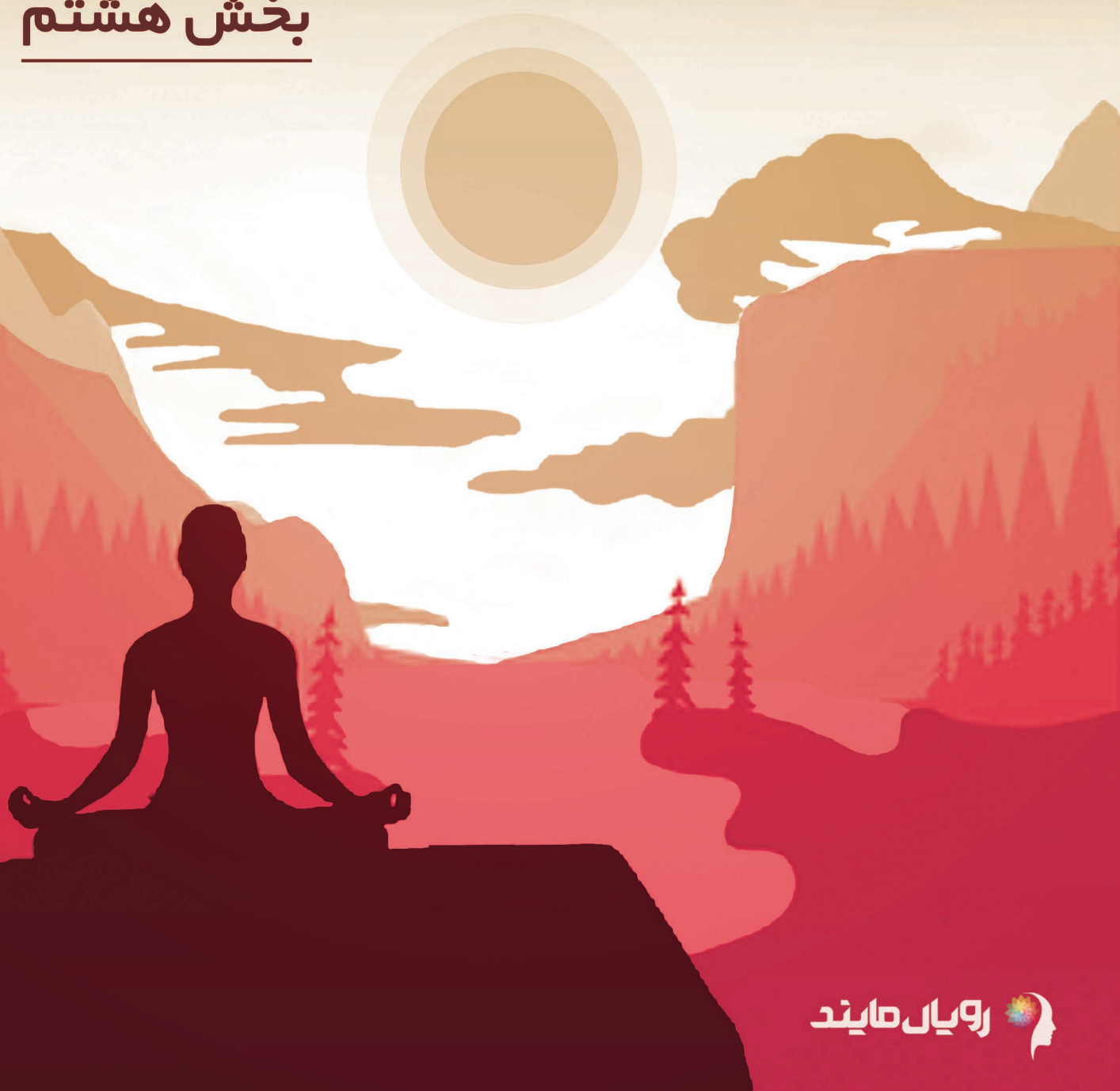


دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش هشتم



فهرست:

- ۱ نحوه‌ی مدیریت و پیگیری عاداتها
- ۲ چگونه عادت‌ی را پیگیری کنیم
- ۹ جدول ثبت ریتم عادت‌های جدید
- ۱۱ ایجاد زنجیره
- ۱۳ تمرینات بیست و دومین روز کمپین هدفگذاری





اگر تمرینات دفترچه‌های روزهای قبل را به طور کامل انجام داده باشید هم اکنون تمام ابزار لازم برای طراحی و مدیریت عادت‌هایتان را در اختیار دارید، تنها چیزی که باید بیاموزید نحوه‌ی مدیریت و پیگیری عادت‌هایتان است. زمان این فرا رسیده است که با صبر و پشتکار در طولانی مدت، عادت‌های دلخواه‌تان را تثبیت کنید.

ایجاد عادت‌های خوب، روشی کاملاً حساب شده دارد. همانند این است که بخواهید درخت سیبی را بکارید. شما باید ابتدا دانه را بکارید، سپس به خوبی آن را آبیاری کنید و در ادامه باید از نهال آن مراقبت کنید تا در نهایت به درخت سیب دست یابید. ایجاد عادت‌ی مثبت نیز دقیقاً به همین صورت است. به زمان و پشتکار احتیاج دارد.

این نکته را همواره به یاد داشته باشید که تغییر سخت است. تمام افراد بازنده و افراد موفق از انجام دادن کارهایی متنفر هستند، اما افراد موفق در نهایت آن کارها را انجام می‌دهند. بله، تغییر سخت است و به همین دلیل اکثر مردم ترجیح می‌دهند شکست‌خورده باقی بمانند، اما عادت‌های خود را تغییر ندهند.

نکته‌ای که در مسیر ترک عادت‌های بد خود باید رعایت کنید، این است که صبور باشید. اگر به مدت چهل سال رفتاری را تکرار کرده باشید و یک عادت دیرینه ساخته‌اید، انتظار نداشته باشید یک شبه آن را تغییر دهید. تحقیقات نشان داده است که کارهایی که به تعداد دفعات زیاد انجام شوند، در مغز شما حلقه‌های محکم عصبی ایجاد می‌کنند که گسستن این حلقه‌های عصبی کار راحتی نیست. اما خبر خوب این است که مغز ما تغییرپذیر است. اگر به مدت کافی به عادت‌ی بد توجه نکنید، آن حلقه عصبی ضعیف می‌شود و در نهایت گسسته می‌شود. به همین شکل وقتی عادت‌ی جدید را شروع می‌کنید، مسیرهای عصبی جدیدی شروع به شکل‌گیری می‌کنند و با هر بار تکرار آن عادت جدید، آن حلقه‌های ارتباطی عصبی محکم‌تر می‌شوند. اما این موضوع زمان بر است. اگر در مسیر ترک عادت بد و یا ایجاد عادت مثبتی منحرف شدید، ناامید نشوید. همه ما اشتباه می‌کنیم. دوباره به مسیر بازگردید و راهکارهای دیگر را امتحان کنید. هنگامی که به مدت کافی در مسیر پایدار بمانید، نتایج شروع به متجلی شدن می‌کنند.





هنگامی که عادات رفتاری مثبت خود را شناسایی کردید و آن‌ها را در برنامه روزانه خود قرار دادید، باید ریتم و توالی انجام دادن آن‌ها را حفظ کنید. اگر این عادات رفتاری را هر روز، هر هفته و هر ماه با توالی و ریتم ثابتی انجام دهید، آنگاه تکانش بزرگ خودش را نشان می‌دهد. درست همانند حرکت قطار است. در هنگامی که قطار ایستاده است، شما با قرار دادن یک تکه چوب می‌توانید از حرکت آن جلوگیری کنید. برای حرکت قطار، انرژی بسیار زیادی لازم است تا چرخ‌ها به مقدار

کمی حرکت کنند. اما به محض حرکت قطار، به تدریج چرخ‌های آن با یک ریتم و توالی خاصی حرکت می‌کنند و اگر این ریتم حفظ شود، قطار به تکانش دست می‌یابد. اگر همین قطار با سرعت ثابت ۵۵ مایل در ساعت حرکت کند، قادر است یک دیوار بتونی تقویت شده با فولاد را نابود کند و به حرکت خود ادامه دهد. به طور مشابه، هنگامی که در زندگی‌تان به تکانش دست یافتید، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند مانع موفقیت شما شود.

