

که پیکری
۶ ۷۱۱۱ ۲۰

محدودیت صفر

روش مرموز اهالی هاوایی برای
ثروت، سلامتی و صلح

جو ویتالی

و

ایهالیا کالاهولی

ترجمه معصومه نصیری



انتشارات اردیبهشت

سرشناسه	ویتالی، جو، ۱۹۵۳ - م. Vitale, Joe
عنوان و نام پدیدآور	محدودیت صفر: سیستم مرموز اهالی هاوایی درباره ثروت، سلامتی و صلح / نویسنده جو ویتالی، ایپالیاکالا هوان؛ مترجم معصومه نصیری.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص؛ ۱۴×۲۱ س. م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۴۸۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Zero limits : the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more c2007.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان بدون محدودیت جایی که آرامش آغاز می شود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت
عنوان دیگر	سیستم مرموز اهالی هاوایی درباره ثروت، سلامتی و صلح / بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز می شود متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت، تندرستی، آرامش.
موضوع	موفقیت — جنبه های مذهبی / Success - Religious aspects
شناسه افزوده	هوان، ایپالیاکالا، ۱۹۳۹ - م. / Hew Len, Haleakalā / نصیری، معصومه، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۵BL
رده بندی دیویی	۳/۲۰۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۶۷۰۵۳



انتشارات اردیبهشت

آدرس: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶ طبقه همکف
تلفن: ۷-۶۶۴۸۰۸۸۶ / ۶۶۴۹۷۶۱۳ / ۶۶۴۹۳۸۷۶ کدپستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱
www.ordibeheshtpub.ir Pub_ordibehesht@yahoo.com

نام کتاب: محدودیت صفر

نویسنده: جو ویتالی

مترجم: معصومه نصیری

ویراستار: زهرا سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: مهر

شمارگان: ۱۵۰۰

نوبت و سال چاپ: چهارم، پاییز ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۴۸۰-۴

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر دائم این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

تقدیم به مورنا و کای از طرف دکتر هولن

تقدیم به مارک رایان و نریسا از طرف دکتر ویتالی

هواپونوپونو هدیه‌ای ارزشمند است که سبب بهبود رابطه مؤثر فرد با الوهیت شده و به ما یادآوری می‌کند که در هر لحظه خطاهای ما در افکار، کلمات، رفتارها و کارها می‌توانند تصحیح شوند. این فرایند بیشتر درباره‌ی رهایی کامل از گذشته است.

مورنا نالاماکو سیموانا، مدرس ارشد هواپونوپو، خالق هواپونوپوی هویت شخصی است که در سال ۱۹۸۳ توسط هیئت هونگ وانجی هونولولو و مجلس ایالت هاوایی به‌عنوان یک گنجینه‌ی زنده‌ی ایالت هاوایی نام‌گذاری شد.

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۸.....	مقدمه
۱۵.....	ماجرای جوی آغاز می شود
۲۳.....	یافتن خارق العاده ترین درمانگر جهان
۳۰.....	اولین مکالمات ما
۳۵.....	حقیقتی تکان دهنده درباره نیات
۴۵.....	استثنائات
۵۵.....	دوستت دارم
۶۹.....	غذا خوردن با خدا
۷۸.....	شواهد و مستندات
۱۱۱.....	چگونه نتایج سریع تری خلق کنیم
۱۱۸.....	چطور ثروت بیشتری جذب کنیم
۱۳۰.....	ذهن های شکاک تمایل بیشتری برای یادگیری دارند
۱۳۸.....	حق انتخاب، خود نوعی محدودیت است
۱۵۴.....	سیگار، همبرگر و از بین بردن الوهیت
۱۶۶.....	واقعیت ماجرا
۱۷۵.....	بخش پایانی
۱۸۱.....	پیوست الف: اصول اولیه محدودیت صفر
	پیوست ب: چگونه خود یا دیگران را شفا دهید و به ثروت، سلامتی و شادی دست
۱۸۴.....	یابید!
۱۸۶.....	پیوست ج: چه کسی مسئول است



پیشگفتار

صلح از کجا آغاز می شود

روی میز مورنا نالاماکو سیمئونای عزیز که خالق و اولین استاد ارشد هواپونوپونو^۱ در هویت شخصی است، نوشته ای قرار داشت که روی آن نوشته شده بود: صلح از من آغاز می شود.

