

بخواهید تا به شما داده شود

استر و جری هیکس

مترجم

سید حمید پور موسوی

www.ketab.ir



سرشناسه	: Abraham (Spirit) آبراهام
عنوان و نام پدیدآور	: بخواید تا به شما داده شود/ استر و جری هیکس
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش: ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۸۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روح نگاری
موضوع	: Spirit writings
شناسه افزوده	: پورموسوی، سیدحمید، ۱۳۵۶، مترجم
شناسه افزوده	: Hicks, Esther هیکس، استر، ۱۹۴۸ - م
شناسه افزوده	: Hicks, Jerry هیکس، جری
رده بندی کنگره	: ۱۳۳۹۷ BF۱۳۰۱/۲۳ ب
رده بندی دیویی	: ۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳۲۰۳۷

ناشر: الماس دانش

عنوان کتاب: بخواید تا به شما داده شود

نویسنده: استر و جری هیکس

مترجم: سید حمید پور موسوی

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم- ۱۴۰۲

قیمت: ۲۵۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۸۸-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و استفاده از متن

فقط با اجازه کتبی ناشر میسر می‌باشد

آدرس: میدان انقلاب خیابان کارگر جنوبی کوچه رشتچی پل ۴ واحد ۳ تلفن ۶۶۱۲۵۶۹۴

فهرست

۸	مقدمه وین دایر
۱۱	مقدمه مؤلف
۱۴	معرفی آبراهام
۲۶	بخش اول: چیزهایی که می‌دانیم
۲۶	احتمالاً فراموش کرده‌اید و مهم‌اند که یادآوری کنیم
۲۷	فصل اول: نیرویی از احساس خوب در لحظه حالا
۳۰	فصل دوم: ما بر سر قول مان هستیم که یادتان بندازیم که کی هستید
۳۴	فصل سوم: شما خالق خود حقیقی هستید
۳۸	فصل چهارم: چگونه می‌توانم از اینجا به آنجا بروم؟
۴۳	فصل پنجم: فهم ساده امور همه چیز را باهم هماهنگ می‌کند
۴۶	فصل ششم: قاعده جاذبه، نیرومندترین قانون در جهان
۵۳	فصل هفتم: در مسیر پیشگامی اندیشه‌ها
۵۹	فصل هشتم: شما یک فرستنده و گیرنده ارتعاشی هستید
۶۳	فصل نهم: ارزش های مخفی در واکنش های هیجانی شما
۶۶	فصل دهم: سه قدم تا همه خواسته‌هایی که می‌خواهید داشته باشید و انجام دهید
۷۲	فصل یازدهم: با تمرین، می‌توانید به شادی و خلاقیت آگاهانه برسید
۷۸	فصل دوازدهم: نقطه تنظیم احساسات شما در کنترل خودتان است
۸۳	فصل سیزدهم: اجازه دهید احساساتان راهنمای شما باشد
۸۹	فصل چهاردهم: بعضی از چیزهایی که قبل از تولد می‌دانستید

