



## جمع بندی و نتیجه گیری از کتاب قورباغه را قورت بده

جاب ایده

خودتان را به کار کردن ترغیب کنید

**قورباغه را قورت بده!**

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

نویسنده: برایان تریسی  
ترجمه: زینب عربی نژاد

جاب ایده

دانلود کتاب

جمع بندی و نتیجه گیری از کتاب

نویسنده: برایان تریسی

**قورباغه ات را قورت بده**



کتاب: قورباغه را بخور

نویسنده: برایان تریسی

یکی از کلیدهای داشتن زندگی خوب، کار موفق و داشتن احساس خوب نسبت به خود، این است که این عادت را در خود پیروید که کارهای مهم را شروع کنید و به انجام برسانید. آن موقع این عادت خودش می‌شود نوعی قدرت و متوجه می‌شوید که به انجام رساندن کارها برایتان ساده‌تر است تا به انجام نرساندن‌شان. برایان تریسی یکی از مشهورترین نویسندگان آمریکا وقتی در اوایل قرن 21 چنین کتابی را نوشت همه خوانندگان کتاب پیشین خود را شگفت‌زده کرد. او معتقد است که کلید موفقیت عمل کردن است. او به بیست و یک اصول معتقد است و می‌گوید این اصول باعث می‌شود که نتایج و جلوه کار شما به سرعت و به نحوی قابل پیش‌بینی بهبود یابند. هر چه این اصول را سریع‌تر یاد بگیرید و به کار ببندید، در کار خود سریع‌تر پیش می‌روید تضمین می‌کنم وقتی یاد بگیرید که چه طور <قورباغه را بخورید>، کاری نیست که نتوانید بکنید. یکی از مسیرهایی که تریسی پیش روی شما می‌گذارد،



مدیریت زمان است. فکر کردن تنها به آغاز کردن يك کار مهم و به پایان رساندن آن به شما انگیزه می‌دهد و كمك می‌کند بر وسوسه پشت گوش انداختن فایق آیید. واقعیت این است که مقدار زمان لازم برای تکمیل این کار مهم تقریباً همان است که برای انجام يك کار بی‌اهمیت لازم است. مدیریت زمان در واقع مدیریت زندگی است، مدیریت شخصی است. به واقع تحت کنترل کاری که بعد می‌کنید و همیشه اختیار دست شماست که انتخاب کنید کدام کار را سپس انجام خواهید داد. این که بتوانید میان مهم و غیرمهم انتخاب کنید عامل کلیدی موفقیت شما در زندگی و کار است. آدم‌های موثر و فعال خود را عادت می‌دهند که با مهم‌ترین کاری که پیش‌رو دارند آغاز کنند. خود را وادار می‌کنند قورباغه را بخورند، هر چه که باشد. نتیجه مهم‌اش این است که بسیار گسترده‌تر از آدم‌های معمولی کار را به انجام می‌رسانند و در نتیجه بسیار شاداب‌تر از آدم‌های معمولی‌اند. روش کار شما نیز باید همین باشد.

رمز خوشبختی، رضایت، موفقیت بزرگ، احساس خوب، قدرت فردی و کارایی این است که عادت کنید هر روز



اولین کاری که انجام می‌دهید خوردن قورباغه خودتان باشد.

خوشبختانه می‌توانید از طریق تمرین این مهارت را یاد بگیرید و هنگامی که توانستید قبل از هر کاری عادت شروع مهم‌ترین کار را در خود به وجود آورید، موفقیت شما حتمی خواهد بود.

در اینجا خلاصه‌ای از بیست و یک روش فوق‌العاده برای غلبه بر تنبلی و انجام کار بیشتر در زمان کمتر را که چکیده فصل‌های کتاب است می‌خوانید. این اصول و قواعد را مدام مرور کنید تا عمیقاً در ذهن و عملتان ریشه بدواند و در نتیجه موفقیت آینده‌تان تضمین شود:

### **سفره را بچینید**

دقیقاً تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. روشن بودن در این مورد یک شرط اساسی است. پیش از شروع کار، هدف‌ها و تصمیم‌هایتان را بنویسید.

