

قورباغه راقورت بده

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: میترا میرشکار

۱۳۸۵

انتشارات نوین

Tracy, Brian

تریسی، بریایان، ۱۹۴۴ - م

قورباغه را قورت بده / برایان تریسی؛ مترجم میترا میرشکار. —

تهران: نوین، ۱۳۸۴.

۲۰۰ ص.

ISBN 964-6325-97-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating
and get more done in less time, c 2001.

کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین توسط مترجمان و ناشران
مختلف منتشر شده است.

۱. اهمالکاری. ۲. وقت -- تنظیم. الف. میرشکار سیاهگل، میترا،

۱۳۴۳ - مترجم. ب. عنوان.

۶۴۰ / ۴۳

ت۴ الف / BF ۶۳۷

۱۳۸۴

۳۰۰۰۳-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات نوین

نام کتاب: قورباغه را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: میترا میرشکار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: منا جلالی

لیتوگرافی: نوین

چاپ: کوشش

چاپ اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

تلفن پخش: ۶۶۴۹۷۴۰۲

شابک: ۹۶۴-۶۳۲۵-۹۷-۱

ISBN:964-6325-97-1

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۵
مقدمه	۱۳
(۱) سفره را پهن کنید	۲۱
(۲) برای هر روزتان برنامه ریزی کنید	۲۷
(۳) قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری در نظر بگیرید	۳۳
(۴) به نتایج توجه کنید	۳۹
(۵) همواره روش "الف ب پ ت ث" را اعمال کنید	۴۵
(۶) توجه تان را به نتایج اصلی متمرکز کنید	۴۹
(۷) حکم واجب را در نظر بگیرید	۵۵
(۸) قبل از آغاز کار، مقدمات را مهیا کنید	۶۱
(۹) تکالیف تان را انجام دهید	۶۵
(۱۰) استعدادهای ویژه تان را تقویت کنید	۷۱
(۱۱) ضعف های مهم تان را مشخص کنید	۷۵
(۱۲) بشکه به بشکه پیش بروید	۸۱
(۱۳) خود را تحت فشار قرار دهید	۸۵
(۱۴) نیروهای فردی تان را به حداکثر برسانید	۸۹

- ۹۵ (۱۵) انگیزه فعالیت را در خود به وجود آورید.
- ۹۹ (۱۶) تنبلی خلاق را در خود پیروانید.
- ۱۰۵ (۱۷) ابتدا به انجام دشوارترین فعالیت پردازید.
- ۱۰۹ (۱۸) کار را به بخش های کوچک تری تقسیم کنید.
- ۱۱۳ (۱۹) میزان وقت تان را افزایش دهید.
- ۱۱۷ (۲۰) شتاب به خرج دهید.
- ۱۲۳ (۲۱) هر بار به یک کار مهم پردازید.
- ۱۲۷ خلاصه مطالب.

پیشگفتار

از شما متشکرم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید. امیدوارم مطالب این کتاب همان‌گونه که من و هزاران نفر را یاری داده‌اند، برای شما نیز مفید باشند. در حقیقت، امیدوارم این کتاب زندگی شما را برای همیشه دگرگون سازد.

هیچ‌گاه فرصت کافی برای انجام کارهایی که باید انجام دهید، وجود ندارد. شما عملاً در کار و مسئولیت‌های فردی، پروژه‌ها، انبوه مجله‌هایی که باید مطالعه کنید و نیز کتاب‌هایی که روی هم انباشته شده‌اند تا روزی به محض یافتن فرصتی آن‌ها را بخوانید، غرق شده‌اید.

اما حقیقت امر این است که هیچ‌گاه فرصت کافی را پیدا نمی‌کنید. کارهای تان تمامی ندارند. هیچ‌گاه آن قدر فارغ نمی‌شوید که بتوانید به آن کتاب‌ها، مجلات و تفریحات سرگرم‌کننده‌ای که آرزویش را دارید،

بپردازید.

در ضمن این اندیشه را کنار بگذارید که می‌توانید با افزایش کارایی‌تان مشکلات ذیق وقت را حل کنید. اهمیتی ندارد تا چه حد از روش‌های مختلف بهره‌وری شخصی مطلع هستید زیرا همواره کارهایی که باید انجام دهید بیش‌تر از زمانی است که در اختیارتان قرار دارد و فرقی نمی‌کند چه میزان فرصت دارید.

شما تنها با تغییر شیوه تفکر، عملکرد و سبیل بی‌کران مسئولیت‌هایی که هر روز بر سرتان فرو می‌ریزند، قادرید زمان و زندگی‌تان را تحت اختیار و کنترل خویش درآورید. شما تنها با دست کشیدن از انجام پاره‌ای امور و پرداختن به فعالیت‌هایی که به راستی در زندگی‌تان تغییری به وجود می‌آورند، قادرید کارها و فعالیت‌های‌تان را تحت اختیار خود درآورید.

