

Зроби це зараз!. 22 поради для успішного навчання

Зі шкільної лави відразу в бізнесмени — про це мріють як школярі, так і їхні батьки. Але з чого почати шлях до успіху, коли нічого не встигаєш? Додаткові заняття з англійської і спортивні секції, домашки і контрольні, поєднання дистанційного та очного навчання — голова йде обертом. Стільки часу і грошей, і жодного результату, лише стрес та втома.

У гру вступає майстер з переміщень у часі Брайан Трейсі. Цей бог таймменеджменту допоміг мільйонам людей у всьому світі зробити більше за менший час. І тепер він адаптував свої поради для потреб школярів та студентів. Трейсі пропонує ефективні інструменти та методи для структурування часу, постановки цілей, виконання завдання (особливо тих, що не хочеться виконувати), боротьби зі стресом і розвитку навичок для досягнення неможливого. Ці навички та принципи персонального менеджменту гарантують, що успіх юного покоління не буде обмежений нічим. Навіть годинником. Адже тепер ви матимете більше ніж 24 години на добу.

**BUSINESS
MUST
READ**

EAT THAT FROG



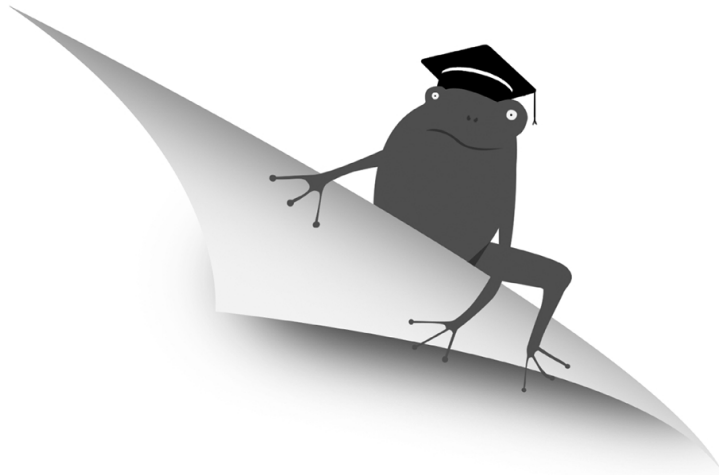
**БРАЙАН
ТРЕЙСІ**

**АННА
ЛАЙНБЕРГЕР**

ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

**22 ПОРАДИ
ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ**

КСД



**BRIAN TRACY
ANNA LEINBERGER**

EAT

FROG

**FOR STUDENTS: 22 WAYS TO STOP
PROCRASTINATING AND EXCEL IN SCHOOL**

БРАЙАН ТРЕЙСІ
АННА ЛАЙНБЕРГЕР

ЗРОБИ ЗАРАЗ

22 ПОРАДИ
ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

ХАРКІВ
2021 КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2021

ISBN 978-617-12-9190-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
Т66

Ukrainian edition published by arrangement with Agentia Literara LIVIA STOIA

Перекладено за виданням:

Tracy B., Leinberger A. Eat that Frog! For Students: 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School / Brian Tracy, Anna Leinberger. — Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2021. — 178 p.

Переклад з англійської *Шандора Нодя*

Дизайн обкладинки

CreaLab

Creative Laboratory

ISBN 978-617-12-9087-7

ISBN 978-1-5230-9125-6 (англ.)

© Brian Tracy and Anna Leinberger, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Від імені авторів дякуємо, що обрали цю книжку. Гадаємо, що думки, висловлені в ній, допоможуть вам так само, як допомогли нам і тисячам інших людей. Сподіваємося, що завдяки цій книжці ваше життя стане щасливішим. Можливо, вам дав її хтось із ваших батьків або вчитель, тож дякуємо, що скористалися цією нагодою — змінити своє майбутнє на краще!

Студентські роки — неймовірний час. Іще ніколи раніше не існувало такої кількості доступних ресурсів, чудових можливостей і такого потенціалу в здобуванні знань, як сьогодні. Колись єдиним ресурсом, доступним для студентів, був їхній викладач — ну і, можливо, бібліотека, якщо пощастить. І все, що тільки й залишалося робити молоді, — це вчитися у свого викладача та дізнаватися про щось нове в читальній залі з її обмеженим набором книжок.

Сучасне навчання обмежується лише тим, наскільки вам самим вистачить бажання та терпіння для цієї справи. Завдяки будь-якому комп'ютеру — своєму власному, бібліотечному чи тому, що видають у навчальному закладі, — ви маєте доступ до освітніх ресурсів, про які ваші батьки могли лише мріяти. Нині, як ніколи раніше, ви маєте змогу самостійно контролювати власне навчання.