### **برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید**

برنامه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید. به ازای هر دقیقه‌ای که صرف برنامه‌ریزی می‌کنید، به هنگام



اجرای آن پنج یا شش دقیقه در وقت خود  
صرفه جویی خواهید کرد.

### **قانون 80/20 را در همه امور به کار بگیرید**

80 درصد از دستاوردهایتان نتیجه 20 درصد از  
فعالیت شماست. همواره تلاش خود را روی این  
20 درصد متمرکز کنید.

### **پیامد کارها را در نظر داشته باشید**

مهمترین و ضروریترین کارهای شما آنهایی هستند  
که میتوانند بیشترین تأثیر را چه مثبت و چه  
منفی روی کار و زندگی شما بگذارند. به جای  
تمرکز روی سایر کارها، تمام توجهتان را معطوف  
به این نوع کارها کنید.

### **روش الف ب پ ت ث را مدام به کار بگیرید**

قبل از شروع لیستی از کارهایتان تهیه کنید و  
سپس آنها را از نظر ارزش و ضرورت اولویت بندی  
کنید تا مطمئن شوید که همیشه در حال انجام  
مهمترین کارهایتان هستید.

### **روی اهداف اصلی تمرکز کنید**



نتایجی را که باید قطعاً از کارتتان به دست آورید تا بتوانید بگویید که به خوبی از عهده کار بر آمده‌اید مشخص کنید و در تمام مدت قاطعانه به دنبال به دست آوردن آنها باشید.

### **به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید**

هیچ وقت برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد اما همیشه برای انجام مهم‌ترین کارها وقت کافی هست.

### **پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید**

آمادگی تمام و کمال قبل از شروع کار مانع عملکرد ضعیف می‌شود.

### **همیشه یک شاگرد باقی بمانید**

هر چه در ارتباط با کارهای ضروری و مهم‌تان دانش بیشتری به دست آورید، می‌توانید سریع‌تر شروع کنید و زودتر به اتمام برسانید.

### **استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید**

دقیقاً مشخص کنید چه کاری است که در حال حاضر خیلی خوب انجام می‌دهید یا در آینده



می‌توانید خیلی خوب انجام دهید. سپس تمام توان خود را در انجام آن به کار گیرید.

### **محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید**

محدودیت‌ها و یا عوامل بازدارنده درونی و بیرونی خود را مشخص کنید، عواملی که سرعت شما را در دستیابی به مهم‌ترین هدف‌هایتان تعیین می‌کنند. سپس تمرکزتان را به از بین بردن این محدودیت‌ها معطوف کنید.

### **هر بار یک بشکه جلو بروید**

اگر کارها را مرحله به مرحله انجام دهید، می‌توانید بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین کارها را به انجام برسانید.

### **خودتان را تحت فشار بگذارید**

تصور کنید که یک ماه دیگر باید شهر را ترک کنید. طوری کار کنید که گویا مجبور هستید قبل از ترک شهر تمام کارهای اصلی‌تان را به اتمام برسانید.

### **قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید**

اوقاتی از روز را که از نظر ذهنی و جسمی کارایی بیشتری دارید مشخص کنید و مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارهایتان را در این اوقات انجام



دهید. به اندازه کافی استراحت کنید تا بتوانید بیشترین بازدهی را داشته باشید.

### **خودتان را به فعالیت ترغیب کنید**

خودتان مشوق خودتان باشید. در هر شرایط یا موقعیتی به دنبال کسب نتایج خوب باشید. به جای تمرکز بر مشکلات به دنبال راه حل بگردید. همواره فردی خوشبین و سازنده باشید.

### **روش تنبلی سازنده را تمرین کنید**

هیچکس نمیتواند همه کارها را انجام دهد. بنابراین باید یاد بگیرید که از روی عمد در انجام برخی از کارهایی که از ارزش و اهمیت کمتری برخوردار هستند تنبلی کنید. با این کار خواهید توانست وقت کافی برای محدود کارهایی که واقعاً مهم هستند ایجاد کنید.

