

# قورباغه‌ات را قورت بده

برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian  
 عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را قورت بده/برایان تریسی؛ مترجم نازنین قره‌گوزلو.  
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.  
 شابک: 978-622-7701-13-5  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, [2017].  
 موضوع: اهمالکاری موضوع: Procrastination  
 شناسه افزوده: قره‌گوزلو، نازنین، ۱۳۶۳-، مترجم  
 رده بندی کنگره: ۶۳۷BF رده بندی دیویی: ۴۳/۶۴۰  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۲۴۰

## قورباغه‌ات را قورت بده

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

صفحه آرایی: زرین گراف

ناشر: نگاه آشنا

ناظر چاپ: علی فرمانی

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: احسان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۳-۵



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ همراه

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به  
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و  
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا  
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و  
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

## فهرست مطالب

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱: میز را بچینید .....                                 | ۲۱  |
| فصل ۲: هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید .....                | ۲۷  |
| فصل ۳: قانون ۸۰/۲۰ را در هر کاری به کار بیندید .....       | ۳۳  |
| فصل ۴: نتایج را در نظر بگیرید .....                        | ۳۸  |
| فصل ۵: روش الف. ب. پ. ت. ث را پیوسته به کار ببرید. ....    | ۴۳  |
| فصل ۶: روی حوزه‌های کلیدی متمرکز شوید. ....                | ۴۸  |
| فصل ۷: از قانون کفایت الزامی اطاعت کنید .....              | ۵۴  |
| فصل ۸: پیش از شروع کردن کاملاً آماده شوید. ....            | ۵۹  |
| فصل ۹: مهارت‌هایتان را افزایش دهید. ....                   | ۶۳  |
| فصل ۱۰: استعدادهای منحصر به فردتان را پرورش دهید. ....     | ۶۸  |
| فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی‌تان را مشخص کنید. ....            | ۷۲  |
| فصل ۱۲: هر بار به اندازه یک بشکه جلو بروید! .....          | ۷۷  |
| فصل ۱۳: خودتان را تحت فشار قرار دهید. ....                 | ۸۱  |
| فصل ۱۴: توانایی‌های شخصی‌تان را به حداکثر برسانید. ....    | ۸۵  |
| فصل ۱۵: خودتان را به کار کردن ترغیب کنید. ....             | ۹۰  |
| فصل ۱۶: تنبلی سازنده را تمرین کنید. ....                   | ۹۵  |
| فصل ۱۷: سخت‌ترین کارتان را اول انجام دهید. ....            | ۱۰۰ |
| فصل ۱۸: کارهایتان را به قطعات و بخش‌ها تقسیم کنید. ....    | ۱۰۴ |
| فصل ۱۹: قطعات بزرگ از زمان برای خودتان خلق کنید. ....      | ۱۰۹ |
| فصل ۲۰: احساس اضطرار و فوریت را در خودتان تقویت کنید ..... | ۱۱۳ |
| فصل ۲۱: هر بار از عهده یک کار برآید. ....                  | ۱۱۸ |

## درباره‌ی نویسنده

برایان تریسی، یک مربی، سخنران و مشاور حرفه‌ای است. او رئیس کمپانی بین‌المللی مشاوره و تعلیم برایان تریسی است که در سولانا بیچ در کالیفرنیا واقع شده است. او یک میلیونر خودساخته است.

او درس‌هایش را به سختی یاد گرفته است. او مدرسه را نیمه‌کاره رها کرد و سال‌ها به کارگری مشغول بود. او ظرف‌ها را می‌شست، الوارها را جمع می‌کرد، دسته‌های یونجه را در مزارع و دامداری‌ها روی هم می‌چید.

در اواسط بیست سالگی او فروشنده شد و قدم به دنیای تجارت گذاشت. بعد از سال‌ها مطالعه به کارگیری ایده‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های گوناگونی که یافته بود، و ادامه دادن این روش توانست رئیس شرکت بزرگ و ۲۶۵ میلیون دلاری شود.