فصل پانزدهم: شما موجودی عالی، اما در حال رشد هستید که در جهانی عالی و در حال توسعه قرار دارید که آن‌ها در عالمی کامل و روبه گسترش هستند.....	۹۵
فصل شانزدهم: شما در خلق یک جهان باشکوه و متنوع، مشارکت دارید.....	۹۸
فصل هفدهم: شما کجا قرار دارید و می‌خواهید که به کجا برسید؟.....	۱۰۶
فصل هجدهم: شما می‌توانید به تدریج فرکانس ارتعاشی خودتان را تغییر دهید.....	۱۱۰
فصل نوزدهم: فقط خودتان میدانید که چه حسی به خودتان دارید.....	۱۱۳
فصل بیستم: تلاش برای سلب آزادی دیگران، به قیمت آزادی خودتان تمام می‌شود.....	۱۱۷
فصل بیست و یکم: شما فقط ۱۷ ثانیه از ۶۸ ثانیه تا موفقیت فاصله دارید.....	۱۲۸
فصل بیست و دوم: مراحل مختلف در مقیاس هدایت هیجانی شما.....	۱۳۱
بخش دوم: روش هایی که کمک می‌کنند تا به چیزهایی دست یابید که اینک به یاد دارید.....	۱۴۳
آیا یک ماسک و نقاب شادی را بر چهره زده اید؟.....	۱۴۹
فرایند ۱: طوفانی از سپاسگزاری و ستایش.....	۱۵۷
فرایند ۲: جعبه جادویی خلاقیت.....	۱۶۶
فرایند ۳: کارگاه خلاقیت.....	۱۷۲
فرایند ۴: واقعیت ذاتی یا بالقوه.....	۱۸۴
فرایند ۵: بازی کامیابی و موفقیت.....	۱۹۴
فرایند ۶: فرایند مدیتیشن یا مکاشفه.....	۱۹۸
فرایند ۷: بررسی رؤیاها.....	۲۰۸
فرایند ۸: جنبه‌های مثبت موضوع.....	۲۱۵
فرایند ۹: دستخط، سناریو یا دست‌نوشته.....	۲۲۳
فرایند ۱۰: فرایند زیردستی یا زیرلیوانی یا در دست اقدام.....	۲۲۸
فرایند ۱۱: تقسیم هدف آینده.....	۲۳۳

- فرایند ۱۲: خوب نمی‌شد اگر ...؟ ۲۴۲
- فرایند ۱۳: کدام فکری حس بهتری دارد؟ ۲۴۷
- فرایند ۱۴: فرایند تنظیم بی نظمی ها برای شفافیت ۲۵۵
- فرایند ۱۵: فرایند کیف پول ۲۶۲
- فرایند ۱۶: محوری (روی پاشنه چرخیدن) ۲۶۷
- فرایند ۱۷: فرایند چرخه تمرکز ۲۷۶
- فرایند ۱۸: یافتن موقعیت حسی ۲۸۸
- فرایند ۱۹: رهایی از مقاومت برای آزادی از بدهی ۲۹۲
- فرایند ۲۰: بررسی برای مدیریت ۳۰۰
- فرایند ۲۱: احیای سلامتی طبیعی ۳۰۳
- فرایند ۲۲: ارتقای مقیاس هیجانی ۳۱۲
- سخن پایانی ۳۲۳

مقدمه مؤلف

حالا که نوشتن این کتاب را شروع کرده‌ام نور خورشید هم بر ساحل تابیده و انگار که رنگ نیلی اقیانوس عمیق در این لحظه از صبح در نهایت شادی و نشاط من جلوه یافته است. در مخیله‌ام می‌توانم تصور کنم که از اشراق‌های این کتاب چه ارزش‌هایی را دریافت خواهید نمود.

این کتاب، مسلماً کتابی درباره خواسته‌هاست که پاسخ داده می‌شود؛ اما عمده‌تاً درباره طرز خواستن ماست تا که بتوانیم به هدف برسیم و همین‌طور اولین کتابی است که با شیوه و روش واضحی، یک فرمول عملی ساده‌ای را برای طرز خواستن بیان می‌کند و سپس طرز دریافت هر چیزی که می‌خواهیم باشیم یا انجام دهیم یا داشته باشیم.

چند سال پیش که به دنبال جواب‌هایی معقول برای سؤالات بی‌پایانم بودم و می‌خواستم بدانم که او کیست، به کلمه‌ای توصیف‌ناپذیر رسیدم (تعریف ناپذیر در کلمات). تعریف نشدن مترادف با تفسیری که من بدان شکل دادم. به این معنی که هرچه بیشتر به مفهوم نزدیک می‌شویم می‌فهمیم که غیرمادی بوده و واژه‌های کمتری برای توصیفش پیدا می‌کنیم؛ بنابراین اگر به درک کاملی برسیم، مسلماً هیچ کلمه‌ای برای بیانش پیدا نخواهیم کرد. به عبارتی دیگر در این مرحله از واقعیت زمانی - مکانی، جهان ماورایی با کلمات مادی نمی‌تواند توصیف و بیان شود.

