

بسم رب

جلسه سوم مقدماتی

سؤال: در مورد خیر، مثال راهگشا غذا بود. مفهوم زیبایی و خوبی روشن بود. مفهوم خیر رو بیشتر توضیح بدین.

جواب: اگر بین خیر، خوبی و زیبایی بخوایم بگیم کدام اصله، خیر اصله. خیر هسته کاره.

مثال: یک غذا از لحاظ زیبایی شناسی عالییه. از لحاظ خاصیت خوبه. حالا میخواین اون رو بخورین. قبل از

خوردن بهتون می‌گم: این نکته رو بگم که من این غذا رو از خونه همسایه دزدیدم! (دنیای ارتباطات)

یک رابطه‌ای، یک حقی دچار شکست و گسست شده. (رابطه غذا با خودش)

حالا همین غذا همه چیزش خوبه. همه ما دور هم نشستیم. شما اصلاً گرسنه نیستید. رابطه این غذا با شما چطور تعریف می‌شه؟ شما باید ناخودآگاه و خودآگاه به این نتیجه برسین که سمت این غذا نرین؛ چون که رابطه مناسبی در دنیای خیر نداره. امروزه فهمیدیم که حتی در دنیای خوبی هم، رابطه مناسبی نداره (جذب بدن نمی‌شه) مدل دیگه: نشستید و با تمام وجود می‌خواین غذا رو بخورین، خیلی هم اشتها دارین. غذا هم بسیار پاک و پاکیزه و طیب و طاهر. حالا یک بچه گرسنه داره از پشت پنجره شما رو نگاه می‌کنه. حالا چکار می‌کنید؟ چه حسی دارید؟ یکی از چیزهایی که در خیر گفتم؛ دنیای ارتباطات درونی بود. گفتیم «الاعمال بالنیات». پیدا کردن نیت هم راحت نیست. مدام باید کلنجار برین.

کمی که جلوتر برین، بین «خوبی برتر» و «خوبی» و «خیر برتر» و «خیر» انتخاب می‌کنید.

بچه، زیبایی شناسی غذا رو می‌بینه و می‌خوره، نه نیت خوب شما رو.

مسیر تربیت: زیبایی----->خوبی----->خیر

در مسائل مهم زندگی، به دنبال خیر، خوبی و زیبایی باشید. در انتخاب شغل، انتخاب رشته، ازدواج، نقل مکان به شهر دیگه و ...

کسی که رصد نمی‌کنه، رفتار نازیبا انجام می‌ده.

سبک زندگی: روال عادی زندگی است که با کمترین انرژی دارین انجام می‌دین. مثل سبک نشستن شما، سبک

رانندگی و ...

سبک از چند عادت تشکیل شده. مثلاً سبک رانندگی از عادت راهنما زدن، عادت بوق زدن، عادت دنده عوض

کردن و ... تشکیل شده.

با توجه به این توضیح، دو نکته قابل توجه است:

اول اینکه روال جاری زندگی است؛ دوم اینکه کمترین انرژی را از ما می‌گیرد.

مثلاً سبک فرزند پروری شما روال جاری است که با فرزندتون رابطه دارین و کمتری انرژی رو از شما می‌گیره.

حالا شما دارین رانندگی می‌کنین. پیچ رادیو هم بازه. گزارش پلیس نامحسوس رو می‌شنوید که پشت سر شماست و

داره گزارش ماشین شما رو می‌ده. رانندگی تون چقدر فرق می‌کنه؟ صد در صد؟!

اون مقداری که فرق کرد فاصله بین اون چیزی است که شما فکر می‌کنید درسته با سبک رانندگی تون. هر چه این

فاصله بیشتر باشه، انرژی بیشتری از شما می‌گیره.

