

آرامش

کتابی که زندگی شما را دگرگون می کند

(شرمی بر فیلم راز)

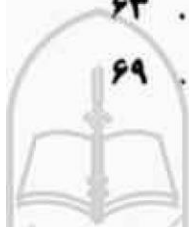
استر و جری هیکس

برگردان یلدا قبادی (روان شناس)

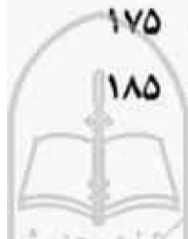


فهرست

۱	مقدمه
۵	پیشگفتار: از جری هیکس
۱۳	مقدمه‌ای بر آبراهام: از استر هیکس
۱۷	فصل ۱: یک روش تازه برای نگرستن به زندگی
۲۱	فصل ۲: زندگی در سیاره زمین روز به روز بهتر می‌شود
۲۵	فصل ۳: مرگ به عنوان شروعی دوباره
۲۹	فصل ۴: شما موجودی ارتعاشی و متصل به دنیای غیر مادی هستید
۳۳	فصل ۵: شما به دنیا آمدید تا تجربه زندگی خودتان را خلق کنید
۳۷	فصل ۶: قدرت جذب‌کنندگی اندیشه‌های شما
۴۱	فصل ۷: شما تجلی اندیشه‌هایتان هستید
۴۵	فصل ۸: وقتی چیزی بخواهید، همیشه به شما داده می‌شود
۴۷	فصل ۹: حقیقت زندگی شما را تمرکزتان تعیین می‌کند
۴۹	فصل ۱۰: آگاهی، کلید آفرینش مقتدرانه
۵۳	فصل ۱۱: تناسب ارتعاشی و تعادل انرژی
۵۹	فصل ۱۲: هماهنگ شدن با انرژی منبع
۶۳	فصل ۱۳: تناسب ارتعاشی در مورد جسم
۶۹	فصل ۱۴: تناسب ارتعاشی در مورد خانه



۷۵	فصل ۱۵ : تناسب ارتعاشی در مورد کار
۷۹	فصل ۱۶ : تناسب ارتعاشی در مورد روابط
۸۳	فصل ۱۷ : تناسب ارتعاشی در مورد فراوانی مالی
۸۷	فصل ۱۸ : تناسب ارتعاشی در مورد دنیا
۹۱	فصل ۱۹ : تناسب ارتعاشی در مورد دولت
۹۵	فصل ۲۰ : هماهنگی دوباره با ارتعاش خوشبختی
۹۹	فصل ۲۱ : هماهنگی ارتعاشی با موجود درون
۱۰۳	فصل ۲۲ : جایگاه جذب و آرامش
۱۰۷	فصل ۲۳ : تعادل انرژیها برای آفرینش مسرتبخش
۱۱۱	فصل ۲۴ : جسم
۱۱۵	فصل ۲۵ : خانه
۱۱۹	فصل ۲۶ : روابط
۱۲۳	فصل ۲۷ : کار
۱۲۷	فصل ۲۸ : پول
۱۳۱	فصل ۲۹ : دنیا
۱۳۵	فصل ۳۰ : دولت
۱۳۹	فصل ۳۱ : ارزش تناسب ارتعاشی بهبود یافته
۱۴۳	فصل ۳۲ : موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی
۱۴۵	فصل ۳۳ : تکنیک پیدا کردن جنبه‌های مثبت
۱۵۱	فصل ۳۴ : تکنیک قصد جزء به جزء
۱۵۵	فصل ۳۵ : تکنیک بهتر نیست که ...؟
۱۶۳	فصل ۳۶ : تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر
۱۷۱	فصل ۳۷ : تکنیک خرج کردن پول
۱۷۵	فصل ۳۸ : تکنیک تمرکز
۱۸۵	فصل ۳۹ : تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی مناسب



۱۹۱	فصل ۴۰: تکنیک اعتماد به قانون جذب
۲۰۳	فصل ۴۱: تکنیک سلامتی دوباره
۲۰۹	فصل ۴۲: بهبود وضعیت احساسی
۲۲۱	فصل ۴۳: ارزش استفاده از این تکنیکها
۲۲۳	فصل ۴۴: نود و نه درصد از فرایند آفرینش...
۲۲۷	فصل ۴۵: قدرت حیرت‌انگیز قصد آگاهانه
۲۳۳	پرسش و پاسخ زنده با ابراهام...



