

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قورباغه را قورت بده!

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

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: زینب عرب‌نژاد

۳۴ ویدئوهای امنیتی خان و مشخصات پرونده در خصوص ارتکاب جرم توسط بیگانه
۳۴ قورباغه را قورت بده! امداد حقوقی و قانونی ۲۰۲۰

فهرست مطالب

- ۷ درباره‌ی مؤلف.....
- ۹ پیش‌گفتار.....
- ۱۵ مقدمه.....

فصل ۱

- ۲۱ میز را بچینید.....
- ۲۵ قورباغه را قورت بده!.....

فصل ۲

- ۲۷ هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید.....
- ۳۱ قورباغه را قورت بده!.....

فصل ۳

- ۳۳ قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار ببندید.....
- ۳۷ قورباغه را قورت بده!.....

فصل ۴

- ۳۹ نتایج را در نظر بگیرید.....
- ۴۲ قورباغه را قورت بده!.....

۵ فصل

- ۴۳ روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید
- ۴۶ قورباغه را قورت بده!

۶ فصل

- ۴۷ روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید
- ۵۲ قورباغه را قورت بده!

۷ فصل

- ۵۳ از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید
- ۵۶ قورباغه را قورت بده!

۸ فصل

- ۵۷ پیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید
- ۶۰ قورباغه را قورت بده!

۹ فصل

- ۶۱ مهارت‌هایتان را افزایش دهید
- ۶۴ قورباغه را قورت بده!

۱۰ فصل

- ۶۵ استعداد‌های منحصر به فردتان را پرورش دهید
- ۶۷ قورباغه را قورت بده!

۱۱ فصل

- محدودیت‌های اصلی تان را مشخص کنید..... ۶۹
قورباغه را قورت بده!..... ۷۳

۱۲ فصل

- هر بار به اندازه یک بشکه جلو بروید!..... ۷۵
قورباغه را قورت بده!..... ۷۸

۱۳ فصل

- خودتان را تحت فشار قرار دهید..... ۷۹
قورباغه را قورت بده!..... ۸۲

۱۴ فصل

- توانایی‌های شخصی تان را به حداکثر برسانید..... ۸۳
قورباغه را قورت بده!..... ۸۷

۱۵ فصل

- خودتان را به کار کردن ترغیب کنید..... ۸۹
قورباغه را قورت بده!..... ۹۲

۱۶ فصل

- تنبلی سازنده را تمرین کنید..... ۹۳
قورباغه را قورت بده!..... ۹۶

۱۷ فصل

- سخت‌ترین کارتان را اول انجام دهید ۹۷
 قورباغه را قورت بده! ۹۹

۱۸ فصل

- کارهایتان را به قطعات و بخش‌ها تقسیم کنید ۱۰۱
 قورباغه را قورت بده! ۱۰۴

۱۹ فصل

- قطعات بزرگ از زمان برای خودتان خلق کنید ۱۰۵
 قورباغه را قورت بده! ۱۰۸

۲۰ فصل

- احساس اضطراب و فوریت را در خودتان تقویت کنید ۱۰۹
 قورباغه را قورت بده! ۱۱۲

۲۱ فصل

- هر بار از عهده‌ی یک کار برآیید ۱۱۳
 قورباغه را قورت بده! ۱۱۶

نتیجه

- همه این موارد را با هم به کار ببرید ۱۱۷

درباره‌ی مؤلف

برایان تریسی، یک مربی، سخنران و مشاور حرفه‌ای است او رئیس کمپانی بین‌المللی مشاوره و تعلیم برایان تریسی است که در سولانا بیچ در کالیفرنیا واقع شده است. او یک میلیونر خود ساخته است. او در سال‌های پیش را به سختی یاد گرفته است او مدرسه را نیمه‌کاره رها کرد و دو سال‌ها به کارگری مشغول بود. او ظرف‌ها را می‌شست، الوارها را جمع می‌کرد، دسته‌های یونجه را در مزارع و دامداری‌ها روی هم می‌چید. در اواسط بیست سالگی او فروشنده شد و قدم به دنیای تجارت گذاشت. بعد از سال‌ها مطالعه به کارگیری ایده‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های گوناگونی که یافته بود، و ادامه دادن این روش توانست رئیس شرکتی بزرگ و ۲۶۵ میلیون دلاری شود. در سی سالگی در دانشگاه آلبرتا ثبت نام کرد و لیسانس اقتصاد گرفت و در رشته مدیریت از دانشگاه کلمبیا فوق لیسانس گرفت. در طی این سال‌ها او در ۲۲ کمپانی و شرکت صنعتی مختلف کار کرده است. در سال ۱۹۸۱ او اصول موفقیت‌اش را در سمینارها و سخنرانی‌هایی که در سطح کشور برگزار می‌کرد تعلیم داد. امروز کتاب‌ها، برنامه‌های صوتی و تصویری او به ۲۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند و در ۳۸ کشور مورد استفاده واقع می‌شوند. برایان فقط روی یک مسئله تمرکز دارد، او اعتقاد دارد که افراد معمولی پتانسیل عظیم و بکری دارند، او معتقد است اگر روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های کلیدی را که توسط افراد موفق دیگر تجربه شده است به کار ببرید می‌توانید مستقیماً و سریع‌تر به سوی هدف‌تان گام بردارید.