

بخوابید

و به شما

آماده می شود

آموزه های آبراهام

استر هیکس

جری هیکس

ترجمه:

دکتر مهدی نکوئی

بخواهید و به شما داده می شود

آموزه های آبراهام

نویسندگان: استر هیکس، جری هیکس

ترجمه: مهدی نکوئی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب های ضروریات موفقیت)

تلفن: ۰۲۳۷۱۱-۸۶۰

شابک: 978-600-8913-23-8

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: نیتوا

قیمت: ۵۰ هزار تومان

سرشناسه :	آبراهام
Abraham Spirit	
عنوان و نام پدید آور :	بخواهید و به شما داده می شود
می شود: آموزه های آبراهام / استر هیکس،	ترجمه
مهدی نکوئی؛ ویراستار حسین یاغچی.	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین،
۱۳۹۷.	
شابک :	978-600-8913-23-8
یادداشت :	عنوان اصلی : Ask and it is given : c2004. learning to manifest your desires
عنوان دیگر :	آموزه های آبراهام.
عنوان دیگر :	بخواهید تا به شما داده شود : یاد
بگیرید چه کنید تا خواسته های شما برآورده شود (آموزش های	
آبراهام).	
موضوع :	روح نگاری
شناسه افزوده :	هیکس، استر، ۱۹۴۸ -
م.	
شناسه افزوده :	هیکس، جری
شناسه افزوده :	نکوئی، مهدی، ۱۳۵۷
مترجم	
رده بندی کنگره :	ب۳ ۱۳۰۱/۲ BF۱۳۰۱
۱۳۹۷	
رده بندی دیویی :	۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی :	۵۴۸۶۰۳۲

فهرست

- ۹ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۵ در ستایش آبراهام
- ۱۹ پیش‌گفتار
- ۲۳ مقدمه
- ۲۹ معرفی آبراهام
بخش اول: مسائلی که ما از آن‌ها آگاهیم،
چیزهایی که شاید فراموش کرده باشید و مهم است که
- ۴۷ یادتان آوریم
- ۴۹ فصل یک: حساس خوب داشتن در لحظه
- فصل دو: ما سر قول‌مان می‌مانیم، ما به شما یادآوری می‌کنیم
- ۵۳ چه کسی هستید
- ۵۹ فصل سه: واقعیت‌تان، احادیث‌تان می‌آفریند
- ۶۵ فصل چهار: چطور می‌توانم از این جا به آن جا برسم؟
- فصل پنج: باین مبنای سه برای ادراک،
- ۷۳ همه چیز باهم جور می‌شود
- ۷۷ فصل شش: قانون جذب، قوی‌ترین قانون در جهان هست
- ۸۷ فصل هفت: شما در پیشانی بال افکار ایستاده‌اید
- ۹۵ فصل هشت: شما یک فرستنده و گیرنده‌ی ارتعاشی هستید
- ۱۰۱ فصل نه: ارزش نهفته‌ی و رای واکنش‌های احساسی‌تان
- فصل ده: سه مرحله برای رسیدن به هر چه که می‌خواهید

- ۱۰۵ باشید، انجام دهید یا داشته باشید
فصل یازده: با تمرین تبدیل به خلق‌کننده‌ای دلشاد و
- ۱۱۳ خوشحال خواهید شد
فصل دوازده: نقطه‌ی تنظیم احساسی‌تان
- ۱۲۱ در کنترل شماست
فصل سیزده: اجازه دهید احساسات‌تان
- ۱۲۹ راهنمای‌تان باشند
فصل چهارده: بعضی چیزها که قبل از ورود به این
- ۱۳۷ دنیا می‌دانستید
فصل پانزده: شما یک موجود کامل ولی
- گسترش‌یابنده‌اید، بر یک جهان کامل
ولی گسترش‌یابنده
- ۱۴۵
فصل شانزده: شما در دنیای متنوع شکرهمند در حال
- ۱۴۹ خلق کردن هستید
فصل هفده: شما هستید
- ۱۵۹ و می‌خواهید که باشید
فصل هجده: می‌توانید به تدریج فرکانس ارتعاشی‌تان
- ۱۶۵ را تغییر دهید
فصل نوزده: تنها چیزی که می‌توانید بدانید این است
- ۱۶۹ که به خودتان چه حسی دارید
فصل بیست: تلاش برای سد کردن آزادی دیگری همیشه
- ۱۷۵ به بهای از دست‌دادن آزادی خودتان تمام می‌شود