من بیش‌تر از سی سال به مطالعه زمانبندی پرداخته‌ام. و به مطالعه کارهای اشخاصی چون پیترو دروکر^(۱)، آلکس مک کنزی^(۲)، آلن لیکن^(۳)، استفن کاوی^(۴) و افراد بی‌شماری از این قبیل پرداخته‌ام. به مطالعه صدها کتاب و هزاران مقاله در باب کارایی و تأثیرپذیری فردی پرداخته‌ام. و این کتاب، حاصل مطالعات من است.

هر بار با ایده خوبی روبرو می‌شدم، می‌کوشیدم آنرا در حرفه و زندگی شخصی‌ام به کار گیرم. و اگر با موفقیت همراه بود، تجربه‌ام را در جلسات و سمینارهایم آموزش می‌دادم.

1. Peter Drucker

2. Alex Mackenzie

3. Alan Lakein

4. Stephen Covey

گاليله گفت: «شما قادر نیستید مطلبی را که خود شخص از آن آگاهی ندارد، به او بیاموزید؛ تنها می‌توانید او را از آن چه می‌داند، آگاه کنید.»

چه بسا عقاید این کتاب بر اساس سطح دانش و تجاربی که کسب کرده‌اید، به نظر تان آشنا بیایند. این کتاب دانستی‌های شما را به سطح بالاتری از آگاهی ارتقاء می‌دهد. هرگاه این روش‌ها و تکنیک‌ها را بیاموزید و آن‌ها را آن قدر تکرار کنید که برای تان به صورت یک عادت درآیند، قادر خواهید بود شیوه زندگی تان را در جهتی کاملاً مثبت دگرگون سازید.

داستان خود من

اینک اجازه بدهید کمی درباره خودم و دلیل تحریر این کتاب برای تان صحبت کنم.

زندگی را با امکاناتی کم اما ذهنی کنجکاو آغاز کردم. در مدرسه موفق نبودم و سرانجام درس را کنار گذاشتم. سال‌ها به کارهای بدنی پرداختم. و به نظر می‌آمد آینده خوبی انتظارم را نمی‌کشد.

هنگامی که مرد جوانی شدم، در یکی از کشتی‌های باربری کاری پیدا کردم و رفتم تا به اصطلاح دنیا دیده شوم. هشت سال به سفر پرداختم و کار کردم و باز هم سفر کردم و عملاً بیش از هشتاد کشور پنج قاره دنیا را دیدم.

هنگامی که دیگر از عهده کارهای بدنی برنیامدم، به فروشندگی پرداختم. در خانه‌ها را می‌زدم و با فروش کالاها کمیسیون می‌گرفتم.

مدت‌ها به این کار مشغول بودم تا این‌که روزی به اطرافیانم نگاه کردم و از خود پرسیدم: «چرا دیگران از من موفق‌ترند؟»

و آنگاه کاری انجام دادم که زندگی‌ام را دگرگون ساخت. نزد فروشنده‌گان موفق رفتم و راز کارشان را پرسیدم. و آن‌ها هم همه چیز را به من گفتند. من هم به پندهای آن‌ها عمل کردم و این‌گونه بود که فروشم بالا رفت. در حقیقت، موفقیت به حدی چشمگیر بود که مدیر فروش شدم. در این منصب نیز راهکار گذشته‌ام را دنبال کردم. نزد مدیران موفق رفتم و علت موفقیت‌شان را جویا شدم. بعد هم به همان کارها پرداختم.

در واقع این شیوه یادگیری و به کارگیری آموخته‌ها، زندگی‌ام را دگرگون ساخت. و هنوز هم مات و مبهوتم که این کار تا چه حد ساده و آشکار است. وظیفه شما این است که دریابید انسان‌های موفق چه می‌کنند و همان کارها را انجام دهید تا این‌که سرانجام به همان نتایج دست یابید. خدای من! چه فکر جالبی!

راحت‌تان کنم! بعضی‌ها بهتر از دیگران عمل می‌کنند چون برخی کارها را به طریقی متفاوت انجام می‌دهند و به شیوه‌ای درست به انجام کارهای درست می‌پردازند. به خصوص این‌که از وقت و زمان‌شان بسیار بهتر از انسان‌های معمولی بهره می‌جویند.

به دلیل تجارب ناخوشایندی که در گذشته داشتم، نوعی احساس ضعف و عدم لیاقت در من جای گرفته بود. دچار این بحران ذهنی شده بودم که افراد موفق‌تر از من واقعاً بهتر از من هستند. و آن‌چه آموختم بیانگر این مطلب بود که این اندیشه لزوماً صحیح نیست.