

محدودیت صفر

جوویتالای / دکترایهالیا کالاهولن

روش اسرارآمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به
ثروت، سلامتی و آرامش بیشتر.

مترجم: فاطمه جعفری
ویراستار: مرجان شمیل شوشتری

سرشناسه: ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م. Vitale, Joe
 عنوان و نام پدیدآور: محدودیت صفر: روش اسرارآمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت، سلامتی و آرامش
 بیشتر/ جوویتال، ایهالیا کالاهولن؛ ترجمه فاطمه جعفری.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Zero limits: the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more, c2007.
 عنوان دیگر: روش اسرارآمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت، سلامتی و آرامش بیشتر.
 موضوع: موفقیت -- جنبه های مذهبی
 شناسه افزوده: هیولن، هالیکاالا، ۱۹۳۹ - م.
 شناسه افزوده: Hew Len, Haleakalā
 شناسه افزوده: جعفری، فاطمه، ۱۳۶۶ -، مترجم
 رده بندی کنگره: BL۶۵
 رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۱۲۴۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

محدودیت صفر
 نویسنده: جوویتال / دکترایهالیا کالاهولن
 مترجم: فاطمه جعفری
 ویراستار: مرجان شمیل شوشتری
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۶-۴



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۶.....	سپاس‌گزاری
۷.....	پیش‌گفتار
۸.....	مقدمه
۳۱.....	آغاز ماجراجویی
۱۹.....	یافتن شگفت‌انگیزترین درمانگر دنیا
۲۴.....	اولین گفت‌وگوی ما
۲۸.....	حقیقت تکان‌دهنده درباره قصد‌ها و نیت‌ها
۳۶.....	استثناء‌ها چه هستند؟
۴۶.....	دوستت دارم
۵۸.....	به وجود آوردن تغییرات با روح الهی
۶۶.....	شواهد
۹۸.....	چگونگی ایجاد نتایج سریع‌تر
۱۰۴.....	چگونگی جذب ثروت بیشتر
۱۱۵.....	ذهن‌های شکاک تمایل دارند بیشتر بدانند
۱۲۲.....	انتخاب نوعی محدودیت است
۱۳۶.....	سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی
۱۴۶.....	حقیقت در پس ماجرا
۱۵۴.....	کلام آخر: سه مرحله بیداری
۱۵۹.....	پیوست ۱
۱۶۱.....	پیوست ۲
۱۶۳.....	پیوست ۳
۱۶۹.....	حکایت مرد قانون
۱۷۵.....	درباره نویسنده



هواوپونوپونو^۱ موهبت عظیم و شگرفی است که به ما این امکان را می‌دهد تا با روح الهی درونمان ارتباط مؤثر برقرار کنیم و به ما می‌آموزد که در هر لحظه، اشتباهات موجود در افکار، گفتار، رفتار و کردارمان را پاک سازیم. در واقع این مسیری درباره آزادی و رهایی از خاطرات گذشته است.

مورنا نالاما کوسیمئون^۲ استاد هواوپونوپونو با مدرک کارشناس ارشد، خالق روش خودآگاهی هواوپونوپونو است، کسی که در سال ۱۹۸۳ توسط مبلغ مذهبی هونگ وان جی در هولونولو و قانون‌گذار ایالت هاوایی «جواهرزنده» نام گرفت.

سپاس‌گزاری

دو فرد مهم برای تألیف این کتاب، شایسته و سزاوار قدردانی هستند. مارک ریان دوست ارزشمندی که برای اولین بار داستان درمانگر شگفت‌انگیز را برایم تعریف کرد که در ادامه راجع به آن می‌خوانید و دکتر ایهالیا کالاهولن همان درمانگر شگفت‌انگیزی است که به دوست گران‌قدرم تبدیل شد؛ همچنین عشقم نریسا که بهترین حامی و شریک زندگی‌ام است.

از مت هولت و همکاران عزیزم در شرکت جان ویلی که پسران فوق‌العاده‌ای برای دوستی و همکاری هستند و همچنین از سوزان برنز، دستیار و ناشر و ویراستار اصلی کتابم، کسی که اولین پیش‌نویس این کتاب را خواند، تشکر می‌کنم. گروه مغز متفکر من از جمله جیلیان کولمن ویسر، سیندی کشمن، کریگ پرین، پت اُبرایان، بیل هیلبر، نریسا اُدن در به تحریر درآوردن این کتاب من را یاری کردند.

مارک ویسر و مارک ریان اولین کسانی بودند که این کتاب را خواندند و به من کمک کردند تا این کتاب را شکل داده و کامل کنم. همچنین از روح الهی برای راهنمایی من در نوشتن این کتاب سپاس‌گزارم. از همه متشکرم.

پیش گفتار

جایی که آرامش آغاز می شود

مورنا نالاماکو سیمئونای عزیز، خالق و اولین مدرس برتر خودشناسی از طریق هواپونوپونو، روی میز کارش کارتی با این جمله بود: «آرامش از من آغاز می شود.» در دسامبر ۱۹۸۲ تا فوریه ۱۹۹۲ در سفری به کرشهایم آلمان، هنگامی که با او کار می کردم و در آن روز سرنوشت ساز، شاهد آرامش باورنکردنی او بودم. حتی زمانی که در بستر مرگ، درد و رنج تمام وجودش را فرا گرفته بود، آرامشی غیرباوری از خود ساطع می کرد.

