

سارا

(کتاب اول)

سارا راز قانون جاذبه را می‌آموزد

ایستر و جری هیکس

(آموزه‌های ابراهام)

مینا اعظامی

روایت الهام شده سفر تجربی دختری خردسال، در شناخت

این مهم که همه چیز نیکوست

(تصویرگر: کارولین س. گرت)

انتشارات صورتگر

داستانی برای خردسالان. این کتاب طرحی است برای دستیابی به سرور و شادی که بدیهی‌ترین حق شماست.

تمام اعضای خانواده‌ام این کتاب را خوانده‌اند، و از آن پس دیگر همان فرد پیشین نبوده‌ایم. شاید شوهرم بیش از همه تحت تأثیر آن قرار گرفت. در واقع او گفت کتاب چنان تأثیر شگرفی در او گذاشته که با نگاهی تازه به زندگی می‌نگرد. به این می‌ماند که در سراسر زندگی نزدیک‌بین باشید و سرانجام از عینک استفاده کنید. همه چیز شفاف و درخشان می‌شود.

قادر نیستم درباره کتابی که به زندگی رنگ تازه تغییر می‌زند، بیش از این سخنانی احساس برانگیز بگویم. در فراز و نشیبی که سارا می‌پیماید، به شکوفایی‌هایی وافر دست می‌یابید و می‌دانید که در نهاد همه ما سارایی نهفته است. اگر فقط یک کتاب برای انتخاب وجود داشته باشد، مطمئن باشید که همین است (برای همه سنین). هرگز از خواندن آن پشیمان نخواهید شد!

دنیس تارسیتانو،

در مجموعه رایزینگ استار

مقدمه مترجم

باورش بس دشوار است که پروراندن افکاری که برانگیزنده احساسی خوشایند و آرامش‌افزا باشد می‌تواند از شدت ناخرسندی‌ها بکاهد، از ادامه ماجراهای آسیب‌رسان ممانعت کند، حتی اوضاع و احوال را مطابق میل درآورد و سرانجام، آسوده‌خیالی را به شما هدیه دهد.

بسیاری افراد چنان با باورهای دیرپا خو گرفته‌اند که برداشتن کوچک‌ترین گام برای ایجاد تغییر را گناهی فاحش می‌پندارند. اغلب انسان‌ها، ظرفیت ذهن‌شان را به‌جای پروراندن رؤیاهای گستراندن خواسته‌های‌شان، در اندیشیدن راجع به ناخواسته‌ها و آنچه موجب رنج و دردشان می‌شود صرف می‌کنند. اگر آدمی واقف شود که نخست، تنها با تعیین خواسته‌اش و بعد، تعمق بر آن می‌تواند به تحقق آن چشم داشته باشد، بی‌شک ابزارهای کمک‌رسانی، یا به عبارتی، «ابر و باد و مه و خورشید و فلک»، همه یاری خواهند رساند. آنچه اغلب به شکل عادت می‌مقاوم وجود دارد این است که در رخدادی نادلخواه، بیش از هر چیز، پیوسته بر موردی که از آن شکایت داریم، یا تأسف می‌خوریم، یا رنج می‌بریم تمرکز می‌کنیم و جوانب ناخوشایند آن را با جزئیات تمام

تشریح و تفسیر یا تجسم می‌کنیم. غافل از آنکه با این اندوه‌پروری، آن را هرچه بیشتر به سوی خود جذب، و وجود یا حضور آن را بادوام‌تر می‌کنیم. چرا که اعلام مکرر آنچه خواهانش هستیم یا آنچه نمی‌خواهیم، موجب می‌شود با آن یکی و هم‌سو شویم؛ به عبارت دیگر، با جدیت تمام، آن را به سوی خود فراخوانیم.

از فکری خوش، می‌توان انتظار رویدادی خوش داشت، و از فکری ناخوش، رویدادی دل‌آزار دور از ذهن نیست. از این گفته می‌توان چنین استنباط کرد که برای نائل شدن به هر خواسته و آرزو و اشتیاق، پیش از هر چیز لازم است افکاری در سر پرورانده شود که احساسی دلنشین در فرد ایجاد کند. در واقع بهترین و در دسترس‌ترین نشانه شناسایی فکری سنجیده و هشیارانه و نیکو، احساسی است که از آن بر می‌آید. احساسات، کلیدهایی هستند که وجود حقیقی فرد را در هر هنگام می‌کشایند. با توجه و دقت در حال و احوالی که بروز می‌دهیم، به وضوح می‌توان تشخیص داد که آیا در مسیر درست راه می‌پیماییم یا از سر غفلت، ناخواسته‌های مان را با خود حمل می‌کنیم.