مقدمه

وقتی شاگرد آماده باشد، معلم از راه می‌رسد!

از لوئیس هی، نویسنده کتاب پرفروش شفای زندگی

در سفر اسرارآمیز زندگی ما دائماً به دنبال پاسخی برای سؤالاتمان هستیم. ما همیشه می‌خواهیم کنترل زندگی مان را به دست بگیریم، اما نمی‌دانیم چگونه باید این کار را انجام دهیم. ما همیشه می‌خواهیم ترسهایمان را، از کوچک‌ترین آنها در مورد بدن و روابط نزدیکمان تا بزرگ‌ترین آنها در مورد مرگ، حکومت و جهان و حتی ترسهایی که در مورد زندگی در سیارات دیگر داریم، از بین ببریم. این کتاب آرامش‌بخش، همه ترسها را از بین می‌برد. ترسها و نگرانیهای ما، هرچه باشند، آبراهام نه تنها پاسخی برای آنها دارد، بلکه دستورالعملهای آسانی ارائه می‌دهد تا بتوانید فراتر از آن ترسها یا مشکلات گام بردارید و لذتهای زندگی را تجربه کنید.

من معتقدم که معلمهایی مثل آبراهام امروزه از بهترینها محسوب می‌شوند. کلام او تأثیر بسیار چشمگیری در دیدگاه من نسبت به زندگی داشته است. و بسیار متشکرم از استر و جری هیکس به خاطر زمانی که به فراخواندن چنین معلمانی به این نقطه از زمان و مکان اختصاص دادند. برای گسترش دانش و آگاهی ما زمانی وجود دارد و آن زمان اکنون است. و شما همین که این کتاب را در



دست می‌گیرید، برکت و موهبت را به زندگی‌تان فرا می‌خوانید. من، آبراهام، استر و جری هیکس را چندین سال است که می‌شناسم. لحظه‌ای که من کلام آبراهام را شنیدم، ارتباط عمیقی را با او احساس کردم. با خود فکر کردم: این معلمی است که کارهای بسیار خوبی انجام می‌دهد. و هرچه تعلیمات او برایم بیشتر آشکار شد، از او بیشتر ممنون شدم.

زمانی که استر و جری هیکس را شناختم، از همه بیشتر تحت تأثیر نحوه زندگی آنها در اثر تعلیمات آبراهام قرار گرفته بودم. آنها دو انسان شاد بودند که در هر کاری تجربیات لذتبخشی را رقم می‌زدند. آنها عاشق همدیگر بودند و بیشتر از هر کسی که می‌شناسم به زندگی عشق می‌ورزیدند. من از اینکه می‌دیدم آنها همیشه با شادی و خنده با هم صحبت می‌کنند، لذت می‌بردم. مشاهده چنین افرادی که در هر لحظه واقعاً از زندگی لذت می‌بردند، مرا به هیجان می‌آورد.

ما بسیار مفتخریم که در مؤسسه لوئیس هی به چاپ این سری از کتابها می‌پردازیم و این شانس را داریم که این تعلیمات را به انسانها در سراسر دنیا منتقل کنیم. فراتر از باور، اولین کتاب از این سری است که وین دایر در مورد آن گفته است: «رویداد مهمی که طرحی کلی برای درک و خلق سرنوشتان به شما می‌دهد.»

این کتاب، دومین کتاب از این سری است که شما را بیشتر به خودتان نزدیک می‌کند. با خواندن این کتاب اعتماد به نفس شما چنان بالا می‌رود که احساس خواهید کرد ابزار نامحدودی در دست دارید که به کمک آن می‌توانید در هر موقعیتی که پیش می‌آید مؤثر عمل کنید. در اثر این اعتماد به نفس، شما متوجه می‌شوید که هر کاری را می‌توانید انجام دهید. شما یاد می‌گیرید که از هر کشمکشی رها شوید و در عوض شروع به تمرین هنر پذیرش کنید. شما همچنین از اینکه می‌بینید شادمان زندگی کردن این قدر آسان است، بسیار خوشحال خواهید شد.

پیشنهاد می‌کنم کاری که من انجام می‌دهم را انجام دهید: هر دو کتاب را در



کنار تختخوابتان قرار دهید تا هر صبح و شب آنها را مطالعه کنید. در آن صورت خواب بهتری خواهید داشت، روز بعد فقط به تجربیات خوب اجازه ورود به زندگی‌تان را خواهید داد... و با این کار احساس شگفت‌انگیزی خواهید داشت!

