

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محدودیت صفر

(زندگی را بدون مرز تجربه کنید)

اسرار بومیان هلمند و سن دستیابی به
ثروت، سلامتی، آرامش و موهبت‌های دیگر در (دستی

جو ویتالی
دکتر ایالیا کالاهولن

مترجم: الهه کیهان‌فر

نشر عالی‌تبار

سرشناسه	ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م. Vitale, Joe
عنوان و نام پدیدآور	محدودیت صفر (زندگی را بدون مرز تجربه کنید): اسرار بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت.... / جو ویتالی، ایالیاکالا هولن؛ مترجم الهه کیهان فر.
مشخصات نشر	تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.؛ جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-622-6153-26-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پدیدآور	عنوان اصلی: Zero limits: the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c2007.
موضوع	موفقیت -- جنبه های مذهبی
موضوع	Success -- Religious aspects
زبان	هیو لن، هالیکالا، ۱۹۳۹ - م.
شناسه افزوده	Hew Len, Haleakalā
شناسه افزوده	کیهان فر، الهه، ۱۳۷۱ -، مترجم
رده بندی کنگر	P۲۶۸
رده بندی دیویی	۲۶۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۷۰۵

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناسر محفوظ است. تیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پی سی دی و دیگر روش‌های کپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت مجرای حقوق قانونی قرار می‌گیرند.



Email: Alitabar publicat@...il.com

محدودیت صفر

جو ویتالی

دکتر ایالیاکالا هولن

مترجم: الهه کیهان فر

ناشر: عالی تبار

چاپ: طرح و نقش نوین / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۲۶-۶۱۵۳-۶۲۲-۹۷۸-978-622-6153-26-3

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخررازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۰۱-۶۶۹۷۳۶۴۰ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مرکز پخش: (فاطر) ۰۲-۶۶۹۷۳۶۴۰

فهرست مطالب

۵	تقدیر و تشکر
۶	پیشگفتار
۷	مقدمه
۱۷	جل اول: آغاز ماجراجویی
۲۷	فصل دوم: پیدا کردن عجیب‌ترین و خاص‌ترین درمانگر دنیا
۳۵	فصل سوم: سبب گفتگوی من و او
۴۱	فصل چهارم: بیفتی حیرت‌انگیز در مورد مقاصد و نیت‌ها
۵۳	فصل پنجم: چه شائناش در این موضوع وجود دارد؟
۶۷	فصل ششم: دوست دارم
۸۳	فصل هفتم: غذا خوردن در برابر روح الهی
۹۳	فصل هشتم: اسناد و شواهد
۱۳۵	فصل نهم: چگونه می‌توان سریع‌تر به خدا رسید؟
۱۴۵	فصل دهم: چگونه ثروت بیشتری دریافت کنیم؟
۱۵۹	فصل یازدهم: ذهن‌های شکاک مایلند بدانند
۱۶۹	فصل دوازدهم: انتخاب، نوعی محدودیت محسوب می‌شود
۱۸۷	فصل سیزدهم: سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی
۲۰۱	فصل چهاردهم: حقیقتی که در پس این داستان نهفته است
۲۱۳	سخن آخر: سه مرحله برای رسیدن به هوشیاری و بیداری
۲۱۹	ضمیمه اول: اصول بنیادی محدودیت صفر
۲۲۲	ضمیمه دوم: چگونگی شفا دادن خود (یا هر شخص دیگری) و دستیابی ...
۲۲۴	ضمیمه سوم: چه کسی مسئول است؟