جهان سراسر نیکویی است، و زیستنی جز آن برازنده ساکنانش نیست. با درک این نکته و تمرکز بر آن و اعتماد به این آگاهی، حتی مسیرهای ناهموار را سکوی پرش می‌انگاریم و دل و جان گرو می‌گذاریم تا به رفعت و بالندگی که همانا جایگاه حقیقی آدمی است نائل شویم. اگر باور داشته باشیم که آدمی را جز منزلت و بزرگی ارمغانی نیست، دیگر رویدادهای نامأنوس را با عدل و انصاف محک نمی‌زنیم و در پی یافتن ظالم، و دلسوزی بر قربانی وقت صرف نمی‌کنیم، چه اطمینان داریم که کنه هر اتفاقی

را آموزه‌ای هست که دل سپردن به آن، از جمله وظایف ما در این زندگی است.

در کتاب *سارا* (کتاب اول)، نویسندگان پرآوازه، ایستر و جری هیکس، به زبانی ساده، اما شیوا از واقعیت‌های زندگی سخن گفته‌اند: از شادمان بودن، که آن را حق مسلم آدمی قلمداد می‌کنند؛ از احساسی خوش، که همانا با تولد فکری خوش بروز می‌کند؛ از مرگ، که در واقع چنین رویدادی وجود ندارد مگر به معنای به پایان رسیدن کالبد مادی؛ از زندگی، که با تعقیب خواسته‌ها و تمرکز بر خواسته‌ای تازه معنا می‌یابد؛ و از سپاسگزاری و قدردانی و تمجید کردن که می‌تواند بر موهبت‌های مان بیفزاید. روش‌های ساده و عادی معرفی شده در این کتاب، که به نوعی جزو روزآمدی‌های مان به شمار می‌روند، به سادگی و صراحت به ما می‌آموزند که می‌توانیم رؤیاهای مان را تحقق بخشیم. کافی است که ایمان داشته باشیم خوشی و سرور و نیک‌روزی و **بهبختی** حق مسلم ماست.

اندیشه‌های سلامت، افکار نیکو و فوران احساسات خوش فانوس راهمان باد!

مینا اعظامی

مقدمه

(به قلم جری هیکس)

«مردم بیشتر ترجیح می‌دهند که به‌جای آگاه شدن، سرگرم شوند.» اگر اشتباه نکنم، این گفته، نگاه ناشر والامقام، ویلیام رندولف هرست است. بنابراین آگاهی دادن، به شیوه‌ای سرگرم‌کننده، مؤثرترین شکل انتقال آگاهی است؛ حتی آگاهی درباره ارزش والای فردی.

کتاب سارا راز قانون جاذبه را می‌آموزد، وقتی از جانب خرد جمعی، و طی فرایند ترجمان ایستر و پردازش کلامش - بنا به میزان جذب‌تان - به سوی شما جاری می‌شود، هم سرگرم‌تان می‌کند و هم آگاه؛ جریانات خردی بی‌نقص، و مهر و محبتی نامشروط - که آموزگار بال و پرداز سارا، فرح‌بخش و دل‌انگیز، گام‌به‌گام آموزش می‌دهد - آمیخته با تجربه‌های روشنگرانه سارا با خانواده، هم‌کلاسان، همسایگان، و آموزگاران شما را به آگاهی تازه‌ای از طبیعت ناب بهیستی‌تان فرامی‌خواند، و این دانش که همه چیز به‌واقع نیکوست.

