

معرف تعالیم هواپونوپونو از زبان مردمان هاوایی باستان

## محدودیت صفر

روش اسرار آمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به  
فراوانی، سلامتی، آرامش  
و فراتر از اینها...

اثر بگری از جو ویتالی

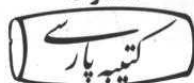
(نویسنده‌ی کتاب، رفرش عامل جذب)

و

دکتر ایهایا از دول

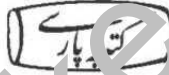
مترجم: مژگان جمالی

انتشارات



- سرشناسه : ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م.
- عنوان و نام پدیدآور : Vitale, Joe
- محدودیت صفر: روش اسرارآمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به فراوانی، سلامتی، آرامش و فراتر از اینها.../ نویسنده جو ویتال و ایها لیا کالاکالا هولن؛ مترجم مژگان جمالی.
- مناجات نشر : تهران: کتیبه پارس، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۳۲۴ص: مصوره، نمودار. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
- شابک : 978-600-9651-99-3
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : عنوان اصلی: Zero limits : the secret Hawaiian system for wealth , health, peace, and more. 2007
- عنوان دیگر : روش اسرارآمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به فراوانی، سلامتی، آرامش و فراتر از اینها...
- عنوان دیگر : بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز می شود، متد اسرارآمیز هاوایی برای کسب ثروت، تندرستی آرامش
- موضوع : موفقیت -- جنبه های مذهبی
- موضوع : Success - Religious aspects
- شناسه افزوده : هیولن، هالی کالاکالا، ۱۹۳۹ - م.
- شناسه افزوده : Hew Len, Haleakalā
- شناسه افزوده : جمالی، مژگان، ۱۳۶۴ -
- شناسه افزوده : jamali ,mozghan ,mozghan
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ م/۸۹/۶۵BL
- رده بندی دیویی : ۲۰۴/۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۷۱۶۷۲

انتشارات



تهران، خ ستارخان، خ شادمهر، ب ۱۰۱، پستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵

Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و ... ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱۰۵

نام کتاب: محدودیت صبر

نویسنده: جو ویتالی و دکتر ایهایلیاکا هوزن

مترجم: مرگان جمالی

ویراستار: آزاده برادر

طرح جلد: سپیده صاحب قلم

چاپ: پدید رنگ

صفحه آرایبی: حروفچینی راه شهاب

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چاپ هفتم، ۱۳۹۷

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، بدون

اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

## فهرست

- ۱۳ ..... پیش گفتار
- ۱۳ ..... جایی که آرامش از آنجا آغاز می‌شود.
- ۱۵ ..... مقدمه
- ۱۵ ..... راز جهان هستی
- ۲۷ ..... آغاز ماجراجویی
- ۳۹ ..... پیدا کردن نامعمل‌ترین درمانگر دنیا
- ۴۹ ..... اولین گفت‌وگوی بین ما
- ۵۷ ..... حقیقت هولناک درباره‌ی قصدها
- ۷۳ ..... آیا استثنایی وجود دارد؟
- ۹۳ ..... دوستت دارم
- ۱۱۵ ..... غذا خوردن با روح الهی
- ۱۲۹ ..... شواهد
- ۱۸۵ ..... چطور سریع‌تر به نتیجه برسیم؟
- ۱۹۷ ..... چطور ثروت بیشتری جذب کنیم؟
- ۲۱۵ ..... ذهن‌های شکاک می‌خواهند بدانند
- ۲۲۹ ..... انتخاب، نوعی محدودیت است
- ۲۵۱ ..... سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی
- ۲۶۹ ..... حقیقت پشت داستان
- ۲۸۱ ..... کلام آخر
- ۲۸۹ ..... پیوست اول
- ۲۸۹ ..... اصول اساسی وضعیت صفر

