

تاچ لرن، مرجع دانلود رایگان خلاصه کتاب صوتی و متنی



www.touchlearn.ir

کتاب قورباغه ات را قورت بده اثر برایان تریسی



- نویسنده: برایان تریسی
- مترجم: فرزانه پورفرزین
- ناشر: نشر برات
- گروه سنی: بزرگسال
- تعداد صفحه: 136
- سال انتشار: 2001 میلادی
- افتخارات: -

برای دسترسی به خلاصه صوتی کتاب قورباغه ات را قورت بده اثر برایان تریسی و بررسی نظرات کاربران اینجا را کلیک کنید.

پیشگفتار نویسنده

از اینکه این کتاب را برای مطالعه در دست گرفته‌اید متشکرم. امیدوارم ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شود همانطور که توانسته است به من و هزاران نفر دیگر کمک کند برای شما نیز مفید باشد. در واقع امیدوارم این کتاب بتواند زندگی شما را برای همیشه دگرگون کند.

انسان هیچوقت برای انجام تمام کارهایی که باید انجام بدهد فرصت کافی ندارد. همه ما، به معنای واقعی کلمه، در انبوه کارها، مسئولیت‌های فردی، پروژه‌ها، روزنامه‌ها و مجله‌های زیادی که باید بخوانیم و کتاب‌هایی که روی هم انبار شده‌اند تا یک روز، به محض اینکه فرصتش را پیدا کردیم، به سراغ آنها برویم غرق شده‌ایم.

اما واقعیت این است که هیچوقت نمی‌توانید عقب افتادگی‌ها را جبران کنید و از کارهایتان جلو بیافتید. هرگز نمی‌توانید آنقدر از کارها پیشی بگیرید که بتوانید تمام آن کتاب‌ها و نشریه‌ها را بخوانید و به تفریحاتی که همیشه آرزویش را داشته‌اید هم بپردازید.

در ضمن این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که بتوانید با بالا بردن بهره‌وری خود مشکلاتی را که در زمینه مدیریت زمان دارید حل کنید. هر قدر هم که روی تکنیک‌های بهره‌وری فردی مسلط شوید، صرف نظر از اینکه چقدر وقت دارید، به هر حال همیشه کارها بیشتر از آن است که بتوانید به همه آنها برسید.

شما فقط از یک راه می‌توانید وقت و زندگی‌تان را تحت کنترل درآورید و آن هم تغییر دادن روش فکر کردن، کار کردن و نحوه روبرو شدن با سیل بی‌پایان کارهایی است که هر روز بر سرتان می‌ریزد. میزان تحت کنترل در آوردن کارها و فعالیت‌هایتان بستگی به این دارد که تا چه حد بتوانید انجام بعضی از کارها را متوقف کنید و به‌جای آن وقت بیشتری را صرف فعالیت‌هایی کنید که واقعاً می‌توانند در زندگی‌تان تحول ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است که به مطالعه مدیریت زمان مشغولم و کارهای کسانی را که در این زمینه تخصص دارند عمیقاً مطالعه کرده‌ام. از متخصصینی مانند پیتر دراگر، آلک مکنزی، آلن لاکین، استیون کاوی و بسیاری از افراد دیگر، 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 شخصی و شغلی خودم امتحان کرده‌ام و اگر نتیجه‌بخش بوده آن را در گفته‌ها و سمینارهایم به دیگران آموزش داده‌ام.

گاليله می‌گوید: «شما نمی‌توانید به یک نفر چیزی را که خودش از قبل نمی‌داند یاد بدهید. فقط می‌توانید او را از آنچه می‌داند باخبر و آگاه 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. وقتی این روش‌ها و تکنیک‌ها را مدام به‌کار بگیرید، طوری که تبدیل به عادت شوند، آن‌وقت می‌توانید جریان زندگی خود را به نحوی بسیار مثبت تغییر دهید.