چگونه عادت‌ها را پیگیری کنیم

پیگیری عادت یک راه ساده برای ارزیابی این است که آیا عادت‌ها را انجام داده‌اید یا نه. افراد بی‌شماری عادت‌های خود را پیگیری کرده‌اند، اما شاید مشهورترین آن‌ها بنجامین فرانکلین باشد. فرانکلین، در سن بیست سالگی، هر جا که می‌رفت، یک دفترچه کوچک با خودش داشت و از آن برای پیگیری سیزده فضیلت شخصی استفاده می‌کرد. این لیست شامل اهدافی مانند «زمان را از دست نده». همیشه مشغول انجام کار مفیدی باش و از گفتگوهای کم ارزش خودداری کن.» در پایان هر روز، فرانکلین دفترچه خود را باز می‌کرد و پیشرفت‌ش را یادداشت می‌کرد. پیگیری عادت بسیار قدرتمند است، زیرا از چند قانون تغییر رفتار استفاده می‌کند. این روش به طور همزمان یک رفتار را آشکار، جذاب و رضایت‌بخش می‌سازد. بیایید در مورد هر کدام بحث کنیم.



مزیت اول: ردیابی عادت آشکار است.



ثبت آخرین عمل شما انگیزه‌ای را ایجاد می‌کند که می‌تواند عمل بعدی شما را آغاز کند. فرض کنید شما هر بار که یک عادت را انجام می‌دهید یک X بر روی آن روز در تقویم تان بکشید. بعد از چند روز هنگامی که به تقویم نگاه می‌کنید و این علامت‌ها را مشاهده می‌کنید، به یاد می‌آورید که دوباره عمل کنید. در واقع این Xها

حکم یک نشانه و محرک آشکار را دارند. تحقیقات نشان داده است افرادی که پیشرفت خود را در زمینه اهدافی مانند کاهش وزن، ترک سیگار و کاهش فشارخون پیگیری می‌کنند، نسبت به افرادی که این کار را نمی‌کنند، احتمال بیش‌تری برای رسیدن به اهداف‌شان دارند. مطالعه‌ای با بیش از ۶۰۰ نفر نشان داد کسانی که لیست غذاهای روزانه خود را یادداشت می‌کنند، دو برابر بیش‌تر از سایر افراد در کاهش وزن موفق هستند.

مزیت دوم: پیگیری عادت جذاب است.

پیشرفت مؤثرترین شکل انگیزه است. وقتی سیگنالی دریافت می‌کنیم که در حال حرکت به جلو هستیم، انگیزه بیش‌تری برای ادامه این مسیر خواهیم داشت. به این ترتیب، پیگیری عادت می‌تواند اثر زیادی بر انگیزه داشته باشد. هر پیروزی کوچک، میل شما را افزایش می‌بخشد. این می‌تواند به خصوص در یک روز بد تأثیرگذار باشد. هنگامی که افسرده و ناراحت هستید، فراموش کردن تمام پیشرفت‌هایی که قبلاً داشته‌اید آسان است. اما در همان لحظه اگر به دفترچه پیگیری عادت‌های خود نگاه کنید و یا اینکه به Xهایی که بر روی تقویم گذاشته‌اید نگاه کنید متوجه پیشرفتی که تا به امروز داشته‌اید می‌شوید و دوباره انگیزه لازم برای ادامه مسیر در شما ایجاد می‌شود.





مزیت سوم: پیگیری عادت رضایت بخش است.

این مهم ترین مزیت آن است. پیگیری می تواند به شکلی از پاداش تبدیل شود. این که کنار یکی از کارهایی را که انجام داده اید تیک بزنید، یک X روی تقویم بگذارید و یا تمرینات ورزشی لیستتان را انجام دهید، حس رضایت بخشی دارد. این که رشد نتایج مان را ببینیم، حس خوبی به ما می دهد و اگر احساس خوبی داشته باشید، احتمال بیش تری دارد که تسلیم نشوید.

