

INTERNATIONAL BESTSELLER
MORE THAN 1.5 MILLION COPIES SOLD

EAT THAT FROG!

21 GREAT WAYS TO
STOP PROCRASTINATING
AND GET MORE DONE IN LESS TIME



BRIAN TRACY



علي وكتاب

أهلاً بكم مع كتاب جديد وحلقة جديدة من برنامج علي وكتاب

نستعرض اليوم كتاب

فلتأكل ذاك الضفدع Eat That Frog

اسم غريب قليلاً لكن سنفهم المقصود منه حالاً .. الكتاب يعتبر أشهر كتب المؤلف براين ترايسي Brian Tracy وأكثرها مبيعاً.

براين ترايسي من الشخصيات المفضلة عندي في مجال تطوير الذات .. لأنه على عكس كل محاضري التحفيز .. براين شخصية هادئة جداً وهو يتكلم .. وكلامه عملي جداً لا يحاول الاعتماد على الشحن النفسي والكلام الحماسي السريع ذي التأثير مؤقت.

entagia.com/books



Brian Tracy

لو أحببت متابعة براين ترايسي والتعرف على باقي كتبه وأعماله ادخل على موقعه

www.briantracy.com

بالنسبة لكتابنا اليوم فهو في حقيقته كتاب عن الأولويات .. لو أحسست أنك مشغول دائماً لكن مع ذلك لا تنجز في الشغل أو الحياة عموماً فهذا الكتاب موجه لك بشكل كبير.

اخترت من الكتاب بعض الأفكار .. أتمنى أن تكون مفيدة

فلتأكل ذاك الضفدع!



هناك مقولة سمعها المؤلف تقول:

"لو بدأت يومك بأن تأكل ضفدع حي.. يمكنك إكمال اليوم وأنت مطمئن أنه لا شيء أسوأ من هذا سيحدث في باقي اليوم!"

هي مقولة ساخرة طبعاً .. البعض ينسبها لمارك توين المهم أن المؤلف استوحى من هذه دي فكرة وعنوان الكتاب.

ما المقصود بالضفدع هنا ؟

أنت تبدأ كل يوم وعندك مجموعة من المسؤوليات أو المهام ..
الأمر المطلوب منك أو التي تود إنجازها خلال اليوم
أكثر أمر أو مهمة لا ترغب في العمل عليها أو حاسس أنها ثقيلة على
نفسك .. هي الضفدع! .. والكاتب ينصحك أنك تبدأ بها!
لا تؤجل وتبدأ بالمهام الأسهل على نفسك.

في معظم الأحيان الأمور الثقيلة على النفس تكون هي الأمور المهمة
وهي الأمور التي تُحدث فرق كبير في النتائج التي نريد الوصول إليها..
لكن لأنها ثقيلة على النفس لا نحب البدء بها.. ونشغل أنفسنا بأمور
أخرى أقل أهمية .. نوع من أنواع التسويف المُقنَّع ..

هو بالتأكيد أفضل من التسويف الصريح الذي نمتنع فيه عن العمل
تماماً، لكن يظل لن يوصلنا للنتائج التي نطمح إليها

مشكلة أن تبدأ بالمهام السهلة المحببة لنفسك حتى لو لم تكن مهمة
هي أن أي مهمة تقوم بها تستهلك جزء من طاقتك .. وبالتالي لو
استهلك جزء كبير من طاقتك قبل الوصول للضفدعة، لن تقدر على
أكلها! .. لن تقدر على إنجاز شيء غير محبب لنفسك وأنت طاقتك قليلة
فما يحدث غالباً هو أنك ستؤجلها وستسوف في عملها.

في حين أنك لو بدأت بها وانتهيت منها قبل أي مهام أخرى ستشعر
براحة نفسية وبنشوة الإنجاز والتي غالباً ستحفزك على إنجاز باقي الأمور
السهلة المطلوبة.

وحتى لو لم تستطع إنهاء باقي المهام الأقل أهمية فإن تأثير ما أنهيته
سيكون أكبر من تأثير ما لم تنهه وسنعرف لماذا في الفكرة القادمة.

Pareto's Principle

مبدأ باريتو



مبدأ باريتو مشهور باسم آخر ألا وهو "قاعدة 20-80"

مبدأ باريتو ملخصه كالتالي:

نسبة قليلة من الأعمال .. تؤدي إلى نسبة كبيرة من النتائج والعكس صحيح.

ستجد كثير من الناس تقول أن 20 % من الأعمال تؤدي إلى 80% من النتائج .. ويتعاملون مع نسبة 20/80 كأنها قاعدة ثابتة وهذا غير صحيح ممكن أن تكون النسبة 10 - 90 .. أو 15 - 85 .. أو 28 - 72 أو حتى 40 - 60 .. وهكذا

كل مشروع وكل مجال يختلف عن الآخر فلا داعي لاعتبار نسبة 20-80 هذي قانون ثابت .. ليس شرط!

المهم أن في الحياة عموماً .. لا يوجد تساوي في أهمية كل الأمور دائماً ستجد القليل المهم Vital few والكثير التافه Trivial many

- نسبة قليلة من عملاء الشركة هم من يحقق لها أكبر نسبة من الأرباح
- نسبة قليلة من موظفين الشركة هم من يؤدي أكبر قدر من العمل

لو رجعنا بهذا لفكرة الكتاب ..سنجد أن مبدأ باريتو يؤيد فكرة التركيز على القليل المهم قبل الكثير الأقل أهمية. وأن إنجاز القليل المهم سيحقق نتائج أكبر من إنجاز المهام والأمور قليلة الأهمية.

كيف تأكل ضفدعاً؟



في الأفكار الماضية عرفنا أسباب وأهمية البدء بأهم الأعمال وإعطاءه أولوية قبل أي عمل آخر. لكن طبعاً التنفيذ ليس بسهولة الاقتناع!

ما الذي يمنع الناس من البدء بالضفدعة؟ لأنها ضفدعة! شيء غير ظريف.. ليست لذيذة.. صعبة و ثقيلة على النفس.

أي مهمة كبيرة أو صعبة تتعامل معها.. سهل جداً تتجنبها عندما تفكر فيها بشكل كلي.. عندما تفكر في كمية المجهود والتحدي المطلوب للانتهاء منها بشكل كامل لأن مثلما قلنا في كتب سابقة.. الإنسان بطبعه يحب تجنب الألم والتعب.

الحل الحكيم الذي يتكرر في كل الكتب لمواجهة المهام الكبيرة الصعبة هو تقسيم الكبير إلى أجزاء صغيرة بسيطة.. والتعامل مع كل جزء على حدة.

لو المهمة الكبيرة يمكن تقسيمها لمهام أصغر.. قسمها وابدأ بأول مهمة صغيرة ولا تفكر في غيرها إلا عندما تنتهي منها..

لو كان تقسيم المهمة لمهام أصغر غير ممكن.. يمكن تقسيم العمل على المهمة لفترات زمنية صغيرة.. تعمل لمدة 15 دقيقة فقط وبعدها فترة راحة قصيرة.. ثم 15 دقيقة أخرى وهكذا..

لو بدأت العمل فعلاً ستلاحظ في أوقات كثيرة أن الشيء الذي كنت
تظنه صعب أو كبير ليس بالسوء الذي كنت مُفترضه

أحياناً تكتشف أن المطلوب منك ليس صُفدعة.. بل طبق فول!
قد لا تكون مُغرَم بالفول لكنه بالتأكيد أفضل بكثير من صُفدعة!

هذه كانت الأفكار التي اخترتها من الكتاب ..
أتمنى أن تكون مفيدة (:



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com