

روز تولدت را بگو تا بگویم کیستی

دن میلمن

ترجمه:

مهندس فریده اسد

دکتر نادر افشار مازندران

Millman , Dan

میلمن، دن، ۱۹۴۶ - م.
روز تولدت را بگو تا بگویم کیستی / تألیف دن میلمن؛ ترجمه فریده اسد،
نادر افشار مازندران. - تهران: نوربخش، ۱۳۸۳.

ISBN 964-6625-89-4

۴۲۴ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا.

The life you were born to live, a guide
to finding your life purpose, c1993.
عنوان اصلی:

۱. زندگی معنوی. ۲. زندگی. ۳. راه و رسم زندگی. الف. اسد، فریده،
مترجم. ب. افشار مازندران، نادر، مترجم. ج. عنوان.

۲۰۴/۴

BL۶۲۴/م۹۵ر۹

۸۳-۱۷۱۰م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات نوربخش

روز تولدت را بگو تا بگویم کیستی

تألیف: دن میلمن

ترجمه: مهندس فریده اسد - دکتر نادر افشار مازندران

ناشر: انتشارات نوربخش

چاپ اول، ۱۳۸۳ - ۳۰۰۰ جلد

چاپ دهکده چاپ - صحافی دیدآور

۳۰۰۰۰ ریال

شابک ۹۶۴-۶۶۲۵-۸۹-۴

فهرست مندرجات

۷	مقدمه
۱۰	چگونه این کتاب را بخوانیم

فصل اول : سیستم تعیین مقصود زندگی

۱۲	میراث فیثاغورث
۱۳	تعیین عدد تولد
۱۹	فرازهای قابل صعود: مسیر زندگی
۲۷	نکات اصلی در درک

فصل دوم : موضوعات و انرژی‌های زندگی

۴۰	پلی از تفاهم
۴۱	۱: خلاقیت و اعتماد به نفس
۴۸	۲: تعادل و همکاری
۵۵	۳: حساسیت و بیان
۶۲	۴: ثبات و پیشرفت قدم به قدم
۷۱	۵: آزادی و انضباط
۸۰	۶: دیدگاه و پذیرش
۸۸	۷: اعتماد و صراحت
۹۷	۸: بی‌نیازی و قدرت
۱۰۵	۹: درستی و خرد
۱۱۲	۱۰: موهبت‌های درونی

فصل سوم : مسیرهای سرنوشت

۱۱۶	زندگی گذشتگان
-----	---------------

۱۱۸	۱: خلاقیت و اعتماد به نفس
۱۱۹	۱۹/۱۰
۱۲۵	۲۸/۱۰
۱۳۱	۳۷/۱۰
۱۳۷	۴۶/۱۰
۱۴۲	۱۱: دو برابر خلاقیت و اعتماد به نفس
۱۴۳	۲۹/۱۱
۱۵۰	۳۸/۱۱
۱۵۶	۴۷/۱۱
۱۶۲	۲: همکاری و تعادل
۱۶۳	۲۰/۲
۱۶۹	۱۲: همکاری خلاق
۱۷۰	۳۹/۱۲
۱۷۷	۴۸/۱۲
۱۸۳	۳: بیان و حساسیت
۱۸۴	۳۰/۳
۱۹۱	۲۱/۳ و ۱۲/۳
۱۹۷	۴: پیشرفت گام به گام
۱۹۸	۴۰/۴
۲۰۴	۲۲/۴
۲۱۰	۳۱/۴ و ۱۳/۴
۲۱۷	۵: آزادی و انضباط
۲۱۸	۲۳/۵ و ۳۲/۵
۲۲۶	۱۴/۵ و ۴۱/۵
۲۳۲	۶: دید و پذیرش
۲۳۳	۱۵/۶
۲۳۸	۲۴/۶ و ۴۲/۶
۲۴۶	۳۳/۶
۲۵۴	۷: اعتماد و صراحت

