

www.ketab.ir

بخواهید تا به شما داده شود استرو جری هیکس

مترجم: تینا ابوالحسنی

سرشناسه: هیکس، جری Hicks, Jerry
عنوان و نام پدیدآور: فقط به رویاهایت بیندیش / نویسنده استر هیکس، جری هیکس؛ مترجم تینا ابوالحسنی.
مشخصات نشر: تهران: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: (۲۲۴) ص.
شابک، ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فایا
یادداشت: عنوان اصلی: 2004, C, Ask and it is given: learning to manifest your desires
عنوان دیگر: بخواهید تا به شما داده شود؛ یاد بگیرید چه کنید تا خواسته های شما برآورده شود: (آموزش های ابراهام).
موضوع: روح نگاری
موضوع: Spirit writings
شناسه افزوده: هیکس، استر، ۱۹۲۸-م.
شناسه افزوده: Hicks, Esther, ۱۹۲۸-
شناسه افزوده: ابوالحسنی، تینا، ۱۳۷۹-، [مترجم]
رده بندی کنگره: BF۱۴۰۱/۲۷۱۸۹۶
رده بندی دیویی: ۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۶۵۸۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فایا

بخواهید تا به شما داده شود
نویسنده: استر و جری هیکس

مترجم: تینا ابوالحسنی

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۰-۰



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۳۱۵۱۰۳۸۳

مرکز پخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب . خ فخر رازی خ
وحید نظری شرقی . پلاک ۶۱ طبقه اول
واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

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

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار از دکتر وین دایر.....
۹	مقدمه
۱۲	مقدمه‌ای بر آبراهام.....

بخش اول: یادآوری چیزهایی که می‌دانیم اما ممکن است فراموش کرده باشیم. ۲۳

۲۴	فصل ۱: قدرت لحظه حال خوب
۲۶	فصل ۲: ما سر قولمان هستیم به یادت خواهیم آورد که چه کسی هستی.....
۲۹	فصل ۳: تو آنچه هستی را می‌سازی
۳۲	فصل ۴: چگونه می‌توانم با آن نقطه برسم ؟
۳۵	فصل ۵: درک کردن، مبنای ساده‌ای است که باعث می‌شود همه چیز باهم متناسب باشد.....
۳۷	فصل ۶: قانون جذب، قوی‌ترین قانون در جهان
۴۲	فصل ۷: توسرشار از تفکرات پیشرو و سازنده هستی.....
۴۶	فصل ۸: تویک گیرنده و فرستنده ارتعاشی هستی
۴۹	فصل ۹: ارزش پنهان شده در واکنش‌های احساسی
	فصل ۱۰: سه قدم برای رسیدن به آنچه می‌خواهی باشی، می‌خواهی انجام بدهی و یا می‌خواهی داشته باشی
۵۱	فصل ۱۱: با تمرین کردن می‌توانی به یک خالق هدفمند و شادمان تبدیل شوی ..
۵۵	فصل ۱۲: کنترل نقطه تعادل احساسات در دست توست.....
۵۹	فصل ۱۳: به احساسات اجازه بده تا تو را هدایت کنند
۶۳	فصل ۱۴: چیزهایی هستند که از پیش می‌دانستی
۶۷	فصل ۱۵: تویک موجود فوق‌العاده و در حال توسعه هستی، در یک دنیای فوق‌العاده و در حال توسعه، در یک جهان فوق‌العاده و در حال توسعه
۷۱	فصل ۱۶: در این دنیای باشکوه و متنوع، تونیز در خلق کردن شریک هستی.....
۷۳	فصل ۱۷: کجا هستی و می‌خواهی کجا باشی ؟
۷۸	فصل ۱۸: به تدریج می‌توانی فرکانس ارتعاشات را تغییر دهی
۸۱	فصل ۱۹: فقط خودت می‌دانی که چه احساسی درباره خودت داری

فصل ۲۰: هروقت که بخوای آزادی دیگری را مختل کنی به قیمت از دست رفتن آزادی خودت تمام می شود	۸۶
فصل ۲۱: تنها ۱۷ ثانیه از ۶۸ ثانیه ای که برای کامیابی نیاز داری عقب هستی ..	۹۳
فصل ۲۲: مراتب مختلف راهنمای احساسات	۹۵

