

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محدودیت صفر



Zero Limits

by Dr. Joe Vitale & Dr. Ihaleakala Hew Len

نویسنده

دکتر جو ویتالی و دکتر ایہالیاکالا هو لن

مترجم

رؤیا عبادی

سرشناسه	ویتال، جو، Vitale, Joe
عنوان و نام پدیدآور	محدودیت صفر: روش پر رمز و راز بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت و سلامتی و آرامش و بسیاری از نعمات دیگر / نویسنده جو ویتال و ایها لیا کالا هو لن؛ مترجم رؤیا عبادی.
مشخصات نشر	تهران، نشر سبو،
مشخصات ظاهری	۱۹۳ ص: ۱۴/۵ x ۲۷/۵ س.م
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۱-۰۰۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Zero limits: the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c۲۰۰۷.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز میشود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت، تندرستی، آرامش» با ترجمه فرزانه رستمی توسط نشر ایران بان فیبا گرفته است.
عنوان دیگر	روش پر رمز و راز بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت و سلامتی و آرامش و بسیاری از نعمات دیگر.
عنوان دیگر	بدون محدودیت: جایی که آرامش آغاز میشود، متد اسرارآمیز هاواییایی برای کسب ثروت، تندرستی، آرامش.
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های مذهبی Success -- Religious aspects
شناسه افزوده	هیو لن، هالی کالا، Hew Len, Haleakala
شناسه افزوده	عبادی، رؤیا
شناسه افزوده	BL۶۵
رده بندی کنگره	۴/۲۰۴
رده بندی دیویی	۸۴۴۱۳۱۸
شماره کتابشناسی ملی	فیبا
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

محدودیت صفر

نویسنده: دکتر جو ویتال و دکتر ایها لیا کالا هو لن
مترجم: رؤیا عبادی
ناشر: نشر سبو
نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / چاپ اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۱-۰۰۰-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۰۱۴
پایگاه اینترنتی: www.Sabook.ir
پست الکترونیکی: info@Sabook.ir

نشر سبو: تهران، خیابان وحدت اسلامی، کوچه عبدالله اسدی منش،

پلاک ۴ واحد ۱



نشر سبو

فهرست کتاب

- ۷ تحسین‌های کتاب محدودیت صفر
- ۸ پیش‌گفتار
- ۹ مقدمه
- ۱۵ ماجرا آغاز می‌شود
- ۲۱ یافتن عجیب‌ترین درمان‌گر جهان
- ۲۷ اولین گفتگوی ما
- ۴۰ استثنایا چه هستند؟
- ۵۰ دوستت دارم
- ۶۲ صرف‌شام با الوهیت
- ۷۰ شواهد
- ۱۰۳ چگونه به نتایج سریع‌تری برسیم
- ۱۱۰ چگونه ثروت بیشتری به‌دست آوریم
- ۱۲۰ اذهان شکاک می‌خواهند بدانند
- ۱۲۸ انتخاب یک محدودیت است
- ۱۴۳ سیگار، همبرگر و کشتن الوهیت
- ۱۵۴ حقیقتی که در پس ماجرا است
- ۱۶۲ کلام پایانی
- ۱۶۷ پیوست اول
- ۱۷۰ پیوست دوم
- ۱۷۲ پیوست سوم
- ۱۸۶ یادداشت‌ها

پیش گفتار

جایی که آرامش آغاز می شود

مورنا نالاماکو سیمیونای^۱ عزیز، اولین استاد خودشناسی از طریق هو اوپونوپونو^۲، کاغذی روی میز خود داشت که روی آن نوشته شده بود: «آرامش از من آغاز می شود». زمانی که با او کار و سفر می کردم، از دسامبر ۱۹۸۲ تا آن روز سرنوشت ساز در فوریه ۱۹۹۲ در کرچهایم آلمان، بیش از پیش شاهد این آرامش بودم. حتی زمانی که در بسترش با مرگ دست و پنجه نرم می کرد و اطرافیانش پریشان بودند، آرامشی ورای درک از وجودش ساطع می شد. من بسیار خوش بختم و مایه ی افتخارم بوم که از نوامبر ۱۹۸۲ نزد او آموزش دیدم و به مدت یک دهه در کنارش حضور داشتم. از آن زمان تاکنون هو اوپونوپونو را انجام داده ام. خوشحالم که با کمک دوستم دکتر جو ویتالی^۳، این پیام اکنون می تواند به گوش جهانیان برسد؛ اما حقیقت این است که این پیام تنها باید از طریق من به شما برسد، زیرا همه ی ما یکی هستیم و همه چیز در درون ما اتفاق می افتد.

