

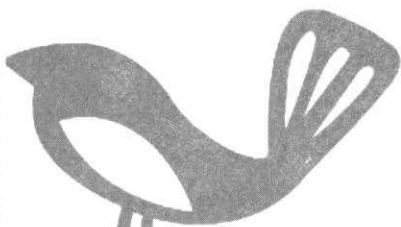
2489

۱۰۰۰
۱۱۲
اصان

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

سرناسه: تریسی، بریایان. ۱۹۴۴. Tracy, Brian
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را قورت بده (۲۱) روش برای غلبه بر تنبلی و انجام دادن کار بیش
 تر در زمان کمتر / بریایان تریسی، ترجمه امیر جهانیان نجف آبادی.
 مشخصات نشر: قم: آراستگان، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۸۱-۳-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Eat that frog! great ways to stop procrastinating and get more done in less time.
 شناسه افزوده: جهانیان نجف آبادی، امیر، ۱۳۶۶. مترجم
 رده بندی کنگره: ت ۱۳۸۹ ق ۹ ت ۹ الف / BF ۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۲۰۸۲۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

قورباغه‌ات را قورت بده

- نویسنده: تریسی، بریایان
- مترجمین: امیر جهانیان نجف آبادی
- ناشر: آراستگان
- چاپ: احسان
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- قطع: رقعی
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۸۱-۳-۰
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

کتاب بهزاد

۰۹۱۲۹۲۸۲۹۳۷

۰۹۱۹۱۵۲۱۵۹۵



قورباغه ات را قورت بده

روش برای غلبه بر تنبلی و انجام دادن
کار بیش‌تر در زمان کمتر



برایان تریسی

مترجم: امیرجهانیان نجف‌آبادی



فهرست مطالب



.....	مقدمه	۵
.....	مقدمه مولف	۱۱
.....	میز غذا را بچینید!	۱۳
.....	برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید	۱۹
.....	قانون ۸۰/۲۰ را برای هر کاری، استفاده کنید	۲۵
.....	پیامد کارها را در نظر بگیرید	۳۰
.....	سلام از روش الف ب پ ت ث استفاده کنید	۳۵
.....	روی مهم‌ترین اهداف تمرکز کنید	۳۹
.....	از قانون ۸۰/۲۰ ضرورت پیروی کنید	۴۵
.....	قبل از شروع، کاملاً آماده شوید	۵۰
.....	فعالیت‌های فوق برنامه انجام دهید!	۵۴
.....	استعدادهای ویژه خود را به کار بنشانید	۵۹
.....	محدودیت‌های اصلی خود را شناسایی کنید	۶۳
.....	هر بار فقط یک بشکه جلو بروید	۶۹
.....	خود را تحت فشار بگذارید	۷۲
.....	قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید	۷۶
.....	خود را به کار کردن برانگیزید	۸۱
.....	روش تنبلی خلاقانه را به کار ببندید	۸۵
.....	اول، سخت‌ترین کار را انجام دهید	۸۹
.....	کار را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید	۹۲
.....	زمان بیشتر و بیش‌تری برای خود فراهم کنید	۹۶
.....	حس فوریت را در خود بیافرینید	۹۹
.....	هر بار تمرکز و انجام تنها یک کار	۱۰۱
.....	نتیجه‌گیری:	۱۰۸



مقدمه

عصر ما زمان فوق العاده‌ای برای زندگی کردن است. در گذشته هرگز به اندازه امروز فرصت و امکانات بی‌شمار در دسترس نبوده تا بتوانید به اهداف خود برسید، چرا که می‌توان گفت در گذشته انسان با چنین تعدادی در انتخاب‌ها و گزینه‌های مختلف مواجه نبوده است. در واقع آن قدر کارهای خوب برای انجام دادن وجود دارد که توانایی شما برای انتخاب برخی از آن‌ها، می‌تواند عامل تعیین کننده‌ای برای رسیدن به خواسته‌هایتان در زندگی باشد.

اگر شما هم مانند مردم امروزه باشید، پس در انبوه چیزهای زیادی که باید انجام دهید غرق شده‌اید. در حالی که وقت بسیار کمی هم دارید. همین طور که مشغول انجام امور موجود هستید کارها و مسئولیت‌های تازه‌ای هم مانند موج‌های پی در پی مدام به سمت شما هجوم می‌آورند. به همین خاطر، هرگز قادر نخواهید بود هر آن چه را که باید انجام دهید، انجام دهید و همیشه در بعضی از کارها و مسئولیت‌ها یا بسیاری از آن‌ها، از برنامه عقب هستید.

