

فوری اغہ راقورت بدہ!

بیشتر از یک روی عالی برای غلبه بر تنهایی

و انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر

بیانیات قریسی

— 100 —

• • • 7 • • •



سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه را قورت بده! ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر / نویسنده برایان تریسی؛ مترجم زینب عرب نژاد.
 مشخصات نشر: قم: نسیم ظهور، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص.
 شابک: ۱- ۵۰- ۶۱۴۵- ۶۰۰- ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: اهمالکاری
 شناسه افزوده: عرب نژاد، زینب - مترجم ب. عنوان
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ت ۴ ۹ الف / BF ۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۶۶۰/۴۳
 ۱۳۹۰

بخش ستایش

عنوان:	قورباغه را قورت بده!
نویسنده:	برایان تریسی
مترجم:	زینب عرب نژاد
ناشر:	انتشارات نسیم ظهور
نوبت و تاریخ چاپ:	اول / ۱۳۹۱
چاپخانه:	نینوا
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
شابک:	978 - 600 - 6145 - 50 - 1
قیمت:	۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای مرکز پخش کتاب کوثر (بابکی) محفوظ است

مراکز پخش:

قم - خیابان سمیه - کوچه ۱۴ - انتهای کوچه - پلاک ۶۲
 تلفن: ۷۸۳۹۱۲۷ - ۰۲۵۱. همراه: ۰۹۱۲۸۵۴۰۱۰۴
 کرج - میدان توحید - بلوار شریفی - سمت راست - مؤسسه خیریه نورالسادات
 کرج - بلوار امامزاده حسن - سه راهی دانشکده - جنب شرکت تعاونی - دانشکده
 کشاورزی ۰۹۱۲۱۶۲۶۰۴۶ (نورداد)

فهرست مطالب

۹	درباره‌ی نویسنده
۱۳	پیش‌گفتار
۱۹	مقدمه
۲۵	فصل ۱
۲۵	میز را بچینید
۲۹	قورباغه را قورت بده!
۳۱	فصل ۲
۳۱	هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید
۳۵	قورباغه را قورت بده!
۳۷	فصل ۳
۳۷	قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار بند
۴۰	قورباغه را قورت بده!
۴۱	فصل ۴
۴۱	نتایج را در نظر بگیرید
۴۴	قورباغه را قورت بده!
۴۵	فصل ۵
۴۵	روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید
۴۸	قورباغه را قورت بده!
۴۹	فصل ۶
۴۹	روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید
۵۳	قورباغه را قورت بده!

قورباغه را قورت بده!

