

محدودیت صفر

Featuring the
ancient Hawaiian
teachings of Ho'oponopono

zero limits

The Secret
Hawaiian System
for Wealth, Health,
Peace, and More

محدودیت صفر

به قلم
جو ویتالی و ایهایا کالاهولنی

JOE VITALE

HO'OPONOPONO HOW CAN I DO IT?

خلاصه، معرفی و برداشت آزاد از

افسانه زارعی ده بافی

معرفی نویسنده: جو ویتالی

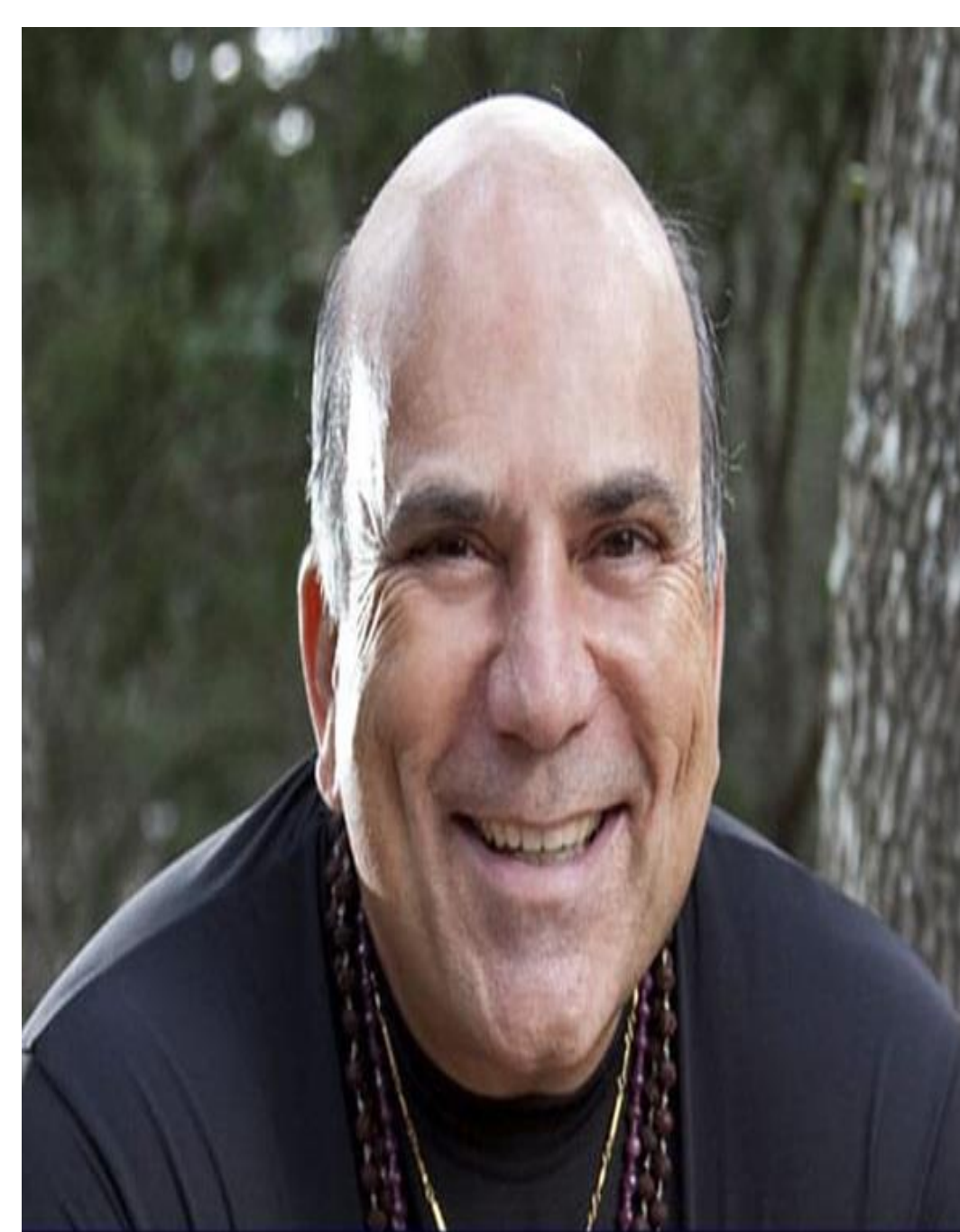
جو ویتالی ۱۲ دسامبر ۱۹۵۳ میلادی متولد شد. معلم معنوی آمریکایی که به دلیل نوشتن «عامل جذب کننده» و «محدودیت صفر» و همچنین حضورش در فیلم راز شناخته می‌شود.