تأثیر عمیق نوشتن هدف‌ها

اجازه بدهید مختصری در باره خودم و دلیل‌های نوشتن این کتاب برایتان بگویم.

من در آغاز زندگی به‌جز 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 کارگری مشغول بودم و آینده امیدبخشی را در پیش روی خود نمی‌دیدم.

در جوانی در یک کشتی باربری کاری پیدا کردم و رفتم تا دنیا را ببینم. مدت هشت سال سفر کردم و کار کردم. آنقدر سفر کردم تا اینکه نهایتاً بیش از هشتاد کشور را در پنج قاره جهان دیدم.

وقتی دیگر نتوانستم کار یدی پیدا کنم به سراغ فروشندگی رفتم. از این خانه به آن خانه می‌رفتم و با درصد معینی که از فروش کالاها نصیب می‌شد گذران

زندگی می‌کردم. مدت‌ها درگیر فروش اجناس مختلف بودم تا اینکه یک روز به اطرافم نگاه کردم و از خودم پرسیدم: «چرا دیگران از من موفق‌ترند؟»

آن وقت دست به کاری زدم که زندگی مرا از این رو به آن رو کرد. به سراغ فروشندگان موفق رفتم و از آنها پرسیدم که چطور کار می‌کنند. آنها به من گفتند که چه کار می‌کنند و من هم به توصیه‌هایشان عمل کردم و فروشم بالا رفت. نهایتاً آنقدر پیشرفت کردم تا تبدیل به یک مدیر فروش شدم. در کار مدیریت فروش هم از همان استراتژی پیروی کردم، یعنی به سراغ مدیران فروش موفق رفتم، یاد گرفتم آنها چطور کار می‌کنند که به چنین نتایج بزرگی دست پیدا می‌کنند و آن وقت خودم هم همان‌طور کار کردم.

این جریان یادگیری و به‌کارگیری آنچه یاد می‌گرفتم زندگی مرا دگرگون کرد. هنوز هم مبهوت هستم که این کار چقدر ساده و بدیهی است. فقط کافی است یاد بگیری که افراد موفق چه کار می‌کنند و آن وقت خودت هم همان کارها بکنی تا به همان نتایج برسی. «یاد گرفتن از متخصصین»؛ واقعاً چه ایده جالبی!

موفقیت قابل‌پیش‌بینی است

مطلب خیلی ساده است. عملکرد بعضی افراد بهتر از دیگران است چون کارهای به‌خصوصی را به روش متفاوتی انجام می‌دهند. در واقع کارهای درست را با روش درست انجام می‌دهند، به‌خصوص اینکه از وقت‌شان به نحوی بسیار بسیار بهتر از افراد عادی استفاده می‌کنند.

به خاطر تجربیات ناموفقی که در زندگی داشتم یک نوع احساس ضعف و عدم کارایی در من شکل گرفته بود. در این مخمصه ذهنی گرفتار شده بودم که فکر می‌کردم کسانی که بهتر از من عمل می‌کنند واقعاً بهتر از من هستند. اما با گذشت زمان، وقتی از نزدیک با افراد موفق آشنا شدم فهمیدم این فکر ضرورتاً درست نیست. آنها فقط کارها را با روش‌های دیگری انجام می‌دهند و منطقی است که روش‌هایی را که آنها یاد گرفته‌اند من هم می‌توانم یاد بگیرم.

درک این نکته برای من حکم یک مکاشفه را داشت و من از این کشف هم مبهوت شدم و هم هیجان‌زده. هنوز هم هستم. فهمیدم که می‌توانم زندگی‌ام را تغییر دهم و می‌توانم تقریباً به هر هدفی که برای خودم تعیین کنم برسم، به شرط اینکه بینم کسانی که در آن زمینه موفق هستند چه می‌کنند و سپس من

هم همان کارها را انجام دهم تا نهایتاً به همان نتایجی که آنها به دست آورده‌اند برسم.