در سی سالگی در دانشگاه آلبرتا ثبت نام کرد و لیسانس اقتصاد گرفت و در رشته مدیریت از دانشگاه کلمبیا فوق لیسانس گرفت. در طی این سال‌ها او در ۲۲ کمپانی و شرکت صنعتی مختلف کار کرده است. در سال ۱۹۸۱ او اصول موفقیتش را در سمینارها و سخنرانی‌هایی که در سطح کشور برگزار می‌کرد تعلیم داد. امروز کتاب‌ها، برنامه‌های صوتی و تصویری او به ۲۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند و در ۳۸ کشور مورد استفاده واقع می‌شود.

برایان فقط روی یک مسئله تمرکز دارد، او اعتقاد دارد که افراد معمولی پتانسیل عظیم و بکری دارند، او معتقد است اگر روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های کلیدی را که توسط افراد موفق دیگر تجربه شده است به کار ببرید می‌توانید مستقیماً و سریع‌تر به سوی هدف‌تان گام بردارید.

برایان پس از شروع سخنرانی‌های تخصصی‌اش ایده‌هایش را با بیش از دو میلیون نفر در ۲۳ کشور جهان تقسیم کرده است. او به عنوان مشاور و مربی در بیش از ۵۰۰ شرکت مشغول کار است. او با همه‌ی اصول این کتاب زندگی کرده است و آن‌ها را تمرین کرده است. او خودش و هزاران نفر دیگر را از ناامیدی‌ها و سرخوردگی‌های بی‌انتها نجات داده است و آن‌ها را به خوشبختی و موفقیت رسانده است.

برایان تریسی خودش را یک «خواننده‌ی الکتریکی» می‌نامد. او خودش را یک محقق آکادمیک نمی‌داند بلکه خود را خلاصه‌کننده اطلاعات می‌داند. هر سال او صدها ساعت به مطالعه‌ی حج‌زیادی از روزنامه‌ها، مجلات، کتاب‌ها و سایر منابع می‌گذراند. علاوه بر این او ساعت‌ها به گوش کردن برنامه‌های صوتی می‌پردازد. در سمینارهای متعددی شرکت می‌کند و تعداد بی‌شماری نوار ویدئویی در مورد موضوع مورد علاقه‌اش تماشا می‌کند.

اطلاعات به دست آمده از رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها به دانش او اضافه می‌شود. او ایده‌ها و اطلاعات به دست آمده را بر اساس تجربیات خودش و دیگران با هم ادغام می‌کند و آن را در زندگی خودش به کار می‌گیرد. پرفروش‌ترین نویسنده‌ای است که بیش از دوازده کتاب نوشته است.

کتاب‌هایی مثل حداکثر موفقیت، استراتژی‌های فروش موفق، ۱۰۰ قانون

غیرقابل خدشه در زمینه موفقیت در فروش. او بیش از ۳۰۰ نوار صوتی و تصویری آموزشی تولید کرده است که به ۲۰ زبان ترجمه شده است و در ۳۵ کشور تعلیم داده می‌شوند.

او ازدواج موفق داشته است و چهار فرزند دارد. او در سان دیگو زندگی می‌کند. او سال‌ها بیش از صد بار به مسافرت و سخنرانی کردن می‌پردازد و در هفده کشور مشغول فعالیت‌های تجاری است. او یکی از سرشناس‌ترین مؤلفان جهان در زمینه موفقیت محسوب می‌شود.

## پیش‌گفتار

از اینکه این کتاب را در دست گرفته‌اید، متشکرم. امیدوارم این ایده‌ها چنان که به من و هزاران نفر دیگر کمک کرده است برای شما هم سودمند باشد. در واقع، امیدوارم این کتاب، زندگی شما را برای همیشه متحول کند.

هیچ‌گاه برای انجام همه‌ی کارهایی که باید انجام بدهیم، وقت کافی وجود ندارد. شما به شدت در محاصره‌ی کارهایتان، مسئولیت‌های شخصی، پروژه‌ها، یک خروار مجله و کتاب برای خواندن قرار گرفته‌اید که دوست دارید همین روزها به سراغ آن‌ها بروید اما واقعیت این است که شما هیچ وقت سراغشان نمی‌روید. شما هرگز همگام با کارهایتان قدم برنمی‌دارید و از آن‌ها عقب می‌افتید. وقت ندارید که همه‌ی آن کتاب‌ها و مجلات را بخوانید و برای کارهای تفریحی که همیشه در آرزویشان هستید وقت اضافه پیدا نمی‌کنید.