### **اول سختترین کار را انجام دهید**

روزتان را با سختترین کار آغاز کنید، کاری که میتواند بزرگترین تأثیر را بر خودتان و حرفهتان بگذارد، و تا وقتی که آن را تمام نکردهاید دست از کار نکشید.

### **کار را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید**





کارهای بزرگ و پیچیده را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید و سپس هر بار یک قسمت از کار را شروع کنید و به اتمام برسانید.

### **وقت بیشتری ایجاد کنید**

برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که به صورت طولانی مدت هر روز وقت کافی برای تمرکز کامل روی کارهای مهم و اصلی داشته باشید.

### **سرعت انجام کار را افزایش دهید**

عادت کنید که کارهای اصلی خود را سریعتر انجام دهید. به عنوان فردی که کارها را سریع و دقیق انجام می دهد مشهور شوید.

### **هر بار یک کار مهم انجام دهید**

کارهای ضرورتان را دقیقاً مشخص کنید. سریعاً کار را شروع کنید و بدون توقف تا اتمام 100 درصد کار پیش بروید. این رمز واقعی افزایش کارایی و بهره‌وری فردی است.

اراده کنید که هر روز این اصول را تمرین کنید تا جزئی از عادت‌های شما شوند. با ایجاد این عادت‌های مدیریت فردی و تبدیل آنها به بخشی



از ویژگی‌های شخصیت خود آینده‌تان را تضمین کنید.

فقط کافی است این کار را بکنید:  
**قورباغه را قورت بدهید!**

قورباغه را قورت بده (21 روش عالی برای غلبه بر تنبلی)

### قورباغه را قورت بده (1)

همین الان يك کاغذ بردارید و ده هدفی که می‌خواهید در سال آینده به آنها برسید لیست کنید. این هدف‌ها را به صورتی بنویسید که گویا يك سال گذشته است و آنها همگی به تحقق پیوسته‌اند. در نوشتن هدف‌هایتان از زمان حال و ضمیر اول شخص استفاده کنید، هدف‌ها باید با صراحت و با قطعیت بیان شوند. با این کار ذهن ناخود آگاه شما بی‌درنگ آنها را تأیید می‌کند. برای مثال می‌نویسید: « من ... تومان در آمد دارم. » یا « وزن من ... کیلو گرم است. » و یا « من سوار اتومبیل ... هستم. »



سپس ده هدفی را که نوشته‌اید مرور کنید. از میان آنها هدفی را انتخاب کنید که رسیدن به آن بیشترین تأثیر را در زندگی شما می‌گذارد. این هدف هر چه که هست آن را روی یک برگ کاغذ بنویسید، برای رسیدن به آن مهلتی تعیین کنید، برنامه‌ریزی کنید طبق برنامه دست به کار شوید و هر روز برای دستیابی به هدف مورد نظر کاری انجام دهید. همین تمرین به تنهایی می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند!

## قورباغه را قورت بده (2)

از همین امروز تهیه برنامه روزانه، هفتگی و ماهانه خود را شروع کنید. یک دفترچه یا یک برگ کاغذ بردارید و همه‌ی کارهایی را که باید در بیست و چهار ساعت آینده انجام دهید یادداشت کنید. اگر ایده‌های جدیدی بعداً به ذهن‌تان می‌رسد، آنها را هم مجدداً به لیست اضافه کنید. لیستی از تمام پروژه‌ها و کارهای بزرگی که در نظر دارید در آینده انجام بدهید تهیه کنید. هر یک از هدف‌ها و پروژه‌های بزرگ خود را براساس اولویت (آنچه که مهم‌تر است) و توالی (آنچه باید اول انجام شود و آنچه باید بعد از آن انجام شود) و ... مرتب کنید. برای این کار می‌توانید پایان کار را در نظر مجسم کنید و از آخر به اول بیاید.

روی کاغذ فکر کنید! همیشه از روی لیست کار کنید. به این ترتیب حتی خودتان هم متعجب خواهید شد که چقدر کارایی‌تان بیشتر شده است و چقدر راحت‌تر می‌توانید قورباغه خود را قورت بدهید.

