

www.ketab.ir
قورباغه‌ات را

قورت بده

برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ م. Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را قورت بده/ برایان تریسی؛ مترجم نازنین قره‌گوزلو.
مشخصات نشر: قم: آسمانگون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ م.

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, [2017].

موضوع: Procrastination

موضوع: اهمالکاری

شناسه افزوده: قره‌گوزلو، نازنین، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی دیویی: ۴۳/۶۴۰

رده بندی کنگره: ۶۳۷BF

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۲۴۰

قورباغه‌ات را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

صفحه آرایشی: زرین گراف

ناشر: آسمانگون

ناظر چاپ: علی فرمانی

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: احسان

شابک: 978-622-7167-69-6



قم، بلوار سیمه، سیمه ۲۴، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

همراه ۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کتابه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انستیتوت آسمانگون نمی باشد و در
هرگونه خرید و فروش یا ترجمه و یا
کپی از متن کتاب عقوبت نبوده و
قطعا پیگرد قانونی خواهد داشت

فهرست مطالب

فصل ۱: میز را بچینید.....	۲۱
فصل ۲: هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید.....	۲۷
فصل ۳: قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار بیندید.....	۳۳
فصل ۴: نتایج را در نظر بگیرید.....	۳۸
فصل ۵: روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید.....	۴۳
فصل ۶: روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید.....	۴۸
فصل ۷: از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید.....	۵۴
فصل ۸: پیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید.....	۵۹
فصل ۹: مهارت‌هایتان را افزایش دهید.....	۶۳
فصل ۱۰: استعدادهای منحصر به فردتان را پرورش دهید.....	۶۸
فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی‌تان را مشخص کنید.....	۷۲
فصل ۱۲: هر بار به اندازه یک بشکه جلو بروید!.....	۷۷
فصل ۱۳: خودتان را تحت فشار قرار دهید.....	۸۱
فصل ۱۴: توانایی‌های شخصی‌تان را به حداکثر برسانید.....	۸۵
فصل ۱۵: خودتان را به کار کردن ترغیب کنید.....	۹۰
فصل ۱۶: تبدیلی سازنده را تمرین کنید.....	۹۵
فصل ۱۷: سخت‌ترین کارتان را اول انجام دهید.....	۱۰۰
فصل ۱۸: کارهایتان را به قطعات و بخش‌ها تقسیم کنید.....	۱۰۴
فصل ۱۹: قطعات بزرگ از زمان برای خودتان خلق کنید.....	۱۰۹
فصل ۲۰: احساس اضطراب و فوریت را در خودتان تقویت کنید.....	۱۱۳
فصل ۲۱: هر بار از عهده یک کار برآیید.....	۱۱۸

پیش‌گفتار

از اینکه این کتاب را در دست گرفته‌اید، متشکرم. امیدوارم این ایده‌ها چنان که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده است برای شما هم سودمند باشد. در واقع، امیدوارم این کتاب، زندگی شما را برای همیشه متحول کند.

هیچ‌گاه برای انجام همه‌ی کارهایی که باید انجام بدهیم، وقت کافی وجود ندارد. شما به شدت در محاصره‌ی کارهایتان، مسئولیت‌های شخصی، پروژه‌ها، یک خروار مجله و کتاب برای خواندن قرار گرفته‌اید که دوست دارید همین روزها به سراغ آن‌ها بروید اما واقعیت این است که شما هیچ وقت سراغشان نمی‌روید. شما هرگز همگام با کارهایتان قدم برنمی‌دارید و از آن‌ها عقب می‌افتید. وقت ندارید که همه‌ی آن کتاب‌ها و مجلات را بخوانید و برای کارهای تفریحی که همیشه در آرزویشان هستید وقت اضافه پیدا نمی‌کنید.

این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که بتوانید مشکل مدیریت زمانتان را با کارایی بیشتر برطرف کنید. مهم نیست که شما چقدر در تکنیک‌های کارایی شخصی توانمند هستید زیرا همیشه کارهایی که باید انجام دهید بیشتر از وقتی است که در اختیار دارید، حال آن وقت هر چقدر می‌خواهد باشد.

شما می‌توانید کنترل زمان و زندگی‌تان را در دست بگیرید و این زمانی میسر

می‌شود که روش فکرکردن و کار کردن را تغییر دهید و مشغول دریای بی‌کران مسئولیت‌هایی بشوید که شما را احاطه کرده‌اند. شما می‌توانید کنترل کارها و فعالیت‌هایتان را به دست آورید فقط به شرط اینکه انجام برخی کارها را متوقف کنید و وقت بیشتری به بعضی کارها اختصاص دهید که می‌توانند در زندگی شما یک تحول اساسی ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است که به مطالعه‌ی مدیریت زمان پرداخته‌ام. آثار پیتُر دراگر،^۱ آلکس مکنزی، آلن لیکن، استفن کاوی و بسیاری دیگر را با دقت بسیار مطالعه کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله درباره کارایی و اثربخشی شخصی خوانده‌ام و این کتاب نتیجه‌ی آن مطالعات است.

هر زمان با روش خوبی روبه‌رو شدم ابتدا آن را در زندگی خود به کار برده و در صورت نتیجه‌بخش بودن، آن را در سخنرانی‌ها و سمینارها به دیگران آموزش داده‌ام. هرگاه به ایده‌ای خوبی برخورد کردم، در کار و زندگی شخصی‌ام مورد استفاده قرار دادم. اگر مفید بود در سخنرانی‌ها و سمینارهایم می‌گنجاندمش و به دیگران یاد می‌دادم. گالیله در جایی نوشته: «شما نمی‌توانید چیزی را که یک فرد تا به حال نمی‌دانسته به او آموزش دهید؛ فقط می‌توانید او را از آنچه که می‌دانسته آگاه کنید». این ایده‌ها بر حسب دانش و تجربه شما ممکن است به نظرشان آشنا بیایند. کتاب حاضر این ایده‌ها را به سطح بالاتری از آگاهی و هوشیاری شما می‌آورد. وقتی این روش‌ها و تکنیک‌ها را فرا گرفتید و بارها و بارها آن‌ها را به کار بردید تا برایتان به عادتی تبدیل شد؛ زندگیتان را به روش کاملاً سازنده و مثبتی متحول خواهید کرد.