

قورباغه‌ات را بفور!

www.ketab.ir

Tracy, Brian

تریزی، بریایان، ۱۹۴۴ -

قورباغهات را بخور! / برایان تریسی؛ مترجم بهناز اورنگی. -- تهران: تلاش، ۱۳۸۴.
۱۰۸ ص.

ISBN: 964-5750-20-2 ریال ۱۰۰۰۰

عنوان اصلی:

Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating
and get more done in less time, c2001

کتاب حاضر با عناوین و مترجمان مختلف توسط ناشران متفاوت نیز منتشر شده است.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. اهمالکاری. ۲. وقت -- تنظیم. الف. اورنگی، بهناز. ۱۳۴۱ - مترجم، ب. عنوان.

ت ۴ الف ۶۳۷ / BF۶۳۷ / ۶۴۰ / ۴۳

س ۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران

م ۸۴ - ۲۰۲۹۷



موسسه انتشارات تلاش

تهران: خ انقلاب - خ فروردین - پاساژ فروردین

تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۵ - فاکس ۶۶۴۸۳۳۷۶

تبریز: خ شریعتی جنوبی - تلفن: ۵۵۶۷۳۸۲

نام کتاب: قورباغهات را بخور

تألیف: تریسی، بریایان

مترجم: بهناز اورنگی

حروفنگار: یاران علوی

چاپ اول: ۱۳۸۴

چاپ: نشانه

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

پست الکترونیک:

mail: talashpublication@yahoo.com

WWW.talashpublication.persianblog.com

پیشگفتار

از شما سپاسگزارم که این کتاب را برای خواندن و مطالعه انتخاب کرده‌اید. امیدوارم ایده‌های مطرح شده در این کتاب، همان‌طور که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده‌اند به شما نیز کمک کند و برایتان مفید باشد. در واقع، امیدوارم این کتاب زندگی‌تان را برای همیشه دچار تحول و دگرگونی کند.

انسان هرگز به آن اندازه وقت ندارد که همه کارهایی را که در نظر گرفته است انجام دهد. همیشه انبوهی از کارها، مسئولیت‌های فردی، پروژه‌ها، روزنامه‌ها و مجلات زیادی هست که بر روی هم تلنبار کرده‌اید تا یک روز که فرصت کردید به سراغ آن‌ها رفته و آن‌ها را مطالعه کنید.

اما واقعیت این است که هرگز نمی‌توانید عقب افتادگی خود را جبران کنید و به همه کارهایی که مد نظر دارید برسید. یعنی هرگز قادر نخواهید بود همه آن کتاب‌ها و نشریات را خوانده و به تقریحاتی که آرزوی انجام آن‌ها را داشته‌اید جامه عمل بپوشانید.

در ضمن، حل مشکل مدیریت زمان را از طریق کارآمدتر کردن خود نیز به دست فراموشی سپارید زیرا هر چقدر هم بر راهکارهای بهره‌وری فردی مسلط باشید باز هم همیشه بیش از حد کار دارید که نمی‌رسید همه آن‌ها را انجام دهید.

فقط به یک روش می‌توانید وقت و زندگی خود را تحت کنترل در آورید و آن هم بدین طریق است که باید شیوه انجام کار و روش برخورد با انبوه مسئولیت‌های روزانه‌تان را تغییر دهید. برای تحت کنترل در آوردن کارها و فعالیت‌های خود

باید بتوانید انجام بعضی از کارها را متوقف کرده و همه تلاش خود را بر روی کارهایی متمرکز کنید که زندگی‌تان را دگرگون می‌کنند.

بیش از سی سال است که من در زمینه مدیریت زمان، مشغول بررسی و تحقیق هستم و کارهای کسانی مثل پتر دروکر، الکس مکنزی، الن لاکین، استیفن کاوی و بسیاری شخصیت‌های برجسته دیگر را مورد پژوهش قرار داده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله نیز راجع به اثربخشی و کارایی شخصی مطالعه کرده‌ام و حاصل همه آن‌ها را در این کتاب گرد آورده‌ام.

هر زمان که به ایده و نظر خوبی برخورد کرده‌ام آن را در زندگی و شغل خویش مورد آزمایش قرار داده‌ام و اگر برایم سودمند بوده است آن را در سخنرانی‌ها و همایش‌های خود به دیگران آموزش داده‌ام.

گالیله زمانی نوشت: «شما نمی‌توانید به یک نفر چیزی را که از قبل خودش نمی‌دانسته یاد بدهید. فقط می‌توانید او را از آنچه می‌داند باخبر و آگاه کنید.»