آرامش من

دکتر ایهاکالا هو لن^۴

رئیس افتخاری بنیاد من، آزادی جهان

1. Morrnah Nalamaku Simeona

2. Ho'oponopono

3. Joe Vitale

4. Ihaleakala Hew Len

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان «عجیب‌ترین درمانگر جهان»^۱ نوشتم. این مقاله در مورد روانشناسی بود که به بهبود تمامی مجرمان بستری در بخش بیماران روانی «بدون اینکه آن‌ها را به صورت حرفه‌ای ببیند» کمک کرده بود. او از یک روش درمانی غیرمعمول استفاده می‌کرد که برگرفته از بومیان هاوایی بود. تا سال ۲۰۰۴ هرگز چیزی در مورد آن شخص یا روشش نشنیده بودم. پیش از اینکه او را بیابم، به مدت دو سال در جست‌وجویش بودم. سپس روشش را آموختم و آن مقاله‌ی معروف را نوشتم.

آن مقاله اینترنت را فرا گرفت. در گروه‌های خبری منتشر شد و به صورت ایمیل به افراد زیادی از تمامی اقشار جامعه ارسال شد.^۲ افرادی که در وبسایت خودم به نشانی www.mrfire.com عضو بودند، از آن خوششان آمد و آن را برای ده‌ها هزار نفر دیگر ارسال کردند. تخمین می‌زنم که حدود پنج میلیون نفر آن مقاله را دیده باشند.

باور کردنش برای هرکسی که آن را می‌خواند، دشوار بود. برخی از آن الهام می‌گرفتند. برخی نیز به آن مشکوک بودند. همه اطلاعات بیشتری در این مورد می‌خواستند. این کتاب نتیجه‌ی خواسته‌ی آنان و تلاش من است.

حتی اگر پنج مرحله‌ی کتاب قبلی‌ام عامل جذب^۳ را به کار برده باشید، ممکن است بینش‌های باورنکردنی را که در اینجا قصد دارم برای شما بیان کنم، حداقل در نگاه اول درک نکرده باشید. فرآیند ساده‌ای که می‌خواهم در این کتاب بیان کنم، به شرح این مسئله می‌پردازد که چرا توانسته‌ام برخی موفقیت‌های بزرگ را به دست آورم، بدون اینکه درواقع تلاشی برای تحقق آن‌ها کرده باشم. تعدادی از آن‌ها عبارت‌اند از:

1. The World's Most Unusual Therapist

2. The Attractor Factor

■ برنامه‌ی صوتی که با شرکت نایتینگل کوننت^۱ داشتیم، تحت عنوان قدرت بازاریابی عجیب^۲، پس از آنکه از ۱۰ سال تلاش بی‌وقفه برای ورود به این شرکت دست برداشتیم، تولید شد.

■ چگونه بدون هیچ برنامه‌ای از فردی بی‌خانمان و فقیر و نویسنده‌ای که در تلاش بود تا کتاب‌هایش چاپ شود، به نویسنده‌ای پرفروش و استاد بازاریابی اینترنتی تبدیل شدم؟

■ خواسته‌ی من برای یک اتومبیل اسپرت بی‌امو زد^۳ باعث شد تا از ایده‌ی بازاریابی اینترنتی که پیش از این کسی فکرش را نکرده بود، الهام بگیرم و همین مسئله موجب شد تا در یک روز بیست‌ودو هزار و پانصد دلار و طی یک سال دویست و پنجاه هزار دلار درآمد کسب کنم.

■ زمانی که ورشکست شده و در آستانه‌ی جدایی از همسرم بودم، خواسته‌ی من برای خرید خانه‌ای در خارج از شهر تگزاس و نقل مکان به آنجا باعث شد حرفه‌ی جدیدی راه بیندازم و در یک روز پنجاه هزار دلار به دست آورم.

