

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده با لینک مستقیم



## قسمتی از متن کتاب قورباغه ات را قورت بده

سطح اعتماد به نفس شما، یعنی اینکه چقدر خودتان را دوست دارید و به خودتان احترام می‌گذارید، تأثیر بسزایی در سطح انگیزه و پشتکار شما دارد. برای افزایش اعتماد به نفس باید با خود مثبت صحبت کنید. شما باید عباراتی مانند «من از خودم راضی هستم! من از خودم راضی هستم» را تکرار کنید. این افکار را بپذیرد و به عنوان یک فرد موفق عمل کند.

برای اینکه با انگیزه بمانید و بر احساسات شک و ترس غلبه کنید، همیشه به خود بگویید: من می‌توانم.

وقتی از شما می‌پرسند که حال شما چطور است، همیشه بگویید: احساس خوبی دارم همین کار را انجام دهید، حتی اگر واقعیت اطراف شما در حال حاضر مطلوب نیست یا در زندگی شما چه می‌گذرد، شاد بودن را انتخاب کنید. و شاد باش. پس بهتر است مشکلات خود را با دیگران در میان نگذارید زیرا ۸۰ درصد مردم به مشکل شما اهمیتی نمی‌دهند و ۲۰ درصد دیگر از اینکه شما مشکلی دارید خوشحال هستند.

در بسیاری از مطالعات، روانشناسان دریافته‌اند که «خوش بینی» برای موفقیت و خوشبختی در زندگی شخصی و حرفه‌ای بسیار مهم است. به نظر می‌رسد افراد خوش بین دارای سه ویژگی متمایز هستند که همه آن‌ها را می‌توان با تمرین و تکرار آموخت.

اول اینکه، افراد خوش بین همیشه در هر موقعیتی به دنبال چیزهای مثبت هستند. مهم نیست که چقدر اوضاع بد باشد، آن‌ها همیشه در موقعیت به دنبال چیز خوب یا مفید می‌گردند و معمولاً آن را پیدا می‌کنند.

دوماً، مثبت اندیشان همیشه در هر شکست یا مشکل به دنبال درس ارزشمندی می‌گردند. آن‌ها باور دارند که «مشکلات برای ایجاد دردسر برای آن‌ها نیست، بلکه برای تعلیم آن‌ها می‌باشد.» آن‌ها اعتقاد دارند که هر مشکل و مانع دارای درسی ارزشمند برای آموختن است و تصمیم دارند که این درس‌ها را پیدا کنند و از آن‌ها بیاموزند.

سوم، افراد خوش بین همیشه به دنبال راه حلی برای هر مشکلی هستند. آن‌ها به جای انتقاد و شکایت در هنگام اشتباه، نگرش عملی دارند. آن‌ها سوالاتی مانند «راه حل چیست؟ چه کنیم؟ قدم بعدی چیست؟»

علاوه بر این، افراد خوش بین، مثبت و پرنرژی، دائماً به مسائل مربوط به اهداف و آرزوهای خود فکر می‌کنند و به جای گذشته و ریشه‌های خود، از آینده و هدف خود صحبت می‌کنند. آن‌ها همیشه به آینده نگاه می‌کنند تا به گذشته.

اگر مدام اهداف و افکار خود را تصور کنید و با خود صحبت کنید، حس تمرکز و انرژی بیشتری را تجربه خواهید کرد. اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و خلاقیت شما افزایش می‌یابد. شما احساس کنترل و قدرت شخصی بیشتری خواهید داشت و هر چه نگرانی‌ها و انگیزه‌های شما مثبت و مثبت‌تر باشد، بیشتر شروع به انجام و تصمیم به ادامه دادن می‌گیرید.

• «قورباغه را قورت بده! بر افکار خود نظارت کنید و به خاطر داشته باشید که به چیزی تبدیل می‌شوید که درباره آن فکر میکنید. مطمئن شوید که در حال فکر کردن و صحبت کردن درباره چیزهایی هستید که می‌خواهید، نه چیزهایی که نمی‌خواهید. ذهن خود را مثبت نگه دارید با پذیرفتن مسئولیت کامل برای خود و هر چیزی که برای شما اتفاق می‌افتد. از انتقاد یا سرزنش دیگران خودداری کنید. تصمیم بگیرید که پیشرفت کنید به جای گلایه و شکایت. افکار و انرژی خود را به سمت جلو تمرکز دهید، بر روی چیزهایی که می‌توانید برای بهبود زندگی‌تان انجام دهید، و سایر مسائل را رها کنید.»