Якщо ви читаете цю книжку, навчаючись у середній школі, університеті чи навіть уже в аспірантурі, — це зламний момент вашого життя; це той час, коли ваші батьки вирішують за вас усе менше й менше проблем, а ви все частіше й частіше приймаєте рішення самостійно. Отже, ви перебуваєте на порозі дивовижного життя — якщо тільки скористаетесь цією нагодою.

Починайте негайно, бо часу завжди не вистачає

Напевне, ви вже не раз мали нагоду переконатися, як важко правильно розпланувати свій розклад у навчальному закладі та поза ним. Але реальність така, що вам ніколи не вистачатиме часу на все те, що плануєте зробити. Ідеться не лише про навчання, а більше про час, коли після занять вам потрібно, наприклад, працювати. Наче занять не досить, і на вас тепер навалюються й інші обов'язки, що супроводжують життя нинішніх студентів: це й підробіток після лекцій

або стажування, і заняття спортом, і волонтерство, і різноманітні гуртки, а також безліч інших занять та сприятливих для вас нагод виявити свої лідерські якості, — і все це на повний голос вимагає від вас приділити кожній справі достатньо уваги.

А отже, реальність така: ви можете навчитися контролювати свій час і своє життя, лише змінивши спосіб мислення, підхід до роботи, а також манеру вирішувати нескінченний потік обов'язків, у який ви щодня занурюєтеся з головою. Ви повністю контролюватимете свої справи лише тоді, коли припините займатися неважливими речами й почнете більше часу приділяти тому, що дійсно змінить ваше життя на краще...

Я, Брайан Трейсі, вивчаю тайм-менеджмент (керування часом) уже понад сорок років. І за цей період добре ознайомився з працями Пітера Друкера, Алека Маккензі, Алана Лейкейна, Стівена Кові та багатьох інших. Я прочитав сотні книжок і тисячі статей про особисту ефективність та результативність. І, як наслідок, з'явилася ця книжка.

Щоразу, коли мені траплялася якась цікава ідея, я обкатував її у своїй власній роботі та в особистому житті. І якщо це спрацьовувало, відразу ж вводив нову ідею у свої лекції та семінари й викладав її іншим.

Галілей сказав якимось: «Ви нічого не зможете навчити людину — ви зможете лише допомогти їй знайти це в собі».

Навчайтеся в успішних людей

Якщо сказати просто, деякі люди роблять якісь речі краще за інших, бо роблять це по-своєму й до того ж роблять правильні речі по-справжньому правильними. Насамперед варто зазначити, що в успішних, щасливих та заможних людей розпоряджатися власним часом вдається набагато краще, ніж у людей звичайних.

Колись я був звичайнісіньким невдахою. Іще на початку життя в мене виникло глибоке відчуття неповноцінності та обмеженості. Тоді я втратив душевний спокій, оскільки вірив, що люди, які працювали краще за мене, і справді були в усьому талановитіші, ніж я. Та потім я дізнався, що це не завжди так. Адже деякі речі люди робили по-своєму, і те, чого навчилися робити вони, як виявилось, я також міг навчитися.

Тож це стало для мене справжнім одкровенням. Я був і вражений, і схвильований цим відкриттям. Як тоді, так і тепер. Я зрозумів, що здатен змінити власне життя й досягти будь-якої мети. І для цього потрібно було лише дізнатися, як саме інші люди роблять оті фантастичні речі, що ведуть їх до успіху, та повторювати їхні дії, допоки не досягну таких саме високих результатів, що й вони.

І протягом одного року я став одним із найкращих продавців. А ще за рік мене зробили менеджером із продажів. Минуло три роки, і я став віце-президентом, якому підпорядковувалось аж дев'яносто п'ять менеджерів у шести країнах світу. Мені було тоді двадцять п'ять років.

Проста істина

Упродовж своєї кар'єри я знову й знову відкриваю для себе одну просту істину: здатність цілеспрямовано концентруватися на найважливішому для себе завданні, виконувати його добре та повністю — це запорука великого успіху, досягнень, поваги, статусу та щастя в житті. Це ключове розуміння і є серцем та душею книжки, яку ви читаєте.

Книжку «Зроби це зараз!» написано, щоб показати способи, які допоможуть вам швидше досягти прогресу у вашому навчанні. На її сторінках я розповім про найдієвіші (які я знаю на цей момент) принципи вдосконалення особистої ефективності.