■ کاهش وزن شدیدی که داشتم «۳۶ کیلوگرم»، زمانی اتفاق افتاد که روش‌های گذشته را رها کردم و راهی جدید برای رسیدن به خواسته‌هایم پیش روی خود گذاشتم.

■ خواسته‌ی من این بود که به نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش تبدیل شوم و این باعث شد تا کتاب پرفروشی را به رشته‌ی تحریر درآورم که به هیچ عنوان قصد نوشتن آن را نداشتم و حتی ایده‌ی آن نیز برای خودم نبود.

■ حضورم در فیلم پرتعداد راز^۴ بدون هیچ تمهید و درخواست و هدف یا برنامه‌ریزی از جانب من اتفاق افتاد.

■ حضورم در برنامه‌ی زنده‌ی لری کینگ^۴ در نوامبر ۲۰۰۶ و نیز مارس ۲۰۰۷ بدون اینکه قصد آن را داشته باشم اتفاق افتاد.

■ الآن که این جملات را می‌نویسم، تهیه‌کنندگان مطرح هالیوود در مورد تبدیل کتابم «عامل جذب» به فیلم صحبت می‌کنند و دیگران نیز مشغول مذاکره هستند تا من را متقاعد کنند که برنامه‌ی تلویزیونی خود را داشته باشم.

این فهرست می‌تواند ادامه داشته باشد؛ اما شما متوجه منظورم شده‌اید. معجزات زیادی در زندگی‌ام رخ می‌دهند.

اما دلیل رخ دادن این معجزات چیست؟

1. Nightingale-Conant

2. The Power of Outrageous Marketing

3. The Secret

4. Larry King

روزگاری بی‌خانمان بودم. امروز نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش، چهره‌ای مشهور در اینترنت و میلیونر هستم.

چه اتفاقی برای من افتاد که این موفقیت‌ها را کسب کردم؟

بله، رؤیاهایم را دنبال کردم.

بله، اقدام کردم.

بله، پیگیر بودم.

مگر عده‌ی زیادی از افراد همین کارها را انجام نداده‌اند و با این حال موفقیتی کسب نکرده‌اند؟

چه تفاوتی دارد؟

اگر با نگاهی انتقادی به دستاوردهایی که فهرست کرده‌ام بنگرید، ممکن است متوجه شوید که هیچ‌کدام از آن‌ها مستقیماً توسط من ایجاد نشده‌اند. درواقع آنچه در همه‌ی آن‌ها مشترک است، حالت برنامه‌ریزی الهی است که من نیز گاهی اوقات تمایلی به شرکت در آن نداشتم.

بگذارید به شیوه‌ای دیگر به شرح این مسئله بپردازم: در اواخر سال ۲۰۰۶ سمیناری تحت عنوان تجلی خواسته‌ها برگزار کردم که به‌شدت تحت تأثیر چیزی بود که پس از کشف درمانگر مرموز هاوایی و روش او آموختم. در آن رویداد از همه خواستم که تمام راه‌هایی را که برای ظهور یا جذب چیزی در زندگی خود می‌دانستند فهرست کنند. آن‌ها مواردی مانند تأیید، تجسم، نیت، روش‌های آگاهی بدنی، آسودگی پس از نتیجه‌ی نهایی، نوشتن، آسودگی جسم و روان یا ضربه‌زدن و بسیاری از موارد دیگر را ذکر کردند. زمانی که گروه تمام روش‌هایی را که می‌توانستند برای خلق واقعیت مدنظرشان مطرح کنند، فهرست کردند، از آن‌ها پرسیدم که آیا این روش‌ها بدون استثنا همیشه مؤثر هستند.

همه اتفاق نظر داشتند که آن‌ها همیشه مؤثر نیستند.

از آن‌ها پرسیدم: «خب، چرا این‌طور نیست؟»

مسئله هیچ‌کس پاسخ را نمی‌دانست.

