

محدودیت

صفر

Zero limit

زندگی بدون حد و مرز را تجربه کنید!

جو ویتال / ایها لیا کالاهولن

مترجم: مهدی برخوردار علی آبادی



سرشناسه: ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م. Vitale, Joe

عنوان و نام پدیدآور: محدودیت صفر: زندگی را بدون حد و مرز تجربه کنید/جو ویتال، ایهایاکالا هولن؛ مترجم مهدی برخوردار علی آبادی.

مشخصات نشر: قم: آرنیک کتاب، ۱۴۰۱. / مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص. / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۱۰۰۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Zero limits : the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c 2007

عنوان دیگر: زندگی را بدون حد و مرز تجربه کنید.

موضوع: موفقیت-- جنبه‌های مذهبی / Success -- Religious aspects

شفا-- جنبه‌های مذهبی / Healing -- Religious aspects

شناسه افزوده: هولن، ایهایاکالا، ۱۹۳۹ - م. / شناسه افزوده: HewLen, Ihaleakala

شناسه افزوده: برخوردار علی آبادی، مهدی، ۱۳۷۶. مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۵ / رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۷۶۴۳۱ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می باشد

عنوان:..... محدودیت صفر

نویسنده:..... جو ویتال، ایهایاکالا هولن

مترجم:..... مهدی برخوردار علی آبادی

ویراستار:..... فاطمه رضوان طلب

صفحه آرای:..... زهرا مالکی

ناشر:..... آرنیک کتاب

گرافیک و تولید محتوا:..... ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳

چاپخانه:..... ولیعصر

نوبت چاپ:..... دوم/ ۱۴۰۳

شمارگان:..... ۲۰۰ نسخه

شابک:..... ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۱۰-۹

مرکزپخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۳۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

پیشگفتار.....	۶
مقدمه.....	۷
آغاز ماجراجویی.....	۱۴
یافتن عجیب‌ترین درمانگر جهان.....	۲۱
اولین گفتگوی ما.....	۲۸
حقیقت تکان دهنده در مورد نیت.....	۳۳
دوستت دارم.....	۵۳
شواهد.....	۷۳
چگونه به نتایج سریع‌تری برسیم؟.....	۱۱۳
چگونه ثروت بیشتری دریافت کنیم؟.....	۱۲۱
ذهن‌های شکاک می‌خواهند همه چیز را بدانند.....	۱۳۴
حق انتخاب، یک محدودیت است.....	۱۴۳
سیگار، همبرگر و کشتن شیطان.....	۱۶۰
حقیقت ماجرا.....	۱۷۲
سه مرحله بیداری.....	۱۸۲
ضمیمه الف.....	۱۸۷
ضمیمه ب.....	۱۸۹
ضمیمه ج.....	۱۹۱

پیشگفتار

جایی که آرامش شروع می‌شود

مورنا نالاماکو سیمیونا، خالق و اولین استاد روش خودشناسی از طریق هو اوپونو پونو، بر روی میزکارش تابلویی داشت که روی آن نوشته شده بود: «آرامش از من آغاز می‌گردد.»

این آرامش را، در حدی فراتر از درک و در جریان کار و سفر با او از دسامبر ۱۹۸۲ تا به هنگام مرگش در فوریه ۱۹۹۲ در کیرشهیم آلمان شاهد بودم. حتی در بستر مرگ هم که بود و اطرافیانش به کلی آشفته بودند آرامشی فراتر از درک از او می‌تراوید. این برای من خوش‌شانسی و افتخار بزرگی بود که در نوامبر ۱۹۸۲ از مورنا آموزش دیدم و یک دهه در محضر ایشان بودم. از آن زمان تاکنون دائم به انجام هو اوپونو پونو مشغول بودم. اکنون بسیار شادمان هستم که به کمک دوستم دکتر جو وایتلی می‌توانم این پیام را به همهٔ جهانیان برسانم.