- پیوست دوم ..... ۲۹۵
- پیوست سوم ..... ۲۹۹
- چه کسی مسئول است؟ ..... ۲۹۹
- منابع اینترنتی ..... ۳۱۹
- دوره‌ی نویسنده‌ها ..... ۳۲۱
- چهار همین حالا بودن در وضعیت صفر را تجربه کنیم ..... ۳۲۴

## مقدمه

### راز جهان هستی

من در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان نامعمول‌ترین درمانگر دنیا<sup>۱</sup> نوشتم. مقاله در مورد روان‌شناسی بود که به بهبود یک بخش، پر از درمان روانی کمک کرده بود بدون اینکه حتی یک نفر از آنها را به‌طور انحصاری ویزیت کند. او از روش ویژه‌ی بومی‌های هاوایی استفاده می‌کرد. من تا سال ۲۰۰۴ چیزی درباره‌ی خود او یا روش عجیب و غریبش شنیده‌ام، اما بعد از دو سال جست‌وجو او را پیدا کردم، روشش را امتحان کردم. مقاله‌ای را که حالا شناخته شده است، به نگارش درآورد.

مقاله‌ام به سرعت در اینترنت پخش شد، در اتاق‌های گفت‌وگو در معرض دید عموم قرار گرفت و به لیست بلندبالایی از مخاطبان از اقشار مختلف ایمیل شد. همه‌ی کسانی که از وبلاگ [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com) بازدید کرده بودند آن را پسندیده بودند و دست به دست، به دست هزاران نفر رسانده بودند تا جایی که مقاله آمد و به دست خانواده و دوستان خودم رسید. فکر می‌کنم تا حالا حدود پنج میلیون نفر آن را خوانده باشند.

باور عنوان آن برای خواننده‌ها دشوار بود. برخی با خواندنش انگیزه گرفته بودند و بعضی دیگر در درستی آن تردید داشتند. همه

می‌خواستند بیشتر بدانند. این کتاب حاصل کنجکاوی آنها و کاوش من است.

حتی اگر به پنج مرحله‌ای که در کتاب قبلی‌ام «عامل جذب»<sup>۱</sup> راجع به آن صحبت کردیم مسلط باشید، باز هم از بینش‌های خارق‌العاده‌ای که این کتاب از آن پرده برمی‌دارد متحیر می‌شوید، دست‌کم در وهله‌ی اول. فرآیند ساده‌ای که در این کتاب با شما سهیم خواهیم شد به روشنی بیان خواهد کرد که چطور من توانسته‌ام کارهای بزرگی بکنم، بی‌آن‌که چنین تصمیمی داشته باشم یا برای آنجا شانزده‌ساله‌ام بکنم.

نمونه‌هایی از موفقیت‌هایم:

- توانستم برنامه‌ی انگیزشی رادیویی‌ام را با عنوان «قدرت بازاریابی» فقط ۲۰۰۰ دلار پس از ناامیدی از تلاش ده ساله‌ام به اجرا درآورم.
- موفق شدم از یک بی‌خانمان به یک پولدار، و از یک نویسنده‌ی نوپا به مدافع کتب چاپی و سپس به نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها در یک پیشکسوت در حوزه‌ی بازاریابی اینترنتی بدل شوم بی‌آن‌که برنامه‌ای برای هیچ‌یک داشته باشم.
- اشتیاقم به جذب یک بی.ام.دبلیو زد<sup>۳۳</sup> منبت‌ساز آینده‌ی بازاریابی اینترنتی که تا آن زمان کسی به آن فکر نکرده

1 - Attractor Factor

2 - The Power of Outrageous Marketing

3 - BMWZ3

بود به ذهنم خطور کند، الهامی که در عرض یک روز ۲۲/۵۰۰ دلار و در طی یک سال دویست و پنجاه میلیون دلار درآمدزایی داشت.

