

شرح مختصری از زندگینامه دون میگوئل روئیز (نویسنده کتاب

دون در یکی از روستاهای مکزیک در یک خانواده پرجمعیت متولد شد و سیزدهمین و همچنین آخرین فرزند خانواده بود. او تحصیلات خود را در زمینه پزشکی ادامه داد و در نهایت پزشک جراح شد و سال‌ها در رشته جراحی به طبابت پرداخت

وی در یک سانحه تصادف مرگبار، سرنوشت او به کلی تغییر کرد و زندگی او پس از تجربه این تصادف دچار تغییر و تحولی شگرف شد. پس از این تصادف او خود را به عنوان آگاهی خالص و خارج از محدودیت‌های فیزیکی بدن خود تصور کرد و پس از آن به دنبال یافتن شیوه‌هایی برای آرام کردن ذهن انسان تلاش زیادی کرد

کتاب چهار میثاق در سال ۱۹۹۷ منتشر شد و بیش از ۱۰ سال به عنوان پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز بود.

کتاب چهار میثاق برای چه کسانی مفید است؟

این کتاب برای کسانی که می‌خواهند تحولی عظیم در زندگی خود ایجاد کنند و با ابزاری که ذهن انسان را به آرامش برساند آشنا شوند و به این باور برسند که برای کسب بهترین‌هایشان ابتدا باید از خودش شروع کند. در این کتاب افراد می‌آموزند که برای دستیابی به برترین جایگاهشان ابتدا باید قدردان بالاترین آفرینش هستی باشند.

نویسنده توی این کتاب درباره‌ی چهار قانون و قاعده‌ای صحبت می‌کند که اقوام تولتیک‌ها از این میثاق‌ها برای زندگی بهتر استفاده می‌کردند. تولتیک فرهنگی باستانی در آمریکای مرکزی و واقع در مکزیک امروزی هست که در خلال سال‌های ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلادی در مناطق شمالی محل سکونت مایاها رواج داشت.

در خلاصه کتاب چهار میثاق، نویسنده چهار اصل رو مطرح می‌کند و به‌طور قدم‌به‌قدم بهت آموزش میدهد که چطور این اصل‌ها رو در زندگی روزمرهت پیاده‌سازی کنی و آرامش درونی رو به زندگی وارد کنی.

کتاب چهار میثاق با بهره‌گیری از آموزه‌های تولتیک‌ها، اصولی رو برای رهایی از دغدغه‌ها پیشنهاد می‌کند که می‌تونن در بهبود زندگی نقش موثری رو ایفا کنن.

این کتاب ارزشمند بیان چهار اصل اساسی برای شناخت کامل از خود یا همان خودشناسی و راه‌های رسیدن به خوشبختی و در نهایت رسیدن به درجات بالایی انسانی می‌پردازد. اگر خواننده آن اصول کتاب چهار میثاق را در زندگی خود به کار ببندد قدم قدم به سوی خودشناسی و آزادی و شادی حقیقی و در نهایت آرامش درونی دست پیدا خواهد کرد

اولین میثاق: با کلامت گناه نکن

در واقع اولین میثاق مهترین و نیز دشوارترین مرحله به شمار می‌آید و در عین سادگی بسیار بسیار قدرتمند است. چرا با کلامتان؟ چون کلام شما موهبتی است که مستقیماً از جانب پروردگار اعطا می‌شود و تنها تفاوت بین انسان‌ها و دیگر موجودات روی کره زمین همه این کلام است.

کلام قدرتمندترین ابزاری است که فقط یک انسان از آن برخوردار است. دونت (نویسنده کتاب چهار میثاق) تشبیه زیبایی دارد که می‌گوید کلام ابزاری جادویی است که شبیه به شمشیر دولبه است. این شمشیر می‌تواند زیباترین رویا را خلق کند و هم ! می‌تواند تمام چیزهای اطرافتان را از بین ببرد

جادوی سیاه قدرت کلام انقدر زیاد است که تنها با یک کلمه می‌توان زندگی میلیون‌ها انسان را تغییر داد یا ویران کرد. پس ذهن انسان مثل یک زمین حاصلخیز است که آماده رشد دانه هاست، کلام ما نیز همچون بذری است که در ذهن کاشته می‌شود پس ما باید مواظب این دانه‌های بذر باشیم که عشق و محبت و آرامش و زیبایی است یا نه نفرت و دروغ و حسادت و کینه و غیبت؟ که باعث میشود ذهن ما آلوده شود. پس باید کلام خوبی داشته باشیم تا حال دل ما همیشه خوب باشد. کلام ماست که باورها و اندیشه‌های ما را شکل می‌دهد.