ولی در واقع من فقط وسیله‌ای برای رساندن این پیام هستم چون همگی ما یکی هستیم و تمامی امور در درون ما اتفاق می‌افتند.

آرامش من

دکتر ایها لیاکالا هولن

رئیس افتخاری بنیاد من، آزادی جهان

مقدمه

راز جهان هستی

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان «غیرمعمول‌ترین درمانگر جهان» نوشتم. در زمینه روانشناسی بود که به درمان تمامی مجرمان بستری در بخش مخصوص بیماران روانی (بدون این که به طور حرفه‌ای آن‌ها را ببیند) کمک کرده بود.

او از یک روش غیرمعمول بومیان هاوایی برای این کار استفاده کرده بود. تا سال ۲۰۰۴ هرگز در مورد او و روش او چیزی نشنیده بودم. دو سال جستجو کردم تا او را پیدا کنم. سپس روش او را یاد گرفتم و آن مقاله معروف را نوشتم.

آن مقاله اینترنت را فرا گرفت. در گروه‌های خبری انتشار یافت و برای تعداد زیادی از مردم، از تمامی طبقات جامعه، به صورت ایمیل ارسال شد. کسانی که ایمیل‌هایم را دنبال می‌کردند از آن بسیار خوششان آمد و آن را برای ده‌ها هزار نفر دیگر فرستادند. آن‌ها نیز مقاله را به افراد خانواده و دوستانشان ارسال کردند.

تخمین می‌زنم که حدود پنج میلیون نفر آن مقاله را دیده باشند. همه کسانی که آن را می‌خوانده بودند باورش را سخت می‌دانستند. بعضی از آن‌ها درس می‌گرفتند و برخی دیگر شك داشتند. همه بیشتر می‌خواستند. این کتاب نتیجه میل آن‌ها و تلاش من است.

حتی اگر پنج مرحله کتاب گذشته‌ام؛ عامل جذب را بکار گرفته باشید شاید باز هم بینش‌های باورنکردنی را که در اینجا به شما عرضه می‌دارم،

حداقل در نگاه اول، درک نکنید. روند ساده‌ای در این کتاب به اشتراک می‌گذارم که نشان می‌دهد چگونه توانسته‌ام به موفقیت‌های بزرگی برسم، بدون این که تلاشی برای تحقق آن‌ها بدست بیاورم. برخی از آن‌ها عبارتند از:

- برنامه صوتی که با شرکت نایتیگل کوننت داشتم، یعنی قدرت بازاریابی برانگیزاننده، پس از آن که از کوبیدن در آن شرکت به مدت ده سال دست کشیدم اتفاق افتاد.

- چگونه از بی‌خانمانی و فقر و نویسنده‌ای در تلاش برای انتشار کتاب‌هایش به نویسنده کتاب‌های پرفروش و استاد بازاریابی اینترنتی بدون هیچ برنامه‌ای تبدیل شدم.

- تمایل من برای خرید یک ماشینی بی‌ام و پیشرفته باعث شد که ایده‌ای که قبلاً به فکر هیچ‌کسی نرسیده بود بر من القا شود و باعث شود که در یک روز ۲۲۵۰۰ دلار و در یک سال حدود یک چهارم میلیون دلار در بیاورم.

- تمایلی که من به خریداری ملکی در منطقه خوب تگزاس داشتم، آن هم در زمانی که ورشکسته و در شرف جدایی از همسرم بودم، به یک تجارت جدید منجر شد که در یک روز ۵۰۰۰۰ دلار درآمد داشت.

- کاهش ۸۰ پوند از وزنم پس از آن اتفاق افتاد که دست از شیوه قبلی‌ام برداشتم و روش جدیدی را برای دستیابی به آرزوهایم در پیش گرفتم.

