

بخواید تا به شما داده شود

بماوزید تا آرزوهای خود را متجلی کنید

ایستره جری هیکس

آموزه‌های آبراهام

ترجمه سلماز بهگان

سرشناسه	Abraham (Spirit) آبراهام :
عنوان و نام پدیدآور	بخواید تا به شما داده شود : پیاموید تا آرزوهای خود را متجلی کنید، آرزوهای آبراهام/ استر و جری هیکز؛ مترجم سلماز بهگام.
مشخصات نشر	مشهد : انتشارات ترانه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۶ ص. ۱۴×۵/۲۱ س. م. ۵/۱۴
شابک	978-600-7061-7-0 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی : Ask and it is given : learning to manifest your desires, c2004.
عنوان دیگر	پیاموید تا آرزوهای خود را متجلی کنید.
عنوان دیگر	بخواید تا به شما داده شود : یاد بگیرید چه کنید تا خواسته‌های شما برآورده شود (آموزش‌های ابراهام).
موضوع	روح‌نگاری :
موضوع	Spirit writings :
شناسه افزوده	هیکس، استر، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده	Hicks, Esther :
شناسه افزوده	هیکس، جری :
شناسه افزوده	Hicks, Jerry :
شناسه افزوده	بهگام، سلماز، ۱۳۵۹ -، مترجم
رده بندی کنگره	BF ۱۳۰۱ :
رده بندی دیویی	۱۳۳/۹۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۷۶۰۰۱ :



انتشارات ترانه

بخواهید تا به شما داده شود

ایستر و جری هیکس

مترجم: سلماز بهگام

ویراستار: هامون حسینی

چاپ اول: ۱۳۹۸، شمارگان ۱۵۰۰ نسخه

۴۳۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی دانشگاه فردوسی

صفحه آرای: رحمان اسدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۱-۸۷-۹ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۱-۸۷-۹ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۱-۸۷-۹

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب، انتشارات ترانه، تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۱۱	کلام مترجم
۱۵	پیش گفتار
۱۸	دیباچه
۲۲	آشنایی با آیهام
	بخش اول: چیرهای می انیم و شاید فراموش کرده ایم و مهم است که آنها را دوباره به
۳۷	خاطر بیاوریم
۳۹	فصل ۱: قدرت احساس شناسایی در حالت
۴۱	شما فقط چیزی را می شنوید که آماده شنیدنش هستید
۴۳	فصل ۲: شما باید که واقعیت خودتان را خلق کنید
۴۴	شما گفتید: «من در شادی خواهم زیست»
۴۵	شما به اینکه کیستید واقفید
۴۶	هیچ چیز نیست که نتوانید باشید، انجام دهید یا دستاورد داشته باشید
۴۷	فصل ۳: ما سر قولی که به شما داده ایم هستیم و به شما یادآوری می کنیم که کیستید
۴۷	مبنای زندگی شما آزادی مطلق است
۴۹	هیچ کس نمی تواند با تجربه شما دست به خلق بزند
۴۹	شما وجودی ابدی در شکل فیزیکی هستید
۵۲	فصل ۴: چطور از اینجا به آنجا برسیم؟
۵۳	نیک بودگی پشت در وجودتان منتظر است!
۵۳	شما امتدادی فیزیکی از انرژی منبع هستید
۵۵	ارزش تکاملی اولویت های فردی شما
۵۷	فصل ۵: هر چیزی بر اساس این درک ساده، جور درمی آید
۵۷	فرمول پایدار، نتایج پایداری به دنبال خواهد داشت

