

قورباغه ات را قورت بده

بیست و یک روش عالی برای غلبه بر تنبلی
و انجام کارهای بیشتر در زمان کم

www.ketab.ir

نویسنده: بریان تریسی
مترجم: زینب عرب نژاد

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.
عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را قورت بده! ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر / نویسنده برایان تریسی؛ مترجم زینب عرب نژاد.
مشخصات نشر: ساری: نسیم قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
شابک: ۴- ۴۵- ۸۲۴۱- ۶۰۰- ۹۷۸-
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: اعمالکاری
شناسه افزوده: عرب نژاد، زینب - مترجم ب. عنوان
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴ ت ۹ الف / BF ۶۳۷
رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳

شناسنامه کتاب

عنوان: قورباغه را قورت بده!
نویسنده: برایان تریسی
مترجم: زینب عرب نژاد
ناشر: نسیم قلم
نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۰
چاپخانه: آریا
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۴- ۴۵- ۸۲۴۱- ۶۰۰- ۹۷۸-
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای مرکز بخش کتاب کوثر (بابکی) محفوظ است

مرکز پخش:

انتشارات نسیم قلم: ۰۹۱۳۲۵۳۹۷۹۴

فهرست مطالب

در باره‌ی نویسنده.....	۵
پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱.....	۱۵
میز را بچینید.....	۱۵
فصل ۲.....	۱۹
هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید.....	۱۹
فصل ۳.....	۲۳
قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار ببندید.....	۲۳
فصل ۴.....	۲۶
نتایج را در نظر بگیرید.....	۲۶
فصل ۵.....	۲۹
روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید.....	۲۹
فصل ۶.....	۳۲
روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید.....	۳۲
فصل ۷.....	۳۶
از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید.....	۳۶
فصل ۸.....	۳۹
پیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید.....	۳۹
فصل ۹.....	۴۱
مهارت‌هایتان را افزایش دهید.....	۴۱
فصل ۱۰.....	۴۴

از اینکه این کتاب را در دست گرفته‌اید؛ متشکرم. امیدوارم این ایده‌ها چنان که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده است برای شما هم سودمند باشد. در واقع، امیدوارم این کتاب، زندگی شما را برای همیشه متحول کند.

هیچ گاه برای انجام همه‌ی کارهایی که باید انجام بدهیم، وقت کافی وجود ندارد. شما به شدت در محاصره‌ی کارهایتان، مسئولیت‌های شخصی، پروژه‌ها، یک خروار مجله و کتاب برای خواندن قرار گرفته‌اید که، دوست دارید همین روزها به سراغ آن‌ها بروید اما واقعیت این است که شما هیچ وقت سراغشان نمی‌روید.

شما هرگز همگام با کارهایتان قدم بر نمی‌دارید و از آن‌ها عقب می‌افتید. وقت ندارید که همه‌ی آن کتاب‌ها و مجلات را بخوانید و برای کارهای تفریحی که همیشه در آرزویشان هستید وقت اضافه پیدا نمی‌کنید.

این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که بتوانید مشکل مدیریت زمانتان را با کارایی بیشتر برطرف کنید. مهم نیست که شما چقدر در تکنیک‌های کارایی شخصی توانمند هستید زیرا همیشه کارهایی که باید انجام دهید بیشتر از وقتی است که در اختیار دارید، حال آن وقت هر چقدر می‌خواهد باشد.

شما می‌توانید کنترل زمان و زندگیتان را در دست بگیرید و این زمانی میسر می‌شود که روش فکر کردن و کارکردنتان را تغییر دهید و مشغول دریای بی‌کران مسئولیت‌هایی بشوید که شما را احاطه کرده‌اند. شما می‌توانید کنترل کارها و فعالیت‌هایتان را به دست آورید فقط به شرط اینکه انجام برخی کارها را متوقف کنید و وقت بیشتری به بعضی کارها اختصاص دهید که می‌توانند در زندگی شما یک تحول اساسی ایجادکنند.

من بیش از سی سال است که به مطالعه‌ی مدیریت زمان پرداخته‌ام. آثار پیتیر دراگر، آلکس مکنزی، آلن لیکن، استیفن کاوی و بسیاری دیگر را با دقت بسیار مطالعه کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله درباره کارایی و اثر بخشی شخصی خوانده‌ام و این کتاب نتیجه‌ی آن مطالعات است.