## قورباغه را قورت بده (3)

همین امروز لیستی از تمامی هدف‌ها، پروژه‌ها و مسئولیت‌های خود تهیه کنید. کدامیک از آنها جزء 10 تا 20 درصد از کارهایی هستند که 80 یا 90 درصد از نتایج مورد نظر ما را به بار می‌آورند یا می‌توانند به بار آورند؟



از همین امروز قاطعانه تصمیم بگیرید که وقت بیشتری را صرف فعالیت‌های معدودی بکنید که می‌توانند در زندگی شما تحول واقعی ایجاد کنند و وقت کمتری را صرف فعالیت‌های کم اهمیت‌تر بکنید.

### قورباغه را قورت بده (4)

به‌طور منظم لیست کارها، فعالیت‌ها و پروژه‌های خود را مرور کنید. مرتباً از خودتان بپرسید: « کدام پروژه یا فعالیت است که اگر آن را به بهترین نحو و با يك روش زمان‌بندی شده به انجام برسانم بیشترین تأثیر مثبت را بر زندگی من خواهد گذاشت؟ »

آنچه را که می‌تواند بیشترین کمک را به شما بکند، هر چه که باشد، به عنوان هدف خود در نظر بگیرید، برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی کنید و بلافاصله روی برنامه‌ی خود شروع به کار کنید. این کلمات فوق‌العاده گوته را به خاطر بسپارید: « اگر کار را شروع کنید ذهن شما گرم می‌شود و اگر ادامه دهید کار به انجام می‌رسد. »

### قورباغه را قورت بده (5)

همین الآن لیست کارهای خود را مرور کنید و در کنار هر يك از موارد آن الف، ب، پ، ت یا ث بگذارید، کار « الف-1 » خود را انتخاب کنید و بلافاصله روی آن شروع به کار کنید، خود را موظف کنید که تا این کار را به اتمام نرسانده‌اید دست به کار دیگری نزنید.

در طول يك ماه آینده، قبل از شروع به کار، این روش الف ب پ ت ث را هر روز و در مورد هر لیستی که از کارها یا پروژه‌های خود تهیه می‌کنید به کار بگیرید. پس از يك ماه عادت شروع و ادامه کارهایی را که بالاترین اولویت را برای شما دارند پیدا کرده‌اید و آینده شما تضمین شده است.

### قورباغه را قورت بده (6)



اهداف اصلی کارتان را مشخص کنید. هدفهایی که رسیدن به آنها نشان‌دهنده‌ی آن است که کارتان را به بهترین نحو انجام می‌دهید مشخص کرده و آنها را روی کاغذ بیاورید. سپس به هر کدام از آنها با توجه به نحوه‌ی عملکرد خود در آن زمینه از يك تا ده نمره بدهید، و آنگاه توانایی یا مهارتی را که اگر به خوبی از پس آن برآیید بیشترین تأثیر را روی کارتان دارد تعیین کنید.

فهرست اهداف اصلی را به رئیس خود نشان بدهید و نظر او را بخواهید. از اظهارنظرهای صادقانه استقبال کنید. شما فقط در صورتی در کارتان عملکرد بهتری خواهید داشت که بتوانید از نظرات سازنده‌ی دیگران استفاده کنید. در مورد فهرستی که تهیه کرده‌اید با کارکنان، همکاران و همسر خود مشورت کنید.

عادت کنید که از این به بعد مرتباً اهداف اصلی کارتان را تجزیه و تحلیل کنید. هرگز از بهبود کار دست برندارید. همین تصمیم به‌تنهایی می‌تواند زندگی‌تان را متحول کند.

## قورباغه را قورت بده (7)

قوی‌ترین ابزار ذهنی شما برای رسیدن به موفقیت توانایی شما در اولویت‌بندی درست کارهایتان است. هر روز چند دقیقه‌ای در جایی که کسی مزاحمتان نشود راحت بنشینید و بدون استرس و نگرانی فقط به کارهایی که باید انجام بدهید فکر کنید.

تقریباً هر بار در سکوت و تنهایی به ایده‌های جالبی می‌رسید که وقتی این ایده‌ها را به کار بگیرید به میزان زیادی در کار خود صرفه‌جویی خواهید کرد. با این کار، اغلب پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایی را تجربه خواهید کرد که مسیر زندگی و شغل شما را به کلی دگرگون می‌کند.