ویتالی از جوانی مشتاق خواندن بوده است. او عشق به مطالعه را منبع آرامش و حکمت خود می‌داند.

پس از پایان تحصیلات دانشگاهی، ویتالی به عنوان کپی رایتر در هوستون، تگزاس آغاز به کار کرد. نخستین کتاب خود را با نام «ذن و هنر نوشتن» در ۱۹۸۴ م نوشت. «هیپنوتیزم‌نویسی» اثر دومش در ۱۹۹۵ م در زمینه بازاریابی و تجارت بود.

هم‌اکنون جو ویتالی رئیس شرکت بازاریابی هیپنوتیزم، شرکت مشاوره بازاریابی است. به دلیل ترکیب هوشمندانه معنویت و بازاریابی او را «بودای اینترنت» می‌نامند

مقالات او طرفداران زیادی دارد و مشتریان حرفه ای او شامل صلیب سرخ، بیمارستان کودکان هرمان و بسیاری از مشاغل کوچک و بزرگ دیگر بین‌المللی هستند.



معرفی اثر: آنچه که درباره محدودیت صفر باید بدانید

مقدمه: گزاره های آغازین این کتاب با «هیچ، تشنگی در راه رسیدن به اهداف، قربانی شدن و بندگی خالق خود شدن» آغاز می شود. به بیان دیگر نویسنده بر این باور است که «روزی از روزها هیچ خود را در آینه می بینید و شما به وجود می آید»؛ « برای رسیدن به اهداف خود باید تشنه آن باشید»؛ «زندگی دست کم سه مرحله دارد که از قربانی شدن آغاز و پس از خالق زندگی خود شدن به سوی بنده حقیقی خدا شدن گام بر میدارید». در ادامه این کتاب چهار جمله ساده برای دگرگونی زندگی آدمیان بر می شمارد. اساس همه چیز بر عشق بنا نهاده شده. به روایت دبی فورد، نویسنده کتاب های انگیزشی این اثر می خواهد قدرت درون شما را بیرون بکشد و محدودیت هایتان را به صفر برساند.

سال انتشار و تعداد پرشمار تیراژ: محدودیت صفر نخستین بار در ۲۰۰۷ میلادی منتشر شد. به زبانهای زنده دنیا بارها ترجمه شده و امروز به زبان فارسی چاپ ۷۱ در دست خوانندگان قرار دارد که شاهدهی است بر تأثیر گذاری و استقبال بی شمار علاقمندان.

روش به کار گرفته شده در کتاب: از روش هایی که بومیان هاوایی برای رسیدن به آرامش، ثروت و استفاده می کردند، الهام گرفته شده است. جو ویتالی ما را با هواپونوپونو آشنا می کند و اثرات به کار بردن این روش پاکسازی را بیان می کند.

محتوی کتاب: این کتاب در ۱۶ فصل نوشته شده است و نویسنده در آغاز ذهن مخاطبانش را برای پذیرش آنچه می خواهد بگوید آماده می کند و سپس راز عشق و قدردانی را با آنها در میان می گذارد.

فهرست کتاب

Zero Limits

Metode Rahasia Hawaii
untuk Memperoleh Kekayaan, Kesehatan,
Kedamaian, dan Banyak Lagi

JOE VITALE
Guru *The Secret*
dan

IHALEAKALA HEW. LEN, Ph.D.