فصل ۷ ۵۵

از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید ۵۵

قورباغه را قورت بده! ۵۸

فصل ۸ ۵۹

بیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید ۵۹

قورباغه را قورت بده! ۶۱

فصل ۹ ۶۳

مهارت های تان را افزایش دهید ۶۳

قورباغه را قورت بده! ۶۶

فصل ۱۰ ۶۷

استعدادهای منحصر به فردتان را روشن دهید ۶۷

قورباغه را قورت بده! ۶۹

فصل ۱۱ ۷۱

محدودیت های اصلی تان را مشخص کنید ۷۱

قورباغه را قورت بده! ۷۵

فصل ۱۲ ۷۶

هر بار به اندازه یک بشکه جلو بروید! ۷۶

قورباغه را قورت بده! ۷۸

فصل ۱۳ ۸۰

خودتان را تحت فشار قرار دهید ۸۰

قورباغه را قورت بده! ۸۳

فصل ۱۴ ۸۴

توانایی های شخصی تان را به حداکثر برسانید ۸۴

قورباغه را قورت بده! ۸۷

فصل ۱۵ ۸۹

۸۹.....	خودتان را به کار کردن ترغیب کنید
۹۲.....	قورباغه را قورت بده!
۹۳.....	فصل ۱۶.....
۹۳.....	تنیلی سازنده را تمرین کنید
۹۶.....	قورباغه را قورت بده!
۹۷.....	فصل ۱۷.....
۹۷.....	سخت‌ترین کارتان را اول انجام دهید
۹۹.....	قورباغه را قورت بده!
۱۰۰.....	فصل ۱۸.....
۱۰۰.....	کارهایتان را به قطعات و بخش‌ها تقسیم کنید
۱۰۳.....	قورباغه را قورت بده!
۱۰۴.....	فصل ۱۹.....
۱۰۴.....	قطعات بزرگ از زمان برای خودتان تعلق کنید
۱۰۷.....	قورباغه را قورت بده!
۱۰۸.....	فصل ۲۰.....
۱۰۸.....	احساس اضطراب و فوریت را در خودتان تقویت کنید
۱۱۱.....	قورباغه را قورت بده!
۱۱۲.....	فصل ۲۱.....
۱۱۲.....	هر بار از عهدی یک کار برآید
۱۱۵.....	قورباغه را قورت بده!
۱۱۶.....	نتیجه.....
۱۱۶.....	همه این موارد را با هم به کار ببرید

درباره‌ی نویسنده:

برایان تریسی، یک مربی، سخنران و مشاور حرفه‌ای است او رئیس کمپانی بین‌المللی مشاوره و تعلیم برایان تریسی است که در سولانا بیچ در کالیفرنیا واقع شده است. او یک میلیونر خود ساخته است. او درس‌هایش را به سختی یاد گرفته است او مدرسه را نیمه کاره رها کرد و سال‌ها به کارگری مشغول بود. او ظرف‌ها را می‌شست، الوارها را جمع می‌کرد، دسته‌های یونجه را در مزارع و دامداری‌ها روی هم می‌چید. در اواسط بیست سالگی او فرو رفته شد و قدم به دنیای تجارت گذاشت. بعد از سال‌ها مطالعه به کارگیری ایده‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های گوناگونی که یافته بود، و ادامه دادن این روش توانست رئیس شرکتی بزرگ و ۲۶۵ میلیون دلاری شود.

در سی سالگی در دانشگاه آلبرتا ثبت نام کرد و لیسانس اقتصاد گرفت و در رشته مدیریت از دانشگاه کلمبیا فوق لیسانس گرفت. در طی این سال‌ها او در ۲۲ کمپانی و شرکت صنعتی مختلف کار کرده است. در سال ۱۹۸۱ او اصول موفقیت‌اش را در سمینارها و سخنرانی‌هایی که در سطح کشور برگزار می‌کرد تعلیم داد. امروز کتاب‌ها، برنامه‌های صوتی و تصویری او به ۲۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند و در ۳۸ کشور مورد استفاده واقع می‌شوند.

قورباغه را قورت بده!

برایان فقط روی یک مسئله تمرکز دارد، او اعتقاد دارد که افراد معمولی پتانسیل عظیم و بکری دارند، او معتقد است اگر روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های کلیدی را که توسط افراد موفق دیگر تجربه شده است به کار ببرید می‌توانید مستقیماً و سریع‌تر به سوی هدف‌تان گام بردارید.

برایان پس از شروع سخنرانی‌های تخصصی‌اش ایده‌هایش را با بیش از دو میلیون نفر در ۲۳ کشور جهان تقسیم کرده است. او به عنوان مشاور و مربی در بیش از ۵۰۰ شرکت مشغول کار است. او با همهی اصول این کتاب زندگی کرد است و آن‌ها را تمرین کرده است. او خودش و هزاران نفر دیگر را از ناامیدی‌ها و سرخوردگی‌های بی‌انتهای نجات داده است و آن‌ها را به خوشبختی و موفقیت رسانده است.

برایان تریسی خودش را یک «خواننده‌ی الکتریکی» می‌نامد. او خودش را یک محقق آکادمیک نمی‌داند بلکه خود را خلاصه‌کننده اطلاعات می‌داند. هر سال او صدها ساعت به مطالعه‌ی حجم زیادی از روزنامه‌ها، مجلات، کتاب‌ها و سایر منابع می‌گذراند. علاوه بر این او با همه‌ها به گوش کردن برنامه‌های صوتی می‌پردازد. در سمینارهای متعددی شرکت می‌کند و تعداد بی‌شماری نوار ویدئویی در مورد موضوع مورد علاقه‌اش تماشای می‌کند.