- ۵۸ شما وجودی ارتعاشی در محیطی ارتعاشی هستید.....
- ۵۹ احساسات شما مترجمان ارتعاشی تان هستند.....
- فصل ۶: قانون جذب، قدرتمندترین قانون عالم هستی.....
- ۶۱ شما خواه ناخواه، چیزی را دریافت می کنید که به آن فکر می کنید.....
- ۶۲ وقتی باورها و خواسته هاتان به جفت ارتعاشی مبدل می شوند.....
- ۶۳ هنر رواداری نیک بودگی ذاتی تان را از نو کشف کنید.....
- فصل ۷: شما بر لبه پشته از فکر ایستاده اید.....
- ۶۴ بدون سواستن و طلب کردن پاسخی دریافت نخواهید کرد.....
- ۶۵ دروازه ی سیل بند را بکشایید تا نیک بودگی به درون تان جریان یابد.....
- ۶۶ برای رسیدن از اینجا به آنجا در بهترین موقعیت ممکن هستید.....
- فصل ۸: شما نرسیده و گیرنده ارتعاشی هستید.....
- ۶۷ باورهای قدرتمندتان روی کاری ساده و ناچیز بوده اند.....
- ۶۸ هر چه بیشتر به افکاران، فکر کنید قوی تر می شوند.....
- ۶۹ توجه تان است که هر چیزی را با سوی تان فرا می خواند.....
- فصل ۹: ارزش نهفته در پس واژه ها احساسی.....
- ۷۰ احساسات، شاخص های نقطه جذب تان هستند.....
- ۷۱ احساسات، شاخص های همترازی تان با انرژی منبع هستند.....
- ۷۲ از احساسات خود کمک بگیرید تا راه بازگشت به سوی یک بودگی را حس کنید.....
- فصل ۱۰: سه قدم تا هر آنچه می خواهید باشید، انجام دهید.....
- ۷۳ هر موضوعی، خود، متشکل از دو موضوع است: خواسته و خواهش.....
- ۷۴ باید توجه تان را روی خواسته خود متمرکز کنید، نه روی سبب آن.....
- ۷۵ شما اکنون کلید برآورده ساختن تک تک آرزوهاتان را در دست دارید.....
- فصل ۱۱: با ممارست به آفرینشگری پُر نشاط و خودخواسته مبدل خواهید شد.....
- ۷۶ مسئله، کنترل افکار تان نیست، بلکه هدایت آنهاست.....
- ۷۷ وقتی یک فکر ممارستی به فکر غالب تان تبدیل می شود.....
- ۷۸ چگونه می توانید به نحوی کارآمد و مؤثر به آفرینشگری خودخواسته مبدل شوید.....
- فصل ۱۲: نقاط تنظیم احساسی تان در کنترل خودتان است.....
- ۷۹ کنترل شریاطی که دیگران به وجود آورده اند، غیرممکن است.....
- ۸۰ «با این حساب، حقیقت چه کسی حقیقت حقیقی است؟».....

