

قورباغه راقورت بده!

۲۱ روش عالی برای کنار گذاشتن تنبلی و
انجام کارها در مدت زمان کوتاه‌تر

برایان تریسی

فاطمه امینی



انتشارات
شایگان کتاب

- سرشناسه : تریسی، برایان، ۱۹۲۴ - م
Tracy, Brian
- عنوان و نام پدیدآور : قورباغه را قورت بده: ۲۱ روش عالی برای کنار گذاشتن تنبلی و انجام کارها در مدت زمان کوتاه تر / برایان تریسی؛ مترجم فاطمه امینی
- مشخصات نشر : تهران: شایگان کتاب، ۱۳۹۵
- مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص: ۱۲/۵ x ۲۱/۵ س.م.
- شابک : 978-600-96842-7-4
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Eat that frog: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, 2nd, c2007
- عنوان دیگر : ۲۱ روش عالی برای کنار گذاشتن تنبلی و انجام کارها در مدت زمان کوتاه تر.
- موضوع : اهمالکاری - Procrastination
- موضوع : مدیریت زمان - Time management
- شناسه افزوده : امینی، فاطمه، ۱۳۶۲ - مترجم.
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ت ۹ الف / BF ۶۳۷
- رده بندی دیویی : ۶۴۰/۲۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۸۹۴۴۷



انتشارات
شاپیگان کتاب

قورباغه را قورت بده!

مؤسسه: برایان تریسی

ترجمه: فاطمه امینی

ناشر: انتشارات شاپیگان کتاب

ناظر چاپ: حمیدرضا جمن بهار

چاپ و صحافی: منصوری

نوبت چاپ: چهارم / ۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۴۲-۷-۴ ISBN: 978-600-96842-7-4

سه راه آدران - شهرک صنعتی قلعه میر - خیابان چمران - کوچه چمران ۶ - پلاک ۱۴

همراه: ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

تلفکس: ۵۶۸۶۳۰۵۰

✉ email:shapigan_pubs@yahoo.com

📖 shapigan ketab publication

📞 ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

سخن نویسنده:

تقدیم به دختر بی‌همتایم، کاترین، یک دختر
حیرت‌انگیز با ذهنی بی‌نظیر و یک آینده‌ی
درخشان در پیش‌رو.

www.ketab.ir

فهرست

- پیش‌دره‌ار ۹
- مقدمه: وریاغه را قورت بده ۱۵
- ۱- میز را چپ ۲۲
- ۲- از قبل برای هر روز: نامه‌ریزی کنید ۲۸
- ۳- اصل هشتاد بیست را برای هر چیزی به کار بگیرید ۳۴
- ۴- به پیامدها توجه کنید ۳۹
- ۵- به شکل خلاقانه تنبلی کنید ۴۸
- ۶- از روش ABCDE استفاده کنید ۵۳
- ۷- روی کارهای نتیجه‌بخش و مهم تمرکز کنید ۵۷
- ۸- قانون سه ۶۴
- ۹- پیش از شروع کاملاً آماده شوید ۷۳
- ۱۰- کار را هر بار یک بشکه نفت در نظر بگیرید ۷۸
- ۱۱- مهارت‌های کلیدی خود را ارتقاء دهید ۸۱
- ۱۲- استعداد های ویژه‌ی خود را به کار بیاندازید ۸۵
- ۱۳- محدودیت‌های اصلی خود را شناسایی کنید ۸۹
- ۱۴- روی خود فشار بیاورید ۹۵

- ۱۵- قدرت‌های شخصی‌تان را به حداکثر برسانید ۹۹
- ۱۶- برای اقدام کردن به خود انگیزه بدهید ۱۰۵
- ۱۷- از تکنولوژی وقت تلف‌کن استفاده نکنید ۱۰۹
- ۱۸- کار را تکه تکه و خرد کنید ۱۱۷
- ۱۹- از زمان، مدت‌های طولانی استخراج کنید ۱۲۱
- ۲۰- ضرورت را احساس کنید ۱۲۵
- ۲۱- کار را به تنهایی انجام دهید ۱۲۹
- نتیجه کار: استفاده از تمامی روش‌ها ۱۳۳

پیش‌گفتار

از انتخاب این کتاب سپاس گذارم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند، همان‌طور که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرد. در واقع، امیدوارم این کتاب زندگی‌تان را تا ابد تغییر دهد.