- پیش گفتار
- مقدمه
- پیدا کردن نامعمول ترین درمانگر دنیا
- حقیقت هولناک درباره قصدها
- آیا استثنایی وجود دارد؟
- دوستت دارم
- غذا خوردن با روح الهی
- شواهد
- چطور سریع تر به نتیجه برسیم؟
- چطور ثروت بیشتری جذب کنیم؟
- ذهن های شکاک می خواهند بدانند
- انتخاب، نوعی محدودیت است
- سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی
- حقیقت پشت داستان
- کلام آخر

نگاهی فلسفی به روایت های کتاب

روایت نخست: آشنایی با معلمی معنوی و زمینه سازی برای آغاز دگرگونی

محدودیت صفر داستان آشنایی جو ویتالی با استاد معنوی ایهالیا کالاهولن است. ویتالی به داستان آشنایی خودش با این مرد و پاکسازی به شیوه بومیان اشاره می کند و بر این باور است که دیدی دیگرگونه و نوین پیدا کرده که در ادامه این دید را با خوانندگان به اشتراک می گذارد تا نحوه نگرستین های پیشین افراد به جهان را (که بر اساس واقعیت های به ظاهر غیرقابل تغییر شکل گرفته است) تغییر دهد. با درک جدید از مکانیزم های تغییر در جهان، افراد می توانند افکار منفی را از خود دور بسازند و ظرفیت های خود را از نو شناسایی کنند.

روایت دوم: آغاز همه چیز از درون

در محدودیت صفر همه چیز در درون شماست و نگاه شما به هر چیزی است که نسبت آن با شما را معین می کند. تا پیش از خواندن این کتاب، خواننده برای جذب ثروت و موفقیت نگاهی بیرونی دارد و باور دارد این برون آدمی است که این دو مؤلفه را برایش به ارمغان خواهد آورد؛ اما در این کتاب برای جذب ثروت و موفقیت اگر به هواپونوپونو ایمان داشته باشید، معجزات زیادی برای شما رخ می دهد. نویسندگان این کتاب در این بخش نگاهی هستی شناسانه به جهان وجودی دارند. با این تفاوت که در فلسفه هستی شناسی آمی تنها مسؤل اشتباهات خود است. اما دیدگاهی که در این کتاب پی گرفته می شود انسان حتی در جایی که مقصر هم نباشد مسؤل است. یعنی حوزه مسؤلیت را از نگاه فردگرایانه به نگاهی اجتماع محور تغییر می دهد. نگاهی که آدمی را مسؤل اشتباهات خود و دیگران می داند و او را در مدار زندگی موفق قرار می دهد تا خود و جامعه را از نو بسازد. خودی فردی و اجتماعی بر مدار معنویت و نه برخاسته از روابط تعریف شده موجود در جهان مادی.

نگریستن از زوایای متفاوت به نیروهای اثرگذار و شکستن قالب‌های ذهنی

روایت سوم: نگریستن از زوایای مختلف با خوانش متفاوت ادبی

کتاب محدودیت صفر بیش از یک نویسنده دارد. هر بخش از این کتاب گفته‌های شخص خاصی است: پزشک، فرد عادی و یا یک ناشناس. در واقع نویسنده گفته‌ها را منسجم کرده و در کنار یکدیگر گذاشته است. این نکته را به وضوح می‌توان در سیر خواندن کتاب احساس کرد. برای هر بند و جمله‌ای که متعلق به خود نویسنده نیست، منبع ذکر شده است. همین مسئله احساس خوشایندی به مخاطب می‌دهد؛ گویی انسان هم‌زمان با چندین نفر در حال گفت‌وگو است. برگرفتن از موارد زیاد، استفاده از تجربه‌های دیگر افراد به نوعی حس تفکر بر مبنای اشتراک مفهومی جمعی به خواننده می‌دهد.

روایت چهارم: شکستن چارچوب‌های ذهنی قالبی

این کتاب با توجه به درون قدرتمند انسان، سعی در بهبود شیوه تفکر دارد. حل بسیاری از مشکلات با روش هواپونو پونو میسر است. حالت صفر بدون هیچ محدودیتی به عشق خالص تفسیر می‌شود. در طول تاریخ انسانها با فلسفه، علم، دین، عرفان، جادوگری، صوفی‌گری و حتی خراباتی‌گری به تعبیر و تفسیر جهان پرداخته‌اند. این رویکردها هر یک چارچوب ذهنی غیر قابل تغییر به انسان می‌دهند تا با آن بیندیشد، به حل مشکلات خود پردازند و در یک معنا با این قالب‌ها زندگی کنند. این کتاب چارچوب‌های پیشین انسانی را نشانه گرفته و سعی در تغییر و به نوعی شکستن آن دارد. تا چه اندازه موفق عمل می‌کند؟ بستگی به قدرت و ضعف چارچوب‌های پیشین و خواست خواننده دارد.

