

۹۴، ۲، ۲۷

نیمه‌ی پر

برداشت‌های شما به واقعیت می‌پیوندد

جان می. مورفی

نسرین سلامت



انتشارات لیوسا

Murphy, John J.

مورفی، جان جی.
نیمہ پر / جان مورفی
۹۶ ص.

*Half Full: Your Perception Becomes Your
Reality!*

۳۷۶۶۰۷۳

سرشناسنامہ

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاہری

عنوان اصلی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab

نام کتاب: نیمه‌ی پر (برداشت‌های شما به واقعیت می‌پیوندد)

ناشر: لیوسا

نویسنده: جان جی. مورفی

ترجمه: دکتر بهرام سلامت

ویراستار: سمیده رستمی

نوبت چاپ: ۱۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نشاء

صحافی: نشاط

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۴۶-۷

ISBN: 978-600-340-046-7



۰۲۱-۶۶۴۶۴۵۷۷



۰۲۱-۳۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست

۷	در باره‌ی نویسنده
۹	مقدمه: نیروی بینش (نگرش) شما چه می‌بینید؟
۱۵	معمده سیزده میمه ی پُر؟
۲۲	قانون مودش
۳۰	دو سالگی اشتراک
۳۸	من سزاوار نیستم
۴۵	دوران تاریک
۵۱	دو راهی
۵۸	اخراج شده یا آزاد شده؟
۶۵	عزیز یا از دست رفته
۷۲	طلاق یا رهایی؟
۸۰	مسیری که کمتر کسی آن را طی می‌کند
۸۷	نتیجه گیری: نیمه‌ی پُر چه چیزی؟

مقدمه

سیروی بیش (نگرش)

شما چه می بینید؟



مجسم کنید که روز جمعه سیزدهم ماه به دنیا آمده باشید. آیا برای شما مفهوم می‌دارد؟ آیا احساس رحمت می‌کنید یا لعنت؟ به هر حال تا بوده، روز سیزدهم همیشه الهام‌بخش خرافات و فیلم‌های وحشتناک بوده است. حالا مجسم کنید که تازه اسم‌تان هم مورفی باشد، مثل قانون مورفی.^۱ نام من مورفی

است. روز جمعه سیزدهم^۲ ماه به دنیا آمده‌ام.

حالا به سراغ «دو سالگی وحشتناک» می‌رویم. به عنوان بچه‌ها، گمان این کتاب که دارای فرزند هستند، با این سن سحرآمیز آشنایی دارند. زمانی که کودکان بی‌باک افکار سستی را با ابراهیمی‌های جسورانه‌شان به چالش می‌کشند و والدین را متنبه می‌سازند. تازه، مجسم کنید از این قسمت به بعد با انبوهی از ناامیدی‌ها و شکست‌های شوک‌آور و رؤیاهای فروپاشیدنی روبرو شوید. چگونه با این شرایط کنار می‌آیید؟ این اتفاقات را چگونه تلقی می‌کنید؟ اجازه می‌دهید شما را به سلامت و سویی ببرند؟

۱. قانون مورفی اصطلاحاً به این مفهوم است که اگر قرار است کاری خراب شود، حتماً می‌شود، یعنی هیچ چیزی درست پیش نمی‌رود.
 ۲. در دنیای غرب عقیده بر این است جمعه‌ای که مصادف با روز سیزدهم ماه شود، شوم محسوب می‌شود.

من همه‌ی این واقعیات هستم - و هیچ‌کدام آنها نیستم.

زندگی من با اسم مورفی، متولد جمعه سیزدهم ماه و بار تا پای مرگ رفتن تا قبل از سن سه سالگی آغاز شد. من ذهنیت «من سزاوار نیستم» بزرگ شدم و با بها دادن به نظام باورها برنامه‌ریزی می‌شدم. بسیاری از رؤیاهایم فرو پاشید بی آنکه حتی کسی متوجه شود. هنوز درک نمی‌کردم که ما به همان چیزی تبدیل می‌شویم که فکر و ذکرمان به آن مشغول است. روزی روز بیشتر جذب احساسات، افکار و موجودیت‌مان می‌شویم. رفتن در نقش قربانی با توجه به شرایط کار سختی برد و من مبارزه می‌کردم و با هر بار ستیز، مبارزات بیشتری به سراغم می‌آمد. یکباره تصمیم گرفتم اسم مورفی را دوست بدارم و جمعه سیزدهم را روز خوش‌یمن زندگی‌ام به حساب آورم.

اکنون به کمک حس‌قدردانی و درک عمیق‌تری توانم مفهوم تازه‌ای به این قانون نامطلوب ببخشم. درست و نادرست نرم کردن با مرگ در سال‌های اول زندگی مرا به بسیرن تازه‌ای نسبت به مرگ رساند. عجب حس آزادی و بیداری نابی!

در این کتاب پرشور درباره‌ی زندگی، به من پیوندید.

همه‌ی ما انسان‌ها قرین رحمت هستیم تا شادی و برکت بیشتری به این دنیا بیاوریم و حوادث زندگی، آن را برای مان جالب‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌سازد. همه‌ی ما احساسات خارق‌العاده‌ای در زمینه‌ی فراگیری داریم و راز همه‌ی این امکانات در نحوه‌ی برداشت ماست. کمی تأمل کنید و از خود پرسید که خود را در این دنیا چگونه تصور می‌کنید؛ تصورات شما درباره‌ی تجارب‌تان، شرایطتان، تاریخ، مسائل موهبتی، خانوادگی، تندرستی، حرفه‌ای، مذهبی و خودتان در زندگی چیست؟ اکنون به این تصورات و برداشت‌ها به عنوان برنامه‌های ذهنی و حتی شاید ویروسی نگاه کنید. این بخش چه تفاوتی در زندگی شما ایجاد می‌کند؟ آیا سازه‌های عقایدی شما، نتایجی را که حقیقتاً خواهان آن هستید، برایتان برآورده می‌سازند؟

همه‌ی ما این گفته را شنیده‌ایم: «من زمانی را بررسی کنم که به چشم ببینم.» حال سعی کنیم این عبارت را برعکس کنیم: من زمانی آن را می‌بینم که باورش داشته باشم، ما زمانی چنین تجربه‌ای را از سر می‌گذرانیم که در زمان حال به سر ببریم. ما تمام افکار و احساساتی را که در این لحظه

داریم، به حضور خود فرامی‌خوانیم.

در این باره بیندیشید: من چه چیزی را هم‌اکنون به‌سوی خود فرامی‌خوانم؟ برنامه‌های خودآگاه و ناخودآگاهی که هم‌اکنون در من جاری است، کدامند؟ چه نوع بار احساسی و ذهنی را با خود حمل می‌کنم؟ در لیوان من چیست و چه مدتی است که آن را دارم؟ چه می‌شد اگر به دنبال نکات مثبت زندگی می‌رفتم و با پذیرفتن آنها، درس‌های زندگی را متحول می‌کردم؟

www.ketab