

۲۰۰۶

حضور در وضعیت صفر

جو ویتالی

مترجم: بهار همتی

www.ketab.ir



انتشارات شیر محمدی

سرشناسه	:	ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م.
Vitale, Joe	:	
عنوان و نام پدیدآور	:	حضور در وضعیت صفر/ جو ویتالی؛ مترجم بهناز همتی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۱ ص.
شابک	:	۹-۸۹۸۱۸۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: At zero : the quest for miracles through ho'oponopono ۲۰۱۳.
موضوع	:	موفقیت -- جنبه‌های مذهبی
موضوع	:	Success -- Religious aspects
موضوع	:	شفا -- جنبه‌های مذهبی
موضوع	:	Healing -- Religious aspects
شناسه افزوده	:	همتی، بهناز، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	:	Hemmati, Behnaz
رده بندی کنگره	:	BL۶۵
رده بندی دیویی	:	۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۳۵۵۴۵

www.ketab.ir

انتشارات شیرمحمدی

حضور در وضعیت صفر

جو ویتالی
مترجم: بهناز همتی
ویراستار: فاطمه شادی
طراح گرافیک: زهره طاهری
قیمت: ۹۲۰۰۰ تومان
چاپ: ۱۴۰۰
لیتوگرافی: بارنگ
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹-۸۷-۸۹۸۱-۶۰۰-۹۷۸
آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان
۱۲ فروردین، کوچه مینا پ ۱۲ واحد ۱
تلفن: ۶۶۹۵۷۴۱۶-۶۶۱۷۵۸۴۵-
۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲ مخلص

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه نویسنده
۱۵	قدردانی
۱۷	سرآغاز قصه
۲۵	فصل اول: شروع هیاهو
۳۳	فصل دوم: تو هیچ وقت مثل سابق نخواهی بود
۴۳	فصل سوم: آیا مورنا دیوانه است؟
۵۳	فصل چهارم: آیا هوآپونو پونوی واقعی باعث سرزندگی می شود؟
۵۹	فصل پنجم: به هر حال تقصیر کیست؟
۶۵	فصل ششم: پاکسازی کنید: این برنامه ها از کجا می آیند؟
۶۹	فصل هفتم: عنصر کنترل: تأثیرات تلقین
۷۷	فصل هشتم: آیینی اسرارآمیز
۸۳	فصل نهم: عامل جذاب در مقایسه با هوآپونو پونو
۹۳	فصل دهم: به هر حال نیت کردن کار افراد بی اراده است
۹۷	فصل یازدهم: جعبه آرزوها یا جعبه هدیه؟
۱۰۳	فصل دوازدهم: هنر جذب نکردن
۱۰۷	فصل سیزدهم: شیوه های نوین پاکسازی
۱۱۷	فصل چهاردهم: مشکلی دارید؟
۱۲۳	فصل پانزدهم: معجزه ی پنجم
۱۲۹	فصل شانزدهم: اسراری دیگر از رویدادهای محدودیت صفر
۱۳۳	فصل هفدهم: آیا این دروغ بزرگ واقعاً اتفاق افتاده است؟
۱۳۹	فصل هجدهم: سرآغاز یک دین
۱۴۳	فصل نوزدهم: معجزه ی هوآپونو پونو
۱۴۷	پس گفتار
۱۴۹	پیوست شماره (۱): پرسش و پاسخ های هوآپونو پونو
۱۵۳	پیوست شماره (۲): مراقبه با تخته سفید
۱۵۸	پیوست شماره (۳): مصاحبه با دکتر جو ویتالی
۱۸۱	پیوست شماره (۴): پرسش و پاسخ های محدودیت صفر
۱۸۵	پیوست شماره (۵): دکتر هیولن، کودک درونتان را معاینه می کند
۱۹۳	پیوست شماره (۶): لیست جزئیات منتشر شده هوآپونو پونو
۲۱۳	پیوست شماره (۷): داستان های موفقیت

