

بخوایید تا به شما داده شود

یاد بگیرید چه کنید تا خواسته‌های شما برآورده شود
(آموزش‌های آبراهام)

استر و جری هیکز

ترجمه‌ی شهکام جولایی

انتشارات جویا

تهران، ۱۳۸۵

سرشناسه: هیکس، استر Hicks, Esther
عنوان و پدیدآور: بخواهید تا به شما داده شود (آموزشهای ابراهام) / نویسنده استر و جری
هیکز؛ مترجم شهکام جولایی.
مشخصات نشر: تهران: جويا، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهري: ۲۷۲ ص.
شابک: 964 - 6092 - 94 - 2

یادداشت: فیبا.
یادداشت: عنوان اصلی: Ask and it is given: learning to manifest your
desires, c 2004

یادداشت: راوینامه.
موضوع: روح‌نگاری
شناسه افزوده: هیکس، جری، Hicks, Jerry
شناسه افزوده: جولایی، شهکام، ۱۳۵۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ الف ۹ / ۱۳۰۱ BF
رده‌بندی دیویی: ۹۳/۱۳۳
شماره کتابخانه ملی: ۲۲۶۰۴ - ۸۵ م

این اثر ترجمه‌ای است از:

Ask and it is Given
Learning to Manifest Your Desires
by
Esther and Jerry Hicks
Printed by Hay House, Inc.
13 printing, December 2005



تهران، تجریش، خیابان دزاشیب، روبروی بانک

انتشارات جويا صادرات، پلاک ۲۱۰؛ تلفن و نمابر: ۲۲۷۳۸۸۲۸

نام کتاب: بخواهید تا به شما داده شود

نویسنده: استر و جری هیکز

مترجم: شهکام جولایی

حروفچینی: شبستری

لیتوگرافی: صحیفه نور

چاپ و صحافی: دفتر نشر فرهنگ اسلامی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۶۰۹۲-۹۴-۲

تمام حقوق برای انتشارات جويا محفوظ است.

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۵	مقدمه‌ای بر آموزشهای آبراهام.....
قسمت اول: چیزهایی که ما می‌دانیم و شما احتمالاً فراموش کرده‌اید، و برایتان یادآوری آنها اهمیت دارد	
۲۵	فصل اول: نیروی داشتن احساس خوب
۲۹	فصل دوم: به قولمان پایبندیم
۳۳	فصل سوم: شما خالق زندگی خود هستید
۳۷	فصل چهارم: چگونه می‌توانم از این جا به آن جا بروم
۴۳	فصل پنجم: فهم امور همه چیز را جور می‌کند
۴۷	فصل ششم: قانون جاذبه نیرومندترین قانون عالم
۵۵	فصل هفتم: شما بر آستانه‌ی اصلی‌ترین اندیشه‌ها ایستاده‌اید
۶۱	فصل هشتم: شما گیرنده و فرستنده‌ی امواج ارتعاشی هستید
۶۵	فصل نهم: ارزش پنهان و اکشهای عاطفی
۶۹	فصل دهم: سه گام برای آن که هرچه می‌خواهید بشوید
۷۵	فصل یازدهم: با تمرین موفق به خلق آرزوهایتان می‌شوید
۷۹	فصل دوازدهم: اختیار عواطف شما به دست خود شماست
۸۳	فصل سیزدهم: اجازه دهید احساس شما راهنمایان باشد
۸۷	فصل چهاردهم: چیزهایی که قبل از تولد می‌دانستید
۹۱	فصل پانزدهم: شما موجودی هستید در حال تکامل
۹۳	فصل شانزدهم: در این جهان بر عظمت
۹۷	فصل هفدهم: کجا هستید و می‌خواهید کجا باشید؟
۱۰۱	فصل هجدهم: به تدریج می‌توانید تواتر ارتعاشات خود را
۱۰۳	فصل نوزدهم: فقط شما می‌دانید احساسات درباره‌ی خودتان چیست
۱۰۷	فصل بیستم: وقتی سعی می‌کنید آزادی دیگران را سلب کنید
۱۱۱	فصل بیست و یکم: از ۶۸ ثانیه زمان رسیدن به آرزویتان

