

ویرایش سوم

همراه با دو فصل جدید

۲۱  
روشن عالی

برای غلبه بر تنبلی  
و انجام کارهای بیشتر  
در زمان کمتر

قورباغه  
قورباغه  
رو  
قورباغه  
بده

برایان تریسے

مترجم: امیر احسان رضایے



ما در دوره ای فوق‌العاده از تاریخ زندگی می‌کنیم زیرا هیچ وقت در تاریخ زندگی انسان، نمی‌توانستید تا این حد فرصت و شانس برای رسیدن به اهداف خود داشته باشید. در حقیقت، آنقدر کارهای خوبی برای انجام وجود دارند که توانایی شما برای انتخاب مناسب بین آن‌ها می‌تواند یک عامل حیاتی و بسیار مهم برای رسیدن به نتایج مورد علاقه‌تان باشد.

اگر همانند اکثر مردم امروزی باشید، کارهای بسیار زیادی سر شما ریخته است و زمان بسیار کمی برای انجام همه آن‌ها در اختیار دارید. به علاوه در همان زمانی که تلاش می‌کنید بتوانید به کارهای خود سروسامانی بدهید، وظایف و مسئولیت‌های جدید مانند موج‌های دریا وارد می‌شوند. به همین خاطر است که هیچ وقت نمی‌توانید همه کارهایی که باید انجام دهید را به اتمام برسانید و بنابراین نمی‌توانید از کارهای خود جلو بزنید و (احتمالاً) همیشه در پشت سر بسیاری از آن‌ها هستید.

### باید انتخاب‌گر باشید

به همین خاطر است که بیش از هر زمان دیگری، توانایی شما برای انتخاب مهم‌ترین وظیفه در هر لحظه و سپس شروع به کار روی آن و کامل کردنش با حداکثر سرعت و کیفیت، نسبت به هر ویژگی یا مهارت دیگری، اثر بزرگ‌تری روی موفقیت شما دارد.

یک شخص معمولی که عادت تعیین اولویت‌های صحیح را در خودش ایجاد کرده باشد و بتواند کارها و وظایف مهم‌تر خود را با سرعت به اتمام برساند به مراتب جلوتر از یک شخص نابغه خواهد بود که حرف زیاد می‌زند و برنامه‌های عالی می‌سازد اما به ندرت کاری می‌کند.

## حقیقتی درباره قورباغه

معروف است که اگر اولین کاری که هر روز صبح انجام می‌دهید، میل کردن یک قورباغه زنده زشت باشد، در تمام روز، هر کار دیگری که جلوی شما قرار بگیرد برای انجامش رضایت دارید زیرا سخت‌ترین کار آن روز را همان صبح انجام داده‌اید و بنابراین هر کار دیگری در برابر آن، آسان و راحت خواهد بود. "قورباغه" شما، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین وظیفه‌تان است یعنی همان فعالیتی که اگر درباره آن کاری انجام ندهید، به احتمال زیاد آن را عقب خواهید انداخت و در ضمن همان کاری است که انجام آن در همین امروز، بزرگ‌ترین نتایج مثبت را روی زندگی و نتایج شما خواهد داشت.

اولین قانون خوردن قورباغه این است: اگر مجبور باشید دو قورباغه را بخورید، اول قورباغه زشت‌تر را بخورید.

یا به عبارت دیگر، اگر دو وظیفه مهم پیش روی خود دارید، کار را با بزرگ‌ترین و ترسناک‌ترین و سخت‌ترین و در عین حال مهم‌ترین مورد شروع کنید. برای این منظور باید خود را منضبط و متعهد کنید که به سرعت کار را شروع کنید و سپس آنقدر روی آن مداومت کنید تا این که آن وظیفه کامل شود و بعد از آن است که می‌توانید سراغ کار دیگری بروید.

این را به عنوان یک آزمایش در نظر بگیرید و با آن مانند یک چالش شخصی رفتار کنید. روی وسوسه شروع کار با آسان‌ترین وظیفه غلبه کنید و مرتباً به یاد خود بیاورید که یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که هر روز باید بگیرید این است که باید چه کاری را همان لحظه انجام دهید و چه کاری را به عقب بیندازید یا اصلاً انجام دهید.

قانون دوم خوردن قورباغه این است: اگر باید یک قورباغه زنده را بخورید، با

نشستن و نگاه کردن به آن، اتفاقی نمی‌افتد. نکته کلیدی برای رسیدن به سطح بالای عملکرد و خلاقیت این است که بتوانید عادت‌های را در تمام زندگی خود ایجاد کنید تا هر روز صبح، مهم‌ترین کار را انجام دهید و بنابراین باید روتینی را در خود ایجاد کنید تا قبل از انجام هر کاری و بدون فکر کردن زیاد، "قورباغه خود را بخورید".

