

قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش سودمند برای غلبه بر تنبلی و انجام کار بیشتر در زمان کمتر



نویسنده: برایان تریسی
مترجم: شهره رهبر آزاد



ketabTala

قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش سودمند برای غلبه بر تنبلی و انجام کار بیشتر در زمان کمتر

انتشارات بهزاد

خیابان انقلاب، خیابان شهسای ژاندارمری، بین
فروردین و اردیبهشت، کوچه گرانفر، پلاک ۱۹۳
طبقه اول ☎ ۶۶۹۶۵۳۳۰ - فاکس: ۶۶۴۱۳۶۲۴

نام کتاب: قورباغه را قورت بده!

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: شهره رهبرآزاد

نوبت چاپ: چاپ دوازدهم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴ - ۵۹۵۹ - ۸۱ - ۰

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است

تریسی، برایان، ۱۹۲۲-م Tracy, Brian

قورباغه را قورت بده / نویسنده: برایان تریسی؛ مترجم: شهره رهبرآزاد،
-- تهران: بهزاد، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-5959-81-0 ۲۲۴ ص.

Eal that frag.... عنوان اصلی

این کتاب با عناوین مختلف توسط مترجمین و ناشرین متفاوت منتشر
شده است. فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. همکاری. الف. رهبرآزاد، شهره، ۱۳۳۶- مترجم. ب. عنوان.

۶۲۰/۲۳ BF۶۳۷/الف

۸۴-۱۶۸۷۸ کتابخانه ملی ایران

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
مأجرای زندگی من	۹
مقدمه: قورباغه را قورت بده	۱۷
۱: سفره را بچینید	۲۹
۲: برای هر روز خود از قبل برنامه‌ریزی کنید	۴۰
۳: قانون ۸۰/۲۰ را در مورد هر عملی به کار ببرید	۵۳
۴: پیامد کارهای خود را در نظر داشته باشید	۶۳
۵: شیوهٔ ABCDE را همواره به کار ببرید	۷۲
۶: بر روی کارهای مهم و کلیدی خود تمرکز کنید	۸۰
۷: از قانون ضروری‌ترین کارها پیروی کنید	۹۲
۸: قبل از آغاز کار، مقدمات آن را آماده کنید	۱۰۲
۹: دانش و مهارت خود را افزایش دهید	۱۰۹

عنوان صفحه

- ۱۰: استعدادهای ویژه خود را تقویت کنید..... ۱۱۸
- ۱۱: محدودیت‌های کلیدی خود را شناسایی کنید ۱۲۴
- ۱۲: هر بار فقط تا بشکه بعدی برو!..... ۱۳۴
- ۱۳: خود را تحت فشار قرار دهید ۱۴۱
- ۱۴: نیروهای فردی خود را به حداکثر برسانید ۱۴۸
- ۱۵: خود را تشویق به کار کردن کنید..... ۱۵۷
- ۱۶: تنبلی خلاقانه را تمرین کنید ۱۶۵
- ۱۷: مشکل‌ترین کارتان را در ابتدا انجام دهید ۱۷۳
- ۱۸: کار خود را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید ۱۷۹
- ۱۹: برش‌های بزرگی از زمان ایجاد کنید ۱۸۶
- ۲۰: سرعت کار را بالا ببرید ۱۹۴
- ۲۱: کارهایتان را یک به یک انجام دهید..... ۲۰۲

مقدمه

از شما سپاسگزارم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید. امیدوارم همان‌طور که ایده‌ها و نظریات مطرح شده در این کتاب، به من و هزاران انسان دیگر یاری رسانده است، برای شما نیز مفید و سودمند باشد. درحقیقت، امیدوارم این کتاب بتواند زندگی‌تان را برای همیشه دگرگون کند. شما هرگز زمان کافی در اختیار ندارید که بتوانید همه کارهای ضروری خود را انجام دهید. همیشه انبوهی از کارها، وظایف شخصی، پروژه‌ها، روزنامه‌ها و مجلات هست که تصمیم دارید به محض آن که فرصت کنید به سراغ آنها بروید.

اما حقیقت این است که هرگز نمی‌توانید آن کارها را انجام دهید، یعنی همه آن روزنامه‌ها، مجلات و کتاب‌ها را بخوانید، و به تفریحاتی که دوست داشته‌اید بپردازید.

قورباغه را قورت بده!

با فعال‌تر شدن و افزایش بهره‌وری خویش نیز نمی‌توانید مشکلات مربوط به زمان‌بندی انجام کارها را حل کنید. هر چقدر هم بر شیوه‌های بهره‌وری فردی سلطه و مهارت داشته باشید باز هم همیشه بیش از حد توان خود کار و مشغله دارید و نمی‌توانید همه آنها را انجام دهید.

شما فقط از یک راه می‌توانید زمان و زندگی خود را تحت کنترل خویش درآورید و آن هم این است که شیوه تفکر، کار، و نحوه روبرو شدن با انبوه مسئولیت‌های روزمره خود را تغییر دهید. برای این که بتوانید کارها و فعالیت‌های خویش را تحت کنترل درآورید باید برخی از کارها و مسئولیت‌های خود را کنار بگذارید و همه تلاش خود را بر روی تعداد معدودی از فعالیت‌ها که در زندگی شما تحول ایجاد می‌کنند متمرکز کنید.

من بیش از سی سال است که در زمینه مدیریتِ زمانِ مطالعه و تحقیق می‌کنم و نظریات کارشناسان بزرگی مانند پیتر دروکر، الکس مک کنزی، الن لاکین، استیفن کاوی و بسیاری افراد دیگر را مطالعه و بررسی کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله در مورد اثربخشی و کارایی فردی خوانده‌ام و کتاب حاضر نتیجه و ثمرهٔ همه این تحقیقات و مطالعات است.

هر بار که با ایده خوبی روبرو شده‌ام آن را در زندگی شخصی و کار خویش امتحان کرده‌ام و اگر ثمربخش بوده است آن را در سخنرانیها و همایش‌های خود مورد استفاده قرار داده و به دیگران آموزش داده‌ام.

گالیکه زمانی نوشت «شما نمی‌توانید به یک شخص، چیزی را که خودش از قبل

قورباغه را قورت بده!

نمی‌داند، یاد بدهید. بلکه فقط قادرید او را از آنچه می‌داند با خبر و آگاه سازید.»
مطالب این کتاب، با توجه به میزان دانش و تجربه‌تان، برایتان آشنا به نظر می‌رسد. در این کتاب من قصد دارم این مطالب را به سطح بالاتری از آگاهی‌تان منتقل کنم. وقتی که این روش‌ها و تکنیک‌ها را یاد بگیرید و بارها و بارها به کار ببندید تا تبدیل به عادت شوند آن‌گاه قادر خواهید شد جریان زندگی‌تان را، به نحوی بسیار مثبت، تغییر دهید.

EAT THAT FROG!

Brian Tracy
by: Sh. Rahbar Azad