اطلاعات به دست آمده از رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها به دانش او اضافه می‌شود. او ایده‌ها و اطلاعات بدست آمده را بر اساس تجربیات خودش و دیگران با هم ادغام می‌کند و آن را در زندگی خودش به کار می‌گیرد. پرفروش‌ترین نویسنده‌ای است که بیش از دوازده کتاب نوشته است.

کتاب‌هایی مثل حداکثر موفقیت، استراتژی‌های فروش موفق، ۱۰۰ قانون غیرقابل خدشه در زمینه موفقیت در فروش، او بیش از ۳۰۰ نوار صوتی و تصویری آموزشی تولید کرده است که به ۲۰ زبان ترجمه شده است و در ۳۵ کشور، تعالیم داده می‌شود.

او ازدواج موفق داشته است و چهار فرزند دارد. او در سان دیگو زندگی می‌کند. او سال‌ها پیش از صدبار به مسافرت و سخنرانی کردن می‌پردازد و در هفده کشور مشغول فعالیت‌های تجاری است. او یکی از سرشناس‌ترین مؤلفان جهان در زمینه موفقیت محسوب می‌شود.

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

از اینکه این کتاب را در دست گرفته‌اید؛ متشکرم. امیدوارم این ایده‌ها چنان که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده است برای شما هم سودمند باشد. در واقع، امیدوارم این کتاب، زندگی شما را برای همیشه متحول کند. هیچ گاه برای انجام همه‌ی کارهایی که باید انجام بدهیم، وقت کافی وجود ندارد. شما به شدت در محاصره‌ی کارهایتان، مسئولیت‌های شخصی، پروژه‌ها، یک خروار مجله و کتاب برای خواندن قرار گرفته‌اید که، دوست دارید همین روزها به سراغ آنها بروید اما واقعیت این است که شما هیچ وقت سراغشان نمی‌روید.

شما هرگز همگام با کارهایتان قدم بر نمی‌دارید و از آنها عقب می‌افتید. وقت ندارید که همه‌ی آن کتاب‌ها و مجلات را بخوانید. برای کارهای تفریحی که همیشه در آرزویشان هستید وقت اضافه پیدا نمی‌کنید.

این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که بتوانید مشکل مدیریت زمانتان را با کارایی بیشتر برطرف کنید. مهم نیست که شما چقدر در تکنیک‌های کارایی شخصی توانمند هستید زیرا همیشه کارهایی که باید انجام دهید بیشتر از وقتی است که در اختیار دارید، حال آن وقت هر چقدر می‌خواهد باشد.

شما می‌توانید کنترل زمان و زندگیتان را در دست بگیرید و این زمانی میسر می‌شود که روش فکر کردن و کارکردنتان را تغییر دهید و مشغول

قورباغه را قورت بده!

دریای بی‌کران مسئولیت‌هایی بشوید که شما را احاطه کرده‌اند. شما می‌توانید کنترل کارها و فعالیت‌هایتان را به دست آورید فقط به شرط اینکه انجام برخی کارها را متوقف کنید و وقت بیشتری به بعضی کارها اختصاص بدهید که می‌توانند در زندگی شما یک تحول اساسی ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است که به مطالعه‌ی مدیریت زمان پرداخته‌ام. آثار پیترو دراکر؛ آلکس مکتری، آلن لیکن، استیفن کاوی و بسیاری دیگر را با دقت بسیار مطالعه کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله درباره کارایی و اثر بخشی شخصی خوانده‌ام و این کتاب نتیجه‌ی آن مطالعات است.

هر زمان یا زمانی خوبی روبرو شدم ابتدا آن را در زندگی خود به کار برده و در صورت نتیجه‌ی بهتر بودن، آن را در سخنرانی‌ها و سمینارها به دیگران آموزش داده‌ام.

