

کتاب سارا

کلمه‌ای از جغد سخنگو
به هزار کلام می‌ارزد

استرو جری هیکز

(آموزشهای ابراهام)

ترجمه‌ی ارغوان جولایی

انتشارات جویا

تهران، ۱۳۹۰

سرشناسه: هیکس، استر، ۱۹۴۸ م. Esther, Hicks

عنوان و نام پدیدآور: سارا کلمه‌ای از جغد سخنگو به هزار کلام می‌ارزد (آموزش‌های آبراهام)،
استر و جری هیکز؛ ترجمه‌ی ارغوان جولایی.

منشخصات نشر: تهران، جویا، ۱۳۹۰

منشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۹-۵۱-۲۸۹۵-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: owl is worth a Sara, book 3: a talking: thousand words

یادداشت: عنوان دیگر: کتاب سارا کلمه‌ای از جغد سخنگو به هزار کلام می‌ارزد (آموزش‌های
آبراهام).

عنوان دیگر: کتاب سارا کلمه‌ای از جغد سخنگو به هزار کلام می‌ارزد (آموزش‌های آبراهام).

موضوع: داستان‌های آمریکایی -- قرن ۲۰ م

شناسه افزوده: هیکس، جوی Hicks, Jerry

شناسه افزوده: جولایی، ارغوان، ۱۳۶۱ م. مترجم

رده‌بندی دبیری: ۸۱۳/۵۴

رده‌بندی کنگره: PS ۳۵۷۲ ی ۷۲ - ۱۳۹۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۵۳۳۲۲



تهران، تجریش، خیابان دزاشیب، روبروی بانک صادرات،

انتشارات جویا پلاک ۹۰، تلفن و نمابر: ۲۲۷۳۸۸۲۸، همراه: ۹۱۹۲۳۵۹۰۴۲

نام کتاب:	کتاب سارا، کلمه‌ای از جغد سخنگو به هزار کلام می‌ارزد
نویسندگان:	استر و جری هیکز
مترجم:	ارغوان جولایی
حروفچینی:	شبستری
لینوگرافی:	مرکز خدمات چاپ مطهر
چاپ و صحافی:	مرکز خدمات چاپ مطهر
نویس چاپ:	اول، ۱۳۹۰
شمارگان:	۱۱۰۰ جلد
قیمت:	۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۵۱-۲۸۹۵-۹۶۴-۹۷۸ شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۹۵-۵۴-۰

تمام حقوق برای انتشارات جویا محفوظ است.

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	فصل ۱: مدرسه آغاز می‌شود
۱۷	فصل ۲: این‌جا چه خبر است؟
۱۹	فصل ۳: کمی پیروزی
۲۱	فصل ۴: تازه‌واردی در شهر
۲۵	فصل ۵: تغییر چیز خوبی است
۲۷	فصل ۶: آنت خانه‌ی درختی را می‌بیند
۳۱	فصل ۷: لقمه‌ی لذیذ گوشت و نان
۳۵	فصل ۸: سر به کار خود داشتن
۳۷	فصل ۹: آیا به ارواح اعتقاد داری؟
۳۹	فصل ۱۰: اخبار نگران‌کننده
۴۳	فصل ۱۱: محبت همه‌جا هست
۴۹	فصل ۱۲: عکسهای خانوادگی
۵۳	فصل ۱۳: تحول حال
۵۷	فصل ۱۴: سلیمان کیست؟

فصل ۱۵:	گفتگو با سلیمان	۶۱
فصل ۱۶:	پس کشیدن توجه از چیزهای منفی	۶۵
فصل ۱۷:	سارا، ست را دلداری می دهد	۷۱
فصل ۱۸:	خوشی و سعادت فراوان است	۷۵
فصل ۱۹:	کار به نتیجه می رسد	۸۱
فصل ۲۰:	مشخص کردن آنچه می خواهید	۸۵
فصل ۲۱:	تولد آرزویی جدید	۹۳
فصل ۲۲:	در حالت پذیرش بودن	۹۹
فصل ۲۳:	پیدا کردن افکاری که حالی خوب به وجود می آورند	۱۰۳
فصل ۲۴:	چه خوب است مکانی خصوصی داشته باشی	۱۰۹
فصل ۲۵:	جغد پذیرنده	۱۱۳
فصل ۲۶:	رها کردن افکار نگران کننده	۱۱۹
فصل ۲۷:	نیت داشتن احساس خوب	۱۲۳
فصل ۲۸:	پروازی بلند	۱۳۱
فصل ۲۹:	بیشتر	۱۳۷

