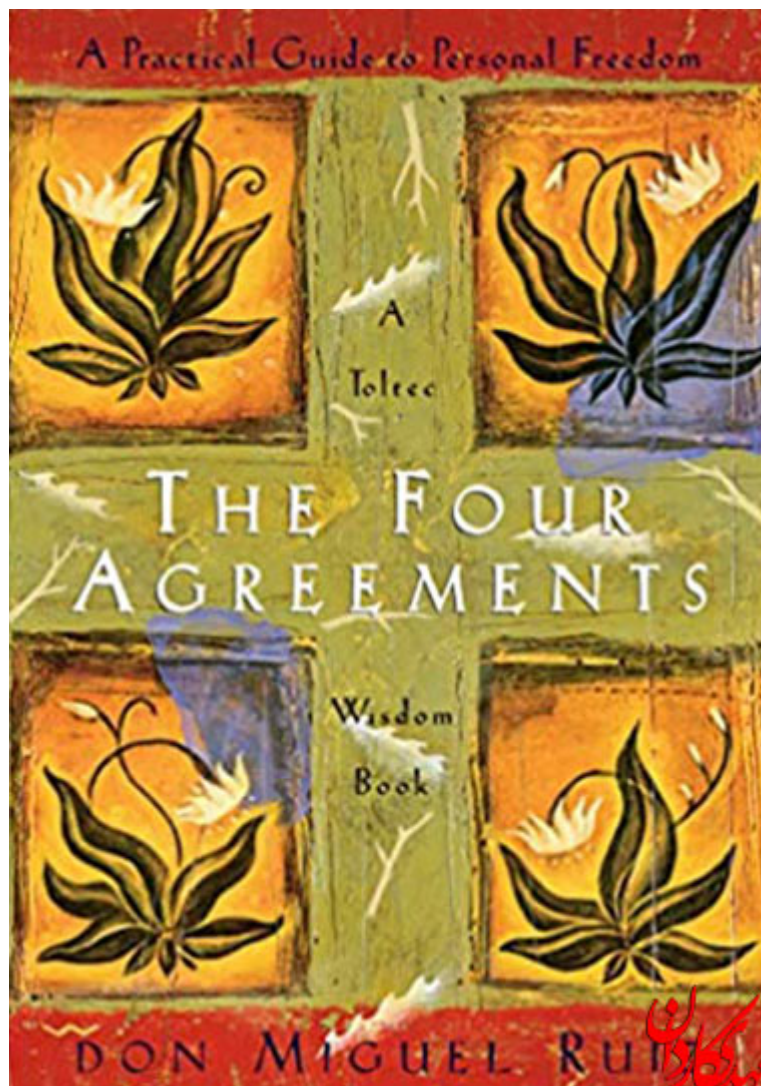


خلاصه کتاب ۴ میثاق

خلاصه بر اساس دیدگاه شخصی کتاب ۴ میثاق

(برای درک عمیق‌تر مطالب، بهتر است اصل اثر هم مطالعه شود)

اثر دون میگوئل رویز



خلاصه کتاب ۴ میثاق

اگر قرار باشد در طول عمرمان فقط ۱۰ کتاب مطالعه کنیم، بدون شک ۴ میثاق یکی از آنهاست.

کتاب ۴ میثاق بر اساس آموزه‌های تولتک‌ها نوشته شده. تولتک‌ها به سرخپوستان خردمندی گفته می‌شود که آموزش‌های بسیار جالبی برای رشد معنوی انسان دارند.

آنها هزاران سال پیش در جنوب مکزیک زندگی می‌کردند و خوشبختانه آموزه‌های آنها امروز در اختیار ما قرار دارد.

در ادامه مطالب این کتاب زیبا را به صورت خلاصه باهم مطالعه می‌کنیم:

همه چیز در دنیا، تجلی یک موجود زنده است که ما نام خدا را روی آن گذاشتیم. در واقع مثل آینه که همه چیز را نشان می‌دهد، این دنیا هم همگی آینه وجود خداوند است.

هر چیزی که ما در این دنیا می‌بینیم رؤیاست. در بیداری رؤیایی می‌بینیم که چهارچوبی مادی دارد و در خواب بدون چهارچوب رؤیا می‌بینیم.

هر انسانی که به دنیا می‌آید رؤیا دیدن را بلد است.

ولی بزرگسالانی که در این دنیا زندگی کرده‌اند، به شیوه دلخواه جامعه رؤیا می‌بینند و دیگر دست از رؤیاهای خودشان می‌کشند.

وقتی یک نوزاد به دنیا می‌آید، بزرگسالان، مدرسه، جامعه و ... همه سعی می‌کنند قواعد دنیا را به آنها یاد بدهند تا آن کودک نه به شیوه‌ای که خودش می‌خواهد، بلکه به شیوه‌ای که بقیه می‌خواهند زندگی کند.