— نویسنده —



پیشگفتار

از جری هیکس

آیا دقت کرده‌اید و قایمی که احساس رضایت فراوانی در شما به وجود آورده‌اند، در رشد فردی‌تان تأثیرگذار بوده‌اند؟

آیا در آلبوم ذهنی خاطرات لذتبخشان تصاویر آن لحظاتی که تحت تأثیر تجلی آرزوهایتان قرار گرفته بودید را نگهداری کرده‌اید؟

آیا از آن افراد، کتابها و شرایط به ظاهر تصادفی که موجب شدند تجربیاتی حاوی جرقه‌هایی از آگاهی و روشن بینی داشته باشید، با قدردانی یاد می‌کنید؟

آن تجربیات کوتاه را نقاط عطف بنامید؛ آنها را میان‌بر بنامید؛ تابلوهای راهنما در مسیر زندگی‌تان بنامید؛ یا حتی نمونه کوچکی از لحظاتی که احساس

خوشبختی می‌کنید... اما آیا اثرات مثبت و دراز مدت این لحظات را در زندگی‌تان ندیده‌اید؟

من هنگامی شروع به نوشتن این پیشگفتار کردم که اتومبیلم را در راه باریکه‌ای خاکی، که بین رودخانه برادفرنج و برکه ایالت بیلتامور قرار داشت،

پارک کرده بودم... من و همسرم، استر، در آشویل کالیفرنیا جنوبی به مدت ۱۵ سال کارگاههای عملی ارائه کرده‌ایم. این نقطه از رودخانه یکی از مکانهای



مورد علاقه ماست که در بهار جایگاه بچه غازها و در پاییز مکانی برای مهاجرت هزاران غاز کانادایی است که با تغییر فصل، آگاهانه مسیرشان را در آسمان تغییر می دهند. حالا من، در مسرت بخش ترین دوره زندگی ام، اینجا نشسته ام تا کاری که لذت فراوانی به من می دهد را انجام دهم. من با قصد ارائه دلایل کافی برای تمرین تکنیکهای آبراهام این مطالب را می نویسم، تا شما هم بتوانید تجربیاتی مقتدرانه در زندگی تان خلق کنید.

به ما گفته شده است که کلام درس نمی دهد، بلکه تجربیات زندگی درس می دهند. و گرچه این کتاب حاوی کلام است، با خواندن آن در چیه های جدیدی از روشهای بهبود احساسات و باورها به رویتان گشوده خواهد شد. باورهای جدید شما هم - توسط قوانین طبیعی کائنات - می توانند تجربیات جدید و شادی خلق کنند... و در اثر تجربیات مملو از شادی، شما آگاهی بیشتری در مورد بهبود وضعیت زندگی تان کشف خواهید کرد.

من مطمئنم شما این کتاب را به عنوان گنجی که شما را در رسیدن به هر خواسته ای که دارید راهنمایی می کند، نگهداری خواهید کرد. همان طور که آگاهی ای که این کتاب به من داد زندگی ام را متحول کرد، به شما هم بسیار کمک خواهد کرد تا حقایق زندگی خودتان را خلق کنید. آن حقایق، باورهایی هستند که برای مدتی طولانی حفظ کرده اید و باورها، اندیشه هایی هستند که در طول این مدت با خود حمل کرده اید. تأکید من بر آگاهی از قدرت شگفت انگیز اندیشه هایتان است.

اخیراً وقتی از یک فرد بسیار موفق دلیل موفقیت های حیرت انگیزش را می پرسم می گوید: «من به چیزهای بزرگ می اندیشم... خیلی وقت پیش به این نتیجه رسیدم که وقتی به هر حال باید به چیزی بیندیشم، چرا به چیزهای بزرگ نیندیشم؟» این یک تجلی از قدرت شگفت انگیز اندیشه هاست.