نویسنده در این قسمت به نکته مهمی اشاره می‌کند اینکه کلام ما دو وجه دارد کلامی که با دیگران صحبت می‌کنیم و کلامی که با خودمان صحبت می‌کنیم. نویسنده می‌گوید ما باید با تمرین، عشق ورزی را ابتدا به خودمان شروع کنیم تا بتوانیم با دیگران هم خوب صحبت کنیم.

پس مراقب کلامی که با خودمان صحبت میکنیم باشیم و سعی کنیم با کلاممان گناه نکنیم

میثاق دوم: هیچ چیز را به خود نگیرید

نویسنده در میثاق دوم می‌گوید هر کلامی که هر فردی به زبان می‌آورد حاصل اندیشه‌های همان فرد است و اگر فردی چیزی را به شما گفت شما از این کلام ناراحت شدید اصلاً لزومی ندارد به خود بگیرید.

مثلاً اگر به شما گفتم احمق شما که احمق نیستید این به نظر آن فرد اینطور است احتمالاً به نظر یک فرد دیگر شما احمق نباشید. برعکس شما یک انسان فهمیده و درستکار باشید. پس آن را نپذیرید چون به محض پذیرفتن چیزی که با آن موافق نیستید سمی وارد بدن شما می‌شود و به راحتی قربانی این جادوگران سیاه می‌شوید.

زمانی که عادت کرده باشید هیچ چیز را به خود نگیرید دیگر نیازی به باور کردن گفته و عمل دیگران نخواهید داشت و تنها لازم است که به خودتان اعتماد کنید و این مسائل را به خاطر بسپارید. شما هرگز مسئول اعمال دیگران نیستید شما تنها مسئول رفتار خود هستید

سومین میثاق: حدس و گمان نزنید

تصورات باطل نکنید. ما همیشه دوست داریم در مورد همه چیز حدس و گمان بزنیم. مشکل اینجاست که باور ما نمی‌شود آن‌ها واقعیت دارند. نویسندگان در این قسمت به ما می‌گویند که ما انسان‌ها با حدسیات نابجا مقدار زیادی سم عاطفی به وجود می‌آوریم.

زیرا معمولاً بر اساس آن فرضیات غیبت می‌کنیم و همین غیبت کردن است که باعث انتقال سم به خود و دیگران می‌شود. ولی در این مورد علاوه بر اینکه نباید درباره دیگران حق و تصورات باطل داشته باشیم در مورد خودمان هم همین گونه است که نباید تصورات اشتباه از خودمان داشته باشیم.

اگرچه در گفتن کار راحتی است ولی عملی کردن آن واقعا دشوار است پس با تکرار زیاد این توافق جدید می‌توانیم کل زندگی خود را دگرگون سازیم و با تسلط بر این میثاق در عشق و آزادی شخصی نیز تسلط پیدا کنیم.

میثاق چهارم: همیشه بیشترین تلاشت را انجام بده

نویسنده میثاق چهارم را راهی برای عملی کردن ۳ میثاق اول می‌داند. «همیشه بیشترین تلاشت را انجام بده» یعنی در هر شرایطی نهایت تلاش خود را انجام بده نه کمتر نه بیشتر. در میثاق چهارم نویسنده به ما یادآور می‌شود که همیشه بیشترین تلاش در تمام مدت یکسان نیست. یعنی صبح هنگام که ما پر از انرژی و سر حال هستیم بیشترین تلاشمان نسبت به زمانی که شب هنگام خسته و بی‌رمق هستیم یا زمانی که سالم هستید نسبت به زمانی که بیمار هستید فرق دارد. پس مهم است که در شرایط مختلف نهایت تلاش خود را در بکار گیرید. سه میثاق اول به کار ببندیم پس اگر نهایت تلاشمان را نکنیم همیشه خود را قضاوت می‌کنیم و همین عامل باعث رنجش خودمان می‌شود.