این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که بتوانید مشکل مدیریت زمانتان را با کارایی بیشتر برطرف کنید. مهم نیست که شما چقدر در تکنیک‌های کارایی شخصی توانمند هستید زیرا همیشه کارهایی که باید انجام دهید بیشتر از وقتی است که در اختیار دارید، حال آن وقت هر چقدر می‌خواهد باشد.

شما می‌توانید کنترل زمان و زندگی‌تان را در دست بگیرید و این زمانی میسر

می‌شود که روش فکرکردن و کار کردنتان را تغییر دهید و مشغول دریای بی‌کران مسئولیت‌هایی بشوید که شما را احاطه کرده‌اند. شما می‌توانید کنترل کارها و فعالیت‌هایتان را به دست آورید فقط به شرط اینکه انجام برخی کارها را متوقف کنید و وقت بیشتری به بعضی کارها اختصاص دهید که می‌توانند در زندگی شما یک تحول اساسی ایجاد کنند.

من بیش از سی سال است که به مطالعه‌ی مدیریت زمان پرداخته‌ام. آثار پیتر دراگر،<sup>۱</sup> آلکس مکنزی، آلن لیکن، استفن کاوی و بسیاری دیگر را با دقت بسیار مطالعه کرده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله درباره کارایی و اثربخشی شخصی خوانده‌ام و این کتاب نتیجه‌ی آن مطالعات است.

هر زمان با روش خوبی روبرو شدم ابتدا آن را در زندگی خود به کار برده و در صورت نتیجه‌بخش بودن، آن را در سخنرانی‌ها و سمینارها به دیگران آموزش داده‌ام. هرگاه به ایده‌ای خوبی برخورد کردم، در کار و زندگی شخصی‌ام مورد استفاده قرار دادم. اگر مفید بود در سخنرانی‌ها و سمینارهایم می‌گنجاندمش و به دیگران یاد می‌دادم. گاليله در جایی نوشته: «شما نمی‌توانید چیزی را که یک فرد تا به حال نمی‌دانسته به او آموزش دهید؛ فقط می‌توانید او را از آنچه که می‌دانسته آگاه کنید». این ایده‌ها بر حسب دانش و تجربه شما ممکن است به نظرتان آشنا بیایند. کتاب حاضر این ایده‌ها را به سطح بالاتری از آگاهی و هوشیاری شما می‌آورد. وقتی این روش‌ها و تکنیک‌ها را فرا گرفتید و بارها و بارها آن‌ها را به کار بردید تا برایتان به عادت تبدیل شد؛ زندگیتان را به روش کاملاً سازنده و مثبتی متحول خواهید کرد.

---

1 . Peter Druker, Alex Markenzi, Alan Lakein, Stephan, Covey.

اجازه دهید کمی در مورد خودم و اصل این کتاب بگویم. من از آغاز زندگی، جز داشتن ذهنی کنجکاو و پرسشگر امتیازات دیگری نداشتم. عملکردم در مدرسه ضعیف بود بنابراین مدرسه را نیمه کاره رها کردم. سال‌ها به کارگری مشغول بودم و آینده‌ی امیدبخشی در نظرم وجود نداشت.

در جوانی شغلی در یک کشتی باربری پیدا کردم و عازم دیدن جهان شدم. مدت هشت سال به سفر و کار کردن پرداختم و بعداً به سفرهای بیشتری رفتم تا در نهایت از بیش از هشتاد کشور جهان در پنج قاره دیدن کردم.

وقتی دیگر نتوانستم یک شغل کارگری پیدا کنم به فروشندگی روی آوردم و با دست فروشی و به در خانه‌ها رفتن و درآمد حاصل از آن زندگی می‌کردم. مشغول فروشندگی کالاهای مختلف بودم تا اینکه یک روز به اطراف خودم دقت کردم و از خودم پرسیدم: «چرا بقیه‌ی آدم‌هایی که مشغول کار هستند از من موفق‌ترند؟» بعد کاری انجام دادم که زندگی‌ام را متحول کرد. به سراغ فروشندگان موفق رفتم و از آن‌ها روش کار کردنشان را پرسیدم و آن‌ها به من گفتند هر چه را که به من پیشنهاد دادند انجام دادم و میزان فروشم بالا رفت و سرانجام آنقدر موفق شدم که به یک مدیر فروش تبدیل شدم و همان روش‌هایی را به کار بردم که مدیر موفق به کار می‌برد.