به همین دلیل، شاید بیشتر از همیشه، توانایی شما برای انتخاب بهترین کار در هر لحظه و بعد شروع کردن آن و به اتمام رساندنش بگونه‌ای سریع و مناسب، تاثیر بیش‌تری از هر توانایی یا مهارت دیگری در موفقیت شما خواهد داشت.

یک فرد با توانایی‌های متوسط که عادت مشخص کردن اولویت‌های خویش و هر چه سریع‌تر به انجام رساندن مهم‌ترین آن‌ها را در خود ایجاد می‌کند، از نابغه‌ای که زیاد حرف می‌زند و ایده‌های عالی مطرح می‌کند اما کم عمل می‌کند، به سرعت پیشی خواهد گرفت.



ضرب المثلثی قدیمی می‌گوید: اگر اولین کاری که هر روز صبح باید انجام دهید، خوردن یک قورباغه زنده است، می‌توانید باقی روز را با این آسایش خاطر سپری کنید که بدترین چیزی که ممکن بود به سرتان بیاید، از سر گذشته‌اید. قورباغه شما، همان بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کار شماست، آن کاری که اگر همین حالا انجامش ندهید، همین طور انجام آن را به تعویق می‌اندازید و به قول معروف دست‌تان به آن کار نمی‌رود. این کار هم چنین کاری است که احتمالاً بزرگ‌ترین تأثیر مثبت را بر زندگی شما خواهد داشت.

ممنوع طور از قدیم گفته‌اند: "اگر قرار است دو قورباغه را بخورید، اول زشت‌ترین آن‌ها را بخورید." این جمله در واقع شکل دیگری از این استراتژی است که اگر دو کار مهم پیش رو دارید، ابتدا از سخت‌ترین، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین آن‌ها شروع کنید. خود را مقید کنید که کار را بلافاصله شروع کرده و بعد هم تا به اتمام رساندنش، پافشاری و ایستادگی کنید و سراغ کار دیگری هم نروید. این کار را نوعی آزمون برای اراده خود محسوب کرده و با آن مانند یک چالش شخصی برخورد کنید. در برابر وسوسه شروع کردن کار آسان‌تر مقاومت کنید و مدام به خود یادآوری کنید یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که هر روز اتخاذ می‌کنید، این انتخاب شماست که چه کارهایی را فوراً انجام خواهید داد و چه کارهایی را بعداً، البته به شرطی که کار نخست راه، به پایان رسانده باشید.

و اما نکته‌ی آخر:

"اگر مجبورید یک قورباغه زنده را بخورید، این کار را برای مدتی زیاد بنشینید و به آن زل بزنید هیچ تأثیری در اصل قضیه نخواهد داشت." نکته کلیدی برای شما به منظور دستیابی به سطح بالایی از عملکرد و بهره‌وری، ایجاد عادت‌ی همیشگی برای درافتادن با مهم‌ترین وظیفه‌تان در هر روز صبح است. شما باید عادت "خوردن قورباغه‌تان" بدون زمان گذاشتن برای فکر کردن به آن و انجام هر چیز دیگری را در خود ایجاد کنید.



در تحقیقات بی‌شماری که روی مردان و زنانی انجام شده است که به درآمد بیش‌تری دست یافته‌اند و سریع‌تر از سایرین ترفیع مقام گرفته‌اند، قابلیت "عمل‌گرایی" به عنوان برجسته‌ترین و پایدارترین ویژگی آن‌ها در هر کاری که انجام داده‌اند، خودنمایی می‌کند.

افراد موفق و مؤثر کسانی هستند که مستقیماً سراغ مهم‌ترین و اصلی‌ترین کارهای خود می‌روند و سپس خود را موظف می‌کنند به طور منظم و با اراده تلاش کنند تا کار را به پایان برسانند.

در دنیای ما و مخصوصاً در دنیای کاری ما، شما برای به دست دادن خروجی‌ها و نتایج خاص و قابل اندازه‌گیری، برای ارایه‌ی خدمات ارزشمند و مخصوصاً آن خدماتی که از شما انتظار می‌رود، حقوق دریافت می‌کنید.