بخت بلند من باعث شد تا در نوامبر ۱۹۸۲ آموزش را از مورنا فرا بگیرم و یک دهه با افتخار در خدمت وی باشم. از آن وقت تا کنون روش خودشناسی هواپونوپونورا انجام می دهم. خوشحال هستم که با کمک دوستم جوویتالای می توانم این پیام را به گوش جهانیان برسانم.

اما حقیقت این است که باید این پیام از طرف من به شما برسد زیرا همه ما یکی هستیم و هراتفاقی درون ما رخ می دهد.

با آرزوی آرامش

دکترایهالیکا لاهولن

رئیس سابق مؤسسه خیریه من و همکاران، رهایی جهان



مقدمه

راز جهان هستی

در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان «شگفت‌انگیزترین درمان‌گر دنیا» نوشتم. این مقاله درباره روانشناسی بود که به بهبودی و شفای مجرمان روانی یک بخش در بیمارستان کمک کرده بود، بدون اینکه حتی هیچ‌یک از آن‌ها را به صورت خصوصی ویزیت کند.

او روش درمانی متفاوت بومیان هاوایی را به کار برد. تا سال ۲۰۰۴، من هرگز راجع به او و روش درمانی او نشنیده بودم. قبل از اینکه او را ببینم به مدت دو سال تحقیق کردم، سپس روش او را یاد گرفتم و مقاله معروف حال حاضر را نوشتم. این مقاله در اینترنت منتشر شد. به گروه‌های جدید و به فهرست بزرگی از اقشار مختلف جامعه ایمیل فرستاده شد. تمام افرادی که وبلاگ شخصی من www.mrfire.com را دیده بودند آن را تحسین کرده و برای ده‌ها هزار نفر دیگر ارسال کردند. آن‌ها هم به نوبه خود آن را به خانواده و دوستان ارسال کردند. فکر کنم در حدود پنج میلیون نفر این مقاله را خوانده باشند.

باور آن برای خوانندگان بسیار سخت بود. برخی با خواندن آن ترغیب شدند و بعضی دیگر نسبت به آن شک و تردید داشتند. همه خواهان اطلاعات بیشتری بودند. این کتاب نتیجه درخواست آن‌ها و تلاش بنده است.

حتی اگر شما مسلط به پنج گام عنوان شده در کتاب قبلی من به نام عامل جذب باشید، ممکن است بینش‌های باور نکردنی را که برایتان بیان می‌کنم در نگاه اول درک نکنید. تصمیم دارم روش ساده‌ای را در این کتاب با شما به اشتراک بگذارم، اینکه چگونه توانسته‌ام بدون تلاشی به دستاوردهای بزرگی برسم. چند نمونه از این دستاوردها این است:

در برنامه رادیویی آوای بلبل، من قدرت بازاریابی عجیب و غیرمتعارف را پس از تحمل ده سال رنج و سختی اجرا کردم.

چطور بدون هیچ برنامه‌ای از آوارگی، فقر و تنگدستی به نویسندگی کوشا و سپس به نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌ها و مدرس بازاریابی دست یافتم؟

تمایل من برای به دست آوردن اتومبیل بی‌ام‌و مدل زد تری باعث شد از طرح بازاریابی اینترنتی که قبلاً هیچ‌کس به آن فکر نکرده بود، الهام بگیرم این طرح در یک روز برای من مبلغ ۲۲/۵۰۰ دلار و در یک سال یک چهارم میلیون دلار درآمد داشت. زمانی که ورشکسته و از همسرم جدا شدم، تمایل من به خرید ملک بیلاقی در تگزاس و رفتن به آنجا باعث شد تا من کار جدیدی را شروع کنم که روزانه ۵۰۰۰۰ دلار درآمد داشت.

پس از اینکه از روش قدیمی کاهش وزن دست کشیدم و شیوه جدیدی را برای دست‌یابی به خواسته خود در پیش گرفتم، توانستم وزن خودم را حدود ۳۶ کیلوگرم کاهش دهم. تمایل به نویسندگی کتاب پرفروش باعث شد تا من کتاب پرفروشی را بنویسم که تا آن زمان نه قصدی و نه طرح و ایده‌ای برای نگارش آن نداشتم. نقش‌آفرینی من در فیلم راز بدون درخواست، تمایل و هماهنگی با من اتفاق افتاد. حضور من در برنامه زنده تلویزیونی لری کینگ در نوامبر ۲۰۰۶ و هم‌چنین مارس ۲۰۰۷ بدون تمایل من به شرکت در آن روی داد.

اکنون که این کلمات را می‌نویسم، فیلم‌سازان موفق هالیوود درباره ساخت فیلمی براساس کتاب عامل جذب من گفت‌وگو می‌کنند و هم‌چنین عده‌ای دیگر در حال صحبت و تبادل نظر راجع به پخش برنامه تلویزیونی من هستند. این فهرست می‌تواند ادامه داشته باشد، اما مهم این است که شما متوجه مطلب شده‌اید. من وقایع شگفت‌انگیز زیادی را در زندگی خود تجربه کرده‌ام. اما چرا این وقایع اتفاق می‌افتند؟

زمانی بی‌خانمان بودم. امروز مؤلف پرفروش‌ترین کتاب، فردی مشهور در دنیای مجازی و یک مولتی‌میلیونر هستم. چه اتفاقی در من رخ داد تا به این همه موفقیت دست یافتم؟

بله، آرزوهایم را دنبال کردم.
بله، دست به کار شدم و عمل کردم.
پشتکار داشتم.