- تمایل من برای خرید خانه در حومه‌ی تگزاس در زمانی که ورشکسته و از جدایی ملول بودم به خلق حرفه‌ای جدید با درآمد روزانه ۵۰۰,۰۰۰ دلار منتهی شد.
- وقتی تلاش برای رژیم گرفتن را کنار گذاشتم و قلبم را روی راهی جدید برای نیل به خواسته‌ام گشودم، وزنم به سرعت پدید کاهش یافت.
- علاقه‌مندی من به بیف کتابی پرفروش باعث شد پرفروش‌ترین کتاب‌ها را به نگارش درآوردم، درحالی‌که نه قصد آن را داشتم و نه ایده‌ای برای آن.
- بازی‌ام در فیلم موفق *رزنا* بدون درخواست و خواهش یا قصد و برنامه‌ریزی من صورت گرفت.
- ایفای نقشم در فیلم *لاری کینگ، کاملاً زنده* ۲ در نوامبر ۲۰۰۶ و بار دیگر در مارس ۲۰۰۷ من اینک به‌خواهم صورت گرفت.
- اکنون که دارم این جملات را می‌نویسم، نیمه‌سازان موفق هالیوود در حال صحبت در مورد ساخت فیلمی بر اساس کتاب «عامل جذب» من هستند و عده‌ای دیگر

---

1 - The secret

2 - Larry King Live



نیز مشغول تبادل نظر در خصوص تهیه‌ی برنامه‌ی تلویزیونی شخصی‌ام هستند.

موفقیت‌هایم بی‌شمار است، اما مهم این است که تا همین‌جا متوجه مطلب شده‌اید. معجزه‌های زیادی در زندگی‌ام وجود دارد، اما چرا این معجزه‌ها اتفاق می‌افتند؟

من زمانی بی‌خانمان بودم و حالا مولف پرفروش‌ترین کتاب‌ها، چهره‌ای شناخته‌شده در دنیای مجازی، و یک مولتی‌میلیونر هستم. چرا اتفاقی در من افتاد که باعث شد به چنین موفقیت‌هایی دست یابم؟

بله، آررهایم را دنبال کردم!

درست است، دست به عمل زدم!

دقیقا، پشتکار به خرج دادم!

پس چرا عده‌ای همین‌کارها را می‌کنند و موفق نمی‌شوند؟

تفاوت من با آنها در چیست؟

اگر با دید منتقدانه به موفقیت‌هایی که داشته‌ام نگاه کنید شاید متوجه شوید که هیچ‌یک مستقیما توسط اسرار من خلق نشده‌اند، بلکه وجه مشترک تمام این دستاوردها یک برنامه ریزی الهی بوده تا جایی که در بعضی موارد من هیچ تمایلی به انجام آن کار نداشتم.

اجازه بدهید طور دیگری توضیح بدهم. من در اسرار سال ۲۰۰۶

سمیناری با عنوان *فراتر از تجلی*<sup>۱</sup> ([www.BeyondManifestation.com](http://www.BeyondManifestation.com))

مراجعه کنید) برگزار می‌کردم. این سمینار تا حد زیادی متاثر از آموخته‌هایم پس از کشف شفاگر اسرارآمیز هاوایی و روش مرموز او

بود. من در سمینار از تک تک شرکت کنندگان خواستم تا تمام راه‌هایی را که برای تجلی یا جذب چیزی در زندگی‌شان می‌دانند فهرست کنند. فهرست آنها شامل موارد زیر بود:

تلقین

تاسم

فصل کردن

روش‌های فشارسازی بدن

تجسم نتیجه نهایی

مکتوب کردن خواسته‌ها

روش‌هایی هیپنوتیک (ان.ا.تی)<sup>۱</sup>

ضربه زدن با چوب جادویی

و ...

پس از تهیه‌ی فهرست، از آنها سؤال کردم که آیا این روش‌ها همیشه و بدون استثنا موثرند؟

همه اتفاق نظر داشتند که نه همیشه!

سؤال کردم: «خب چرا نه؟»

هیچ‌کس نتوانست جواب قاطعی بدهد.