مقدمه

روان‌چین هستی

در سال ۲۰۰۶، مقاله‌ای با عنوان "خاص‌ترین و عجیب‌ترین درمانگر دنیا" نوشتم. این مقاله، درباره روان‌ناسی بود که کمک کرده بود همه بیماران بستری در بخش روانی یک بیمارستان که به آنها حمایت‌کارانی مبتلا به بیماری‌های روانی بودند، بهبود پیدا کنند؛ بدون اینکه هیچ‌کدام از آنها را به طور تخصصی ملاقات و معاینه کرده باشد. این درمانگر، از یک روش درمانی ویژه که متعلق به بومیان هاوایی بود استفاده می‌کرد. من تا سال ۲۰۰۴ هرگز چنین مورد این روش درمانی نشنیده بودم. پیش از اینکه با این شیوه آشنا شوم، مدت دو سال مطالعه و تحقیق کردم. سپس روش این درمانگر را فراگرفتم و این مقاله که اکنون شهرت یافته را به رشته تحریر درآوردم.

مقاله‌ام به سرعت در فضای اینترنت منتشر شد، گروه‌های خبری مطرح شد و برای عده زیادی از مردم اقشار مختلف ایمیل شد. افرادی که این مطلب از طریق وب‌سایت خودم یعنی www.mrfire.com برای آنها ایمیل شده رد، مقاله‌ام را پسندیدند و آن را برای دهها و هزاران نفر دیگر فرستادند. این افراد نیز مقاله را با اعضای خانواده و دوستان خود به اشتراک گذاشتند. گمان می‌کنم حدود پنج میلیون نفر آن مقاله را مطالعه کرده‌اند.

تمام کسانی که این مقاله را خوانده‌اند، باور مطالب آن برایشان سخت بود. بعضی از آنها با خواندن این مقاله از آن انگیزه و الهام می‌گرفتند و بعضی‌ها در مورد صحت آن دچار شک و تردید می‌شدند، اما بعضی افراد مایل بودند در مورد موضوع آن بیشتر بدانند. این کتاب حاصل اشتیاق این افراد و تلاش و پژوهش‌های من است.

حتی اگر پنج مرحله‌ای که در کتاب قبلی‌ام به نام "عامل جذب کردن"^۱ مطرح کرده‌ام را مطالعه کرده‌اید و در این زمینه با تجربه و ماهر هستید، ممکن است درک کردن دیدگاه‌ها و بینش‌های شگفت‌انگیزی که در این کتاب آشکار خواهم کرد برای‌تان دشوار باشد و حداقل در نگاه اول به عمق معنای آنها پی نبرید. فرایند ساده‌ای که در این کتاب توضیح خواهم داد، به شما نشان می‌دهد که چگونه بدون اینکه تلاش و اصرار زیادی از خود نشان دهم، توانستم دستاوردهای بزرگ و مهمی را برای خود رقم بزنم.

بعضی از دستاوردهای من عبارتند از:

- برایم راه‌یابی من به نام "نایتینگل - کونانت"^۲ با موضوع "بازاریابی جسورانه"^۳ زمانی اجرا شد که پس از ده سال تلاش برای اجرای آن امیدم به دست داده بودم و دست از اصرار برداشته بودم.
- چگونه از فردی بی‌خانمان به فردی فقیر تبدیل شدم و سپس از نویسنده‌ای بی‌مشغلات فراوان، به نویسنده‌ای مشهور تبدیل شدم که آثار او به چاپ رسیده و سپس، نویسنده‌ای با آثار پرفروش شدم که در زمینه بازاریابی اینترنتی - با ب نظر است؛ بدون اینکه از قبل برای آن برنامه‌ریزی کرده باشم.
- اشتیاق من به جذب کردن یک خریداری اسپرت بی. ام. دبلیو. زد^۴ باعث شد ایده و انگیزه بازاریابی اینترنتی که ما پیش از آن به ذهن هیچ‌کس خطور نکرده بود، به ذهن من بیاید. این ایده باعث شد در طول یک روز ۲۲/۵۰۰ دلار و در عرض یک سال حدود ۲۰۰ میلیون دلار درآمد کسب کنم.
- اشتیاق من به خریدن یک خانه در حوالی تگزاس و نقل مکان کردن به آن در زمانی که فردی شکست خورده و در آستانه طلاق بودم، باعث شد کسب و کار جدیدی را راه‌اندازی کنم که روزی ۵۰/۰۰۰ دلار درآمد داشت.