- فصل بیست و یک: تنها هفده ثانیه با شصت و هشت
- ۱۸۹ ثانیه کامیابی فاصله دارید
- فصل بیست و دو: درجات مختلف پلکان راهنمای
- ۱۹۳ احساسی تان
- بخش دوم: فرآیندهایی که کمک می کنند چیزی
- ۲۰۷ را که حالا به یاد آورده اید، به دست بیاورید
- معرفی بیست و دو فرآیند اثبات شده که سطح
- جذب تان را ارتقا می دهند
- ۲۰۹
- آیا تظاهر به شاد بودن کرده اید؟
- ۲۱۷
- فرآیند شماره ی یک: هجوم قدرشناسی
- ۲۲۷
- فرآیند شماره ی دو: جعبه ی خلق کردن جادویی
- ۲۳۹
- فرآیند شماره ی سه: کارگاه خلاقه
- ۲۴۷
- فرآیند شماره ی چهار: واقعیت مجازی
- ۲۶۳
- فرآیند شماره ی پنج: بازی کامیابی
- ۲۷۷
- فرآیند شماره ی شش: فرآیند مراقبه
- ۲۸۳
- فرآیند شماره ی هفت: بازیابی روایاها
- ۲۹۵
- فرآیند شماره ی هشت: دفتر جنبه های خوب
- ۳۰۷
- فرآیند شماره ی نه: نمایشنامه نویسی
- ۳۱۱
- فرآیند شماره ی ده: فرآیند زیربشقابی
- ۳۲۱
- فرآیند شماره ی یازده: قصد کردن بخش بخش
- ۳۲۹
- فرآیند شماره ی دوازده: خوب نمی شد اگر؟
- ۳۴۱
- فرآیند شماره ی سیزده: کدام فکر حس بهتری
- ۳۴۷ برمی انگیزاند؟

- فرآیند شماره‌ی چهارده: فرآیند تمیز کردن
- ۳۵۷ درهم ریختگی‌ها برای وضوح پیدا کردن
- ۳۶۷ فرآیند شماره‌ی پانزده: فرآیند کیف پول
- ۳۷۳ فرآیند شماره‌ی شانزده: چرخیدن
- ۳۸۵ فرآیند شماره‌ی هفده: فرآیند چرخ تمرکز
- ۴۰۱ فرآیند شماره‌ی هجده: پیدا کردن وضعیت احساسی
- فرآینده شماره‌ی نوزده: کم کردن مقاومت برای
- ۴۰۷ خلاص شدن از بدهی
- ۴۱۷ فرآیند شماره‌ی بیست: به مدیر محولش کنید
- فرآیند شماره‌ی بیست و یک: بهبود
- ۴۲۱ وضعیت طبیعی سلامت
- فرآیند شماره‌ی بیست و دو: بالا رفتن از
- ۴۳۳ پلکان احساسی
- ۴۴۹ مساله‌ی آخر
- ۴۵۱ فرهنگ ماژگان

مقدمه و ترجمه

برای همی ما سوال است که چرا تاثیر آموزه‌های موفقیت در زندگی مان پنهان نیست و روزمره گی و مشکلاتی که هر روز پیش می آید، با آن می شود آن شوروشوقی که بعد از شرکت در یک سمینار یا خواندن یک کتاب عالی تجربه می کنیم و چنان است که انگار می توانیم کوه را هم جابه جا کنیم، ذره ذره و لحظه به لحظه کمر می شود و چند وقت بعد، همان آش است و همان کاسه و سایر مشکلاتی که نمی توانیم راه برون رفت درستی برای خلاص شدن از آن بیابیم. «استر» و «جری هیکس» در کتاب ماندگار «بزرگوار و سه شما داده می شود» به این پدیده می پردازند. در وهله ی اول، احساس شما را به عنوان کلیدی ترین عامل شناسایی می کنند و از ما می خواهند تمام حواس مان را جلب آن کنیم تا بدانیم در هر لحظه چه وضعیتی دارد. این نقطه ی معکوس ذهنیتی ست که معمولاً اغلب انسان ها به آن دچارند. به این معنا که تصور

منطقی این گونه به نظر می‌رسد که نخست باید در عالم واقع، اتفاق مبارک و خرسندکننده‌ای بیفتد که حال و احساس ما هم رو به خوشی بگذارد و در غیر این صورت وضعیت احساسی ما حق دارد که ناخوش باشد و پژمرده. این کتاب سرآغاز ذهنیتی است که می‌گوید نخست باید احساسات را تنظیم و تسبیح کنی تا بعد، بازتابش در دنیای فیزیکی‌ات و در عالم عیال دیده شود. در این حالت احساسی‌ست که در وضعیت واقعی سواستی قرار می‌گیری و آن وقت است که به تو اعطا می‌شود. و این همان آیه‌ی شریفه‌ی سوره مبارکه‌ی غافر است که می‌فرماید: «پروردگارت فرمود بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را».