هرگاه به آیدم‌ای خوبی برخورد کردم، در کار و زندگی شخصی‌ام مورد استفاده قرار دادم. اگر مقید بود در سخنرانی‌ها و سمینارهایم می‌گنجاندمش و به دیگران یاد می‌دادم. گاهی در جایی نوشتم: «شما نمی‌توانید چیزی را که یک فرد تا به حال نمی‌دانسته به او آموزش دهید؛ فقط می‌توانید او را از آنچه که می‌دانسته آگاه کنید.

این ایده‌ها بر حسب سطح دانش و تجربه شما ممکن است به نظرتان آشنا بیایند. کتاب حاضر این ایده‌ها را به سطح بالاتری از آگاهی و هوشیاری شما می‌آورد. وقتی این روش‌ها و تکنیک‌ها را فراگرفتید و بارها و بارها آن‌ها را به کار بردید تا برایتان به عادت تبدیل شده؛ زندگیتان را به روش کاملاً سازنده و مثبتی متحول خواهید کرد.

اجازه دهید کمی در مورد خودم و اصل این کتاب بگویم. من از آغاز زندگی، جز داشتن ذهنی کنجکاو و پرستگر امتیازات دیگری نداشتم. عملکردم در مدرسه ضعیف بود بنابراین مدرسه را نیمه کاره رها کردم. سال‌ها به کارگری مشغول بودم و آیتدهی، امید یخشی در نظرم وجود نداشت.

در جوانی شغلی در یک کشتی بازرری پیدا کردم و عازم دیدن جهان شدم. مدت هشت سال به سفرو کار کردن پرداختم و بعداً به سفرهای بیشتری رفتم تا در نهایت از بیش از هشتاد کشور جهان در پنج قاره دیدن کردم.

وقتی دیگر نتوانستم یک شغل کارگری پیدا کنم به فروشندگی روی آوردم و به دست فروشی به در خانه‌ها رفتن و درآمد حاصل از آن زندگی می‌کردم. مشغول فروشندگی ناامنی مختلف بودم تا اینکه یک روز به اطراف خود دقت کردم و از خودم پرسیدم "چرا بقیه‌ی آدم‌هایی که مشغول کار هستند از من موفق‌ترند؟"

بعد کاری انجام دادم که زندگی‌م را متحول کرد. سراج فروشندگان موفق رفتم و از آن‌ها روش کارکردنشان را پرسیدم و آنها به من گفتند هر چه را که به من پیشنهاد دادند انجام دادم و میزان فروشم بالا رفت و سرانجام آنقدر موفق شدم که به یک مدیر فروش تبدیل شدم و همان روش‌هایی را به کار بردم که مدیر فروش به کار می‌برد.

من فهمیدم مدیران موفق چه کار می‌کنند و بعد خودم هم آن کارها را انجام دادم. همین قرائت یادگیری و به کارگیری آموخته‌ها زندگی‌ام را متحول کرد. هنوز هم در عجبم که این کار چقدر آسان و واضح بوده است. فقط باید فهمید افراد موفق چه کارهایی می‌کنند و بارها و بارها آن کارها را تکرار کنیم تا نتایج مشابهی به بدست آوریم. وای! عجب آیدم‌ای.

فوریانه را قورت بدم!

به سادگی می‌توان گفت که برخی از مردم بهتر از بقیه کار می‌کنند زیرا آنها بعضی چیزهای خاص را متفاوت از بقیه انجام می‌دهند. مخصوصا در مقایسه با عموم مردم از زمان خیلی بهتر استفاده می‌کنند.

خود من به خاطر تجربیات ناموفق عمیقا احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌کردم و به این خطای ذهنی دچار شده بوده‌ام که گمان می‌کردم افراد موفق بهتر از من کار می‌کنند چون واقعا بهتر از من هستند. آنچه یاد گرفتم این بود که این مسئله ضرورتا درست نیست بلکه افراد موفق کارها را به گونه‌ای دیگر انجام می‌دهند و از لحاظ منطقی آنچه که آنها یاد گرفته‌اند برای من هم قابل یادگیری است.