- پس از اینکه دست از تلاش‌های بی‌نتیجه برداشتم و خودم را برای به‌کارگیری شیوه‌ای جدید آماده کردم، موفق شدم که حدود ۳۶ کیلوگرم وزن کم کنم و به وزن دلخواهم برسم.
 - اشتیاق من به نوشتن پر فروش‌ترین کتاب‌ها، باعث شد کتاب محبوب و پرفروشی را بنویسم که هرگز برنامه‌ای برای نوشتن آن نداشتم، و حتی ایده اولیه آن متعلق به من نبود.
 - حضور پیدا کردن من در یک فیلم پر بیننده و محبوب به نام "راز" بدون درخواست و خواهش من انجام گرفت و از قبل هیچ قصد و نیت یا برنامه‌ریزی برای آن نداشتم.
 - حضور پیدا کردن من در برنامه تلویزیونی زنده "لری کینگ لایو" در نوامبر سال ۲۰۰۷، مجدداً در مارس سال ۲۰۰۷ بدون اینکه من درخواستی برای آن کرده باشم، اتفاق افتاد.
 - در همین حین همین برنامه را می‌نویسم، فیلم‌سازان بزرگ هالیوود مشغول صحبت در مورد ساخت یک فیلم از روی کتاب من به نام "عامل جذب کردن" هستند و هنوز هم افرادی هستند که در مورد حضور پیدا کردن در برنامه‌های تلویزیونی با من مذاکره می‌کنند.
- می‌توانستم موارد دیگری را نیز به این فهرست بیفزایم، اما تا همین جا هم متوجه نکته مورد نظرم شده‌اید. معجزه‌های زیادی در زندگی من رخ داده‌اند. اما علت این معجزه‌ها چیست؟
- من یک زمانی فرد بی‌خانمانی بودم، اما اکنون نویسنده کتاب‌های پرفروش، یک سلبریتی در فضای اینترنت و فردی مولتی‌میلیونر هستم.
- چه اتفاقی برای من افتاد که توانستم این موفقیت‌ها را رقم بزنم؟
- بله، من رؤیاهایم را دنبال کردم.
- بله، من دست به اقدام و عمل زدم.
- بله، قاطع و مصمم بودم.

مگر عده زیادی از مردم را نمی‌بینیم که همین کارها را انجام داده‌اند و علی‌رغم این تلاش‌ها به نتیجه مطلوبی نرسیده‌اند؟

تلاش‌های من چه فرقی با تلاش‌های این افراد داشت؟

اگر فهرست تلاش‌های من را با دیدگاهی منتقدانه بنگرید، احتمالاً متوجه خواهید شد که هیچ کدام از آنها مستقیماً توسط من خلق نشده‌اند. در واقع، نقطه مشترک همه این دستاوردها، برنامه‌ریزی الهی است و گاهی این اتفاقات بدون تأیید من در خواست من رخ داده‌اند.

اجازه بدهید منظورم را طور دیگری بیان کنم:

در اواخر سال ۲۰۰۶، همایشی به نام "فراتر از تجلی"^۱ برگزار کردم که بخش عمده آن از آن جهت تأثیر آموخته‌هایم پس از آشنا شدن من با آن درمانگر اسرارآمیز - اهل ناورس و روش درمانی او بود. در آن همایش از حضار خواستم تا از تمام شیوه‌هایی که برای متجلی ساختن یا جذب کردن چیزی در زندگی‌شان بلد هستند، فهرستی تهیه کنند. فهرست آنها شامل مواردی، از جمله: تلقین کردن، تجسم ذهنی، اراده کردن شیوه‌های برای آمادگی پیدا کردن جسمی، داشتن احساس رسیدن به نتیجه مورد نظر و انجام کردن آن، یادداشت کردن خواسته خود، تکنیک آزادی عاطفی (EFT)، ضربه‌تراپی^۲ و بسیاری روش‌های دیگر بود. به محض اینکه این گروه فهرست‌های خود را برای ساختن وقایع زندگی خود را آماده کردند، از آنها پرسیدم: «کدام یک از این روش‌ها همیشه و بدون استثناء جواب می‌دهد؟»

همه آنها پاسخ دادند: «هیچ‌کدام از این روش‌ها همیشه مؤثر نیستند.»