قسمت دوم: مراحلی که به شما کمک می‌کند آنچه را به یاد آورده‌اید به کار گیرید

۱۲۱	معرفی ۲۲ روند که اثبات شده می‌توانند ...
۱۲۵	آباروی همه چیز رنگ و روغن می‌کشید؟
۱۲۹	مرحله ۱: بازی تعریف و تمجید از همه چیز
۱۳۵	مرحله ۲: جعبه‌ی جادویی
۱۳۹	مرحله ۳: کارگاه خلاقیت
۱۴۷	مرحله ۴: واقعیت مجازی
۱۵۳	مرحله ۵: بازی کامیابی
۱۵۷	مرحله ۶: مرحله‌ی مراقبه
۱۶۳	مرحله ۷: ارزیابی رؤیاها
۱۶۷	مرحله ۸: کتاب جنبه‌های مثبت
۱۷۳	مرحله ۹: نوشتن تصویرنامه
۱۷۷	مرحله ۱۰: مرحله‌ی زیربنایی
۱۸۳	مرحله ۱۱: نیت معجزا شده
۱۹۱	مرحله ۱۲: چه خوب می‌شداگر...؟
۱۹۳	مرحله ۱۳: کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می‌آورد؟
۱۹۹	مرحله ۱۴: مرحله‌ی سرو سامان دادن به هم‌ریختگی
۲۰۵	مرحله ۱۵: مرحله‌ی کیف پول
۲۰۹	مرحله ۱۶: چرخش
۲۱۷	مرحله ۱۷: مرحله‌ی چرخ تمرکز
۲۲۷	مرحله ۱۸: پیدا کردن مکان احساسی
۲۳۱	مرحله ۱۹: رها شدن از مقاومت برای رهایی از بندهکاری
۲۳۷	مرحله ۲۰: کارها را به مدیر سپردن
۲۴۱	مرحله ۲۱: درخواست برای سلامت ذاتی
۲۴۹	مرحله ۲۲: تغییر درجه عاطفی
۲۶۱	سخن آخر
۲۶۳	واژه‌نامه

پیشگفتار

نوشته‌ی دکتر وین. دبلیو. دایر،
مؤلف کتاب پر فروش قدرت اراده

کتابی را که در دست دارید حاوی بعضی از قدرتمندترین آموزش‌هایی است که در حال حاضر می‌توان به آنها دست پیدا کرد. من عمیقاً تحت تأثیر آموزش‌هایی قرار گرفتم که در این کتاب ارایه می‌شود. در واقع بسیار خوشحالم که از من خواسته شده تا مقدمه‌ی کوتاهی بر این کتاب بنویسم که نقطه‌ی عطفی است در کتاب‌های این چنین و شما که این کتاب را می‌خوانید اقبالی خوش دارید که در حوزه‌ی فکری کسانی قرار می‌گیرید که با منبع انرژی خلقت ارتباط دارند. علاوه بر آن، این صداها‌ی مرتبط با روح الهی به زبانی سخن می‌گویند که برای شما قابل فهم است و به راحتی می‌توانید به آنها عمل کنید. آنها طرحی را به شما می‌آموزند تا هم آن را درک کنید و هم بتوانید سرنوشتی را که می‌خواهید به انجام رسانید.

پیشنهاد اولیه‌ی من آن است که اگر هنوز آمادگی خواندن و به کار بستن این خرد کهن را ندارید، در ابتدای امر چند هفته آن را با خود به این طرف و آن طرف ببرید تا انرژی درونی آن هرگونه مقاومت جسم و جان شما را از

راه بردارد و بگذارد این انرژی با آن بخش شکل نیافته و بدون حد و مرز درون شما که روح یا به تعبیری دیگر اتصال وجود شما با خالق نامیده می شود ارتعاشاتی همسان پیدا کند.

کائنات ما از نوسانات انرژی به وجود آمده است. اینشتین در جایی گفته، «هیچ اتفاقی نمی افتد مگر چیزی حرکت کند» یعنی هر چیز با تواترهای قابل اندازه گیری به ارتعاش در می آید. ماده ی سفت و سخت را به ذرات کوچک تر و خرد تر تقسیم کنید و می بیند در انتها هنوز هم ماده در رقص است. رقص ذرات و فضاها ی خالی. وقتی به ذرات بسیار کوچک کوانتوم می رسید، خواهید دید از منشائی نشأت گرفته که ارتعاشات پر شتاب آن قوانین ازلی و ابدی را به مبارزه می طلبد. بالاترین و سریع ترین انرژیها، انرژی خلقت نام دارد. شما و هر چیز و هر کس در چنین ارتعاشاتی به وجود آمده و سپس به دنیای اشیاء، جسمها، فکرها و منیتهایا گذاشته اید. هنگام ترک این دنیای انرژی بود که دنیای مشکلات، بیماریها، کمبودها و ترسها آغاز شد.