من فهمیدم مدیران موفق چه کار می‌کنند و بعد خودم هم آن کارها را انجام دادم. همین فرایند یادگیری و به کارگیری آموخته‌ها زندگی‌ام را متحول کرد. هنوز هم در عجبم که این کار چقدر آسان و واضح بوده است. فقط باید فهمید افراد موفق چه کارهایی می‌کنند و بارها و بارها آن کارها را تکرار کنیم تا نتایج مشابهی به دست آوریم. وای! عجب ایده‌ای.

به سادگی می‌توان گفت که برخی از مردم بهتر از بقیه کار می‌کنند زیرا آن‌ها بعضی چیزهای خاص را متفاوت از بقیه انجام می‌دهند. مخصوصاً در مقایسه با عموم مردم از زمان خیلی بهتر استفاده می‌کنند.

خود من به خاطر تجربیات ناموفق عمیقاً احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌کردم و به این خطای ذهنی دچار شده بودم که گمان می‌کردم افراد موفق بهتر از من کار می‌کنند چون واقعاً بهتر از من هستند. آنچه یاد گرفتم این بود که این مسئله ضرورتاً درست نیست بلکه افراد موفق کارها را به گونه‌ای دیگر انجام می‌دهند و از لحاظ منطقی آنچه که آن‌ها یاد گرفته‌اند برای من هم قابل یادگیری است.

این یک کشف بزرگ برای من بود. هم از این اکتشاف تعجب کرده و هم هیجان زده شده بودم و البته هنوز هم هستم. من فهمیدم می‌توانم زندگی‌ام را تغییر دهم و تقریباً به تمام اهدافی که برای خودم تعیین کرده‌ام، برسم. تنها به این شرط که بفهمم سایرین در بعضی زمینه‌ها چگونه کار می‌کنند و من هم همان کارها را انجام بدهم تا نتایج مشابه آن‌ها را به دست آورم. پس از یک سال که از آغاز فروشندگی‌ام می‌گذشت تبدیل به یک فروشنده تراز اول شده بودم. بعد از یک سال مدیر فروش شدم و مدیر عامل فروشگاه‌های بودم که ۹۵ عامل فروش در شش کشور جهان داشت و آن زمان بیست و پنج ساله بودم.

پس از سال‌ها کار کردن در بیست و دو شغل مختلف شروع به ساخت چندین شرکت کردم و موفق به اخذ مدرک در رشته مدیریت بازرگانی از یک دانشگاه معتبر شدم. زبان‌های فرانسوی، آلمانی و اسپانیایی را هم یاد گرفتم و تبدیل شدم به یک سخنران، مربی و مشاور در بیش از ۵۰۰ شرکت.

سالانه برای بیش از ۳۰۰/۰۰۰ نفر سخنرانی می‌کنم و سمینارهایی با ۲۰/۰۰۰ شرکت کننده برگزار می‌کنم.

در حرفه‌ام به یک حقیقت ساده دست یافتم که کلید موفقیت‌های بزرگ، کامیابی، احترام، منزلت اجتماعی و خوشبختی این است که بتوانید با تمام حواس روی مهم‌ترین کارتان تمرکز کنید تا آن را به خوبی انجام دهید و کاملاً به اتمام برسانید.

این کتاب به این خاطر نوشته شده است که به شما نشان دهد، چگونه سریع‌تر در کارتان پیشرفت کنید و شامل بیست و یک اصل بسیار مفید است که در زمینه‌ی کارآیی شخصی کشف کرده‌ام.

این روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های کاربردی، ثابت شده و به سرعت قابل اجرا هستند. به خاطر صرفه‌جویی در وقت به تعاریف مختلف روان‌شناسی یا عاطفی تعلل و تنبلی یا مدیریت ضعیف زمان نمی‌پردازم و از مقدمه‌چینی‌های طولیل علمی و نظری پرهیز می‌کنم.