چیستی هو اوپونو پونو

روایت پنجم: هو اوپونو پونو و مسؤلیت پذیری فرد؟

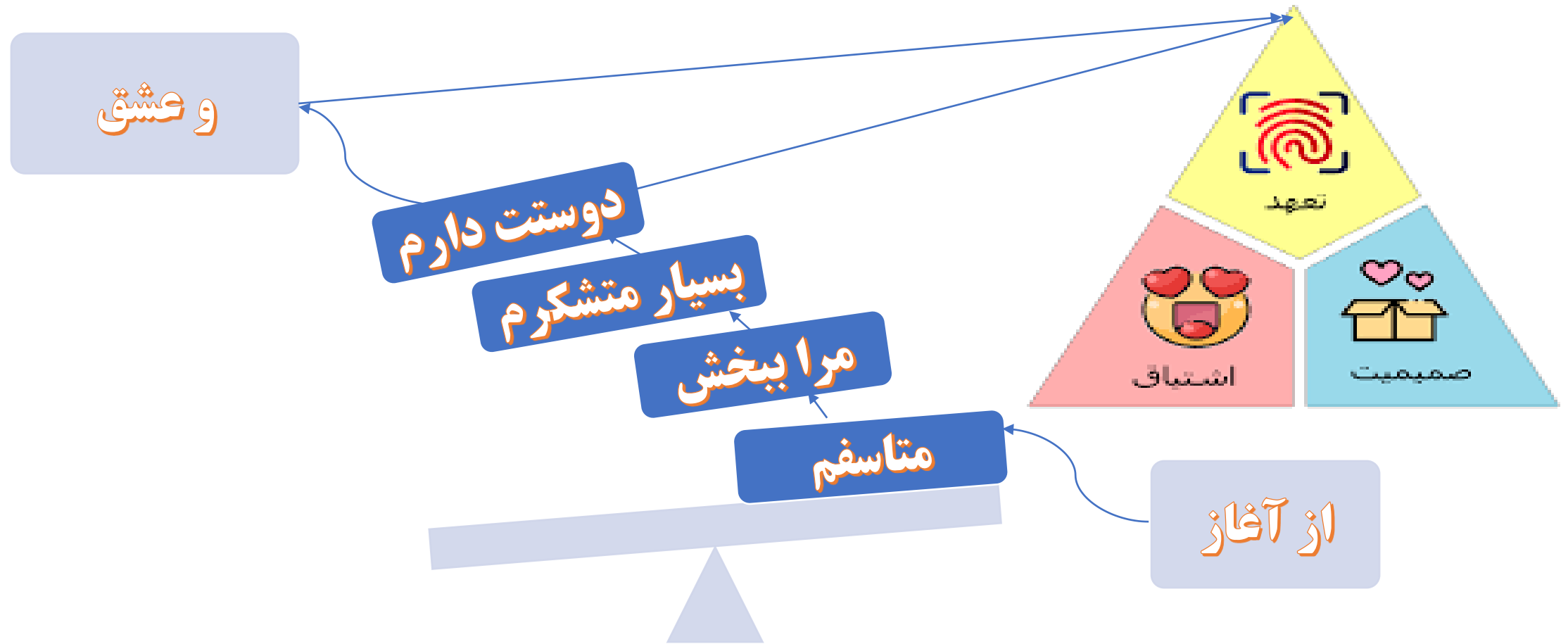
فرایند دست برداشتن از انرژی‌های سمی درون و اجازه تاثیر دادن به افکار، گفتار، کردار و اعمال الهی است. به بیان دیگر درست کردن اشتباهات، فرایند استغفار، توبه و تحولی اساسی برای بهتر شدن و بهتر بودن است.

