



A Salutation to Myself

درود بر خودم

تألیف و ترجمه: خلال طحان
ویراستار: مهدیه سادات محسنی

WWW.Ketab.ir

دروود بر خودم

تألیف و ترجمه: جلال ملحدان
ویراستار: مهدیه سادات محسنی فر
کنترل نهایی: ملیحه حجازی
حروفچینی: مریم سلیمی
مدیر هنری: گروه ویدئو گرافیک آثار
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۶۱-۸۴-۱



Hoomazd Publishers
www.Hoomazd.com

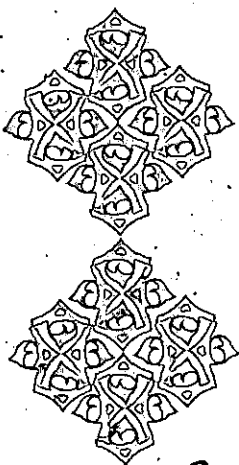
نشانی: میدان انقلاب، خ. یاسی، پ. خ. لبافی نژاد غربی،
پن یست سیمین، پ. ۱۱، واحد ۱۰، تلفن: ۶۶۴۲۱۰۲۹ و ۶۶۹۰۱۷۹۴
کلیدی حقوق این اثر را می توانست حفظه است

دروود بر خودم، جدیدترین و آخرین رمان مذهبی و معنوی
تألیف و ترجمه جلال ملحدان، ۱۳۵۴
۹۷۸-۶۰۰-۵۳۶۱-۸۴-۱ / تهران، هورمز، ۱۳۹۲
موفقیت / مبینگری / راه و رسم زندگی
رده بندی کتابخانه: ۱/۱۵۸
رده بندی دیویی: ۱۳۹۲ / ۳۷۸ / ۲۳۷ / ۶۲



گنجشک سر بر آسمان بلند کرد
خدا گفت: چه می‌خواهی؟
گنجشک گفت: ملتی ست دنبال توام، اما نمی‌دانم بیایند!
خدا گفت: چه هنگام به دنبال من بوده‌ای؟
گنجشک گفت: هر صبح و شام که به دنبال آب و دانه می‌روم
خدا گفت: آب و دانه‌ات را کجا می‌یابی؟
گنجشک گفت: سر هر چشمه، پای هر کدوم زلر
خدا گفت: و چشمه و کدوم زلر از آن کیست؟
گنجشک سکوت کرد...
خدا گفت: یقین یلر دیر هر نفسی با توام، بخواه تا بیایی ام؟
همچون همان آب، همچون همان دانه که می‌یابی.
اشک در چشمان کوچک گنجشک حلقه زد، به نسیمی می‌انگشاید که هر
صبح و شام، سر هر چشمه، پای هر کدوم زلر، برهای لطیف و کوچکش را
نوازش می‌کرد...





نشر هورمزد

نشر هورمزد، نشر جوان و پویایی است که با هدف انتشار آثار برتر حوزه‌ی موفقیت
با به ترصه‌ی چاپ برترین کتاب‌های حوزه‌ی موفقیت در
سال‌های گذشته، حاصل چند رویکردی بوده است.

و امروزه با تکمیل پایشین و بهره‌گیری از مترجمین خیره و جوان، نشر
هورمزد در آستانه‌ی تحولی عظیم قرار گرفت و بر آن شدیم تا آثار منحصر به فرد
حوزه‌ی علوم شکفت‌انگیز را برای مخاطب ایرانی ترجمه و به چاپ برسانیم. مؤده
می‌دهیم، بسیاری از کتاب‌های این حوزه، برای اولین بار از سوی این نشر ترجمه و
در دسترس مخاطب ایرانی قرار خواهد گرفت.

از این پس نشر هورمزد را به عنوان ناشر حوزه‌های موفقیت و علوم شکفت‌انگیز
به کار خود ادامه خواهد داد.