سپس این‌گونه برایشان توضیح دادم:

«همه‌ی آن روش‌ها محدودیت‌هایی دارند. آن‌ها اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن شما را به بازی می‌گیرند تا فکر کنید که خودتان زمام امور را در دست دارید؛ اما درواقع این‌طور نیست و معجزات واقعی زمانی رخ می‌دهند که اسباب‌بازی‌ها را رها کنید و به جایی در درون خود اعتماد کنید که هیچ محدودیتی ندارد.»

سپس به آن‌ها گفتم جایی که می‌خواهید در زندگی به آن برسید در پس همه‌ی آن اسباب‌بازی‌ها، در پس پچ‌پچ‌های ذهن و درست در همان جایی است که آن را الوهیت می‌نامیم. در ادامه توضیح دادم که زندگی حداقل سه مرحله دارد. در مرحله‌ی اول شما قربانی هستید، سپس به این سمت پیش می‌رود که شما خالق زندگی خود هستید و در پایان «اگر بخت با شما یار باشد» خدمت‌گزار الوهیت می‌شوید. در آن مرحله‌ی پایانی که بعداً در این کتاب به آن خواهیم پرداخت، تقریباً بدون اینکه تلاش کنید معجزات حیرت‌انگیزی رخ می‌دهد.

اوایل امروز با یک متخصص در زمینه‌ی هدف‌گذاری درباره‌ی برنامه‌ی عضویت در سایت www.HypnoticGold.com مصاحبه می‌کردم. او ده‌ها کتاب در این خصوص نگاشته و میلیون‌ها نسخه از آن‌ها را فروخته است. می‌داند چگونه شیوه‌ی هدف‌گذاری را به افراد بیاموزد. بخش عمده‌ی فلسفه‌اش نیز حول محور وجود اشتیاق شدید برای انجام یک کار می‌چرخد؛ اما این راهبردی ناقص است. از او پرسیدم وقتی کسی انگیزه‌ای برای هدف‌گذاری ندارد «چه برسد به کامل کردن آن»، او چه توصیه‌ای برای این فرد دارد.

در آغاز کلامش گفت: «اگر جواب این را می‌دانستم که می‌توانستم مشکلات جهان را بیشتر حل کنم!»

در ادامه گفت که باید برای رسیدن به هدف مشتاق باشید. اگر چنین نباشید، نظم مورد نیاز برای تمرکز روی آن و تلاش برای دستیابی به آن را برقرار نخواهید کرد.

پرسیدم: «اما اگر به اندازه‌ی کافی مشتاق نباشید چه؟»

«آنگاه به هدف خود نخواهید رسید.»

«چطور خود را مشتاق یا با انگیزه می‌کنید؟»

نتوانست پاسخ دهد.

نکته‌ی اصلی همین جا است. تمامی برنامه‌های خودیاری و هدف‌گذاری در نقطه‌ی مشخصی با خلأ مواجه هستند. آن‌ها با این واقعیت مشکل‌ساز مواجه می‌شوند که اگر کسی آماده‌ی دستیابی به چیزی نباشد، انرژی لازم برای پدیدار شدن آن را حفظ نخواهد کرد. پس آن را رها می‌کند. همه این تجربه را دارند که روز اول سال تصمیمی می‌گیرند و تا روز دوم سال آن را فراموش می‌کنند. آن‌ها اهداف خوبی داشته‌اند؛ اما چیزی ژرف‌تر با خواسته‌های آگاهانه‌ی آنان همسو نبوده است.

پس چگونه می‌توانید از آن حالت ژرف‌تر که «مشتاق» نیست، مراقبت کنید؟

اینجا است که روش بومیان هاوایی که در این کتاب می‌آموزید، مفید واقع می‌شود.

این روش به پاک‌سازی ذهن ناخودآگاه «جایی که موانع در آنجا قرار دارند» کمک می‌کند. همچنین به حذف برنامه‌های پنهانی که شما را از رسیدن به خواسته‌هایتان از جمله سلامتی، ثروت، شادی یا هر چیز دیگری بازمی‌دارند، کمک می‌کند. همه چیز در درون شما اتفاق می‌افتد.