### به سرعت عمل کنید

بسیاری از مطالعات انجام شده درباره انسان‌هایی که بیشتر حقوق می‌گیرند و سریع‌تر بالا می‌روند و ارتقا می‌گیرند، ویژگی "عملگرا بودن" را به عنوان مهم‌ترین رفتار قابل مشاهده و دائمی در همه کارهای این افراد را نشان داده‌اند. انسان‌های موفق و موثر آن‌هایی هستند که به صورت مستقیم به سراغ وظایف بزرگ‌تر خود می‌روند و سپس خود را موظف می‌کنند تا به صورت دائمی و متمرکز روی آن کار کنند تا این که آن وظایف به اتمام برسند.

"کوتاهی در اجرا" یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که امروزه سازمان‌ها با آن مواجه می‌شوند. بسیاری از افراد، کار کردن روی هر چیزی را با انجام دادن کارشان اشتباه می‌گیرند. آن‌ها مرتباً در حال صحبت هستند، در جلسات بی‌پایان شرکت می‌کنند و برنامه‌های فوق‌العاده‌ای می‌سازند اما در آخر، کسی نیست که کار را انجام دهد و به نتایج مورد نیاز برسد.

### ایجاد عادت موفقیت

مهم‌ترین عامل موفقیت در زندگی و کار، نوع عادت‌هایی هستند که در طول زمان در خود ایجاد کرده‌اید. و به همین خاطر است که عادت تعیین اولویت‌ها، غلبه روی به عقب انداختن کارها و انجام مهم‌ترین وظیفه، یک مهارت ذهنی

و فیزیکی بسیار مهم است. خبر خوب این است که این عادت نیز مانند عادت‌های دیگر از طریق تمرین و تکرار به دفعات زیاد تا جایی که درون ذهن ناخودآگاه شما قفل شود و تبدیل به بخشی دائمی از رفتارتان شود، قابل یادگیری است. وقتی این رفتار به یک عادت تبدیل شد، انجام آن خودکار و در نتیجه راحت‌تر می‌شود.

عادت شروع و کامل کردن وظایف مهم دارای نتایج آنی و دائمی است زیرا شما از نظر ذهنی و احساسی به گونه‌ای طراحی شده‌اید که کامل کردن وظایف احساس مثبت خوبی به شما می‌دهد و باعث شادمانی شما می‌شود و احساسی همانند یک برنده خواهید داشت.

هر وقت وظیفه‌ای با هر اندازه‌ای را کامل کردید، درون خود احساس انرژی، اشتیاق و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید و هرچه این کار کامل شده اهمیت بیشتری داشته باشد، شما نیز شادتر، با اعتماد به نفس‌تر و قدرتمندتر درباره خود و دنیای اطرافتان فکر می‌کنید.

دلیل این است که کامل کردن و به اتمام رساندن یک وظیفه و کار مهم باعث آزاد شدن آندروفین درون مغز می‌شود که احساس "سرمستی" طبیعی را در شما ایجاد می‌کند و بنابراین بعد از کامل شدن موفقیت‌آمیز هر کاری، آندروفین درون بدن شما ترشح می‌شود و احساس مثبت‌تر، خوش‌آیندتر، خلاق‌تر و با اعتماد به نفس‌تری به دست می‌آورد.

### ایجاد یک اعتیاد مثبت

در این جا یکی از مهم‌ترین رازهای موفقیت را می‌بینید. شما می‌توانید یک "اعتیاد مثبت" به آندروفین و احساس شفافیت، اعتماد به نفس و شایستگی

بیشتری که توسط آن ایجاد می‌شود، در خود بسازید. وقتی این اعتیاد را در خود ایجاد کردید، در سطح ناخودآگاه شروع به سازماندهی زندگی خود به شکلی می‌کنید که مرتباً در حال شروع و کامل کردن وظایف و پروژه‌هایی به مراتب مهم‌تر هستید و بعد از مدتی به موفقیت و مشارکت بیشتر در دنیا اعتیاد پیدا می‌کنید که مشخصاً بسیار مثبت است.

یکی از کلیدهای داشتن یک زندگی رویایی و فوق‌العاده، به دست آوردن کاری موفقیت‌آمیز و احساس عالی درباره خودتان این است که عادت شروع و کامل کردن کارهای مهم را در خود ایجاد نمایید. وقتی این کار را انجام دادید، این رفتار قدرت بیشتری به دست می‌آورد و بنابراین کامل کردن وظایف مهم بعدی به مراتب آسان‌تر از کامل نکردن‌شان می‌شود.

### هیچ میانبری وجود ندارد

آیا داستان مردی را به خاطر می‌آورید که در نیویورک با موسیقیدانی برخورد کرد و از او پرسید "چگونه می‌تواند به کارنگی هال<sup>۱</sup> برسد". موسیقی‌دان پاسخ داد، "پسر خوب، فقط باید تمرین کنی و تمرین."

تمرین کلید به دست آوردن مهارت روی هر چیزی است. خوشبختانه، ذهن شما همانند یک عضله است و هرچه بیشتر از آن استفاده کنید، قدرتمندتر و با قابلیت‌تر می‌شود. با تمرین می‌توانید هر رفتار یا عادتی که می‌خواهید در زندگی داشته باشید یا به آن نیاز دارید را فرا بگیرید و در خود ایجاد نمایید.

