

قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان



نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: آناهیتا محفزی

ترجمه، برایان، ۱۹۹۲.
قورباغه را قورت بده/ ترجمه آناهیتا جعفری. - اصفهان: ادب امروز، ۱۳۸۵.
۲۲۴ ص.

ISBN: 964-95699-3-6

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, 02201.

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «قورباغه را قورت بده!» ۲۱ روش برای غلبه بر تنبلی و ... توسط انتشارات راشین و سپس تحت عناوین مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.

۱. اهمال‌کاری، الف. جعفری، آناهیتا، ۱۳۵۶، مترجم: ب. عنوان، ج. عنوان: قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و ...

۶۴۰/۴۳

ت ۹ الفب/ ۶۳۷ BF

ب ۱۳۸۵

م ۸۵-۲۶۹۸

کتابخانه ملی ایران



قورباغه را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی / مترجم: آناهیتا جعفری

ناشر: انتشارات ادب امروز

دفتر مرکزی: اصفهان - خیابان استانداری - ساختمان شهاب - طبقه زیرزمین
تلفن: ۲۲۳۷۷۱۴ و ۲۲۳۷۰۱۳-۰۳۱۱، همراه: ۰۹۱۳۳۱۰۶۸۶۴، ص.پ: ۶۷۳-۸۱۴۶۵

مدیر تولید: محمد ثابت قدم / حروف نگار و صفحه آرا: لیلای قاصدی پور
لیتوگرافی: صدف / چاپ متن: فردا / چاپ جلد: نقش جهان / صحافی: دی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه / چاپ اول: ۱۳۸۵ / قیمت: ۱۳۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۹۵۶۹۹-۳-۶ / ۹۶۴-۹۵۶۹۹-۳-۶ ISBN: 964-95699-3-6

«فهرست مطالب»

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار نویسنده
۵	سرگذشت من
۱۱	مقدمه
۲۱	فصل اول: چیدن میز
۳۳	فصل دوم: از قبل برای هر روزتان برنامه‌ریزی کنید
۴۵	فصل سوم: اجرا کردن قانون ۸۰/۲۰ در همه کارها
۵۵	فصل چهارم: به نتیجه کارتان دقت کنید
۶۵	فصل پنجم: همیشه از روی الف. ب. پ. ... استفاده کنید
۷۳	فصل ششم: تمرکز بر روی هدف اصلی
۸۵	فصل هفتم: تبعیت از اصل کارآیی اجباری
۹۵	فصل هشتم: مقدمات کار را قبل از شروع به کار تهیه کنید

فصل نهم: آنچه که باید شما در رابطه با کارتان بدانید فرا بگیرید.....	۱۰۵
فصل دهم: استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید.....	۱۱۳
فصل یازدهم: موانع و محدودیت‌های خود را پیدا کنید.....	۱۲۱
فصل دوازدهم: هر بار یک بشکه به جلو بروید.....	۱۳۱
فصل سیزدهم: خودتان را در منگنه قرار دهید.....	۱۳۹
فصل چهاردهم: قوای خود را به حداکثر برسانید.....	۱۴۷
فصل پانزدهم: انگیزه بیشتر مساوی با کار بیشتر.....	۱۵۷
فصل شانزدهم: تنبلی خلاق را تجربه کنید.....	۱۶۵
فصل هفدهم: اولین کار = سخت‌ترین کار.....	۱۷۳
فصل هجدهم: کارتان را خرد کنید.....	۱۷۹
فصل نوزدهم: برای هر بخش از کارتان زمان مشخصی را در نظر بگیرید.....	۱۸۷
فصل بیستم: برای انجام کارهایتان سرعت را به حداکثر برسانید.....	۱۹۵
فصل بیست و یکم: در هر گام یک کار مهم انجام دهید.....	۲۰۳
نتیجه‌گیری.....	۲۱۱

آنک چشمانی که خمیر مایه‌ی مهر است!

وینک مهر تو:

نبرد افزاری

تا با تقدیر خویش پنجه در پنجه کنم ...

به کورش سلیمی

پیشگفتار نویسنده

قبل از هر چیز از شما بابت انتخاب این کتاب بسیار سپاسگزارم. امیدوارم مطالب این کتاب به همان اندازه که برای من حائز اهمیت بود و همچنین تأثیر گذار در عرصه زندگی برای شما نیز چنین باشد. و با خواندن این کتاب زندگی شما متحول شود.

یک نکته را همیشه در نظر بگیرید که شما هیچگاه زمان کافی برای انجام تمام کارهای خود ندارید. شما همانند سوزنی در یک انبار شلوغ در میان کارهای خود مانده‌اید. کارهایی

مانند مسئولیت‌های زندگیتان. روزنامه‌های خوانده نشده، مجلات، کتاب‌ها و ... که همه و همه تلنبار شده و شما منتظر روزی هستید که بتوانید آنها را بخوانید و خواهید دید که این اتفاق هرگز نخواهد افتاد. و شما نخواهید توانست به همه این امور رسیدگی کنید و یا حتی یک گام جلوتر از کارهای عقب افتاده خود باشید.

شما هر اندازه که بتوانید بر راه و روش‌ها، استفاده مفید و مؤثرِ زمان خود غلبه کنید و بر آنها مسلط شوید به همان اندازه می‌توانید مشکلات مدیریت زمانی خود را نیز حل کنید. تنها و تنها یک روش برای کنترل وقت خود دارید و آن چیزی نیست جز تغییر روش تفکر، عمل کردن و نوع برخورد شما با مشکلات و مسائل روزمره‌تان. شما باید بتوانید کارهای زیادی را که در نهایت تأثیر چندانی در زندگی شما ندارد را متوقف کرده در عوض به کارهایی بپردازید که نیاز به وقت کمتری برای انجام دارند اما در زندگی شما بسیار مؤثرند. من بیش از ۳۰ سال در زمینه مدیریت زمان تحقیق و پژوهش انجام داده‌ام و آثار کسانی همچون پیتر دروگر،

الکس لک کنزی، آلن کین، استفن کاوی و افراد دیگر را مطالعه کرده‌ام. همچنین این کتاب نتیجه مطالعه صدها کتاب و مقاله در رابطه با بهره‌وری و اثر بخش شخص است زمانی که من با یک نظریه خوب و مناسب برخورد می‌کردم و با بکارگیری آن اثرات بسیار خوبی را در زندگی خود مشاهده می‌کردم و بلافاصله از آن در سمینارها و آموزش‌هایم استفاده می‌کردم. کاکیم می‌گوید: «شما نمی‌توانید به کسی چیزی را یاد بدهید که هیچ دانش و اطلاعی در رابطه با آن ندارد بلکه فقط می‌توانید او را از آنچه که می‌داند آگاه کنید»

شاید شما از مطالب این کتاب آگاه باشید و آنها برایتان آشنا باشند اما این کتاب در واقع سطح آگاهی شما را به سطوح بالاتری ارتقا می‌بخشد. با فراگرفتن این شیوه‌ها و روش‌ها استفاده روزمره و مداوم از آنها می‌توانید روش زندگی خود را به شکلی خوب تغییر دهید.