

مواظب دقیقه‌ها باش!

ابراهیم اصلانی

تصویرگر: سام سلماسی







نکته دوم: باید تغییرات تدریجی و منطقی باشد.

من می‌خواهم ساعات مطالعه‌ام را افزایش دهم. پس باید بینم در حال حاضر چند ساعت در روز مطالعه می‌کنم.



نکته اول: برای هر تغییر رفتار، اول باید وضع موجود را بسنجیم؟

پس اگر من بخواهم ساعات خوابم را کم کنم، باید بدانم الان در روز چه قدر می‌خوابم.



زحمت می‌کشید! یک وقت دچار کم‌خوابی نشوید!؟

هر روز حدود نه ساعت می‌خوابم.

من هم برای شروع می‌توانم پنج یا ده دقیقه از خوابم کم کنم.



من هر روز حدود چهار ساعت وقت صرف مطالعه و درس خواندن می‌کنم. در قدم اول می‌توانم این زمان را نیم ساعت افزایش دهم.



یعنی اگر تغییرات جهشی و سریع باشد به نتیجه نمی‌رسیم.



نکته سوم: تغییرات ناگهانی ممنوع!



من یک‌بار تصمیم گرفتم سه ساعت نرمش و ورزش انجام دهم.

قبلاً هر روز چند ساعت ورزش می‌کردی؟

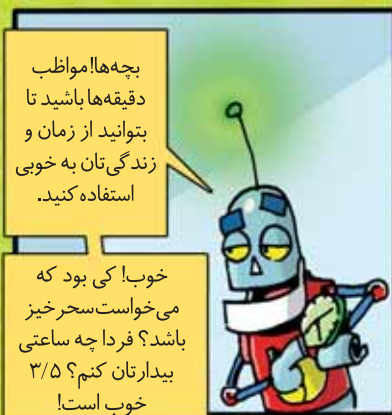
هیچی!



خوب است به فکر تغییر رفتارهایتان باشید به شرطی که تغییرات شدنی باشد.



بگذار محاسبه‌هایمان را انجام بدهیم، بعد می‌گوییم.



بچه‌ها! مواظب دقیقه‌ها باشید تا بتوانید از زمان و زندگی‌تان به خوبی استفاده کنید.

خوب! کی بود که می‌خواست سحر خیز باشید؟ فردا چه ساعتی بیدار تان کنم؟ ۳/۵ خوب است!



تا دو روز به سختی حرکت می‌کردم!