حالات شما شاخص‌های نقاط تنظیم احساسی‌تان هستند	۹۸
فصل ۱۳: اجازه بدهید احساسات‌تان شما را هدایت کنند	۱۰۱
احساس بوج، مطلب مهمی را به شما می‌گوید	۱۰۳
شما قادرید افکار‌تان را هدایت کنید	۱۰۴
خواسته‌های طبیعی شما متوقف نخواهند شد	۱۰۶
فصل ۱۴: چیزهایی که پیش از تولد در وجودتان نهاده شده	۱۰۸
«اگر من خیلی چیزها می‌دانم، پس چرا اصلاً موفق نیستم؟»	۱۱۰
«آیا تعاً می‌توانم روی قانون جذب حساب کنم؟»	۱۱۰
پس چرا نمی‌توانم از سن دیگو به فینیکس بروم؟»	۱۱۱
فصل ۱۵: شما خودی متکامل و پیوسته در انبساطید... در جهانی متکامل و پیوسته در	
انبساط در عالمی متکامل و پیوسته در انبساط	۱۱۴
بیاید کاملاً در انبساط یافتن پُرهیجان خود مشارکت کنید	۱۱۶
فصل ۱۶: شما شرای - لقا هستید، آن هم در عالمی بی‌نهایت باشکوه و متمایز!	۱۱۷
باید به ناخواسته‌ها اجازه ندهید تا بتوان خواسته‌ها را برآورده نمود	۱۱۸
هرگز مواد اولیه ناخواسته را در یک تجربه خود نریزید	۱۱۹
تک‌تک خواسته‌ها برآورده می‌سرد، پس رقابت در کار نیست	۱۲۳
فصل ۱۷: اکنون کجایید و می‌خواهید کجا بشید؟	۱۲۵
بزرگ‌ترین هدیه شما به دیگران خوشبخت است	۱۲۶
هر فکری می‌تواند شما را به سن دیگو نزدیک کند	۱۲۸
چرا نه گفتن به منزله بله گفتن است؟	۱۲۸
فصل ۱۸: می‌توانید به تدریج فرکانس ارتعاشی‌تان را تغییر دهید	۱۳۰
به سمت فکری بروید که بهترین احساس ممکن را در اختیار شما می‌گذارد	۱۳۱
فصل ۱۹: فقط شما می‌دانید که درباره خودتان چه احساسی دارید	۱۳۳
زندگی پیوسته در حرکت است، پس هرگز در یک وضع واحد گیر نکنید	۱۳۴
هیچ‌کس قادر به درک احساسات یا خواسته‌های شما نیست	۱۳۴
هیچ‌کس نمی‌داند که چه چیزی برای‌تان خوب است	۱۳۵
فصل ۲۰: سلب آزادی دیگران به بهای آزادی خودتان تمام می‌شود	۱۳۷
چیزهای ناخواسته بدون فراخوان خودتان وارد تجربه زندگی‌تان نمی‌شوند	۱۳۹
آیا مسئله، سرعت است یا درخت؟	۱۴۱

- در پس هر آرزو، آرزوی داشتن یک احساس خوش نهفته است..... ۱۴۲
- برای هم‌ترازی با نیک‌بودگی باید خویشتن را دوست بدارید..... ۱۴۴
- فصل ۲۱: فقط ۱۷ ثانیه با ۶۸ ثانیه‌ای که به کامیابی مانده، فاصله دارید..... ۱۴۹
- افکار افسارگسیخته ترس ندارند..... ۱۵۰
- فصل ۲۲: درجات متفاوت خط‌کش هدایت احساسی..... ۱۵۲
- فقط خودتان می‌دانید که آیا خشم به حال‌تان مفید است یا نه..... ۱۵۷
- پس تکلیف کسانی که آرزو می‌کنند که آرزو نکنند چیست؟..... ۱۶۰
- اگر اساس کنید همه چیز تحت کنترل است، از همه چیز لذت خواهید برد..... ۱۶۲
- بخش دوم: روش ۱۰ برای کمک به شما برای دستیابی به چیزهایی که اکنون به یاد می‌آورید..... ۱۶۵
- آیا صورت‌تان را سیل سرخ کرده‌اید؟..... ۱۷۳
- روش ۱: رگبار تحسیر..... ۱۸۱
- روش ۲: جعبه جادویی خلق..... ۱۹۰
- روش ۳: کارگاه خلق..... ۱۹۶
- روش ۴: واقعیت مجازی..... ۲۰۹
- روش ۵: بازی کامیابی..... ۲۲۰
- روش ۶: مراقبه..... ۲۲۶
- روش ۷: تعبیر احساسی خواب..... ۲۳۷
- روش ۸: کتاب جنبه‌های مثبت..... ۲۴۴
- روش ۹: فیلمنامه..... ۲۵۲
- روش ۱۰: زیربشقابی..... ۲۵۷
- روش ۱۱: طرح نیت مقطعی..... ۲۶۲
- روش ۱۲: خوب نیست اگر...؟..... ۲۷۱
- روش ۱۳: حس کدوم فکر بهتره؟..... ۲۷۵
- روش ۱۴: سامان شلوغی به منظور وضوح..... ۲۸۳
- روش ۱۵: کیف پول..... ۲۹۰
- روش ۱۶: چرخش..... ۲۹۵
- روش ۱۷: گردونه تمرکز..... ۳۰۴