مطالبی که در این کتاب آورده شده ممکن است برایتان ایده‌هایی آشنا باشند. این موضوع به سطح آگاهی و تجربه شما بستگی دارد. من قصد دارم این مطالب را به سطح بالاتری از آگاهی شما انتقال دهم. زمانی که این ایده‌ها را یاد بگیرید و مرتب تکرار کنید تا به عادت تبدیل شود آنگاه می‌توانید زندگی خود را به نحو شایسته‌ای تغییر دهید و دگرگون کنید.

حکایت زندگی خودم

اجازه بدهید مختصری راجع به خودم و دلایل به وجود آمدن این کتاب برایتان بگویم. من در ابتدا امکانات بسیار اندکی داشتم و جز ذهنی کنجکاو هیچ مهارت دیگری نداشتم. توی مدرسه هم زیاد درس نمی‌خواندم و بدون آن که تحصیلات خود را به پایان برسانم ترک تحصیل کردم. چند سالی را نیز به کارهای مختلف پرداختم و آینده نویدبخشی در انتظارم نبود.

در جوانی مادی در یک کشتی باربری کاری پیدا کردم و با آن به هشتاد کشور دنیا سفر کردم و هنگامی که دیگر نتوانستم کار بدنی بکنم به سراغ حرفهٔ فروشندگی رفتم. اجناس خود را به درب منازل و اداره‌ها و سازمان‌ها تحویل می‌دادم و از این طریق روزگار می‌گذراندم. تا این که روزی به خود آمدم و پیش خود گفتم «چرا دیگران بهتر از من کار می‌کنند؟» آنگاه دست به کاری زدم که مسیر زندگیم را تغییر داد. به سراغ فروشندگان موفق رفتم و رمز و راز کارشان را پرسیدم. بعد خودم همان کاری که آن‌ها گفتند انجام دادم و فروش من بالا رفت. سرانجام آن قدر موفق شدم که به مدیر فروش تبدیل شدم. به عنوان مدیر فروش هم همان تکنیک‌ها را بکار بردم و از رموز کار مدیران فروش سر در آوردم و همان کارها را انجام دادم.

این جریان آموزش و کاربرد آموخته‌ها، به کلی زندگیم را دستخوش دگرگونی کرد. هنوز هم در شگفتم که این کار چقدر ساده و راحت بود. فقط باید می‌دیدم افراد موفق چه می‌کنند و همان کارها را تقلید می‌کردم تا به همان نتایج برسم. واقعاً چه روش اعجاب‌آوری است!

موضوع خیلی ساده و راحت است. بعضی مردم بهتر از بقیه کار می‌کنند چون به روش متفاوتی عمل می‌کنند. یعنی کارها را به روش صحیحی انجام می‌دهند. همچنین آن‌ها از دقت خود به بهترین نحو استفاده می‌کنند. من به خاطر گذشته ناموفقی که داشتم در درون خود احساس بی‌لیاقتی می‌کردم و تصور می‌کردم دیگران خیلی بهتر از من عمل می‌کنند. ولی به تدریج متوجه شدم این موضوع اصلاً واقعیت ندارد. بلکه آن‌ها فقط کارهای خود را به روش دیگری انجام می‌دادند و من نیز با تقلید از آن‌ها به همان نتایج دست یافتم.

کشف این حقیقت برای من بسیار هیجان‌انگیز بود و هنوز هم گهگاه که به آن روزها فکر می‌کنم دچار شور و حال خاصی می‌شوم. به هر حال، این گونه بود که دریافتم قادرم زندگی‌ام را متحول کنم و به هر هدفی که می‌خواهم برسم. فقط کافی بود بینم آدم‌های موفق چکار می‌کنند و از آن‌ها تقلید کنم تا به همان اهداف دست یابم.

بعد از این جریان، در سال اول فروش، تبدیل به فروشنده بسیار موفقی شدم. سال بعد وارد قسمت مدیریت شدم و به زودی مدیر فروش شرکتی شدم که نود و پنج نفر نماینده فروش در شش کشور دنیا داشت. در آن موقع فقط بیست سال داشتم.

