

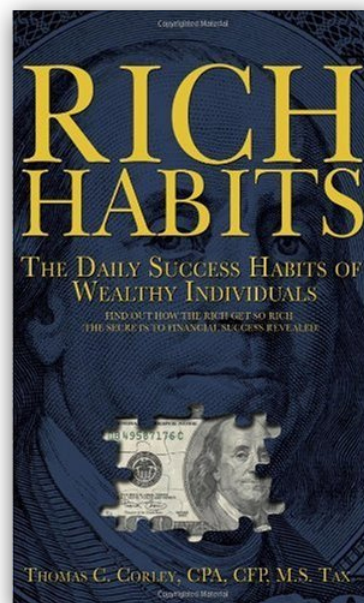
# بیست عادت‌ی که توانگران هر روز دارند و غیر توانگران ندارند

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.) ازش 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.

## کارآگاه واقعی true detective



سریال true detective از اون دسته سریالهای کارآگاهی – جنایی است که شبیه دکستر و هانیبال ، یک قاتل زنجیره ای هست که باید پیدا بشود

سریال دو season تا الان داشته است که از 2014 شروع شده و شبکه HBO آنرا پخش کرده است. هر فصل داستانی دارد در 8 قسمت که تمام میشود و سری 2 کلا داستانی جداگانه دارد

چرا این سریال اینقدر امتیاز بالایی گرفته است ؟ من شخصا قسمت اول را پسندیدم و قسمت دوم از نظرم بد نبود.

- شخصیت‌های قسمت اول بسیار جالب طراحی شده اند . Rustin Cohle یک کارآگاه است ، او سنی حول و حوش 30 دارد و شیوه زندگی خاص خودش را دارد. دخترش مرده و زنش رهاش کرده است . او تقریبا سیاه ترین نقش را دارد نه به معنی کارهای بد بلکه به این معنی که اصلا نمیخندد ، حالش خوب نیست ، در تنهاییش هیچ اثری از زندگی لوکس آمریکایی نیست ، اینقدر واقع گراست (realistic) که تقریبا به نهیلیسم میزند یعنی واقعیت‌های تلخ کل زندگی را در خودش جمع کرده و البته این باعث نشده آدمی بشود که دست به انکار بزند و درست کار نکند و بیفتد به تن لش بودن و بی فایده‌گی، از قضا او با فاصله گرفتن از ظواهر پرزرقو برق زندگی دست به نوعی ملامتی گری و تحقیر دنیا میزند ولی تمرکزش را 17 سال روی یکسری قتل‌های زنجیره ای میگذارد. یعنی هدفی از قضا وسط این همه پوچی تبیین میکند . او فیلسوفی کوچک در نقش یک کارآگاه است با جملاتی سنگین و قابل تأمل ، نه به معنی اینکه حرفهایش درست است ، نه الزاما! بلکه به اون جملات میشه فکر کرد و اندیشید ، چیزی که برای من بارها رخ داد
- در جایی از فیلم او مجبور است از یک کشیش نصفه بازجویی در محل سخنرانی اش به عمل بیاورد و یک دیالوگ فوق العاده با همکار کارآگاهش میکند که بیشترین تعداد نقل قول سریالها را به خود اختصاص داده است



اگر تنها چیزی که یک مرد را با شرف نگه داشته ، انتظاراتیست که وعده پاداش قیامت به او میدهد ،  
اون مرد یک تیکه لجن بیش نیست

▪ شخصیت کارآگاه دوم یعنی marty نیز جالب است. او مرد معمولی امریکایی است. یعنی رویایش داشتن یک خانواده ، درآمدی که باهاش بشه زندگی نسبتا مرفه خانوادگی با زن و بچه ها داشت و بشه هر از گاهی دمی هم به خمره زد و با دختران جوان حالی کرد و دوباره برگشت سر خونه زندگی ( خیلی هم ظاهرا امریکایی نیست این مدل ، تو ایران نیز فراوونه!) در این بین او خیلی چیزهایش را از دست میدهد . در زمینه همکاری او واضحا هوش کمتری از rust دارد و خیلی از حرفهای او را نمیفهمد ولی در عین حال ارشد او است ! این کنتراست موقعیتهای تلخ طنزی ایجاد میکند که بیننده نیز گاهی با آن همذات پنداری میکند زیرا حرفهای rust را که برگرفته از دغدغه های وجودی existentialism است ، نمیتوان خوب ادراک کرد .



