

قورباغه‌ات را قورت بده!

۲۱ راه بزرگ برای چیره شدن بر تعلل کاری

و کسب بهره بیشتر در زمان کمتر

اثر: برایان تریسی

ترجمه‌ی رضا بدیعی بهنمیری

Tracy, Brian

تریزی، برایان، ۱۹۴۴-م

قورباغهات را قورت بده: ۲۱ راه بزرگ برای چیره شدن بر تعلل
کاری و کسب بهره بیشتر در زمان کمتر / اثر برایان تریسی؛ ترجمه‌ی رضا
بدیعی بهنمیری. -- تهران: دادار، ۱۳۸۵.
۱۲۰ ص.

ISBN: 964-8097-60-7 ریال ۱۲۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:

عنوان اصلی: Eat that Frog: 21 great way to stop
procrastinating and get more done in less time, C2001

کتاب حاضر با عناوین و ترجمان مختلف در سالهای مختلف منتشر شده است.

۱. اهمالکاری. الف. بدیعی بهنمیری، رضا، ۱۳۴۲ -، مترجم.

ب. عنوان.

۶۴۰/۴۳

۴ت ۱۹ الف/ BF۶۶۳۷

۱۳۸۵

م ۸۵-۴۶۶

کتابخانه ملی ایران



نشر و پژوهش دادار

نشانی: تهران ابتدای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب،

کوی حجت، پلاک ۴۴، واحد همکف تلفن: ۶۶۳۳۸۱۳۲-۶۶۴۲۴۷۲۹

قورباغهات را قورت بده!

اثر: برایان تریسی

ترجمه: رضا بدیعی بهنمیری

● چاپ اول تابستان ۱۳۸۵ تهران ● شمارگان ۲۰۰۰ نسخه

● چاپ و صحافی پدیده گوتنبرگ ● قیمت ۱۲۰۰ تومان

ISBN 964 - 8097 - 60 - 7

شابک ۷ - ۶۰ - ۸۰۹۷ - ۹۶۴

Printed in Iran

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
سرگذشت من	۹
میز را بچینید	۱۹
برای هر روز از قبل طرح و برنامه تهیه کنید	۲۵
در تمامی موارد قاعده‌ی ۲۰/۸۰ را به کار بیندید	۳۱
نتایج را در نظر بگیرید	۳۵
روش "آ ب پ ت ث" را مستمر به کار بیندید	۴۱
بر روی زمینه‌هایی تمرکز کنید که پیامدهای کلیدی دارند	۴۵
از قانون فعالیت مفید اجباری پیروی کنید	۵۱
قبل از شروع کار تمام مقدمات آن را فراهم کنید	۵۷
آنچه در ارتباط با کارتان لازم است فرا بگیرید	۶۱
استعدادهای خاص خود را تقویت کنید	۶۵
محدودیت‌های کلیدی خود را بشناسید	۶۹
هر بار یک بشکه نفت را نشانه بگیرید	۷۵
خودتان را تحت فشار قرار دهید	۷۹
توانمندی خود را به حداکثر برسانید	۸۳
برای شروع کار، خود را ترغیب کنید	۸۷
عمل کاری خلاق را تجربه کنید	۹۱

اول مشکل ترین کار را انجام دهید.....	۹۵
کار را به قطعه های کوچک خرد کنید.....	۹۹
برای هر کاری زمان معینی را در نظر بگیرید.....	۱۰۳
احساس فوریت و انجام سریع کار را در خود تقویت کنید.....	۱۰۷
کارها را بر اساس اولویت ردیف کنید.....	۱۱۱
جمع بندی و نتیجه گیری.....	۱۱۵

پیشگفتار

به خاطر انتخاب این کتاب از شما متشکرم. امیدوارم ایده‌های مطرح شده در این کتاب همانگونه که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده است به شما نیز کمک کند. در واقع انتظار دارم این کتاب زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد. شما هیچ وقت برای کارهایی که می‌خواهید انجام دهید فرصت زمانی کافی ندارید. آدمی غرق در کارها و وظایف شخصی، برنامه‌ها، مطالعه‌ی مجله‌های متنوع و گوناگون است و در برابر انبوهی از کتاب‌هایی قرار دارد که فرصت نکرده است آن‌ها را مطالعه کند. اما واقعیت این است که هیچ وقت چنین فرصتی به دست نخواهد آمد. شما هرگز نمی‌توانید تمام وظایف و امور محوله را به انجام رسانید و آنقدر وقت نخواهید داشت که بتوانید تمام کتاب‌ها و مجله‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه خود را آن چنان که در سر می‌پرورانید به انجام رسانید.

و نباید دچار این توهم شوید که با کار بیشتر می‌توانید مشکل محدودیت زمانی خود را حل کنید. چون هر مقدار هم که بر تکنیک‌های موثر بر بهره‌وری فردی مسلط باشید باز هم مقداری کار باقی می‌ماند و همیشه بیش از زمانی که در اختیارتان است کارهای انجام نشده برای شما باقی می‌ماند.

شما فقط به شرطی موفق به کنترل زمان و زندگی‌تان می‌شوید که روش فکر کردن و برخوردتان با رودخانه‌ی بی‌پایان کارهای روزمره‌ی پیش روی‌تان تغییر کند. قدرت شما در کنترل زمان و زندگی و فعالیت‌های‌تان فقط به حدی است که از انجام بعضی از کارها صرف‌نظر کرده و بیشتر وقت خود را به فعالیت‌هایی معطوف کنید که می‌توانند در زندگی شما تغییر اساسی ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است در زمینه‌ی مدیریت زمان مطالعه دارم. در آثار کسانی مانند پتر دراکر، الکس مکزی، الن لاکین، استفن کاوی و افراد دیگری غرق شده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله در زمینه ثمربخشی و کارایی فردی مطالعه کرده‌ام. کتاب پیش روی شما حاصل تمام این‌ها می‌باشد.

هر باری که به ایده خوبی برخوردم آن را در کار و زندگی شخصی‌ام آزمودم اگر از نتیجه‌ی حاصله راضی بودم آن‌ها را در سمینارهای خود مطرح و به دیگران آموزش دادم.

گالیلو نوشته است: نمی‌توان به کسی چیزی آموخت که خودش از آن آگاه نباشد فقط می‌توان او را به چیزی که می‌داند آموزش داد.

امکان دارد ایده‌هایی من بر حسب دانش و تجربیات شما آشنا به نظر برسند. اگر این روش‌ها و فن‌ها را بیاموزید و به دفعات آن‌ها را به کار ببندید تا به صورت عادت درآیند، مسیر و جهت زندگی و حرفه شما به شکل بسیار مثبتی تغییر خواهد کرد