همیشه وقت کافی برای انجام تمام کارهایی که مجبور به انجام‌شان هستید ندارید. شما در دریای کار و وظایف شخصی، پروژه‌ها، یک کپه مجله‌ها، طالع و کوهی از کتاب‌ها که قصد دارید یکی از همین روزها به سراغ‌شان بروید، گیر افتاده‌اید.

اما حقیقت این است که شما هیچ‌گاه وقت انجام همه‌ی آنها را ندارید. نمی‌توانید از کارهای‌تان پیشی بگیرید. نمی‌توانید جلوتر از مطالعه‌ی آن کتاب‌ها و مجله‌ها پیش بروید، به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی بپردازید که رؤیای‌شان را در ذهن می‌پرورانید.

حل مشکلات مدیریت زمان را با انجام فعالیت بیشتر فراموش کنید. مهم نیست چند تکنیک برای سازنده بودن بلد هستید، چون همیشه در طول مدت زمانی که در اختیار دارید، کارهای بیشتری می‌توانید انجام دهید و مهم نیست میزان آن کارها چقدر است.

می‌توانید تنها با تغییر روش تفکر و کار، کنترل زمان و زندگی‌تان را به دست بگیرید و تن خود را به آب رودخانه‌ی بی‌پایان

مسئولیت‌هایی بزنید که هر روز سوی شما سرازیر می‌شود. می‌توانید کنترل وظایف و فعالیت‌های خود را با توقف انجام برخی کارها و وقت گذاشتن برای انجام یکسری کارها که واقعاً در زندگی شما تفاوت ایجاد می‌کنند، به دست بگیرید.

من در مورد مدیریت زمان بیشتر از سی سال تحقیق کرده‌ام. من خود را در آثار نوشته شده توسط پیتر دراگر^۱، الکساندر مک‌نزی^۲، آلن لاکین^۳، استیون کاوی^۴ و دیگر افراد غرق کرده بودم. صدها کتاب و هزاران مقاله در مورد بازدهی و کارایی فردی مطالعه کرده‌ام. این کتاب شدنت به آنها.

هر بار که بایک‌باری خوب برخورد می‌کنم، آن را در زندگی و کار شخصی‌ام امتحان می‌کنم. اگر نتیجه بخش باشد، آن را به گفته‌ها و سمینارهایم اضافه می‌کنم و به دیگران آموزش می‌دهم.

یک بار گالیله^۵ نوشت: «نمی‌تواند چیزی را به کسی بیاموزید که چیزی در موردش نمی‌داند، فقط باید دانست که تا از دانسته‌هایش آگاه شود.»

این ایده‌ها با توجه به سطح دانش و تجربه‌ی شما آشنا به نظر خواهند رسید. این کتاب می‌تواند آگاهی شما را از دانش و تجربه‌ی شما افزایش دهد. وقتی این روش‌ها و تکنیک‌ها را یاد بگیرید و بارها مورد استفاده قرار دهید تا به عادت تبدیل شوند، زندگی خود را به شکل مثبتی دگرگون خواهید ساخت.

1. Peter Drucker

2. Alex Mackenzie

3. Alan Lakein

4. Stephen Covey

5. Galileo

داستان خود من

اجازه دهید اندکی در مورد خودم و منشأ این کتاب برای تان بگویم. در ابتدا زندگی را جدای یک ذهن کنجکا و با اندکی رفاه آغاز کردم. شاگرد خوبی در مدرسه نبودم و قبل از فارغ التحصیلی ترک تحصیل کردم. تا چند سال کارگر بودم. معلوم بود آینده‌ی درخشانی ندارم.

در جوانی در یک کشتی باربری کاری دست و پا کردم و سفرهایم را برای دنیاگردی آغاز نمودم. تا هشت سال، هم کار کردم و هم سفر، بعد سفرهایم بیشتر شد، عاقبت هشتاد کشور را در پنج قاره از نزدیک دیدم. وقتی دیگر نتوانستم به عنوان کارگر کاری پیدا کنم، وارد کار فروش شدم و با این خانه و آن خانه رفتن و کوبیدن به در خانه‌ها حق کمیسیون می‌گرفتم و با همان سر می‌کردم. همین‌طور با کار فروش سر و کله می‌زدم که یک روز به در و برم نگاه کردم و از خودم پرسیدم: «چرا برخی از افراد بهتر از من می‌کنند؟»