روش ۱۸:	یافتن مکان حسنی	۳۱۸
روش ۱۹:	از رهایی از مقاومت تا رهایی از بدهی	۳۲۲
روش ۲۰:	همه چیز را به مدیر بسپارید	۳۳۱
روش ۲۱:	احیای سلامت طبیعی	۳۳۵
روش ۲۲:	صعود از خط‌کش هدایت احساسی	۳۴۶
کلام آخر		۳۵۶
فهرست رازگان		۳۵۷

پیش گفتار

کتابی که هم‌اینک در دست دارید شامل گزیده‌ای از قدرتمندترین آموزه‌هاست که می‌توانید در جهان امروز پیدا کنید. من عمیقاً با پیام‌هایی که آبراهام در این کتاب عرضه کرده و با نوارهایی که ایستر و جری طی هجده سال گذشته در اختیارم داشته‌اند، تحت تأثیر قرار گرفته و بی‌نهایت خرسند شده‌ام. در حقیقت، ما به هم می‌رسیم است که آبراهام مرا قابل دانستند تا برای این اثر که آن را نقطه عطفی در حوزه شرک و قلمداد می‌کنم پیش‌گفتار مختصری به قلم درآورم. این کتاب در نوع خود جدید است و شما خوش‌اقبالید که به تفکر انانی که همواره به انرژی منبع متولد می‌شود، پایان می‌دهد، زیرا آنها در این کتاب به زبانی سخن می‌گویند تا قادر به فهمش باشید و بتوانید در لحظه، ترجمان آن را از کلام به عمل محقق کنید. تنها کاری که آنها انجام می‌دهند پیشنهاد طرحی پایه است تا خودتان قادر شوید مفهوم تقدیرتان را دریابید و آن را اجرا نمایید.

اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد این است که اگر به کمان خودتان هنوز آمادگی ندارید تا این بصیرت عظیم را بخواهید و به کار بگیرید، قویاً تشویق‌تان می‌کنم تا حداکثر امکان این کتاب را چند روز همراه خودتان داشته باشید. اجازه بدهید انرژی موجود در این کتاب به مقاومت سرسختانه‌ای که یک‌دوازده سال شما از خود بروز می‌دهد، رخنه کند. اجازه بدهید این انرژی در نهانخانه جان‌تان که از هر مرزی و شکلی بری است طنین‌انداز شود؛ همان جایی که اغلب جان شما خطاب می‌شود، اما آبراهام آن را پیوند ارتعاشی با منبع‌تان نام می‌دهند.

اینجا جهانی از ارتعاشات است و اینشتین سده‌ها قبل به آن اذعان کرد: «هیچ اتفاقی نمی‌افتد مگر آنکه چیزی به حرکت درآید.» این جمله بدان

معناست که هر چیز در این جهان با فرکانس قابل اندازه‌گیری خاصی به ارتعاش درمی‌آید. اگر جهان جامد پیرامون خود را به اجزای کوچک‌تر و خردتر تجزیه کنید، خواهید دید که آنچه به نظر تان جامد می‌آمده، در رقصی مدام به سر می‌برد؛ رقص ذرات و فضاها ی خالی. وقتی به بطن خُردترین این ذرات کوانتومی نفوذ کنید خواهید دید همگی از یک منبع واحد سرچشمه گرفته‌اند؛ منبعی که چنان در ارتعاش است که جهان آغازها و پایان‌ها را به مبارزه می‌طلبند. این سریع‌ترین/بالاترین انرژی، انرژی منبع نام دارد. نه تنها شما بلکه هر فرد و هر آنچه وجود دارد از این ارتعاش سرچشمه گرفته و پس از آن در جهان چیزی، کالبد، اذهان و انقباس به حرکت درآمده است. در حقیقت، مصیبت بش از اسطه‌ها، آغاز شد که از انرژی منبع جدا گردید و به کالبد/ذهن انسانی ورود کرد. جزء جزء دنیای مشکل‌ها، بیماری‌ها، فداکاری‌ها، کمبودها و ترس‌های خود را به دست گرفت.