- تمایل من به تبدیل شدن به نویسنده‌ای شماره یک که پرفروش‌ترین کتاب‌ها را می‌نویسد باعث شد که پرفروش‌ترین کتاب را بنویسم و شماره یک بشوم، که اصلاً قصد نوشتن آن را نداشتم و حتی ایده من نبود.

- حضورم در فیلم مشهور راز، بدون هیچ خواهش، درخواست، نیت یا هماهنگی من با سازنده اتفاق افتاد.

- حضورم در برنامه زنده لری کینگ در نوامبر ۲۰۰۶ و دوباره در مارس ۲۰۰۷ بدون اینکه من قصد داشته باشم، اتفاق افتاد.

- به هنگام نوشتن این کلمات تهیه‌کنندگان هالیوود در حال مذاکره برای ساختن

فیلمی از روی کتابم عامل جذب هستند. عده دیگری هم می‌خواهند مرا قانع کنند تا برنامه تلویزیونی خودم را داشته باشم.

البته که می‌توانم این فهرست را باز هم ادامه دهم ولی فکر می‌کنم که منظورم را متوجه شده باشید. شگفتی‌های زیادی در زندگی‌ام اتفاق می‌افتند. اما چرا آن‌ها اتفاق می‌افتند؟

زمانی بی‌خانمان بودم. امروز من نویسنده کتاب‌هایی پرفروش، یک شخصیت مشهور اینترنتی و مولتی میلیونر هستم.

چه اتفاقی برای من افتاد که به این موفقیت‌ها رسیدم؟

بله، من رویاهایم را دنبال کردم.

بله، اقدام کردم.

بله، من پیگیر بودم.

اما آیا عده زیادی از مردم نیز همین کارها را نمی‌کنند و با این وجود به موفقیت

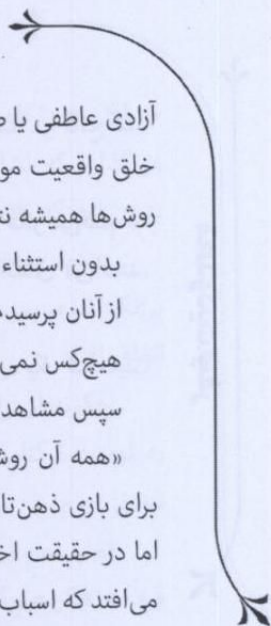
دست نمی‌یابند؟

تفاوت در چیست؟

اگر نگاهی انتقادی به دستاوردهایی که فهرست کردم بیاندازید شاید دریابید که هیچ یک از آن‌ها مستقیماً توسط من ایجاد نشده است. در واقع، وجه مشترک همه آن‌ها این است که برنامه‌ریزی الهی داشته‌اند و من هم گاهی اوقات فقط به اکراه در آن‌ها شریک شده‌ام.

اجازه دهید این را به طریق دیگری برایتان توضیح دهم: در اواخر سال ۲۰۰۶ سمیناری به نام فراتر از تجلی برگزار کردم. موضوع تدریسم به شدت تأثیر آنچه که از یک درمانگر مرموز اهل هاوایی فراگرفتم و کشف کردم و کلاً روش او قرار داشت.

در آنجا از همه خواستم که تمامی راه‌هایی را که برای نشان دادن یا جذب چیزی در زندگی خود می‌شناسند فهرست کنند. آن‌ها مواردی مانند جملات تأکیدی، تجسم، نیت، روش‌های آگاهی جسمانی، احساس نتیجه نهایی، نوشتن، روش



آزادی عاطفی یا ضربه زدن و بسیار موارد دیگر. هنگامی که تمام راه‌هایی را که برای خلق واقعیت مورد نظرشان به فکرشان می‌رسید نوشتند از آنان پرسیدم که آیا آن روش‌ها همیشه نتیجه می‌دهد؟

بدون استثناء همه قبول داشتند که آن روش‌ها همیشه کار نمی‌کند.

از آنان پرسیدم: «خوب، چرا نه؟»

هیچ‌کس نمی‌توانست با اطمینان بگوید.