## تأخیر خلاقانه

«هر روز زمانی را برای انجام کارهای بزرگ اختصاص دهید. حجم کار روزانه خود را از قبل برنامه ریزی کنید. با انتخاب تعداد کمی از کارهای کوچک که باید بلافاصله در صبح انجام شوند، شروع کنید. سپس مستقیماً به سراغ کارهای بزرگ بروید و ادامه دهید»

(گزارش‌های تالار هیئت‌مدیره)

به تعویق انداختن خلاقانه یکی از موثرترین تکنیک‌ها برای بهبود عملکرد شخصی است و می‌تواند دنیای شما را تغییر دهد.

درست است که شما نمی‌توانید هر کاری را که نیاز دارید همزمان انجام دهید. باید چیزی را زمین بگذارید! به جای انجام کارهای کوچکتر یا بدتر، روی کارهای بزرگتر و مهمتر تمرکز کنید.

تفاوت بین افراد با عملکرد برتر و افراد با عملکرد ضعیف به طور عمده به تصمیماتی که در مورد تعویق کارها می‌گیرند برمی‌گردد.

از آنجا که شما به هر حال مجبورید در برخی موارد تأخیر ایجاد کنید، همین امروز تصمیم بگیرید که فعالیت‌های کم ارزش را به تعویق بیندازید. تصمیم بگیرید فعالیت‌هایی که به طور واضح به بهبود زندگی شما کمک نمی‌کنند، را به تعویق بیندازید یا به دیگران واگذار کنید یا از برنامه‌هایتان حذف کنید. از قورباغه‌های کوچک فرار کنید و به مسائل مهم‌تر و حیاتی توجه کنید.

یک نکته مهم در اینجا وجود دارد. برای تعیین اولویت‌های مناسب، شما باید پسا اولویت‌ها را هم تعیین کنید. اولویت به کاری اشاره دارد که شما باید بیشتر و زودتر انجام دهید، در حالی که پسا اولویت به کاری اشاره دارد که کمتر و یا به تعویق بیندازید، اگر اصلاً انجام ندهید.

یکی از قوی‌ترین کلمات در مدیریت زمان «نه» است!

به هر چیزی که ارزش وقت و زندگی شما را ندارد، نه بگویید. این کلمه را زود یاد بگیرید و به طور مداوم از آن استفاده کنید. حقیقت این است که شما زمان زیادی ندارید. همانطور که می‌گوییم: «برنامه شما پر است.»

برای شروع کار جدید، شما باید یک کار قدیمی را به اتمام برسانید یا از انجام آن منصرف شوید.

به تعویق انداختن خلاقانه به این معنی است که با دقت تصمیم بگیرید که در حال حاضر چه کاری را نمی‌خواهید انجام دهید، حتی اگر هرگز آن را انجام ندهید.

بیشتر مردم در جهل و بدون فکر تعلل می‌کنند. به عبارت دیگر، آن‌ها بدون فکر کردن به چیزهای مهم و دشواری که می‌تواند به تغییرات مهم و طولانی مدت در زندگی و شغلشان تبدیل شود، کارها را به تعویق می‌اندازند.

وظیفه شما این است که آگاهانه و عاقلانه کارهای کم ارزش را به تعویق بیندازید تا حداکثر زمان ممکن را برای چیزهای واقعاً مهم و تأثیرگذار در زندگی خود داشته باشید.

به صورت دائمی وظایف و مسئولیت‌های خود را بازبینی کنید تا کارهایی که بدون از دست دادن چیز مهمی می‌توانید رها کنید را شناسایی کنید. این کار باید به عنوان یک تمرین مداوم برای شما باشد، که هیچ وقت به پایان نرسد.

به عنوان مثال، یکی از دوستان من، وقتی مجرد بود، یک بازیکن فوتبال فعال بود. او سه تا چهار بار در هفته سه تا چهار ساعت بازی می‌کرد. در طول سال‌ها، او یک تجارت راه اندازی کرد، ازدواج کرد و صاحب دو فرزند شد. با این حال، او در نهایت متوجه شد که بازی فوتبال در واقع به او استرس وارد می‌کند و او را از زندگی خانوادگی و کاری دور می‌کند. کنار گذاشتن فوتبال به او کمک کرد تا کنترل زندگی خود را در دست بگیرد.

به طور مداوم به زندگی و کار خود نگاه کنید و وظایف و فعالیت‌های وقت گیر را شناسایی کنید که می‌توانید بدون از دست دادن ارزش واقعی آن‌ها را رها کنید. اگر زمانی را صرف تماشای تلویزیون می‌کنید، می‌توانید این زمان را کاهش دهید و در عوض زمان بیشتری را با خانواده خود بگذرانید، مطالعه کنید، ورزش کنید یا کارهایی را انجام دهید که واقعاً زندگی شما را بهبود می‌بخشد.