بخش ۲: روش هایی برای رسیدن به آنچه اکنون به یاد دارید ۱۰۳

معرفی ۲۲ روش ثابت شده برای بهبود نقطه جذب	۱۰۴
روش اول: قدردانی بی اندازه	۱۱۳
روش دوم: جعبه جادویی خلاقیت	۱۲۰
روش سوم: کارگاه خلاقیت	۱۲۴
روش چهارم: واقعیت مجازی	۱۳۲
روش پنجم: بازی شکوفایی	۱۳۹
روش ششم: روش مراقبه	۱۴۲
روش هفتم: ارزیابی رؤیاها	۱۴۹
روش هشتم: کتاب جعبه های مثبت	۱۵۴
روش نهم: فیلم نامه نویسی	۱۶۰
روش دهم: روش زیر بشقابی	۱۶۳
روش یازدهم: هدفمندسازی هر بخش	۱۶۶
روش دوازدهم: خوب نمی شد اگر...؟	۱۷۲
روش سیزدهم: کدام فکر حس بهتری می دهد؟	۱۷۵
روش چهاردهم: روش مرتب کردن شلوغی ها برای شفافیت بیش تر	۱۸۱
روش پانزدهم: روش کیف پول	۱۸۶
روش شانزدهم: چرخاندن	۱۸۹
روش هفدهم: روش چرخه تمرکز	۱۹۵
روش هجدهم: یافتن جایگاه احساسی	۲۰۳
روش نوزدهم: کنار گذاشتن مقاومت برای رهایی از بدهی ها	۲۰۶
روش بیستم: واگذار کردن کار به مدیر	۲۱۱
روش بیست و یکم: بازیابی سلامت طبیعی	۲۱۳
روش بیست و دوم: افزایش درجه احساسات	۲۱۷
سخن آخر	۲۲۳
درباره نویسنده	۲۲۴

پیشگفتار از دکتر وین دایر

کتابی که هم اکنون در دست دارید شامل قدرتمندترین تعالیمی است که می‌توانید امروزه بر روی کره زمین پیدا کنید. من شخصاً پیام‌هایی که آبراهام در این کتاب بیان کرده که توسط استرو جری در طی این ۱۸ سال جمع‌آوری شده را به‌طور عمیق لمس و تجربه کرده‌ام. در واقع، زمانی که آبراهام از من خواست تا پیشگفتاری برای کتاب بنویسم عمیقاً احساس افتخار کردم، به نظر من این یک نقطه اوج در انتشارات است. این کتاب در میان تمام نشریات بی‌نظیر است. شما بسیار خوش شانس هستید که وارد دنیای افکار انسان‌های دائماً متصل به سرچشمه انرژی می‌شوید. علاوه بر این، تمامی این سخنان به گونه‌ای بیان شده‌اند که شما بتوانید آن را درک کرده و عملی کنید. همچنین طرح اولیه‌ای برای پیاده‌سازی و بزرگ‌ساختن در اختیار شما قرار می‌دهند. در ابتدا باید بگویم که اگر خیال می‌کنید که این کتاب مناسب شما نیست و هنوز برای پذیرش و عملی کردن راهکارهای آن آمادگی لازم را ندارید به شما توصیه می‌کنم که تنها چند هفته این کتاب را نزد خودتان نگاه دارید. اجازه دهید انرژی همه این کتاب به درون ذهن و بدن شما نفوذ کند و در وجود شما جاری شود؛ همان چیزی که ما با نام روح می‌شناسیم اما آبراهام آن را با عنوان اتصال ارتعاشی شما با سرچشمه انرژی معرفی می‌کند. این جهان سرشار از ارتعاشات است. همان‌طور که انیشتین اظهار کرده است: «هیچ اتفاقی نخواهد افتاد مگر آنکه چیزی به حرکت درآید». این بدان معناست که هر چیزی در دنیا با یک فرکانس قابل اندازه‌گیری خاص ارتعاش می‌کند. اگر دنیای جامد را به اجزای کوچک‌تر و ریزتر تقسیم کنید، می‌بینید که آنچه جامد به نظر می‌رسد ذرات بسیار کوچکی هستند که در کنار هم در جای خودشان به صورت موزون حرکت می‌کنند ذرات ریز و موزون به علاوه فضاهای خالی. کوانتوم، کوچک‌ترین ذره شناخته شده در جهان، متصل به بزرگ‌ترین چشمه انرژی جهان است و آن قدر سریع مرتعش می‌شود که قدرت از بین بردن کل دنیا را دارد. این انرژی قدرتمند و سریع را انرژی منبع می‌نامند. همه موجودات هستی برگرفته از این انرژی هستند و می‌توانند آن را به چیزهای مختلف، اجسام، ذهن‌ها و ضمیرها انتقال داد. تمامی مشکلات، بیماری‌ها، کمبودها و ترس‌های ما ریشه در دوری از این منبع انرژی دارد. آموزه‌های آبراهام مخصوصاً به منظور کمک برای بازگشت همه جانبه به منبع انرژی است که