سپس مشاهدات خودم را برایشان گفتم:

«همه آن روش‌ها با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستند. آن‌ها اسباب‌بازی‌هایی برای بازی ذهن‌تان هستند تا فکر کنید که این شما هستید که مسئول امور هستید. اما در حقیقت اختیار امور در دست شما نیست. شگفتی‌های واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که اسباب‌بازی‌ها را رها کنید و به جایی در درون خود اعتماد کنید که در آن هیچ محدودیتی وجود ندارد.»

سپس به آن‌ها توضیح دادم جایی که می‌خواهند در زندگی به آن برسند فراتر از آن اسباب‌بازی‌ها و فراتر از تفکرات ذهن و درست همان جا یا چیزی است که ما الهی می‌نامیم.

در ادامه هم برایشان شرح دادم که زندگی حداقل سه مرحله دارد. از شما به عنوان قربانی شروع می‌شود، سپس به سمت شما به عنوان خالق زندگی خود حرکت می‌کند و اگر خوش شانس باشید، در پایان خادم الهی خواهید شد. در مرحله آخر، که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت، تقریباً بدون هیچ تلاشی از جانب شما وقایع شگفت‌انگیزی اتفاق می‌افتد.

اوایل امروز با کسی که در زمینه هدف‌گذاری تخصص دارد گفتگو می‌کردم. او دوازده کتاب در مورد این موضوع نوشته و میلیون‌ها نسخه از آن‌ها را فروخته است. او می‌داند که چگونه به مردم یاد دهد که به چه صورت هدف‌گذاری کنند. بیشتر فلسفه او هم حول این محور می‌چرخد که باید تمایل شدیدی برای انجام کاری داشته باشید. اما این يك نقشه ناقص است. از او پرسیدم زمانی که کسی نه

فقط تمایل به انجام کار بلکه حتی انگیزه هدف‌گذاری را ندارد چه پیشنهادی
برایش داری؟

در آغاز گفت: «اگر این را می‌دانستم که می‌توانستم بیشتر مشکلات جهان را
حل کنم.» و در ادامه گفت که باید تشنه کسب موفقیت باشید. اگر اینطور نیستید،
نظم و انضباط مورد نیاز برای تمرکز روی آن و تلاش برای رسیدن به آن را حفظ
نخواهید کرد.

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

«پس به هدف‌ت نخواهی رسید.»

«چگونه خودتان را تشنه یا با انگیزه می‌کنید؟»

نمی‌توانست پاسخی بدهد.

نکته همین است. در یک نقطه خاص، همه برنامه‌های کمک به خود و
هدف‌گذاری با شکست مواجه می‌شوند. آن‌ها با این واقعیت نگران‌کننده مواجه
می‌شوند که اگر کسی آماده دستیابی به چیزی نباشد توان لازم برای تجلی آن را
حفظ نخواهد کرد. دست از کار می‌کشد. همه این تجربه را دارند که روزاؤل سال
تصمیمی می‌گیرند و روز دوم سال آن را به فراموش می‌کنند. نیت خیر داشته‌اند. اما
چیز عمیق‌تری با خواسته ذهن خود آگاهشان همسو نبوده است.

پس چگونه حریف آن حالت عمیق‌تری می‌شوید که «تشنه» نیست؟

اینجا است که روش بومیان هاوایی که در این کتاب آن را یاد خواهید گرفت
به کار می‌آید. این به پاکسازی ناخودآگاه کمک می‌کند، جایی که موانع در آن
قرار دارد. همچنین کمک می‌کند تا برنامه‌های پنهانی را که شما را از رسیدن به
خواسته‌هایتان باز می‌دارند، اعم از سلامتی، ثروت، خوشبختی یا هر چیز دیگری
منحل کنید. همه چیز هم در درون خودتان اتفاق می‌افتد.