وقتی به خواندن این کتاب می‌پردازید، بیندیشید که چه کسی هستید، و توجه کنید که چه مقدار و با چه سرعتی، به

سارا

(کتاب دوم)

یاران دوست‌داشتنی بی‌بال و پر جغد اثیری

ایستر و جری هیکس

(آموزه‌های ابراهام)

مینا اعظامی

(تصویرگر: کارولین س. گرت)

ماجرابویی مسورانه، شتابنده و سرشار از فوشی در باب دانایی...
گامی بزرگ در سفر تغییر کردن

انتشارات صورتگر

فهرست

۷	مقدمه (به قلم جری هیکس)
۹	مقدمه مترجم
۱۳	فصل ۱: در جستجوی شادمانی
۲۵	فصل ۲: دوباره به پیش
۲۹	فصل ۳: جغد سخنگو کیست؟
۳۵	فصل ۴: همه چیز نیکوست
۴۱	فصل ۵: ست، تاکرزتریل را یافته است
۴۵	فصل ۶: بازگشت به زندگی؟
۵۱	فصل ۷: متعالی کننده ذاتی
۵۷	فصل ۸: جغد آموزگار زیرچشمی نگاه می کند به...
۶۱	فصل ۹: یمااااا... شلپ
۷۳	فصل ۱۰: مارها به تو آزاری نمی رسانند
۷۷	فصل ۱۱: تمرینی ذهنی؟
۸۱	فصل ۱۲: به طرزی غیرعادی خوب
۸۷	فصل ۱۳: دوستان بال وپر دار
۹۳	فصل ۱۴: در جستجوی غار
۱۰۱	فصل ۱۵: جفدی که نجات داد
۱۲۳	فصل ۱۶: از قلبت پیروی کن

فصل ۱۷:	آیا آنان بچه‌های خوبی هستند؟
فصل ۱۸:	دوستی جاودان
فصل ۱۹:	مرده... یا زنده
فصل ۲۰:	بی‌بازگشت
فصل ۲۱:	جغدی آموزگار
فصل ۲۲:	بیا با هم پرواز کنیم
فصل ۲۳:	قانون جاذبه
فصل ۲۴:	توجه به ارتعاش
فصل ۲۵:	روزی دل‌انگیز
فصل ۲۶:	هماهنگی ارتعاشی جادویی
فصل ۲۷:	زندگی نیکوست
فصل ۲۸:	بی‌عدالتی وجود ندارد
فصل ۲۹:	به قانون جاذبه اعتماد کن
فصل ۳۰:	بچه گربه متجاوز
فصل ۳۱:	ما می‌توانیم انجامش دهیم
فصل ۳۲:	مؤثر واقع می‌شود
فصل ۳۳:	خانه درختی چه کسی؟
فصل ۳۴:	آنچه مهم نیست
فصل ۳۵:	وقت چرت زدن است؟
فصل ۳۶:	رؤیایت را به خاطر داشته باش
فصل ۳۷:	بهزیستی افزون می‌شود
فصل ۳۸:	ما انجامش دادیم!

درباره نویسندگان

۱۳۱
۱۳۹
۱۴۵
۱۴۹
۱۵۳
۱۶۱
۱۷۳
۱۸۷
۱۹۵
۲۰۱
۲۱۳
۲۲۱
۲۲۹
۲۳۳
۲۴۱
۲۵۱
۲۵۵
۲۶۳
۲۶۹
۲۷۵
۲۷۹
۲۸۳
۲۸۷

مقدمه

(به قلم جری هیکس)

به ندرت اتفاق می‌افتد مطلبی که می‌خوانم، موجب شود با صدای بلند بخندم. اما وقتی کتاب *سارا* را نمونه‌خوانی می‌کردم، در حالی که بارها و بارها شوخ‌طبعی خردمندانه دوست قدیمی‌ام جغد آموزگار، و دوست تازه و باهوش سارا، ست مرا مسحور می‌کرد، صدای ایستر نیز گاهگاهی از اتاق کارش بلند می‌شد، «باز چه چیزی تو را به خنده واداشته است؟»

یاران دوست‌داشتنی بی‌بال و پیر جغد اثری کتابی است که عهد می‌بندم شما را به سفری سرورآمیز و احساس‌برانگیز، تا بلندای درک و بهزیستی و سعادت می‌برد و مکرر و پیوسته شما را می‌لرزاند و به وجد می‌آورد.

