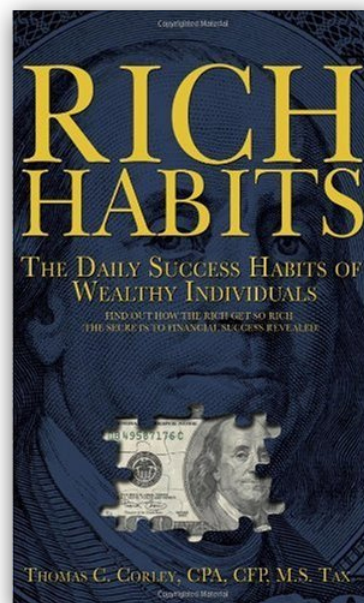


بیست عادت‌ی که توانگران هر روز دارند و غیر توانگران ندارند

فرشید در کانادا درس میخواند و برای مدت کوتاهی در ایران آمده و دانشجوی شخصیت سالمتر است. در کمتر از چند ساعت از درج لینک یک [متن خوندنی انگلیسی](#) از Tom Corely در سایت ، ایشان زحمت ترجمه را برای سایر ایرانیانی که هنوز قوت انگلیسی ندارند ، کشید. (خبر خوب اینکه او وبلاگ نویس [دردانه](#) هم هست و متنهای جالبی مینویسد.) از شما ممنونم.

متن تام کورلی درباره عادات ثروتمندان است. من معتقد نیستم که به هر قیمتی باید تن داد به شیوه های فست فودی برای تحول ولی مدل ثروتمندی مبتنی است بر عاداتی که قابل پیاده شدن توسط خیلی هاست و نتیجه بخش نیز هست.

مطالب جالبی که می یابید را برای ما بفرستید تا به اسم خوتون درج کنیم.



Twenty Things the Rich Do Every Day

So what do the rich do every day that the poor don't do

- ۴۴٪ از توانگران سه ساعت پیش از کار از خواب برمی‌خیزند. ۳٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.
- 67٪ از توانگران اهدافشان را می‌نویسند. ۱۷٪ از غیر توانگران چنین می‌کنند.
- ۸۸٪ از توانگران روزانه ۳۰ دقیقه یا بیشتر به دلایل آموزشی یا کاری مطالعه می‌کنند. تنها ۲٪ غیر توانگران چنین‌اند.
- ۶٪ از توانگران می‌گویند چه در ذهن دارند. ۶۹٪ غیر توانگران چنین‌اند.
- 79٪ توانگران ماهانه پنج ساعت یا بیشتر را به ساختن ارتباطات کاری می‌گذارند. ۱۶٪ غیر توانگران چنین‌اند.
- ۸۰٪ از توانگران بر روی رسیدن به تنها یک هدف تمرکز می‌کنند. فقط ۱۲٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.
- ۷۶٪ از توانگران هفته‌ای چهار بار ورزش‌های آبرویک می‌کنند. ۲۳٪ از غیر توانگران این کار را انجام می‌دهند.
- ۵۳٪ از توانگران در حین رفتن به کار به کتاب‌های صوتی گوش می‌دهند. ۵٪ غیر توانگران این کار را می‌کنند.
- ۸۱٪ توانگران یک لیست انجام-شود to-do-list دارند. ۱۹٪ غیر توانگران چنین‌اند.
- 70٪ از توانگران کمتر از ۳۰۰ کالری غذای ناسالم در روز می‌خورند. ۹۷٪ از غیر توانگران بیشتر از ۳۰۰ کالری غذای ناسالم در روز می‌خورند.
- ۲۳٪ از توانگران قمار می‌کنند. ۵۲٪ از غیر توانگران قمار می‌کنند.
- ۶۳٪ والدین توانگر فرزندان‌شان را به خواندن دو یا چند کتاب غیرداستانی در ماه می‌گمارند. ۳٪ از غیر توانگران چنین‌اند.
- ۷۰٪ از والدین توانگر فرزندان‌شان را در ماه به ۱۰ ساعت یا بیشتر کار داوطلبانه می‌گمارند. ۳٪ از غیر توانگران چنین‌اند.
- ۸۰٪ از توانگران تماس‌های تلفنی تولدت-مبارک می‌گیرند. ۱۱٪ از غیر توانگران چنین‌اند.
- ۶۷٪ توانگران روزانه یک ساعت یا کمتر تلویزیون می‌بینند. ۲۳٪ از غیر توانگران چنین‌اند.
- ۷۴٪ از توانگران روزانه عادت‌های خوب موفقیت را به فرزندان‌شان می‌آموزند. ۱٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.
- ۸۴٪ از توانگران معتقدند عادت‌های خوب فرصت‌های موفقیت را می‌سازند. ۴٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.
- ۷۶٪ از توانگران معتقدند عادت‌های بد، بدشانسی می‌آورند. ۹٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.
- ۸۶٪ از توانگران به رشد شخصی آموزشی در طول زندگی معتقدند اما تنها ۵٪ از غیر توانگران چنین‌اند.