در این دفترچه و دفترچه بعد تکنیک هایی را برای پیگیری عادت های مثبت مطرح خواهیم کرد. با این وجود شما می توانید از خلاقیت خودتان استفاده کنید و یک روش خلاقانه برای پیگیری عادت های خود بسازید. به داستانی که در این رابطه در کتاب عادت های اتمی آمده است توجه کنید:

در سال ۱۹۹۳، بانکی در ابوتسفورد^۱ کانادا، یک کارگزار بورس ۲۳ ساله به نام ترنت دیرزمید^۲ را استخدام کرد. ابوتسفورد یک شهرک نسبتاً کوچک بود که در سایه ونکوور نزدیک خودش قرار داشت که در آن بسیاری از معاملات بزرگ تجاری انجام می شد. با توجه به مکان آن و با توجه به این نکته که دیرزمید تازه کار بود، هیچ کس انتظار خاصی از او نداشت. اما او به لطف یک عادت روزانه ساده، پیشرفت سریعی داشت. او هر روز صبحش را با دو ظرف شیشه ای بر روی میز خودش شروع می کرد. یکی از آن ها با ۱۲۰ گیره کاغذ پُر شده بود و شیشه دیگر خالی بود.

او به محض این که هر روز سرکارش حاضر می شد، تماس تلفنی فروش برقرار می کرد. بلافاصله پس از آن، او یک گیره کاغذ را از شیشه پُر به درون شیشه خالی می انداخت و این روند هم چنان ادامه داشت. او به من گفت: «هر روز صبح من با ۱۲۰ گیره کاغذ در یک شیشه شروع می کردم و من تا زمانی که همه آن ها را به شیشه دوم منتقل نکرده بودم، هم چنان به

^۱ Abbotsford

^۲ Trent Dyrsmid





زنگ زدن ادامه می‌دادم.»

دیرزمید در طی هجده ماه، ۵ میلیون دلار برای شرکت سودآوری داشت. زمانی که بیست و چهار ساله بود، سالانه ۷۵,۰۰۰ دلار درآمد داشت که معادل ۱۲۵,۰۰۰ دلار امروز است. او مدت کوتاهی پس از آن در شرکتی دیگر درآمدهای شش رقمی داشت.

من این تکنیک را استراتژی گیره کاغذ می‌نامم و در طول سال‌ها از خوانندگان کتاب‌ها و مطالبم شنیده‌ام که آن‌ها از این استراتژی به روش‌های مختلفی استفاده کرده‌اند. خانمی هر زمان که یک صفحه از کتابش را می‌نوشت، یک گیره‌ی سر را از ظرفی به ظرفی دیگر منتقل می‌کرد. مرد دیگری بعد از هر بار حرکت شنا رفتن، یک تیل را به درون ظرفی می‌انداخت.

در ادامه بیاید به دو سوال متداول پاسخ دهیم:

• چقدر طول می‌کشد تا یک عادت جدید را شکل دهیم؟

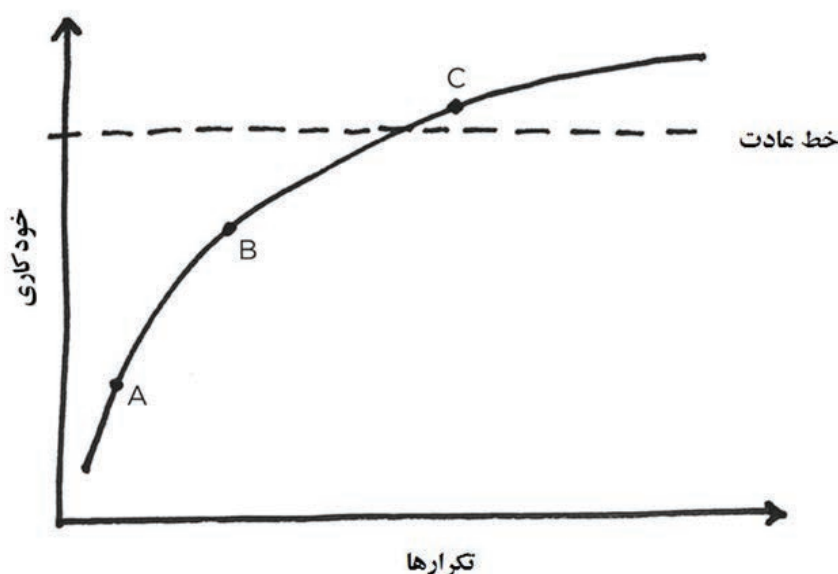
شکل‌گیری عادت، فرآیندی است که طی آن یک رفتار با تکرار خودکار می‌شود. هر چه بیش‌تر فعالیت را تکرار کنید، ساختار مغز شما بیش‌تر تغییر می‌کند. با هر تکرار، علامت‌دهی سلول به سلول بهبود می‌یابد و ارتباطات عصبی بیش‌تر می‌شود. دونالد هب^۱، برای اولین بار در سال ۱۹۴۹ این پدیده را توصیف کرد که به عنوان قانون هب شناخته می‌شود.