۲۵۵	۱۶/۷
۲۶۰	۲۵/۷
۲۶۷	۲۴/۷ و ۴۲/۷
۲۷۴	۸: بی‌نیازی و قدرت
۲۷۵	۱۷/۸
۲۸۱	۲۶/۸
۲۸۸	۳۵/۸
۲۹۵	۴۴/۸
۳۰۲	۹: درستکاری و خرد
۳۰۳	۱۸/۹
۳۱۰	۲۷/۹
۳۱۸	۳۶/۹
۳۲۶	۴۵/۹

فصل چهارم: قوانین تغییردهنده زندگی

۳۳۴	قوانین والا
۳۳۸	قانون انعطاف‌پذیری
۳۴۲	قانون انتخاب‌ها
۳۵۰	قانون مسئولیت‌پذیری
۳۵۵	قانون تعادل
۳۶۰	قانون پیشرفت گام به گام
۳۶۲	قانون الگوها
۳۶۶	قانون نظم
۳۷۰	قانون کمال‌گرایی
۳۷۳	قانون زمان حال
۳۷۵	قانون قضاوت ممنوع
۳۷۸	قانون ایمان
۳۸۱	قانون انتظارات
۳۸۴	قانون صداقت

۳۸۷	قانون اراده والا
۳۸۹	قانون بصیرت
۳۹۲	قانون عمل
۳۹۵	قانون چرخه‌ها

فصل پنجم: خرد کاربردی

۳۹۸	ارتباطات و چرخه‌های زندگی
۴۰۰	انرژی‌های ارتباطات
۴۱۲	چرخه‌های نه ساله
۴۱۶	کلام آخر

جداول تبدیل روز، ماه و سال تولد از هجری شمسی به میلادی ۴۱۷

مقدمه

افراد از هر آیین و کیشی که باشند همگی یک نقطه مشترک دارند یعنی به صورت ذاتی تمایل دارند که به مفهوم، سیر و هدف زندگی پی ببرند.

به نظر می‌رسد که اهمیت درک و فهم مقصود از زندگی برای رشد روانی همانند اهمیت تغذیه برای رشد جسمانی باشد.

اگرچه بسیاری از ما به طور مشخص برای زندگی هدفی را قابل نیستیم، لیکن حس درونی ما می‌داند که برای چه منظوری این جا هستیم و از طریق خواب و الهام پیام‌هایی را برای ما می‌فرستد.

ندای سرنوشت به صورت عمیق‌تری تمایلات و توانایی‌ها و به صورت نیروهای پنهان در وراي شخصیت ما تظاهر می‌یابد. این تمایلات نه تنها ارتباطات و مسیر زندگی ما را شکل می‌دهند بلکه بر کیفیت و مسیر زندگی ما نیز تأثیر گذارند.

تا زمانی که ما خواست‌ها و زمینه‌های درونی خود را نشناخته و مطابق آن‌ها زندگی نکنیم، زندگی همانند معمایی خواهد بود که بعضی از اجزای آن گم شده است. ممکن است احساسی داشته باشیم و بدانیم که برای انجام چه کاری آمده‌ایم لیکن نمی‌توانیم آن را به طور کامل دریابیم. ما کار می‌کنیم، می‌خوریم، می‌خواهیم و در آمد خود را خرج می‌کنیم و مزه مشکلات و لذات زندگی هم می‌چشیم ولیکن هدف اصلی زندگی را در نمی‌یابیم و از توجه به آن طفره می‌رویم. کتاب کلید سرنوشت نمایانگر راه مستقیمی است که می‌توان پس از طی آن به قله‌های رفیع موفقیت دست یافت. با مطالعه این کتاب میزان آگاهی پیرامون خود و دیگران را توسعه می‌دهید و تأثیر گذاری این روش در افزایش موفقیت کاری حتی برای روان‌شناسان، پزشکان، معلمان و مربیان هم به اثبات رسیده است.