هر آنچه که یاد می‌گیرید راه‌حل‌هایی ویژه برایتان محسوب می‌شود که می‌توانید فوراً از آن‌ها استفاده کنید تا به نتایج بهتر و سریع‌تری در کارتان نائل شوید. هر ایده‌ای در این کتاب بر این اساس است که سطح کلی کارآیی، عملکرد و نتیجه‌یابی شما را افزایش دهد تا شما را در هر کاری که به آن می‌پردازید، ارزشمندتر گرداند.

می‌توانید بسیاری از این ایده‌ها را در زندگی شخصی‌تان نیز به کار گیرید. هر کدام از این بیست و یک روش و تکنیک به خودی خود کامل است اما همه‌ی آن‌ها ضروری هستند. یک استراتژی ممکن است در موقعیتی سودمند باشد و استراتژی دیگر در یک موقعیت دیگر به درد بخورد.

همه‌ی این بیست و یک روش با یکدیگر مجموعه‌ی کاملی از تکنیک‌های

کارآیی را ارائه می‌دهند که می‌توانند در هر موقعیت بر حسب کاربریشان مورد استفاده‌ی شما واقع شوند.

کلید موفقیت عمل کردن است. این اصول به درد پیشرفت سریع و قابل پیش‌بینی در عملکرد و نتیجه‌یابی می‌خورند. هر چه سریع‌تر آن‌ها را فرا بگیرید و مورد استفاده قرار دهید، در شغلتان زودتر پیشرفت می‌کنید و پیشرفت‌تان تضمین شده خواهد بود و زمانی که یاد بگیرید چطور قورباغه را قورت بدهید، دیگر هیچ محدودیتی در انجام کارهایتان نخواهید داشت.

برایان تریسی  
سولابیچ، کالیفرنیا  
ژوئن ۲۰۰۱

## مقدمه

امروزه عصر بسیار خوبی برای زندگی است. امروزه بیش از هر زمان دیگر، امکانات و فرصت‌ها برای دستیابی به اکثر اهداف مهیاست و شاید بتوان گفت هیچ زمانی در کل تاریخ بشری آنقدر میدان انتخاب برای انسان وسیع نبوده است. آنقدر چیزهای خوبی برای انجام دادن وجود دارد که توانایی شما برای گزینش آن‌ها اصلی‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی کاری است که می‌خواهید در زندگیتان انجام دهید.

اگر شما مانند تمام مردم این روزگار باشید از حجم زیاد کارها و زمان بسیار کم مستأصل شده‌اید. همان قدر که می‌کوشید تا به کارهایتان برسید وظایف و مسئولیت‌های جدید مانند جزر و مد شما را احاطه می‌کنند. به همین خاطر قادر نخواهید بود تمام مسئولیت‌هایتان را به پایان برسانید و به تمام کارهایتان برسید. به همین دلیل - و شاید بیش از زمان‌های گذشته - اینکه بتوانید مهم‌ترین وظیفه‌تان را در هر لحظه تعیین کنید و به سرعت و با کیفیت مشغول آن شوید، تأثیر زیادی بر موفقیت شما دارد و این توانایی از هر مهارت و توانایی دیگری که دارید تأثیرگذارتر است.

یک فرد معمولی که عادت دارد اولویت‌ها را مشخص کند و مهم‌ترین وظیفه‌اش را سریع انجام دهد خیلی زودتر به مقصود خود نائل می‌شود تا نابغه‌ای که

برنامه‌ریزی‌های فوق‌العاده و زیادی انجام می‌دهد اما کمتر آن‌ها را اجرا می‌کند. اگر به شما بگویند به مدت چند سال اولین کاری که باید هر روز صبح انجام دهید خوردن یک قورباغه زنده است، در طول روز این را بدترین کاری می‌دانید که قرار است انجام دهید. قورباغه شما بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کاری است که اگر الان برای انجام دادن آن فکری نکنید، باز هم آن را به روزهای بعد موکول می‌کنید. در حالی که این کار می‌تواند بیش‌ترین تأثیر مثبت را بر زندگی شما داشته باشد و بلافاصله نتیجه بخش باشد.

این گفته هم معروف است که: «اگر مجبورید دو تا قورباغه زنده را بخورید، زشت‌ترین را اول بخورید».