فاصله سبک زندگی ما از آنچه مطلوبه، زمانی مشخص می‌شه که زیر ذره‌بین باشیم. رفتن پارک؛ دارین با بچه بازی می‌کنین. بهتون می‌گن؛ امروز می‌خوایم از شما فیلم بگیریم. چقدر تغییر می‌کنید؟ اگر تغییر زیاد بود یعنی فاصله بین مطلوب و سبک زندگی شما زیاده. سبک زندگی من اون چیزی نیست که مثلا در تست والدگری فکر کنم و تست بزدم. اون چیزی است که با نهایت سرعت تست بزدم.

بسیاری از سبک‌ها، زیر مجموعه سبک زندگی ست. مثل سبک فرزند پروری، سبک رانندگی و ... هر سبکی از تعداد زیادی از عادت‌ها تشکیل شده. تغییر سبک (رسوندن رفتار فعلی به ایده‌آلی که در ذهن دارید) نیاز به آموزش نداره؛ نیاز به مهارت داره. اینکه در وجودتون بشینه و نیاز به انرژی زیاد نداشته باشه. وقتی دارم انرژی زیادی صرف می‌کنم؛ یعنی دارم از سبک زندگی خودم فاصله می‌گیرم. فکر من هم می‌تونه سبک زندگی من باشه. از کجا بفهمیم سبک زندگی ما درسته و نیاز به تغییر نداره؟

۱- بودن آرامش در زندگی

۲- نگاه کردن به هدف

برای تغییر سبک زندگی، باید از کجا شروع کنیم؟

۱- تغییر رویکرد

۲- محیط آرای: مثلا عصا در دست گرفتن، بعد از ۴۰ سالگی

رویکرد در تعریف کلاس ما یعنی نوع نگاه، زاویه دید، منظر و چیزهایی از این دست. در بحث تربیت دو تا رویکرد رو مطرح می‌کنیم. باغبانی به جای مجسمه‌سازی و رویکرد کنترل درونی به جای کنترل بیرونی.

رویکرد مجسمه‌سازی می‌گه: هر کاری می‌کنم، هر قدر فشارش می‌دم اون نمی‌شه که تو ذهن منه. وقتی می‌گیم «به حرف من گوش نمی‌کنی» یعنی اون که تو ذهن منه شکل نمی‌گیره.

رویکرد باغبانی می‌گه: شاید من این رو خوب کشف نکردم. شاید خیلی آب نمی‌خواد. شاید زود بازده نیست. شاید...

شاید اصلا بذر رو اشتباه گرفتم.

رویکرد باغبانی به جای مجسمه‌سازی کمک می‌کنه که با آرامش بیشتر و کمترین تنش، خودمون و فرزندمون در تربیت همراه باشیم.

کنترل درونی یا بیرونی: ما فرزندمون رو کنترل می‌کنیم یا او خودش رو کنترل می‌کنه؟ ما در سبک زندگی اغلب کنترل بیرونی داریم.

فرزندم خودش به تصمیم برسه یا من به تصمیم برسونمش؟

ظرف شکسته، می‌گیم: «برو عقب، نیا این‌ور، نمی‌خواد جمع کنی.» = کنترل بیرونی و به شدت خطا.

می‌خوایم این رویکرد آرام آرام در ذهنمون اثر بذاره.

خصوصیتی که ما تو کلاس برای رویکرد تعریف می‌کنیم اینه که **آگاهانه** باشه. اگر از ما «چرا» پرسن و ندونیم، این یعنی رویکرد نیست؛ یا سبک زندگیه یا عادت. هر چند ممکنه کارمون درست باشه.

چرا این جور نشستی؟ «همین جوری». این عاده.

چرا این جور نشستی؟ «چون ایشون آدم محترمی هستند». این می‌شه رویکرد.
با توجه به این موضوع، بحث خیر، خوبی، زیبایی رو در کارهای زندگی وارد کنید. حداقل در کارهای مهم. خیر، خوبی، زیبایی و تناسب بین آنها.