من از سال ۱۹۸۵ تاکنون به عنوان بخشی از کارم با هزاران نفر در سراسر جهان، این سیستم را به کار گرفته و آن را مورد آزمایش قرار داد و نسبت به اصلاح آن اقدام نمودم. از جمله نقاط قوت این سیستم سادگی نسبی و حفظ کاربری آن در طول زمان است. همین پاسخ‌های دلگرم‌کننده بود که موجب شد تا من این کتاب را به رشته تحریر درآورم.

از قدیم‌الایام انواع سیستم‌های تعیین نوع شخصیت متعددی در مکاتب روان‌شناسی و روحانی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. تجزیه و تحلیل شخصیتی می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر

باشد و سیستم مقصود زندگی روش های مذکور را در اختیار فرد قرار می دهد. اساس این سیستم آن است که جهان هستی بر پایه قوانین واقعی همانند قانون جاذبه استوار است و این سیستم قوانین اختصاصی و کلیدی مربوط به هر مسیر زندگی را عرضه می کند و ما را یاری می کند تا سلامتی، ارتباطات، کار و جنبه های مختلف زندگی خود را بهبود ببخشیم. این قوانین صرفاً مقررات، پیشنهادات یا دستورالعمل های رفتاری و اخلاقی نبوده بلکه بیشتر ترجمان مواردی هستند که جامه بشری برای دستیابی به درجات عالیتر نیازمند به رعایت آنها است (برای مثال، ما می توانیم قانون جاذبه را غیر قانونی یا غیر اخلاقی اعلام نماییم ولی قانون جاذبه هم چنان وجود دارد).

ثبات این قوانین و تکرار آنها در طول تاریخ همیشگی بوده است که من آنها را قوانین والا یا اصول حاکم می نامم و چنان چه از آنها استفاده کنیم به قدرت آنها واقف خواهیم گردید. این قوانین وابسته به هیچ گونه اعتقاد یا آئینی نیستند، همانند نیروی جاذبه زمین که صرف نظر از نوع اعتقاد ما وجود دارد. بنابراین صرف نظر از این که ما احساس کنیم که این قوانین از طریق خالق هستی وضع شده اند یا حداقل انعکاسی از سازوکارهای حاکم بر این جهان هستند، به هر حال اجرای آنها می تواند زندگی ما را تغییر دهد.

تعداد قوانین والا و حاکم بیشمار است. این قوانین بر ساختار، نیروها و الگوهای حیات از ذرات کوچک تر از یک اتم تا کهکشان های در حال گردش حاکمند. در این کتاب، مرتبط ترین قوانین اختصاصی به خصوص آن هایی که با زندگی انسان و نیازهای خاص هر مسیر زندگی پیوندی دارند مورد اشاره قرار گرفته اند که عبارتند از:

۱. انعطاف پذیری
۲. انتخاب ها
۳. مسؤولیت ها
۴. تعادل
۵. پیشرفت قدم به قدم
۶. الگوها
۷. نظم
۸. کمالات
۹. زمان حال
۱۰. عدم قضاوت
۱۱. ایمان
۱۲. ترقعات
۱۳. صداقت
۱۴. اراده والا
۱۵. ذات
۱۶. عمل
۱۷. چرخش ها

اگرچه هر یک از این قوانین می‌تواند در زندگی هر شخصی تأثیرگذار باشد ولیکن معمولاً باید از آنها به صورت کلیدهای مختلف برای درب‌های گوناگون استفاده کرد. برای کشف قوانینی که در زندگی شما حائز اهمیت می‌باشند، ابتدا باید مسیر زندگی خود را مشخص نمایید.

شیوه تعیین مقصود زندگی به زندگی من و بسیاری از دیگران روشنایی بخشیده است و افق‌های جدیدی از آرامش، صفا و صمیمت را ترسیم نموده است. همه ما در زندگی خود قلبی داریم که باید آن‌ها را فتح کنیم. امیدوارم این کتاب شما را به سوی مقصود واقعی و اصلی‌تان سوق بدهد.