

قورباغه‌ها را قورت بده!

۲۱ روش عالی غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کارها

برایان تریسی

ترجمه: افسانه آریان

انتشارات نوای دانش

الشارات نوای دانش

اراک - صندوق پستی ۱۸۵-۳۸۱۸۵ - تلفن: ۲۷۶۳۳۶۶ - ۰۸۶۱ همراه: ۰۹۱۸۳۶۱۲۹۶۷

نام کتاب: قورباغه‌ها را قورت بده!

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: افسانه آریان

چاپ اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

ISBN:964- 8949-12-3

شابک: ۹۶۴-۸۹۴۹-۱۲-۳

مرکز فروش: نشر و پخش نوای دانش ۲۷۶۳۳۶۶ - ۰۸۶۱ همراه: ۰۹۱۸۳۶۱۲۹۶۷

فهرست

۱	پیشگفتار
۲	حکایت خودم
۱۰	مقدمه
۱۹	۱- میز را بچینید
۲۸	۲- برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید
۳۷	۳- قانون ۸۰/۲۰ را در همه امور به کار گیرید
۴۴	۴- نتایج کار را در نظر داشته باشید
۵۰	۵- روش الف - ب - پ - ت - ث را مدام به کار بگیرید
۵۶	۶- روی اهداف کلیدی تمرکز کنید
۶۵	۷- از قانون تشخیص ضرورت پیروی کنید
۷۲	۸- قبل از شروع کار ملزومات را کاملاً فراهم کنید
۷۷	۹- همواره به یادگیری ادامه دهید

- ۱۰- استعداد خاص خود را تقویت کنید..... ۸۳
- ۱۱- محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید..... ۸۸
- ۱۲- هر بار یک بشکه جلو بروید..... ۹۶
- ۱۳- خودتان را تحت فشار بگذارید..... ۱۰۱
- ۱۴- نیروهای فردی خود را به حداکثر برسانید..... ۱۰۶
- ۱۵- خودتان را به فعالیت ترغیب کنید..... ۱۱۳
- ۱۶- روش تنبلی سازنده را تمرین کنید..... ۱۱۹
- ۱۷- اول سخت‌ترین کار را انجام دهید..... ۱۲۵
- ۱۸- کار را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید..... ۱۲۹
- ۱۹- وقت بیشتری ایجاد کنید..... ۱۳۳
- ۲۰- احساس اضطرار را در خود ایجاد کنید..... ۱۳۹
- ۲۱- هر بار یک کار مهم را انجام دهید..... ۱۴۵
- جمع بندی و نتیجه گیری..... ۱۵۱

پیش‌گفتار

از اینکه این کتاب را برای مطالعه انتخاب نموده‌اید از شما سپاسگزارم. امیدوارم عقاید عنوان شده در این کتاب به همان اندازه که برای من و هزاران نفر دیگر مفید بوده برای شما نیز مؤثر واقع شود. در حقیقت، امیدوارم که این کتاب زندگی شما را برای همیشه دگرگون سازد.

هرگز فرصت کافی برای انجام تمام کارهایی که باید انجام دهید وجود ندارد. شما به معنای واقعی کلمه غرق در کار و مسئولیت‌های شخصی، پروژه‌ها، انبوه مجلاتی که باید مطالعه کنید و کتابهایی هستید که می‌خواهید هر چه زودتر، در یکی از همین روزها و به محض اینکه فرصت دست داد به سراغشان بروید.

اما واقعیت این است که شما هرگز فرصت کافی برای انجام همه این کارها پیدا نمی‌کنید.

هرگز نمی‌توانید آنقدر از کارهایتان پیشی بگیرید که گذشته از مطالعه تمامی آن مجلات و کتابها از اوقات فراغتی که همواره آرزویش را داشته‌اید نیز برخوردار شوید.

البته این فکر را از سر بیرون کنید که با بالا بردن بهره‌وری خود می‌توانید مشکلات مربوط به مدیریت زمان را برای خود برطرف سازید. هر قدر هم که از تکیه‌کهای بهره‌وری فردی برخوردار باشید، همواره کارهایتان بیش از زمانی است که برای انجام آنها در اختیار دارید.

شما می‌توانید تنها با تغییر در نوع تفکرتان، شیوه کار کردنتان و نحوه رویارویی با سیل پایان‌ناپذیر مسئولیتهایی که هر روزه به سوی شما هجوم می‌آورند وقت و زندگی خود را تحت کنترل در آورید. بسته به اینکه تا چه اندازه بتوانید برخی کارها را متوقف سازید و در عوض به برخی فعالیت‌های کمتری پردازید که واقعاً می‌توانند در زندگیتان تحول ایجاد نمایند قادر خواهید بود کارها و فعالیت‌هایتان را تحت کنترل در آورید.

من بیش از سی سال است که به مطالعه مدیریت زمان مشغول هستم و خود را در کارهای افرادی مانند پیترو دراکر، آلکس مک کِنزی، آلن لی کِین، استفن کاوی و سایر کسانی که در این زمینه تخصص دارند خرق نموده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله در زمینه اثربخشی و کارایی فردی مطالعه نموده‌ام و این کتاب نتیجه آنهاست.

هر زمان که به ایده خوبی برخورد نموده‌ام، ابتدا آن را در کار خود و زندگی شخصی‌ام امتحان کرده‌ام. اگر مؤثر واقع شد، از آن در گفته‌ها و سمینارهایم استفاده نموده و به دیگران نیز آموزش داده‌ام. گالیله می‌گوید: «شما نمی‌توانید به کسی چیزی را که از قبل نمی‌دانسته بیاموزید؛ تنها می‌توانید او را از آنچه می‌دانسته آگاه سازید».

ایده‌های عنوان شده در این کتاب بسته به میزان دانش و تجربه شما برایتان آشنا به نظر خواهند رسید. در اینجا دانسته‌های شما به سطح بالاتری از آگاهی ارتقاء پیدا می‌کنند. هنگامی که این شیوه‌ها و تکنیکها

را آموختید و آنقدر آنها را به کار بردید که برایتان تبدیل به یک عادت گشتند، آنگاه شیوه زندگیتان را به نحوی بسیار مثبت تغییر خواهید داد.

حکایت خودم

اجازه بدهید اندکی در مورد خودم و علل نگارش این کتاب برایتان بگویم. من در آغاز زندگی به جز یک ذهن کنجکاو از مزایای چندانی برخوردار نبودم. در مدرسه پیشرفت چندانی نداشتم و دست آخر هم ترک تحصیل کردم. چندین سال به کارهای سخت یدی مشغول بودم و آینده‌ام چندان امیدبخش به نظر نمی‌آمد. در جوانی در یک کشتی باربری مشغول به کار شدم تا بتوانم دنیا را سیاحت کنم. به مدت هشت سال سفر کردم و کار کردم و باز هم سفر کردم تا در نهایت توانستم بیش از هشتاد کشور در پنج قاره جهان را ببینم. هنگامی که دیگر نتوانستم کار یدی پیدا کنم به فروشنده‌گی پرداختم و در ازای آن درصد معینی از فروش کالا را دریافت می‌نمودم. مدتها درگیر فروش کالاهای مختلف بودم تا اینکه بالاخره یک روز به اطرافم نگاه کردم و از خود پرسیدم: «چرا دیگران از من موفق‌ترند؟»