## قورباغه را قورت بده (8)

نگاه دقیقی به میز کار خود بیاندازید، هم در خانه و هم در محل کار، آن وقت از خودتان بپرسید: « چه جور آدمی در یک چنین جایی کار می‌کند؟ »

هر چقدر محیط کارتان تمیزتر و مرتب‌تر باشد بیشتر احساس مثبت بودن، خلاقیت و اعتماد به نفس می‌کنید، همین امروز تصمیم بگیرید که میز کار و دفتر خود را کاملاً تمیز و مرتب کنید تا هر بار که پشت میزتان می‌نشینید احساس کنید که فردی مؤثر، کارآمد و آماده‌ی پیشروی و موفقیت هستید.

## قورباغه را قورت بده (9)

از امروز تصمیم بگیرید که پروژه‌ی « در خدمت خودتان » را اجرا کنید: برای تمام عمر در حوزه کاری‌تان یک شاگرد باقی بمانید. برای یک حرفه‌ای هیچ وقت مدرسه رفتن و آموختن تمام نمی‌شود.

چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا در کارتان در زمان کمتر نتایج بهتری بدست آورید؟ برای ادامه و پیشرفت کار در آینده به چه توانایی‌های کلیدی و اصلی نیاز دارید؟ این مهارت‌ها هر چه هستند آنها را مشخص کنید. برای بهبود آنها برنامه‌ریزی کنید و سپس فراگیری را شروع کنید. سعی کنید در کارتان همیشه بهترین باشید.

## قورباغه را قورت بده (10)

مدام این پرسش‌های کلیدی را از خود بپرسید: « در چه کاری واقعاً بهتر از دیگران هستم؟ از کدام قسمت از کدام قسمت از کارهایی که انجام



می‌دهم بیشتر لذت می‌برم؟ مهم‌ترین عامل موفقیت من در گذشته چه بوده است؟ اگر اصلاً بتوانم حرفه‌ای داشته باشم آن کدام است؟»

اگر با خریدن بلیط بخت آزمایی یا چیزی شبیه به آن مبلغ هنگفتی پول بدست بیاورید و این آزادی را داشته باشید که برای بقیه‌ی عمرتان هر کار یا هر قسمت از کاری را که دوست دارید انجام دهید، چه کاری را انتخاب خواهید کرد؟ برای اینکه مشغول به کار مورد نظر شوید چه مقدماتی را باید فراهم کنید تا بتوانید آن کار را به بهترین صورت ممکن انجام دهید؟ پاسخ این پرسش هر چه که هست از همین امروز دست به کار شوید.

## قورباغه را قورت بده (11)

همین امروز مهم‌ترین هدف زندگی‌تان را مشخص کنید. این هدف چیست؟ چه هدفی است که اگر در زندگی به آن دست پیدا کنید، بهترین تأثیر را بر زندگی کاری‌تان خواهد گذاشت؟

هنگامی که مطمئن شدید هدف اصلی‌تان را پیدا کرده‌اید از خودتان بپرسید: «چه عاملی است که تعیین کننده‌ی سرعت من در رسیدن به این هدف است؟» چرا تا کنون به آن نرسیده‌ام؟ چه ویژگی در من است که مرا از پیشرفت و رسیدن به هدفم باز می‌دارد؟ جواب هر چه که بود، اقدامات خود را برای از بین بردن مانع اصلی فوراً شروع کنید، با هر کاری که فوراً به فکرتان می‌رسد کار را شروع کنید. هر کاری، مهم این است که شروع کنید.

## قورباغه را قورت بده (12)



هر هدف، وظیفه یا پروژه‌ای را که تا بحال در زندگی برای رسیدن و یا انجام آن سستی و تنبلی کرده‌اید انتخاب کنید و فوراً اولین قدم را برای شروع کار بردارید. برخی اوقات برای شروع تنها کاری که باید بکنید این است که بنشینید و لیستی از تمام مراحل که برای انجام یا رسیدن به هدف باید طی کنید، تهیه کنید.