هستی‌گرایان بر این باورند که انسان محکوم به ازادی است و پس از تولد بدون هیچ ماهیتی از پیش ساخته‌شده‌ای، خود وجودی‌اش را می‌سازد و در این ساختن مسؤل تمامی ناکامی‌ها و اشتباهاتش است. پس سرنوشت از پیش رقم‌خورده برای هیچ فردی در این باور جایی ندارد. وقتی شیوه‌های نگریستن و تغییر معطوف به درون و اراده ادمی می‌شود، این دیدگاه را می‌توان در کار هستی‌گرایی معنوی یاسپرس قرار داد. یاسپرس از سه آزمون فلسفی و جستجوی بنیادین یاد می‌کند: رو کردن به حقیقت جهان، حقیقت خود و خدا و نتیجه این آزمون‌ها زمینه‌ای است برای استعلای انسان؛ در انسان همواره شوری برای تعالی به سوی متعال وجود دارد و فردیت یا تشخیص یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان است.

«در هو اوپونو پونو، مسؤلیت پاکسازی فقط به عهده خود شخص بوده و نیازی به حضور افراد مرتبط با مسئله نیست. در واقع، مورنا معتقد بود که همه چیز در درون خود شخص در جریان است و ریشه همه مشکلات به درون خود شخص برمی‌گردد. بنابراین، شخص باید با پاکسازی درون خود، مسائل و مشکلاتی که در زندگی خود تجربه می‌کند را برطرف کند». شخص باید مسؤلیت کامل هر آنچه در زندگی خود تجربه می‌کند را بپذیرد و بداند که همه چیز از درون او نشات گرفته و در دنیای بیرون منعکس می‌شود.

اصول هو اوپونو پونو

روایت ششم: رد پای مثلث عشق استنبرگ در چهار اصل هو اوپونو پونو



اصول هواپونو پونو

روایت هفتم: جایگاه مثلث عشق استنبرگ در چهار اصل هواپونو پونو

به نظر می‌رسد رابطه مفهومی معناداری میان چهار اصل هواپونوپونو و دیدگاهها درباره عشق (برای نمونه مثلث عشق استنبرگ) وجود دارد. جایی که طلب بخشش و اظهار دوست داشتن درنهایت به مسئولیت‌پذیری و تعهد می‌رسد. مسئولیتی که بر مبنای صمیمیت است. وقتی انسان نام طلب امرزش می‌کند، زمانی که سپاس‌گذاری به جا می‌آورد و هنگامی که احساسش را رها می‌کند تا دیگری راز قلبش را بداند؛ یعنی همان (بیان دوستت دارم‌ها)؛ آنجاست که می‌توان گفت عشق در زمینه وجودی خودش آشکار می‌شود و در این راستا صمیمیت در نسبت فرد با دیگری شکل می‌گیرد.

محدودیت صفر بسیار به تکرار این چهار عبارت سفارش بسیار می‌کند. نویسنده به شدت معتقد است که همیشه به همه چیز و همه کس انرژی مثبت بدهید. در هر حالتی و در هر زمانی به این دلیل که نقطه آغاز تحول دنیا را در تحول فرد می‌بیند. هرگز به هیچ کس آسیب نرسانید و همه چیز و همه کس را دوست داشته باشید. لطفا سخاوتمند باشید دنیا پاسخ سخاوتمندان را خواهد داد. افکار مسموم خود را پاکسازی و آن‌ها را با عشق جایگزین کنید. این رویکرد عاشقانه نگریستن به جهان آدمی، رویکردی نوین نیست و می‌توان ردپای آن را در فلسفه دوران هلنیزم مشاهده کرد. دورانی که تلاش انسانها برای خودسازی فردی بود.

کاربردهای هو اوپونو پونو

روایت هشتم: هو اوپونو پونو روش پاکسازی بومیان هاوایی چه کاربردی دارد؟

قبل از یادگیری تکنیک هو اوپونو پونو باید به موارد زیر آگاهی و باور داشته باشید:

❖ دنیای بیرون من، انعکاس افکار درون من است. اگر افکار منفی باشند، واقعیت بیرونی ام نیز منفی می شود.

❖ اگر افکار من بی عیب و نقص باشد واقعیتی مملو از عشق خلق خواهم کرد.

❖ من مسئولیت خلق دنیای بیرونم را بر عهده دارم.