امروزه "شکست در اجرا" یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در مؤسسات و سازمان‌ها می‌باشد. بسیاری از افراد، مشغله داشتن را با اتمام کار و موفقیت اشتباه می‌گیرند. این افراد مدام حرف می‌زنند، جلسات بی‌شمار برگزار می‌کنند و برنامه‌های عالی طرح می‌کنند اما در نهایت هیچ یک کارشان را انجام نمی‌دهند و به نتایج مورد انتظار هم نمی‌رسند.

بیش از ۹۵ درصد موفقیت شما در کار و در زندگی، به عادات مختلفی که در طول زمان، در خودتان ایجاد می‌کنید، بستگی دارد. عادت تعیین اولویت‌ها، غلبه بر به تعویق اندازی کارها و ادامه دادن و چسبیدن به مهم‌ترین وظیفه‌تان، یک مهارت فیزیکی و ذهنی است. اگر این عادت، مهارت است پس، از طریق تمرین و تکرار تا زمانی که در ضمیر ناخودآگاه شما قرار گیرد و قسمتی دایمی از رفتار شما شود، می‌توانید آن را بیاموزید. زمانی که این مهارت تبدیل به عادت شد، هم اتوماتیک و خود به خودی انجام می‌شود و هم به آسانی.



شما از نظر ذهنی و عاطفی به گونه‌ای طراحی شده‌اید که اتمام کارها، حسی مثبت و خوب در وجودتان ایجاد می‌کند. این حس باعث خوشحالی شما می‌شود و باعث می‌شود احساس یک شخص پیروز را داشته باشید.

هرگاه که کار یا وظیفه‌ای با هر اهمیت و اندازه‌ای را به اتمام می‌رسانید، موجی از انرژی، اشتیاق و عزت نفس و اعتماد به نفس در خود حس می‌کنید. هر چه کار یا وظیفه انجام شده مهم‌تر و بزرگ‌تر باشد، احساس شما در مورد خودتان و دنیای اطرافتان، شادتر، مطمئن‌تر و قدرتمندتر خواهد بود.

تکمیل یک کار مهم باعث آزاد سازی و تولید اندورفین در مغز می‌شود. این ماده باعث می‌شود که حسی از برتری داشته باشید. هم چنین آزاد سازی اندورفین که در نتیجه تکمیل کارهای مهم رخ می‌دهد، باعث می‌شود احساس خلافت و اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشید.

در این جلوه‌ای از بهترین اصطلاح رازهای موفقیت معرفی می‌شود، راز ما این است که شما می‌توانید واقعاً یک "اعتیاد مثبت" به اندورفین و اعتماد به نفس و توانشی که از آن حاصل می‌شود در وجود خود ایجاد کنید. وقتی این "اعتیاد" را ایجاد کنید، تقریباً بدون فکر کردن، شروع به سازمان دهی زندگی تان می‌کنید تا تمام وظایف و کارهای مهم را شروع کرده و به اتمام برسانید. شما کاملاً به مفهومی مثبت، به موفقیت و خدمت رسانی به خودتان و دیگران معتاد می‌شوید.

یکی از نکات کلیدی برای داشتن زندگی عالی، حرفه و تجارت موفق و احساس رضایت از خودتان، این است که عادت آغاز کردن و به اتمام رساندن کارهای مهم را در خود ایجاد کنید. در چنین مرحله‌ای، این رفتار و عادت چنان قدرتی در خودش دارد که شما به اتمام رساندن کارهای مهم را آسان‌تر از نیمه کاره رها کردن آن‌ها خواهید یافت.



آیا داستان مردی که در نیویورک جلوی موسیقی دانی را گرفت و از او پرسید چگونه می‌تواند به سالن کارنگی هال (از سالن‌هایی که معتبرترین کنسرت‌ها آن جا برگزار می‌شود) برسد را شنیده‌اید؟

موسیقی دان پاسخ داد: "با تمرین و تمرین و باز هم تمرین!"

تمرین کلید تسلط بر هر مهارتی است. خوشبختانه، ذهن شما مانند یک مأمیچه است، و با استفاده‌ی بیش‌تر، قوی‌تر و تواناتر می‌شود. با تمرین، می‌توانید هر رفتاری را یاد بگیرید یا هر عادت را که مطلوب یا ضروری می‌دانید، رشد دهید.

