

کتابخوانی




جلسه دوم

شناخت نفس

برای تغییر عادت باید آن عادت مذکور را بر نفسمان سوار کنیم.

نفس = اسب سرکش

باید آرام آرام این نفس سرکش را رام کنیم. 

نکته مهم: در ابتدای کار باید بار کمی به این اسب سرکش بدهیم.

کسانی که در ابتدا با مقادیر زیاد شروع می‌کنند بعد از مدتی عادت کتابخوانی را رها می‌کنند چرا که نفس به این مقدار عادت نکرده است و تربیت نشده است.

ما برای تربیت نفس نیاز به صرف **زمان** و **صبر** داریم.

بنابراین باید با ۵ دقیقه شروع کنیم و آرام آرام آن را به یک ساعت برسانیم.