

قورباغه را بخور!

۲۱ روش عالی برای غلبه بر امروز و فردا کردن
و انجام دادن کار بیشتر در زمان کمتر

ویراست دوم با دو فصل جدید

برایان تریسی

مهدی قراچه‌داغی

فهرست

- پیشگفتار ۱
- مقدمه: قورباغه را بخورید ۹
۱. میز را بچینید ۱۷
۲. هر روز را از قبل برنامه ریزی کنید ۲۵
۳. قاعده ۸۰ به ۲۰ را در همه کارها رعایت کنید ۳۳
۴. نتایج را در نظر بگیرید ۳۹
۵. تنبلی خلاق را تجربه کنید ۴۹
۶. پیوسته روش «الفبا» را تمرین کنید ۵۵
۷. به شاخصه‌های کلیدی بیندیشید ۶۱
۸. قانون سه را به کار ببرید ۶۹
۹. قبل از اینکه شروع بکنید، تدارک ببینید ۷۹
۱۰. در هر لحظه روی یک کار متمرکز شوید ۸۵
۱۱. مهارت‌های کلیدی خود را افزایش دهید ۸۹
۱۲. استعداد‌های خاص خود را تقویت کنید ۹۵
۱۳. موانع مهم پیش روی خود را شناسایی کنید ۹۹
۱۴. به خودتان فشار بیاورید ۱۰۵
۱۵. توانمندی‌های خود را به حداکثر برسانید ۱۰۹

- ۱۱۵ ۱۶. برای کار بیشتر به خودتان انگیزه بدهید
- ۱۲۱ ۱۷. مقهور تکنولوژی نشوید
- ۱۳۱ ۱۸. کار را به اجزای کوچک تری تقسیم کنید
- ۱۳۵ ۱۹. برای هر کاری زمانی در نظر بگیرید
- ۱۳۹ ۲۰. احساس اضطرار نکنید
- ۱۴۵ ۲۱. کارها را یکی یکی انجام بدهید
- ۱۵۱ نتیجه گیری

میز را بچینید

برای برنده شدن باید از کیفیتی برخوردار بود که همانا داشتن هدف مشخص است. هر کس باید بداند که چه می‌خواهد و برای رسیدن به این خواسته‌اش اشتیاقی سوزان داشته باشد.

– ناپلئون میل

قبل از اینکه بتوانید «قورباغه» خود را تعیین کنید و مشغول خوردن آن بشوید، باید دقیقاً بدانید در هر زمینه‌ای از زندگی خود می‌خواهید به کجا برسید و کدام هدف را تحقق ببخشید. روشن‌بینی و وضوح احتمالاً بهترین مفهوم در بهره‌وری شخصی است. مهم‌ترین دلیلی که بر اساس آن کسی کار بیشتر و سریع‌تری انجام می‌دهد این است که او از هدفهایش آگاهی مطلق دارد و از آن منحرف نمی‌شود.

هر چه به روشنی بیشتری بدانید که چه می‌خواهید و برای رسیدن به این خواسته چه باید بکنید، راحت‌تر می‌توانید بر مسامحه و امروز و فردا کردن غلبه کنید، قورباغه‌تان را بخورید و کارتان را به انجام برسانید.

یکی از دلایل مهم دفع‌الوقت کردن و نداشتن انگیزه، ابهام، سردرگمی

و ذهن مبهم است. مشکل این است که نمی‌دانید قرار است چه کار کنید، چگونه عمل کنید و اصلاً چرا می‌خواهید این کار را انجام بدهید. باید با تمام قوا از این شرایط فاصله بگیرید و در هر کاری که می‌کنید به وضوح و روشنی برسید.

در اینجا به یکی از کلیدهای مهم موفقیت می‌رسیم:
روی کاغذ فکر کنید.

تنها حدود ۳ درصد از جمعیت بالغ هدفهای روشن و مکتوب دارند. این اشخاص پنج تا ده برابر کسانی که در سطح آنها هستند و یا تحصیلات و توانمندیهای بیشتر از آنان دارند موفق می‌شوند. علتش این است که گروه اخیر هرگز به خود زحمت نمی‌دهد که خواسته‌اش را دقیقاً به شکلی که هست مکتوب کند.

فرمول قدرتمندی برای هدف‌گذاری و رسیدن به آن وجود دارد که می‌توانید در باقی‌مانده عمر خود از آن استفاده کنید. این فرمول از هفت قدم ساده تشکیل می‌شود. برداشتن هر قدم می‌تواند ثمربخشی و بهره‌دهی شما را دو و سه برابر کند. بسیاری از فارغ‌التحصیلان برنامه‌های آموزشی من در مدت چند سال و حتی چند ماه توانسته‌اند درآمدهایشان را به طرز چشمگیری افزایش بدهند. تنها کاری که کرده‌اند از این فرمول هفت مرحله‌ای من استفاده کرده‌اند.

قدم شماره یک: تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می‌خواهید. یا برای خودتان تصمیم بگیرید و یا به اتفاق ریاستان بنشینید و درباره برنامه‌ها و هدفهایتان

بحث کنید تا دقیقاً بدانید از شما چه توقعی دارند و این توقع از چه اولویتی برخوردار است. به واقع، حیرت‌انگیز است که چه شمار کثیری از مردم روزهای خود را با انجام دادن کارهای کم‌ارزش پشت سر می‌گذارند زیرا در این بحث مهم و تعیین‌کننده با رئیس خود شرکت نکرده‌اند.

یکی از بدترین استفاده‌های از زمان،
انجام دادن به طرز عالی کاری است
که اصلاً نیازی به انجام دادن آن نیست.

استفان کاوی می‌گوید: «قبل از اینکه خود را از پله‌های نردبان ترقی بالا بکشید، مطمئن شوید که نردبانان به دیواری که باید تکیه دارد.»
قدم شماره دو: یادداشت کنید. روی کاغذ فکر کنید. وقتی هدفتان را مکتوب می‌کنید، آن را شفاف‌سازی می‌کنید و به آن شکل ملموسی می‌دهید. چیزی خلق می‌کنید که می‌توانید آن را ببینید و لمس کنید. از سوی دیگر، هدفی که به شکل نوشته و مکتوب در نیاید یک آرزو و یا یک خیال است. انرژی‌ای در پس آن وجود ندارد. هدفهای نوشته نشده منتهی به سردرگمی، ابهام، مسیر نادرست و اشتباهات فراوان می‌شوند.

قدم شماره سه: زمان دستیابی به هدف را مشخص سازید. هدف یا تصمیم بدون اینکه مشخص باشد، تا چه زمانی می‌خواهید به آن دست پیدا کنید، اضطراری تولید نمی‌کند. شروع و ختم مشخصی ندارد. بدون زمان کاملاً مشخص برای رسیدن به هدف، و بی‌آنکه برنامه و مسئولیتی برای رسیدن به هدف مشخص باشد به طور طبیعی دفع‌الوقت می‌کنید و کار