از آن به وجود آمده‌ایم و به آن بازمی‌گردیم. این منبع انرژی ظاهر و احساسی دارد که من در کتاب قدرت خیال به آن پرداخته‌ام. آبراهام در سراسر این کتاب نوید دانش خردمندانه‌ای را می‌دهد که می‌توان به کمک آن همواره به سرچشمه انرژی متصل ماند. به همین دلیل است که من این کتاب را نقطه عطفی در تاریخ انتشارات می‌دانم. شما در ارتباط مستقیم و آگاهانه با مجموعه‌ای از موجودات صادق و بالارزش هستید که فقط سلامتی شما را در ذهن دارند. آن‌ها به شما یادآوری می‌کنند که شما از یک منبع خوشبختی و رفاه به وجود آمده‌اید و می‌توانید به آن انرژی ارتعاشی بالاتر دسترسی پیدا کنید و اجازه دهید در همه جنبه‌های زندگی شما بدون هیچ مانعی جریان داشته باشد یا می‌توانید در برابر آن مقاومت کنید و با این کار از همه آن چیزهای تأمین‌کننده و دوست‌داشتنی دور شوید.

چیزی که سعی دارم به شما بفهمانم بسیار حیرت‌انگیز و در عین حال بسیار ساده است - شما از یک منبع عشق و رفاه به وجود آمده‌اید. وقتی انرژی درونی شما با انرژی صلح و عشق همسو باشد، منبع قدرت خود را بازیابی می‌کنید - این قدرت برای برآورده ساختن خواسته‌ها، فراهم آوردن رفاه و خوشبختی، جذب روزی و فراوانی و دسترسی به الهه راهنمایی در قالب افراد مناسب و شرایط کاملاً مناسب را برای شما به ارمغان می‌آورد. این همان کاری است که منبع درونی شما انجام می‌دهد و از آنجاکه خودتان نیز از همین منبع نشأت گرفته‌اید، می‌توانید همین کار را انجام دهید و خواهید کرد. من یک روز کامل را شخصاً با آبراهام گذرانده‌ام. همراه استرو جری شام خورده‌ام و به صدها نوار ضبط شده از آبراهام گوش داده‌ام، بنابراین شما می‌توانید این را از من به عنوان یک منبع دست اول داشته باشید. زندگی شما در شرف تغییر است. شما به همراه دو تن از معتبرترین و پاک‌ترین انسان‌هایی که تا به امروز دیده‌ام قرار است سفری را آغاز کنید که زندگی‌تان را متحول خواهد کرد. جری و استر هیکس از نقش خود در ارائه این آموزه‌ها به شما همان قدر ترس و اضطراب داشتند که من هنگام نوشتن این پیشگفتار برای آبراهام. من شما به شما پیشنهاد می‌کنم تا این کلمات را با دقت بخوانید و بلافاصله از آن‌ها استفاده کنید. این‌ها مشاهداتی را که من سال‌هاست ارائه داده‌ام خلاصه می‌کنند: «وقتی نوع نگاه به هر چیز را تغییر می‌دهید، چیزهایی که نگاه می‌کنید تغییر می‌کنند.» شما در شرف دیدن دنیای کاملاً جدیدی هستید که دقیقاً در مقابل چشمان شما در حال تغییر و رشد است. این دنیایی است که توسط یک منبع انرژی ایجاد شده است و می‌خواهد شما دوباره به آن متصل شوید و زندگی خوبی داشته باشید. آبراهام، از اینکه اجازه دادی چند کلمه در این کتاب ارزشمند و گران‌بها بگویم، متشکرم. دوست دار همه شما