

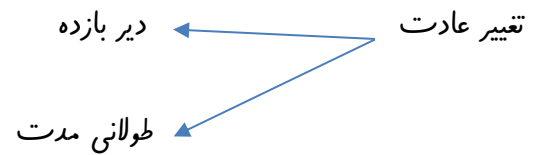
کتابخوانی



جلسه سوم

عموم مردم شروع کرده‌اند تا کتابخوانی را به یک عادت همیشگی در خود در آورند اما پس از مدتی آن را رها کرده‌اند علت این اتفاق این است که افراد عادت به کتابخوانی ندارند و صرفاً به خاطر **جو** و **وجود موج** اقدام به این امر کرده‌اند.

برای ایجاد عادت کتابخوانی باید عادت قدیمی خود را به یک عادت جدید تغییر داد.



باید در تغییر عادت صبور باشیم تا شکست نخوریم.

مزیت این روش: می‌توان تا پایان عمر از ثمره آن بهره برد.

برای عادت به کتابخوانی هدفی را در نظر بگیرید. (برای مثال: یک ساعت مطالعه در روز)

عادت را به یک پیترز تشبیه می‌کنیم.

باید پیترز را به تکه‌های کوچک تقسیم کنیم و کم کم شروع به خوردن کنیم (لقمه کوچک). لقمه بزرگ امکان خفگی دارد. (کسانی که تصمیم می‌گیرند یک شبه کتابخوان شوند غالباً بعد از مدتی رها می‌کنند).
لقمه کوچک: از اهداف مورد نظر یک لقمه (بخش) کوچک انتخاب کنیم.



لقمه‌های کوچک و تعداد روزها را در جدول محاسبه وارد می‌کنیم (طبق توضیحات فیلم در دقیقه ۷)
قوانین استفاده از جدول محاسبه:

- حتماً از مداد برای تیک زدن استفاده کنیم.
 - چون در صورت شکست در هر مرحله‌ای تمام خانه‌های قبل باید پاک شود و از ابتدا شروع کنیم.
 - شکست را باید به صفر برسانیم.
 - هر شب باید جدول محاسبه تیک بخورد.
 - جدول را پرینت بگیریم و همیشه جلو چشمان باشد، برای مثال روی دیوار اتاق نصب کنیم.
 - محل جدول را هر از گاهی تغییر دهید، چون چشم انسان عادت می‌کند.
- نکته: کسانی که به طور پراکنده عادت به کتابخوانی دارند می‌توانند لقمه کوچک خود را از ۱۰ دقیقه شروع کنند.