مثال راهگشا برای رویکرد، مسافرت و برای سبک زندگی، رانندگی. البته می‌شه این‌ها رو جابجا کرد.
قانون ۲۰-۸۰: در یک مجموعه که داره مدیریت می‌شه، گاهی با تغییر ۲۰% ورودی، می‌تونی ۸۰% محصول رو ارتقاء بدی. همچنین می‌تونی بری سراغ ۸۰% غیر مؤثر. ۸۰% تلاش کنی و فقط ۲۰% ارتقاء پیدا کنی. مدیر توانمند، مدیریه که با ظرافتهای ذاتی و اکتسابی مدیریت، اون ۸۰ درصدی رو رصد می‌کنه که از دل تغییر ۲۰% بتونه پوشش بده. مدیری که تونست ۲۰% گل سر سبد تغییرات رو پیدا کنه، در مدت کوتاهی ۸۰% ارتقاء ایجاد می‌کنه.

رویکرد چیزی از جنس ۲۰% مؤثره، که ۸۰% زندگی رو تحت تأثیر قرار می‌ده.
فرض کنید به طور ناگهانی بهتون می‌گن که یک مهمان خاص می‌خواد بیاد خونه شما. یک نفر می‌یاد که همه جا رو تمیز کنه. می‌ره از انبار شروع می‌کنه. بسیار با دقت و تمیز. این رفته سراغ اون ۲۰%.
یک نفر دیگه سریع ظاهر خونه رو جمع می‌کنه. حتی ممکنه آشغال رو بده زیر فرش. این آدم ۸۰% رو انتخاب کرده.

در بحث مدیریتی، رویکرد رو با کلمه «منشور» یا «خط مشی سازمانی» مشخص می‌کنن.
چندین سال پیش یک نفر یک رویکرد رو برای سازمانش تعریف کرد: «حق با مشتری است»
دعواتون شده، شما مقصید.

جنسش رو پاره کرده، آورده، شما مقصید.

پرت کرد، مقصید.

این دیگه آموزش آنچنانی هم لازم نداره. تو همین سازمان یک عده گفتن: «یک جاهایی معلومه که حق با مشتری نیست!» جواب داد: «اگر هم حق با مشتری نبود، باز هم حق با مشتری است».
در فروشگاه «هایپرمی» روزهای اول افتتاح، بیش از ۹۹% کارمندها لبخند داشتن. مشخص بود که این لبخند براشون تعریف شده. حالا رسیده به ۷۰%. ولی حتما دم در «سلام» یا «خوش آمدید» می‌گن. مسلماً راحت‌تر می‌ریم اونجا. این رویکرده که با کمترین آموزش، بیشترین تأثیر رو می‌ذاره و کسی که بتونه این کار رو انجام بده، آرام آرام رشد می‌کنه.

سؤال: رویکرد یک بستره. مصداق هاش رو چطور پیدا کنیم؟

جواب: رویکرد می‌تونه از بحث‌های کلان باشه تا جزئی‌ترها. هرچه بحث پایه‌ای‌تر باشه، اثرش بیشتره.

یک لبخند، می‌تونه یک رویکرد رفتاری باشه.

«من برای هیچ کس فکر منفی نمی‌کنم». این نوع تفکر، روی چهره هم اثر می‌ذاره، می‌شه مبنای‌تر و همین طور پله پله

رویکرد رو شما انتخاب می‌کنید و می‌تونه خیلی جزئی باشه یا خیلی کلی.

انرژی	اثر بخشی	خودآگاه و ناخودآگاه	امکان تغییر	دامنه ی اثر
رویکرد		خود آگاه	زیاد	خیلی زیاد
سبک زندگی		کم، چون مقاری از خودآگاه داریم و مقدار زیادی از ناخودآگاه	کم	زیاد، مثل کسی که می خواست با آب دریا نوع درست کنه
سبک فرزند پروری				
عاداتها		خودآگاه و ناخودآگاه	ترک عادت موجب مرض است	دامنه خورده نمی شه برایش دامنه تعریف کرد