آیا باید این سریال را دید ؟

به نظرم بله ! منتها از اون فیلمهایی نیست که باهاش بشه چیپس و ماست خورد و کیف کرد ، دائم باید فکر کنی ، صحنه های جنایت دارد که ضد اشتهاست و بعدش امیدوار تر به زندگی نمیشی بلکه عمیق تر بهش فکر میکنی و عمق همیشه به شقیقه های انسان فشار می آورد.

▪ فصل دوم نیز داستانش بد نیست. سه پلیس از همه چیز بریده ، به انتها رسیده میخواهند با هم یک جنایت را رد بزنند ، داستان جالب است ولی ندیدنش چیزی از شما نمیگیرد !

---

## فرهنگهای خوب : در این شهر وکیل بیکار است.

#فرهنگهای خوب : مهسان تجربه اش را از سوئد برایم نوشته ، من هم به نیت اینکه بخشهای خوبشان را بازآفرینی کنیم ، اینجا منتشر میکنم :

تنها وجه تشابه یکی از شهرهای سوئد با تهران این بود که مردم روی دو تا پاشون راه می رفتن!  
[۴] در شهری که من رفته بودم اگر کسی بخواد دانشکده حقوق درس بخونه بیکار می مونه! دادگستری تعطیله! دعوا نمیکنن یا کمتر از این مسائل کشدار دارند ( یادم افتاد آقای شاهرودی که رئیس وقت قوه قضاییه بودند ، در سفر به هندوستان متوجه میشوند که تعداد پرونده های هند با جمعیت میلیاردریش معادل تعداد پرونده های کشور ایران است- شیری )

[۴] آخرین حادثه ی شهرشون سه ماه پیش اتفاق افتاده بود که اتوبوس شهری تصادف کرده بود با یه

میله ! و روزنامه ها نوشته بودن! و البته هیچ اتفاقی برای هیچ کس نیفتاده بود!  
۴۴ در خونه ها قفل نبود! در ماشین ها خیلی وقت ها قفل نبود! دوچرخه های افراد در همه جای شهر بدون قفل و زنجیر سر جای شان می ماندند!  
۴۴ بیشتر چهارراه ها تبدیل به میدان شده بودند تا چراغ راهنما کمتر استفاده بشه و ماشین ها کمتر در حالت ساکن بنزین بسوزوند و کمتر هوا آلوده بشه!  
بارش برف هرگز موجب تعطیلی مدارس نمی شه!  
۴۴ قطار بین شهری و اتوبوسهای شهری همه اینترنت داشتن.  
۴۴ عابر پیاده در اکثر موارد حتی نگاه نمی کنه که اتومبیلی میاد یا نه! چون همیشه ماشین ها می ایستند! پیرمردها ، پیرزن ها ، معلولین و بیماران سندروم دان مثل تمام آدمهای دیگه به تمام جاهای عمومی و تفریحی می آمدند و پنهان نبودند!  
و بسیار تفاوتهای دیگر ...  
مهسان



---

## در انتظار چه نشسته ای؟



در انتظار چه نشسته ای  
زمان علف خرس نیست عزیزم  
هر ثانیه حرام شده اش را  
باید حساب پس بدهی  
حواست نباشد  
همین ساعت لکنته دیواری  
به نیش عقربه های تیزش  
اشتیاق مرا  
به اجزای موریانه پسند تجزیه می کند  
و چشم هایت را می برد  
مانند دو تمبر باطل شده قدیمی  
در البومی کپک زده بجسباند  
نگو کسی به فکرت نیست

و نامت را دنیا از یاد برده است  
شاید دنیا  
تویی و من  
و نام ما مهم نیست در جریده عالم  
با حروف درشت جاپ شود  
همین که جانانه بر لبی جاری شود  
تا ابدیت خواهد رفت

---

## با زیبایی چه کنیم؟ (مروری به تاثیر آرکتایپ آفرودیت)

در این ویدئو #دکتر\_شیری در کلاس #آرکتایپ درباره انرژی روانی آفرودیت که صحبت میکند ، وارد مقوله زیبایی میشود . خلاصه حرف او اینست که ما لازم است اجازه دهیم زیبایی ما را باردار از خود کند تا اتفاقات بهتری در جان ما رخ دهد . زیبایی اعم است از چهره زیبا و موسیقی خوب و رفتار خوب و یک عکس زیبا و ... به زیبایی احترام که بگذاریم ، اتفاقات خوب تری رخ میدهد...