ظرف مدت یک سال پس از شروع کارم در زمینه فروش تبدیل به یک فروشنده طراز اول شدم. یک سال بعد، مدیر فروش شدم و یک سال بعد، یعنی مجموعاً ظرف سه سال، توانستم تبدیل به مدیر عاملی شوم که ۹۵ نفر نماینده فروش در شش کشور زیر دستش کار می‌کردند. آن موقع بیست و پنج سالم بود.

از آن موقع بیست و دو شغل مختلف را تجربه کردم، چندین شرکت را تأسیس و راه‌اندازی کردم و از یک دانشگاه معتبر در رشته مدیریت بازرگانی فارغ‌التحصیل شدم. همچنین توانستم زبان‌های فرانسه، آلمانی و اسپانیایی را یاد بگیرم و به‌عنوان سخنران، مربی و مشاور با بیش از ۱۰۰۰ کمپانی همکاری کنم. در حال حاضر سالانه برای بیش از ۲۵۰۰۰۰ نفر سخنرانی می‌کنم و سمینارهایی برگزار می‌کنم که گاهی ۲۰۰۰۰ نفر شرکت کننده دارند.

یک حقیقت ساده

در طول سوابق کاری‌ام یک حقیقت ساده را دریافته‌ام. کلید دستیابی به موفقیت بزرگ، پیروزی، احترام، مقام و خوشبختی در زندگی این است که بتوانی ذهنت را تمام و کمال روی مهم‌ترین کار یا هدفی که داری متمرکز کنی، آن را درست انجام دهی و تا آن را تمام نکرده‌ای دست از کار نکشی. این بینش کلیدی در واقع قلب و روح این کتاب است.

این کتاب نوشته شده است تا به شما نشان بدهد چطور در کارهایتان سریع‌تر پیش بروید و زندگی شخصی خود را با انگیزه بیشتری به‌پیش ببرید. صفحاتی که در پیش رو دارید شامل بیست و یک اصل است که در مجموع قدرتمندترین اصولی است که تاکنون در زمینه کارایی فردی کشف کرده‌ام.

روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی که ارائه می‌شوند کاربردی، اثبات‌شده و بسیار سریع تأثیرگذار هستند. در این کتاب برای صرفه‌جویی در وقت از توضیحات گوناگون روانشناختی و عاطفی در مورد تنبلی یا به تعویق انداختن کارها و ضعف در مدیریت زمان خودداری شده است و از مقدمه‌چینی‌های طولانی در مورد مباحث نظری و اصول و روش تحقیق خبری نیست. آنچه در اینجا می‌آموزید روش‌های مشخصی است که می‌توانید بلافاصله به‌کار بگیرید تا سریع‌تر به نتایج

بهتری برسید.

هر ایده‌ای که در این کتاب عنوان می‌شود روی بالا بردن بهره‌وری، عملکرد و بازده کاری شما متمرکز شده است تا ارزش و اعتبارتان را در هر کاری که می‌کنید بیشتر کند. شما می‌توانید بسیاری از این ایده‌ها را در زندگی خصوصی خود نیز به کار بگیرید.

هر کدام از این روش‌ها و تکنیک‌های بیست و یک‌گانه به خودی خود کامل و ضروری است. یک استراتژی ممکن است برای موفقیت در یک کار مؤثر باشد و یک استراتژی دیگر را می‌شود برای کار دیگری استفاده کرد. روی هم رفته، این بیست و یک ایده برای کارایی فردی مثل غذاهای آماده‌ای هستند که می‌توانید از آنها در هر زمانی و با هر ترتیبِ اهمیتی که با شرایط شما مناسب باشد استفاده کنید.

کلید موفقیت عمل کردن است. این اصول برای رسیدن به پیشرفت‌ها و نتایج سریع و قابل‌پیش‌بینی نتیجه‌بخش هستند. هر چقدر سریع‌تر آنها را یاد بگیرید و به کار ببندید، مسلماً در حرفه‌تان سریع‌تر پیشرفت خواهید کرد.

