

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده از برایان تریسی

[دانلود کتاب](#)

زمان، ارزشمندترین دارایی ماست. با این حال، بیشتر افراد آن را بیهوده هدر می‌دهند. در سال 2025، محققان دانشگاه هاروارد نشان داده‌اند که افراد با برنامه‌ریزی موثر، 40 درصد بهره‌وری بیشتری دارند. این یعنی انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر.

چند سال پیش، من هم با مشکل مدیریت زمان دست‌وپنجه نرم می‌کردم. کارهایم نیمه‌تمام می‌ماند. مدام احساس می‌کردم به جایی نمی‌رسم. تا اینکه یاد گرفتم باید مهمترین کارها را در اولویت بگذارم.

برایان تریسی در کتاب قورباغه‌ات را قورت بده یک اصل طلایی دارد: "اگر هر روز صبح اول یک قورباغه زنده را بخورید، بقیه روز برایتان آسان‌تر خواهد شد." قورباغه، همان سخت‌ترین و مهمترین کار روزانه است.

مطالعات جدید تأیید کرده‌اند که اولویت‌بندی کارها و تمرکز بر وظایف اساسی، تأثیر چشمگیری بر موفقیت دارد. دانشمندان دانشگاه MIT اعلام کرده‌اند که افراد موفق، ابتدا روی وظایف سخت تمرکز می‌کنند. این عادت، باعث افزایش انگیزه و کاهش استرس می‌شود.

اگر می‌خواهید زمان را بهتر مدیریت کنید، باید یاد بگیرید چگونه قورباغه‌های خود را قورت دهید.