آن قدر اصول و قواعد برای کودک تکرار می‌شود تا او هم یکی می‌شود مثل بقیه. به کودک یاد می‌دهند چه چیزی را باور کند، چه چیزی زیباست، چه چیزی درست است و ... به کودک زبانی که خاص آن منطقه است آموزش داده می‌شود. شیوه غذا خوردن، شیوه لباس پوشیدن و همه قواعدی که در آن منطقه رواج دارد.

در مجموع ما از کودکی باورهایی را یاد گرفتیم که جامعه دوست داشته ما یاد بگیریم. این باورها و رسم و رسوم به مرور تبدیل به پیمان‌ها و میثاق‌هایی برای کودک می‌شود و کودک از ذات خود فاصله می‌گیرد و به قول نویسنده: اهلی می‌شود.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

او نه یکبار بلکه خودش و دیگران را برای یک موضوع بارها و بارها قضاوت می‌کند.

کافی است اشتباهی از طرف خودش یا دیگران سر بزنند تا حس قاضی بود انسان بیرون بیاید و این موضوع را بر سر اشتباه کننده بکوبد.

ای‌کاش فقط یکبار قضاوت می‌کرد. هر بار که صحبت از آن اتفاق می‌شود یا بدتر از آن، به آن اتفاق فکر می‌کند بازهم همان احساس اولیه متبلور می‌شود و قضاوت انجام می‌شود.

حالا در ادامه می‌خواهیم ۴ تا از میثاق‌هایی که به ذات ما نزدیک هستند را دوباره برای خودمان زنده کنیم:

میثاق اول: با کلام خود گناه نکنید.

اولین میثاق، مهم‌ترین و سخت‌ترین آن‌هاست.

البته در ظاهر خیلی ساده است که ما با کلام خودمان گناه نکنیم، ولی اگر دقت کنیم خیلی کار سختی است.

خداوند کلام را در اختیار ما قرار داده تا به وسیله آن بتوانیم بیافرینیم.

نویسنده معتقد است کلام قدرتمندترین ابزاری است که هر کدام از ما در اختیار داریم. اگر درست استفاده کنیم، می‌توانیم رؤیاهای خود را بیافرینیم ولی اگر با آن گناه کنیم و اشتباه از آن استفاده کنیم، ما را در بند می‌کشد!

کلام ما مثل بذری است که در ذهنمان می‌کاریم و ذهن ما هر آنچه می‌کاریم را به ما نمایش می‌دهد.

وقتی از کلاممان استفاده می‌کنیم، باورهای خودمان را داریم می‌سازیم.

این باورها می‌توانند در جهت مثبت یا منفی باشند.

هر کلامی که به اشتباه به زبان بیاوریم، علیه خودمان استفاده کردیم.

حتی زمانی که با کلاممان به بقیه بی‌احترامی می‌کنیم یا آن‌ها را ناراحت می‌کنیم، بازهم علیه خودمان است، چراکه انسان‌های دیگر را از خودمان دور کردیم.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

در مجموع بی‌گناه بودن در کلام به معنای استفاده درست و مناسب از انرژی کلامان در جهت حقیقت و عشق به خود است.

پس باید حواسمان را جمع کنیم، از این ابزار فوق‌العاده قدرتمند به نفع خودمان استفاده کنیم، نه علیه خودمان.

نویسنده در ادامه توضیح می‌دهد وقتی ما یک کلام اشتباه را به کار می‌بریم، در واقع در حال سمی کردن محیط اطرافمان هستیم و هم خودمان و هم دیگران آسیب می‌بینند.

یکی از خطرناک‌ترین اشتباهات کلامی غیبت است. غیبت مانند یک ویروس در ذهن انسان می‌نشیند و باعث می‌شود ذهن انسان از کار بیفتد.

پس اولین میثاق را با جدیت دنبال کنیم: با کلام خود گناه نکنیم.

این میثاق باعث آزادی و شادی می‌شود و ما را از جهنم بیرون می‌آورد و قدرت آفرینش حقیقی ما را برمی‌گرداند.

سه میثاق بعدی، فرزندان میثاق اول هستند.

میثاق دوم: هیچ‌چیز را به خود نگیرید

در زندگی هر اتفاقی در اطرافمان می‌افتد، نباید آن را به خودمان بگیریم!

در میثاق اول گفتیم وقتی یک نفر از کلامش علیه نفر دیگر استفاده می‌کند، در واقع دارد به خودش ضربه می‌زند. پس اگر کسی توهینی به ما می‌کند، چرا ما باید آن را به خودمان بگیریم؟ او دارد به خودش آسیب می‌رساند.

