

قورباغه را قورت بده!

۱۱ 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: کلاچای / - ۱۳۹۸، مشخصات ظاهری ۱۵۲ص.

شابک: ۱-۳۲-۶۸۳۱-۶۲۲-۹۷۸

موضوع: الف، روانشناسی مثبت گرا ب. موفقیت ج. نگرش و اثبات گرایی
رده بندی کنگره: fb ۲۰۴/۶ الف ۲ ب ۱۳۹۷۸ پ

رد: ندی دبویی: ۹۵۰/۱

سمار: ستایشناسی ملی: ۶۶۶۵۹۰۰



قورباغه را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: ثریا کریمی

ناشر: توساکو

ناظر فنی: محمدجواد کریمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۳۲-۶۸۳۱-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش:

دفتر مرکزی: تهران - خیابان دکتر علی شریعتی - کوچه امامزاده - روبروی
فرهنگسرای آفتاب - پلاک ۹ - طبقه پنجم واحد ۱۸ - همراه ۰۹۱۲۳۲۵۸۱۱۱

قم: باجک ۱ - کوچه ۱۴ - پلاک ۶ - تلفن ۳۷۲۳۴۷۳۲ - ۲۵۰

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	مقدمه
۲۳	۱. نره را بچینید
۳۱	۱. برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید
۳۹	۲. قانع ۱۸۰/۲۰ در همه امور به کار بگیرید
۴۵	۴. پیام ۱۲۰/۱۰۰ را نظر داشته باشید
۵۱	۵. روش الف ۲۰۰ پ ت ش ۱۰۰ مدام 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 بشکه به جلو بروید
۹۳	۱۳. خودتان را تحت فشار بگذارید
۹۷	۱۴. قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید
۱۰۳	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

جمع بندی و نتیجه گیری

- ۱۳۹..... سفره را بچینید
- ۱۴۰..... برای هر روز از قبل برنامه ریزی 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..... روش ها - اصلی تمرکز کنید
- ۱۴۱..... به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید
- ۱۴۲..... پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید
- ۱۴۲..... همیشه یک شتر ردی به انداختن به انداختن
- ۱۴۲..... استعداد های منحصر به فرد خود را تقویت کنید
- ۱۴۳..... محدودیت های اصلی خود را مشخص کنید
- ۱۴۳..... هر بار یک بشکه جلو بروید
- ۱۴۳..... خودتان را تحت فشار بگذارید
- ۱۴۴..... قدرت های فردی خود را به حداکثر برسانید
- ۱۴۴..... خودتان را به فعالیت ترغیب کنید
- ۱۴۴..... روش تنبلی سازنده را تمرین کنید
- ۱۴۵..... اول سخت ترین کار را انجام دهید
- ۱۴۵..... کار را به قطعات کوچک تر 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 توانسته 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 گریزون کند.

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

اما واقعیت این است که هیچ وقت نمی تواند 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 چیزی که می داند باخبر و آگاه کنید.»

مطالبی که در این کتاب مطرح می شود بسته به میزان دانش و تجربه شما برآیند آشنا به نظر خواهد رسید. این کتاب مطالب مورد نظر را به سطح بالاتر از آگاهی شما منتقل خواهد کرد. با یاد گرفتن این روش ها، نکات ۱ 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.