کتابی که اکنون پیش روی شماست، حاصل تلاش شبانه‌روزی دست‌اندرکاران
نشر در تکمیل مراحل انتخاب کتاب، ترجمه، ویرایش، طراحی، چاپ و... می‌باشد.
ما در نشر هورمزد سعی خواهیم کرد راه زندگی شکفت‌انگیز را به در اختیار
گذاشتن تمام دانسته‌های انسان‌های شکفت‌انگیز در اختیار شما قرار دهیم.
بی‌صبرانه چشم‌پراه پیشنهادات و انتقادات شما هستیم.

nashrhoormazd@yahoo.com

پیشنهادات و انتقادات در رابطه با ویرایش کتاب:

bnashr@ymail.com



نشر هورمزد مجموعه‌ای از کتاب‌های پرفروش
«نیویورک تایمز و آمازون» را،
در حوزه‌ی موفقیت منتشر کرده است:

راحت بگویند نه / ویلیام اوری
هشت اتاق شادی / لوسی دنزیگر
سرعت اعتماد / استفان ام آر کاوی
هشت عادت مردمان / استفان ام آر کاوی
اسرار ذهن میلیونر / تی هارو اکر
رئیس‌های متغیبه با نگرانی و اضطراب / دیل کارنگی
ثروت‌مند، پند و اندرز / ابرت کی کوساکی
قانون جذب / نیل کی گری
زندگی بدون محدودیت / دی جیکس

نشر هورمزد منتشر می‌کند:

سختی‌ها فانی اند / سرسختان باقی
از ترس تا پرواز
ان بدن

جادوی نفوذ در دیگران
بروندترین مرد بابل
تربیت ارباب

شکستناپذیر

کلمات خود را تسخیر کنید

و چنانچه که افراد موفق را متمایز می‌کند

۱۸ قانون قدرت

مجموعه‌ی اینستین:

قدم زدن با اینستین روی قوس ماه
اینستین به آرایشگری چه گفت؟
اینستین چه چیزی را در کلاس داشت؟
روایه‌های یک نابغه (اینستین)
اینستین عاشق

به سایت هورمزد سر بزنید

و از مزایای «هورمزد کارت»
و تخفیف‌های طلایی مایه‌ره ببرید.

www.hoormazd.com



یادم می آید کلاس فیزیک کلاس خواب بود کلاس خط خطی کردن پیراهن دوستی که او هم خسته از چرم و حجم، خمیازه می کشید و اکسیژن می نوشید. در آن روزگازان، MC2 هیچ جذابیت و معنایی نداشت. حتی ترجیح می دادم از پنچره ی کلاسی پرزنده ای را دید بزنم، که رها بود و باد را شخم می زد تا «لوح» را اندیشه ای کرده باشد.

اما امروز همه چیز تغییر کرد! امروز فیزیک زادگاه فلسفه ی نوین است، فیزیک پاسخ گوی صدها سؤال بی پاسخی شد که قرن ها ذهن بشر را مشغول خود کرده بودند. فیزیک و متافیزیک، دیگر داستان وهم الود خسته کننده ای نیستند که پیراهن همکلاسی ام را برای فرار از آن ها، خط خطی کنم. امروز، فیزیک هیجان است، فیزیک فلسفه است، فیزیک خدا و عالم هستی را تعریف دگرگونه ای کرده است! از ذره ی هیکس، تا تولد کهکشان و اثبات خالق عظیمی که با اندیشه ای مطلق، وقایع عجیب هستی را رقم زده است. امروز فیزیک خواندن، هیجان انگیز تر از فرو رفتن در خلسه ی شری عاشقانه و یا دل نوشته ای عارفانه است و به این سبب، نشر هورمزد، با همراهی هیجان این داستان، مجموعه ای از شگفت ترین و هیجان انگیز ترین کتاب های حوزه ی فیزیک کوانتوم را آماده ی انتشار کرده است. تیم انتخاب کتب هورمزد، با نهایت وسواس، کتاب هایی را گلچین کرده اند که هیجان فیزیک را برای مخاطب عام و خاص به تصویر می کشند. تمام کتاب های انتخاب شده، بدون استثناء، از کتاب های مشهور حوزه ی فیزیک کوانتوم می باشند که دنیا را شگفت زده نمودند.

ناگفته نماند، کتاب های حوزه ی علوم شگفت انگیز نشر هورمزد، منحصر به فیزیک نمی شوند و کتاب های هیجان انگیز دیگری، در این لیست جای گرفته اند؛ کتاب هایی مثل ژنوم اسرارآمیز، تئوری شمر، صفر (بیوگرافی یک ایده ی خطرناک)، چرا شما مغزتان نیستید، مجموعه ی هجلدی اینشتین و...

