

www.ketab.ir

قورباغات را قورت بده

برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را قورت بده/برایان تریسی؛ مترجم نازنین قره‌گوزلو.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱×۵ س.م.
 شابک: 978-622-7701-13-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, [2017].

موضوع: اهمالکاری
 موضوع: Procrastination
 شناسه افزوده: قره‌گوزلو، نازنین، ۱۳۶۳ - مترجم
 رده بندی کنگره: ۶۳۷BF
 رده بندی دیویی: ۴۳/۶۴۰
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۹۲۴۰

قورباغه‌ات را قورت بده

ترجمه: برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

صفحه آرایشی: زرین گرام

ناشر: نگاه آشنا

ناظر چاپ: علی فرمانی

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: احسان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۳-۵



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

همراه ۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 انتشارات نگاه آشنا، می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۲۱	فصل ۱: میز را بچینید.....
۲۷	فصل ۲: هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید.....
۳۳	فصل ۳: قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار بیندید.....
۳۸	فصل ۴: نتایج را در نظر بگیرید.....
۴۳	فصل ۵: روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید.....
۴۸	فصل ۶: روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید.....
۵۴	فصل ۷: از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید.....
۵۹	فصل ۸: پیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید.....
۶۳	فصل ۹: مهارت‌هایمان را افزایش دهید.....
۶۸	فصل ۱۰: استعدادهای منحصر به فردتان را پرورش دهید.....
۷۲	فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی‌تان را مشخص کنید.....
۷۷	فصل ۱۲: هر بار به اندازه یک بشکه جلو بروید.....
۸۱	فصل ۱۳: خودتان را تحت فشار قرار دهید.....
۸۵	فصل ۱۴: توانایی‌های شخصی‌تان را به حداکثر برسانید.....
۹۰	فصل ۱۵: خودتان را به کار کردن ترغیب کنید.....
۹۵	فصل ۱۶: تنبلی سازنده را تمرین کنید.....
۱۰۰	فصل ۱۷: سخت‌ترین کارتان را اول انجام دهید.....
۱۰۴	فصل ۱۸: کارهایتان را به قطعات و بخش‌ها تقسیم کنید.....
۱۰۹	فصل ۱۹: قطعات بزرگ از زمان برای خودتان خلق کنید.....
۱۱۳	فصل ۲۰: احساس اضطرار و فوریت را در خودتان تقویت کنید.....
۱۱۸	فصل ۲۱: هر بار از عهده یک کار برآیید.....