به بیان دیگر اگر دو کار مهم در پیش رو دارید، با کار بزرگ‌تر، سخت‌تر و مهم‌تر شروع کنید.

خود را به انجام سریع کار ملزم کنید و تا زمانی که پایان نرسیده است بر اتمام آن پافشاری کنید و بعد سراغ کار دیگر بروید.

به این کار به منزله‌ی یک امتحان نگاه کنید و با آن شبیه یک مبارزه‌ی شخصی رفتار کنید. در مقابل وسوسه‌ی شروع یک کار آسان‌تر، مقاومت کنید. همواره به یاد داشته باشید که یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که هر روز می‌گیرید این است که کدام کار را فوراً انجام بدهید؟ و کدام کار را بعداً انجام بدهید؛ البته به شرط آن که کار اول را کاملاً به پایان رسانیده باشید.

و آخرین مسئله این است:

«اگر باید یک قورباغه‌ی زنده را بخورید نباید مدت طولانی بنشینید و به آن نگاه کنی».

کلید دستیابی به سطوح بالای بهره‌وری و تولید این است که این عادت را در خود ایجاد کنید تا هر روز اول صبح از پس مهم‌ترین کارتان برآیید. شما باید برنامه روزانه «قورت دادن قورباغه» را بدون معطلی و بدون فکر و خیال کردن در مورد آن و قبل از انجام هر کار دیگری اجرا کنید.

در تحقیقات بسیار از زنان و مردان موفق که درآمد بیشتری داشته و سریع‌تر پیشرفت کرده‌اند شاخصه‌ی «عمل‌گرایی» مشخص‌ترین و پایدارترین رفتار قابل مشاهده‌ای بود که آن‌ها در هر کاری به خدمت می‌گرفتند. افراد موفق کسانی هستند که مستقیماً به سراغ وظایف مهم‌شان می‌روند و خود را تا پایان کار به انجام پیوسته و متمرکز آن ملزم می‌کنند.

در دنیای امروز بالاخص در دنیای اقتصاد، شما به خاطر نتایج قابل اندازه‌گیری و مشخص‌تان دستمزد می‌گیرید و یا ارتقای شغلی می‌یابید و به شما به خاطر خدمات ارزشمندتان خصوصاً خدماتی که از شما خواسته شده است پول پرداخت می‌شود.

امروزه «ضعف در عمل» یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سازماندهی محسوب می‌شود. بسیاری از مردم «کار» را با «انجام» آن اشتباه می‌گیرند. آن‌ها مدام صحبت می‌کنند، جلسات بی‌شماری برگزار می‌کند، برنامه‌ریزی‌های فوق‌العاده انجام می‌دهند اما در نهایت هیچ‌کس کارش را انجام نمی‌دهند و به نتیجه دلخواه دست نمی‌یابد.

۹۵ درصد از موفقیت شما در زندگی و شغل با نوع عادت‌هایی که در خود ایجاد کرده‌اید، مشخص می‌شود. عادت کردن به اولویت‌بندی، غلبه بر تنبلی و انجام مهم‌ترین کار در واقع یک مهارت ذهنی و فیزیکی است.

این عادت‌ها با تمرین و تکرار مداوم قابل یادگیری هستند تا جایی که به حافظه‌ی ناخودآگاه شما وارد می‌شوند و بخشی از رفتار دائمی شما می‌گردند. هر چه قدر به آن‌ها عادت کنید اجرایشان آسان‌تر و خودکارتر می‌گردد.

شما از لحاظ ذهنی و احساسی به گونه‌ای طراحی شده‌اید که اتمام یک کار به شما احساس مثبت و خوشایندی می‌بخشد و خود را شبیه یک پرنده احساس می‌کنید.

هر زمانی که از عهده‌ی کاری - چه بزرگ و چه کوچک - برمی‌آید، احساس انرژی، شغف و خودباوری به شما دست می‌دهد. هر چقدر کار انجام شده مهم‌تر باشد شما درباره‌ی خودتان و جهان پیرامونتان احساس شادی، رضایت و قدرت بیشتری می‌کنید. اتمام یک کار مهم موجب ترشح اندورفین‌هایی در مغز شما می‌گردد. این اندورفین‌ها به شما یک سرمستی طبیعی می‌بخشد. اندورفین‌هایی که در پی اتمام موفقیت‌آمیز هر کار مهمی ترشح می‌شود سبب می‌گردد شما احساس خلاقیت و رضایت‌مندی بیشتری بکنید.