این یک کشت بزرگ برای من بود. هم از این اکتشاف تعجب کرده و هم هیجان زده شده بودم. البته هنوز هم هستم. من فهمیدم می‌توانم زندگی‌ام را تغییر دهم و تقریبا به تمام اهدافی که برای خودم تعیین کرده‌ام، برسم. تنها به این شرط که بفهمم سایرین در بعضی زمینه‌ها چگونه کار می‌کنند و من هم همان کارها را انجام بدهم. تا نتایج مشابه آنها را به دست آورم. پس از یک سال که از آغاز فروشنده‌گی‌ام می‌گذشت تبدیل به یک فروشنده‌ی طراز اول شده بودم. بعد از یک سال مدیر فروش شدم و مدیر عامل فروشگاه‌ی بودم که ۹۵ عامل فروش در شش کشور جهان داشت و آن زمان بیست و پنج ساله بودم.

پس از سال‌ها کار کردن در بیست و دو شغل مختلف شروع به ساخت چندین شرکت کردم و موفق به اخذ مدرک در رشته مدیریت بازرگانی از یک دانشگاه معتبر شدم. زبان‌های فرانسوی، آلمانی و اسپانیایی را هم یاد گرفتم و تبدیل شدم به یک سخنران، مربی و مشاور در بیش از ۵۰۰ شرکت. سالانه برای بیش از ۳۰۰/۰۰۰ نفر سخنرانی می‌کنم و سمینارهایی با ۲۰/۰۰۰ شرکت کننده برگزار می‌کنم.

در حرفه‌ام به یک حقیقت ساده دست یافتم، که کلید موفقیت‌ها بزرگ، کامیابی، احترام، منزلت اجتماعی و خوشبختی این است که بتوانید با تمام حواش روی مهمترین کارتان تمرکز کنید تا آن را به خوبی انجام دهید و کاملاً به اتمام برسانید.

این کتاب به این خاطر نوشته شده است که به شما نشان دهد، چگونه سریع‌تر در کارتان پیشرفت کنید و شامل بیست و یک اصل بسیار مفید است که در زمینه‌ی کارآیی شخصی کشف کرده‌ام.

این روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌ها کاربردی، ثابت شده و به سرعت قابل اجرا هستند. به خاطر صرفه‌جویی در وقت به تعاریف مختلف روانشناسی یا عاطفی، تحلیل و تنبلی یا مدیریت ضعیف زمان نمی‌پردازم و از مقدمه چینی‌های طولانی علمی و نظری پرهیز می‌کنم.

هر آنچه که یاد می‌گیرید راه‌حلی ویژه برایتان محسوب می‌شود که می‌توانید فوراً از آنها استفاده کنید تا به نتایج بهتر و سریع‌تری در کارتان نائل شوید. هر ایده‌ای در این کتاب بر این اساس است که سطح کلی کارآیی، عملکرد و نتیجه‌یابی شما را افزایش دهد تا شما را در هر کاری که به آن می‌پردازید، ارزشمندتر گرداند.

می‌توانید بسیاری از این ایده‌ها را در زندگی شخصی‌تان نیز به کار گیرید. هر کدام از این بیست و یک روش و تکنیک به خودی خود کامل است اما همه‌ی آنها ضروری هستند. یک استراتژی ممکن است در موقعیتی سودمند باشد و استراتژی دیگر در یک موقعیت دیگر به درد بخورد.

همه‌ی این بیست و یک روش با یکدیگر مجموعه‌ی کاملی از تکنیک‌های کارآیی را ارائه می‌دهند که می‌توانند در هر موقعیت بر حسب کاربریشان مورد استفاده‌ی شما واقع شوند.

قورباغه را قورت بده!

کلید موفقیت عمل کردن است. این اصول به درد پیشرفت سریع و قابل پیشی‌بینی در عملکرد و نتیجه‌یابی می‌خورند. هر چه سریع‌تر آن‌ها را فرا بگیرید و مورد استفاده قرار دهید، در شغل‌تان زودتر پیشرفت می‌کنید و پیشرفت‌تان تضمین شده خواهد بود و زمانیکه یاد بگیرید چطور قورباغه را قورت بدهید، دیگر هیچ محدودیتی در انجام کارهایتان نخواهید داشت.

برایان تریسی

سولابیچ، کالیفرنیا

ژوئن ۲۰۰۱

www.ketab.ir