Ці методи, прийоми та стратегії є практичними, перевіреними та результативними. Щоб не бути багатослівним, я не стану докладно пояснювати різноманітні психологічні та емоційні причини гаяння часу чи невмілого керування ним. Не будемо відволікатися на заглиблення в теорію або дослідження цих процесів. Те, чого ви навчитеся з цієї книжки, — конкретні дії, які можна застосувати негайно, щоб якнайшвидше досягти найкращих результатів у роботі та привабити до себе удачу.

Кожна описана ідея спрямована на підвищення загального рівня вашої продуктивності, працездатності та самовіддачі, а також на те, щоб зробити вас більш цінною особистістю в царині вашої діяльності. Ці ідеї ви зможете застосувати для виконання будь-якого поставленого перед вами завдання. Вони насамперед орієнтовані на студентів і викладачів, але також можуть бути використані, щоб ви могли

мотивуватися для занять спортом, організовувати свій робочий час після уроків і знайти час на дозвілля. Викладені в книжці ідеї допоможуть гармонійно розподілити час поміж усякими видами вашої діяльності.

Цю книжку було написано, щоб вона стала для вас справжнім помічником у вирішенні непростих питань, із якими будете стикатися у всіх сферах свого життя. Її не обов'язково читати від палітурки до палітурки. Уже ознайомившись із першими трьома розділами, ви зможете подивитися зміст і перейти безпосередньо до будь-якої частини або розділу, що здаватимуться вам найбільш корисними. Книжку укладено так, щоб вона допомогла вам упоратись із тим, що сучасні студенти вважають справжнім випробуванням. Зверніть увагу, що деякі із пропонованих методів можуть бути ефективними в багатьох сферах діяльності людини, — і тому, хоча кожен розділ і пропонує щось своє, схожі між собою методи будуть описані в декількох частинах книжки.

Однак у будь-якій царині надважливим ключем до успіху є дія. Усі ці принципи працюють на швидке, прогнозоване поліпшення продуктивності та результатів. І що швидше ви засвоїте та застосуєте ці принципи на практиці, то стрімкіше досягнете прогресу в освіті — це гарантовано! І коли ви навчитеся їсти цю жабу¹, то не існуватиме в усьому світі нічого такого, чого б ви не змогли досягти!

¹ Посилання на вислів Марка Твена, який порівнював складне завдання із жабою, яку треба проковтнути якомога швидше, щоб потім про неї вже взагалі не думати; а якщо потрібно обирати між двома жабами, то варто починати з найбридкішої (тобто з найважчого завдання). (Тут і далі прим. перекл.)

Вступ Зробіть це зараз — з'їжте цю жабу

Метод, який і дав назву цій книзі, є одним із найпотужніших для підвищення особистої продуктивності. Навряд чи ви коли-небудь і де-небудь ще почуєте про більш ефективний метод, ніж цей. Власне, якщо ви все життя щодня будете дотримуватися цієї та лише цієї тактики, то збільшите свою результативність приблизно вдесятеро. Тільки від одного читання про чудовий метод ви отримаєте такі дивіденди, про які навіть не мали уявлення.

Якщо ви схожі на більшість сучасних студентів, то це означає, що у вас безліч справ та надто мало часу. Щойно ви встигаєте впоратися з чимось одним, як на вас, наче океанські хвилі, відразу ж накочуються нові завдання та обов'язки.

На сьогодні вступ до університету став для молоді настільки доступним, як ніколи раніше. Та хоча для цього, звісно ж, необхідні хороші оцінки в атестаті, лише їх недостатньо. Майбутнім студентам потрібно мати лідерські якості, займатися волонтерською діяльністю та повсякчас демонструвати гармонійно збалансовану сукупність своїх інтересів і досягнень. Але якщо університет не є вашою метою, то навіть звичайна робота після закінчення школи забиратиме у вас весь час — і ви нічого не встигатимете.

Я хочу відкрити вам одну велику таємницю, про яку більшість людей дізнається лише в старшому віці. Вона полягає в тому, що хай скільки зусиль ви доклали, однаково ніколи не зможете переробити все, що планували. Вам не під силу скористатися абсолютно всіма нагодами чи взяти участь у всіх подіях, які траплятимуться у вашому житті.