تکرار یک عادت باعث ایجاد تغییرات فیزیکی در مغز می‌شود. مخچه نوازندگان گیتار و ویولن بزرگ‌تر از افراد غیرنوازنده است. هنگامی که دانشمندان، مغز رانندگان تاکسی لندن را تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که هیپوکامپ آن‌ها - ناحیه‌ای از مغز که در حافظه فضایی دخیل است - به طور قابل توجهی بزرگ‌تر از افراد دیگر بود. آن‌ها حتی متوجه شدند هنگامی که یک راننده بازنشسته می‌شود، اندازه هیپوکامپ آن‌ها کاهش می‌یابد.



مانند ماهیچه‌های بدن که به تمرینات منظم وزن پاسخ می‌دهند، مناطق خاص مغز هم اگر از آن‌ها استفاده شوند، سازگار می‌شوند و اگر آن‌ها را رها کنید، تحلیل می‌روند.

تمام عادت‌ها یک مسیر مشابه را از تمرین پُر تلاش تا رفتار خودکار دنبال می‌کنند. این فرآیند را خودکاری^۳ می‌نامند. خودکاری توانایی انجام کاری بدون تفکر در مورد هر مرحله از آن کار است و زمانی رخ می‌دهد که ضمیر ناخودآگاه کنترل را به دست می‌گیرد.



شکل ۱: در آغاز (نقطه A)، برای انجام دادن عادت نیاز به تلاش و تمرکز زیادی است. پس از چند تکرار (نقطه B)، این کار آسان‌تر می‌شود، اما هنوز هم نیاز به توجه آگاهانه دارد. با تمرین کافی (نقطه C) عادت به صورت خودکارتر می‌شود و یک عادت جدید شکل گرفته است.

در ادامه خواهید دید زمانی که محققان سطح خودکاری برای یک عادت واقعی مانند پیاده‌روی به مدت ده دقیقه در هر روز را دنبال می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. شکل این نمودارها، که دانشمندان به آن‌ها منحنی یادگیری می‌گویند، حقیقت مهمی را در مورد تغییر رفتار نشان می‌دهد:

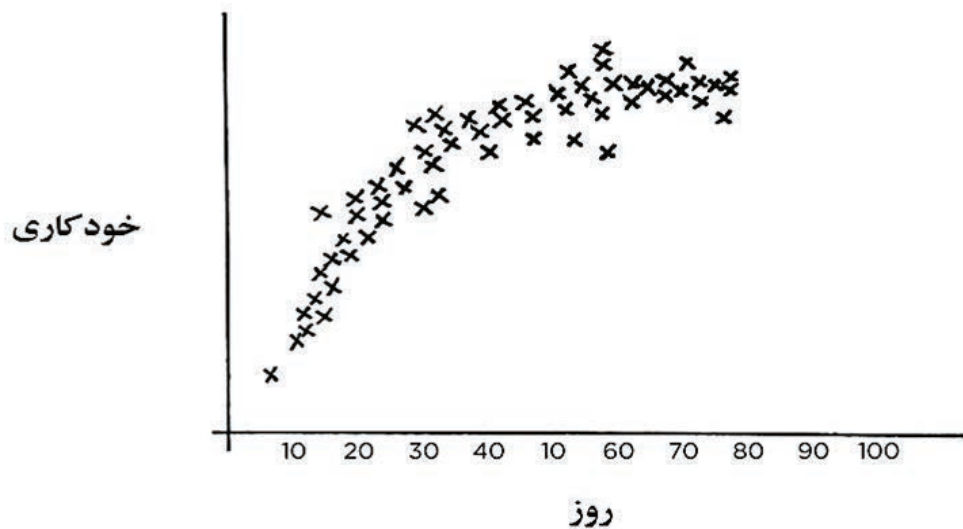
عادات بر اساس تکرار، و نه زمان، شکل می‌گیرند.