بعد کاری کردم که زندگی‌ام را دگرگون ساخت. سراغ افراد موفق رفتم و از آنها پرسیدم چه کار کرده‌اند؟ قادر هستند از من سازنده‌تر باشند و نسبت به من پول بیشتری دریاورند؟ آنها هم همه چیز را برایم گفتند. همان کاری را انجام دادم که توصیه کردند انجامش دهم. فروشم بالا رفت. سرانجام، آنقدر موفق شدم که توانستم مدیر فروش شوم. به عنوان مدیر فروش باز همان استراتژی را در پیش گرفتم. از مدیران موفق پرسیدم، چه کار کرده‌اند تا چنین نتایج خوبی را بگیرند و وقتی پاسخ‌شان را شنیدم، دست به کار شدم و همان کارها را انجام دادم. آن‌گاه، در یک چشم برهم زدن من هم به نتایج آنها دست یافتم.

روند یادگیری و استفاده از روش‌های یاد گرفته شده زندگی‌ام را

متحول ساخت. هنوز هم به خاطر سادگی و وضوح آن شگفت‌زده هستم. فقط به دنبال پیدا کردن راه‌هایی باشید که افراد موفق به کار گرفته‌اند، بعد همان کار را انجام دهید تا به همان نتایج دست پیدا کنید. وای! عجب ایده‌ای.

موفقیت قابل پیش‌بینی است

عملکرد برخی از افراد خیلی بهتر از دیگران است، چون کارهای خاصی را بطور متفاوت انجام می‌دهند و کارهای درست را درست انجام خواهند داد. آنها به ویژه از زمان‌شان بهتر از افراد معمولی استفاده می‌کنند.

من از آنجایی که سال‌ها ناموفقی داشتم، خیلی احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌کردم. به دم یک نفر غلط افتاده بودم، چون تصور می‌کردم هرکس بهتر از من کار می‌کند، بی‌شک از خود من هم بهتر است. آنچه یاد گرفته بودم نشان می‌داد این واقعاً حقیقت ندارد. فقط کارشان را به شکل متفاوتی انجام می‌دادند. بنابراین آنچه طبق عقل و منطق یاد گرفته بودند تا انجام دهند، من هم می‌توانم یاد بگیرم.

این برایم مثل یک کشف بزرگ بود. به خاطر این کشف، هم حیرت‌زده بودم و هم هیجان‌زده. هنوز هم هستم. فهمیدم می‌توانم زندگی‌ام را تغییر دهم و تقریباً به هر هدفی که برای خود تعیین می‌کنم برسم، فقط اگر متوجه می‌شدم بقیه در آن زمینه چه کار کرده‌اند، بعد می‌بایست خودم هم همان کار را می‌کردم تا به همان نتایجی دست پیدا کنم که آنها دست پیدا کرده بودند.

پس از یک سال شروع کار فروش، به یک فروشنده‌ی حرفه‌ای

تبدیل شدم. یک سال بعد مدیر شدم، در شش کشور، نود و پنج نیروی فروش داشتم. آن موقع بیست و پنج ساله بودم. در طول چند سال، بیست و دو شغل عوض کردم، چند شرکت تأسیس و راه‌اندازی کردم و از یک دانشگاه معتبر مدرک بازرگانی گرفتم. زبان فرانسوی، آلمانی و اسپانیولی یاد گرفتم و به یک سخنران، آموزگار یا مشاور در پانصد شرکت تبدیل شدم. اکنون، هر سال برای سیصد هزار نفر با مخاطباتی بیشتر از بیست هزار نفر سخنرانی و سمینار اجرا می‌کنم.

یک حقیقت

من در طول زندگی به یک حقیقت ساده پی بردم. توانایی تمرکز مصممانه روی مهم‌ترین فواید، انجام صحیح آن و به پایان رساندن آن به‌طور کامل، کلید دستیابی به موفقیتی بزرگ، هدف، احترام، منزلت اجتماعی و خوشبختی در زندگی است. این شناخت کلیدی پایه و اساس این کتاب است.

این کتاب نوشته شده تا به شما نشان دهد چگونه با سرعت بیشتری روبه جلو حرکت کنید. صفحات آن از بیست و یک اصل قوی در مورد کارآمدی فردی صحبت می‌کند که شخصاً به آنها پی برده‌ام.

این روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌ها مفید، اثبات شده و کار راه‌انداز می‌باشند، به خاطر زمان، آنقدرها به توضیحات گوناگون روان‌شناسی و عاطفی در مورد تنبلی یا مدیریت ضعیف زمان نپرداخته‌ام. حتی به نوآوری‌های تئوری یا تحقیق به شکل طول و درازی اشاره نکرده‌ام. آنچه خواهید آموخت، فعالیت‌های خاصی است

که برای بهتر شدن و نتیجه‌گیری سریع در کار می‌توانید بلافاصله به کار بگیرید و در کنار خانواده و دیگر افراد احساس خوشبختی بیشتری کنید. هر ایده‌ای در این کتاب روی افزایش سطح کارایی، عملکرد و خروجی تمرکز دارد و اعتبار شما را در هر کاری که انجام می‌دهید افزون خواهد ساخت. می‌توانید در زندگی شخصی هم برخی از این ایده‌ها را به کار بگیرید.

هر کدام از این بیست و یک روش و تکنیک به شخصه کامل هستند و تمام‌شان ضروری به نظر می‌آیند. ممکن است یک استراتژی در یک موقعیت کارساز باشد و دیگری در پیشبرد فعالیت دیگری مفید به نظر آید. روی هم رفته، این بیست و یک ایده تکنیک‌های کارآمدی هستند که برای تان به ارمغان می‌آورد که می‌توانید در هر زمانی و به هر تئوری که فکر می‌کنید آن لحظه به درد تان می‌خورد، از آنها استفاده کنید.

حرکت، کلید موفقیت است. این اصل بهبودی سریع و قابل پیش‌بینی‌ای در عملکرد و نتیجه‌گیری شما ایجاد می‌آورد. هر چه سریع‌تر آنها را یاد بگیرید و مورد استفاده قرار دهید، سریع‌تر در کاری که تضمین شده رویه جلو حرکت خواهید کرد.

وقتی یاد بگیرید، «قورباغه را قورت دهید!» دیگر هیچ محدودیتی برای کاری که می‌خواهید انجام دهید نیست.

برایان تریسی^۱

سولانا بیچ، کالیفرنیا^۲

مقدمه

قورباغه را قورت بده

اکنون زمان منحصر به فردی برای زندگی است. در گذشته مثل اکنون هرگز هیچ احتمال یا فرصتی برای شما جهت دستیابی به اهدافتان نبود. شاید در تاریخ گذشته‌ی انسان هیچ وقت تا این حد غرق در حق انتخاب نبوده‌ایم. در حقیقت، آنقدر کارهای خوب برای انجام دادن وجود دارد که برای انتخاب شما از میان آنها تنها عامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت در زندگی است.

اگر شما هم مثل اغلب افراد روزی باشید، میان انبوهی از کارها گیر افتاده‌اید که وقت انجام‌شان را ندارید. وقتی دست و پا می‌زنید تا باری از روی دوش‌تان برداشته شود، وظایف و مسئولیت‌های جدیدی رخ می‌نمایند، مثل امواج دریا. به همین دلیل، هیچ وقت نمی‌توانید کارهایی را انجام دهید که مجبور به انجامش هستید. هیچ وقت به همه‌ی کارها نخواهید رسید. همیشه از برخی کارها و مسئولیت‌ها و شاید اکثر آنها عقب می‌افتید.

نیاز به انتخاب

به همین خاطر، و شاید بیشتر از گذشته، توانایی شما برای انتخاب

مهم‌ترین کار در لحظه و شروع آن کار و اتمام سریع و بی‌نقض آن، در مقایسه با دیگر توانایی‌ها یا مهارت‌های کسب شده توسط شما، در موفقیت‌تان تأثیر بیشتری خواهد داشت.

یک فرد معمولی که اهل اولویت‌بندی روشن و انجام کارهای مهم در اسرع وقت می‌باشد، بهتر و سریع‌تر از کسی که به قشنگی برنامه‌ریزی می‌کند و فقط حرف می‌زند، اما کاری از پیش نمی‌برد، می‌تواند کارها را انجام دهد.

حقیقتی در مورد خواب‌ها

سال‌هاست که می‌دانم، اگر خوردن یک قورباغه‌ی زنده اولین کاری است که هر روز صبح از من می‌خواهند، بابت خواب‌هایم، مابقی روز را با آرامش خاطر سپری خواهید کرد، چون می‌دانم کاری که صبح انجام داده‌اید، بدترین کاری بوده که در طول روز می‌توانستید انجام دهید.