سپس کار را شروع کنید، هر بار یکی از مراحل را به انجام برسانید. بعد مرحله‌ی بعدی، و به همین ترتیب تا آخر. در پایان از نتیجه‌ی به دست آمده شگفت‌زده خواهید شد.

### قورباغه را قورت بده (13)

برای انجام هر یک از کارهای خود و همچنین برای انجام هر یک از قسمت‌های آن مهلت تعیین کنید. برای خودتان یک « سیستم فشار طراحی کنی. بار خود را کم کم زیاد کنید و اجازه ندهید که از میدان به در شوید. وقتی که برای خود مهلتی تعیین کردید به آن پایبند باشید و حتی سعی کنید کار را زودتر از مهلت مقرر انجام دهید.

در مورد کارها یا پروژه‌های بزرگ، قبل از شروع همه‌ی مراحل آن را لیست کنید. آنگاه تعیین کنید که برای انجام هر قسمت از کار چند دقیقه و ساعت وقت لازم دارید. سپس برنامه‌ی زمان‌بندی شده روزانه و هفتگی خود را تنظیم مجدد کنید تا تنظیم مجدد کنید تا بتوانید برای زمانی که منحصرأ روی این پروژه کار می‌کنید وقت خالی ایجاد کنید.

### قورباغه را قورت بده (14)

میزان انرژی و عادت خواب و خوراک خود را دقیقاً بررسی کنید. برای بالا بردن سطح انرژی و تندرستی خود مصمم شوید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:  
کدام یک از فعالیت‌های جسمی خود را باید بیشتر کنم؟





کدام یک از فعالیت‌های جسمی خود را باید کمتر کنم؟  
برای اینکه عملکرد خود را به بالاترین سطح برسانم چه فعالیتی را باید شروع کنم؟  
در حال حاضر چه کاری می‌کنم که سلامتی مرا به خطر می‌اندازد و باید انجام آن را کاملاً متوقف کنم؟  
پاسخ هر چه که هست همین امروز دست به کار شوید.

### قورباغه را قورت بده (15)

افکارتان را کنترل کنید. به خاطر داشته باشید که اکثر اوقات همان می‌شوید که به آن فکر می‌کنید. فقط به چیزهایی فکر کنید و درباره آن با خودتان گفتگو کنید که می‌خواهید داشته باشید نه چیزهایی که نمی‌خواهید.

برای داشتن ذهنی مثبت، مسئولیت کامل اعمال خود و هر آن چه را که برایتان اتفاق به عهده بگیرید. به هیچ دلیلی دیگران را مقصر ندانید و از آنها انتقاد نکنید. به جای آنکه به دنبال توجیه شکست‌هایتان باشید اراده کنید که پیشرفت کنید. ذهن و انرژی‌تان را روی آنچه که می‌تواند به پیشرفت زندگی شما کمک کند متمرکز کنید و آنگاه از آنچه پیش می‌آید شگفت‌زده خواهید شد.

### قورباغه را قورت بده (16)

در زندگی همیشه تصمیم گرفتن را تمرین کنید. مرتباً از خودتان بپرسید: « اگر این کار را قبلاً شروع نکرده بودم، آیا با اطلاعات و شرایطی که امروز دارم حاضر می‌شدم الآن این کار را شروع کنم؟ »

هر یک از فعالیت‌ها و کارهای شخصی و شغلی‌تان را که قبلاً آغاز کرده‌اید بر اساس شرایط و اطلاعات امروزتان ارزشیابی کنید و ببینید آیا در میان کارهای‌تان کاری هست که دیگر ضرورتی برای انجام آن احساس



نمی‌کنید. در این صورت، این کاری است که باید تکنیک تنبلی سازنده را در مورد آن به کار بگیرید و یا دیگر از انجام آن دست بکشید.