سالها پیش مقاله ای را می خواندم که توسط یکی از بزرگ ترین نوابغ قرن بیستم نوشته شده بود. او نوشته بود: «اکثر انسانها کمتر از یک درصد



تواناییهایشان را استفاده می‌کنند... نود و نه درصد از تواناییهایشان برای انجام کاری یا داشتن چیزی در زندگی عملاً غیر قابل استفاده باقی می‌ماند. این کتاب چگونگی استفاده از تواناییهای به کار نگرفته‌تان را نشان می‌دهد. آیا تا به حال می‌دانستید که مقدار زیادی از تواناییهای شما برای لذت بردن هنوز بدون استفاده مانده است؟ آیا تا به حال می‌دانستید که حتی با وجود داشتن لحظات مسرت‌بخش در زندگی هنوز لذتهای بسیار زیادی را تجربه نکرده‌اید؟

با وجود اینکه جسمتان همیشه احساس خوبی به شما داده است و کارآیی بالایی از خود نشان داده است، آیا می‌دانستید که می‌تواند حتی بهتر هم عمل کند؟ و وقتی اکنون آن تجربیات شعف‌انگیز با نزدیکانتان را به یاد می‌آورید، فکر نمی‌کنید که می‌توانستید تجربیات بسیار شعف‌انگیز تری را با افراد بسیار مناسب تری، که منتظر بودند تا به تجربیات زندگی شما دعوت شوند، داشته باشید؟

در این کتاب شما فرار است آبراهام را ملاقات کنید. (برای کسانی که ممکن است این تعلیمات برایشان جدید باشد می‌گوییم که: آبراهام یک اسم جمع است چون به آگاهی جمعی اشاره دارد.) برخی از برجسته‌ترین نویسندگان و فیلسوفان جهان، آبراهام را «بزرگ‌ترین معلم فعلی در سیاره زمین» توصیف کرده‌اند. و وقتی حدود دو دهه پیش برای اولین بار آبراهام را ملاقات کردم، من هم مجذوب توانایی‌شان در تعلیم دادن شدم و چیزی که می‌خواستم بیشتر بدانم این بود که چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم تا به موفقیت‌های بزرگی از نظر مالی برسند؟

این عبارت را از کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، اثر موفق ناپلئون هیل به خاطر می‌آورم: «وقتی ثروت شروع به آمدن می‌کند با چنان فراوانی و سرعتی می‌آید که شخص تعجب می‌کند از اینکه همه آن سالها قبل کجا پنهان شده بود...» کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، یقیناً آنچه به دنبالش بودم را به من داد. بعد از اینکه آن کتاب را روی میز رستورانی در یک هتل کوچک در مونتانا پیدا کردم



(و سپس شروع به استفاده از اصولی که در آن قرار داشت کردم)، زندگی ام به کلی متحول شد. من که درآمد ناچیزی در یک کارخانه داشتم، بعد از مدت کوتاهی با سهام تجاری چند میلیون دلاری که به دست آورده بودم مجبور نبودم کار کنم و فقط از آنها لذت می بردم. من موفقیتم را مدیون اصولی هستم که در کتاب هیل یاد گرفتم.

آن اصول آن قدر برای من مؤثر بودند که خیلی زود شروع به استفاده از کتاب به عنوان کتاب اصلی برای تدریس در مؤسسات تجاری کردم. به هر حال، بعد از چند سال از انجام این کار متوجه شدم که فقط تعداد کمی از دانشجویان من صاحب تجارت‌های میلیون دلاری شده‌اند. گرچه مقدار زیادی از افراد به موفقیت‌های نسبتاً خوبی رسیده بودند، تعدادی هم بودند که به نظر می‌رسید علی‌رغم شرکت در سمینارهای مالی فراوان هیچ رشدی از نظر مالی نکرده بودند.

بعد از حدود ده سال، و بعد از اینکه به همه اهداف اصلی مالی ام رسیدم، شروع به جست‌وجوی پاسخهایی برای چگونگی کمک به افراد بیشتری برای رسیدن به خواسته‌هایشان کردم... و در اثر آن پرسشها، من و استر به این تعلیمات آبراهام مدایت شدیم.

در این پیشگفتار مختصر، فضای کافی برای توضیح جزئیات اینکه آبراهام کیست یا چیست و یا ما چگونه آنها را ملاقات کردیم، وجود ندارد. اما اگر این اطلاعات برای شما جالب است، می‌توانید جلد اول این کتاب، فراتر از باور، را مطالعه کنید.