پرسیدم: «خب، چرا این طور است؟»

هیچ‌کس نتوانست پاسخ دقیق و مطمئنی بدهد. پس با پاسخی که بر اساس

1. Beyond the Manifestation

۲. Emotional Freedom Technique: رهاسازی احساسات یا ضربه‌تراپی (Tapping)

روشی برای بازنمایی احساسات سرکوب شده و پرداختن به آنها است. این روش درمانی، تا حدودی شبیه به طب سوزنی است، با این تفاوت که در ضربه‌تراپی از ضربه دست جهت آزادسازی مسیرهای عصبی موجود در بدن انسان استفاده می‌شود. ترکیب ضربان انگشتان به نقاط مشخصی از بدن و گفتن عبارات تأکیدی جهت آزادسازی احساسات، از نکات اصلی این تکنیک است.

شواهد خودم به آن رسیده بودم، آنها را غافلگیر کردم:

همه این شیوه‌ها محدودیت دارند. این شیوه‌ها مانند اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن شما با آنها بازی می‌کند تا همواره تصور کنید که خودتان مسئول تمام وقایع هستید. در حقیقت، شما مسئول تمام این وقایع نیستید و زمانی که این اسباب‌بازی‌ها را رها کنید و به این باور برسید که در درون شما هیچ محدودیتی وجود ندارد، معجزه‌های واقعی در زندگی‌تان رخ می‌دهد.

پس به آنها گفتم: «جایی که شما مایلید در آن باشید، ماورای تمام این اسباب‌بازی‌هاست؛ یعنی ماورای حرف‌ها و هیاهوی ذهن و همانجایی که آن را روح الهی می‌نامیم.

در ادامه، توضیح دادم که زندگی حداقل سه مرحله دارد: ابتدا در مرحله قربانی شدن قرار می‌گیریم، سپس تبدیل به خالق زندگی خود می‌شویم و در پایان اگر خوش‌شانس باشیم، به خداوند و روح الهی خواهیم شد. در مرحله پایانی زندگی که در بخش‌های بعدی نیز کتاب به توضیح آن خواهم پرداخت، معجزه‌های شگفت‌انگیزی در زندگی رخ می‌دهد که تقریباً بدون تلاش و اراده شما به وقوع می‌پیوندند.

صبح امروز با یک متخصص هدف‌گذاری در مورد دوره آموزشی "گنج نهفته در هیپنوتیزم"^۱ مصاحبه کردم. وی در این خصوص کتاب‌های بی‌شماری نوشته و میلیون‌ها نسخه از آنها را به فروش رسانده است. او می‌داند که تعیین کردن هدف را چه طور باید به مردم یاد بدهد. بخش عمده‌ای از اصول و فلسفه او بر محور "داشتن اشتیاق فراوان برای دستیابی به یک هدف" استوار است. اما این شیوه ناتمام است و چیزی کم دارد. من از این متخصص پرسیدم که: «گاهی انسان موفق به یافتن انگیزه کافی برای تعیین یک هدف نمی‌شود، چه برسد به دستیابی به آن. پیشنهاد شما برای چنین فردی چیست؟»

او پاسخ داد: «اگر جواب این سؤال را می‌دانستم، می‌توانستم اکثر مشکلات موجود در دنیا را حل کنم.» سپس ادامه داد: «شما باید تشنه دستیابی به هدف خود باشید. در غیر این صورت برنامه‌ریزی و اراده لازم برای تمرکز کردن بر آن و تلاش برای آن را نخواهید داشت.»