آموزشهای آبراهام، بخصوص به شما کمک می کند تا در جمیع جهات به سوی خالق باز گردید که همه چیز از او نشأت گرفته و همه چیز به سوی او باز می گردد. این منشأ انرژی احساس و نگاهی دارد که من آن را در کتاب قدرت اراده شرح داده ام. در این کتاب با اتصال ۱۰۰ درصد به آن منشأ نیرو می توانید از خردی روشن بینانه برخوردار شوید و هرگز در وجود آن شک نکنید. این موضوع در هر پاراگراف این کتاب آشکارست. به همین دلیل انتشار آن را نقطه ی عطفی نامیدم.

در این کتاب در ارتباط آگاهانه با افراد صادق و متعهدی قرار می گیرید که هدفشان سعادت شماست. آنها به شما یادآوری می کنند که از جایی آمده اید که سرشار از فراوانی و برکت بوده، اکنون هم می توانید نیروهای

برتر را به سوی خود جذب کنید و بگذارید در تمام جنبه‌های زندگی شما جاری شوند یا می‌توانید در برابر آنها مقاومت کنید. در نتیجه از منبع خلقت که سراسر عشق و برکت و فراوانی است دور بمانید.

پیام این کتاب کاملاً ساده در عین حال تکان‌دهنده است. شما از منبع بی‌پایان عشق و سعادت آمده‌اید. وقتی خود را با انرژی آرامش عشق هماهنگ کنید، دوباره به آن منبع متصل شده و با کسب آن نیرو سعادت‌مند می‌شوید یعنی نیروی بروز و تحقق خواسته‌ها را پیدا می‌کنید، سعادت و برکت را به سوی خود جذب می‌کنید و در جایی که قبلاً فقر و کمبود حاکم بود فراوانی غالب خواهد شد، با دستیابی به رهنمودهای الهی که به شکل افراد مناسب و موقعیت‌های حساس پیش‌روی شما ظاهر می‌شود، می‌توانید به ثروت و مکنث برسید. منشأ آفرینش نیز بدینگونه عمل می‌کند و چون شما از این منشأ برخاسته‌اید می‌توانید همانند او باشید.

من یک روز تمام را با استر و جری گذراندم و کاملاً از آموزه‌های آبراهام مطلع شدم. بنابراین از من بپذیرید با دو نفری دوبرو هستید که کاملاً به روح الهی اتصال دارند و سفری را پیش روی شما گذاشته‌اند که زندگی شما را می‌تواند به کل دگرگون کند. جری و استر هیکز به همان اندازه که من در نوشتن این پیشگفتار مشتاق بوده‌ام وظیفه خود می‌دانند تا این آموزه‌ها را به شما منتقل کنند.

شما را تشویق می‌کنم تا این کتاب را بخوانید و مطالب آن را فوراً به کار بندید، آنها همان مطلبی را ارائه می‌کنند که من سالها سعی در آموزش آن داشتم. «وقتی نگاه خود را بر چیزها تغییر دهید چیزهایی که به آنها می‌نگرید تغییر می‌کنند.» بنابر آنست که دنیای جدیدی را تجربه کنید که درست جلوه چشمان شما شکل می‌گیرد. این دنیا را منشأ انرژی که

می خواهید به آن متصل شوید و زندگی پر نشاط و با سعادت را بگذرانید
برای شما می سازد.

متشکرم که اجازه دادید این چند کلمه را در این کتاب واقعاً گرانبها
بنویسم.

شما را دوست دارم - همه ی شما را.

- وین

مقدمه

نوشته‌ی جری هیکز

اکنون که آغاز می‌کنم به نوشتن این مقدمه انوار خورشید بر ساحل مالیبو تابیده و من در درون خود همان شادی را احساس می‌کنم که عمقی به ژرفای اقیانوس پیش رویم دارد. می‌دانم و می‌توانم تصور کنم که انتظار چه نوع رازگشایی و مکاشفه‌ای را از این کتاب دارید.

سالها قبل، هنگامی که در جستجوی جوابهایی قابل قبول برای سؤالات بی‌پایانم بودم و می‌خواستم بدانم که خدا کیست و فایده زندگی در این جهان چیست به واژه‌ی غیر قابل توصیف برخورددم. به این جارسیدم هرچه بیشتر به مفهوم «غیر مادی» نزدیک می‌شویم واژه‌های کمتری برای بیان آن پیدا می‌کنیم. بنابراین اگر به درک کامل برسیم یقیناً واژه‌ای برای بیان آن پیدا نخواهیم کرد، در این مرحله از واقعیت زمانی - مکانی جهان غیر مادی با کلمات مادی قابل توصیف نیست.

در طول تاریخ و طی دوران تکامل ما دهها هزار فلسفه، مذهب، آیین و عقیده و مسلک مختلف داشته‌ایم. معه‌ذا علی‌رغم میلیونها اندیشه و نظریه و نتیجه‌گیری و عقایدی که به نسلهای بعد منتقل شده هنوز نتوانسته‌ایم بر سر یک کلمه که بتواند دنیای غیر مادی را به توصیف درآورد توافق کنیم.

