... هر بار یک کار مهم انجام دهید
- ۱۴۷..... درباره نویسنده

پیشگفتار نویسنده

از این که این کتاب را برای مطالعه در دست گرفته اید متشکرم. امیدوارم ایده هایی که در این کتاب مطرح می شود همان طور که دانسته است به من و هزاران نفر دیگر کمک کند برای شما نیز مفید باشد. در واقع امیدوارم که این کتاب بتواند زندگی شما را برای همیشه متحول کند.

شما هیچ وقت برای انجام تمام کارهایی که باید انجام بدهید فرصت کافی ندارید شما به معنای واقعی کلمه در انبوه کارها، مسئولیت های فردی، پروژه ها، روزنامه ها و مجله های زیادی که باید بخوانید و حساب هایی که روی هم انبار شده اند تا یک روز، به محض این که فرصش را بنا کردید، به سراغ آن ها بروید غرق شده اید.

اما واقعیت این است که هیچ وقت نمی توانید عقب افتادگی خود را جبران کنید و از کارهایتان جلو بیافتید. شما هرگز نمی توانید آن قدر از کارها پیشی بگیرید که بتوانید تمام آن کتاب ها و نشریه ها را بخوانید و نیز به تفریحاتی که همیشه آرزویش را داشته اید بپردازید.

هر وقت با ایده خوبی مواجه شده ام آن را در زندگی خصوصی و شغلی خود امتحان کرده ام و اگر نتیجه بخش بوده است آن را در گفته ها و سمینارهایم مورد استفاده قرار داده و به دیگران آموزش داده ام.

گاليله می گوید: «شما نمی توانید به یک نفر چیزی را که خودش از قبل نمی داند یاد بدهید. فقط می توانید او را از آن به می داند باخبر و آگاه کنید.»

مذالبتی که در این کتاب مطرح می شود بسته به میزان دانش و تجربه شما برای آشنایان به نظر خواهد رسید. این کتاب مطالب مورد نظر را به سبب آگاهی از آگاهی شما منتقل خواهد کرد. با یاد گرفتن این روش ها، تکنیک ها و به کارگیری مداوم آن ها تا جایی که تبدیل به عادت شوند، می توانید جریان زندگی خود را به نحوی بسیار مثبت تغییر دهید.