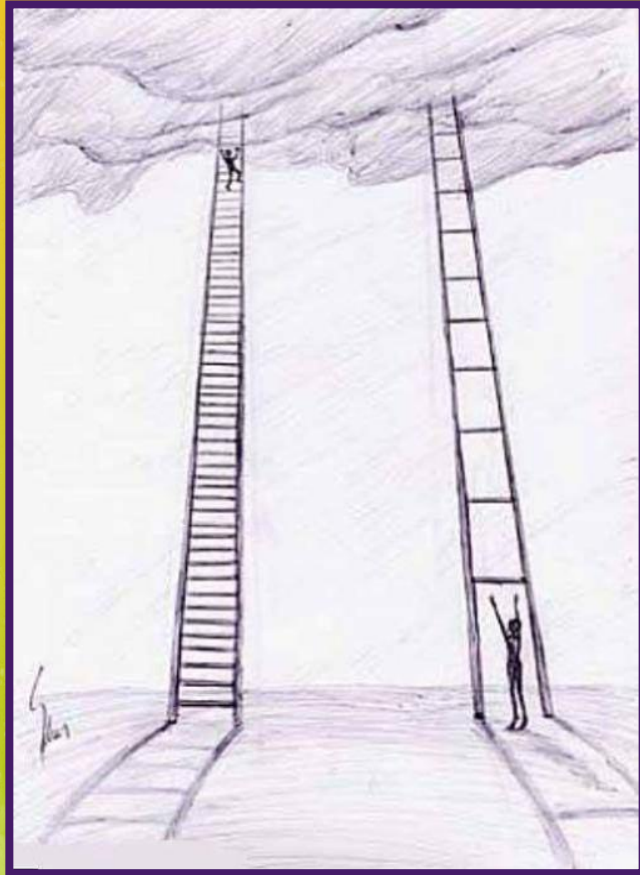




مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۶۲

دستاوردهای بزرگ با قدم‌های کوچک





دو برنامه زیر را بررسی کنید.

□ برنامه اول

شروع مطالعه روزانه از ۱۲ ساعت؛

کاهش وزن پنج کیلوپی در یک ماه؛

شروع ورزش روزانه با روزی یک ساعت؛

شروع تمرین موسیقی با روزی یک ساعت.

□ برنامه دوم

شروع مطالعه روزانه از ۳ ساعت؛

کاهش وزن یک کیلوپی در یک ماه؛

شروع ورزش روزانه با روزی ۱۵ دقیقه؛

شروع تمرین موسیقی با روزی ۱۵ دقیقه.



کدام برنامه عملی‌تر و پایدارتر است؟

قطعاً برنامه دوم به خصوص در روزهای شروع تلاش، منطقی‌تر است.

می‌توانید از برنامه دوم شروع کنید و پس از مدتی با حفظ پیوستگی، به

برنامه اول برسید. کارها و تصمیم‌های بزرگ، اول سخت به نظر می‌رسند

که این خود باعث می‌شود اصلاً به سراغشان نروید و شروع نکنید.

بنابراین تصمیم‌های بزرگ را به تصمیم‌ها و برنامه‌های کوچک‌تر تبدیل

کنید. این گونه با برنامه‌ای پایدار، به موفقیت دست پیدا می‌کنید.