---

# نقشه راه زندگی من کجاست ؟

در یک عصرانه توانگری تصمیم گرفتم درباره نقشه راه زندگی صحبت کنم و از قضا با ورود محمدرضا شعبانعلی به کلاس به طور غیر منتظره ، بحث گرم تر هم شد. تقریباً فیلمش حاضره ولی حیفم آمد بحثها محمد رضا را زودتر در اختیاران نگذاریم

منتظر یک تدریس 90 دقیقه ای باشید بزودی

## فرهنگهای خوب : صبوری در سوئد

فرهنگهای خوب : \* صبر و انتظار نوبت در سوئد \*

سلام بر دکتر شیری عزیز و آرامش بخش!

نگاه به فیلم یا عکس شما و گوش دادن به صدای شما ، بسیار آرامش بخش هست، خوشحال ام که از طریق سایت مهندس محمدرضا شعبانعلی با شما آشنا شدم .



چنانچه فردی در یک فروشگاه ، سوالی در رابطه با محصولی داشته باشد و شخصی قبل از او در حال صحبت با فروشنده باشد ، نفر در حال انتظار با یک فاصله چند قدمی که مکالمات مشتری قبلی قابل شنیدن نباشد ، منتظر خواهد ماند .

این انتظار ممکن است چندین دقیقه طول بکشد .

هیچگاه کلماتی مانند زود باش ، فقط یک سوال کوچک دارم ، چقدر طولش میدی و... شنیده نخواهد شد .

گاهی وقت ها میبینم که پشت چراغ راهنمایی ، پس از سبز شدن ، اتومبیلی که در ردیف اول است حرکت نمیکند ، شاید متوجه سبز شدن چراغ نشده است و شاید اتومبیل او خاموش شده و... اتومبیل های پشت سر ، صبر میکنند و از چراغ و بوق برای اعتراض یا متوجه کردن اتومبیل جلویی برای حرکت استفاده نمیکنند. فقط صبر میکنند. صبر

گاهی اوقات اینقدر صبر میکنند که مجدد چراغ قرمز میشود ، ولی بدون اعتراض و بدون پرخاش ، در کمال صبر و حوصله ، منتظر سبز شدن مجدد چراغ میمانند و در نهایت در صورت خرابی اتومبیل جلویی ، آهسته با کمی عقب آمدن و تغییر لاین عبور میکنند .

همین مسائل کوچک ، باعث آرامش در این کشور شده است ، هیچگاه صدای بوق اتومبیل نخواهید شنید و برای سلام و خداحافظ و دیدن یک آشنا در خیابان از بوق استفاده نمیشود ، کسی با داد و فریاد کسی را از دور صدا نمیزند ، هیچگاه دعوا و درگیری فیزیکی نمیبینید و اکثر مسائل یا راه حل و قانون از پیش دارد و یا با صحبت و آرامش حل میشود.

یادم میاد برای خرید یک وسیله در تهران به یک فروشگاه مراجعه کردم و در حین توضیحات فروشنده در رابطه با کارایی محصول و مقایسه با محصولات دیگر ، فروشنده هر چند ثانیه جواب مشتری های دیگری را میداد که بدون اجازه وسط مکالمات ما می آمدند و فروشنده نتوانست یک تا دو دقیقه زمان را صد در صد به من اختصاص دهد و همین باعث شد که توضیحات او حدود ده دقیقه طول بکشد .  
در مورد خاطرات رانندگی در تهران هم بهتر است چیزی نگویم!  
موفق باشید

---

شما هم اگر فرهنگهای خوبی در دنیا دیده اید ، ترجیحا با عکسی که دارید یا search کرده اید ، برام بفرستید به [dr@doctorshiri.com](mailto:dr@doctorshiri.com) و سابجکت را بنویسید فرهنگهای خوب

---

مطالب مشابه :

### 1. [فرهنگهای خوب- بارندگی میلان](#)

اینجا میلانه، یک شبه بارونی و یکی از خیابون های شلوغ مرکز شهر . وقتی [بیشتر بخوانید](#)

### 2. [فرهنگهای خوب: حمام اتوبوسی سانفرانسیسکو](#)

بی خانمان ها ممکن است کار نکنند و خانه نداشته باشند، اما می توانند تمیز زندگی کنند.