شور و شوقی که با خواندن کتاب سارا نصیب‌تان می‌شود، هنگامی که روش ناب و عملی محقق کردن هدف زندگی‌تان را کشف می‌کنید، تجربه‌ای خواهد بود که می‌توانید با هرکسی که

سارا

کتاب سوم

جغدی سخنگو به ز هزاران کلام

ایستر و جری هیکس

(آموزه‌های ابراهام)

مینا اعظامی

انتشارات صورتگر

سخن آغازین

امروز وقتی به اتفاق همسر، جری، جاده‌های پستی بی‌نهایت چشم‌نواز ایلینوی و ایندیانا را طی می‌کردیم، او سومین کتاب مجموعه سارا را که تازه کامل شده بود، برایم خواند: جغدی سخنگو به ز هزاران کلام! (چقدر برایم دل‌انگیز بود که برای نخستین بار آن را این‌گونه می‌شنیدم.) خودرومان را پارک کردیم و به بررسی هتل همایش‌مان پرداختیم. من در کاناپه‌ای راحت جای‌گیر شدم، چشمانم را بستم و پاهایم را آسوده گذاشتم و در احساس شکوفایی تمام کردن کتابی دیگر آرمیدم - و تقریباً بی‌درنگ ذهنم با کلام‌هایی قدرتمند انباشته شد که جریان کتابی دیگر از مجموعه سارا بود.

اکنون بار دیگر هم‌سفریم!

امید دارم که از این سارا نیز به اندازه‌ی من لذت ببرید. برای من سارا، ست، آنت و سلیمان به همان اندازه واقعی‌اند که دیگر آشنایانم هستند. من هم از آنچه به هنگام آشکار شدن زندگی آنان می‌آموزم، دلشاد می‌شوم.

دوست‌تان دارم

ایستر

۱۴۳	فصل ۲۰: تعیین خواسته‌ها
۱۵۹	فصل ۲۱: تولد خواسته‌ای جدید
۱۷۱	فصل ۲۲: در موقعیت دریافت قرار گرفتن
۱۷۷	فصل ۲۳: یافتن افکاری که احساسی خوشایند می‌آفرینند
۱۸۷	فصل ۲۴: داشتن جایی دنج، فکری بکر است
۱۹۳	فصل ۲۵: جغدی که در می‌گشاید
۲۰۷	فصل ۲۶: رها کردن افکار نگران‌کننده
۲۱۳	فصل ۲۷: هدف، باید بهره‌مندی از فکری خوشایند باشد
۲۲۵	فصل ۲۸: بلندتر پرواز کردن
۲۳۵	فصل ۲۹: باز هم بیشتر
۲۴۱	درباره نویسنده‌گان

مقدمه مترجم

چه اوقاتی که نادانسته و گاه ناخواسته با اندیشه‌ای آغاز می‌کنیم که دستاوردی جز یأس و ناکامی نصیب‌مان نمی‌کند! چه روزها و چه شب‌ها که سر درگریبان، غم‌زده و دل‌ازدست‌داده، چشم‌به‌راه بیگانه‌ای به‌ظاهر فراتر از خویش می‌نشینیم و ثانیه‌ها و دقیقه‌ها را در قالب ساعت و روز برمی‌شماریم! پیوسته با خود مرور می‌کنیم، چرا چنین شده است؟ چرا من قربانی این شوربختی شده‌ام؟ از چه رو قضا و قدر با من چنین کرد؟ و چه بسیار چراهای به‌ظاهر برحق که در ذهن‌مان صف‌کشان آمدوشد می‌کنند.

آیا هیچ در این باره فکر کرده‌ایم که پاسخ همه این چراها به چیزی بازمی‌گردد که جز وجود من، خویشتن من، و افکار من نیست؟ نقش آدمی، یا به‌عبارتی، نقش افکار انسان در ایجاد آنچه برایش رخ می‌دهد، انکارناشدنی است، اما حیف و صد افسوس که به این حقیقت مکرر تجربه‌شده، توجه چندانی نمی‌کنیم. هنوز برای بسیاری آشکار نیست «از ماست که بر ماست»؛ یا شاید از پذیرش این باور به‌تازگی بر زبان گشته سرباز می‌زنیم یا غفلت می‌ورزیم. هیچ رویداد و هیچ اتفاقی به‌ناگاه و بی‌خبر روی نمی‌دهد، هرچند که به‌ظاهر چنین می‌نماید. بی‌گمان، برای وقوع آن دلیلی وجود دارد که همانا به ما، و به افکار پرورانده‌مان