آیا افراد زیادی همین کارها را انجام داده‌اند و هنوز به موفقیت دست نیافته‌اند؟ تفاوت در چیست؟

اگر به موفقیت‌هایی که عنوان کردم منتقدانه فکر کنید، متوجه می‌شوید که هیچ‌کدام از آن‌ها را مستقیماً من به وجود نیاورده‌ام. در حقیقت، وجه مشترک تمام این دستاوردها توسط یک روح الهی برنامه‌ریزی شده است.

اجازه دهید به گونه‌ای دیگر شرح دهم. در اواخر سال ۲۰۰۶، سمیناری با عنوان فراتر

از تجلی ارائه کردم، این سمینار به شدت تحت تأثیر آموخته‌هایم از درمان‌گرا سرار آمیز هاوایی و روش او بود. من از تمامی شرکت‌کنندگان حاضر در سمینار خواستم تا همه روش‌هایی که باعث جذب هر چیزی در زندگیشان می‌شود، فهرست کنند. فهرست آن‌ها عبارت‌اند از:

باور و تلقین، تجسم، اراده، روش آگاه‌سازی جسم، تجسم نتیجه‌نهایی، برنامه‌ریزی و نوشتن خواسته‌ها، تکنیک ره‌سازی هیجان، ضربه زدن و پاسخ دادن و موارد بیشمار دیگری. آن‌ها با این روش توانستند به رویدادهای واقعی زندگی خود پی ببرند، سپس از آن‌ها پرسیدم که آیا این روش‌ها همیشه بدون استثناء مؤثر هستند؟ همه به اتفاق گفتند: این روش‌ها همیشه مؤثر نیست.

از آن‌ها سؤال کردم: «چرا نه؟»

هیچ‌کس نتوانست با اطمینان پاسخ بدهد.

سپس با مشاهداتی که آموخته بودم به آن‌ها تلنگر زدم.

گفتم: همه این روش‌ها محدود هستند. آن‌ها سرگرمی‌هایی هستند که ذهن شما با آن‌ها بازی می‌کند تا شما را متقاعد کند شما مسئول هستید، اما حقیقت این است که شما مسئول نیستید.

معجزات واقعی زمانی رخ می‌دهد که شما سرگرمی‌ها را رها کنید و به جایی درون خودتان اعتماد کنید جایی که محدوده صفر است.

سپس به آن‌ها گفتم: «جایی که تمایل دارید در زندگی به آن موقعیت دست پیدا کنید، آن سوی تمام این سرگرمی‌ها، زمزمه‌ها و پیچ‌های ذهنی است، درست جایی که آن را عالم الهی می‌نامیم. در ادامه توضیح دادم زندگی دست‌کم سه مرحله دارد، با شما به عنوان قربانی شروع می‌شود، سپس با شما به عنوان خالق زندگی خودتان ادامه می‌یابد، و اگر خوش‌اقبال باشید به عنوان بنده حقیقی خدا پایان می‌پذیرد. در مرحله پایانی که بعداً راجع به آن در این کتاب صحبت می‌کنم معجزات حیرت‌انگیز دیگری است که بدون تلاش شما اتفاق می‌افتد.

امروز با یک کارشناس تعیین اهداف در خصوص برنامه آموزشی طلای هیپنوتیزم مصاحبه کردم. او ده‌ها کتاب نوشته بود و میلیون‌ها جلد از آن‌ها را فروخته بود. او می‌دانست چگونه به افراد آموزش دهد تا به اهداف خود برسند. اساس فلسفه و حکمت او پیرامون میل شدید برای انجام کار مورد نظر است. اما این طرح ناقص است. از او پرسیدم: «زمانی که کسی نتواند انگیزه دست‌یابی به هدف را پیدا کند چه رسد به اینکه آن را انجام دهد، چه پیشنهادی داری؟»

او گفت: «اگر می‌دانستم، می‌توانستم مشکلات زیادی را در جهان حل کنم.»

ادامه داد: برای رسیدن به یک هدف باید مشتاق باشی، اگر مشتاق نباشی نمی‌توانی اراده لازم برای تمرکز و اقدام برای دست‌یابی به هدف را ایجاد کنی. از او پرسیدم: «اگر به اندازه کافی مشتاق نباشیم، چه؟»

«آن وقت به هدفت نمی‌رسی.»

«چگونه شما به خود انگیزه می‌دهید و مشتاق می‌شوید؟»

نتوانست پاسخ دهد.

مشکل دقیقاً همین است. در یک مرحله تمام برنامه‌های خودیاری و تعیین هدف با شکست روبه‌رو می‌شود. آن‌ها در برابر حقایق ناراحت‌کننده‌ای ظاهر می‌شوند که اگر کسی برای رسیدن به هدفی آماده نباشد، آن‌ها انرژی لازم برای ظهور آن را ایجاد نمی‌کنند و دیریا زود این اهداف را رها می‌کنند. همه با تصمیماتی که اول همراه می‌گیرند و پس از چند روز فراموش می‌کنند آشنایی دارند. اهداف و تصمیمات خوب آنجا وجود داشت اما موضوع عمیق‌تر آن است که با میل آگاهانه سازگار و همسوز نبود.

