

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده pdf



## قسمتی از متن کتاب قورباغه ات را قورت بده

قورباغه را قورت بده همین امروز تصمیم بگیرید که به یک «پروژه» DIY تبدیل شوید. خودتان را متعهد کنید که در رشته خود یک یادگیرنده مادام العمر باشید. برای یک حرفه ای، یادگیری هرگز متوقف نمی شود. چه مهارت های کلیدی می تواند بهترین و سریع ترین نتایج را به شما بدهد؟ برای تبدیل شدن به یک رهبر در رشته خود در آینده به چه مهارت های کلیدی نیاز دارید؟ هر چه که هستند، هدف تعیین کنید، برنامه ریزی کنید و شروع به توسعه و افزایش توانایی های خود در این زمینه ها کنید. تصمیم بگیرید که در رشته خود بهترین شوید.

## از استعداد های ویژه خود استفاده کنید

کار خود را انجام دهید. نه فقط کار خود و بلکه کمی بیشتر، کمی بیشتر برای اشباع شدن - آن کمی بیشتر که ارزش بیشتری از همه چیز دیگر دارد

(دین بریگز)

شما یک فرد منحصر به فرد هستید! استعداد و توانایی خاصی در قلب خود دارید که شما را از بقیه متمایز می کند. ماموریت شما این است که از این توانایی ها بهره برداری کنید یا حتی یاد بگیرید چگونه از آنها بهره برداری کنید که می تواند شما را به یکی از بهترین افراد جامعه تبدیل کند.

نکته اصلی این است که شما برای خود و دیگران در توانایی خود در انجام برخی کارها یا یادگیری آنها ارزشمند هستید. این وظیفه شماست که حوزه های تخصصی خود را شناسایی کرده و به تعالی و برتری در آن زمینه ها متعهد شوید.

از نظر مالی، با ارزش ترین دارایی شما درآمد شماست. مهارت های کاری شما به شما این امکان را می دهد که از مهارت ها و توانایی های خود برای ایجاد درآمد بیشتر در هر سال استفاده کنید. این ویژگی به شما این امکان را می دهد که در برخی زمینه ها کارآمدتر و سریعتر از سایر زمینه ها باشید.

اگر چه می توانید همه چیزتان را از دست بدهید - خانه، ماشین، شغل، حساب بانکی خود - اگر درآمد کسب کنید، می توانید آن دارایی ها را پس بگیرید.

به کار آن‌ها در مورد مهارت‌ها و استعدادهای خاص خود نگاهی بیندازید. آیا باید بدانید و تصمیم بگیرید که بهترین مهارت‌هایتان چیست؟ در چه چیزی بهترین هستید؟ چه چیزی ممکن است برای دیگران دشوار باشد که برای شما آسانتر و بهتر است؟

از این گذشته، شما طوری طراحی شده‌اید که شاد باشید و تا جایی که می‌توانید کار کنید. چه چیزی را در شغل خود بیشتر دوست دارید؟ از انجام چه فعالیت‌هایی بیشتر لذت می‌برید؟ حتی داشتن علاقه به چیزی به معنای داشتن انرژی برای تمرکز روی آن فعالیت است.

یکی از بزرگترین مسئولیت‌های شما در زندگی این است که تصمیم بگیرید چه نوع کاری را می‌خواهید انجام دهید، سپس تمام انرژی خود را صرف آن کار کنید و تا جایی که می‌توانید آماده شوید. ببینید کدام کارها و فعالیت‌ها بیشتر مورد توجه دیگران است و کدام فعالیت‌ها به کار و دیگران کمک می‌کند. انتخاب و تمرکز بر روی این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند تا به نتایج بهتری برسید.

• «قورباغه را قورت بده» به شما آموزه‌هایی می‌دهد که می‌تواند زندگی شما را بهبود ببخشد. به طور مداوم از خود این سوالات کلیدی را بپرسید: "در چه چیزی واقعاً خوب هستم؟ چه چیزی در کارم را بیشتر از همه دوست دارم؟ چه چیزی در گذشته بیشترین مسئولیت برای موفقیت من داشته است؟ اگر می‌توانستم هر کاری را انجام دهم، کدام کار را انجام می‌دادم؟ اگر شما در یک قرعه‌کشی بزرگ برنده شوید یا به مقدار زیادی پول دست پیدا کنید و می‌توانید هر کاری یا هر بخشی از یک کار را برای آینده نامعلوم انجام دهید، کدام کار را انتخاب می‌کنید؟ چه نوع آماده‌سازی‌هایی را برای انجام این کار به بهترین شکل باید انجام دهید؟ به هر حال، از امروز شروع کنید.

## محدودیت‌های کلیدی خود را شناسایی کنید

«تمام تفکرات خود را بر روی کاری که در حال انجام آن هستید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا زمانی که در یک نقطه متمرکز نشوند، نمی‌سوزانند.»