پیشگفتار

امروز هنگامی که از میان مناظر زیبای کنار جاده میان ایلینویز و ایندیانا می‌گذشتیم، شوهرم جری، کتاب سوم سارا: کلمه‌ای از جغد سخنگو به هزار کلام می‌ارزد را برایم می‌خواند. (چه لذتی بردم از این که همراه تماشای مناظر زیبا برای نخستین بار به این کتاب گوش دادم.) بعد در هتلی توقف کردیم در صندلی راحتی فرو رفتم؛ چشمانم را بستم و غرق این خوشی بودم که کتاب دیگری را هم به آخر رسانده‌ایم.

امیدوارم از خواندن کتابهای سارا به اندازه‌ی من لذت ببرید. سارا، ست، آنت و سلیمان برای من واقعی هستند. از آنچه با نوشتن زندگی آنها یاد می‌گیرم لذت می‌برم.

همراه با محبت

استر

مقدمه

در هر چه هست و هر چه نیست؛ در هر مکان و لامکان: هر آنچه در این کائنات لایتناهی می‌چرخد، برای هر سؤالی که می‌خواهید بدانید، پاسخی هست و از آن جایی که معلم سارا، سلیمان هست، کتاب سوم سارا هم به وجود آمده است.

اکنون در برابر تجربه‌ی هیجان‌انگیز و بزرگی قرار گرفته‌اید. راهی جدید برای نگرستن به چیزها و پیدا کردن نشاط.

اکنون باید انتظار داشته باشید به خود متصل شوید. باید انتظار داشته باشید تا ماجرهای جدید را بدون هراس بیازمایید.

یاد بگیرید چگونه، سرانجام همه چیز درست خواهد شد. می‌توانید در هر شرایطی احساس خوب داشته باشید؛ چه کارهایتان خوب پیش رفته باشد و چه بد. می‌توانید نام خوب یا بد را بر وقایع زندگی بگذارید اما همه چیز خوب است. هر واقعه و حادثه‌ای دلیلی دارد؛ باید بفهمید گاه چیزهایی که می‌خواهید نقاب ناخواستنی و بد بر چهره دارند؛ می‌توانید از احساس حسادت و گناه به احساسی خوب برسید؛ می‌توانید به مرگ بیندیشید و احساس خوبی داشته باشید. قرار بر آن است که همیشه خوشحال باشید. می‌توانید هر چه بخواهید داشته باشید...

ما در این راه با شما هستیم. ما به طرف هم جذب شده‌ایم به دلیل نیتمان و به دلیل ارتعاشات یکسان. من و استر در طی این دهسال به ۶۰ شهر سفر کرده‌ایم و برای هزاران نفر کارگاه برگزار کرده‌ایم تا هر سؤالی که می‌خواهند از ما بپرسند و از میان هزاران سؤال کتاب سارا آفریده شده... برای مثال معلمی در سانفرانسیسکو کتابهای سارا را متن درسی کلاس خود کرده و بچه‌ها از طریق ای-میل هزاران سؤال خود را از ما پرسیده‌اند و ما وظیفه‌ی خود دانستیم شخصاً به تک‌تک آنها پاسخ دهیم و پاسخ این سؤالها در سارا کتاب سوم آمده است.

حالا ما در برابر شما هستیم. شما با سؤالهایتان و این کتاب با جوابهای ما. چه آفرینش دو جانبه و بی نظیری! بنابر آن است که بر شادی شما بیفزاییم: مهم نیست در حال حاضر چقدر شاد هستید. می‌توانید شادتر باشید و این شادی را به دیگرانی منتقل کنید که شاد نیستند.