در واقع هر کاری که دیگران انجام می‌دهند، به خاطر خودشان است. به خاطر فکر و باور و عملکرد خودشان. اگر به دیگران توهین می‌کنند، به خاطر فکرهای اشتباه خودشان است. آن‌ها سعی می‌کنند زهر خودشان را به دیگران برسانند، غافل از اینکه این زهر فقط به خودشان آسیب می‌رساند. زهرهایی که به شکل توهین و حسادت و پشت سر دیگران حرف زدن و ... خودش را نشان می‌دهد.

پس اصلاً نباید اتفاقاتی که دیگران رقم می‌زنند را به خودمان بگیریم.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

وقتی دیگران درباره ما اظهار نظر یا فکر می‌کنند، قطعاً از همه ریز و بم زندگی ما خبر ندارند. پس نمی‌توانند نظر درستی بدهند و نظرشان ناشی از افکار و احساسات خودشان است.

اگر این میثاق را فراموش کنیم، برای هیچ خودمان را دچار رنج و ناراحتی کردیم.

اگر این میثاق را به شکل یک عادت همیشگی در بیاوریم، دیگر چیزی نمی‌تواند باعث ناراحتی و عذاب می‌شود.

میثاق سوم: تصورات باطل نکنید

ما عادت داریم درباره همه چیز و همه‌کس تصور می‌کنیم و نکته مهم اینجاست که بعد از مدت کوتاهی این تصورات و خیالات را باور می‌کنیم!

این خیال‌پردازی‌ها هیچ مبنایی در دنیای واقعی ندارند و فقط در ذهن ما پرورش داده شدند.

مثلاً یک نفر به ما نگاه می‌کند و ما ۱۰۰۱ تفسیر می‌کنیم که این شخص منظوری داشته و خواسته به من توهین کنه و ...

در حالی که این‌ها فقط تصورات ذهنی ماست.

حالا اگر این تصورات ذهنی، منفی باشند (که متأسفانه اکثرشان هم منفی هستند) باعث می‌شوند زهرهایی را وارد زندگی خودمان کنیم.

در واقع ما با تصورات منفی دنبال مشکل می‌گردیم، در حالی که آن مشکل در واقعیت وجود ندارد!

خیلی وقت‌ها تصور می‌کنیم بقیه باید منظور و خواسته ما را متوجه شوند، ولی آن‌ها این موضوع را نمی‌دانند و کاری که ما می‌خواهیم را انجام نمی‌دهند، در نتیجه ما ناراحت می‌شویم، در حالی که این فقط تصور ماست که او خواسته و منظور مرا می‌داند.

ما در حین اهلی شدن، قبول کردیم که زیاد سؤال نکنیم و خیلی وقت‌ها خواسته‌های خودمان را نگوییم و بر اساس تصوراتمان تصمیم بگیریم. همین امر باعث بروز مشکلات زیاد در زندگی‌مان می‌شود.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

واقعیتی که باید بپذیریم این است:

ما باید انسان‌ها را به‌طور واقعی و همان‌طوری که هستند بپذیریم. بدون اینکه قصد تغییر آن‌ها را داشته باشیم و بدون اینکه درباره‌شان تصورات منفی کنیم.

برای دوری از تصورات، باید سؤال پرسیم تا همه‌چیز برایمان روشن و شفاف شود. در این صورت خیلی از مشکلات و سوءتفاهم‌ها رفع می‌شوند.

از طرفی به‌جای اینکه فرض کنیم بقیه می‌دانند ما چه می‌خواهیم، درخواست کنیم و به آن‌ها بگوییم و به آن‌ها حق بدهیم در مقابل خواسته ما جواب مثبت یا منفی بدهند.

آخرین تصور منفی و اشتباه، تصور درباره خودمان است. خیلی وقت‌ها ما می‌خواهیم خودمان را در دل دیگران جا کنیم، به همین دلیل در ذهن خودمان با خودمان روراست نیستیم و یک شخصیت جدید می‌سازیم. ولی همان‌طوری که همه را باید همان‌طوری که هستند قبول کنیم، خودمان را هم باید قبول کنیم و به خودمان دروغ نگوییم.

(البته در اینجا باید همیشه در حال تلاش باشیم تا خودمان را روزبه‌روز از هر جهت بهبود بدهیم، ولی لازم نیست برای خوشحالی دیگران، خودمان را تغییر دهیم. مهدی کاردان)

میثاق چهارم: همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید

میثاق چهارم، علاوه بر اینکه یک عهد برای ما هست، تضمین می‌کند که ما ۳ میثاق قبلی را هم به‌خوبی اجرا کنیم.