در حین کار و سفر کردن با او از دسامبر ۱۹۸۲ تا آن روز شوم در کرچهیم آلمان یعنی فوریه ۱۹۹۲، شاهد این صلح درونی بودم. حتی وقتی که در نابوت مرگ دراز کشیده بود هم می شد این سکوت فراتر از درک و باور را در چهره او مشاهده کرد.

واقعاً خیلی خوش شانس بودم که توانستم در نوامبر ۱۹۸۲ و به مدت یک دهه از آموزش های مورنا بهره مند شوم و در کنار او باشم. از آن تاریخ تاکنون همیشه تمرینات مربوط به هواپونوپونو را انجام می دهم و خوشحالم که حالا این پیام توسط دوست عزیزم دکتر جو ویتالی به گوش همه مردم جهان می رسد.

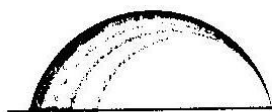
حقیقت این است که این پیام باید به واسطه من به شما می رسید، زیرا ما همه یک عضو واحد هستیم و همه این اتفاقات در وجود خودمان رخ می دهد.

صلح من

دکتر ایهایاکالا هولن

1. Mormah Nalamaku Simeona

2. Ho'oponopono



مقدمه

راز جهان هستی

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان خارق‌العاده‌ترین درمانگر دنیا نوشتم. این مقاله راجع به روان‌شناسی بود که بدون معاینه تخصصی، به درمان مشکلات مجرمانی می‌پرداخت که از بیماری روانی رنج می‌بردند. روش عجیب درمانی او یک روش خاص مختص اهالی هاوایی بود. تا سال ۲۰۰۴ هرگز چیزی درباره او و روش درمانیش نشنیده بودم، بنابراین دو سال تحقیق کردم و سرانجام او را یافتم. سپس مطالب زیادی از او آموختم و توانستم این مقاله معروف را بنویسم.

مقاله به سرعت در اینترنت پخش شد و پست‌ها و ایمیل‌های زیادی از گروه‌های مختلف و اقشار مختلف مردم به دستم رسید. لیست شخصی خودم در وبگاه www.mrfire.com این مقاله را لایک کرد و آن را به ده‌ها هزار نفر ارسال کرد و آن‌ها نیز به نوبه خود مقاله را برای دوستان و اعضای خانواده خود ارسال کردند. طبق تخمین‌های من، حدود پنج میلیون نفر این مقاله را دیده بودند.

باور جملات مقاله برای هرکسی که آن را می‌خواند واقعاً دشوار بود. برخی از این جملات الهام گرفتند و برخی در باور آن تردید کردند. می‌توان گفت که همه خواهان توضیح واضح‌تری بودند. حال این کتاب را به درخواست این دوستان نوشته‌ام. حتی اگر پنج مرحله ذکر شده در کتاب قبلی من، یعنی عامل جذب را دنبال کرده باشید،

حداقل در نگاه اول بینش‌های فوق‌العاده‌ای را که در این کتاب برایتان آشکار کرده‌ام درک نخواهید کرد. روش ساده‌ای که قصد دارم در این کتاب با شما مطرح کنم، به توضیح علت توانایی خود در انجام برخی از کارهای بزرگ در زندگی شخصی‌ام کمک می‌کند، کارهایی که هیچ تلاش خاصی برای رخ دادن آن‌ها انجام نداده‌ام. در اینجا به برخی از این کارها اشاره کرده‌ام:

برنامه صوتی با عنوان قدرت بازاریابی موفق زمانی اتفاق افتاد که من پس از ده سال، از کوییدن در دست کشیدم.