Чимала кількість із тих позааудиторних видів діяльності, якими ви займаєтеся нині, матиме важливий вплив на ваше майбутнє. Багато з них стануть вагомим додатком до вашої заяви на навчання в університеті або допоможуть набути необхідного для майбутньої роботи досвіду. Нині ви маєте доступ до величезного переліку

різноманітних видів діяльності, якими зможете зайнятися, — але це водночас і чудово, і ризиковано. Бо вся ця позааудиторна діяльність для багатьох школярів і студентів, імовірно, стане джерелом нездоланих проблем, які призводитимуть до постійного браку часу, до необхідності робити хибний вибір та заважатимуть навчанню.

Ці можливості, звісно, є чудовими, оскільки дають вам шанс показати свої лідерські здібності. Вони дарують вам нагоду пропонувати свої ідеї, керувати власними проєктами, стати успішним спортсменом, капітаном команди, музикантом, редактором шкільної стінгазети чи волонтером — перспективи безмежні.

Але всі ті чудові перспективи мають також і певний ризик. Дуже легко потрапити на принади захопливих можливостей і постійно казати «так» кожному заняттю, що вам пропонують, будь-якому клубу за інтересами, кожній спортивній секції. Та зрештою ви лише потонете в океані зобов'язань. Тож, обираючи собі заняття, станьте стратегом: робіть свій вибір цілеспрямовано й будьте впевненими, що отримаєте від цієї діяльності максимум користі в майбутньому.

Необхідність робити вибір

От саме *тому* вміння обирати з-поміж усіх завдань те, що наразі є найважливішим, а потім швидко та якісно розпочинати й завершувати його виконання, імовірно, вплине на ваш кар'єрний успіх і ваше життя *більше*, ніж будь-яка інша ваша якість або навичка.

Пересічна людина, яка виробить звичку визначати чіткі пріоритети та швидко виконувати важливі завдання, перевершить навіть генія, який багато говорить і будує дивовижні плани, але насправді робить надто мало.

Правда про жаб

Як було сказано в попередній книжці, якщо перше, що ви маєте робити щоранку, — це з'їдати живу жабу, то решту дня ви будете проживати, утішаючись усвідомленням того, що найгірше, що могло з вами трапитися за день, уже позаду.

Ваша жаба — це найбільше, найважливіше завдання, але з вирішенням якого ви будете зволікати до останнього, якщо пустите все на самоплив. А ще це таке завдання, що, можливо, найпозитивніше позначиться на вашому подальшому житті та кар'єрі.

Зрештою, коли у вас з'явиться якась постійна (та непроста) робота, ви матимете нагоду постійно розбиратися з вашою жабкою рано-вранці. Однак якщо ви студент, то зранку зазвичай сидітимете в аудиторії, а весь час буде розплановано наперед. І вам доведеться їсти своїх жаб за розкладом занять.

Отже, перше правило поїдання жаб для студентів (та школярів) таке: думайте про своїх жаб у контексті часу, необхідного для аудиторних занять. На вихідні ви можете з'їдати жабку рано-вранці. В інших випадках завжди їжте свою жабу на початку кожної навчальної сесії. Коли ви виконуєте домашнє завдання ввечері, завжди їжте жабку першою. І щоразу, коли ви самостійно займаєтеся в читальній залі, з'їдайте свою жабку першою.

Тож, яка там жабка наступна?

Друге правило поїдання жаб таке: якщо ви маєте з'їсти дві жаби, спершу з'їжте найогиднішу.

Інакше кажучи, якщо перед вами два завдання, почніть із важчого та важливішого. Привчіть себе починати негайно, а потім невтомно продовжуйте, аж поки перше завдання не буде виконано повністю, і тільки після цього беріться за наступне.

Сприймайте це завдання як тест. Ставтеся до нього як до вашого особистого випробування. Опирайтеся спокусі розпочати з легшої справи. Постійно пам'ятайте: одним із найважливіших рішень, яке ви прийматимете щодня, — це те, що ви робитимете негайно, а що — пізніше (якщо, взагалі, будете це робити).

Третє правило поїдання жаб таке: якщо вам однаково доведеться їсти живу жабу, то від надто тривалого сидіння та милування нею жодної користі вам не буде.

Ключем для досягнення ефективного виконання завдань та високої продуктивності є вироблення звички все життя братися насамперед за *найскладнішу* справу. Ви мусите створити звичний для себе алгоритм «поїдання своєї жаби» — який, не надто довго думаючи, маєте завжди

застосовувати ще до того, як братися за наступну, завідома легшу справу.