### قورباغه را قورت بده (17)

خودتان را به صورت فردی مجسم کنید که مدام رو به پیشرفت است. خودتان را موظف کنید که با تمرین مرتب روش‌های بالابردن کارایی، آنها را تبدیل به عادت کنید تا به‌طور اتوماتیک و به‌سادگی این روش‌ها را انجام بدهید. یکی از نیرومندترین جملاتی که برای این کار می‌توانید استفاده کنید این است: « فقط امروز! نگران نباش که این کار باعث شود برای همیشه تغییر کنی. اگر فکر خوبی است، فقط امروز آن را انجام بده. »

هر روز به خودتان بگویید: « من فقط همین امروز آماده می‌شوم و روز را با سخت‌ترین کار شروع می‌کنم. » از تأثیری که این روش روی زندگی‌تان می‌گذارد شگفت‌زده خواهید شد.

### قورباغه را قورت بده (18)

برای شروع سریع یک کار بزرگ و پیچیده که از چندین کار کوچک‌تر تشکیل شده یکی از دو روش « بریدن کالباس » و یا « سوراخ کردن پنیر سوئیسی » را به کار بگیرید.

ویژگی مشترک انسان‌های موفق و خوشبخت آن است که همگی اهل عمل هستند. به این معنی که وقتی ایده‌ی خوبی را می‌شنوند فوراً آن را بکار می‌گیرند تا ببینند که تا چه حد این ایده می‌تواند برایشان سودمند باشد. پس وقت را تلف نکنید. همین امروز این روش‌ها را امتحان کنید.

### قورباغه را قورت بده (19)

مدام به راه‌های مختلفی که از طریق آنها می‌توانید وقت اضافی ایجاد کنید فکر کنید. از این وقت‌ها برای انجام مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید در درازمدت بیشترین تأثیر را بر زندگی و کارتان بگذارند استفاده کنید.



هر دقیقه را به حساب بیاورید. با برنامه‌ریزی و آمادگی از قبل اجازه ندهید که از هدف‌تان دور شوید و یا عوامل بازدارنده بتوانند در پیشرفت‌تان اختلال ایجاد کنند. بیش از هر چیز با انجام کارهای مهم و اصلی‌تان بر روی به‌دست آوردن مهم‌ترین نتایج تمرکز داشته باشید و فراموش نکنید که خودتان مسئول دستیابی به اهداف‌تان هستید.

### قورباغه را قورت بده (20)

از امروز تصمیم بگیرید برای هر کاری که انجام می‌دهید در خودتان «احساس اضطرار» ایجاد کنید. یکی از کارهایی را که معمولاً در انجام آن تنبلی می‌کنید انتخاب کنید و اراده کنید که عادت سریع انجام دادن آن کار را در خود تقویت کنید. هم در مواقعی که فرصتی پیش می‌آید و هم وقتی که مشکلی رخ می‌دهد فوراً وارد عمل شوید. هنگامی که کار یا مسئولیتی را به شما می‌سپارند، سریع آن را به انجام برسانید و نتیجه‌ی کار را اطلاع دهید. در تمام مسائل مهم زندگی‌تان سریع عمل کنید. آنگاه از اینکه می‌بینید چقدر کارهای بیشتری انجام می‌دهید و احساس بهتری دارید تعجب خواهید کرد.

### قورباغه را قورت بده (21)

دست به کار شوید! همین امروز مهم‌ترین کار یا پروژه‌ای را که باید تمام شود انتخاب کنید و فوراً کار را شروع کنید.

به محض اینکه اصلی‌ترین کارتان را شروع کردید خود را موظف کنید که آن را بی‌وقفه و بدون تأخیر تمام و کمال انجام دهید. به این کار به عنوان «امتحان» نگاه کنید. ببینید آیا شما آدمی هستید که بتوانید تصمیم به انجام کاری بگیرید و آن را تا آخر پیش ببرید. وقتی کار را شروع کردید اجازه ندهید هیچ چیز در انجام آن وقفه ایجاد کند.



**جاب ایده - سایت ایده های کسب و کار و ایده های خلاقانه**

**سایت : [jobide.ir](http://jobide.ir)**

**ایمیل : [info@jobide.ir](mailto:info@jobide.ir)**

**اینستاگرام : @jobide.ir**

**کانال تلگرام : @jobide**



سایت ایده های کسب و کار و ایده های خلاقانه - [jobide.ir](http://jobide.ir)