(آلکساندر گراهام بل)

چیزهایی که شما را عقب نگه میدارند، چیزهایی هستند که شما را از حرکت به جلو باز میدارند چقدر به اهدافتان سرعت میدهید؟ چه چیزی شما را از رسیدن به هدف نهایی باز می‌دارد؟

تفاوت در دستیابی به اهداف و موفقیت در عواملی است که می‌تواند شما را از رسیدن به اهداف باز دارد یا به عبارتی موانعی که باید شناسایی و برطرف کنید. چرا هنوز به اهداف خود نرسیده اید؟

اگر می‌خواهید به بهره‌وری بالا و موفقیت شخصی دست یابید، باید همیشه از خود بپرسید و به این سوالات پاسخ دهید. مهم نیست که چه کاری می‌خواهید انجام دهید، همیشه عاملی وجود دارد که سرعت و کیفیت آن را تعیین می‌کند. وظیفه شما مطالعه وظایف و شناسایی عامل یا محدودیت در هر کار است. سپس باید تمام انرژی خود را روی حذف این نقطه محدود متمرکز کنید.

تقریباً در هر کار، بزرگ یا کوچک، عاملی وجود دارد که تعیین میکند با چه سرعتی به یک هدف برسید یا یک کار را کامل کنید. این شخصی است که می‌خواهید به او کمک کنید یا تصمیم بگیرید، منبعی که به آن نیاز دارید یا ضعفی در زمینه مدیریت یا مسائل دیگر دارید. اما عامل محدود کننده هنوز وجود دارد، این به شما بستگی دارد که آن را پیدا کنید.

به عنوان مثال، یک هدف تجاری ممکن است ایجاد و حفظ مشتریان باشد. با انجام این کار در مقادیر کافی، شرکت سود خواهد برد و به رشد خود ادامه خواهد داد.

در هر شرکتی عواملی وجود دارند که تعیین می‌کنند شرکت با چه سرعتی به اهداف خود می‌رسد. این می‌تواند تجارت، فروش باشد. این ممکن است به هزینه‌های نیروی کار یا روش‌های تولید مربوط باشد. ممکن است سطح درآمد یا هزینه باشد. موفقیت یک شرکت ممکن است توسط رقابت، مشتریان یا بازار فعلی تعیین شود. یکی از این عوامل، بیش از هر چیز دیگری، تعیین می‌کند که یک شرکت با چه سرعتی می‌تواند به اهداف رشد و سودآوری خود دست یابد. این چیه؟

شناسایی دقیق عامل محدود کننده در هر فرآیند و تمرکز بر آن عامل می‌تواند در زمان کمتری نسبت به سایر فعالیت‌های تکراری پیشرفت بیشتری ایجاد کند.

قانون ۲۰/۸۰ همچنین در مورد موانعی که در زندگی و حرفه خود با آن روبرو هستید اعمال می‌شود. این بدان معنی است که ۸۰ درصد از شکست‌هایی که شما را از دستیابی به اهدافتان باز می‌دارد، دلایل داخلی هستند. آن‌ها در درون شما هستند.

تنها ۲۰ درصد از عوامل محدود کننده خارجی از شما یا سازمان شما ناشی می‌شود.

عوامل محدود کننده کلیدی می‌توانند جزئی و نامشخص باشند. گاهی اوقات لازم است فهرستی از هر مرحله از فرآیند تهیه کنید و هر فعالیت را مرور کنید تا دقیقاً متوجه شوید که چه چیزی در مسیر شما قرار دارد. گاهی اوقات یک نگرش منفی یا یک اعتراض مشتری می‌تواند کل فرآیند فروش را متوقف کند. گاهی اوقات عدم وجود یک ویژگی می‌تواند مانع رشد فروش محصول یا خدمات شما شود.

نگاهی صادقانه به شرکت خود بیندازید. به رئیس، همکاران و کارمندان خود نگاه کنید تا ببینید آیا یک نقطه ضعف اصلی وجود دارد که شما یا شرکتان را عقب نگه می‌دارد و به عنوان یک ترمز برای دستیابی به اهداف شما عمل می‌کند.

در زندگیتان، باید صادق باشید که عامل محدود کننده کلیدی یا توانایی محدود کننده‌ای که سرعت رسیدن به اهداف شخصیتان را تعیین میکند، درون خودتان است.

افراد موفق همیشه با تجزیه و تحلیل عوامل محدود کننده شروع می‌کنند، «چه چیزی مانع پیشرفت من است؟» آن‌ها مسئولیت کامل را بر عهده می‌گیرند و خودشان به دنبال علت و علاج مشکلاتشان هستند.

مشکل را بپرسید: «چه چیزی تعیین کننده سرعتی است که در آن به نتایجی که می‌خواهم میرسم؟»

تعریف عامل محدود کننده، راهبردی را که برای حل آن استفاده می‌کنید تعیین می‌کند. اگر نتوانید عامل محدود کننده درست را شناسایی کنید یا محدودیت اشتباه را شناسایی کنید، می‌توانید در مسیر اشتباه قدم بگذارید.