³ Automatic





پیاده‌روی به مدت ۱۰ دقیقه در روز



شکل ۲: این نمودار کسی را نشان می‌دهد که عادت هر روز پیاده‌روی به مدت ده دقیقه پس از صبحانه را در خود ایجاد کرده است. توجه داشته باشید که وقتی تکرار افزایش می‌یابد، خودکاری هم افزایش می‌یابد، تا زمانی که این رفتار بسیار آسان و خودکار می‌شود.

یکی از رایج‌ترین پرسش‌ها این است: «چقدر طول می‌کشد تا عادت جدیدی ایجاد شود؟» اما آن‌چه که واقعاً باید پی‌ریسیم این است: «برای ایجاد یک عادت، چند بار باید آن را تکرار کرد؟». باید برسید برای ایجاد عادت به صورت خودکار نیاز به چند بار تکرار است. در مورد ایجاد عادت، هیچ مطلب جادویی درباره‌ی گذر زمان وجود ندارد. مهم نیست که ۲۱ روز یا ۳۰ یا ۳۰۰ روز باشد. چیزی که اهمیت دارد میزان انجام رفتار است. شما می‌توانید چیزی را دو بار در سی روز یا دویست بار انجام دهید. این تکرار است که باعث تفاوت می‌شود. عادت‌های فعلی شما در طی صدها، و اگر نه هزاران، تکرار ایجاد شده‌اند. عادت‌های جدید نیاز به همان میزان تکرار دارند.



• وقتی عادت تان را ادامه نمی‌دهید، چگونه زود ریکاوری کنید؟

مهم نیست که چقدر با عادت‌های تان سازگاری دارید، در هر حال زندگی در بعضی مواقع شما را با مشکلاتی مواجه می‌کند. همیشه شرایط اضطراری پیش می‌آید - شما بیمار می‌شوید یا باید برای کارت‌ان سفر کنید یا خانواده‌تان کمی بیش‌تر به حضور شما نیاز دارند. هرگاه این اتفاق برای شما می‌افتد، به خودتان یک قانون ساده را یادآوری کنید: هرگز انجام یک عادت را دو بار متوالی از دست نده.

شاید به هر دلیلی یک روز ورزش کردن را از دست بدهید، اما دو روز پشت سر هم را نباید از دست بدهید. شاید شما در یک شرایطی قرار بگیرید که مجبور شوید یک پیتزای کامل بخورید، اما هرگز نباید فردای آن شب دوباره این کار را تکرار کنید.

شما نمی‌توانید کامل باشید، اما می‌توانید از لغزش دوم جلوگیری کنید. اشتباه اول هرگز اشتباهی نخواهد بود که شما را نابود کند. این مارپیچی از اشتباهات مکرر است که به دنبال آن می‌آید و می‌تواند باعث نابودی شما شود. یک لغزش می‌تواند اتفاقی باشد. اما دو بار از دست دادن و لغزش، شروع یک عادت جدید است.

این یکی از تفاوت‌های مهم بین برنده‌ها و بازنده‌ها است. هر کس می‌تواند عملکرد بد، ورزش بد یا روز بدی در محل کار داشته باشد. اما هنگامی که افراد موفق شکست می‌خورند، به سرعت ریکاوری می‌کنند. پس این قانون را همیشه به یاد داشته باشید:

هرگز انجام یک عادت را دو بار متوالی از دست نده.





