

قورباغه‌را قورت‌بده

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی
و انجام بیش‌ترین کارها در کم‌ترین زمان

برایان تریسی

ترجمه:

دکتر مهدی نکوئی

قورباغه را قورت بده

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین

کارها در کمترین زمان

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: مهدی نکوئی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت)

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۱۷۱۴۷

شابک: 978-600-8913-08-5

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: بهم، ۱۴۰۱

چاپ و صحافی: نینوا/ ۳۷۲۳۲۵۲۱ (۰۲۵)

قیمت: ۶۰ هزار تومان

سرشناسه :	Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور :	قورباغه را قورت بده
پده: ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کارها در کمترین زمان / برایان تریسی؛ ترجمه و مقدمه مهدی نکوئی؛ ویراستار حسین یاغچی.	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۷.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۳-۰۸-۵
یادداشت :	عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, c2017.
عنوان دیگر :	۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان.
موضوع :	اهمالکاری
موضوع :	Procrastination
شناسه افزوده :	نکوئی، مهدی، ۱۳۵۷
س-مقدمه نویسنده، مترجم	
رده بندی کنگره :	ت۴۹ / الف۶۳۷ BF۶۳۷
۱۳۹۷	
رده بندی دیویی :	۶۴۰ / ۴۳
شماره کتابشناسی ملی :	۵۱۳۸۹۷۸ ۵۲۰۹۳۵۰

فهرست

- ۷ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۳ پیش‌گفتار
- ۲۱ مقدمه: آن قورباغه را بخور
- ۲۹ یک: میز را بچینید
- ۳۷ دو: هر روزتان را برای پیشرفت برنامه‌ریزی کنید
- ۴۵ سه: قانون بیست / هشتاد را در تمام کارهای‌تان به کار ببرید
- ۵۱ چهار: پیامدها را در نظر بگیرید
- ۶۱ پنج: به تعویق انداختن خلاقانه را تمرین کنید
- ۶۷ شش: مدام از روش الف‌ب‌پ‌ت استفاده کنید
- ۷۱ هفت: روی حوزه‌هایی تمرکز کنید که باعث نتایج کلیدی می‌شوند
- ۷۹ هشت: قانون سه را به کار ببندید
- ۸۹ نه: قبل از این که دست به کار شوید، همه چیز را کاملاً آماده کنید
- ۹۳ ده: هر بار به اندازه‌ی یک بشکه جلو بروید
- ۹۷ یازده: مهارت‌های کلیدی‌تان را ارتقا دهید
- ۱۰۳ دوازده: محدودیت‌های اصلی‌تان را شناسایی کنید
- ۱۰۹ سیزده: روی خودتان متمرکز شوید
- ۱۱۳ چهارده: به خودتان انگیزه دهید که اقدام کنید
- ۱۱۹ پانزده: تکنولوژی، ارباب بدیست
- ۱۲۵ شانزده: تکنولوژی، خدمتکاری عالیست
- ۱۳۱ هفده: توجه‌تان را متمرکز کنید

- ۱۳۷ هجده: کارهای تان را به بخش های کوچک تقسیم کنید
- ۱۴۱ نوزده: زمان تان را به بخش های بزرگ تقسیم کنید
- ۱۴۵ بیست: احساس شرایط اضطراری را به وجود آورید
- ۱۵۱ بیست و یک: هر بار یک کار انجام دهید
- ۱۵۵ نتیجه گیری: ترکیب همه ی این ها

مقدمه‌ی مترجم

خونی که از بینی پیرمرد جاری بود، بند نمی‌آمد. با چند تن از پزشکان دیگر، بالای سرش حاضر شده بودیم و از وضعیتی که برایان تریسی به آن دچار شده بود، بسیار نگران بودیم. پیرمرد با واگر به همایش آمده بود؛ چند وقت قبل از آن به‌سختی زمین خورده بود و حالا با آن حال نزار به همایش آمده بود و چنان پرشور و عمیق سخن می‌گفت که یادت می‌رفت چه وضعیتی دارد و سن و سالش چقدر بالاست. وقتی توانستیم تا حدی خون جاری از بینی‌اش را بند بیاوریم و آن را باندپیچی کنیم، دیگر برگزاری ادامه‌ی همایش را منتفی می‌دانستیم. با آن واگر و آن باندپیچی روی بینی که خون همچنان به‌شکل سمجی به لایه‌ی بیرونی‌اش درز می‌کرد؛ اصلاً منطقی نبود که توقع شنیدن دنباله‌ی آموزه‌های او را داشته باشی. اگر از هر هزار نفر شرکت‌کننده، در مورد ادامه‌پیدا کردن یا پایان همایش

در همان لحظه، نظرخواهی می‌کردی، نگاهی به وضعیت سخنران می‌کردند و ترجیح می‌دادند به خانه برگردند. پیرمرد اما از جایش بلند شد؛ سراغ واکر رفت و راه ورودی به سالن و جایگاه سخنران را در پیش گرفت. بحثش را دقیقاً از همان جایی ادامه داد که قطع شده بود. انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است. تو بگو ذره‌ای پرشوری کلامش در انتقال آموزه‌های ارزشمندش افت کرده باشد. بساط استوری گرفتن و پست گذاشتن مخاطبان همایش از این تعهد برایان تریسی نسبت به کارش، حسابی داغ شده بود. چند لحظه‌ی بعد، بار دیگر همه قلم در دست مشغول نوشتن درس‌ها بودند و اوضاع، عادی به نظر می‌رسید.

آن روز فهمیدم که چرا اثری همچون «قورباغه را قورت بده» یا شاید در ترجمه‌ای صحیح‌تر، «آن قورباغه را بخور» تا این حد ماندگار و پرفروش است. پشت این اثر، نویسنده و معلمی ایستاده که نمونه‌ی واقعی عمل به آموزه‌هایی است که به آن‌ها اعتقاد دارد. بگذارید ماجرای دیگری از همایش‌های برایان تریسی که در آن‌ها حضور داشته‌ام، برای‌تان تعریف کنم. بعد از پایان زمان‌های استراحت، زمانی که شرکت‌کنندگان به سختی و سنگینی روی صندلی‌های‌شان می‌نشستند تا به تدریج بار دیگر در فضای آموختن قرار بگیرند، برایان تریسی را می‌دیدم که جزوه‌اش را دارد باز می‌کند و تا می‌خواستی به خودت بیایی، درس را شروع کرده بود و داشت نکات مهم را یک‌به‌یک توضیح می‌داد. استاد مدیریت زمان، حتی یک لحظه را هم از دست نمی‌داد.