نشر هورمزد در حوزه ی علوم شگفت انگیز منتشر می کند:

ذهن و کیهان / بیگ بنگ / قبل از بیگ بنگ / لبه ی جهان / روح جهان / چرا نمی توان خدا را کنار گذاشت / کوانتوم، فلسفه و خدا / تئوری شمر / ژنوم اسرارآمیز / چرخه های زمان / افسانه ی مادر ذهن خالق / صفر (بیوگرافی یک ایده ی خطرناک) / چرا شما مغزتان نیستید / خدا نمرده است / اثر انگشت کیهان / خدا فیزیک جدید / سه دقیقه ی اول / سه دقیقه ی آخر / جهان طراح شده / خدا و استقن هاو کینگ / آیا علم منکر وجود خدا می شود / رمزگشایی جهان / درباره ی زمان؛ انقلاب ناتمام اینشتین و...

روز تقسیم فرا رسید
خدا گفت: هر آنچه می خواهی بگو
یکی زیبایی خواست
یکی زمین
آسمان
دریا

نوبت به کرم کوچکی رسید
خدا گفت: چه می خواهی
او گفت: تورا...
و خدا نقطه ای از نورش را به او بخشید
و او شد کرم شبتاب
...و او شد نقطه ی نورانی خدا



فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۶	این کتاب را چگونه بخوانیم؟
	بخش نخست: پایه و اساس موفقیت
۱۸	اصل اول، مسئولیت ۱۰۰ درصد زندگی خود را بر عهده بگیرید
۲۳	از مقصر شمردن دیگران دست بردارید
۲۴	باید از گله و شکایت دست بردارید
۲۶	هشدارهای زرد رنگ
۲۶	زندگی راحت ترمی شود
۲۹	اصل دوم، مشخص کنید چرا اینجا هستید
۳۱	اصل سوم، حال تصمیم بگیرید چه می خواهید
۳۱	با رویاهای دیگران زندگی نکنید
۳۲	کسانی به اوج می رسند که رویاهای بزرگ تری دارند
۳۳	آینده ی خود را از روی آینده خلق کنید، نه از روی گذشته
۳۵	اصل چهارم، باور کنید امکان پذیر است!
۳۷	اصل پنجم، باور داشتن خود یک نگرش است
۳۹	تصور نکنید به مدرک دانشگاهی نیاز دارید
۴۱	اصل ششم، خوش بین باشید و مخالف بدبینی
۴۳	اصل هفتم، قدرت تعیین هدف را افزایش دهید
۴۴	سرسخت باشید
۴۷	اصل هشتم، راز پیشرفت
۴۹	اصل نهم، موفقیت کلید دارد
۵۱	اصل دهم، ترمزدستی را خلاص کنید
۵۱	از منطقه ی امن خود بیرون بیایید
۵۱	داستان فیل و طناب
۵۳	تکرار تجربه های پیشین را متوقف کنید
۵۷	اصل یازدهم، آنچه را می خواهید، ببینید و به دست آورید