پس باید برای به اجرا درآوردن ۳ میثاق اول نهایت تلاشمان را بکنیم و با احترام گذاشتن به این چهار میثاق دیگر به هیچ عنوان شما در دوزخ زندگی نخواهید کرد. اگر همیشه بهترین کار را انجام دهید آنگاه به زندگی زیبایی وارد خواهید شد و کنترل صددرصدی بر آن خواهید داشت.

مسیر آزادی

در این قسمت نویسنده معنای واقعی آزاد بودن را به ما یادآور می‌شود از نظر او تنها کودکان هستند که در آزادی کامل به سر می‌برند زیرا آن‌ها بدون هیچ واهمه‌ای زندگی می‌کنند بدون هیچگونه هراسی.

بی‌دلیل شاد و خندان هستند آن‌ها نگران گذشته و آینده نیستند و فقط و فقط در زمان حال زندگی می‌کنند. آن‌ها از ابراز احساسات‌شان واهمه‌ای ندارند زمانی که عشق را دریافت می‌کنند بسیار دوست داشتنی بوده و غرق در محبت می‌شوند. آن‌ها هیچ ابایی از عشق ورزیدن ندارند. آری این ذات طبیعی انسان است اما در مورد ما بزرگسالان چطور؟ چرا انقدر متفاوت می‌شویم؟ ما قربانی این آزادی شده‌ایم و والدین ما با ایجاد باورهای نادرست در ذهن ما باعث شدند که مدام درگیر سرزنش کردن خود و دیگران باشیم.

اما دیگر آزاد نیستیم. ترسی در وجود ما حاکم است که نمی‌گذارد ما خود واقعی‌مان باشیم. اما همان کودکی هستیم که آزادیمان را از دست داده‌ایم آزادی که دنبالش هستیم. آزادی خود بودن و ابراز کردن خویشتن است. نگاهی به زندگی خودمان می‌کنیم و می‌بینیم که اغلب اوقات برای خوشحال کردن دیگران و پذیرش از سوی آن‌ها کاری را انجام می‌دهیم نه برای زندگی کردن جهت خشنود کردن خودمان

در ادامه نویسنده به ما یادآور می‌شود که ما انسانها می‌توانیم با کسب این 3

مهارت آزادی خود را بدست آوریم:

1. مهارت آگاه بودن: آگاهی از اینکه خود واقعیمان کیست؟

2. مهارت دگرگونی: اینکه چگونه تغییر کنیم و چگونه از این گذشته خود رهایی یابیم

3. مهارت قصد: قصد همان زندگی، همان عشق بی قید و شرط است

نکته مهمی که نویسندگان در ادامه به آن اشاره می‌کند در آغوش کشیدن فرشته مرگ است. اینکه آخرین راه کسب آزادی شخصی آماده‌سازی خود برای آغاز مرگ و پذیرش آن به عنوان معلم خود است. آنچه که فرشته مرگ می‌تواند به ما می‌آموزد این است که چگونه واقعاً زنده بمانیم؟ حقیقت این است که ما نمیدانیم فردا خواهیم مُرد یا نه...! فرشته مرگ می‌تواند به ما بیاموزد که هر روز را به نحوی زندگی کنیم که گویی آخرین روزی است که زنده‌ایم. قرار نیست فردایی در کار باشد. می‌توانیم هر روز خود را با گفتن این جملات را آغاز کنیم:

من بیدارم خورشید را می‌بینم می‌خواهم از خورشید، از همه چیز و همه کس سپاسگزاری کنم. زیرا هنوز زنده‌ام و یک روز دیگر خودم هستم.

فرشته مرگ به ما می‌آموزد که ما کاملاً با خودمان صادق باشیم. از چیزی نترسیم با افرادی که دوستشان داریم رفتاری دوستانه داشته باشیم. زیرا ممکن است این آخرین روزی باشد که بتوانیم به آنها بگوییم چقدر دوستشان داریم.

چنانچه خود را تسلیم به فرشته مرگ کنیم برای ابد و تا همیشه خوشنود خواهیم شد. زیرا فرشته مرگ گذشته را می‌گیرد و با این کار امکان ادامه زندگی را فراهم می‌سازد و باعث می‌شود ما در زمان حال زندگی کنیم و این همان چیزی است که ما باید انجام دهیم