چگونه می‌توانستم بدون هیچ برنامه‌ای از یک انسان بی‌خانمان و فقیر رفته‌رفته تبدیل به یک نویسنده جزئی، و سپس نویسنده‌ای شوم که کتاب‌هایش چاپ شده است و حالا بهترین فروش اینترنتی را دارد؟

علاقه‌ام به داشتن ماشین اسب‌ت‌بی ام‌دبلیو زدتری باعث شد که به فکر فروش اینترنتی کتاب‌هایم بيفتم، ایده‌ای که تا قبل از این هیچ‌کسی به آن نیندیشیده بود و باعث شد که در یک روز بیست و دو دلار و نیم در یک سال یا بیشتر، دو بیست و پنجاه هزار دلار عایدم شود.

علاقه‌ام به خرید خانه و نقل مکان به ایالت نگراس در زمانی که از همسرم جدا شده بودم، منجر شد تا تجارتی جدید را آغاز کنم که در یک روز برایم پنجاه هزار دلار سود داشت. کاهش وزن چهل کیلویی را زمانی تجربه کردم که همه‌چیز را رها کرده و برای رسیدن به چیزی که می‌خواستم وارد مسیر جدیدی شدم.

میل به تبدیل شدن به نویسنده‌ای که کتاب‌هایش بیشترین فروش اینترنتی را داشته باشد، باعث شد کتاب پرفروشی بنویسم که هرگز برنامه‌ای برای نوشتن آن نداشتم و حتی ایده آن را نیز در سر نمی‌پروراندم.

حضورم در فیلم راز بدون کوچک‌ترین درخواست، خواهش، هماهنگی یا حتی نیت خاصی از سمت من صورت گرفت.

حضورم در فیلم زندگی شاه لازری در نوامبر ۲۰۰۶ و مارس ۲۰۰۷ بدون آنکه قصدی برای حضور در فیلم داشته باشم صورت گرفت.

هم‌اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم، شرکت‌های فیلم‌سازی هالیوود در حال

مذاکره برای تبدیل کردن کتابم یعنی عامل جذب به یک فیلم هستند و سایرین خواهان ساخت یک برنامه تلویزیونی با حضور خودم هستند.

این لیست ادامه دارد، اما شما حداقل آموختید که من معجزه‌های زیادی را در زندگی تجربه کرده‌ام.

اما این معجزات چرا اتفاق می‌افتد؟

من در گذشته بی‌خانمان بودم و امروز تبدیل به نویسنده‌ای با بالاترین میزان فروش کتاب، هنرمندی اینترنتی و مولتی میلیونر شده‌ام.

چه اتفاقی افتاد که توانستم این موفقیت‌ها را رقم بزنم؟

بله، آرزوهایم را دنبال کردم.

بله، دست به کار شدم.

بله، پشتکار داشتم.

آیا دیگران نیز همه این کارها را انجام داده‌اند و هنوز به موفقیتی که می‌خواهند نرسیده‌اند؟ تفاوت کار در چیست؟

اگر به فهرست کارهایی که با نگاهی مستدلانه آن‌ها را عنوان کردم دقت کنید، متوجه می‌شوید که هیچ‌یک از این کارها مستقیماً توسط من انجام نشده‌اند. در حقیقت، نقطه مشترک تمام این کارها روح برنامه‌ریزی الهی است که گاهی اوقات مانند یک همراه ناخواسته است.

اجازه دهید این مطلب را به شیوه دیگری توضیح دهم: در اواخر سال ۲۰۰۶ سمیناری با عنوان ورای آشکارسازی برگزار کردم که به‌شدت تحت تأثیر چیزهایی بود که پس از یافتن درمانگر رمزآلود اهل هاوایی و روش او یاد گرفته بودم. در آن سمینار از شرکت‌کنندگان خواستم که فهرستی از تمام روش‌هایی ارائه دهند که برای آشکار کردن یا جذب کردن چیزی در زندگی آموخته بودند. فهرست آن‌ها شامل روش‌هایی مانند تأکید، تصویرسازی، نیت، روش‌های آگاهی بدن، احساس کردن نتیجه پایانی، تکنیک آزادی احساسی (ای‌اف‌تی)^۱ یا ضربه زنی و بسیاری از روش‌های دیگر بود. وقتی گروه تمام روش‌های پیشنهادی خود را

نوشت، از آن‌ها پرسیدم که آیا این روش‌ها همیشه و بدون هیچ استثنایی کار می‌کنند؟ همه به صورت متفق‌القول نظرشان این بود که این روش‌ها همیشه کارایی ندارند. پرسیدم: «خب چرا؟»