در طول تاریخ مادی، ما به میلیون‌ها فلسفه، مذهب، آیین و عقیده و مسلک مختلف تکامل یافته‌ایم. معه‌ذا علیرغم میلیون‌ها دانشمند و متفکر و نظریه‌پرداز و عقایدی که به نسل‌های بعدی منتقل شده هنوز نتوانسته‌ایم بر سر یک کلمه که بتواند دنیای ماورایی و غیرمادی را تعریف کند، به تفاهم و اشتراک برسیم. این اطلاعات را از این جهت دادم تا مقدمه‌ای باشد درباره همسرِم استِر که از کسانی است که می‌تواند با آرامش و آگاهی ذهنی جواب‌هایش را از عالم ماورایی

دریافت کند. او کلیات فکری (و نه کلماتی) را دریافت می‌کند و مثل مترجمی که افکاری را مثلاً به زبان اسپانیایی شنیده و معانی را به انگلیسی تبدیل می‌کند (نه کلمات واقعی) را، استر نیز دقیقاً افکار ماورایی را به نزدیک‌ترین لغات فیزیکی معادل‌سازی می‌کند.

لطفاً توجه کنید که چون همیشه معادل‌های انگلیسی دقیقی برای دریافت افکار ماورایی وجود ندارد، استر گاهی ناچاراً کلمات جدیدی را ترکیب می‌کند یا از کلمات استاندارد به نحو جدیدی استفاده می‌کند (مثلاً با حروف بزرگ می‌نویسد) تا بتواند شیوه‌های جدید نگاه به زندگی را شرح دهد. به همین علت در پایان کتاب فهرستی از کلمات و معانی فراهم کرده‌ایم تا معانی جدید کلمات را مشخص کنیم. مثلاً واژه متداول خوشبختی و سعادت به معنای حالتی از خوشی، سلامتی و کامیابی است، اما در این فلسفه خاص آبراهامی درباره هستی پهناور و خوشبختی ماورایی است که در همه ما به‌طور طبیعی جریان دارد، مگر اینکه ما خودمان را دور و جدا کنیم. (همچنین در لا بلای متون، کلمات را میان علامت گیومه قرار دادیم که در فرهنگ لغت وجود ندارد اما معنای واضحی دارند) از ۱۹۸۶ استر و من باهم مسافرت سالیانه به پنجاه شهر مختلف برای جلسات کارگاهی برگزار کردیم که همه حضار می‌توانستند هر مبحث و سؤالی را در هر زمینه‌ای بدون محدودیت بپرسند. هزاران نفر با زمینه‌های مختلف مذهبی، فلسفی و اجتماعی به جلسات ما می‌آمدند و همه قصد اصلاح زندگی خود یا اطرافیان را داشتند و استر باروح ماورایی‌اش، جواب‌های مناسبی برای آن هزاران سؤال ارائه می‌داد و نیز در پاسخ به همین سؤالات، افرادی مثل خودتان بودند که می‌خواستند بیشتر بدانند، این فلسفه خوشبختی را به شکل کتابی درآوردیم. در قلب این آموزش‌ها قانون نیرومندی به نام قانون جاذبه قرار دارد. در طی دهه گذشته ما اغلب تعالیم آبراهام را در مجله فصل‌نامه‌ای به نام "علم آفرینش آگاهانه" به چاپ رسانده‌ایم و افق‌های جدیدی را برای سؤالات مردم در جلسات

کارگاهی "هنر دریافت" روشن کردیم. فلسفه‌ای است که بر اساس سؤالات و دیدگاه‌های جدید و بیشتری ست که شما پایه‌ریزی کرده‌اید.

این کتاب، دوره‌های عملی را هم برای تمرینات معنوی به شما ارائه می‌دهد و پاسخ‌های گسترده‌ای فراهم ساخته برای آنکه چطور باشید و چگونه عمل کنید تا که خوشبختی را به دست آورید و هم‌چنین یاد می‌دهد که چطور نباشید و چطور عمل نکنید یا هیچ‌چیز ناخوشایندی نداشته باشید.

جری