یک شرکت بزرگ، مشتری من، کاهش درآمد داشت. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که عامل محدود کننده اصلی نیروی فروش و مدیریت فروش است. آن‌ها برای تغییر مدیریت و تقویت نیروی فروش پول زیادی خرج کردند.

سپس متوجه شدند که دلیل اصلی افت فروش اشتباه حسابداری بوده است که به طور تصادفی قیمت محصولات خود را بالاتر از رقبای خود در بازار قرار داده است. پس از تغییر قیمت، فروش آن‌ها بهبود یافت و به سودآوری بازگشتند.

برای هر عامل توقف یا بازدارنده، همیشه عامل توقف یا بازدارنده دیگری وجود خواهد داشت که شما بر آن غلبه کرده‌اید. از آنجایی که این می‌تواند از تاخیرهای ناشی از دلایل عمده تا سر وقت بودن افراد هر روز صبح متغیر باشد، همیشه توقف‌ها و ترمزهایی وجود دارند که سرعت پیشرفت شما را تعیین می‌کنند. وظیفه شما این است که آن‌ها را پیدا کنید و تلاش خود را برای رفع آن‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن هدایت کنید.

گاهی اوقات شروع روز با استراحت یا اشتراک‌گذاری خاص می‌تواند به شما قدرت و انرژی شخصی بدهد. این شما را تشویق می‌کند که کار را دنبال کنید و انجام دهید. و همیشه چیزی وجود دارد.

قورباغه را قورت بده! امروز مهمترین هدف زندگی خود را مشخص کنید که چیست؟ هدفی که در صورت تحقق، بیشترین تاثیر مثبت را در زندگی شما خواهد داشت؟ کدام دستاورد شغلی بیشترین تاثیر مثبت را بر زندگی حرفه‌ای شما خواهد داشت؟ هنگامی که هدف نهایی خود را فهمیدید، از خود بپرسید: چه چیزی تعیین‌کننده سرعت رسیدن من به این هدف خواهد بود؟ چرا هنوز آن را ندارم؟ چه چیزی مرا عقب نگه می‌دارد؟ هر چه پاسخ شما باشد، فوراً اقدام کنید. کاری انجام دهید.

## گام به گام پیش بروید

«افرادی که توانایی متوسطی برای انجام یک کار در یک زمان دارند و از صمیم قلب خود را وقف آن می‌کنند، کارهای زیادی می‌توانند انجام دهند»

(ساموئل اسمایلز)

یک ضرب‌المثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید وقتی خیلی چیزها پیش روی شماست، انجام دادن آن سخت به نظر می‌رسد، اما اگر قدم‌های کوچک بردارید، همه چیز ممکن است!

یکی از بهترین راه‌ها برای شکستن چرخه اهمالکاری این است که ذهن خود را از مسئولیتهای بزرگ در دست بگیرید و روی یک اقدام کوچک که میتوانید همین الان انجام دهید تمرکز کنید. بهترین راه برای خوردن یک قورباغه بزرگ این است که به آرامی و پیوسته به آن نزدیک شوید.

کنفوسیوس متفکر بزرگ چینی می‌نویسد: «سفر هزار مایلی با یک قدم آغاز می‌شود.» این یک استراتژی خوب برای حرکت رو به جلو و جلوگیری از تعلل است.

سال‌ها پیش، در عمق صحرای سه‌هارا که اکنون به نام تنزروفت در الجزایر شناخته می‌شود، سفری پرخطر و تکان‌دهنده را تجربه کردم. در آن زمان، صحرا توسط فرانسوی‌ها ترک شده بود و ایستگاه‌های سوخت‌رسانی اصلی خالی و بسته بودند.

برای ۵۰۰ مایل بدون منبع آب یا غذا، حتی یک دانه علف یا حتی یک مگس وجود نداشت، بیابان کاملاً مسطح بود، تقریباً مانند یک پارکینگ بزرگ با ماسه‌های زرد رنگ که از همه جهات به افق می‌رسید.

در سال‌های اخیر بیش از ۱۳۰۰ نفر در سراسر این بیابان جان خود را از دست داده‌اند. بسیاری از جاده‌های بیابان پوشیده از شن است و مسافران در تاریکی شب سرگردان هستند.

فرانسوی‌ها برای مبارزه با نبود علائم قابل رویت در این منطقه، مسیر را در فواصل پنج کیلومتری در امتداد منحنی کره زمین با بشکه‌های نفتی سیاه مشخص کردند. به همین دلیل، در هر زمانی از روز، می‌توانید دو بشکه نفت را ببینید: یکی که به تازگی رد شده‌اید و دیگری پنج کیلومتر دورتر. کافی بود.

تنها کاری که باید انجام می‌دادید این بود که به بشکه نفت بعدی بروید. به عبارت دیگر، ما توانستیم با انتقال یک بشکه نفت به هر بشکه از بزرگترین کویر جهان عبور کنیم.