مقدمه مترجم

هوآپونوپونو به انگلیسی Ho'ponopono، روش پاکسازی درونی، مبتنی بر بخشش، عشق و دگرگونی و متعلق به بومیان هاوایی است. واژه هوآپونوپونو به معنای اصلاح اشتباهات است. بومیان هاوایی بر این باورند که اشتباهات، از افکار آلوده شده به خاطرات تلخ گذشته، نشأت می گیرند. هوآپونوپونو فرآیندی است که در آن افراد ضمن برعهده گرفتن مسئولیت اتفاقات زندگی، انرژی نادرست ناشی از خاطرات و خطاهایی که باعث انسداد، عدم تعادل و بیماری می گردد را نیز پاک و رها می کنند.

هوآپونوپونو به طرق مختلف انجام می شود. در هوآپونوپونوی سنتی، برای رفع اختلافات خانوادگی و با حضور رهبر ارشد انجام می شود. در این روش، تمام کسانی که به نوبه‌ی خود با مشکل در ارتباط هستند، در جلسه حضور پیدا کرده و دور هم می نشینند. فرآیند حل مسئله، با ذکر و دعا شروع می شود. بحث و گفتگو درباره‌ی مسئله، تا زمانی ادامه دارد که افراد به صلح و آرامش برسند. با طلب بخشش و ابراز عشق، مشکل حل و فصل شده و جلسه با مناجات به اتمام می رسد.

در سال ۱۹۷۶، مورنا سیمنونای کاهونا، روحانی و آخرین گنجینه‌ی اسرار بومیان هاوایی، فرآیند هوآپونوپونو را فاش کرد. او معتقد بود همه چیز در درون انسان اتفاق می افتد، بنابراین، فرآیند حل مسئله، هوآپونوپونو را از حالت گروهی به حالت فردی و درونی مبدل می سازد. مورنا معتقد بود تجارب افراد، نتیجه عملکرد خودشان است بدین طریق هوآپونوپونو وارد سطح جدیدی به نام هوآپونوپونوی مدرن شد.

هوآپونوپونوی مدرن می گوید: اتفاقاتی که در زندگی تجربه می کنیم اعم از افراد، احساسات و وقایع پیش رو، همه و همه ناشی از افکار، باورها، خاطرات و انرژی های

درونی ما هستند که آگاهانه یا ناآگاهانه به وجودمان راه پیدا کرده و در ذهن یا ضمیر ناخودآگاهمان جای گرفته‌اند. در هوآپونوپونو، چهار عبارت متأسفم، مرا ببخش، سپاسگزارم و عاشقتم، کلید رهایی از این خاطرات و انرژی‌های ناخواسته است که از وجود آن‌ها بی‌خبریم. برای پاک کردن این افکار و خاطرات و دستیابی به لحظه‌ی حال و عاری از خاطره، این عبارت‌ها را خطاب به الوهیت، ضمیر ناخودآگاه یا کودک درونمان می‌گوییم. در هوآپونوپونوی مدرن، هیچ چیزی جز خودمان وجود نداشته و هیچ‌کس جز ما نیاز به پاکسازی و رهایی ندارد. برای حل مسئله، باید به درون خود رجوع کنیم نه شخص یا چیز دیگری. مشکل، هرچه باشد و توسط هرکسی یا چیزی ایجاد شده باشد؛ تنها نقطه‌ی رجوع، درون خودمان است. فرآیند مبتنی بر ابراز تأسف، طلب ببخشش، سپاسگزاری و عشق‌ورزی، ما را از تمامی خاطرات گذشته رها کرده و به حضور در لحظه‌ای عاری از خاطره می‌رساند.

متأسفم که از افکار، باورها، احساسات و انرژی‌های ناشی از خاطرات گذشته‌ام آگاه نبوده‌ام.

مرا ببخش که به دلیل بی‌توجهی به کودک درونم، در حال تجربه مشکل فعلی هستم.
سپاسگزارم که مرا از این افکار، باورها، احساسات و انرژی‌ها پاک و رها می‌سازی.
عاشقتم.

بهناز همتی

تابستان ۱۳۹۹