تمرکز اصلی آموزه‌های آبراهام روی بازگرداندن ما- در تمامی جوانب- به آن منبع است؛ همان منبعی که همه از بیم و همه نیز به او بازمی‌گردیم. انرژی منبع، ظاهر و حسی دارد که من آن را در کتابم با عنوان قدرت اراده به روشنی شرح داده‌ام. هرچند آبراهام این بصیرت روشنی‌رانه را به یمن موهبت پیوند صد درصد خود به آن منبع به گیراترین شکل ممکن در اختیار تان قرار می‌دهند و هر پاراگراف این کتاب گواهی است بر این ادعا. به همین سبب است که این کتاب را نقطه عطف حوزه نشر کتاب لقب می‌دهم.

شما در تماس مستقیم و خودآگاه با جمعی از وجودات صَادَقه خردمند خواهید بود که تنها نیت‌شان سعادت شماست و بس. آنها به شما یادآوری خواهند کرد که هر یک از شما از منبع نیک‌بودگی واحدی سرچشمه گرفته‌اید. این شماست که تصمیم می‌گیرید انرژی ارتعاشی والاتر را به سوی خود احضار کنید و به آن اجازه دهید تا در اوج رهایی و پذیرش در تک‌تک جوانب زندگی‌تان جریان یابد یا برعکس، در برابرش سرسختانه مقاومت و راهش را سد کنید و با این کار فقط از انرژی منبع که دوستدار و در دسترس همگان است جدا بمانید.

پیام این کتاب به غایت شگفت‌انگیز و به بدیع‌ترین شکل ممکن ساده است: شما از منبعی از عشق و نیک‌بودگی به وجود آمده‌اید. وقتی با آن انرژی آرامش و عشق جفت می‌شوید و جور درمی‌آیید، قادر می‌شوید قدرت منبع خود را به دست آورید- که همانا قدرت تجلی بخشیدن به آرزوها و خواسته‌ها تان است، احضار نیک‌بودگی است و جذب کامیابی در جایی که تا پیش از آن تنها کمبودها مقیم بودند و دست‌یافتن به هدایت الهی در قالب افراد و شرایط مشخصاً درست. این است کاری که منبع شما محقق می‌کند و از آنجا که شما از آن منبع سرچشمه گرفته‌اید، شما هم می‌توانید و خواهید توانست همین کار را انجام بدهید.

من یک روز تمام را با ابراهام گذراندم، با استر و جری غذا خوردم و به صدها قطعه از عرش ابراهام گوش دادم. پس به شما اطمینان می‌دهم که گفته‌هایم از سر به به است. شما در ابتدای قدم گذاردن در مسیر سفری هستید که زندگی‌تان را دگرگون خواهد ساخت و راهبران این سفر دو تن از معنوی‌ترین و معتبرترین افرادی هستند که به عمرم دیده‌ام: جری و استر هیکس. آنها به همان اندازه از نقش شما در عرضه این آموزه‌ها در حیرتند که من از نوشتن این پیش‌گفتار برای ابراهام.

از شما دعوت می‌کنم این کلمات را به دقت بخوانید و بی‌درنگ به کار ببندید. چکیده مشاهدات این کتاب، جمله‌ای است که تا حصاً سالهاست آن را تقدیم دیگران می‌کنم: «وقتی نگاه‌تان به پیرامون خود را تغییر دهید، پیرامون‌تان هم با نگاه شما تغییر خواهد کرد.» شما در چند قدمی مشاهده و تجربه جهانی از بیخ‌و‌بن بدیع هستید که هم‌اینک در برابر دیدگان‌تان در حال تغییر است. این جهانی است که توسط انرژی منبع آفریده شده و می‌خواهد شما در برابر به او متصل شوید و روزگاری سرشار از نیک‌بودگی و شادمانه را زندگی کنید.

ابراهام از شما ممنونم که اجازه دادید در این کتاب ارزشمند و گرانبها چند کلامی سخن بگویم.

دوست‌تان دارم- همگی شما را.