- روشن تصویرسازی آینده‌ی شما..... ۵۸
- اصل دوازدهم، طوری رفتار کنید که گویی شکست امری محال است..... ۶۱
- اصل سیزدهم، اقدام کنید..... ۶۳
- اگر کشتی شما برنگشت، آن قدر شنا کنید تا به آن برسید..... ۶۳
- افراد موفق برای اقدام کردن تعصب به خرج می‌دهند..... ۶۴
- اقدام کنید، اقدام کنید، اقدام کنید... تا به رضایت برسید..... ۶۴
- شکست بخور، ولی پیش برو!..... ۶۴
- اصل چهاردهم، «نمی‌توانید تنها با خیره شدن به آب، از دریا بگذرید» تا گور..... ۶۵
- اصل پانزدهم، ترس را احساس نکنید و در هر صورت آن را از سر بگذرانید..... ۶۷
- چرا این اندازه می‌ترسیم؟..... ۶۸
- باید مشتاق باشید که ترس را احساس کنید..... ۶۸
- تجربه‌های خیالی به واقعیت می‌پیوندند..... ۷۰
- دل به دریا بزنید..... ۷۲
- اشتیاق زیاد، وابستگی اندک..... ۷۳
- اصل شانزدهم، خواهان پرداخت بهای آنچه می‌خواهید باشید..... ۷۵
- تمرین، تمرین، تمرین..... ۷۵
- اصل هفدهم، درخواست کردن..... ۷۹
- اصل هجدهم، جواب رد را نپذیرید..... ۸۱
- فقط بگو «بعدی»..... ۸۱
- اصل نوزدهم، از باز خورد به نفع خودتان استفاده کنید..... ۸۵
- مایل باشید برسید..... ۸۷
- اصل بیستم، به ادامه‌ی کار متعهد شوید و هرگز به پیشرفت خاتمه ندهید..... ۸۹
- اصل بیست و یکم، به موفقیت خود نمره بدهید..... ۹۳
- اصل بیست و دوم، قرار نیست همیشه آسان باشد..... ۹۵
- اصل بیست و سوم، موفقیت، مجموعه‌ای از تلاش‌های کوچک روانه است..... ۹۷
- اصل بیست و چهارم، بیشتر از انتظارتان بخواهید..... ۹۹
- بخش دوم، خود را برای دستیابی به موفقیت تغییر دهید
- اصل بیست و پنجم، از باشگاه «من نمی‌توانم! وحشتناک است!» خارج شوید و در گروه مردمان موفق قرار بگیرید..... ۱۰۵
- انتخاب گر باشید..... ۱۰۶
- اصل بیست و ششم، گذشته‌ی مثبت خود را گردآوری کنید..... ۱۰۹
- تمرین آینده..... ۱۱۰
- احساس کمال..... ۱۱۱
- اصل بیست و هفتم، چشمتان به دنبال جایزه باشد..... ۱۱۳

- روزآرامانی خود را خلق کنید ۱۱۴
- اصل بیست و هشتم، آشفته‌گی‌ها را برطرف و کارهای نیمه‌تمام خود را کامل کنید ۱۱۵
- چه چیزی شما را عصبانی می‌کند؟ ۱۱۵
- اصل بیست و نهم، گذشته را کامل کنید تا آینده را در آغوش بگیرید ۱۱۷
- بخش و برو ۱۱۸
- ببخشید و به زمان حال برگردید ۱۱۸
- جمله‌های تأکیدی مثبت مربوط به بخشایش ۱۱۹
- اصل سی ام، با آنچه نتیجه نمی‌دهد، مقابله کنید ۱۲۱
- انکار از تپس سرشمنه می‌گیرد ۱۲۱
- اصل سی و یکم، با آغوش باز به پیشوا تغییر بروید ۱۲۳
- انتخاب با شماست ۱۲۳
- چگونه از تغییر استقبال کنیم؟ ۱۲۳
- اصل سی و دوم، منتقد درونی خود را به مربی بیرونی خود تبدیل کنید ۱۲۵
- چرا خود را تا حد مرگ نگران کنیم؟ ۱۲۵
- با خودتان مانند فردی پیروز صحبت کنید ۱۲۷
- مورچه‌ها (ANT) را زیر پا له کنید! ۱۲۷
- سعی کنید هرآنچه را می‌شنوید باز نکنید، حتی در ذهن خودتان ۱۲۸
- خواندن فکر افراد ۱۲۹
- منتقد درونی خود را به مربی بیرونی خود تبدیل کنید ۱۲۹
- اصل سی و سوم، دکتر روزف مورفی می‌گوید: «نگذارید کارهای محدودکننده از شما سبقت بگیرند» ۱۳۳
- شما شایستگی‌اش را دارید ۱۳۳
- شما سزاوار و لایق عشق هستید ۱۳۴
- اصل سی و چهارم، هر سال چهار مورد بر موفقیت‌های خود بیفزایید ۱۳۵
- موفقیت یعنی درک و تمرین عادت‌های خاص ۱۳۶
- اصل سی و پنجم، ۹۹ درصد از راه به در می‌برد، ۱۰۰ درصد شادی بخش است ۱۳۷
- اصل سی و ششم، بیشتر یاد بگیرید تا بیشتر به دست آورید ۱۳۹
- رهبران موفق اهل مطالعه هستند ۱۳۹
- آموزش پذیر باشید ۱۴۰
- فرصت‌ها را دریابید ۱۴۰
- به یادگیری تا آخر عمر متعهد شوید ۱۴۱
- اصل سی و هفتم، کسب مهارت انگیزه‌ی شما را بالا نگاه می‌دارد ۱۴۳
- موفقیت خود را با شور و اشتیاق تقویت کنید ۱۴۳
- چگونه شور و شوق را افزایش دهیم ۱۴۵