برای رشد و ایجاد عادت تمرکز و توجه بر مهم‌ترین کارها که آموختنی هم هست، به سه ویژگی کلیدی نیازمندید: تصمیم‌گیری، انضباط و اراده. ابتدا، تصمیم بگیرید که عادت تکمیل کارها را در خود ایجاد کنید. دوم، خود را موظف کنید اصولی که باید بیاموزید را دوباره و دوباره تمرین کنید تا بر آن‌ها مسلط شوید. و سوم، هر کاری را که انجام می‌دهید، تا زمانی که این عادت به عنوان قسمتی دینی و درونی در شخصیت شما شکل بگیرد، اراده خود را به عنوان نیروی محرکه پشت آن قرار دهید.

روش ویژه‌ای وجود دارد که با استفاده از آن پیشرفت خود به سمت مؤثرتر، مولدتر و خودکف‌تر شدن را می‌توانید با انتخاب بیست‌تری پی بگیرید. در این روش شما مدام به فواید عمل گرا بودن، سرعت عمل داشتن و تمرکز کردن، فکر می‌کنید و خود را به عنوان فردی می‌بینید که همیشه کارهای مهم را با سرعت بالا و بگونه‌ای مناسب انجام می‌دهد.

تصویر ذهنی شما از خودتان تأثیر شگرفی بر رفتار شما دارد. خود را به عنوان شخصی تصور کنید که دوست دارید در آینده باشید. تصویری که شما از خود دارید یا به عبارت دیگر دیدی که از درون به خود دارید تا حد زیادی عملکرد شما را در جهان بیرون معین می‌کند.



جیم کاتکارت که سخنرانی مشهور و خبره است می گوید:

"شما همان شخصی که تصور می کنید، خواهید شد!"

شما قابلیت حقیقی نامحدودی برای یادگیری و ایجاد مهارت‌ها، عادات و توانایی‌های جدید دارید. زمانی که از طریق تمرین و تکرار، خود را تربیت می کنید و آموزش می‌دهید تا بتوانید بر به تعویق انداختن و موکول کردن کارها غلبه کنید و مهم‌ترین کارهایتان را به سرعت به انجام برسانید، خود را در مسیری پر سرعت در کار و زندگی قرار داده‌اید و در واقع پایتان روی پدال گاز است.



پس قورباغه را قورت بدهید، همین!





مقدمه مترجم

در عصر حاضر با توجه به افزایش فعالیت‌ها در حیطه‌های مختلف زندگی ما نیازمند داشتن یک نقشه‌ی راه هستیم. به عبارتی ما نیاز داریم تا پس از اینکه هدفی را در زندگی تعیین کردیم و آن را اولویت‌بندی نمودیم برای رسیدن به آن تلاش کنیم. اما در عین حال در حین تلاش بایستی اهداف را برنامه‌ریزی کرده و زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن را تخمین بزنیم.

ما می‌توانیم برای اینکه کارها را در کمترین زمان، کمترین فشار روانی و بهترین بازده انجام دهیم برنامه‌های خود را طبق ۲۱ روش پیشنهادی این کتاب تنظیم و به صورت برنامه‌های روزانه، سالانه، یا بلندمدت مشخص نموده و از این پس برای رسیدن به آن تلاش کنیم. به عبارتی این نوع هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی به ما کمک کرده تا موفقیت بیشتری را در رسیدن به اهداف و یا کیفیت اهداف تعیین شده بدست آوریم.

شاید این کتاب در گذشته به عنوان یک متن بازاری و عامیانه در نظر گرفته می‌شد ولی در حال حاضر اینجانب از این متن به عنوان یک نوشته‌ی تخصصی رشته روانشناسی استفاده نموده و این تکنیک‌ها را مانند تکنیک‌های ارایه شده در مباحث عصب - روانشناختی چون مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری می‌دانم. خواندن این کتاب را با نگاهی جدیدتر به دانش آموزان، جوانان و خانواده‌های عزیز توصیه می‌نمایم.



امید است که این ترجمه بتواند به خوانندگان کمکی نماید. از خوانندگان عزیز خواهشمند است جهت ارایه نظرات به مترجم با ایمیل زیر تماس برقرار نمایند.

والسلام علی من التبع الهدی

امیر جهانیان نجف‌آبادی

نویسنده و پژوهشگر در حیطه خانواده و سلامت جنسی - روانشناسی کودکان و نوجوانان

Amir_Jahanian2002@yahoo.com