

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده pdf

[دانلود کتاب](#)

دنیای امروز پر از حواس‌پرتی است. گوشی‌های هوشمند، پیام‌ها، شبکه‌های اجتماعی. طبق تحقیقات سال 2025، افراد به‌طور میانگین هر 6 دقیقه یکبار توجه خود را از دست می‌دهند.

یادم می‌آید یک روز تصمیم گرفتم کتابی را تمام کنم. اما هر چند دقیقه، پیامی روی صفحه‌ی گوشی ظاهر می‌شد. در نهایت، بعد از دو ساعت فقط چند صفحه خوانده بودم.

برایان تریسی در کتاب قورباغه‌ات را قورت بده توصیه می‌کند: "کار را بدون وقفه و تمرکز انجام دهید." دانشمندان دانشگاه آکسفورد هم تأیید کرده‌اند که تمرکز مداوم، بهره‌وری را تا 50 درصد افزایش می‌دهد.

اگر می‌خواهید در کارهای خود موفق باشید، زمان‌های بدون حواس‌پرتی را برای خود مشخص کنید. دنیا همیشه در حال ارسال پیام است، اما شما باید یاد بگیرید که روی اهداف خود متمرکز بمانید.