در طول تاریخ تعداد کمی مدعی شده‌اند که با عالم غیرمادی توانسته‌اند آگاهانه ارتباط برقرار کنند. بعضی از اینها مورد تکریم قرار گرفته‌اند، بعضی دیگر به شدت به لعن و نفرین گرفتار آمده‌اند. بسیاری هم از ترس این لعن و نفرین مردم جرأت ابراز نظریه‌های خود را پیدا نکرده‌اند.

حضرت موسی (ع)، حضرت عیسی (ع)، حضرت محمد (ع)... چند نمونه از کسانی هستند که با عالم معنا در ارتباط مستقیم بوده‌اند. کسانی دیگر مانند ژان دارک^۱ یا ژوزف اسمیت... هم مدعی چنین ارتباطی بوده‌اند. ژان دارک به دلیل این ادعا به مرگ محکوم شد و در آتش سوخت. اگرچه هریک از ما به نوعی مورد لطف و الهام خداوند قرار می‌گیریم اما فقط بعضی از ما به این الهام توجه می‌کنیم و تعداد کمی قادرند این مکاشفه و الهام را به زبان مادی برگردانند و عده کمتری هم حاضرند تجربیات خود را با دیگران در میان بگذارند.

این اطلاعات را از این جهت دادم تا مقدمه‌ای باشد بر تجربه‌ای که همسر استر از سر گذرانند. او یکی از معدود کسانی است که با اراده‌ی خود و بطور آگاهانه می‌تواند از عالم غیرمادی جوابهای خود را دریافت کند. استر به طریقی دسته‌های اندیشه (و نه کلمات) را دریافت می‌کند و درست مثل مترجمی که از زبان اسپانیایی به انگلیسی ترجمه می‌کند افکاری را مثلاً به زبان اسپانیایی می‌گیرد (که البته به صورت کلمات واقعی نیستند) و آنها را به انگلیسی مبدل می‌کند. درست مثل همان طور که مترجم اسپانیایی معانی (نه کلمات واقعی) را درک و آنها را به کلمات واقعی و معادل مبدل می‌کند. لطفاً توجه داشته باشید چون همیشه معادلهای دقیقی برای آنچه استر درک می‌کند وجود ندارد، گاهی ناچارست کلمات جدیدی اختراع کند یا از

۱. دختری فرانسوی که ناجی ملت فرانسه هنگام تسلط انگلیسها بود.

کلمات قاعده‌مند به طریقی دیگر استفاده کند تا بتواند آنچه را در یافته شرح دهد. به همین دلیل در انتهای کتاب فهرستی از واژه‌ها و معانی آنها فراهم کرده‌ایم. برای مثال واژه متداول سعادت به معنای خوشی، سلامتی و داشتن ثروت است اما در فلسفه‌ی آبراهام به معنای وسیع‌تری از آن استفاده می‌شود و معنای سعادت غیرمادی است که خداوند در هر حال به سوی ما جاری می‌کند. مگر آن‌که خود راه آن را سد کنیم.

از ۱۹۸۶ استر و من هر ساله به ۵۰ شهر مختلف سفر کرده و در آنجا کارگاه‌هایی برگزار کردیم که شرکت‌کنندگان می‌توانند هر سؤالی را از ما بپرسند و هیچ محدودیتی وجود ندارد. هزاران نفر با زمینه‌های مختلف مذهبی، فلسفی و اجتماعی به جلسات ما می‌آیند و همه قصد اصلاح زندگی خود یا اطرافیان‌شان را دارند و استر از طریق عالم غیرمادی جواب‌های مناسب برای آنها دریافت کرده است.

در پاسخ به همه‌ی سؤالات است که این کتاب شکل گرفته تا فلسفه‌ی سعادت را به همگان تسری دهد.

در قلب این آموزشها قانون نیرومندی قرار دارد به نام قانون جاذبه. در طی دهه‌ی گذشته ما بیشتر آموزش‌های آبراهام را در مجله‌امان به نام «علم آفرینش عمده» به چاپ رسانده‌ایم و امیدواریم این کتاب به سؤالات شما نیز پاسخ دهد و افق جدیدی را پیش روی شما باز کند.

این کتاب پاسخی است برای آن‌که چطور باشید و چطور عمل کنید و هر چیزی را که باعث خوشحالی شما می‌شود بتوانید به دست آورید. این کتاب هم چنین به شما یاد می‌دهد که چطور نباشید و چطور عمل نکنید و چطور چیزهایی را که باعث ناخشنودی شما می‌شود از خود دور کنید.

— جری