می‌پذیرم گفتن این که باید پیش از وقوع هر اتفاقی، به تنظیم احساسی، همسو با آن اتفاق خجسته‌ای که مدنظر است، رسیده باشی؛ به کلام ساده است و برای عمل و لحظه‌لحظه‌ی زندگی عادی که پیش بیاید، آن قدر به نفع و موانع گوناگون هست که مجالی برای تنظیم احساسی باقی نمی‌ماند و معمولاً همان گونه عمل می‌شود که در باقی عمر رفته انتشار شده بود و نتایجش هم مشخص است که چه بوده است. این جهت شاید تاثیر کتابی همچون «بخواید و به شما داده می‌شود» شبیه همان کتاب و سمینار عالی باشد که اثری کوتاه مدت دارد و در میان مدت و بلندمدت روز از نوست و روزی از نو. اما کتاب در این مرحله نمی‌ماند و از آن بسیار فراتر می‌رود. بی‌خود نیست که استاد بزرگی همچون «وین دایر» در مقدمه‌ی این کتاب و بسیاری جاهای دیگر گفته است که

هرچه می‌خواسته است بگوید در این کتاب گفته شده است و این کتاب همانی‌ست که باید دنبالش باشی.

نویسندگان در بخش اول کتاب در قالب مطالبی بیست و دو گانه، تاثیر احساس و تنظیم احساسی را در زندگی شما برمی‌شمارند و در بخش دوم راهکارهایی بیست و دو گانه برای موضوع مهم تنبیه احساسی ارائه می‌کنند و چنان وارد جزئیات می‌شوند که حتی طیف‌های مختلف حال بد را ترسیم می‌کنند و به خواننده می‌گویند مثلاً در فلان بازه‌ی احساسی باید چگونه عمل کند تا به پله‌های بالاتر نردبان احساسی که همان قرار گرفتن در حالت خواستن مطلوب است، قرار بگیرد.

ناگفته پیداست که کتابی سروکار داریم که با انسان سرگشته‌ی این دوران که آشفتگی‌های حسی و عاطفی بسیاری را تجربه می‌کند، از در هم‌سخن وارد می‌شود و احساس را سرفصل هر تحولی می‌بیند که قرار است اتفاق بیفتد و به قول معروف، جذب شود. دیرزمانی است که مفاهیم قانون جذب در ایران مطرح شده است و با مجموعه‌ی تحریف‌ها و تقلیل‌هایی که معمولاً در مطرح کردن این مفاهیم در جامعه‌ی ایران اتفاق می‌افتد، همچنان اقبال زیادی را معطوف به خود کرده است. باید سرچشمه‌ی این بحث‌ها را همین کتاب «بخاراه» و به شما داده می‌شود» دانست. همچنان که در فیلم معروف «راز» نخست به این کتاب اشاره می‌شود و بعد از آن است که اساتید دیگر که همه الهام‌یافته از این کتاب مهم هستند، دیدگاه‌های خود را در مورد قانون جذب مطرح می‌کنند.

این کتاب هرچند که از نظر ساختار و به‌خصوص محتوایی

که مطرح می‌کنند، بسیار متفاوت و عجیب است؛ ولی به گمانم باید آن را در شمار کتاب‌های روزانه و همراه خود قرار داد. کتابی بالینی که در هر لحظه که به هر احساسی دچار هستید و می‌خواهید آن را به وضعیت بهتری برسانید، می‌تواند مشاور و کمک‌حال‌تان باشد و دقیقاً بگوید چگونه می‌توانید ظه‌ی اکنون را با بهترین احساس ممکن به سر ببرید.

ترجمه‌ی این کتاب را تقدیم می‌کنم به کسانی که جوینده‌ی جلدی راه‌دستی و تحقق آرزوها هستند و از خلال تجربه‌ها می‌دانند که به عاملی هست که رسیدن به بهترین‌ها را سخت و دست‌یافتنی می‌کند و این کتاب جواب آن‌هاست. به این پرسش مهم که ذهن‌شان را درگیر خود کرده است، باید از «حسین یا نجیب» تشکر کنم که در طول این دو سال که مجموعه‌ی ضروریات موفقیت را منتشر می‌کنیم با دقت فراوان و موشکافانه این کتاب را هم ویرایش کرد و در جلسات مشترک‌مان توانستیم به انصاف نجات و بررسی‌های جمله به جمله، کلام سخت آبراهام را به زبانی همه‌فهم درآوریم که کاری بسیار ارزشمند بود. همچنین از سایر دوستان انتشارات نگاه‌نوین و به‌خصوص «محمد مهدی ربانی» هم سپاسگزارم و چهارمین کتاب از مجموعه‌ی ضروریات موفقیت را به پیشگاه شما فرهیختگان تقدیم می‌کنم.

مهدی نکوئی

۲۸ آبان ۱۳۹۷

essential.drnekouei@gmail.com