

کتابخوانی



جلسه چهارم

توضیح چند مفهوم

انتخاب یک لقمه (بخش) کوچک از اهداف مورد نظر. برای مثال در بحث کتابخوانی:

لقمه کوچک (سقف)

۴۰ روز



۵ دقیقه

گاهی شرایطی در زندگی پیش می‌آید که نمی‌توان به سقف هدف خود عمل کنیم. در این

کف

مواقع سقف خود را نصف می‌کنیم و نیسی از مقدار سقف را انجام می‌دهیم. شاید در ابتدا که با ۵ دقیقه شروع می-

شود مشکلی پیش نیاید اما وقتی به ۶۰ دقیقه رسید این مسئله پیش خواهد آمد. مقادیر کف معمولاً نصف سقف

است.

۴۰ روز



۳ دقیقه

گاهی مشکلی مانند بیماری برای انسان پیش می‌آید (کارهای اورژانسی) که هیچ توانی برای انجام مقادیر کف یا سقف وجود ندارد، در این مواقع از کپسول اضطراری استفاده می‌کنیم. مقدار تعیین شده برای کپسول اضطراری هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند و در پایین‌ترین مقدار ثابت می‌ماند و این کار به آن دلیل است تا از شکست جلوگیری کنیم.

۴۰ روز



۱ دقیقه

در جدول طراحی شده هر بار که سقف را انجام می‌دهید یک **تیک** بزنید. اگر کف را انجام می‌دهید **دور تیک** یک **دایره بکشید** و در کپسول اضطراری از علامت **ضریب** استفاده کنید.

در ۴۰ روز اول می‌توانید حداکثر از ۷ بار کف استفاده کنید و یک بار کپسول اضطراری (در ماه تنها یک بار می‌توان از کپسول استفاده کرد، کپسول اضطراری تنها و تنها برای مواقع اورژانسی و برای جلوگیری از شکست است).
انواع محاسبه:

- روزانه: در انتهای روز محاسبه می‌کنیم که آیا در آن روز از کف استفاده کرده‌ایم یا سقف.
- چله: این محاسبه در انتهای هر ۴۰ روز انجام می‌شود. به این شکل که محاسبه می‌کنیم در این چهل روز چند سقف، چند کف و چند کپسول اضطراری داشته‌ایم. اگر در طول محاسبه عادت کتابخوانی متوجه شدیم که در یک چهل روز مقادیر سقف و کف و کپسول اضطراری از حداکثر مقادیر مجاز عبور کرد باید تحلیل کنیم شاید مقدار زمان انتخاب شده از حد توان ما بیشتر است که این اتفاق افتاده.