حالا وقتش بود که با نتیجه‌ای که از مشاهداتم گرفته بودم آنها را منقلب کنم.

پس با اطمینان گفتم: «تمام آن روش‌ها محدودیت دارند. این روش‌ها، اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن‌تان با آنها بازی می‌کند تا به شما بقبولاند این شما هستید که مسئولید، درحالی‌که واقعیت این است که

شما به هیچ عنوان مسئول نیستند و معجزه‌ی واقعی زمانی رخ می‌دهد که اسباب‌بازی‌ها را رها کرده و به جایی در درون‌تان که محدودیت صفر است اتکا کنید.»

سپس به آنها گفتم: «جایی که شما می‌خواهید در آن باشید آن سوی تمام این اسباب‌بازی‌هاست، آن سوی حرافی ذهن، و درست همان‌جا که الهی می‌خوانیمش». در ادامه توضیح دادم که زندگی دست‌کم سه مرحله دارد: مرحله‌ی **قربانی شدن**، **خالق زندگی** و **خودمان شدن** و پس از آن، چنان‌چه خوش‌شانس باشید **بنده‌ی حقیقی خود** شدن. در این مرحله‌ی پایانی که بعدها در این کتاب درباره‌اش صحبت خواهیم کرد معجزه‌های خیره‌کننده‌ای رخ می‌دهند، تقریباً بی‌هیچ تاسی از جانب شما.

اوایل امروز در خصوص دوره‌ی آموزش طلای هیپنوتیزم با یک متخصص هدف‌گذاری صحبت کردم. (برای اطلاعات بیشتر در خصوص دوره به آدرس [www.HypnoticGold.com](http://www.HypnoticGold.com) مراجعه کنید).

او تاکنون چندین کتاب نوشته و میلیون‌ها نسخه از آنها را به فروش رسانده است. او می‌داند چطور هدف‌گذاری را به افراد آموزش بدهد. اساس فلسفه‌ی او داشتن اشتیاق سوزان برای انجام کار مورد نظر است، اما این راهکارها چیزی کم دارند.

از او پرسیدم: «اگر کسی نتواند انگیزه‌ی لازم برای هدف‌گذاری را در خود ایجاد کند، چه برسد به انگیزه‌ی انجام آن کار، چه پیشنهادی برایش داری؟»

او گفت: «اگر این را می‌دانستم می‌توانستم بخش عظیمی از مشکلات دنیا را حل کنم».

و ادامه داد:

«برای رسیدن به یک هدف، باید تشنه‌ی آن باشی. تشنه‌ی که نباشی اراده‌ی لازم برای تمرکز بر روی هدف و حرکت به سوی آن را خواهی داشت.»

پرسیدیم: «مگر به قدر کافی تشنه نباشم چه؟»

«آن وقت به هدف نمی‌رسی.»

«چطور می‌توانیم تشنه و انگیزه شویم؟»

جوابی نداد!

و مشکل دقیقاً همین جاست. در تمام کتاب‌های خودیاری و برنامه‌های هدف‌گذاری در یک نقطه به بن‌بست می‌رسند؛ به این واقعیت می‌رسند که اگر کسی آمادگی دستیابی به چیزی را نداشته باشد نمی‌تواند انرژی لازم برای تجلی آن را ایجاد و در اختیارش نگذارد. پس دیر یا زود منصرف می‌شود.

همه‌ی ما با تصمیم‌هایی که اول هر ماه می‌گیریم و در نیمه دوم ماه فراموش می‌کنیم به خوبی آشناییم. قصد انجام کار، آنجا بود اما چیز عمیق‌تری وجود داشت که با این میل آگاهانه سازگار نبود

«خب حالا با این لایه‌ی عمیق‌تر که تشنه‌اش نیست چه کار

باید کرد؟»

این جاست که روش هاوایی‌ها که در این کتاب خواهم آورد، به دادتان می‌رسد. این روش کمک می‌کند تا خودآگاه خود را که مانع رسیدن به خواسته‌تان می‌شود پاکسازی کنید و باعث می‌شود

برنامه‌های مخفی‌ای را که جلوی رسیدن به خواسته‌تان را می‌گیرند از ریشه برکنید. این خواسته‌ها می‌تواند سلامتی، ثروت، شادی و یا هر چیز دیگری باشد.