برای انجام کارها و موفقیت هیچ محدودیتی ندارید، به شرطی که یاد بگیرید چطور «قورباغه را قورت دهید».

برایان تریسی

سولانا بیچ، کالیفرنیا

اکتبر ۲۰۰۶

مقدمه: قورباغه را قورت بده!

عصر حاضر برای زندگی کردن دوران فوق‌العاده‌ای است. در هیچ زمانی تا این حد امکانات و فرصت‌های گوناگون برای دستیابی به بیشترین اهداف وجود نداشته. شاید به این دلیل که در هیچ دورانی از تاریخ به این اندازه انتخاب‌های مختلف پیش روی انسان نبوده است. امروزه آنقدر کارهای خوب و جالب برای انجام دادن وجود دارد که می‌شود گفت عامل تعیین‌کننده موفقیت شما در زندگی توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب از میان آنهاست.

ضرورت انتخاب

با این اوصاف، در این زمان، بیش از هر زمان دیگری در گذشته، توانایی شما در تعیین مهم‌ترین کارهایی که باید شروع کنید و سریع به اتمام برسانید به احتمال زیاد بیش از هر توانایی یا مهارت دیگری در موفقیت شما نقش دارد.

یک انسان معمولی اگر بتواند این عادت را در خود ایجاد کند که کارهای خود را به‌طور واضح اولویت‌بندی کند و کارهای مهم را فوراً انجام دهد، می‌تواند از یک نابغه که زیاد حرف می‌زند و نقشه‌های عالی می‌کشد اما کمتر کاری را به انجام می‌رساند پیشی بگیرد.

چرا قورباغه؟

مارک تواین گفته است: «اگر اولین کاری که باید هر روز صبح انجام بدهی این باشد که قورباغه زنده‌ای را قورت بدهی، در بقیه روز خیالت راحت است که سخت‌ترین و بدترین کاری را که ممکن است در تمام روز برایت پیش بیاید انجام داده‌ای.»

اولین قانون قورت دادن قورباغه:

اگر قرار است دو تا قورباغه را بخوری، اول آن یکی را که زشت‌تر است بخور!

«قورباغه» شما در واقع بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کاری است که باید انجام دهید. همان کاری که اگر الآن فکری به حالش نکنید، به احتمال زیاد همین‌طور انجام آن را به تعویق خواهید انداخت. ضمناً کار مورد نظر همان کاری است که انجام آن در حال حاضر می‌تواند بیشترین تأثیر مثبت را در زندگی شما بگذارد.

منظور این است که اگر باید دو کار مهم را انجام دهید، اول کاری را که بزرگ‌تر، سخت‌تر و مهم‌تر است انجام دهید. خود را موظف کنید که بلافاصله دست‌به‌کار شوید و آنقدر مداومت به خرج دهید تا کار مهم را تمام کنید، پیش از آنکه کار دیگری را شروع کنید.

به این کار مثل یک «امتحان» فکر کنید و آن را یک مبارزه فردی فرض کنید. در برابر این وسوسه که اول کارهای آسان‌تر را انجام دهید مقاومت کنید. مدام به خودتان یادآوری کنید که مهم‌ترین تصمیمی که هر روز می‌گیرید این است که اول چه کاری را انجام دهید و بعد از آن به چه کاری مشغول شوید، البته به شرط اینکه کار اول را تمام کنید.

دومین قانون قورت دادن قورباغه:

اگر قرار است قورباغه زنده‌ای را بخوری، هیچ فایده‌ای ندارد که همین‌طور بنشین و فقط به آن زل بزنی.

کلید رسیدن به سطوح عالی کارایی و بهره‌وری این است که این عادت را برای همیشه در خود ایجاد کنید که هر روز صبح اول از همه سراغ مهم‌ترین کار

بروید. باید در زندگی این عادت را در خود ایجاد کنید که هر روز قبل از انجام هر کاری اول قورباغه خود را قورت بدهید، بدون آنکه معطل کنید.

