

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده فارسی

[دانلود کتاب](#)

تحقیقات جدید در سال 2025 نشان داده‌اند که افراد با داشتن اهداف مشخص، 80 درصد بیشتر انگیزه دارند. اگر ندانید چرا کاری را انجام می‌دهید، زود خسته می‌شوید.

چند سال پیش تصمیم گرفتم زبان جدیدی یاد بگیرم. هفته‌ی اول پر از انرژی بودم. اما کم‌کم انگیزه‌ام کاهش یافت. تا اینکه هدفم را واضح‌تر کردم: می‌خواستم کتاب‌های خارجی را بدون ترجمه بخوانم. این هدف، انگیزه‌ام را برگرداند.

برایان تریسی در کتاب قورباغه‌ات را قورت بده تأکید می‌کند: "وقتی بدانید چرا کاری را انجام می‌دهید، انگیزه‌ی انجام آن را پیدا خواهید کرد".

پس هدف خود را مشخص کنید. دلیل آن را بیابید. انگیزه، از دانستن چرایی آغاز می‌شود.