در طی این سال‌ها در بیست و دو شغل مختلف کار کردم و شرکت‌های

مختلفی را پایه‌گذاری و تأسیس کردم و از یکی از دانشگاه‌های معتبر جهان مدرک دکترای مدیریت و بازرگانی دریافت نمودم. همچنین زبان‌های فرانسه، آلمانی و اسپانیایی را یاد گرفتم و به عنوان سخنران، مربی، و مشاور برای بیش از ۵۰۰ شرکت مختلف کار کردم. هم اکنون سالانه برای بیش از ۳۰۰۰۰ نفر جلسات سخنرانی و همایش می‌گذارم که هر کدام بیش از ۲۰۰۰ نفر شرکت کننده دارند.

در طی این همه فعالیت حرفه‌ای به یک حقیقت ساده دست یافته‌ام. کلید موفقیت‌های بزرگ، احترام، جاه و مقام و نیکبختی در زندگی آن است که قادر باشی بر مهم‌ترین هدف خود تمرکز کنی و آن را به خوبی انجام دهی و به پایان برسانی. این بینش در واقع قلب و روح این کتاب را تشکیل می‌دهد.

این کتاب با این هدف به رشته تحریر در آمده که به شما نشان دهد چگونه قادر خواهید بود در کار خود به سرعت پیشرفت کنید. در این کتاب با بیست و یک اصل طلایی آشنا می‌شوید که من در همه دوران حرفه‌ای خود بدان‌ها دست یافته‌ام.

این روش‌ها، تکنیک‌ها و مهارت‌های ارائه شده همگی کاربردی، امتحان شده و قابل اجرا هستند. برای جلوگیری از اتلاف وقت، سعی کرده‌ام از بیان توضیحات روانشناسانه و عاطفی درباره تبلی و ضعف در مدیریت زمان اجتناب کنم و بدون هرگونه مقدمه چینی در مورد مباحث نظری، به اصول پردازم. نکات ارائه شده در این جا را می‌توانید بی‌درنگ بکار ببرید و در کار و حرفه خود به نتایج بهتری دست یابید.

هر ایده و طرحی که در این کتاب عنوان شده است برای افزایش سطح

بهره‌وری و تقویت بازده کاری شما می‌باشد و بسیاری از آنها را می‌توانید در زندگی شخصی خود نیز بکار ببرید. هر کدام از این بیست و یک اصل به خودی خود کامل و ضروری هستند و هر یک ممکن است برای کار خاصی مثمر‌تر باشد. به طور کلی این بیست و یک اصل همچون غذاهای آماده‌ای است که بر حسب نیاز خود می‌توانید آنها را مصرف کنید و از آنها بهره ببرید.

کلید موفقیت، عمل است. به کار بستن این اصول باعث پیشرفت سریع شما در کارها می‌شود و هر چقدر زودتر آنها را یاد بگیرید زودتر در حرفه و شغل خود پیشرفت خواهید کرد.

هیچ محدودیتی در مورد آنچه می‌توانید انجام دهید وجود ندارد. فقط کافی است یاد بگیرید که قورباغه خود را چگونه بخورید!

برایان تریسی

سولابیچ، کالیفرنیا

ژانویه ۲۰۰۱

مقدمه

قورباغه را بفور

عصر حاضر زمان خوب و مناسبی برای زندگی است. در هیچ دوره‌ای از تاریخ این همه امکانات و فرصت‌های گوناگون برای کسب موفقیت وجود نداشته است. در واقع، به قدری کارهای خوب و زیاد برای انجام دادن وجود دارد که بتوان از میان آن‌ها کارهایی را انتخاب کرد که موفقیت ما را در زندگی تأمین کند.

بدیهی است که شما هم همچون اکثر مردم این دوره و زمانه، با انبوهی از کار و کمبود وقت مواجه هستید. یعنی در همان حال که مشغول انجام برخی کارها و وظایف خود هستید اهداف و مسئولیت‌های جدید سیل وار به سوی شما حمله‌ور می‌شوند. به همین دلیل هرگز قادر نخواهید بود به همه آن کارها برسید و از آن‌ها پیشی بگیرید. و همواره از برنامه عقب هستید و مقداری کارهای عقب افتاده دارید.

بدین ترتیب در این دوران، بیش از هر دوران دیگر در گذشته، تعیین مهم‌ترین کارها و انجام سریع آن‌ها، مهم‌ترین مهارت و توانایی شماست که بیشترین نقش را در موفقیت و پیروزی شما ایفا می‌کند.

هر فرد عادی که بتواند عادت کند که کارها و وظایفی که بر عهده دارد اولویت بندی کرده و کارهای مهم‌تر خود را فوراً انجام دهد بدون شک، از نابه‌ای که فقط حرف می‌زند و نقشه می‌کشد جلوتر خواهد رفت و بر او برتری می‌یابد.