▪ ۸۶٪ از توانگران عاشق نوشتن هستند اما تنها ۲۶٪ از غیر توانگران اینگونه‌اند.

داستان “مراقبت از جان” در سلسله گفتگوهای

دکتر شیری و بانو ناهید معتمدی - ۱

مراقبت از جان به روایت ناهید معتمدی در گفتگو با دکتر علیرضا شیری (فایل صوتی ابتدای بحث را [اینجا](#) گوش کنید - 6 مگابایت - 6 دقیقه)

از نوزد 93 مایل بودم حاصل درسهای 12 سال قبل خویش را نزد متفکرین یونگی ایرانی بازنویسی کنم . به همت یکی از دوستان خوبم آقای نیکزاد این فرصت فراهم شد که جلسات منظمی را با سرکار خانم ناهید معتمدی آغاز کنم؛ زنی معلم ، راوی دلسوز دانش و بانویی بسیار دلنشین و بی ادعا در حوزه نظریات یونگ هر چهارشنبه بعد از ظهر میزبان مهربان بنده در جلساتی دوفره بود که به تدریج با پیاده سازی خواندنی فواد فرشی تقدیم شما میشود.

بنده بعد از آشنایی با ایده های یونگ در ایران توسط خانم معتمدی و خانم منزوی و جناب تورج بنی صدر ، این مطالعات را جدی تر و آکادمیک در دانشگاه آکسفورد ادامه دادم و معتقدم پروفیسور یونگ و نظریات او مانند هر مقوله دیگر علمی قابل نقد و بررسی است و فضای دانشگاهی کشور محتاج گفتگوهای علمی قوی در باره این نوع متفکرین قرن قبل میباشد

خانم معتمدی عزیز، چرا یونگ ؟

بعد از جستجو های مختلفی که در مکاتب کردم جاهای زیادی رفتم. پاسخی که عقل و دل هر دو آن را تایید کند در یونگ پیدا کردم. روانشناسی یونگ پیچیده است و فهم آن تقریباً برای آدم عادی غیرممکن است. اما روان شناسی کاربردی به ما کمک می کند این دانسته ها و فلسفه را در زندگی خود اعمال کنیم و از آن استفاده کنیم. پشت این حرف یک تجربه 30 ساله است و این راه برای من جواب داده اند. قصد من پیدا کردن پاسخ های سوالات خودم بود نه ارائه آن. سه سال طول کشید تا من توانستم اطلاعاتم را برای ارائه دادن آماده کنم و دیدم که هم مستمع دارد و هم کاربرد. یونگ یک دریا است و من از آن دریا یک جرعه بلدم. من معرفت و شناختی از کل موضوع دارم. بیشتر میشود گفت روانشناسی یونگ یک بینش است در مقایسه با روانشناسی مدرن. یک نوع خرد است و یک نوع فلسفه. خود یونگ هم برای درمان از همه روش ها و تکنیک ها کمک می گرفت اما از ملات اصلی فلسفه خودش استفاده

می کند. این فلسفه اگر دقت کنیم می توانیم ببینیم نعل به نعل بر فلسفه اسلامی منطبق است. ما حتی می توانیم شباهتهای زیادی بین این فلسفه و ذن ببینیم. من فکر می کنم یونگ از قسمتی صحبت می کند که بین ادیان مشترک است. آن خرد عمقی که در تمام ادیان وجود دارد. چیزی که هرکسی از هر باوری آن را قبول می