هیچ‌یک پاسخ خاصی ندادند. سپس دانسته‌های خود را با گروه مطرح کردم:

«تمامی این روش‌ها محدودیت‌هایی دارند و ذهنتان مانند اسباب‌بازی با این روش‌ها بازی می‌کند تا شما را مجاب به قبول مسئولیت کند. حقیقت این است که شما مسئول نیستید و معجزه واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که تمام این اسباب‌بازی‌ها را کنار می‌گذارید و به چیزی در درون خودتان اعتماد می‌کنید، چیزی که محدودیت‌های صفر در آنجا قرار دارند.»

سپس به آن‌ها گفتم جایی که آن‌ها در زندگی واقعاً دلشان می‌خواهد باشند در ورای تمامی این اسباب‌بازی‌هاست. جایی در ورای هیاهوی ذهن و دقیقاً در جایی که ما آن را «الهی» می‌نامیم. سپس این‌طور ادامه دادم که در زندگی حداقل سه مرحله وجود دارد، مرحله اول با قربانی شدن شما آغاز می‌شود، سپس تبدیل به «خالق زندگی» خود می‌شوید و در نهایت اگر خوش‌شانس باشید مانند یک «بنده خدا» به زندگی پایان می‌دهید. در مرحله پایانی که در ادامه کتاب به توضیح آن خواهم پرداخت، معجزات متحیرکننده تقریباً بدون تلاش شما رخ می‌دهند.

اوایل صبح در برنامه عضویت طلایی هینوتیزم با یک کارشناس اهداف مصاحبه داشتم. او کتاب‌های متعددی نوشته و میلیون‌ها نسخه از کتاب‌هایش را فروخته است. او در زمینه نحوه آموزش به مردم جهت تعیین اهدافشان مهارت دارد. بیشتر فلسفه اعتقادی او در این زمینه داشتن اشتیاق سوزان برای رسیدن به هدف است. اما به نظر من این یک استراتژی ناقص است. از او پرسیدم: «اگر کسی نتواند انگیزه کافی برای تعیین یک هدف را در جهت تکمیل آن بیابد، پیشنهاد او چیست؟» او در پاسخ گفت: «اگر این را می‌دانستم، می‌توانستم بیشتر مشکلات دنیا را حل کنم.»

سپس ادامه داد که باید تشنه رسیدن به هدف بود. اگر چنین حسی نداشته باشی نمی‌توانی قوانین لازم برای تمرکز بر روی هدف و تلاش برای رسیدن به آن را رعایت کنی.

پرسیدم: «ولی اگر به اندازه کافی تشنه نباشم چه؟»

«بنابراین به هدفت نخواهی رسید.»

«شما چطور خود را تشنه هدف می‌کنید یا برای رسیدن به آن به خود انگیزه می‌دهید؟»

توانست پاسخی دهد.

نکته همین جاست. در یک جای مشخص تمامی برنامه‌هایی که برای رسیدن به هدف و کمک به خودتان تنظیم کرده بودید با شکست مواجه می‌شوند. سپس با این حقیقت تکان‌دهنده روبه‌رو می‌شوید که اگر کسی آمادگی رسیدن به چیزی را نداشته باشد، نمی‌تواند انرژی لازم برای آشکار کردن آن هدف را حفظ کند. پس دست از تلاش می‌کشید. هرکسی این موضوع را حداقل یک‌بار تجربه کرده است، به این ترتیب که در اول ژانویه اهدافی برای خود تعیین می‌کند و تا دوم ژانویه آن‌ها را فراموش می‌کند. او نیات خوبی در سر دارد، اما چیزی عمیق‌تر و خود دارد که با تمایلات هوشیارانه هماهنگ نیست.

پس با آن حالت عمیق که به اندازه کافی تشنه به دست آوردن نیست چه باید کرد؟ اینجاست که روش‌هایی که در این کتاب می‌آموزید آشکار می‌شود. این روش به پاک کردن ضمیر ناخودآگاه کمک می‌کند، جایی که مانع اصلی در آنجاست. این روش به حل مشکلات پنهانی می‌پردازد که مانع از رسیدن شما به اهدافتان شده‌اند، حال این اهداف می‌توانند سلامت، ثروت، شادی یا هر چیز دیگری باشند. همه این‌ها در درون شما اتفاق می‌افتد.