اولین تکنیک پیگیری و مدیریت عادت: جدول ثبت ریتم عادات‌های جدید

این روش بسیار فوق‌العاده‌ای است و شما می‌توانید با اختصاص دادن پنج دقیقه در پایان هر روز، عادات خود را مدیریت کنید و در پایان هر هفته، پیشرفت خود را در تثبیت عادات‌های مثبت بررسی کنید. همان‌طور که در

جدول زیر می‌بینید، با کمک جدول ثبت ریتم می‌توانید در طول هر هفته عادات خود را مدیریت کنید. در ردیف بالا، در چند ستون اول، روزهای هفته نوشته شده است و ستون «هدف» مشخص می‌کند که شما چند بار در هفته می‌خواستید آن عادت را تکرار کنید. ستون «موفقیت» مشخص می‌کند چند بار موفق به انجام آن عادت شدید و ستون «اختلاف» مشخص می‌کند چند بار در انجام آن عادت ناکام بوده‌اید.

رفتار/عمل	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
عادت ۱										
عادت ۲										
عادت ۳										
مجموع										



فرض کنید ۳ عادت زیر را می‌خواهید طی یک ماه آینده در خود ایجاد کنید.

- صبح‌ها قبل از ۵ صبح بیدار شدن
- هر روز یک ساعت رفتن به باشگاه
- روزانه حداقل ۳۰ صفحه مطالعه در زمینه رشد شخصی

جدول ثبت ریتم هفته اول

رفتار / عمل	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
صبح‌ها قبل از ۵ صبح بیدار شدن	*	*	*	*	*	*		۶	۷	-۱
هر روز یک ساعت به باشگاه بروم	*	*	*	*	*			۵	۶	-۱
روزانه حداقل ۳۰ صفحه مطالعه در زمینه رشد شخصی	*	*		*	*	*		۵	۷	-۲
							مجموع	۱۶	۲۰	-۴

همانطور که در مثال بالا می‌بینید در هفته اول موفق شده‌اید ۶ روز قبل از ساعت ۵ صبح بیدار شوید و یک روز را از دست داده‌اید. همچنین تصمیم داشته‌اید ۶ روز به باشگاه بروید و موفق شده‌اید ۵ روز در انجام این عادت موفق شوید و یک روز را از دست داده‌اید.

دومین تکنیک پیگیری و مدیریت عادت: ایجاد زنجیره



این روش بیش تر برای عادت‌هایی کاربرد دارد که می‌خواهید آن عادت را هر روز تکرار کنید و حتی نمی‌خواهید یک روز از انجام آن غفلت کنید. فرض کنید می‌خواهید طی ۹۰ روز آینده یک عادت مهم را هر روز انجام دهید و برایتان خیلی مهم است که حتی یک روز را هم از دست ندهید. برای این کار شما یک جدول ۱۲ هفته‌ای بر روی دیوار اتاق‌تان می‌چسبانید و هر روز با موفقیت در انجام آن عادت، یک ضربدر

بزرگ در آن روز می‌کشید و همین کار را برای روزهای آینده تکرار می‌کنید تا طی چند روز، این ضربدرها به شکل زنجیر به هم متصل شوند. اگر یک روز نتوانید آن عادت را انجام دهید، خانه آن روز خالی می‌ماند و در نتیجه، زنجیر شما از هم گسسته می‌شود. بنابراین شما باید هر طور شده است، در طول روز انجام آن عادت را به اتمام برسانید.

جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی این تکنیک را این چنین شرح می‌دهد:

جری ساینفلد^۳ همیشه از این روش استفاده می‌کرد تا عادت نوشتن جوک‌هایش را ادامه دهد. او در مستند کمدین^۴ توضیح می‌دهد که هدف او صرفاً این است که «هرگز این زنجیره هر روز جوک نوشتن را نشکند». به عبارت دیگر، او به این نکته توجه نمی‌کند که جوک‌هایش چقدر خوب یا بد هستند و یا این که چگونه الهام گرفته است. او صرفاً روی این متمرکز است که خود را نشان دهد و به تعداد جوک‌هایش اضافه کند.