❖ من به طور صددرصد مسئول اصلاح افکار منفی ام هستم، افکاری که در من واقعیت بیمارگونه را خلق می کنند.

❖ چیزی به عنوان آن بیرون وجود ندارد همه چیز در درون من است.

به نظر می رسد در آثار و فرهنگ گذشته ایرانی اسلامی ردپای این شیوه های نگریستن به دنیا وجود دارد. برای نمونه :

«بیدلی در همه احوال خدا با او بود او نمی دیدش و از دور خدایا می کرد» نشان از باور به دنیای درون آدمی است و «از کوزه همان برون

تراود که در اوست» نشان از اهمیت درون آدمی می دهد.

راهی به سوی پاکسازی و پاک بازی

روایت نهم: عشق بازی کار بازی نیست ای دل سر بباز زان که گوی عشق نتوان زد به چوگان هوس

در این دیدگاه جهان ما، مخلوق ذهن ماست. به بیانی دیگر، ما بازتاب درونیات خود را در جهان خود تجربه می‌کنیم. هولن بر این باور است که ما برای پاک کردن داده‌ها (یعنی احساسات، خاطرات، باورها و انرژی‌های ما) به این جهان آمده‌ایم تا به تعادل و هماهنگی برسیم و بر این اساس جهان بیرون ما نیز پاک می‌شود. همه مشکلاتی که در دنیای بیرون تجربه می‌کنیم، مانند مشکلات مالی، ارتباطی، سلامتی و غیره، بیانگر انسدادهای انرژی درونی ما هستند که نیاز به پاک شدن و رها شدن دارند. هولن می‌گوید که دو عامل خاطره یا الهام بر ما حاکم است و تنها یکی از این دو می‌تواند در درون ما حضور داشته باشد.

برای رسیدن به آرامش درونی باید خاطرات و احساسات منفی و آزاردهنده را پاک و رها کرد تا راه حضور روح الهی یا خدا در درونمان باز شود. با پاکسازی ما در وضعیت صفر قرار می‌گیریم، جایی که هیچ داده و خاطره‌ای در آن نیست و عشق است و بس. با حضور روح الهی یا خدا در درون، الهام بر ما جاری می‌شود.

الهام، همان نجوای خداوند است. وقتی پاک و رها باشیم، بر اساس الهام عمل می‌کنیم نه ایگو یا همان نفس. خاطره، تصویر ایگوی ماست و الهام، پیام روح الهی ما.

کلام آخر: بیداری و بیدارسازی

روایت دهم: مسئولیت و آزادی وجه تمایز بشر با تمام موجودات در کائنات

«کار من بر روی این کره خاکی دو بعد دارد: اولین وظیفه‌ام جبران کردن و دومین مسئولیتم بیدار کردن کسانی است که در خواب به سر می‌برند. تقریباً همه خوابند. تنها راه برای بیداری آنها این است که بر روی خودم کار کنم» (ایبهالیاکالا).

این جمله یاد آور انسان ترسیم شده از دیدگار سارتر است که در تعریف انسان، آزادی را وجه مشخصه انسان با سایر جانداران می‌داند و بر این باور است که «انسان محکوم به آزادی است و بشر آفریننده ارزشهاست» و از این روست که می‌تواند از قربانی شدن (روایتی از دین و نمادی از عشق الهی؛ سر که نه در راه عزیزان بود بار گرانی است کشیدن به دوش) در لحظه تولد تا در دست گرفتن اختیار و سرانجام بیداری گام بردارد.

بیاید همدیگر را دوست داشته باشیم

فارغ از رنگ، نژاد، دین و فارغ از همه آنچه که در ذهن ماست

منابع

- ویتالی، جو و کالاهولن، ای‌هالیا. (۱۴۰۱). محدودیت صفر. (ترجمه مژگان جمالی). تهران: کتیبه پارسی.

- زارعی، افسانه. (۱۳۸۹). بررسی مفهوم عشق از دیدگاه فیلسوفان هستی و نقش آن در تربیت. پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه خوارزمی.

- ابومحمد مُشرف‌الدین مُصلح بن عبدالله بن مشرف (سعدی). (۶۸۰ ه. ش). دیوان اشعار، غزلیات.