پس چطور با حالت عمیق‌تر که مشتاقش نیستید روبه‌رو می‌شوید؟

این کتاب به شما کمک می‌کند تا روش بومیان هاوایی را بیاموزید و با هوشیاری موانع رسیدن به اهداف را از بین ببرید. هم‌چنین کمک می‌کند تا برنامه‌های پنهانی که شما را از دست‌یابی به خواسته‌هایتان، سلامتی، ثروت و شادی باز می‌دارد، از بین ببرید. همه این‌ها درون شما روی می‌دهد.

من تمام این موارد را در این کتاب که در دست شماست، شرح می‌دهم. در حال حاضر به نقل‌قولی از کتاب توهم کاربر اثر تورنورتراندرس توجه کنید که ماهیت کنترل پیچیده ذهن را به‌طور خلاصه بیان می‌کند. «جهان هستی هنگامی آغاز شد که هنوز هیچ‌کس خود را در آینه ندیده بود.»

خلاصه محدودیت صفر در باره بازگشت به وضعیت صفر است. جایی که هیچ چیز وجود ندارد اما هر چیزی ممکن است. در وضعیت صفر، هیچ‌گونه اندیشه، سخن، عمل، خاطره، برنامه، باور و هیچ چیز دیگری وجود ندارد. فقط صفر است و بس. اما آن روز که هیچ‌کس خود را در آینه ندید تو متولد شدی. از آنجا تو خلق کردی و ناخودآگاه، باورها، برنامه‌ها، خاطره‌ها، اندیشه‌ها، سخن‌ها، عمل‌ها را جذب کردی و پذیرفتی بسیاری از این برنامه‌ها به آغاز وجود هستی خود باز می‌گردند. هدف کلی این کتاب کمک به شما برای رویارویی و تجربه لحظه به لحظه شگفتی‌هاست. آن وقت معجزاتی مانند آن‌هایی که برایتان توصیف می‌کنم برای

شما هم رخ خواهد داد. آن‌ها برای شما بی‌نظیر و به همان اندازه شگفت‌انگیز، جادویی و معجزه‌آسا خواهند بود.

تجربه معنوی ماورای درک بشری من، غیرقابل توصیف است. من به موفقیت‌هایی فراتر از رؤیاهای ماجراجویانه دست یافته‌ام. من مهارت‌های جدید و عشقی عمیق به خودم و دنیا دارم که غیرقابل توصیف است. من لحظه به لحظه در حیرت زندگی می‌کنم.

اجازه دهید این‌گونه بیان کنم. هرکس لنزی دارد که از طریق آن دنیا را مشاهده می‌کند. مذاهب و فلسفه‌ها، درمانگرها، نویسندگان، سخنوران، مربیان معنوی و سازندگان همگی جهان را از زاویه دید خود و عادات فکری خاصی درک می‌کنند. آنچه در این کتاب خواهید آموخت چگونگی استفاده از لنز جدید برای از بین بردن لنزهای دیگر است و زمانی که شما موفق شدید در جایگاهی هستید که من آن را محدوده صفر می‌نامم.

بدانید که این اولین کتاب در تاریخ، شیوه به‌روز شده بومیان هاوایی برای بهبودی و شفا را ارائه می‌دهد که خودشناسی از طریق هواپونوپونو نام دارد. باور کنید که این تنها تجربه من با این روش است.

درحالی‌که من این کتاب را برای قدردانی و تشکر از درمانگری نوشتم که به من شیوه حیرت‌انگیز و خارق‌العاده‌ای را آموزش داد.

تمام مطالب این کتاب برگرفته از دیدگاه من نسبت به جهان است. برای درک کامل خودشناسی از طریق هواپونوپونو نیاز به آموزش و تمرین دارید.

در آخر، تمام ماهیت وجود این کتاب در یک عبارت خلاصه می‌شود. عبارتی که شما می‌آموزید تا به کار ببرید عبارتی که بزرگ‌ترین راز هستی را آشکار می‌کند، عبارتی که هم‌اکنون می‌خواهم به شما و روح الهی بگویم:

«دوستت دارم.»

آماده باشید. روح شما در حال آماده شدن برای حرکت است. خودت را برای اتفاقی که قرار است رخ دهد آماده کن.

دوستت دارم / دکتر جو ویتالی

آوا آکوا / اوستین، تگزاس

جهان هنگامی آغاز شد که هیچ‌کس خود را در آینه ندیده بود.

تورنوتراندرس. توهم کاربر

آغاز ماجراجویی

آرامش بر شما باد، تمام آرامش من

در آگوست ۲۰۰۴، من در جایگاه ویژه گردهمایی سالانه انجمن هیپنوتیزم کنندگان کار می‌کردم. از صحبت برای مردم، رویدادها و تبادل اطلاعات لذت می‌بردم. از رویداد و اتفاقی که زندگی‌ام را دگرگون کرد، آگاه نبودم. دوستم مارک ریان، همراه من در جایگاه ویژه کار می‌کرد. مارک هیپنوتراپیست است، او بسیار روشنفکر، کنجکاو، صریح، و نافذ و در تحلیل زندگی و اسرار آن بسیار ماهر است. ما اغلب ساعت‌ها به گفت‌وگو می‌نشینیم. درباره قهرمانان خود در درمان، از میلتون اریکسون گرفته تا روحانیون و جادوگران ناشناس صحبت می‌کنیم. در طی یکی از این گفت‌وگوها مارک با سؤالی من را متعجب کرد. «آیاتابه حال راجع به درمانگری شنیده‌ای که بدون دیدن افراد آن‌ها را درمان می‌کند؟» با سؤال او یک‌ه خوردم. من در مورد شفا دهنده‌های روانی و شفا دهنده‌هایی از راه دور شنیده بودم اما ظاهراً مارک موضوع دیگری را بیان می‌کرد. «او روانشناسی است که یک بخش بیمارستان روانی پراز مجرمان دیوانه را درمان کرده بدون اینکه یک نفر از آن‌ها را دیده باشد.» «چه کار کرده؟»