Одразу беріться до справи

Успішні, діяльні люди — це ті, хто має звичку негайно розпочинати роботу над нагальними справами та водночас привчає себе працювати стабільно й цілеспрямовано доти, доки не виконає всі завдання. Як уже зазначалося, «орієнтація на дію» є найбільш вартою уваги та найбільш логічною поведінкою, що є спільною для всіх успішних людей. Тож, коли ви починаєте навчання у виші, чи не єдиним найбільш значущим чинником вашого успіху стане вміння легко обходитися без постійних нагадувань із боку батьків і без самопідготовки в читальній залі. Важливо формувати ці звички якомога швидше. І що раніше ви почнете, то легше буде дотримуватися їх протягом життя.

Кілька слів про високі технології

Я починав своє життя майже з нуля. І якщо чесно, то не закінчив навіть середньої школи! Але такий-от мій ранній життєвий досвід став настільки потужним стимулом, що зрештою я здобув ступінь магістра з управління бізнесом. Я написав сімдесят п'ять книжок і тепер тішу себе думкою, що всі вони доступні для кожного, хто має сильне бажання самовдосконалюватися та покращувати своє життя.

Нині величезна кількість фінансованих державних освітніх установ, а також приватні навчальні заклади широко запроваджують сучасні технології. Водночас у світі значна кількість учнів і студентів не мають доступу до цих технологій. Цілком імовірно, що ваш навчальний заклад видає кожному студентові особистий ноутбук, а може, навпаки, ваше знайомство з інноваціями обмежується лише роботою за комп'ютером в аудиторії. Та незалежно від того, чи користуєтеся ви високими технологіями, ця книжка написана для вас.

З огляду на все сказане, маю зазначити, що ця праця насамперед покликана допомогти читачеві зосередитися на методології та теорії, а не на способах практичного впровадження. Два розділи стосуються безпосередньо сучасних технологій, але більшість методів описані

так, щоб ними якнайповніше могли скористатися всі, хто має під рукою лиш олівець та аркуш паперу.

Хай там що, а, приміром, комп'ютеризовані системи відстеження чи відповідні програми можуть стати ефективними засобами для практичного застосування викладеної в книжці методики; а кількість доступних для цього прийомів воістину величезна. Навчитися правильно вибирати та мудро використовувати ці прийоми є необхідною умовою для підвищення результативності вашого навчання. І два розділи, присвячені технологіям, якраз і містять рекомендації щодо цього.

Незалежно від того, як *саме* ви вирішите втілити в життя викладені в книжці поради, першочерговими для вас мають стати такі цілі: завжди братися до справи одразу ж, завжди кожне розпочате завдання виконувати на всі сто відсотків і завжди нести повну відповідальність як за себе, так і за свої прагнення. А все інше — лише деталі.

Керуйте своєю освітою самі

Завдяки інтернету освіта, як ніколи, стала відкритою для всіх. Нині ви маєте миттєвий доступ до будь-яких навчальних ресурсів світового рівня. Якщо, приміром, ви б'єтеся над якоюсь складною математичною задачею, можете зайти на сайт некомерційної освітньої організації під назвою «Академія Хана» та прослухати онлайн-лекцію з потрібної теми. Якщо ви не знаходите відповіді на якесь запитання у своєму підручнику з історії, то можете легко відшукати інтерактивний вебсайт, створений Смітсонівським інститутом або Національним географічним товариством, і швидко заповнити прогалину у своїх знаннях.

Величезна кількість освітніх ресурсів є доступною онлайн та безкоштовною — вони обов'язково допоможуть вам краще зрозуміти самого себе та підкажуть, як ефективніше розпочати й організувати самоосвіту. Крім того, існують вебсайти, що містять поради, як зробити навчання результативнішим. Але чи захочете ви знайти їх та скористатися ними, залежить тільки від вас.

Досі те, що саме вам потрібно знати, вирішували вчителі та батьки. Віднині це залежить від вас! Тепер ви самі можете контролювати власне навчання. Звісно ж, від вас, як і раніше, очікуватиметься, що ви

будете виконувати домашні завдання відповідно до заздалегідь затвердженої навчальної програми, але тепер ви не почуватиметеся обмеженими лише нею. Тепер ви можете самостійно вивчати те, що вас найбільше цікавить. І до того ж ні в кого не потрібно просити на це дозволу!

Візуалізуйте себе такими, якими хочете стати

Існує один особливий спосіб, що допоможе вам швидше досягти бажаних результатів і стати успішною та добре організованою людиною. Він полягає в тому, що ви постійно маєте думати про те, як корисно та вигідно бути цілеспрямованою особистістю, яка має чудову реакцію та вміє зосереджуватися на завданні. Вам необхідно уявляти, що ви людина, яка завжди виконує всі свої справи швидко та якісно.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