

# قورباغه ات را قورت بده

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



|                  |   |                                                                                               |
|------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه          | : | تریبسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian                                                        |
| عنوان نام دیدآور | : | قورباغه‌ات را قورت بده/ برایان تریبسی؛ مترجم رضا غلامی.                                       |
| مشخصات شر        | : | تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۰.                                                                 |
| مشخصات اهری      | : | ۱۰۹ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.                                                                        |
| شابک             | : | ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۸-۴-۳                                                                             |
| یادداشت          | : | عنوان اصلی: Eat that frog! great ways to stop procrastinating and get more done in less time. |
| موضوع            | : | اهمالکاری Procrastination مدیریت زمان                                                         |
| شناسه فزوده      | : | غلامی، رضا، ۱۳۷۰ -، مترجم                                                                     |
| رده بندی کنگره   | : | BF۶۳۷                                                                                         |
| شماره            | : | ۷۶۷۱۹۷۴                                                                                       |
| کتابشناسی ملی    | : |                                                                                               |



انتشارات نارنگی

قورباغه‌ات را قورت بده

نویسنده: برایان تریبسی

مترجم: رضا غلامی

ویراستار: حسین شبستری

طراح جلد: گروه باران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۸-۴-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان

شماره تماس: ۰۲۱۶۶۴۸۶۳۶۰

## فهرست مطالب

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| ۶.....  | پیشگفتار نویسنده .....                                      |
| ۷.....  | حکایت خودم .....                                            |
| ۱۲..... | مقدمه .....                                                 |
| ۱۸..... | فصل اول: سفره را بچینید .....                               |
| ۲۴..... | فصل دوم: برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید .....          |
| ۳۰..... | فصل سوم: قانون ۲۰/۸۰ را در همه امور به کار بگیرید .....     |
| ۳۵..... | فصل چهارم: پیامد کارها را در نظر داشته باشید .....          |
| ۴۰..... | فصل پنجم: روش الف ب پ ت ث را مدام به کار بگیرید .....       |
| ۴۳..... | فصل ششم: روی اهداف اصلی تمرکز کنید .....                    |
| ۴۹..... | فصل هفتم: به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید .....               |
| ۵۴..... | فصل هشتم: پیش از شروع مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید ..... |
| ۵۷..... | فصل نهم: همیشه یک شاگرد باقی بمانید .....                   |
| ۶۲..... | فصل دهم: استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید .....    |
| ۶۵..... | فصل یازدهم: محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید .....         |
| ۶۹..... | فصل دوازدهم: هر بار یک بشکه به جلو بروید .....              |
| ۷۲..... | فصل سیزدهم: خودتان را تحت فشار بگذارید .....                |
| ۷۵..... | فصل چهاردهم: قدرتهای فردی خود را به حداکثر برسانید .....    |
| ۷۹..... | فصل پانزدهم: خودتان را به فعالیت ترغیب کنید .....           |
| ۸۳..... | فصل شانزدهم: روش تنبلی سازنده را تمرین کنید .....           |

## پیشگفتار نویسنده

از اینکه این کتاب را در دست گرفتید متشکرم. امیدوارم ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شود همان طور که توانسته است به من و هزاران نفر دیگر کمک کند، برای شما سودمند باشد. در واقع امیدوارم که این کتاب بتواند زندگی شما را برای همواره تغییر دهد.

شما هیچ وقت برای انجام تمام کارهایی که باید انجام بدهید فرصت کافی ندارید. شما به معنای واقعی کلمه در انبوه کارها، مسئولیتهای فردی، پروژه‌ها، روزنامه‌ها و مجله‌های زیادی که باید بخوانید و در کتابهایی که روی هم انبار شدند تا یک روز، به محض اینکه فرصتش را پیدا کردید به سراغشان بروید، غرق شده‌اید. اما واقعیت این است که هیچ وقت نمی‌توانید عقب افتادگی خود را جبران کنید و در کارها جلو نیافتید. شما نمی‌توانید آنقدر از کارها پیشی بگیرید که بتوانید تمام آن کتابها و نشریه‌ها را بخوانید و به تفریحاتی که همیشه آرزویش را داشتید بپردازید. در ضمن این فکر را که می‌توانید با بالا بردن بهره‌وری خود مشکلاتی را که در زمینه مدیریت زمان دارید حل کنید، از ذهن بیرون کنید. هر قدر که بر تکنیکهای بهره‌وری فردی مسلط باشید همیشه بیش از آن کار دارید که بتوانید در مدت زمانی که در اختیار دارید، صرف نظر از اینکه چقدر وقت دارید، به تمام این کارها برسید.

شما فقط به یک طریق می‌توانید وقت و زندگی خود را تحت کنترل درآورید و آن هم تغییر دادن روش فکر کردن، کار کردن و نحوه روبرو شدن با سبیل بی پایان کارهایی است که هر روز بر سرتان می‌ریزد. میزان تحت کنترل درآوردن کار و فعالیت شما بستگی دارد به اینکه تا چه حد بتوانید انجام بعضی از کارها را متوقف کنید و به جای آن وقت بیشتری را صرف فعالیتهای کمتری کنید که واقعاً می‌توانند در زندگیتان تحول ایجاد کنند. من بیش از سی سال است که به

مطالعه مدیریت زمان مشغولم و عمیقاً کارهای کسانی را که در این زمینه تخصص دارند، مانند پیتر دروکر، آلکس مک کتری، آلن لی کپن، استفن کاوی و بسیار بسیار افراد دیگر را مطالعه کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله در زمینه اثربخشی و کارایی فردی خوانده‌ام و این کتاب نتیجه آنهاست. هر وقت با ایده خوبی مواجه شده‌ام آن را در زندگی خصوصی و شغلی خودم امتحان کرده‌ام و اگر نتیجه بخش بوده است آن را در گفته‌ها و سمینارهایم مورد استفاده قرار داده و به دیگران آموزش دادم. گالیله می‌گوید: شما نمی‌توانید به یک نفر چیزی را که خودش از قبل نمی‌داند یاد بدهید، فقط می‌توانید او را از آنچه می‌داند با خبر کنید.

مطالبی که در این کتاب مطرح می‌شود بسته به میزان دانش و تجربه شما برایتان آشنا به نظر خواهد رسید. این کتاب مطالب مورد نظر را به سطح بالاتری از آگاهی شما منتقل خواهد کرد. با یاد گرفتن این روش‌ها و تکنیک‌ها و به کارگیری مداومشان تا جایی که تبدیل به عادت شوند می‌توانید جریان زندگی خود را به نحوی بسیار مثبت تغییر دهید.

## حکایت خودم

اجازه بدهید مختصری راجع به خودم و دلایل بوجود آمدن این کتاب برایتان بگویم. من در آغاز زندگی به جز داشتن یک ذهن کنجکاو از مزایای چندانی بهره‌مند نبودم. در مدرسه درس نمی‌خواندم و شاگرد ضعیفی بودم و دست آخر هم ترک تحصیل کردم. سالها به کارهای سخت پیدی مشغول بودم و آینده امید بخشی را در پیش روی خود نمی‌دیدم.