«او روش درمانی بومیان هاوایی به نام هواپونوپونورا به کار برده است.» پرسیدم: «هواو... چی؟»

از مارک خواستم تا این اصطلاح را ده بار تکرار کند. تا آن زمان این اصطلاح را نشنیده بودم. مارک ماجرا و روش آن را به خوبی نمی‌دانست تا درباره آن بیشتر توضیح دهد. اقرار می‌کنم کنجکاو شده بودم اما به همان اندازه تردید داشتم. تصور می‌کردم تنها یک افسانه بومی باشد. شفا و درمان افراد بدون دیدن آن‌ها؟ بله، درسته. مارک در ادامه داستان زیر را برایم تعریف کرد.

«به مدت شانزده سال برای تحقیقاتم به رشته‌کوه‌های شاستا در کالیفرنیا سفر کرده بودم. مارک ادامه داد، در آنجا دوستی دفترچه‌ای با برگه‌های سفید و نوشته‌های آبی به من داد و من هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. مقاله درباره درمانگرهاوایی و روش

منحصربه‌فرد او بود. در حقیقت سال‌ها آن مقاله را بارها و بارها خواندم. اینکه درمانگر چه کاری انجام می‌داد را شرح نداده بود، اما اشاره کرده بود که با روش خاص خود مردم را شفا می‌دهد.»

از او پرسیدم: حالا آن مقاله کجاست؟ می‌خواهم آن را بخوانم. مارک گفت نمی‌توانم آن را پیدا کنم اما درباره آن چیزی به تو می‌گویم. می‌دانم که تو حرف‌های من را باور نداری اما من به اندازه توشیفته این داستان هستم. من می‌خواهم بیشتر بدانم.

یک سال از آن گردهمایی گذشت. در فاصله آن ماه‌ها من به کنجکاوی خودم در اینترنت ادامه می‌دادم اما درباره درمانگری که مردم را بدون دیدن شفا می‌دهد هیچ اطلاعاتی را به دست نیاوردم. اطلاعاتی درباره درمان از راه دور وجود داشت، جایی که درمانگر بدون حضور فرد آن را درمان می‌کند. اما می‌دانستم درمانگر هاوایی چنین کاری را انجام نمی‌دهد.

باید با این نکته پی می‌بردم که در این نوع درمان هیچ فاصله‌ای وجود ندارد. فراتر از همه این‌ها، حتی چگونگی املاي هواپونوپونورا نمی‌دانستم تا در اینترنت جستجو کنم. بنابراین موضوع را رها کردم.

سپس سال ۲۰۰۵، در گردهمایی هیپنوتیزم سالانه بعدی، دوباره مارک به آن درمانگر اشاره کرد.

او پرسید: «آیا کسی درباره آن تابه حال چیزی شنیده است؟» توضیح دادم: نام او را نمی‌دانم و نمی‌دانم که چطور نام او و آن عبارت را بنویسم. بنابراین نتوانستم چیزی راجع به آن پیدا کنم.

مارک مرد عمل است. کمی استراحت کردیم، لپ‌تاپ من را بیرون آوردیم و به جستجو پرداختیم. طولی نکشید تا سایت رسمی و مهم هواپونوپونورا پیدا کردیم. به جستجو ادامه دادم و چندین مقاله را دیدم. همه این مقالات شرح کوتاهی از آنچه من در جستجوی آن بودم را ارائه می‌داد.

تعریفی از هواپونوپونوپیدا کردم. «هواپونوپونو فرآیندی است برای رهاسازی انرژی سمی درون تا بتوانید تأثیر افکار، سخنان، اعمال، و رفتار الهی را بفهمید.» نمی‌دانستم مفهوم آن چیست. بنابراین مطالب دیگری را جستجو کردم. سپس این مطلب را پیدا کردم:

«به زبان ساده تر هواپونوپونو به معنای درست یا اصلاح کردن یک خطاست. بر طبق عقیده هاواییان باستان، خطا از تفکراتی به وجود می‌آید که خاطراتی

ناراحت‌کننده و رنج‌آور در گذشته به آن‌ها آسیب وارد کرده است. هواپونوپونو روشی را ارائه می‌دهد تا انرژی این تفکرات رنج‌آور و خطاهایی که باعث عدم تعادل و بیماری می‌شود، آزاد شود.»

بله، جالب است اما معنا و مفهوم آن چیست؟

زمانی که این سایت را پیدا کردم، در جستجوی اطلاعاتی درباره روانشناسی بودم که مردم را بدون دیدن درمان می‌کند. فهمیدم به‌روز شده هواپونوپونو، خودآگاهی نامیده می‌شود.

وانمود نکردم که معنای آن را می‌دانم. مارک هم همین‌طور. ما هر دو کاوشگر و کنجکاو بودیم و به جستجو ادامه دادیم. لپ‌تاپ ما همچون اسبی بود که ما را در بیابانی برهوت و سرزمینی جدید می‌برد. ما در جستجوی جواب بودیم. مشتاقانه تایپ می‌کردیم.

