

## جلسه نگارش به مثابه سلوک

روز من . جلسه ۶۳

خانم عبدی. ۲ خرداد ۱۳۹۶

خواب بودین چشمهاتونو باز میکنید صبح شده بلند میشید و همه کارای روزمره تون رو انجام میدین همه ی اون کارایی که در یک روز عادی انجامش میدادین میرید دستشویی و صورت تون رو میشوید موبایل تون رو چک میکنید دوش میگیرین صبحانه میخورید هر کاری که تو یه روز عادی انجام میدین نیم ساعت وقت دارین تا از خونه برید بیرون آروم آروم کاراتون رو انجام میدین شروع میکنید به آماده شدن لباس هاتون رو میپوشید جلوی آینه می ایستید به خودتون یه نگاهی میکنید آماده میشین که از در بیرون برید دستتون رو میبرید به سمت دستگیره ی در که در رو باز کنید یه لحظه مکث میکنید با خودتون فکر میکنید امروز روز منه امروز روز شماست اگر قرار باشه امروز روز شما باشه با همه ی همه ی اون اتفاقات تکراری بیرون این در هیچ چیزی اون بیرون عوض نشده همه چیز داره مثل روزهای پیش تکرار میشه ولی قراره امروز روز شما باشه چکار می کنید تا امروز تون رو بهتر کنید چکار می کنید تا امروزتون با روزای دیگه فرق کنه چکار می کنید تا از همه ی روزمرگی ها تون بهترین استفاده روکنید سعی کنید اون کارایی که میکنید بعد از اینکه بهش فکر کردید بنویسید.