فوراً اقدام کنید

مطالعه و بررسی هر چه بیشتر در مورد مردان و زنانی که درآمد بیشتری داشته و سریع‌تر پیشرفت کرده‌اند نشان می‌دهد که ویژگی «عمل‌گرایی» بارزترین و پایدارترین رفتاری است که آنها در هر کاری از خود نشان می‌دهند. افراد موفق و مؤثر کسانی هستند که مستقیماً سراغ کارهای اصلی‌شان می‌روند و خود را موظف می‌کنند تا به‌طور مداوم و بدون آنکه ذهن‌شان منحرف شود به انجام آن کارها ادامه دهند تا آنها را به اتمام برسانند.

در دنیا، و به‌خصوص در دنیای کار، افراد برای رسیدن به نتایج معین و قابل اندازه‌گیری دستمزد می‌گیرند و ارتقاء مقام پیدا می‌کنند. شما برای انجام خدمات ارزشمند و به‌ویژه خدماتی که از شما خواسته می‌شود پول می‌گیرید.

«ضعف در عمل» یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که امروزه در سازمان‌ها به چشم می‌خورد. بسیاری از مردم «مشغله داشتن» را با «کار کردن» اشتباه می‌گیرند. این قبیل افراد مدام حرف می‌زنند، مرتب جلسه تشکیل می‌دهند و برنامه‌های فوق‌العاده‌ای را طرح‌ریزی می‌کنند اما در نهایت کار مفیدی انجام نمی‌دهند و به نتایج مطلوب نمی‌رسند.

عادت‌های موفقیت را در خود ایجاد کنید

موفقیت شما در زندگی و کار بستگی به عادت‌های مختلفی دارد که به‌مرور زمان کسب می‌کنید، عادت اولویت‌بندی کارها، غلبه بر تنبلی و مداومت در انجام مهم‌ترین وظایف، یک مهارت ذهنی و جسمی است. پس می‌توانید این کار را از طریق تمرین و تکرار مداوم یاد بگیرید و آنقدر این تمرین را ادامه دهید تا در ذهن ناخودآگاه شما نقش ببندد و به یکی از رفتارهای عادی شما تبدیل شود. وقتی این رفتار تبدیل به عادت شود، به‌آسانی و به‌طور خودکار آن را انجام خواهید داد.

عادت شروع و تمام کردن کارهای مهم پاداش فوری و دائمی دارد. انسان از نظر ذهنی و عاطفی طوری طرح‌ریزی شده است که موفقیت در تمام کردن کارها به او احساس خوب و مثبتی می‌دهد، او را خوشحال می‌کند و در او احساس پیروزی ایجاد می‌کند.

هر وقت از عهده کاری، چه کوچک و چه بزرگ، برمی‌آید موجی از انرژی، شور و شوق و اعتماد به نفس در خود احساس می‌کنید. هرچقدر این کار مهم‌تر باشد، هم در وجود خودتان و هم در دنیای پیرامون‌تان شادی، اعتماد به نفس و قدرت بیشتری احساس می‌کنید.

تمام کردن یک کار مهم موجب ترشح اندورفین‌هایی در مغز می‌شود که به انسان یک احساس سرمستی طبیعی می‌دهد. بالا رفتن میزان این مواد مخدر طبیعی که از تمام کردن کارها ناشی می‌شود احساس مثبت، خلاق و باشخصیت بودن را در شما افزایش می‌دهد و اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد.