### 3. [فرهنگهای خوب- درب بطری](#)

من در ترکیه زندگی می کنم و اینجا چیزی نظرمو جلب کرد که خواستم با شما در میون بذارم اینجا تقریبا تو همه خیابون ها مکان هایی هست برای جمع اوری درب های بطری پلاستیکی که از این ها جهت بازیافت و تولید صندلی چرخدار....

### 4. [فرهنگهای خوب- اتریش- به قلم امیر تقوی](#)

همزمان با ارتقای سطح رفاه در ایران بطریهای PET برای بسته بندی و فروش آب معدنی



بسیار متداول شده و هر یکی از ما روزانه چند تایی بطری خالی روانه زباله میکنیم!

## فرهنگهای خوب - بارندگی میلان

اینجا میلانه، يك شبه باروني و يكي از خیابون هاي شلوغ مركز شهر . وقتي شبه و بارون مباره انتظار میره قانون زیاد معني نداشته باشه و هر كي زورش بیشتره از هر راهي میتونه تردد کنه! ولي همونجور که میبینید ماشین ها به گونه اي پشت چراغ قرمز واستادن که هیچ ماشيني روي خط عابر پیاده قرار نگرفته و محل عبور عابر پیاده كاملا باز و قابل دسترسه.

سارا سروری زحمت ارسال این مطلب را کشیده اند

#فرهنگهای خوب

## فرهنگهای خوب - درب بطری

من در ترکیه زندگی می کنم و اینجا چیزی نظرمو جلب کرد که خواستم با شما در میون بذارم اینجا تقریبا تو همه خیابون ها مکان هایی هست برای جمع اوری درب های بطری پلاستیکی که از این ها جهت بازیافت و تولید صندلی چرخدار برای دوستان معلولی که نیاز دارن ولی توانایی خریدش رو ندارن استفاده می شود.

من با گشتی که تو اینترنت زدم دیدم خوشبختانه چند ماهه که چند موسسه خیریه هم در ایران شروع به انجام این کار کردن و مردم با جمع کردن و تحویل دادن این درب ها به این موسسات هم محیط زیست رو کمتر الوده میکنن و هم یک کار خیر انجام میدن . در زیر لینک سایت این موسسات رو هم براتون میفرستم که شما با مخاطبان زیادی که در ارتباط هستین در میان بگذارید چون این موضوع هنوز فراگیر نشده .

Www.hastamet.com

عکسی هم که فرستادم جعبه جمع اوری این درب ها در محل دانشگاهم است .  
با آرزوی موفقیت  
نازنین گلپایگانی

مطالب ما را در [رادیو توانگری](#) تلگرام دنبال کنید #دکتر\_شیری

## معارفه مدرسه تابستانی دانشگاه شریف) مخصوص نوجوانان) با صحبت‌های دکتر شیری



احتمالا خبر آغاز به کار دومین دوره مدرسه تابستانی کسب و کار دانشگاه صنعتی شریف را شنیده‌اید.

قرار است روز یکشنبه 4 مرداد ساعت 17-19، همایشی در سالن کهربای دانشکده برق دانشگاه صنعتی شریف برگزار شود تا به سوالاتی که درباره این مدرسه ممکن است در ذهن خیلی‌ها شکل گرفته باشد، پاسخ دهد. سوالاتی مثل اینکه اهداف مدرسه چیست؟ حوزه فعالیت آن کجاست؟ چه افرادی مخاطبین مدرسه هستند؟ اساتید چه کسانی خواهند بود؟ دوره دوم چه زمانی شروع می‌شود؟ شرایط ثبت نام در مدرسه چگونه است؟ و خیلی چیزهای دیگر ...

برای ثبت نام در این همایش رایگان لطفا نام و نام خانوادگی خودتان را به شماره 02166165490 پیامک کنید.

[www.sharifsummerschool.ir](http://www.sharifsummerschool.ir)