همه‌ی این‌ها را در کتابی که هم‌اکنون در دست دارید، شرح خواهم دادم. اکنون فقط این را در نظر بگیرید:

نقل‌قولی از تور نورتراندس^۱ در کتاب توهّم‌کاربر^۲ وجود دارد که تغییرات ذهنی شدیدی را که به‌زودی با آن‌ها درگیر می‌شوید، خلاصه می‌کند: «جهان زمانی آغاز شد که هیچ خود را در آینه ندید.»

به‌طور خلاصه محدودیت صفر در مورد بازگشت به حالت صفر است، جایی که هیچ چیز وجود ندارد؛ اما هر چیزی ممکن است. در حالت صفر هیچ افکار، سخنان، اعمال، خاطرات، برنامه‌ها، باورها یا چیز دیگری وجود ندارد. فقط هیچ است.

اما روزی آن «هیچ» خود را در آینه دید و شما متولد شدید. از آن پس شما به‌صورت ناخودآگاه باورها، برنامه‌ها، خاطرات، افکار، سخنان، اعمال و چیزهای بیشتری را خلق و جذب کردید و پذیرفتید. خاستگاه بسیاری از این برنامه‌ها به همان آغاز خلقت برمی‌گردد. تمام هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا لحظه‌به‌لحظه شگفتی را تجربه کنید. از آن پس معجزاتی مانند آنچه توصیف کردم، برایتان اتفاق می‌افتد. این معجزات منحصر به شخص شما بوده و به همان اندازه شگفت‌انگیز، جادویی و اعجاب‌آور خواهند بود.

تجربه‌ی من از سوارشدن بر این موشک معنوی و رفتن به سمت قدرتی که درک از شناخت آن عاجز است، تقریباً غیرقابل توصیف است. من موفقیت‌هایی فراتر از سرکش‌ترین رؤیاهایم دارم. مهارت‌های جدیدی دارم و میزان عشقی که به خودم و جهان دارم، به حدی است که کلمات از توصیف آن عاجزند. در حالتی نزدیک به شگفتی زندگی می‌کنم.

بگذارید این‌طور بگویم: هر کس لنزی دارد که از پشت آن جهان را مشاهده می‌کند. مذاهب، فلسفه‌ها، درمان‌ها، نویسندگان، سخنرانان، اساتید و شمع‌دان‌سازها همگی جهان را از طریق ذهنیت خاصی درک می‌کنند. آنچه در این کتاب خواهید آموخت، این است که چگونه از لنز جدیدی استفاده کنید که سایر لنزها را کنار بزنند. زمانی که موفق شوید، به جایی می‌رسید که من آن را محدودیت صفر می‌نامم.

1. Tor Norretranders

2. The User Illusion

لطفاً متوجه باشید که این کتاب اولین کتاب در طول تاریخ است که این روش به روزشده‌ی بومیان هاوایی برای بهبودی را افشا می‌کند. این روش خودشناسی از طریق هو اوپونوپونو نامیده می‌شود؛ اما لطفاً متوجه این مسئله نیز باشید که تنها تجربیات یک فرد یعنی من نوعی با این روش نشان داده می‌شود. با وجود اینکه کتاب روبه‌رویتان با موافقت همان درمانگری نوشته شده که این روش شگفت‌انگیز را به من آموخت؛ هر آنچه از این پس مشاهده می‌کنید از زاویه‌ی نگاه من به جهان نوشته شده است. برای درک کامل خودشناسی از طریق هو اوپونوپونو باید در یکی از کارگاه‌های آموزشی آخر هفته شرکت کنید و خودتان آن را تجربه کنید. (آموزش‌ها در وب‌سایت‌های www.hooponopono.org و www.zerolimits.info فهرست شده‌اند.)

درنهایت می‌توان جان کلام این کتاب را در یک عبارت خلاصه کرد، عبارتی که استفاده از آن را خواهید آموخت. عبارتی که راز غایی جهان را افشا می‌کند؛ عبارتی که می‌خواهم آن را همین حالا به شما و الوهیت بگویم:

«دوستت دارم.»

بلیتی بگیرید و روی صندلی بنشینید. قطاری به مقصد روحتان در آستانه‌ی حرکت است. مراقب کلاهتان باشید.

دوستان دارم

دکتر جو ویتالی

آستین، تگزاس

www.mrfire.com