من همه این‌ها را در کتابی که الآن در دست دارید توضیح خواهم داد. در حال
حاضر فقط این را در نظر بگیرید: نقل قولی از تور نورتراند رس در کتابی به نام توهم
کاربر وجود دارد که نوسانات ذهنی را که به زودی به آن‌ها دچار می‌شوید خلاصه
می‌کند: «جهان زمانی شروع شد که هیچ چیز خودش را درآینه دید.»

به طور خلاصه محدودیت صفر دربارهٔ بازگشت به حالت صفر، یعنی جایی که هیچ چیز وجود ندارد اما هر چیزی ممکن است. در حالت صفر هیچ فکر، گفتار، کردار، خاطره، برنامه، باور یا هر چیز دیگری وجود ندارد. فقط هیچ.

اما روزی رسید که هیچ خودش را درآینه دید و شما متولد شدید. از آنجا، باورها، برنامه‌ها، خاطرات، افکار، گفتارها، کردارها و غیره را خلق کردید و ناخودآگاه جذب و پذیرفتید. خیلی از این برنامه‌ها به همان ابتدای خلقت باز می‌گردند. تمام هدف این کتاب این بوده است که لحظه به لحظه به شما در تجربه کردن عجایب کمک کند. از آنجا به بعد است که شگفتی‌هایی مانند مواردی که ذکر کردم برایتان اتفاق خواهند افتاد. فقط هم به شما تعلق خواهند داشت و به همان اندازه حیرت‌آور، جادویی و عجیب خواهند بود.

تجربه‌ای که از سوار شدن بر این کشتی معنوی و حرکت به سوی قدرتی فراتر از درک داشته‌ام تقریباً غیرقابل بیان است. به موفقیت‌هایی فراتر از دورترین رویاهایم دست یافته‌ام. مهارت‌های جدیدی کسب کرده‌ام و سطح عشقی که به خودم و جهان می‌ورزم به جایی رسیده است که کلمات معمولی اغلب از توصیف آن ناتوان هستند. در حالتی نزدیک به عجایب زندگی می‌کنم.

بگذارید این طور بیان کنم: هر کس عینکی دارد که از طریق آن به جهان می‌نگرد. تمامی فلسفه‌ها، درمان‌ها، نویسندگان، سخنرانان، استادان و شمع‌سازان جهان را از طریق چهارچوب ذهنی خاصی درک می‌کنند. در این کتاب می‌آموزید که چگونه عینک جدیدی بزنید که از همهٔ عینک‌های دیگر بهتر باشد. هنگامی که موفق شدید، در جایی خواهید بود که من آن را محدودیت صفر می‌نامم.

لطفاً توجه کنید که این اولین کتاب در طول تاریخ است که روش امروزی شدهٔ بومیان هاوایی برای درمان کردن، که خودشناسی از طریق هو اوپونو پونو نامیده می‌شود، را آشکار می‌سازد. همچنین توجه کنید که این فقط تجربیات یک نفر یعنی من را شرح می‌دهد.

هر چند که این کتاب توسط همان درمانگری که این روش شگفت‌انگیز را به من

آموخت تایید شده ولی هر چه که در آن است از دید عینکی که من برای مشاهده جهان به چشم زده‌ام نوشته شده است. برای درک کامل خودشناسی از طریق هو اوپونو پونو باید در یک دوره آموزشی کامل که آخر هفته‌ها برگزار می‌شوند حضور یابید تا خودتان آن را تجربه کنید.

در نهایت، کل ماهیت این کتاب را می‌توان در یک عبارت خلاصه کرد که شیوه استفاده از آن را خواهید آموخت. عبارتی که راز نهایی هستی را آشکار می‌کند. می‌خواهم آن را همین الان به شما بگویم: «دوستت دارم.»

بلیت بگیرید و روی صندلی بنشینید. قطاری به مقصد روح شما آماده حرکت است. کلاهتان را محکم بگیرید. دوستان دارم.

دکتر جو وایتلی