از قدیم گفته‌اند اگر نخستین کاری که هر روز صبح باید انجام دهی این باشد که

قورباغه زنده‌ای را بخوری، در بقیه روز خیالت راحت است که دشوارترین کار آن روز خود را انجام داده‌ای.

قورباغه هر کس در واقع مهم‌ترین و بزرگ‌ترین وظیفه اوست که باید انجام دهد. اگر این کار را در همان مرحله نخست انجام ندهی آن‌گاه به احتمال زیاد در مراحل بعدی نیز تنبلی کرده و از انجام آن کوتاهی خواهید کرد. همچنین کار مورد نظر در واقع همان چیزی است که بیشترین تأثیر را بر زندگی شما می‌گذارد.

قدیمی‌ها همچنین گفته‌اند: «اگر مجبور هستی دو تا قورباغه بخوری، اول آن که زشت‌تر است بخور!» یعنی اگر دو کار مهم داری که باید انجام دهی، اول آن کار را که مهم‌تر، دشوارتر و بزرگ‌تر است انجام بدهید. عزم خود را جزم کنید که فوراً دست به کار شده و آنقدر پیگیری و سماجت کنید تا کار را تمام کنید. هرگز تا کار اول تمام نشده کار بعدی را شروع نکنید.

به این کار خود همچون یک «امتحان» نگاه کنید و سعی نمایید با آن وارد مبارزه و رقابت شوید. وسوسه نشوید که کار آسان‌تر را اول انجام دهید. به یاد داشته باشید که همیشه مهم‌ترین تصمیمی که هر روز می‌گیرید این است که ابتدا کدام کار خود را انجام دهید و کدام کار را بعد از آن.

و بالاخره سخن آخر قدیمی‌ها این است که «اگر باید قورباغه زنده‌ای را بخوری، هیچ فایده‌ای ندارد که همان طور بنشینی و برای مدتی دراز به آن زل بزنی.»

نکته مهم برای رسیدن به سطوح عالی بهره‌وری در کار این است که عادت کنید هر روز صبح قبل از هر چیز به سراغ مهم‌ترین کار خود بروید و بدون اتلاف وقت و خیالبافی، ابتدا قورباغه خود را بخورید.

من از طریق مطالعه و پژوهش بر روی تعداد کثیری از مردان و زنانی که درآمد

زیادی داشته‌اند و خیلی سریع توانسته‌اند پیشرفت کنند بدین نتیجه رسیده‌ام که مهم‌ترین ویژگی این افراد همانا «عمل‌گرایی» آن‌هاست. یعنی افراد موفق و کارآمد کسانی هستند که ابتدا به سراغ کارهای مهم و اصلی خود می‌روند و تا زمانی که آن را تمام نکرده‌اند فکر و ذهن خود را به چیز دیگری منحرف نمی‌کنند.

در دنیای معاصر و به ویژه در دنیای حرفه‌ای، افراد به خاطر نتایج و حاصل کار خود حقوق می‌گیرند و پیشرفت می‌کنند. شما به واسطه کار ارزشمندی که انجام می‌دهید پول می‌گیرید. «شکست در عمل» یکی از عمده‌ترین مشکلات سازمان‌های امروزی است. اکثریت مردم انجام فعالیت‌های مختلف را با موفقیت اشتباه می‌گیرند. این گونه افراد پیوسته در حال حرف زدن، تشکیل جلسه دادن، و طرح ریزی برنامه‌های فوق العاده هستند. ولی در نهایت کار مفید و ارزشمندی انجام نمی‌دهند و به آن نتایج مطلوب که مدنظر دارند نمی‌رسند.

بیش از ۹۵ درصد از موفقیت هر کس در زندگی و شغل خویش بستگی به عادات مختلفی دارد که به مرور زمان کسب کرده است. عادت به اولویت بندی کردن کارها، غلبه بر تنبلی، و کار کردن بر روی مهم‌ترین وظیفه خویش، نوعی مهارت ذهنی و جسمی است که آن را از طریق تمرین و تکرار می‌توانید یاد بگیرید و آن را به جزئی از رفتار خود تبدیل کنید. وقتی که این مهارت در وجود شما به صورت یک عادت در آید انجام آن آسان‌تر خواهد شد.