مقاله‌ای توجه ما را جلب کرد که تا حدودی مطالب را شرح می‌داد:

خودآگاهی از طریق هواپونوپونو صد درصد پاسخگوی مراجعین من است.

دکترایهالیکلاهولن و چارلز براون

در دیدگاه سنتی برای حل و درمان مشکل، درمانگر بر این باور است که منشأ مشکل در مراجع است نه در درمانگر و معتقد است که مسئولیت او کمک به مراجع (درمان‌جو) برای برطرف نمودن مشکلش می‌باشد. آیا این باور می‌تواند در سراسر حرفه درمان خللی وارد کند؟

یک درمانگر برای اینکه مؤثر باشد باید آمادگی و تمایل داشته باشد تا مسئولیت صد درصد ایجاد مشکل را بپذیرد. او باید آماده باشد تا بداند که منشأ مشکل تفکرات نادرست اوست نه مراجع. درمانگران هرگز متوجه نمی‌شوند هر بار که مشکلی پیش می‌آید، آن‌ها همیشه درون آن مشکل حضور دارند.

هنگامی که درمانگر خودش را مسئول صد درصد بداند، در نتیجه مسئولیت مشکل صد درصد به عهده اوست. به کارگیری دیدگاه جدید و به‌روز شده هواپونوپونو همان شیوه ندامت و پشیمانی، بخشش و تکامل به وجود آمده توسط کاهونا^۱ لاپائومورنه نالاما کواسیمیئونا درمانگری که می‌تواند تفکرات اشتباه درون خود و درون مراجع را به تفکراتی درست و عشق تبدیل کند.

چشمان او پراز اشک شد. اشک روی گونه هایش جاری شد. سینتیا آهی کشید و گفت: «نگران پسرم هستم. او دوباره به مصرف مواد مخدر رو آورده.» هنگامی که او داستان غم‌انگیز خود را برایم تعریف می‌کرد، شروع کردم افکار درونم

۱. کاهونا در زبان بومیان هاوایی به عارفی گفته می‌شود که از قدرت شفا دهی برخوردار است.

را که به عنوان مشکل او واقعیت پیدا کرده بود، پاک کنم. هنگامی که افکار نادرست در وجود درمانگر و خانواده، اقوام و اجداد او با افکار دوست داشتنی و محبت جایگزین می شود، این افکار در مراجع و خانواده، اقوام و اجداد او تغییر می کند و شیوه جدید هواپونوپونو به درمانگر اجازه می دهد تا مستقیماً روی منشأ اصلی کار کند که می تواند افکار نادرست را به عشق و محبت تبدیل کند. گریه او پایان یافت. ناراحتی از چهره او دور شد. لبخندی زد و آرامش در چهره او هویدا شد. گفت: «نمی دانم چرا، اما حالم بهتر شد.» من هم نمی دانم! باور کن. زندگی یک راز است به جز عشق که همه آن را می شناسند. من فقط به عشق اجازه می دهم وارد زندگی شود و از عشق و محبت متشکرم. زیرا همه نعمت ها و موهبت ها را او به سوی ما جاری ساخته است.

در حل مشکل با استفاده از روش جدید و به روز شده هواپونوپونو، ابتدا درمانگر هویت و خصوصیات خود را مشخص می کند و آن را با منشأ اصلی وصل می کند که دیگران آن را خدا یا عشق می نامند. سپس با اتصال مناسب درمانگر از عشق درخواست می کند تا افکار نادرست خود را که به عنوان مشکلی ابتدا برای او و سپس برای مراجع او به وجود آمده، اصلاح کند.

این درخواست مرحله ندامت و پشیمانی از سوی درمانگر به سوی روح الهی است. برای افکار اشتباه خودم متأسفم که این مشکل را برای من و مراجع به وجود آمده، من را ببخش. عشق یا روح الهی در پاسخ به درخواست ندامت و بخشش درمانگر مرحله اسرارآمیز و عرفانی تغییر افکار نادرست را آغاز می کند. این مرحله اصلاح معنوی، ابتدا عشق یا روح الهی احساسات نادرست و اشتباهی از جمله تنفر، سرزنش و گناه، خشم و پریشانی که این مشکل ایجاد کرده را بی اثر می کند. مرحله بعدی، عشق یا روح الهی انرژی های بی اثر و خنثی از افکار پوچ و بی ارزش را رها می کند. سپس عشق، جای افکار خالی و آزاد را با وجود خودش پر می کند. نتیجه؟ درمانگر با عشق دوباره زنده می شود و نیرو می گیرد. هم چنانکه درمانگر نیرو می گیرد، مراجع و تمام درگیری های موجود در مشکل نیرو می گیرند. به نظر می رسد آنجا که در مراجع با یأس و ناامیدی پر شده بود، عشق به وجود می آید. آنجایی که روح او در تاریکی بود، اینک با نور شفابخش عشق روشن می شود. خود آگاهی هنگام آموزش هواپونوپونو به افراد می آموزد که آن ها چه کسی هستند و چگونه می توانند لحظه به لحظه مشکلات را حل کنند و در این مرحله دوباره با عشق زنده می شوند و نیرو می گیرند آموزش هواپونوپونو با دو ساعت

کنفرانس رایگان شروع می‌شود. به حضار مختصری توضیح داده می‌شود که چگونه افکار درون آن‌ها به عنوان مشکلات اقتصادی، روحی، ذهنی، احساسی و ارتباطی در زندگی آن‌ها و خانواده و خویشان، اجداد و دوستان، همکاران و همسایه‌های آن‌ها بروز پیدا می‌کند. در آموزش آخر هفته به دانشجویان آموزش داده می‌شود که مشکل چیست، مشکلات در کجا قرار دارند، چگونه می‌توان مشکلات متفاوت را با استفاده از ۲۵ روش حل مشکل برطرف کرد و چگونه واقعاً از خود به خوبی مراقبت می‌کنند. تأکید اساسی در آموزش بر مسئولیت پذیری صد در صد اتفاقات زندگی و حل آن‌ها توسط خود شخص است.

