

# قورباغه‌را قورت‌بده

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی  
و انجام بیش‌ترین کارها در کم‌ترین زمان

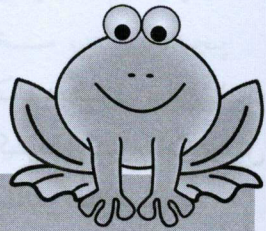
## برایان تریسی

ترجمه:

دکتر مهدی نکوئی

# فهرست

- ۷ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۳ پیش‌گفتار
- ۲۱ مقدمه: آن قورباغه را بخور
- ۲۹ یک: میز را بچینید
- ۳۷ دو: هر روزتان را برای پیشرفت برنامه‌ریزی کنید
- ۴۵ سه: قانون بیست / هشتاد را در تمام کارهای‌تان به کار ببرید
- ۵۱ چهار: پیامدها را در نظر بگیرید
- ۶۱ پنج: به تعویق انداختن خلاقانه را تمرین کنید
- ۶۷ شش: مدام از روش الف‌ب‌پ‌ت‌ث استفاده کنید
- ۷۱ هفت: روی حوزه‌هایی تمرکز کنید که باعث نتایج کلیدی می‌شوند
- ۷۹ هشت: قانون سه را به کار ببندید
- ۸۹ نه: قبل از این که دست به کار شوید، همه چیز را کاملاً آماده کنید
- ۹۳ ده: هر بار به اندازه‌ی یک بشکه جلو بروید
- ۹۷ یازده: مهارت‌های کلیدی‌تان را ارتقا دهید
- ۱۰۳ دوازده: محدودیت‌های اصلی‌تان را شناسایی کنید
- ۱۰۹ سیزده: روی خودتان متمرکز شوید
- ۱۱۳ چهارده: به خودتان انگیزه دهید که اقدام کنید
- ۱۱۹ پانزده: تکنولوژی، ارباب بدی‌ست
- ۱۲۵ شانزده: تکنولوژی، خدمتکاری عالی‌ست
- ۱۳۱ هفده: توجه‌تان را متمرکز کنید



## مقدمه:

# آن قورباغه را بخور

همین حالا زمان فوق‌العاده‌ای است برای زندگی کردن. شما هیچ وقت به اندازه‌ی الان، امکانات و فرصت‌هایی را برای رسیدن به اغلب اهداف‌تان در اختیار نداشته‌اید. شاید هم به این خاطر است که در کل تاریخ بشر هیچ وقت به این اندازه انسان غرق در فرصت‌های مختلف نبوده است. در واقع، شما می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید و این قدرت تصمیم‌گیری شماست که تعیین‌کننده‌ی موفقیت‌های آینده‌تان خواهد بود.

شما هم مثل اغلب آدم‌های امروزی، سرتان خیلی شلوغ است و وقت محدودی دارید. همین‌طور که تلاش می‌کنید از این گرفتاری‌های کاری خلاص شوید، سیل عظیمی از کارها و مسوولیت‌های دیگر به سراغ‌تان می‌آیند. به همین خاطر شما وقت کافی برای رسیدن به تمام کارهای‌تان نخواهید داشت و هیچ وقت هم از این