با این حال 4 سال پیش در مرکز علوم انسانی مقاله ای عنوان شد با این عنوان: یونگ پیامبر دروغین. من آن موقع هم گفتم که یونگ متفکر است و ساختش با پیامبر متفاوت است. یونگ نه ادعای نجات بخشی داشت و نه ادعای وحی داشته است اما به لحاظ فلسفی به انسانها خطوط راهنما می دهد و آنها را نسبت به مواجهه با مفاهیمی مانند درد، رنج و روح کمک می کند.

کاملاً درست است. یونگ همیشه اصرار داشت کارش در حد کار علمی باقی بماند. حتی او نگران بود کتاب خاطرات و اندیشه ها و رویاها بی که نوشت کارهای علمی را زیر سوال ببرد. او خود چون انسان معنوی بود کارهایش از دین و مذهب فاصله نمی گرفت. شاید او خود پیرو مذهب خاصی نبود. این بسیار برای من جالب بود که یونگ تلاش به جدا و دسته کردن آدم ها نداشت. او تلاش می کرد انسانها را به هم نزدیک کند. و سراسر صحبت هایش عشق به انسانها است. او انسانی شهودی بود، برایش تصویرهایی می آمد ولی هیچ وقت ادعای وحی نکرد. او یک دانشمند بود و حتی برخی او را در دنیای روانشناسی هم ارز انیشتن می دانند. انیشتن در فیزیک قدم های بزرگی برداشت و یونگ در روانشناسی. یونگ هیچوقت اصرار نداشت بگوید همین که من فهمیدن تنها حقیقت مطلق است. یونگ همیشه می گوید من همین مقدار فهمیده ام و اگر کسی بیشتر می داند اصلاحش کند.

او به متد علمی پایبند بود. در متد و حیانی اطاعت حرف اول را می زند اما در متد علمی تجربه و ابطال پذیری هست.

چیزی را می خواستم پیرو صحبت های شما دو نفر بگویم. یکی از مسائل مهم این است که یونگ در اثر معاشرت و جلسات بسیار طولانی به فیزیک علاقه مند می شود. او خود می گوید خیلی از مسائل را از فیزیک متوجه نمی شود. فیزیکدان دیگری که با او انس داشت هم پائولی بود. یونگ می گفت من با این که خیلی از مسائل ریاضی را که انیشتین مطرح می کرد درست درک نمی کردم، با این حال اولین جرقه ها را برای من انیشتین زد. سپس او با پائولی که برنده جایزه فیزیک بود کتاب مشترک می دهد. اینجا بود که یونگ می گوید او توانسته یافته های فیزیک مدرن را با روانشناسی تلفیق کنم. مثلاً اختلاف بین فروید و یونگ زیاد هم بر سر ناخودآگاه جمعی نیست بلکه اصل اختلاف بحث آنها بر سر لیبیدو است. تا قبل همدیگر را تحمل می کردند ولی بعد از آن از هم جدا شدند.

State of art در واقع به حوزه دل مربوط می شود.

دقیقا می خواستم همین سوال را بپرسم. در 2008 چهره دیگری از یونگ هم معرفی شد. وقتی رد بوک بیرون آمد با آن کاراگاه بازی ها و الی آخر، من نمی دانم این چهره یونگ را چه می توانیم بنامیم؟

من رد بوک را دارم و مقدار زیادی از آن را خوانده ام چیز بیشتری درون آن پیدا نکردم. نقاشی های یونگ هست، سبک خط یونگ آنجا هست... شاید برای دیگران خیلی رازآلود باشد.. اما اگر بخواهیم به رازآلودگی اشاره کنیم باید به قسمت هفت حوزه برای مردگان اشاره کنیم که خودش 4 الی 5 صفحه است ولی من تفسیر 700 صفحه ای انگلیسی بسیار مشکلی را بر آن دیدم و خواندم. آن قسمت واقعا رازآلود است. این تفسیر کار تعدادی از phd های یونگین است و در دین و مذهب و مکاتب مختلف مسیحیت و یهودیت سرک می کشد و آدم می فهمد یونگ شاید خودش هم

نفهمیده باشد که چه چیزهایی گفته است. یکی هم تفسیر راز گل زرین که برای چینی ها بود رمز آلود است.