این جدول رو می شه به دو شکل نگاه کرد: ۱- «چیزهایی که می خوام تغییر بدم» ۲- «چیزهایی که هست». البته ما جدول رو با نگاه تغییر می بینیم. چون با این نگاه اومدیم کلاس. جدول رو می کشیم برای اینکه اگر روزی خواستم خودم رو تغییر بدم، بدونم که چه حدی از انرژی دارم. چند نکته:

۱- گاهی چیزی رو انتخاب می کنیم و فکر می کنیم با رویکرد و سبک زندگی مون متناسبه. اما گاهی رویکرد با سبک زندگی زاویه متفاوت و حتی متضاد داره و باید سعی کنیم این زاویه به وجود نیاد. مثلاً می گیم {رویکرد ما این است} که «خانواده محل آرامشه». این فرش رو چرا خریدی؟ برای آرامش. حالا ظرف مربا اتفاقی از دست بچه می ریزه رو فرش. چه می کنی؟ رویکرد اینه که خونه محل آرامشه و سبک زندگی نشون می ده که فرش مهم تر از آرامشه. دکتر شریعتی می گه: «این خر منه یا من خرم؟» این فرش منه یا من فرشم؟ این به من خدمت می ده یا من به اون؟ «اللهم اجعل محیای محیا محمد و آل محمد» با فرض اینکه این رویکرد رو جدی گفتین، ماشینتون رو چطور پارک کردین؟ رانندگی تون با این رویکرد فرق کرد یا نه؟ پس رویکرد می تونه با سبک زندگی متفاوت یا حتی متضاد باشه. و اگر این تفاوت بود انرژی بیشتری می گیره.

۲- یک درختی کشیدیم که ریشه داشت (مبانی). از جمله مبانی، کرامت و تکریم، آزادی و آزادگی و چیزهایی از این جنس بود. حالا اگر رویکردی انتخاب کنیم که با مبانی هم خوان باشه خیلی جلو می ریم. ولی ممکنه رویکردی انتخاب کنیم که با مبانی هم خوان نباشه. مثلاً جمهوری های کمونیستی رویکردشون مخالف مبانی بود. «خانواده ها کار کنن. ما بچه هاشون رو بزرگ می کنیم» ساختار رو به هم ریختن. «ما بچه ها رو جوری بزرگ می کنیم که همه بتونن یک جور کار کنن»؛ در حالی که خداوند آدم ها رو متفاوت آفریده. می خواستن آدم های متفاوت رو مثل هم باربیارن، با تربیت گلّه ای و فله ای. کوتاه ترین عمر سیستم ها مال این جمهوری ها بود. درسته که رویکرد کار رو ساده می کنه و مؤثره؛ ولی وقتی با مبانی تضاد داشته باشه، ماجرای دیگه ای پیدا می کنه. پس رویکرد هر چه با مبانی نزدیک تر و هم خوان تر، اثرش بیشتر.

سؤال: ما تو زندگی از منابع مختلفی اطلاعات می‌گیریم (مثل تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی و...) و می‌خواهیم رویکردهامون رو عوض کنیم. و این خیلی از ما انرژی می‌گیره.
جواب: تا کی می‌خواهین اینا رو گوش کنین؟ چرا هر چیزی رو می‌خونین؟ امروز روزنامه رو باز کردم. تو صفحه‌ی حوادث یک موضوعی درباره‌ی یک کودک بود. نخوندم. فکر کردم که روزم رو از دست می‌دم. شب خوندم. ماییم که باید انتخاب کنیم. دنیای بسیار خوبی است از جهتی و بسیار بد، از جهتی و ما، باید این رو تعیین کنیم.

سؤال: من در رابطه با بچه‌ام یک عادت بسیار اشتباه و مخرب دارم. چطور می‌تونم فوری تغییرش بدم؟
جواب: این کار تخصصیه. بحث، عمومیه. اما با تکیه بر پروردگار، اگر در رابطه با بچه عادت دارین که بچه آزار می‌بینه، از روزی که اومدین کلاس تا روزی که اجازه‌ی عمل پیدا کنین، گردن من.