«قورباغه‌ی» شما بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کارتان می‌باشد؟ کاری که برای انجامش بیشتر تنبلی می‌کنید و در حال حاضر هنوز به فکر انجامش نیافتاده‌اید. همین کار روی زندگی شما بیشترین تأثیر مثبت را می‌گذارد و نتایج زیادی دارد.

علاوه بر آن گفته شده: «اگر قرار است دو قورباغه بخورید، زشت‌ترین قورباغه را اول بخورید.»

به بیان دیگر، اگر در کار مهم پیش رو دارید، اول از بزرگ‌ترین، سخت‌ترین و مهم‌ترین کار شروع کنید. خود را مقید کنید که بلافاصله کار شروع نمایید و تا جایی در کار خود مصمم باشید که قبل از شروع کار بعدی، به‌طور کامل تمام شود.

در این مورد مثل یک «امتحان» فکر کنید. آن را یک چالش شخصی در نظر بگیرید. در مقابل هوس شروع کار آسان تر مقاومت کنید. مرتب به خود یادآوری کنید، یکی از مهم ترین تصمیماتی که هر روز می گیرید این است، یعنی چه کاری را بلافاصله انجام دهید و انجام چه کاری را به تعویق بیندازید.

دومین اصل قورباغه خوردن این است: «اگر قرار است یک قورباغه ی زنده را بخورید، بانثستن و مدت ها تماشا کردن آن چیزی عایدتان نخواهد شد.»

کلید رسیدن به عملکرد و کارآمدی بالا این است که عادت کنید هر روز صبح اولی مهم ترین کارتان را انجام دهید. باید به «خوردن قورباغه تان» قبل از انجام هر کار دیگری، بدون تلف کردن وقت برای تفکر در مورد آن، عادت کنید.

بلافاصله اقدام کنید

پس از انجام تحقیقات بسیار در مورد زبان و مردانی که حقوق بالا دریافت می کنند و سریع ترفیع یافته اند، با این نتیجه رسیدیم که توانایی «تشخیص عمل»، قابل ملاحظه ترین و اصولی ترین مشخصه ای است که همین افراد در کارهایی که باید انجام دهند، از خود بروز می دهند. افراد موفق و کارآمد کسانی هستند که مستقیم می روند سراغ انجام مهم ترین کار و خود را مقید می کنند تا تکمیل کار بی وقفه و مصممانه مشغول به کار باشند.

در دنیای ما، مخصوصاً در دنیای کار، به خاطر رسیدن به نتایج خاص و ارزشمند حقوق می گیرید و ارتقاء درجه می یابید. شما به

خاطر انجام کارهای ارزشمند، مخصوصاً انجام کارهایی که از شما انتظار می‌رود حقوق می‌گیرید.

«شکست در انجام کار» یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سازمان‌های امروزی است. برخی از افراد انجام کار را با موفقیت اشتباه می‌گیرند، آنها مدام حرف می‌زنند، جلسات بی‌شمار تشکیل می‌دهند و برنامه‌ریزی‌شان حرف ندارد، اما در نهایت هیچ‌کس کاری انجام نمی‌دهد. به نتایج دلخواه نمی‌رسد.

عادت به موفقیت را در خود پرورش دهید
نود و پنج درصد از موفقیت شما در زندگی و کار توسط عاداتی تعیین می‌شود که در طول زمان در خود پرورش می‌دهید. عادت به اولویت‌بندی، مقابله با تنبلی و گفتن پی‌مهم‌ترین کاریک مهارت ذهنی و فیزیکی است. این عادت از طریق بارها و بارها تکرار و تمرین اکتسابی است تا اینکه در ضمیر ناخودآگاه شما رسوخ کند و تا ابد بخشی از رفتار شما محسوب شود. وقتی به عادت تبدیل شد، کارهای‌تان را اتوماتیک و راحت انجام خواهید داد.
عادت به شروع و اتمام کارهای مهم نتایج زود هنگامی دربردارد. شما از نظر ذهنی و عاطفی به شکلی آفریده شده‌اید که اتمام کار احساس مثبتی در شما پدید می‌آورد. شما را خوشحال می‌کند. کاری می‌کند تا احساس کنید برنده‌اید.

هرگاه هر کاری را با هر وسعتی یا اهمیتی انجام می‌دهید، انرژی، اشتیاق و عزت نفس در وجودتان فوران می‌کند. هر چه کار انجام شده مهم‌تر باشد، خوشحال‌تر و با اعتماد به نفس‌تر خواهید بود و در مورد

خودتان و دنیایان با قدرت بیشتری تفکر خواهید کرد.