شگفتی روش جدید هواپونوپونو این است که شما هر لحظه دوباره به خودتان نگاهی بیندازید و بیشتر و بیشتر عملکرد این شیوه زنده شدن معجزه عشق را احساس کنید.

من زندگی و روابط خود را مطابق با بینش زیر اداره می‌کنم:

- دنیای مادی بیرون، واقعیت افکار درون من است.
- اگر افکار من سرطان را باشند، واقعیت بیرون نیز سرطان را ایجاد می‌کند.
- اگر افکار من درست و بی نقص باشد، یک واقعیت بیرونی سرشار از عشق را ایجاد می‌کند.
- من صد در صد مسئول اصلاح افکار سرطانی هستم که افکار بیمارگونه و خراب را به وجود می‌آورد.
- چیزی در آن بیرون وجود ندارد، همه چیز با عنوان افکار در ذهن ما صورت می‌گیرد.

من و مارک مقاله را خواندیم و برایمان سؤال ایجاد شد کدام نویسنده و درمانگری بود که ما در جستجویش بودیم: چارلز براون یا دکتر هولن. نمی‌دانستیم و نمی‌توانستیم حدس بزنیم. مورنا کیست که در این مقاله به او اشاره شده است؟ و خود آگاهی هواپونوپونو چیست؟

ما به خواندن ادامه دادیم.

مقاله‌های بیشتری را پیدا کردیم و آنچه ما در جستجویش بودیم را برایمان روشن می‌کرد. آن‌ها جملات شفاف و صریحی بودند:

خود آگاهی از طریق هواپونوپونو هر مشکل را نه به عنوان معضل و مصیبت بلکه به عنوان یک فرصت می‌بیند. مشکلات مرور خاطرات گذشته هستند که به ما فرصت بیشتری می‌دهد تا عشق را ببینیم و بر اساس الهامات عمل کنیم.

من خیلی کنجکاو بودم اما اصلاً موضوع را درک نمی‌کردم. مرور خاطرات گذشته مشکلات را در ذهن تداعی می‌کند؟ چی؟ این نویسندگان تلاش می‌کردند تا مطلبی را توضیح دهند، چطور و چه اندازه به درمانگر کمک می‌کند تا افراد را شفا دهد؟ این درمانگر کیست؟

مقاله‌ای دیگر پیدا کردم این یکی را دارل سیفورد درباره خالق شیوه هواپونوپونو نوشته بود. اسم او مورنا بود. این خانم شخص مهمی از هاوایی و حافظ اسراری بود. کاری که مورنا برای کمک به درمان و شفای افراد انجام می‌دهد، از طریق معنویتی که در وجود افراد است نیروی الهی را جذب می‌کند. اما واقعاً روح الهی مصداق چه کسی است؟ شاید شما آن را بدانید. در آن زمان نه من و نه مارک هیچکدام نمی‌دانستیم. ظاهراً مورنا کلماتی مانند دعا را بیان می‌کرد تا مردم شفا یابند. پیدا کردن این دعا را به خاطر سپردم چون اینک در حال انجام کار متفاوت‌تر و مهم‌تری بودم و آن پیدا کردن درمانگر و یادگیری روش او برای شفا و درمان بود.

اشتیاقم برای ملاقات با این درمانگر اسرارآمیز و یادگیری روش هیجان‌انگیز او بیشتر می‌شد. با اینکه من و مارک باید به جایگاه خود در گردهمایی باز می‌گشتیم، اما این کار را نکردیم و به جستجوی خود ادامه دادیم.

براساس مقالات موجود در وب‌سایت، حدس زدیم نام این درمانگری که در جستجویش بودیم ایهالیا کالاهولن باشد. نمی‌دانستیم اصلاً چطور آن را تلفظ کنیم. فقط املاي آن را می‌دانستیم. نمی‌دانستم چطور باید او را پیدا کنیم. در سایت اطلاعات تماسی وجود نداشت. من و مارک سعی کردیم در گوگل باز هم جستجو کنیم. اما هیچ مطلب جدیدی پیدا نکردیم. متعجب شدیم. اگر این درمانگر روحانی یک افسانه یا بازنشسته یا حتی از دنیا رفته باشد، آن وقت چه؟

لپ تاپ را خاموش کردیم و به گردهمایی باز گشتیم.

ما جراجویی من تازه آغاز شده بود...