تمام اینها در کتابی که اکنون در دست دارید شرح داده شده‌اند. در حال حاضر به نقل قولی از کتاب توهم کاربر<sup>۱</sup> اثر تور نورتراندرز<sup>۲</sup> توجه کنید. او می‌گوید:

«جهان هستی از جایی شروع شد که هیچ، خود را در آینه دید!»

طور واضحی می‌توان گفت که محدودیت صفر در مورد بازگشت به وضعیت صفر است، جایی که هیچ چیزی وجود ندارد و همه چیز ممکن است. در این وضعیت هیچ فکر، حرف، عمل، خاطره، برنامه، باور یا چیز دیگری نیست، هیچ است و بس.

روزی از روزها هیچ، خود را در آینه می‌بیند و شما به وجود می‌آیید. شما از آن زمان، باورها، برنامه‌ها، خاطره‌ها، فکرها، حرف‌ها، رفتارها و چیزهای دیگر را خلق و به‌طور ناخودآگاه جذب کرده‌اید. بسیاری از این برنامه‌ها به زمان آغاز خلقت بره می‌گردند.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا حیات را در لحظه به لحظه‌ی زندگی خود تجربه کنید. آن وقت معجزه‌هایی نیز آن‌چه برایتان نام بردم رخ خواهد داد. اتفاق‌هایی که خواهد افتاد مختص شخص شما خواهد بود و به اندازه‌ی اتفاق‌هایی که برای من رخ داد، خارج العاده، معجزه‌وار و جادویی خواهند بود.

1 - The User Illusion

2 - Tor Norretranders

تجربه‌ی ماورای درک بشری من، قابل وصف نیست. موفقیت‌هایی که داشته‌ام به مخیله‌ام هم نمی‌رسیدند. حالا من مهارت‌هایی چنان جدید و عشقی چنان عمیق به خودم و به دنیا دارم که کلمات از توصیف آن عاجزند. من لحظه به لحظه در حیرت زندگی می‌کنم.

هر کسی عینکی دارد که با آن به دنیا می‌نگرد. مذاهب و فلسفه‌ها، شاگردان، نویسندگان و سخنوران، رهبران و پیشکسوتان، هر کدام دنیا را از زاویه‌ی دید خود می‌بینند. در این کتاب به شما تعلیم می‌دهیم که چگونه عینکی جدید به جهان نگاه کرده و دیدن با عینک‌های دیگر را به یک‌بارگی کنار بگذارید. وقتی موفق به این مهم شدید، به جایی که من محدودیت نامم، خواهید رسید.

بدانید که این کتاب برای اولین بار در طول تاریخ، نسخه‌ی به‌روز شده‌ی روش شفاهی بومیان هاوایی است که هاووپونوپونو نام دارد به خوانندگان ارائه می‌دهد. اما به این نکته نیز توجه داشته باشید که این کتاب، تنها تجربه‌ی یک نفر از این روش را با شما می‌کند. کتاب توسط شفاگری که این روش خارق‌العاده را از او آموختم مترجم شده، اما تمامی مطالب آن برخاسته از دیدگاه و تجارب شخصی من است. می‌توانید برای آموختن هویت‌سازی از طریق هاووپونوپونو در دوره‌های آموزشی که آخر هفته‌ها برگزار می‌کنیم شرکت کنید و روندی معجزه‌وار را با چشمان خود ببینید. (این دوره‌ها در [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info) و [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)

فهرست شده‌اند.