در خودتان اعتیاد مثبت ایجاد کنید

یکی از به‌اصطلاح بزرگ‌ترین رازهای موفقیت این است که شما واقعاً می‌توانید در خودتان یک «اعتیاد مثبت» نسبت به این اندورفین‌ها و احساس اطمینان، قابلیت و اعتماد به نفس ناشی از آنها ایجاد کنید. وقتی این اعتیاد را در خود ایجاد کردید، آن وقت بدون اینکه حتی درباره آن فکر کنید زندگی خود را به نحوی سروسامان خواهید داد که بتوانید مدام کارها و پروژه‌های بزرگ‌تری را آغاز کنید و به انجام برسانید. شما در واقع به نحوی بسیار مثبت به موفقیت و تشریک مساعی معتاد می‌شوید.

یکی از راه‌های رسیدن به یک زندگی عالی، به موفقیت در کار و به رضایت کامل از خود این است که بتوانید عادت شروع کردن و تمام کردن کارهای مهم را در خودتان ایجاد کنید. وقتی به این مرحله برسید، این عادت چنان نیرومند می‌شود که به پایان رساندن کارهای مهم را آسان‌تر از رها کردن آنها خواهید دید.

هیچ راه میان‌بری نیست

شاید این لطیفه را شنیده باشید که مردی در یکی از خیابان‌های نیویورک از موسیقیدانی می‌پرسد: «چطور می‌تونم خودمو به تالار کارنگی برسونم؟» و

موسیقی‌دان جواب می‌دهد: «با تمرین، آقا، با تمرین.»

تمرین، کلید تسلط بر هر مهارتی است. خوشبختانه ذهن شما مثل یک ماهیچه عمل می‌کند. هر چقدر بیشتر از آن استفاده کنید، قوی‌تر می‌شود و قابلیت بیشتری پیدا می‌کند. با تمرین می‌توانید هر رفتار یا مهارتی را که دوست دارید یا ضروری می‌دانید در خودتان بپرورانید.

سه ویژگی اساسی برای ایجاد عادت‌های جدید

برای ایجاد عادت توجه و تمرکز روی مهم‌ترین کارها به سه ویژگی اساسی نیاز دارید که هر سه را می‌شود یاد گرفت. این سه ویژگی، «تصمیم‌گیری»، «انضباط» و «اراده» هستند.

اول از همه باید تصمیم بگیرید که عادت به انجام رساندن کارها را در خود بپرورانید. دوم اینکه باید خودتان را منضبط کنید تا اصول لازم برای ایجاد این عادت را آنقدر تمرین کنید تا بر آنها مسلط شوید و سوم اینکه باید هر کاری را که بر اساس این اصول انجام می‌دهید با استفاده از نیروی اراده تقویت کنید تا اینکه این عادت ثابت پیدا کند و به جزئی جدانشدنی از شخصیت شما تبدیل شود.

خودتان را همان کسی مجسم کنید که دوست دارید باشید

برای اینکه به روند پیشرفت خود به سمت شخصیت متمرکز، مؤثر و کارآمدی که می‌خواهید باشید سرعت بدهید یک روش ویژه وجود دارد. باید مدام به فواید و مزایای اهل عمل بودن، سریع کار کردن و تمرکز داشتن فکر کنید. خودتان را همان کسی تصور کنید که کارهای مهم را به سرعت، به خوبی و بدون توقف انجام می‌دهد.

تصویر ذهنی که از خودتان دارید تأثیر شگرفی روی رفتارتان می‌گذارد. خودتان را همان کسی مجسم کنید که می‌خواهید در آینده باشید. تصویر شما از خودتان یا به عبارت دیگر اینکه خودتان را از درون چگونه می‌بینید، تا حد زیادی تعیین‌کننده نحوه عملکرد شما در جهان بیرون است. تمام پیشرفت‌های زندگی بیرونی

این یک نسخه نمونه از کتاب است، برای دریافت نسخه کامل کتاب به لینک زیر مراجعه کنید:

دریافت نسخه کامل کتاب قورباغه ات را قورت بده اثر برایان تریسی

برای دانلود کتاب‌های بیشتر و همچنین دستیابی به نسخه صوتی خلاصه کتاب‌ها، به سایت تاچ لرن مراجعه کنید.



www.touchlearn.ir