به هر حال، در اینجا مختصری از تجربه ملاقاتمان با آبراهام را ذکر می‌کنیم: من و استر می‌دانستیم که با آرام کردن ذهنمان (مدیتیشن) به مدت ۱۵ دقیقه در هر روز می‌توانیم به پاسخ سؤالهایی که می‌پرسیم دست پیدا کنیم، و گرچه از همان بار اول که با هم مدیتیشن می‌کردیم استر احساسات فیزیکی بسیار شدیدی را تجربه کرد، نه ماه بعد از شروع مدیتیشنمان بود که فرم معنی‌داری از ارتباط



هوشمندانه را تجربه کردیم. در ارتباط هوشمندانه بود که سر استر شروع به حرکت دورانی کرد و ما متوجه شدیم که بینی او حروفی را در هوا می‌نویسد: «من آبراهام هستم...»

آبراهام درباره خودشان می‌گوید: «آبراهام یک آگاهی فردی نیست، آبراهام یک آگاهی جمعی است... یک جریان غیر مادی از آگاهی وجود دارد و به محض اینکه یکی از شما سؤالی می‌پرسد یا چیزی می‌خواهد، هر ذره از آگاهی شروع به حرکت به سوی آنچه خواسته شماست، در یک جهت، می‌کند. بنابراین شما این آگاهی را به صورت مفرد می‌بینید نه جمعی... ما چند بعدی و چند وجهی هستیم...»

من فوراً شروع به پرسیدن سؤالاتی کردم و آبراهام شروع به جواب دادن کرد. در ابتدا، توسط کلماتی که با بینی استر روی هوا می‌نوشت. بعداً استر توانست اندیشه‌های غیر مادی آبراهام را توسط دستگاه تایپ به زبان ما ترجمه کند و چند ماه بعد، استر توانست اندیشه‌هایی را که از آبراهام دریافت می‌کرد، به زبان بیاورد.

من تا حدی متوجه شدم که چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما تا جایی که می‌دانستیم هیچ‌کدام از ما نخواستیم بودیم یا انتظار نداشتیم چنین تجربیاتی را به دست بیاوریم. من به دنبال روشهایی برای مؤثرتر بودن در آموزش به دیگران به منظور دستیابی به زندگی‌هایی موفقیت‌آمیزتر بودم، اما نه از این طریق.

من و استر، هر دو، خردی را که آبراهام مشتاقانه به ما می‌داد می‌خواستیم، اما هر دوی ما هیجان‌زده بودیم از اینکه چطور این پدیده به ظاهر عجیب و غریب می‌توانست با فرایندها و چشم‌اندازهای شغلی آن زمان ما جور دربیاید. از نظر من، اصول شغلی من یاد دادنی / آموزش دادنی بود، قصد من این بود که به هر کسی که برمی‌خوردم کاری کنم که باعث ارتقای او شوم و نیتم این بود (و هنوز هم هست) که هیچ‌کسی بعد از آموزشهای من در همان جایگاه قبلی‌اش باقی نماند. از نظر استر، فقط اصولی باید استفاده شوند که استفاده از آنها احساس



خوبی بدهد.

در ابتدا، استر مقاومت فیزیکی کمابیش طبیعی در برابر تجربهٔ آبراهام داشت. به طور مثال، وقتی صحبت با آبراهام شروع می‌شد، او روی یک صندلی می‌نشست، چشمهایش را محکم می‌بست، دستهایش را به صندلی قلاب می‌کرد و صدایی که از دهانش بیرون می‌آمد در اثر این حالات فیزیکی خشن به نظر می‌آمد.

با گذشت سالها، و بعد از اینکه هزاران هزار نفر از مردم شروع به پیروی از دستورات آبراهام توسط استر کردند، بدن او شروع به آرام شدن کرد. اول، چشمهایش باز شد، سپس دستهایش شروع به حرکت کردند و چند سال بعد، از حالت نشسته به ایستاده درآمد تا بتواند با افتخار از مکانی به مکان دیگر برود. هم‌زمان با آرام شدن بدن استر، صدایش هم آرام شد. اگر سالها قبل تعلیمات آبراهام را از زبان استر می‌شنیدید، متوجه می‌شدید که لهجهٔ عجیبی در گفتار او وجود دارد، چنانکه گویی به یک زبان خارجی صحبت می‌کند. اما امروز، بعد از حدود ۲۰ سال صحبت کردن به جای آبراهام، صدایی که می‌شنوید تفاوت زیادی با صدای خود استر ندارد.