پروردگار جواب می‌ده؛ ولی می‌گه تو مقدمات برنامه رو درست چیدی که حالا می‌خواهی تغییر بدی؟ فرض کنید حلب، دست دشمنان سوریه است. اگر ما بخوایم حلب رو زودتر از موقع بگیریم خیلی چیزها رو از دست می‌دیم. بنابراین برنامه‌ریزی دقیق می‌کنیم که به نتیجه برسیم. حرف اینه که:

۱- بی برنامه وارد موضوع نشیم.

۲- مهمترین قسمت برنامه، رویکرد مناسبه.

گاهی ممکنه تو یک موردی نیاز به دارو یا مشاوره‌های روزانه یا هفتگی باشه. این کار تخصصی، به کنار. ما فقط یک کلیتی رو ارائه می‌دیم. تو همین کلیت، همین انرژی‌ای که دارید رو اگر بی‌محابا، آب تو هاون بکوبید، وضع بدتر می‌شه.

و بحث آخر امشب:

عادت‌ها

فرض کنید یک دقیقه دیگه حضرت عزرائیل می‌خواد بیاد سراغمون. یک دقیقه وقت دارید برای بچه‌هاتون یک چیزی بنویسید.

{یادداشت مشتاق اول}: عزیز دلم، زندگی آنقدر ساده است که اگر آن را ساده بگیری راحت زندگی خواهی کرد و آنقدر سخت و مشکل است که اگر آن را سخت بگیری ...

{یادداشت مشتاق دوم}: عزیزانم، در لحظه لحظه‌ی عمرم، از در کنار شما بودن لذت بردم و لبریز از عشق بودم.

آقای دکتر: این یک تلنگر بود.

یک سری رفتارها پرخطر و یک سری رفتارها کم خطرند.

فرض کنید این یادداشت‌ها جابجا به دست بچه‌ها برسه.

۱- چقدر اختصاصی بودنش مشخصه؟ خیلی کم

۲- آیا این حرفها نیاز به آموزش داره؟ عموماً نه.

با این تلنگر می‌خواهیم بریم سراغ عادت‌های فکری

سؤال: توی یک دقیقه، محدودیت ایجاد شد و باعث شد این‌طور بنویسیم.

جواب: حُسنش همین بود؛ برطبق عادت‌های فکری نوشتید. هرچه زمان کوتاه‌تر باشه می‌رین سراغ ناخودآگاه.

چرا همه کلی گویی کردیم؟ احتمالاً جزء عادت‌های فکری مونه.

سؤال: عادت بی‌خطر نداریم؟

جواب: دنیا بی‌خطر می‌شه؟

نماز خوندن بی‌خطره.

پس چرا خدا می‌گه: «فویل للمصلین»؟

عادت‌های پرخطر فکری

کلی‌گرایی ----- طیف‌گرایی

مطلق‌گرایی ----- مصداق‌نمایی

ایده‌آل‌گرایی ----- واقعیت‌گرایی

قضاوت ----- توصیف

این مجموعه عادت‌ها، به‌هم شبیهن و تا حدّ زیادی تداخل دارن. می‌خوایم ببینیم، این عادت‌ها چه بلائی سرما می‌یارن.

کلی‌گویی

بچه رفته مدرسه و نمره بیست گرفته: «آفرین ... بارک الله ...»

حالا: «بابا! بابا! خانم معلم به من ۸ داد.»

چی می‌گین؟

-: اشکال نداره

-: اون ۸ داد یا تو ۸ گرفتی؟

-: همیشه گفتم که تلاشت مهمه.