تمامی این مطالب را در کتابی که در دست دارید توضیح داده‌ام. فعلاً این موضوع را مدنظر داشته باشید که در کتاب تور نورتراندرز^۱ با نام وهم انسان جمله‌ای وجود دارد که ماهیت مسیر پریچ و خمی که تصمیم آن را دارید در یک جمله خلاصه می‌کند: «دنیا زمانی آغاز شد که عدم خود را در آینه دید.»

خلاصه می‌توان گفت که محدودیت صفر درباره بازگشت به حالت صفر است، جایی که هیچ چیز وجود ندارد، اما اتفاق افتادن هر چیزی ممکن است. در حالت صفر هیچ فکر، کلمه، کار، خاطره، برنامه، اعتقاد و هیچ چیز دیگری وجود ندارد، هیچ چیز.

اما روزی عدم خود را در آینه دید و شما متولد شدید. از آن زمان به بعد شما شروع به خلق و جذب اعتقادات، برنامه‌ها، افکار، کلمات، کارها و چیزهای دیگر کردید. بسیاری از این برنامه‌ها تمام مسیر را تا شروع وجود خودشان به عقب بازگشته‌اند.

هدف کلی این کتاب کمک به شما در جهت تجربه لحظات حیرت‌آور است. از آنجا به بعد معجزاتی نظیر آنچه که برای من روی داده بود، برای شما نیز اتفاق می‌افتد. این اتفاقات واقعاً سحرآمیز، حیرت‌آور و معجزه‌آسا هستند.

تجربه من در این سفر روحانی به ورای قدرت مافوق بشری، واقعاً باورنکردنی است. حتی به دست آوردن عجیب‌ترین آرزوهایم نیز برآیم محقق شده است، مهارت‌های جدیدی کسب کرده‌ام و به سطحی از عشق به خودم و جهان رسیده‌ام که از بیان آن توسط کلمات عاجزم. من در بهت و حیرت زندگی می‌کنم.

بگذارید این گونه بگویم که هرکسی از بُعد مخصوص به خود به جهان می‌نگرد. مذاهب، فلسفه‌ها، درمان‌گرها، نویسندگان، سخنرانان، معلمان مذهبی و کسانی که راه را برای دیگران روشن می‌کنند، هریک جهان را با توجه به برخی پیش‌فرض‌های ذهنی خود می‌نگرند. چیزی که در این کتاب می‌آموزید، استفاده از دیدگاهی جدید است تا بتوانید دیدگاه‌های دیگر را کنار بگذارید. وقتی موفق به انجام این کار شوید، در نقطه‌ای خواهید بود که آن را محدودیت صفر نامیده‌ام.

لطفاً توجه داشته باشید که این اولین کتابی در تاریخ است که روش به‌روز شده اهالی هاوایی یعنی هویت شخصی هواپونوپونو را برای درمان ارائه کرده است. این کتاب تجربه شخصی من در زمان استفاده از این روش است. بااینکه این کتاب با الهام از درمانگری نوشته شده است که این روش فوق‌العاده را به من آموخت، اما هرآنچه که خواهید خواند حاصل نوع دیدگاه من به جهان هستی است. برای درک کامل این روش باید آموزش‌های آخر هفته را انجام دهید و خودتان آن را تجربه کنید.

در پایان تمام ماهیت این کتاب را می‌توان در یک جمله خلاصه کرد، جمله‌ای که استفاده از آن را خواهید آموخت، جمله‌ای که رمز نهایی جهان را آشکار می‌سازد، جمله‌ای که می‌خواهم حالا به شما و پروردگار بگویم: «دوستت دارم.»

بلیت خود را تهیه کنید و در گوشه‌ای بنشینید، قطار سفر به سمت روح‌تان به‌زودی به راه خواهد افتاد. کلاه خود را محکم بچسبید.

دکتر جوویتال

www.ketab.ir