بخش سوم - گروه موفقیت خود را بسازید

- ۱۵۱..... اصل سی و نهم، روی نبوغ اصلی خود متمرکز باقی بمانید
- ۱۵۲..... کارتان را عاشقانه انجام دهید؛ پول خودش می آید
- ۱۵۳..... اصل چهل و یکم، زمان را دوباره تعریف کنید
- ۱۵۷..... اصل چهل و یکم، گروه پشتیبانی قدرتمندی تشکیل دهید و کارها را به آن ها بسپارید
- ۱۵۹..... اصل چهل و دوم، تنها بگونه!
- ۱۶۰..... اگر گفتن «نه» مهم است، پس چرا گفتن اش این قدر مشکل است؟
- ۱۶۳..... اصل چهل و سوم، به «خوب»، «نه» بگویید تا بتوانید به «عالی»، «بله» بگویید
- ۱۶۳..... خوب دشمن عالی است
- ۱۶۳..... زمانی که ۲۰ درصد برابر است با ۸۰ درصد
- ۱۶۳..... سیلوستر استالونه با راکت آغاز کرد
- ۱۶۵..... اصل چهل و چهارم، بالی را پیدا کنید که بر آن سوار شوید
- ۱۶۶..... توصیه ی ارزشمند
- ۱۶۹..... اصل چهل و پنجم، مربی خصوصی استخدام کنید
- ۱۶۹..... چرا باید از مربی کمک بگیریم؟
- ۱۷۱..... اصل چهل و ششم، در راه رسیدن به موفقیت، از عقل کل کمک بگیرید
- ۱۷۵..... اصل چهل و هفتم، دور خود را جست و جو کنید
- ۱۷۷..... همه شتم و شهود دارند، تنها باید آن را تقویت کنند
- ۱۷۷..... چگونه شهود با شما ارتباط برقرار می کند؟
- ۱۷۸..... پاسخ ها را بنویسید
- بخش چهارم - خلق رابطه های موفقیت آمیز
- ۱۸۱..... اصل چهل و هشتم، صد بار گوش دهید، هزار بار درباره اش فکر کنید، یک بار سخن بگویید
- ۱۸۳..... اصل چهل و نهم، درد دل کنید
- ۱۸۴..... درد دل کردن چیست؟
- ۱۸۷..... اصل پنجاهم، حقیقت را بگویید
- ۱۸۷..... چه مسائلی را لازم است با دیگران در میان بگذارید؟
- ۱۹۱..... اصل پنجاه و یکم، بدون نقص صحبت کنید
- ۱۹۲..... کلام شما قدرتمند است
- ۱۹۲..... آنچه به دیگران می گوئید
- ۱۹۳..... دیگر دروغ نگوئید
- ۱۹۳..... آنچه درباره ی دیگران می گوئید
- اصل پنجاه و دوم، «وقتی شک دارید، آن را بررسی کنید» (جی. پل گتی، نویسنده ی کتاب چگونه ثروتمند شویم)
- ۱۹۵.....
- ۱۹۷..... تشکر و قدر دانی غیر معمول را تمرین کنید