بازمی‌گردد. اگر دیدگاه‌مان در انحصار باورهای از پیش تعیین‌شده است، اگر همچنان در قبال عوض شدن، در قبال ایجاد تغییر در شیوهٔ فکرمان و طرز نگاه‌مان، خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه، مقاومت نشان می‌دهیم، اگر بنا نداریم که در مسیر آشتی با خود گام برداریم، بی‌تردید با رویدادهایی مواجه خواهیم شد که در بیشتر مواقع برای‌مان حیرت‌انگیز و شاید هولناک است. درواقع ما بی‌آنکه واقف باشیم، انتخاب‌هایی داریم که نتیجه‌اش همان اتفاقاتی است که خواهانشان نیستیم، غافل از اینکه با افکار خودمان، با تمرکز بر ناخواسته‌ها، به‌جای توجهی کلان به آنچه می‌خواهیم، جریان زندگی خود را رقم می‌زنیم.

ایجاد چارچوب یا مأمونی چشم‌آشنا و حس‌آشنا، راهی است برای گریز از ترسی گاه ناشناخته که در بطن آدمی منزل دارد. چیره شدن بر این ترس و مواجهه با این هراس غریب، خرد و هشیاری می‌طلبد که نه تلاشی سخت‌انجام، که زمان‌بر است و شکیبایی و ایمان و عزم راسخ می‌خواهد؛ و از همان، انسان‌های متفاوت و گاه مثال‌زدنی نمود می‌یابند.

آنچه نویسندگان، ایستر و جری هیکس، در نوشته‌ها و کارگاه‌های‌شان مورد توجه قرار می‌دهند، توجه به متن افکار است. درواقع آنان بر این باورند که هدف اصلی زندگی و بودن انسان‌ها، رسیدن به سرور و شادی است، چرا که با خوش و خرم بودن، افکار نه بر ناخواستنی‌ها که بر آنچه خواهانش هستیم، متمرکز می‌شود، و همانا توفیق فرامی‌رسد. به‌عبارت‌دیگر، به روی خواسته‌های‌مان در می‌گشاییم. پس همواره باید توجه داشته

باشیم چنانچه رخدادی موجب تأثر یا نگرانی‌مان می‌شود، به‌عمد و خودخواسته، افکارمان را نه به مسیر حزن‌آلود یا ترسناک ماجرا که به حیطة دلخواه و دل‌انگیز و آرامش‌بخش آن هدایت کنیم، زیرا به این‌گونه می‌توانیم برای دریافت پاسخ خواسته‌مان که بی‌شک بی‌جواب نمانده است، در بگشاییم. به‌گفتهٔ نویسندگان کتابی که در دست دارید، انتخاب هشیارانهٔ افکاری که به احساسی خوش و امیدبخش منجر شود، یکی از مؤثرترین روش‌های رقم زدن رویدادهایی مطابق میل است. انجام چنین کاری، به ایمان و اعتقاد به این اصل که واقعیت آدمی سراسر نیکویی است، و **بهبیستی حق مسلم اوست**، و ممارست پیوسته و راسخ برای پروراندن افکاری خوش‌الحان نیاز دارد.

امروز همان روزی است که باید «چشم‌هامان را بشوییم و طوری دیگر نگاه کنیم.» اکنون زمان آن فرارسیده است که باورهای‌مان را بازسنجی کنیم و الوهیت وجودمان را، که از همان برخاسته‌ایم و به همان‌جا تعلق داریم، دنبال کنیم. **بهبیستی و نیک‌روزی از آن ماست**، پس با بصیرت و درایت هرچه بیشتر، برای تحقق بُعد الهی وجودمان بکوشیم.

باشد که مجموعهٔ کتاب سارا، که اینک کتاب سوم آن را پیش رو دارید، مجالی باشد برای رسیدن به راهی تازه و افکاری ناب. تنها با درست اندیشیدن و پروراندن افکاری راهگشا و دلگرم‌کننده و هم‌سوئی‌های بجاست که می‌توان از بالاترین توانش خویش بهره جست.

پرتوان باشید!

مینا اعظامی