در میان ما آدمهایی هستند که شادی را باور ندارند و از قضا به دور هم جمع شده‌اند. شاید رنجهای این جهان و انتخاب کرده‌اند؛ آن هم در حالی که می‌دانیم ما آزادیم که انتخاب کنیم و انتخاب ما باعث پدید آمدن رویدادهای زندگی‌مان می‌شود. با این حال از خود می‌پرسیم چرا این همه رنج و بدبختی، بیماری و غم و اندوه در این جهان هست. به عبارت دیگر وقتی این همه فرصت انتخاب، آزادی فرصت رشد و تکامل و نشاط داریم چرا باید رنج و درد نصیبمان شود؟

سلیمان، دوست سارا به ما می‌آموزد که تجربه کردن هر آنچه، به جز خوشی و سعادت، غیر طبیعی است و بنابراین چگونه می‌توانیم علی‌رغم همه‌ی شرایط بیرونی به خویشتن پر نشاط خویش بازگردیم.

این کتاب درباره‌ی پذیرش سعادت، نمونه‌ی یک انسان سعادت‌مند بودن و انتقال سعادت به دیگران است.

قطعه‌ی زیر بخشی است از کلمات سلیمان به سارا که نمایانگر ماجرای جالب این کتاب است و نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم شاد و پرنشاط باشیم و زندگی‌مان را پرنظر کنیم:

سارا، نظرت درباره‌ی این‌که شادی مقوله‌ی اصلی زندگی‌ات باشد چیست؟ هیچ چیز بهتر از این نیست که احساس خوبی داشته باشی... مردم اعتقاد دارند باید همه‌ی شرایط جور شود تا آنها بتوانند احساس خوبی داشته باشند. بعد که متوجه می‌شوند قدرت یا توانایی تغییر چیزها را به نحوی که می‌خواهند ندارند، دست از تلاش برمی‌دارند و خود را محکوم به زندگی بدون شادی می‌کنند.

باید درک کنی که قدرت تو در این است که می‌توانی چیزها را طوری ببینی که احساس خوبی به تو بدهد، و هنگامی که قادر به این کار شدی - قدرت این را داری که هر چیزی را که آرزو می‌کنی به دست آوری. هر چیز که آرزویت را داری به سوی تو می‌آید، باید راهی پیدا کنی تا بتوانی آن را بپذیری - و فقط با داشتن احساس خوب می‌توانی چیزهای خوب را بپذیری.

سارا تو در دنیای بزرگی زندگی می‌کنی که آدمهای دیگر چیزها را جور دیگر و متفاوت از تو می‌خواهند. نمی‌توانی آنها را متقاعد یا به زور وادار کنی تا مثل تو فکر کنند؛ تنها راه به سوی زندگی شاد و تجارب پرنشاط آن است که یکبار و برای همیشه تصمیم بگیری، که علی‌رغم شرایط اطرافت، احساس خوبی داشته باشی و هنگامی که تمرین می‌کنی تا افکار را به طرف چیزهایی معطوف کنی که احساس خوبی در تو پدید می‌آورند، راز زندگی را کشف کرده‌ای...

استر و من هنگامی که عمق «راز زندگی» را که سلیمان، در کتاب سوم

سارا صفحه به صفحه شرح می‌دهد کشف کردیم، لذت زیادی بردیم و می‌توانیم تصور کنیم که شما نیز از کشف این گنج لذت خواهید برد. هدف زندگی هر چه هست باید بانشاط باشد و مبنای آن آزادی است و نتیجه‌ی آن رشد و تکامل انسان است. سارا و دوستش سلیمان قصد دارند فصل دیگری برای کامیابی شما و رسیدن به هدفهایتان بکشایند. اکنون بسوی ماجرایی دیگر می‌رویم... ماجرای پرنشاط.

با محبت قلبی:

جری

www.ketab.ir