یافتن شگفت‌انگیزترین درمانگر دنیا

آنکه بیرون رامی نگرد در خواب ورؤیا است و آنکه درون رامی بیند بیدار و هوشیار است.
کارل یونگ

زمانی که به خانه خود در تگزاس خارج از اوستین بازگشتم، هنوز نتوانسته بودم ماجرای درمانگری که افراد را بدون دیدن شفا می‌داد فراموش کنم. او که بود؟ روشش چگونه بود؟ آیا این ماجرا شوخی و فریب بود؟ تعجب‌آور نیست به دلیل بیست سال پیشرفت در زمینه حرفه‌ای و شخصیتی، توضیحات وقایعی که در کتاب‌های عامل جذب و ماجراجویی‌های درون منعکس کردم، بایستی بیشتر می‌دانستم. من همیشه کنج‌کاو بودم. هفت سال را با یک مدرس معنوی و روحانی در حال مباحثه سپری کردم. با مدرسان خودیاری و فرزندگان، نویسندگان و سخنوران، عارفان و جادوگران گفت‌وگو کردم. به دلیل موفقیت کتاب‌های اخیرم، می‌توانستم بسیاری از کارشناسان برجسته در زمینه رشد شخصیتی را دوستان خودم بنامم. اما نمی‌توانستم این درمانگر را فراموش کنم. این ماجرا متفاوت و در واقع یک پیشرفت و موفقیت بود! بایستی بیشتر می‌دانستم. دوباره به جستجو پرداختم. من در گذشته یک کارآگاه خصوصی را استخدام کردم تا برایم افراد مفقود و گمشده را پیدا کند. زمانی این کار را انجام دادم که درباره نبوغ بروس بارتون در کتابم با عنوان هفت راز گمشده موفقیت می‌نوشتم. با این ماجرای عجیب تصمیم گرفتم دوباره یک شخص حرفه‌ای را استخدام کنم تا دکتر هولن را پیدا کند.

یک روز در حالی که روی پروژه دیگری درباره دکتر هولن کار می‌کردم، متوجه ارتباط نام او با یک وب‌سایت شدم. نمی‌دانم چرا قبلاً در جستجوهایم این نام را ندیده بودم. به هر حال اینک آن را پیدا کردم.

نتوانستم شماره تلفنی از او پیدا کنم اما موفق شدم با ایمیل از او مشاوره شخصی بگیرم. به نظر می‌رسید این روش عجیبی برای مشاوره باشد، اما در عصر اینترنت هر چیزی امکان‌پذیر است. تصور کردم این بهترین کار برای برقراری ارتباط با او باشد. بنابراین ایمیلی برایش فرستادم. خیلی هیجان‌زده بودم. انتظار کشیدن برای پاسخ طاقت‌فرسا بود. او چه خواهد گفت؟ آیا پاسخ او جنبه آموزشی دارد؟ یا با ایمیل مرا درمان می‌کند؟

آن شب به سختی خوابم برد. مشتاق بودم تا جواب را بدانم. صبح روز بعد او پاسخ داد و این طور نوشت:

جو:

از درخواست شما برای مشاوره متشکرم. مشاوره‌ها معمولاً از طریق ایمیل یا فکس انجام می‌شود. شخص درخواست‌کننده مشاوره اطلاعاتی درباره مشکل و نگرانی خود و راهنمایی مورد نظرش برای من می‌نویسد. من برای راهنمایی اطلاعات را بررسی و روی آن تفکر می‌کنم تا روح الهی مرا راهنمایی کند. سپس از طریق ایمیل با آن شخص ارتباط برقرار می‌کنم و آنچه را از مراقبه و عبادت دریافته‌ام به او می‌گویم. درحالی‌که امروز برای صرف ناهار رفته بودم، یک وکیل دادگستری هاوایی برای من اطلاعاتی را فکس کرد تا به آن‌ها نگاهی بیندازم. پس از بررسی اطلاعات بازمی‌گردم و آنچه را در مراقبه با روح الهی دریافت کردم به او اطلاع می‌دهم. لطفاً در صورت تمایل با من تماس بگیرید تا بینم چاره کار شما چیست. برایت آرامشی فراتر از تصور آرزو می‌کنم.

با آرزوی آرامش

دکتر ایهالیا کالاهولن

ایمیل عجیبی بود. او با روح الهی صحبت می‌کرد؟ وکلا او را استخدام می‌کنند؟ من هنوز به اندازه کافی نمی‌دانستم تا درباره او و شیوه‌اش قضاوت کنم اما مطمئناً می‌خواستم که بیشتر بدانم.

فوراً تصمیم گرفتم تا برای مشاوره از طریق ایمیل با او تماس بگیرم. این مشاوره ۱۵۰ دلار هزینه‌بردار بود که برای من چیزی نبود. بالاخره داشتم موفق می‌شدم تا از نحوه کار جادویی روانشناس پرترفدار جویا شوم! هیجان‌زده بودم!

درباره آنچه باید به او می‌گفتم کمی فکر کردم. من در زندگی و زمینه حرفه‌ای خیلی خوب پیش رفته‌ام. کتاب‌هایی که نوشته‌ام، موفقیت، ماشین، خانه، همسر و شادی را که هرکسی در جستجوی آن است را کسب کرده‌ام. من ۳۶ کیلو وزن خود را کاهش دادم و واقعاً احساس خوبی داشتم اما باید هفت کیلوی دیگر کم می‌کردم. از آنجایی‌که هنوز با مشکل کاهش وزن دست و پنجه نرم می‌کردم، تصمیم گرفتم از دکتر هولن درباره این موضوع مشاوره بگیرم. این کار را انجام دادم و او طی بیست و چهار ساعت پاسخم را داد و این طور نوشت:

جو:

از درخواست شما برای مشاوره ممنونم. هنگامی که ایمیلت را خواندم، شنیدم: «حال او خوب است.»