ان قسمت هم در مجاورت ویلم آمد که ای چینگ هم مربوط به همان می شود. من فکر می کنم برای شناخت یونگ ما می توانیم از حلقه های علمی که خانم یافه ترتیب می داد هم صحبت کنیم. جلسات ارانوس که در آن ماکس پلانک، هانری کوربن که به شیعه شناسی و سهروردی شناسی و علامه طباطبایی، آقای آشتیانی، دکتر داریوش شایگان و حلقه معروف دریند در ایران وصل می شود. بین اجلاس ارانوس و متفکرین حوزه معرفت اسلامی جاهایی هست که ارتباط برقرار شده است و مشخصا کسی مثل علامه طباطبایی صاحب سبک فلسفی خاصی در علمای اسلامی است. و این که او مرتبط است برای من جالب است. از آن طرف در آن جلسات جیمز هیلمن از آمریکا میاید. این جلسات وسط جنگ جهانی است.

یونگ در آن زمان رییس انجمن بین المللی روانشناسی بوده است در آن زمان. کم شخصیتی نبوده است. در آن زمان فروید به سابه رفته بوده و تبعید بوده است ولی البته یونگ از او دفاع می کند. تا آن زمان آنها بیست سال بوده که جدا شده بودند. انقدر که فروید و فرویدین ها او را کوبیدند برعکس یونگ در اولین جلسه ای که در انجمن بین المللی می گذارد شروع می کند به دفاع کردن از فروید. یعنی انقدر حق استاد را به جا می آورد. در مورد مسئله ای که راجع به این که بیشتر دانشمند است یا این که بیشتر یک انسان روحانی است، یونگ به کرات این مسئله را تکذیب می کند و خود را یک دانشمند می داند و حتی برای اثبات علمی نظرش راجع به پدیده های روانی دستگاهی را می سازد برای اولین بار در جهان که تمام نوسانات فعالیت های روانی را اندازه گیری می کند. این پایه دروغ سنجی می شود که بعد ها تولید می شود. میزان قدرت یک عقده در ناخودآگاه به صورت کمی با این دستگاه اندازه گیری می شده است. او این کارها انجام می داد که کسی نگوید او در اوهام خودش راجع به روان و روانیات و پدیده های روانی صحبت می کنی این ها چیزهایی است که در آزمایشگاه قابل اثبات است.

فروید که انسان عاطفی بود، می گفتند وقتی یک نظریه داشت آسمان و ریسمان را به هم می بافت تا اثبات کند این نظریه درست است. آدم های عاطفی این گونه برخورد می کنند. یونگ به عنوان یک آدم متفکر و شهودی می نشست و نظریاتش رو می نوشت و به بازار علم تقدیم می کرد. هیچ اصراری هم نداشت که کسی بپذیرد یا نپذیرد. زیاد به بیرون و حرف مردم کاری نداشت و همان طور که در ابتدای کتاب نقشه روح می گوید، او سفری را شروع کرد به درون انسان، همون طور که کریستف کلمب این سفر را شروع کرد، یونگ سفر به ناخودآگاه تاریک انسان کرد و نقشه ای تقریبی و تخمینی ارائه داد از این که درون روان انسان چه خبر است. همانطور بعد از کلمب افراد دیگری رفتند و نقشه های دقیق تری را درست کردند، بعد از یونگ هم خیلی ها رفته اند و کار را دقیق تر کرده اند اما یونگ شهامت رفتن به تاریکی را داشت نقشه روح، چیزی که ما به عنوان اولین مبحث جلسات یونگ مطرح می کردیم، خیلی خلاصه و در حد سه ساعت. این اولین نقشه ای بود که رسم شد از درون تاریک انسان. او به درون خودش می رفت و کاری به این نداشت که بیرون به او چه می گویند

این گفتگو ادامه دارد و در این هفته شمارگان بیشتری از آن منتشر خواهد شد