<sup>۱</sup> Carnegie Hall: یک سالن کنسرت بزرگ در نیویورک که بسیاری از موسیقیدانان بزرگ در آن



## سه ویژگی برای ساختن عادت جدید

شما به سه ویژگی اصلی نیاز دارید تا بتوانید عادت‌های تمرکز روی کار را در خود ایجاد کنید که هر سه این ویژگی‌ها قابل فراگیری هستند. این ویژگی‌ها عبارتند از تصمیم‌گیری، انضباط و عزم راسخ.

ابتدا تصمیم می‌گیرید که عادت کامل کردن وظایف را در خود ایجاد کنید. دوم، خود را منضبط و متعهد می‌کنید تا اصولی که باید یاد بگیرید را آنقدر تکرار کنید تا درون شما خودکار شوند. و سوم، هر چیزی را با عزم راسخ خود کنار می‌زنید تا این که عادت مورد نظر درون ذهن شما قفل شود و تبدیل به بخشی دائمی از شخصیت شما شود.

## خود را به همان شکلی که می‌خواهید تجسم کنید

یک روش خاص وجود دارد که با استفاده از آن می‌توانید فرآیند تبدیل شدن به یک شخص خلاق و رسیدن به اثربخشی و عملکرد عالی که همیشه می‌خواستید را سرعت دهید. این روش شامل فکر کردن مداوم درباره پاداش‌ها و مزایای عملگرا بودن، حرکت سریع و متمرکز بودن است. در این حالت خود را به عنوان شخصی می‌بینید و تجسم می‌کنید که وظایف مهم را به سرعت و به درستی و به صورت مداوم انجام می‌دهد.

تصویر ذهنی شما اثر قدرتمندی روی رفتارتان می‌گذارد و بنابراین خود را همانند شخصی تجسم کنید که می‌خواهید در آینده به آن تبدیل شوید. تصویری که از خودتان دارید یعنی روشی که خود را از درون می‌بینید، به مقدار زیادی تعیین‌کننده عملکرد شما در بیرون است. تمام بهبودها در زندگی بیرونی شما با بهبود درون یعنی بهبود در تصاویر ذهنی شما شروع می‌شوند.

به یاد داشته باشید شما توانایی نامحدودی برای یادگیری و ایجاد مهارت‌ها، عادت‌ها و توانایی‌های جدید دارید. وقتی با تکرار و تمرین خود را آموزش دهید تا روی تعلل و تنبلی غلبه کنید و مهم‌ترین وظایف و کارهای خود را به سرعت کامل کنید، وارد مسیر پر سرعت زندگی و کار خود می‌شوید و توان درونی خود را افزایش می‌دهید.

پس قورباغه را قورت دهید!

www.30book.com



برای این که انسانی بتواند برنده شود به یک ویژگی خاص نیاز دارد که همان تعریف هدف است یعنی باید بداند که چه چیزی می‌خواهد و یک اشتیاق سوزان برای رسیدن به آن داشته باشد.

### -تاپلثون هیل

قبل از این که قورباغه خود را مشخص کنید و شروع به خوردن آن نمایید، ابتدا باید دقیقاً تصمیم بگیرید که در هر زمینه از زندگی خود می‌خواهید به چه چیزی برسید. می‌توان گفت شفافیت یکی از مهم‌ترین مفاهیم در خلاقیت شخصی است. یکی از دلایل اصلی که چرا بعضی از افراد کار بیشتری را در زمان کمتری انجام می‌دهند این است که درباره اهداف و مقصد خود کاملاً شفاف هستند و از آن منحرف نمی‌شوند. شما نیز هرچه شفافیت بیشتری درباره چیزی که می‌خواهید و گام‌های لازم برای رسیدن به آن داشته باشید، غلبه روی تعلل و تنبلی و خوردن قورباغه و کامل کردن وظایف پیش روی‌تان آسان‌تر می‌شود.

یکی از دلایل اصلی تنبلی و به عقب انداختن کارها و نداشتن انگیزه برای انجام آن‌ها، وجود ابهام، سردرگمی و ذهنیت پراکنده درباره چیزی که می‌خواهید انجام دهید و ترتیب و دلایل انجام آن‌ها است. بنابراین باید با قدرت تمام و با استفاده از پیشترین شفافیت ممکن درباره اهداف و وظایف خود، از این وضعیت دوری کنید.

در این جا یک قانون بسیار مهم برای رسیدن به موفقیت را می‌بینید:

### روی کاغذ فکر کنید.

تنها حدود ۳ درصد از بزرگسالان دارای اهداف شفاف و نوشته شده هستند و

باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

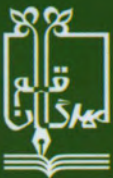
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه کتبی از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست، رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پی آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان خواهد بود.

ویرایش سوم  
همراه یادو فیض جدید

۲۱ روش عالی  
برای غلبه بر تنبلی  
و انجام کارهای بیشتر  
در زمان کمتر

قورباغه  
قورت  
بده  
برایان تریسه

مترجم: ناصر احسان رضایی



Mehreganeghalam Publications  
www.mehreganeghalam.com  
Email: mehreganeghalam@yahoo.com

ISBN-978-600-8726-46-3



9 786008 726463