

آن قورباغه را بخور

نوشته برایان تریسی

برگردان: ایک وطن دوست

www.ketab.ir

- سرشناسه : تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
Tracy, Brian
- عنوان و نام پدیدآور : قورباغه را بخور/ نوشته‌ی برایان تریسی ؛ برگردان بابک وطن‌دوست.
- مشخصات نشر : رشت: هیدیس، ۱۳۹۷.
- مشخصات فیزیکی : ۱۰۶ ص. ۵/ ۲۱/۵ س.م. ۴۱×۵
- ظاهر : شابک : ۹۷۸-۶۳۲-۹۵۳۸۵-۰۰۰۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- نویسنده : Eat that frog! : ۲۱ great ways to stop procrastinating and get more done in less time
Tnd,c۳۰۰۷.
- یادداشت : کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
- یادداشت : بالای عنوان: آن قورباغه را بخور.
- عنوان دیگر : آن قورباغه را بخور.
- موضوع : مالکاری
- موضوع : Procrastinati n
- شناسه افزوده : وطن‌دوست، بابک، ۱۳۷۰ -، مترجم
- رده بندی کنگره : ۶۰۷BF / الف۴۹ت۴ ۱۳۹۷
- رده بندی دیویی : ۳/۶۰۰
- شماره : ۵۳۳۸۱
- کتابشناسی ملی
- نشر هیدیس

آن قورباغه را بخور!

نویسنده: برایان تریسی مترجم: بابک وطن‌دوست

طراح جلد: بابک وطن‌دوست

چاپ اول ۱۳۹۸؛ شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی و چاپ: نصر

قیمت: ۱۵.۰۰۰ تومان

فهرست مطالب:

i	پیشگفتار
vii	مقدمه
۱	فصل ۱- میز را بچینید
۸	فصل ۲- برای هر روز از پیش برنامه‌ریزی کنید
۱۴	فصل ۳- قانون ۲۰/۸۰ را برای همه چیز به کار ببرید
۱۹	فصل ۴- پیاده‌ها را در مسیر بگیرید
۲۴	فصل ۵- شیوه الف ب پ ت ث را همواره تمرین کنید
۲۸	فصل ۶- بر مواردی که نتایج سریع دارند تمرکز کنید
۳۴	فصل ۷- از قانون بازده اجباری پیروی کنید
۳۹	فصل ۸- قبل از شروع کاملاً آماده شوید
۴۳	فصل ۹- تکلیفتان را انجام دهید
۴۸	فصل ۱۰- استعدادهای خاص خود را بالا ببرید
۵۲	فصل ۱۱- محدودیت‌های کلیدی خود را شناسایی کنید
۵۷	فصل ۱۲- هر بار فقط یک بشکه نفت

آن قورباغه را بخور

- فصل ۱۳- خودتان را تحت فشار قرار دهید ۶۱
- فصل ۱۴- قدرت‌های فردی خود را افزایش دهید ۶۵
- فصل ۱۵- خودتان را تشویق به اقدام کنید ۷۰
- فصل ۱۶- به تعویق انداختن خلاق را تمرین کنید ۷۴
- فصل ۱۷- بهترین کار را اول انجام دهید ۷۸
- فصل ۱۸- کارها را ریز و خرد کنید ۸۱
- فصل ۱۹- برش‌های زمانی بزرگ ایجاد کنید ۸۵
- فصل ۲۰- حس فوریت ایجاد کنید ۸۹
- فصل ۲۱- هر کاری را با تمرکز کامل انجام دهید ۹۳
- خلاصه کلام ۹۷

پیشگفتار

از اینکه این کتاب را برداشتید متشکرم. امیدوارم که این نظریات همانطور که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرد، به شما نیز کمک کند. در واقع، امیدوارم که این کتاب زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد.

هیچ وقت زمان کافی برای انجام همه کارهایی که باید انجام دهید ندارید. در عمل کار، مسئولیت‌ها، پروژه‌ها، مجله‌هایی که باید بخوانید و کتاب‌هایی که می‌خواهید به محض اینکه برسید دست بگیرید، شما را در خود غرق کرده‌اند.

اما حقیقت این است که دچار استرس نخواهید رسید. هرگز نمی‌توانید کارهایتان را انجام دهید. هرگز نمی‌توانید آنقدر جلو بروید که بتوانید تمام آن کتاب‌ها، مجلات و فعالیت‌های تفریحی که روزی شما را درگیر می‌کند، انجام دهید.

حل مسائل مدیریت زمانتان از طریق ناتمام ماندن کارها را فراموش کنید. هرچقدر هم فنون بازدهی فردی بلد باشید، همیشه کارهایتان بیشتر از زمانی است که در اختیار دارید، فرقی نمی‌کند چقدر کار داشته باشید.

فقط می‌توانید زمان و زندگی‌تان را با تغییر شیوه فکر کردن، کار کردن و پرداختن به جریان ناتمام مسئولیت‌هایی که هر روزه بر سرتان سرازیر می‌شود، کنترل کنید. فقط می‌توانید کنترل کارها و فعالیت‌هایتان را تا حدی در دست بگیرید که از انجام بعضی کارها دست بکشید و وقت بیشتری برای کارهای دیگری بگذارید که می‌توانند در زندگی‌تان تغییر ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است که در مورد مدیریت زمان مطالعه کرده‌ام. در کارهای پیتر دراکر^۱، الکس مک‌کنزی^۲، آلن لاکاین^۳، استفن کاوی^۴ و بسیاری بسیاری دیگر غوطه‌ور شده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله در مورد تاثیرگذاری و کارآیی فردی خوانده‌ام. این کتاب نتیجه آنهاست.

هزار بار من به ایده خوبی برخوردم، آن را روی زندگی و کار خودم امتحان کردم. اگر جواب داد، آن را در سخنرانی‌ها و سمینارهایم وارد کرده و به دیگران یاد داده‌ام.

گالیله گفته است: «من نتوانم به دیگری چیزی را یاد بدهم که خودش نمی‌داند؛ فقط می‌توانید آن را یادش بیندازید.»

بسته به سطح دانش و تجربه‌تان، این کتاب به شما برایتان آشنا به نظر خواهند آمد. این کتاب آنها را به خاطرتان می‌آورد. وقتی شیوه‌ها و فنون این کتاب را بارها و بارها انجام دهید، تبدیل به عادت می‌شوند و مسیر زندگی‌تان در مسیر خیلی مثبتی تغییر خواهد گرفت.

داستان خود من

^۱ Peter Drucker

^۲ Alex MacKenzie

^۳ Alan Lakein

^۴ Stephen Covey