«زنجیره را نشکن» یک مانترای قدرتمند است. زنجیره‌ی تماس‌های فروش را نشکن و این گونه یک کسب و کار موفق ایجاد می‌کنید. زنجیره‌ی ورزش کردن را نشکنید و شما سریع تر از آنچه که انتظار می‌رود تناسب اندام خواهید داشت. زنجیره را نشکنید تا دستاورد چشمگیری داشته باشید.

^۳ Jerry Seinfeld

^۴ Comedian



سعی کنید از تکنیک ایجاد زنجیره برای پیگیری یک یا دو عادتی که خیلی برای شما مهم هستند استفاده کنید. به طور مثال اگر در حال حاضر تناسب‌اندام مهم‌ترین هدف در زندگی‌تان است می‌توانید عادت رفتن به باشگاه ورزشی را از طریق تکنیک ایجاد زنجیره مدیریت و پیگیری کنید. شاید به این نتیجه رسیده‌اید که سحرخیزی مادر تمام عادت‌های مثبت است و برای‌تان خیلی مهم است که حتی یک روز هم سحرخیزی را از دست ندهید، در این صورت یک جدول ۱۲ هفته‌ای برای خودتان تهیه کنید و روی دیوار بچسبانید و هر روز که توانستید با موفقیت این عادت را به انجام برسانید یک ضربدر بزرگ در خانه‌ی آن روز بکشید.



تمرینات بیست و دومین روز کمپین هدف‌گذاری



تمرین اول: تکنیک جدول ثبت ریتم تکنیک بسیار فوق العاده‌ای است و کافی است هر شب قبل از خواب ۵ دقیقه را به پر کردن این جدول اختصاص دهید. به این منظور ابتدا یک دفترچه حداقل ۵۰ صفحه‌ای خریداری کنید و در ابتدای هر هفته این جدول را در یکی از صفحات آن رسم کنید و به تعداد دلخواه عادت‌های مثبت خود را در آن بنویسد. همانند جدول نمونه زیر:

رفتار / عمل	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	موفقیت	هدف	اختلاف
عادت ۱										
عادت ۲										
عادت ۳										
عادت ۴										
عادت ۵										
عادت ۶										
مجموع										

سپس در پایان هر روز این جدول را پر کنید و در کنار عادت‌هایی که موفق به انجام دادن آن‌ها شده‌اید یک علامت بزنید. بهتر است انجام این کار را به بخشی از روال شبانه‌گاهی خود تبدیل کنید. انجام این کار زمان بسیار کمی را از شما می‌گیرد شاید کمتر از ۵ دقیقه! اما در پایان هفته بر اساس داده‌های این جدول می‌توانید متوجه شوید در انجام چه عادت‌هایی موفق بوده‌اید و در انجام چه عادت‌هایی ناکام بوده‌اید.



تمرین دوم: لیست عادت‌های مثبت خود را بیاورید و از خود بپرسید کدام یک از عادت‌ها بسیار مهم هستند و حتی یک روز را هم نباید از انجام دادن آن‌ها غافل شوید؟ یک یا دو عادت بسیار مهم را انتخاب کنید و از طریق تکنیک ایجاد زنجیره آن‌ها را مدیریت و پیگیری کنید. می‌توانید از جدولی که در صفحه بعد آورده شده است استفاده کنید.

ایجاد زنجیره برای تثبیت عادت

	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
هفته اول							
هفته دوم							
هفته سوم							
هفته چهارم							
هفته پنجم							
هفته ششم							
هفته هفتم							
هفته هشتم							
هفته نهم							
هفته دهم							
هفته یازدهم							
هفته دوازدهم							



ایجاد زنجیر برای تثبیت عادت

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
							هفته اول
							هفته دوم
							هفته سوم
							هفته چهارم
							هفته پنجم
							هفته ششم
							هفته هفتم
							هفته هشتم
							هفته نهم
							هفته دهم
							هفته یازدهم
							هفته دوازدهم

ایجاد زنجیر برای تثبیت عادت

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
							هفته اول
							هفته دوم
							هفته سوم
							هفته چهارم
							هفته پنجم
							هفته ششم
							هفته هفتم
							هفته هشتم
							هفته نهم
							هفته دهم
							هفته یازدهم
							هفته دوازدهم