

به نام خالق زیبایی‌ها

# محدودیت صفر

شیوه اسرارآمیز بومیان هاوایی

در دستیابی به

ثروت، سلامت و آرامش معنوی

به صورت فراگیر

جوتهالی

ایهالیاکالا هول

ترجمه

دکتر سوسن اسدی

ویراستار

آرمان ظریف آبکنار

نمونه خوان

اکرم حسن‌زاده



انتشارات ما

|                     |   |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | ۱ | ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م. Joe, Vitale                                                                                                                                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | ۱ | محدودیت صفر؛ شیوه اسرارآمیز یومیان هاوایی در دستیابی به ثروت، سلامت و آرایش معنوی به صورت فراگیر/ جو ویتالی، ایها لیا کالا هولن؛ ترجمه سوسن اسدی؛ ویراستار: آرمین ظریف آبکنار؛ نمونه خوان اکرم حسن زاده. |
| مشخصات نشر          | ۱ | تهران: انتشارات سما، ۱۳۹۹.                                                                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری        | ۱ | ۲۴۰ ص.                                                                                                                                                                                                   |
| شابک                | ۱ | 978-964-685182-5                                                                                                                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | ۱ | فیبا                                                                                                                                                                                                     |
| یادداشت             | ۱ | Zero limits: the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c.2007. عنوان اصلی.                                                                                                         |
| یادداشت             | ۱ | کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "محدودیت صفر؛ راز نهفته مردم هاوایی برای حصول ثروت، سلامتی، آرایش و فرا تراژن" با ترجمه مهدی محسنی میرآبادی توسط انتشارات گیدا در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.                  |
| عنوان دیگر          | ۱ | شیوه اسرارآمیز یومیان هاوایی در دستیابی به ثروت، سلامت و آرایش معنوی به صورت فراگیر.                                                                                                                     |
| عنوان دیگر          | ۱ | محدودیت صفر؛ راز نهفته مردم هاوایی برای حصول ثروت، سلامتی، آرایش و فرا تراژن.                                                                                                                            |
| موضوع               | ۱ | موققتیت -- جنبه های مذهبی                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | ۱ | Success -- Religious aspects                                                                                                                                                                             |
| شناسه افزوده        | ۱ | هیرولن، هالی کالاکالا، ۱۹۳۹ - م.                                                                                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | ۱ | Hew Len, Halekuali                                                                                                                                                                                       |
| شناسه افزوده        | ۱ | اسدی، سوسن، ۱۳۴۵ - مترجم                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | ۱ | ظریف آبکنار، آرمین، ۱۳۶۹ - ویراستار                                                                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | ۱ | حسن زاده، اکرم، ۱۳۵۸ -                                                                                                                                                                                   |
| رده بندی کنگره      | ۱ | BL۶۵                                                                                                                                                                                                     |
| رده بندی دیویی      | ۱ | ۲۰۴/۴                                                                                                                                                                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱ | ۷۲۷۲۸۲۸                                                                                                                                                                                                  |



آمارات

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه فروروز - پلاک ۲۳  
تلفن: ۶۶۴۰۹۵۱۳ - ۶۶۹۶۲۳۰۴

## محدودیت صفر

نویسنده: جو ویتالی و دکتر ایها لیا کالا هولن

مترجم: دکتر سوسن اسدی

ویراستار: آرمین ظریف آبکنار

نمونه خوان: اکرم حسن زاده

صفحه آرای: قاسمی (رها سپهر)

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۵۰ جلد

چاپخانه: چاپ مشکي

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۸۲-۵

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۵۹,۸۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| مقدمه - راز جذاب جهان هستی .....              | ۱۱  |
| ۱ آغاز ماجراجویی .....                        | ۱۹  |
| ۲ پیدا کردن عجیب‌ترین درمانگر دنیا .....      | ۲۹  |
| ۳ اولین گفت‌وگوی دو نفره میان ما .....        | ۳۷  |
| ۴ حقیقتی وحشتناک در مورد مقصودها .....        | ۴۳  |
| ۵ آیا مورد استثنایی هم هست؟ .....             | ۵۵  |
| ۶ همیشه دوست دارم .....                       | ۶۹  |
| ۷ غذا خوردن با روح الهی .....                 | ۸۵  |
| ۸ شاهد .....                                  | ۹۷  |
| ۹ چطور سریع‌تر به نتیجه برسیم؟ .....          | ۱۳۹ |
| ۱۰ چگونه بیشتر ثروتمند شویم .....             | ۱۴۵ |
| ۱۱ ذهن‌های شکاک دوست دارند بیشتر بدانند ..... | ۱۶۱ |
| ۱۲ انتخاب، نوعی محدودیت بوجود می‌آورد .....   | ۱۷۱ |
| ۱۳ سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی .....        | ۱۹۱ |
| ۱۴ حقیقت اصلی داستان .....                    | ۲۰۵ |
| ۱۵ کلام آخر .....                             | ۲۱۵ |

## پیشگفتار

جایی که آرامش از آنجا آغاز می شود  
دکتر مورنا نالاماکو سمثونای ابداع کننده و نخستین آموزگار  
هویت سازی به روش هواپونوپونو، به روی میز کارش نوشته شده بود.  
«آرامش با من آغاز می شود».

من طول سفر و حین همکاری با او از دسامبر ۱۹۸۲ تا به هنگام  
فوتش در فوریه ۱۹۹۲ شاهد آرامش باور نکردنی او بودم. حتی زمانی  
که بدن بی جانش روی تخت افتاده بود، از خود آرامشی و رای ادراک  
نشان می داد.

از بخت و اقبالم و خوشحالم که از نوامبر ۱۹۸۲ به مدت یک دهه  
تحت آموزش دکتر مورنا بودم و از خرمن معرفتش خوشه چینی کرده و  
تا اینجا و اکنون پیوسته به انجام هواپونوپونو مشغول بوده ام. حال  
خرسندم که به یاری دوستم دکتر جوویتاللی می توانم این پیام را به  
گوش همه جهانیان برسانم.

اما واقعیت این است که من، فقط وسیله ابلاغ این پیام هستم؛  
چرا که همگی ما یکی هستیم و همه چیز در دورن ما، پدیدار می شود.  
بدون تردید هواپونوپونو موهبتی است که خداوند آن را به ما هدیه  
داده است تا بتوانیم با شناختن قدرت درونی خود با خدای درون مان  
ارتباطی عمیق و موثر برقرار نمائیم و در تمامی لحظات از او بخواهیم  
تا اشتباهات و گناهان خواسته و ناخواسته ما را که در کردار، گفتار و  
افکار ما وجود دارد را پاک کند و ما را به سوی آینده ای روشن رهنمون  
سازد. بدون شک نتیجه این روش آزادی و رهایی از چنگال افکار  
پوچ و عذاب آور گذشته و پرواز به سوی آینده ای روشن می باشد.