انسان از نظر ذهنی و عاطفی طوری برنامه ریزی شده است که موفقیت در انجام هر کار به او احساس خوب و مثبتی می‌دهد و او را شاد و مسرور و غرق در لذت پیروزی، می‌کند. هر زمان که کاری را انجام می‌دهید صرف نظر از این که آن کار کوچک یا بزرگ باشد، موجی از انرژی و شور و شوق و اعتماد به نفس سراسر وجودتان را در بر می‌گیرد. هر چقدر این کار مهم‌تر و اساسی‌تر باشد اعتماد به نفس

و شادی ناشی از آن نیز قوی‌تر خواهد بود.

هر زمان که کاری انجام می‌دهید ماده‌ای شیمیایی به نام اندورفین در مغزتان ترشح می‌شود که به شما آرامش و شور و حال خاصی می‌بخشد و در وجود خود احساس خلایقیت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید. یکی از رازهای موفقیت همین است که بتوانید به این اندورفین اعتیاد (مثبت) پیدا کنید. آنگاه همواره بی اختیار به دنبال کارها و پروژه‌های بزرگ خواهید رفت و دوست دارید آن‌ها را هر چه زودتر شروع و کامل کنید تا به موفقیت و شادکامی برسید.

یکی از راه‌های دستیابی به زندگی فوق العاده، شغل موفق، و احساس رضایت و خشنودی از خویشتن این است که عادت کنید ابتدا کارهای مهم و اصلی خود را تکمیل کنید و بعد به سراغ کارهای دیگر خود بروید. وقتی که این عادت در وجودتان ریشه بگیرد آنگاه تکمیل کردن کارها و وظایف محوله را خیلی آسان‌تر از رها کردن آن‌ها خواهید یافت.

احتمالاً این داستان را شنیده‌اید که مردی در یکی از خیابان‌های نیویورک، از موسیقیدانی پرسید: «چطور می‌توان به تالار کارنگی رسید؟»

موسیقیدان پاسخ داد: «با تمرین آقا، با تمرین.»

در حقیقت، تمرین کلید دستیابی به هر نوع مهارتی است. خوشبختانه، مغز انسان همچون ماهیچه عمل می‌کند، یعنی هر چه قدر بیشتر از آن کار بکشید قوی‌تر می‌شود و توانایی آن افزایش می‌یابد. از طریق تمرین می‌توانید هر نوع رفتار و مهارتی را در وجود خویش پرورش دهید.

برای ایجاد عادت تمرکز و توجه بر مهم‌ترین کارها در زندگی، به سه خصوصیت نیاز دارید که هر سه را نیز می‌توانید یاد بگیرید. این سه خصوصیت عبارت است از: تصمیم‌گیری، انضباط کاری، عزم و اراده. از همین امروز تصمیم

بگیرید عادت به کامل انجام دادن کارها را در خود تقویت کنید. دوماً خود را موظف کنید که با نظم و انضباط مناسب، اصول ضروری برای ایجاد این عادت را فرا بگیرید و سرانجام با تکرار و تمرین بر آن‌ها تسلط یابید.

روش خاصی وجود دارد که می‌توانید به کمک آن روند پیشرفت خود را سریع‌تر کنید و به فردی کارآمد و سودمند تبدیل شوید. در این روش باید همواره به فواید عملگرا بودن خود فکر کنید و سریع عمل کنید و بر کارهای مهم خود تمرکز نمایید. به خود، به عنوان فردی نگاه کنید که وظایف خود را به نحو احسن و سریع انجام می‌دهد. تصویری که از خود در ذهن خویش دارید بر رفتار تان تأثیر شگرفی دارد. خود را به صورت همان فردی ببینید که در آینده می‌خواهید باشید. این تصویر درونی و قضاوتی که در مورد خود و مهارت‌های خود می‌کنید بر عملکرد بیرونی شما تأثیر بسزایی دارد. سخنران حرفه‌ای، جیم کتکارت می‌گوید: «هر کس هر طور خود را مجسم کند به همان تبدیل خواهد شد.»

توانایی شما برای یادگیری، پرورش مهارت‌های جدید، عادت‌های مختلف، و توانایی‌های جدید کاملاً نامحدود است و حد و مرزی ندارد.

وقتی که از طریق تمرین و تکرار یاد می‌گیرید که چگونه بر تنبلی خود غلبه کنید و به سرعت به اهداف مهم‌تان دست یابید، خود را در جاده کار و زندگی وارد خط سرعت می‌کنید و پای خود را بر پدال گاز فشار می‌دهید.

قورباغه‌ات را بخور!