

قورباغه را قورت بدها

برایان تریسی / ترجمه مریم عبدالهی

۲۱ راه

شگرف برای جلوگیری از تعلل

و نتیجه گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه تر



سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴م Tracy, Brian عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را قورت بده/برایان تریسی؛ مترجم مریم عبدالحی. مشخصات نشر: تهران: آوای مهدیس، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۱۱۶ص. شابک: ۹-۷۲-۷۳۹۹-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: عنوان اصلی: 21 Eat that frog! great ways to stop procrastinating and get more done in less time یادداشت: یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمین و ناشرین متفاوت منتشر شده است. کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «قورباغه را قورت بده! ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان در سال ۱۳۸۲ توسط راشین منتشر شده است. عنوان دیگر: قورباغه را قورت بده! ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان. موضوع: اهمالکاری. موضوع: Procrastination. شناسه افزوده: عبدالحی، مریم، ۱۳۵۳ مترجم، رده بندی کنگره: الف ۹/ ۶۳۷ BF ت ۴ ۱۳۹۸ ب رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳ شماره کتابشناسی: ۵۶۲۵۲۲۲



آوای مهدیس

میدان انقلاب، خیابان شهدای دانشگاه مری، پلاک ۶۳، واحد ۱
تلفن: ۸-۶۶۴۷۶۵۷۶

قورباغه را قورت بده

برایان تریسی

مترجم: مریم عبدالحی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است

شابک: ۹-۷۲-۷۳۹۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

قبل از خواندن کتاب توجه داشته باشید / ... ۷

پیش گفتار / ... ۹

مقدمه / ... ۱۵

درس ۱: میز را بچینید / ... ۲۱

درس ۲: پیش‌پیش برای هر روز برنامه‌ریزی کنید / ... ۲۷

درس ۳: قانون ۸۰/۲۰ را برای هر چیزی اعمال کنید / ... ۳۳

درس ۴: نتایج را در نظر بگیرید / ... ۳۷

درس ۵: به طور پیوسته روش ABCDE را تمرین کنید / ... ۴۱

درس ۶: روی زمینه‌های نتیجه‌بخش کلیدی تمرکز کنید / ... ۴۵

درس ۷: از قانون کارایی اجباری پیروی کنید / ... ۵۱

درس ۸: قبل از اینکه شروع کنید کاملاً آماده شوید / ... ۵۵

درس ۹: تکلیف منزل خود را انجام دهید / ... ۵۹

درس ۱۰: استعدادهای خاص خود را تقویت کنید / ... ۶۳

درس ۱۱: موانع کلیدی خود را مشخص کنید / ... ۶۷

درس ۱۲: همین که هست، هر بار یک بشکه نفت بردارید / ... ۷۳

درس ۱۳: به خودتان فشار بیاورید / ... ۷۷

درس ۱۴: قدرتهای شخصی خود را به حداکثر برسانید / ... ۸۱

درس ۱۵: انگیزه فعالیت به خودتان بدهید / ... ۸۵

درس ۱۶: تعلل خلاق را تمرین کنید / ... ۸۹

قبل از خواندن کتاب توجه داشته باشید

امروز، به انجام امور مهمتری اقدام کنید!

به هیچ وجه زمان کافی برای انجام هر کاری که مدنظرتان است ندارید و هرگز نخواهید داشت. افراد موفق سعی نمی‌کنند هر کاری را انجام دهند. آنها آموخته‌اند که روی مهمترین امور تمرکز کرده و مطمئن شوند که این امور به بهترین نحو انجام می‌شوند.

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید که اگر اولین کاری که هر صبح انجام می‌دهی، قورت دادن یک قورباغه زنده باشد، از دانستن این که شاید این بدترین کاری باشد که در تمام روز انجام می‌دهی، خرسند و خشنود خواهی شد. استفاده از این قورباغه را قورت بده به عنوان استعاره‌ای برای غلبه بر عمده‌ترین چالشهای روزمره شما به شمار می‌رود - چالشهایی که اغلب دوست دارید به تعویق بیندازید، ولی در عین حال احتمالا کاری است که می‌تواند اثر بسیار مثبتی روی زندگی شما داشته باشد - این قورباغه را قورت بده! به شما نشان می‌دهد چگونه این فعالیتهای بحرانی را به کمترین مقدار رسانده و امور روزانه خود را سازماندهی کنید. نه تنها سریع‌تر به کارتان می‌رسید، بلکه کارها را درست‌تر و بهتر انجام خواهید داد.