آقای دکتر: خیلی سعی کردید حرفتون به بچه آسیب نزنه و جمله رو بزرگ کردید ولی این حرفا کلی گوییه. بچه یک نقاشی کشیده. می‌گین: «خیلی قشنگه!» حالا دفعه بعد این‌جوری کشیده، (نقاشی‌اش رشد کرده). این بار چی می‌گین؟ و دفعه سوم؟ و ... ؟

عادت کلی‌گویی به جای اینکه ما رو با واقعیت موجود، که بهش می‌گیم «طیف»، آشنا کنه، ما رو ناخودآگاه می‌اندازه تو دام این موضوع که: «بچه من یا خوبه یا بده» یا «بارک الله» یا «نه بارک الله». خودمون هم همین‌طور. به یک غوره سردیمون می‌کنه و به یک مویز گرمی. چرا این‌جور نوسان داریم؟ درحالی که یک طیفه. رنگین‌کمان یک طیفه. نمی‌تونیم یک خط بکشیم و رنگ‌ها رو جدا کنیم. زندگی طیفه؛ رشد بچه، نقاشی بچه، و... طیف داره. بدترین چیز در یک مدیریت، نوسان خارج از روال معموله. نوسان شدیداً آسیب می‌زنه. «بارک الله دختر زرنگم. ماشاءالله یا نکبت، عقلت نمی‌کشه؟» یک‌بار ماژیک می‌خرین، دو روز کار می‌کنه. یک‌بار یک ماه، یک بار هم، هرچی می‌نویسین تموم نمی‌شه. چین اومد گفت، تولید انبوه می‌کنم ولو به قیمت جنس بی‌کیفیت. و مردم این رو می‌دونن. نوسان رو برای خودش تعریف کرده.

مطلق‌گرایی: «عزیزم، برو دنبال علم» اما گفتی چه علمی؟ این همه علم تو دنیا هست. مگه نگفتیم خدایا به تو

پناه می‌برم از علم «لا ینفع»! تازه، علم مضر هم نه. ممکنه بچه دنبال علم بره و ضرر کنه؟ بله. پس چرا مطلق گفتی برو دنبال علم؟ نماز مطلق خوبه؟ مسجد مطلق خوبه؟ مگه داعشی‌ها نماز نمی‌خونن؟ مگه خوارج، نماز نمی‌خوندن؟ مگه خدا نگفت مسجد رو خراب کن؟

اینجاست که می‌گیم، مصداق اون نماز باید مشخص باشه. برای همین می‌گیم، نماز و قرآن [در کنار] رفتار. تربیت، مقدار کمی از خط‌مشی‌هاست همراه با مقدار زیادی از رفتارهایی که محل صدق (مصداق) حرف‌های ما رو نشون می‌ده. اگر گفتید «حرف رو به بچه آدم یک بار می‌گن» و خانمت دیشب بهت یک چیزی گفت [و گوش نکردی]، دیگه بچه آدم...؟!

سؤال: پس نماز خوندن مشکل نداره؟ باید ببینیم آدمش کیه؟

جواب: بچه شما چی رو از نماز می‌گیره؟ خوارج از قرآن «لا حکم الا للهِ» رو گرفتن و با علی جنگیدن یا مصداق‌های درستش رو؟ ما تو بحثمون فقط یک مطلق داریم و اون هم «الله» وقتی می‌گیم نماز، بچه چه نمازی از ما دیده؟ نماز با سرعت؟ با آرامش؟ نمازی که بخونین و آرامش بده، دیده؟ نماز «ان الصلوة تنهی...» یک مصداقش رو دیده؟

«علم به درد آدم می‌خوره». بچه، این علمی که به درد شما و زندگیتون بخوره رو دیده؟ دیده که یک کتابی

بخونی و بعد یک تغییری اتفاق بیفته؟ وقتی محل صدق (مصداق) نباشه، احتمال خطا بالا می‌ره.

ایده آل گرای: «با بچه سه‌ساله می‌شه درست حرف زد». بعد توی سوپر مارکت، مادر با شدت دست بچه رو گرفته، چهارتا انگشتش و به‌زور نشون می‌ده و با تحکم می‌گه: «بگو ۴ سالت» و وقتی بچه اعتراف کرد که ۴ سالشه، می‌گه: «تو که ۴ سالت، عقلت نمی‌رسه؟!»