اگر ما در هر حالت، بیشترین تلاشمان را بکنیم، مطمئناً نتایج خیلی خوبی می‌گیریم.

باید توجه کنیم که بیشترین تلاش الزاماً همیشه باکیفیت‌ترین و بهترین تلاش نیست. روزی که ما دچار سردرد هستیم، بیشترین تلاشمان نسبت به‌روزی که کلی اخبار خوب دریافت کردیم، متفاوت است.

ولی در هر صورت بیشترین تلاشمان را باید انجام دهیم.

نکته مهمی که در این میثاق باید در نظر بگیریم این است که نه کمتر تلاش کنیم، نه بیشتر. فقط بیشترین میزانی که آن روز و آن ساعت در توانمان هست.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

خیلی‌ها تصور اشتباه می‌کنند که اگر قرار است بیشترین تلاش را بکنند جوری کار کنند که دیگر توان راه رفتن نداشته باشند. در این صورت انقدر از انرژی بدن استفاده می‌کنند که روزهای بعدی را از دست می‌دهند.

اگر هم خودمان را سرگرم کارهای بی‌اهمیت کنیم و کمتر از بیشترین توانمان تلاش کنیم، در نهایت دچار عذاب وجدان و ناراحتی می‌شویم، چراکه عمر خودمان را تلف کردیم.

برای اینکه بتوانیم بیشترین تلاشمان را بکنیم، باید ۲ مورد را رعایت کنیم:

اول اینکه در لحظه زندگی کنیم. اگر ما دائماً فکر آینده و گذشته باشیم، نمی‌توانیم روی کار الانمان متمرکز باشیم و بیشترین تلاش را انجام دهیم.

نکته دوم این است که باید از انجام کارمان لذت می‌بریم. وقتی ما کاری لذت‌بخش انجام می‌دهیم، بدون شک آن را با تمام توان اجرا می‌کنیم. پس باید کاری را انجام دهیم که برایمان خوشایند است.

میثاق چهارم، دیر یا زود نتیجه‌اش را نشان می‌دهد. وقتی ما بیشترین تلاشمان را در زندگی اجرا کنیم، نتایج آن را می‌بینیم و بیشترین بازدهی را دریافت می‌کنیم.

این ۴ میثاقی بود که نویسنده به ما تأکید می‌کند آن‌ها را اجرا کنیم:

۱- با کلام خود گناه نکنیم

۲- هیچ‌چیز را به خود نگیریم

۳- تصورات باطل نکنیم

۴- همیشه بیشترین تلاش را بکنیم

در اجرای این ۴ میثاق قطعاً دچار مشکل می‌شویم، چراکه ما سال‌ها با میثاق‌های دیگری زندگی کردیم.

اگر در اجرای آن‌ها شکست خوردیم، به‌جای سرزنش خودمان، بازهم شروع کنیم.

هیچ‌وقت دست از این ۴ میثاق برنداریم و هرروز سعی کنیم آن روزمان را با آن‌ها سپری کنیم و تا جای ممکن به آن‌ها متعهد باشیم.

فقط با تمرین و تکرار است که یاد می‌گیریم دوباره این میثاق‌ها را در زندگی پیاده کنیم.

خلاصه کتاب ۴ میثاق

حالا از اینجا به بعد می‌خواهیم یاد بگیریم که چطور میثاق‌های منفی و اشتباهی که داشتیم را از بین ببریم:

برای ایجاد تغییر باید سه تا کار را انجام دهیم:

- ۱- روبرو شدن با ترس‌ها
- ۲- تغذیه نکردن انگل‌ها
- ۳- تشریف به مرگ!

در مرحله اول یعنی روبرو شدن با ترس‌ها، ابتدا باید با باورهای محدودکننده خودمان آگاه بشویم (مرحله آگاهی) و بعد هر یک از باورها و میثاق‌های منفی گذشته را با یکی از ۴ میثاق جدید جایگزین کنیم. (مرحله ایجاد تغییر)

در مرحله دوم یعنی تغذیه نکردن انگل‌ها، باید یاد بگیریم خودمان و دیگران را ببخشیم. ما از اهلی شدن و میثاق‌ها و باورهای منفی خودمان آگاه شدیم، حالا دیگر نیازی نیست خودمان و دیگران را سرزنش کنیم. باید ببخشیم و ادامه بدهیم.

اگر این کار را نکنیم، همیشه انگل‌های ذهنی خودمان را تغذیه می‌کنیم و در گذشته باقی می‌مانیم.

و در نهایت در مرحله سوم، باید هرروز فکر کنیم امروز آخرین روز زندگی ماست. در این صورت چطور زندگی می‌کنیم؟ قطعاً خیلی از کارهای منفی را کنار می‌گذاریم و بهتر زندگی خواهیم کرد.