

بسم الله الرحمن الرحيم

قورباغه راقورت بده

www.ketab.ir

(از مجموعه کتاب های خلاصه)
—————

برایان تریسی

ترجمه:

مریم قادری اسماعیلی

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را قورت بده / برایان تریسی؛ ترجمه مریم قادری اسماعیلی.

مشخصات نشر: تهران: آدینه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.

فروست: از مجموعه کتاب‌های خلاصه.

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۷۱۹۸-۵۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

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

موضوع: اهمالکاری

Procrastination : موضوع

شناسه افزوده: قادری اسماعیلی، مریم، ۱۳۶۳ - ، مترجم.

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳

قورباغه را قورت بده

(از مجموعه کتاب‌های خلاصه)

تالیف: برایان تریسی

ترجمه: مریم قادری اسماعیلی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: سوم - ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۵۲-۲

شابک دوره: ۸-۹۰-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز بخش: ۸۶۰۳۱۴۶۹ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب برای چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از چاپ دیجیتال، فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.



صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	فصل اول
۱۱	اهداف خود را مشخص کنید
۱۳	برنامه ریزی داشته باشید
۱۵	قانون ۲۰/۸۰ را اجرا کنید
۱۶	پیامد کارها را در نظر بگیرید
۱۷	روش ABCDE را به کار ببندید
۱۹	فصل دوم
۱۹	روی اهداف اصلی تمرکز کنید
۲۱	به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید
۲۲	قبل از شروع به فعالیتی، مقدمات آن را به طور کامل فراهم کنید
۲۳	هر لحظه در حال یادگیری باشید
۲۴	استعدادهای خاص خود را تقویت کنید

۲۵ فصل سوم

۲۵ محدودیت‌ها را بشناسید

۲۷ هر بار یک بشکه را جابه‌جا کنید

۲۸ به خود سخت بگیرید

۲۹ توانایی‌های فردی خود را تقویت کنید

۳۰ خود را به فعالیت تشویق کنید

۳۱ فصل چهارم

۳۱ روش تنبلی سازنده را تمرین کنید

۳۲ دو ابتدا سخت‌ترین کار را انجام دهید

۳۴ کارها را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید

۳۶ سرعت انجام کارها را افزایش دهید

۳۷ حس اضطرار را در خود ایجاد کنید

۳۹ در هر لحظه فقط یک کار را انجام دهید



این کتاب مبتنی بر یک بینش درونی است؛ توانایی تمرکز فراوان بر بسیاری از تکالیف مهم، برای اینکه به بهترین نحو آن‌ها را انجام داده و به طور کامل و درست به اتمام برسند. این کتاب به منظور رسیدن به موفقیت، پیشرفت، کسب شادی‌های بی‌شمار نوشته شده است. در ضمن، این کتاب در بردارنده ۲۱ اصل بسیار قوی در زمینه کارآمدی و بهبود روش‌های فردی است. اصولی که نه تنها کاربردی، مستند و زودبازده هستند، بلکه می‌توانید از آن در هر زمانی و برای هر چیزی که در نظر دارید، استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که کلید موفقیت «حرکت» است.