انجام یک کار مهم موجب می شود در مغز شما اندورفین ترشح شود. این اندورفین ها شما را به طور طبیعی شاد می کنند. اندورفین ترشح شده پس از انجام موفقیت آمیز هر کاری موجب می شود بیشتر احساس خلاق بودن و اطمینان کنید.

یک اعتیاد مثبت

یکی از مهم ترین رازهای معروف موفقیت را برایان بازگو می کنم. می گویند: «اندورفین احساس وضوح، اعتماد به نفس و شایستگی زیادی را در اندامان غریب می کند، پس می توانید به اندورفین «اعتیاد مثبت» پیدا کنید. پس این «اعتیاد» به وجود آمد، بدون تفکر هم می توانید زندگی تان را مورد سازماندهی کنید که بتوان کارها و پروژه های مهم تری را شروع کرد. در واقع به شکل مثبتی معتاد می شوید، معتاد به موفقیت و مشارکت در کار.

یکی از کلیدهای برخورداری از یک زندگی قشنگ، یک کار موفق و احساس بی نظیر در مورد خود این است که در خود عادت شروع و اتمام کارهای مهم را پرورش دهید. در این صورت، روش انتخابی قدرت می یابد، بعد راحت تر می توانید کارهای مهم را به جای ناتمام گذاشتن تا آخر انجام دهید.

هیچ میان بری وجود ندارد

حکایت مردی را یادتان می آید که جلوی یک موسیقی دان را در یکی

از خیابان‌های نیویورک^۱ گرفته بود و می‌خواست بداند چگونه وارد کارنگی هال^۲ شود. موسیقی‌دان هم این‌گونه پاسخ گفته بود: «با تمرین، آقا، با تمرین.»

تمرین، کلید استادی در هر مهارتی است. خوشبختانه، ذهن شما مثل ماهیچه می‌ماند. وقتی از آن استفاده کنید، قوی‌تر و تواناتر خواهد شد. با تمرین می‌توانید هر رفتاری را یاد بگیرید یا هر عادت را پرورش دهید که فکر می‌کنید ضروری و دلخواه‌تان است.

سه روش برای ایجاد عادات جدید

به سه ویژگی احتیاج دارید تا عادات تمرکز و توجه را در خود پرورش دهید، چون اکتسابی هستند. تصمیم، نظم و اراده جزء این سه ویژگی هستند.

اول، تصمیم بگیرید عادت تکمیل کار را در خود پرورش دهید. دوم، خود را مقید کنید اصولی را به کار بگیرید و بارها تمرین کنید که می‌خواهید آنها را یاد بگیرید، بعد در آنها استقامت خواهید داشت. در آخر، کارهای‌تان را با اراده انجام دهید تا این عادت به خودتان وصله شود و جزء جدانشدنی شخصیت شما باشد.

خود را همان‌طور که می‌خواهید مجسم کنید

راه خاصی وجود دارد که می‌توانید سرعت پیشرفت خود را به سوی سازنده، کارآمد و با کفایت بودن افزایش دهید تا همان چیزی باشید

که می خواهید. باید مدام به پادشاه و منفعت‌هایی بیاندیشید که در صورت اهل عمل بودن، سرعت عمل داشتن و با دقت بودن به دست خواهید آورد. خود را به عنوان شخصی ببینید که کارها را با سرعت بالا و بی وقفه انجام می دهد.

تصویر ذهنی از خودتان تأثیر قدرتمندی روی رفتار شما دارد. خود را شخصی تصور کنید که می خواهید در آینده باشید. تصویر ذهنی شما، یعنی آنچه از خودتان در درون می بینید، عملکرد شما را در دنیای بیرون تعیین می کند. تمام پیشرفت‌های زندگی بیرونی از پیشرفت‌هایی نشأت می گیرد که روی تصویر ذهنی خود یعنی درون‌تان اعمال می کنید.

شما توانایی نامحدود برای یادگیری و رشد مهارت‌ها، عادات و استعدادهای جدید دارید. وقتی خودتان را از طریق تکرار و تمرین آبدیده کنید، با تنبلی مبارزه کنید. مهم‌ترین کارهای‌تان را به سرعت تکمیل نمایید، وارد لاین سرعت زندگی و کار خود خواهید شد و پای‌تان همواره روی پدال گاز است.

آن قورباغه را قورت بده!