بچه ۴ ساله وقتی گرسنه باشه چند سالشه؟ خودمون هم همین‌طوریم. این، می‌شه واقعیت نگری.

قضاوت: «چه نقاشی قشنگی!» دفعه بعد: «چه نقاشی قشنگی!»، دفعه سوم...؟

بچه سه‌چهار ساله‌ای نقاشیش رو به دیگران نشون می‌داد تا رسید به من. گفتم: «من یک خط می‌بینم این جوری که اینجا پیچ خورده...» به این می‌گیم توصیف.

این عادت‌ها رو می‌تونیم جابه‌جا کنیم. وقتی به یک نقاشی می‌گیم «قشنگ» قضاوته؛ به یک معنا، کلی گویی هم هست. یعنی نقاشی یا قشنگ هست یا نیست.

در مورد عادت‌ها به دو نکته باید توجه کرد:

۱- عادت‌ها فی نفسه خوب یا بد نیستند. ملاک ما، چیزی از جنس تناسب‌ها و متناسب‌هاست.

ممکنه، عادت راه رفتن ما مورد تأیید همه‌ی اورتوپدها باشه. ولی خوب یا بدش نسبیّه. فرض کنید، زمین یخ‌زده است. آیا نیاز هست که تناسب‌ها و متناسب‌ها رو در نظر بگیریم؟ روی زمین یخ‌زده هم همون‌طور راه می‌ریم؟ پس این عادت که ظاهراً خوب بود در یک شرایطی شد پرخطر. ما اعتقادمون اینه که عادت‌های سمت چپ، از این نظر کم‌خطرترن چون با خانواده متناسبن.

۲- عادت‌ها، خودبه‌خود اتفاق می‌افتن و خودآگاه نیستند. ما روی عادت‌ها، کنترل فکری (به معنای

خودآگاه) نداریم.

یک چیزی هست به نام خلبان اتومات، اتو پایلوت. یک خلبان هدایت هواپیما رو گذاشته رو این حالت. از برج مراقبت می‌پرسن که کجایی؟ خلبان می‌گه: «داریم می‌ریم سمت تهران». برج کنترل قبول می‌کنه؟ نه؛ چون کلی گویی کرده.

می‌بینی تو کابین خلبان، می‌بینی داره کباب می‌خوره. می‌گه: «خاطرت جمع، اتو پایلوته!» دوباره سوار این هواپیما می‌شینی؟ نه؛ چون خلبان بر عادت اتوپایلوت سوار و مسلط نیست. اگر روی عادت‌ها اشراف نداشته باشیم (چه دست‌راستی و چه دست‌چپی) خطرش می‌ره بالا. هرگونه عادت، باید تحت اشراف باشه تا تناسب‌هاش رو در نظر بگیریم. من در رانندگی عادت سرعت غیر مجاز دارم. این رو بدونم بهتره یا ندونم؟ من باید سرعتم رو کنترل کنم. بقیه رو دقت دارم.

به این دلیل خواهش می‌کنم که شکارچی عادت‌هاتون باشید. و در نهایت، می‌خواهم بر عادت‌ها مدیریت هدفمند (اشراف) داشته باشیم. یک بنده خدایی می‌خواست به بچه‌هاش وصیت کنه. گفت: من آن را ندانستم آخر کجاست پژوهیدن و یافتن با شماسست نگفت: قدر زمین رو بدونین. همین که دارین، خدا رو شکر کنین.

لیس للانسان الا ما سعی؛ بشر به تلاششه.

عنوان جلسه بعد: چرا از غلبه این عادت‌ها نگرانیم؟
اجزای ماشین وجود

تمرین‌های جلسه آینده:

- ۱- به کلاس آمده ام تا
 - ۲- بررسی عادت‌های پرخطر و کم خطر در عکس‌های فصل ۱ و ۲
 - ۳- تهیه جدول عادت‌های فکری من
- اللهم صل علی محمد و آل محمد