۱۹۸	سه گونه تشکر و قدردانی
۱۹۹	چه کسی اهمیت می دهد؟
۲۰۱	اصل پنجاه و سوم، به قول خود عمل کنید
۲۰۲	نکته هایی در مورد قول دادن و عمل به آن
۲۰۳	اصل پنجاه و چهارم، در هر کاری، درجه یک باشید
۲۰۴	چگونه می توان فردی ممتاز شد؟
	بخش پنجم - موفقیت و پول
۲۰۹	اصل پنجاه و پنجم، ذهنیت خود را در مورد پول مثبت کنید
۲۱۳	اصل پنجاه و ششم، بر هر آنچه تمرکز کنید، همان را به دست می آورید
۲۱۵	اصل پنجاه و هفتم، نخست به خودتان بپردازید
۲۱۵	میلیون شدن به معنای شصت نیست
۲۱۶	دارایی ها را افزایش دهید، نه بدیهی ها را
۲۱۷	اصل پنجاه و هشتم، درباری خرج کردن پول، مهارت پیدا کنید
۲۱۷	توصیه ای کاملاً عاقلانه: کمتر خرج کنید
۲۱۷	هزینه ی زندگی تجملاتی خود را کم کنید
۲۱۹	اصل پنجاه و نهم، درآمد بیشتر، خرج بیشتر
۲۱۹	چگونه پول بیشتری به دست بیاوریم؟
۲۲۰	نظریه ای نو، صاحب خود را مولتی میلیاردر کرد
۲۲۱	امکانات بی انتها هستند
۲۲۳	اصل شصتم، بیشتر ببخشید تا بیشتر بگیرید
۲۲۵	اصل شصت و یکم، راهی برای خدمت کردن پیدا کنید
	بخش ششم - از هم اکنون موفقیت آغاز می شود
۲۲۹	اصل شصت و دوم، همین الآن دست به کار شوید. تنها انجامش دهید
۲۳۰	چگونه آغاز کنیم؟
۲۳۰	تأثیرهای انحراف از مسیر
۲۳۲	کلام آخر

مقدمه

این کتاب سرشار از اصول و روش های ثابت شده ی موفقیت است که می توانید آن ها را فوراً در زندگی خود به کار گیرید. پس زود قضاوت نکنید؛ به آن ها ایمان داشته باشید؛ امتحان کنید و تأثیر آن را در زندگی خود مشاهده کنید.

موضوع این کتاب چگونگی رسیدن به موفقیت دلخواه است. اگر دیگران توانسته اند، پس شما هم می توانید؛ با مطالعه و به کارگیری مطالب این کتاب، دگرگونی بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید.

ممکن است بگویید کتاب های بسیاری درباره ی موفقیت نوشته شده است و همه ی آن ها نیز یک موضوع را تکرار می کنند؛ اما ...

پس از مطالعه ی این کتاب متوجه خواهید شد که نکته هایی استثنایی را برای برداشتن گام های بزرگ به سوی موفقیت در اختیاره اید که تاکنون نظیرش را در هیچ کتابی نخوانده اید.

این کتاب در برطرف ساختن کمبودها و مشکل های مالی، فراگرفتن روش های امروزی کسب درآمد و همچنین کسب اعتماد به نفس یاری تان می کند. اصول و قواعد این کتاب به زمانی خاص محدود نیست.

حق شماست از یک زندگی عالی، سالم، متعادل و شاد برخوردار باشید و همین طور از نعمت بزرگ آرامش درونی! این است رازهای نهفته در این کتاب.

چگونه این کتاب را بخوانیم؟

تنها کاری که باید انجام دهید، این است که تصمیم بگیرید چه می‌خواهید و باور داشته باشید که استحقاق آن را دارید. سپس، مبانی موفقیت در این کتاب را اجرا کنید و زندگی خود را دگرگون سازید.

یاد بگیرید چطور از دست مانع‌ها خلاص شوید. از گذشته‌ی مثبت خود درس بگیرید و گذشته‌ی منفی‌تان را رها کنید. البته یادگیری واقعی زمانی رخ می‌دهد که اطلاعات جدیدتان را به کار بیندید. آن وقت است که تغییری در رفتار شما به وجود می‌آید.

یادتان باشد موفقیت به زمان، تلاش، ثبات، صبر و استقامت نیاز دارد. هر کاری را آغاز کردید، استوار باشید، خسته نشوید و مطمئن باشید که پیروز خواهید شد. این اصول همیشه نتیجه‌بخش‌اند.

اکنون زمان آن رسیده است که رویاهای کودکی‌تان را به واقعیت تبدیل کنید. بزرگی گفت: «هیچ چیز را باور نکنید! مهم نیست آن را کجا می‌خوانید یا چه کسی آن را گفته است؛ تنها کافیهست با منطق و احساس معمول شما مطابقت داشته باشد.»