یک نکته دیگر قبل از اینکه پیشگفتار را به پایان برسانم: اگر تا به حال کتاب قبلی ما، فراتر از باور، را خوانده‌اید، اکنون می‌دانید که آبراهام می‌گوید که ما انسانها اینجا هستیم تا تجربیات لذتبخشی در این زمین خاکی داشته باشیم، و ما اینجا نیستیم تا چیزی را درست کنیم و یا از کسی بخواهیم کاری را انجام دهد. آبراهام می‌گوید که هر چیزی که هر کدام از ما می‌خواهیم تنها به این دلیل است که معتقدیم با رسیدن به آن احساس بهتری نسبت به الان خواهیم داشت... و آبراهام می‌گوید که هیچ چیز مهم‌تر از آن نیست که ما احساس خوبی داشته باشیم....

بنابراین اگر ما اینجا نیستیم تا چیزی را درست کنیم یا بخواهیم که کاری انجام شود، چطور می‌توانیم بدانیم که زندگی مان در زمین موفقیت‌آمیز بوده است یا نه؟ آبراهام به ما می‌گوید که موفقیت‌مان با کارهای مادی که انجام می‌دهیم و یا



سرمایه‌ای که جمع می‌کنیم سنجیده نمی‌شود. آنها می‌گویند که موفقیت ما با میزان شادی‌ای که در خلال این زندگی تجربه می‌کنیم سنجیده می‌شود. و بنابراین، اگر شما به دنبال شواهدی از موفقیت، به دنبال استفاده از تعلیمات آبراهام هستید، فقط به میزان شادی و لذتی که در لحظه تجربه می‌کنید، توجه کنید. چون همه آن چیزی که هر کدام از ما می‌خواهیم بگوییم، انجام دهیم یا داشته باشیم، فقط به این خاطر است که می‌خواهیم به وضعیت احساسی بهتری دست پیدا کنیم.

شما احتمالاً متوجه شده‌اید که ثروت، سلامتی، روابط یا دستاوردهای مادی، آن چیزهایی نیستند که باعث خوشبختی و شادی شوند. اما شاید جالب باشد که بدانید با حفظ هماهنگی ارتعاشی با خواسته‌ها و آرزوهایتان نه تنها هر آنچه که می‌خواهید را جذب خواهید کرد، بلکه احساس خوشبختی و شادی هم خواهید داشت.

من و استر به مدت بیست سال از تعلیمات آبراهام به منظور حفظ رابطه مسرت‌بخشمان با همدیگر استفاده کرده‌ایم. ما کارمندان باهوش، شاد و بی‌نهایت توانایی جذب کرده‌ایم که باعث ارتقای ما از نظر مالی و شغلی شدند. ما همچنین دوستان و همکاران تجاری بسیار خوبی را جذب کرده‌ایم و حتی الان که دیگر شخصاً با آنها در ارتباط نیستیم، نمی‌توانیم لذت و شادی خاطراتی که با هم داشتیم را نادیده بگیریم.

با این تعلیمات، سلامتی ما کامل است: نیازی به دکتر و دارو نداریم. اتفاقات کوچک گهگاه رخ می‌دهند، اما به محض اینکه به تعادل انرژی باز می‌گردیم در مدت کوتاهی خودشان بهبود پیدا می‌کنند. وضعیت مالی مان بعد از یادگیری اصول آفرینش مقتدرانه به طور شگفت‌انگیزی بهبود پیدا کرده است. به عبارت دیگر، این اصول معجزه می‌کنند!

من و استر برای ارائه کارگاه‌های عملی قانون جذب و اصول آفرینش مقتدرانه به هزاران نفر از مردم، به بیش از ۶۰ شهر در سال سفر می‌کنیم. ما با



اتوبوس شخصی مان سفر می‌کنیم، که حدود دوازده متر طول دارد و روی قسمت عقب آن با حروف درشت نوشته‌ایم: زندگی قرار است پر از شادی باشد. شاید شما هم این را حس کرده باشید، اما به خاطر می‌آورم از زمانی که پنج سال داشتم آرزو می‌کردم به طریقی به دیگران کمک کنم تا زندگیهای شادتری داشته باشند. و بنابراین، با متحول شدن زندگی ام راههای مختلفی را برای این منظور پیدا کردم. جا دارد از افرادی که در خلق تجربیات شاد زندگی من به طریقی نقش داشتند قدر دانی کنم.

— از صمیم قلب، جری هیکس