یکی از مهم‌ترین به اصطلاح رازهای موفقیت این است که شما می‌توانید یک اعتیاد مثبت به اندورفین‌ها در خود ایجاد کنید. هم‌چنین به احساس خوشحالی فزاینده، اعتماد به نفس و شایستگی‌ای که اندورفین‌ها در شما ایجاد می‌کنند، معتاد شوید. زمانی که این اعتیاد را در خود بیشتر کنید تقریباً بدون فکر کردن زندگی خود را سازمان‌دهی می‌کنید. به گونه‌ای که دائماً کارها و طرح‌های مهم را آغاز کرده و به اتمام می‌رسانید.

شما به یک احساس بسیار مثبت یعنی احساس موفقیت و مفید بودن معتاد می‌شوید. یکی از کلیدهای داشتن یک زندگی فوق‌العاده، موقعیت شغلی خوب و احساس بسیار خوب نسبت به خود داشتن این است که عادت شروع و اتمام

کارهای مهم را در خودتان ایجاد کنید. وقتی به این مرحله رسیدید، این عادت چنان قدرتی از خود بروز می‌دهد که تکمیل کردن کارهای مهم را از نیمه کاره رها کردنشان آسان‌تر احساس می‌کنید.

این حکایت را شنیده‌اید که مردی در یکی از خیابان‌های نیویورک جلوی موسیقی‌دانی را گرفت و از او پرسید «چطور به کارنژهاال بروم؟» موسیقی‌دان پاسخ داد: «با تمرین، آقا، با تمرین».

تمرین، کلید تسلط بر هر مهارتی است. خوشبختانه ذهن شما شبیه یک عضله است و با استفاده کردن قوی‌تر می‌شود و قابلیت بیشتری پیدا می‌کند. با تمرین می‌توانید هر گونه رفتاری را فرا بگیرید و هر نوع عادتی را که برایتان ضروری یا خوشایند است در خودتان ایجاد کنید.

شما به سه مهارت کلیدی احتیاج دارید تا عادت تمرکز و توجه را در خودتان افزایش دهید و همه‌ی آن‌ها قابل یادگیری هستند. این مهارت‌ها «تصمیم‌گیری»، «نظم» و «قدرت اراده» هستند.

ابتدا تصمیم بگیرید که عادت تکمیل کردن کارها را در خودتان افزایش دهید. ثانیاً خود را به تمرین اصولی که قرار است یاد بگیرید ملزم کنید تا اینکه کاملاً در آن‌ها ماهر شوید. و نهایتاً هر کاری را با اراده خود تقویت بخشید تا این عادت در شما ثابت گردد و به بخشی پایدار از شخصیت شما تبدیل گردد.

برای اینکه با سرعت به شخصیت مورد علاقه‌تان که دارای بهره‌وری، کارایی و تأثیرگذاری بالا است دست پیدا کنید، یک روش خاص وجود دارد.

این روش شامل تفکر مداوم شما درباره سود و منفعتی است که در یک شخصیت عملگرا، با سرعت عمل بالا و متمرکز وجود دارد. خودتان را به عنوان

فردی در نظر بگیرید که کارهای مهم را به سرعت و با کیفیت و بر اساس یک سری اصول پایدار انجام می‌دهد. تصویر شما از خودتان و یا روشی که خودتان را در درونتان ارزیابی می‌کنید، به طور گسترده در عملکرد بیرونی شما تعیین‌کننده است. همان‌طور که خطیب حرفه‌ای جیم کتکارت می‌گوید: «انسانی که مجسم می‌کنید همانی است که خواهید شد».

شما عملاً ظرفیتی نامحدود برای یادگیری و گسترش مهارت‌های جدید، عادت‌ها و توانایی‌ها دارید. زمانی که با تمرین و تکرار به خودتان می‌آموزید تا بر تعلل و تنبلی غلبه کنید و مهم‌ترین وظایفتان را به سرعت به اتمام برسانید خود را روی خط سرعت زندگی و شغلتان قرار داده‌اید و بر روی پدال گاز پا گذاشته‌اید.