



سرشناسنامه: روئیز، میگل، ۱۹۵۲-م.

-Ruiz, Miguel, ۱۹۵۲

عنوان و نام پدیدآورنده: چهار میثاق/نویسنده دون میگوئل روئیز ؛ مترجم فروغ دریابر ؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی .

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۸۵ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۷۴-۵

موضوع: عنوان اصلی: The four agreements : a practical guide to personal freedom, c1997

راه و رسم زندگی

Conduct of life

فلسفه تولک -- مطالب گونه‌گون

Toltec philosophy -- Mscellanea

شناسه افزوده: دریابر، فروغ، ۱۳۵۲- مترجم

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: روانشناسی، انگیزشی

رده‌بندی کنگره: bzj۱۵۸۱/۲

بذی دیویی: ۲۹۹/۷۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۵۴۷۱۷



انتشارات آنان

### چهار میثاق

دون میگوئل روئیز

مترجم: فروغ دریابر

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنز

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰نسخه

قیمت: ۱۹۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

**چهار میثاق**

**دون میگوئل روئیز**

**مترجم: فروغ دریابُر**

## فهرست مطالب

۵.....	سپاسگزاری‌ها
۶.....	تولتک‌ها
۷.....	مقدمه
۲۳.....	توافق اول: در کلام خود بی‌نقص باشید
۳۴.....	توافق دوم: هیچ چیز را شخصی نگیرید
۴۳.....	توافق سوم: حدس و گمان نزنید
۵۰.....	توافق چهارم: همیشه بهترین خود را ارائه دهید
۶۰.....	مسیر تولتک به آزادی
۷۶.....	روپای جدید

## سپاس‌گزاری‌ها

مایلم فروتنانه از مادرم ساریتا که عشق بی‌قید و شرط را به من آموخت تشکر کنم؛ از پدرم خوزه لوئیس که نظم و انضباط را به من آموخت؛ از پدر بزرگم لئوناردو ماکیاس که کلید رمزگشایی اسرار تولک را به من داد؛ و از پسرانم میگل، خوزه لوئیس و لئوناردو. همچنین تمایل دارم محبت و قدردانی عمیق خود را نسبت به فداکاری گایا جنکینز و تری جنکینز ابراز کنم. قدردانی عمیق خود را از جانث میلز، ناشر، ویراستار و باورمند، اعلام می‌کنم. همچنین از ری چمبرز که راه را روشن کرده است، سپاسگزارم.

مایلم دوست عزیزم جینی جنتری، مغز شگفت‌انگیزی که ایمانش قلبم را لمس کرده است، را گرامی بدارم. همچنین به بسیاری از افرادی که با زمان، قلب و منابع خود آزادانه از آموزه‌ها حمایت کرده‌اند ادای احترام می‌کنم. فهرست جزئی شامل: گی باکلی، تد و پگی رس، کریستینا جانسون، جودی "رد" فروباور، ویکی مولینار، دیوید و لیندا دیل، برنادت ویجیل، سینتیا ووتون، آلن کلارک، ریتا ریورا، کاترین چیس، استفانی بیورو، تاد کاپریلین، گلنا کویگلی، آلن و رندی هاردمن، سیندی پاسکو، تینک و چاک کوگیل، روبرتو و دیان پاز، سیری جیان سینگ خالسا، هدر اش، لری اندروز، جودی سیلور، کارولین هیپ، کیم هوفر، مرسده خیرادمند، دیانا و اسکای فرگوسن، کن کرویدیلوسکی، استیو هازنبرگ، دارا سالور، جواکین گالوان، وودی باب، ریچل گوئررو، مارک گرشون، کولت میشان، برانت مورگان، کاترین کیلگور (کیتی کور)، مایکل گیلاردی، لورا هینی، مارک کلپتین، وندی باب، اد فاکس، یاری جادا، مری کارول نلسون، آماری ماگدالنا، جین آن داو، راس ونابل، گو و مایا خالسا، ماتاجی روسیتا، فرد و ماریون واتملی، دیان لورنت، وی.جی. پولیچ، گیل داون پرایس، باربارا سایمون، پتی تورس، کی تامپسون، رامین یزدانی، لیندا لایت‌فوت، تری گورتون، دوروتی لی، جی.جی. فرانک، جنیفر و جین جنکینز، جورج گورتون، تی تا ویمز، شلی ولف، جی جی بویس، مورگان دراسم، ادی وان سان، سیدنی د ژونگ، پگ هکت کانسیئن، جرمانه باوتیستا، پیلار مندوزا، دبی راند کالدول، بی لا اسکالا، ادواردو راباسا و کابوی.

## تولتک‌ها

هزاران سال پیش، تولتک‌ها در سراسر جنوب مکزیک به عنوان «مردان و زنان دانش» شناخته می‌شدند. انسان‌شناسان تولتک‌ها را به عنوان یک ملت یا نژاد توصیف کرده‌اند، اما در واقع تولتک‌ها دانشمندان و هنرمندانی بودند که جامعه‌ای برای بررسی و حفظ دانش و آموزه‌های معنوی نیاکان خود شکل دادند. آن‌ها به عنوان استادان (ناگوال‌ها) و شاگردان در تئوتیواکان، شهر باستانی اهرام در نزدیکی مکزیکوسیتی که به عنوان مکانی که «انسان به ابرانسان تبدیل می‌شود» شناخته می‌شود، گرد هم آمدند.

در طول قرن‌ها، ناگوال‌ها مجبور شدند حکمت اجدادی را پنهان کرده و آن را در خفا حفظ کنند. فتوحات اروپایی، همراه با سوءاستفاده گسترده از قدرت شخصی توسط برخی از شاگردان، ضرورت محافظت از این دانش را در برابر کسانی که آماده استفاده عاقلانه از آن نبودند یا ممکن بود آن را به نفع خود به کار گیرند، ایجاد کرد. خوشبختانه، دانش اسرارآمیز تولتک‌ها از طریق نسل‌های مختلف ناگوال‌ها منتقل شد و باقی ماند. اگرچه این دانش برای صدها سال در پرده‌ای از راز و رمز بود، پیشگویی‌های باستانی دوران آمدن زمانی را پیش‌بینی کرده بودند که بازگرداندن این حکمت به مردم ضروری خواهد بود. اکنون، دون میگل رویز، یک ناگوال از نسل شوالیه عقاب، هدایت شده است تا آموزه‌های قدرتمند تولتک را با ما به اشتراک بگذارد.

دانش تولتک از همان وحدت اساسی حقیقت ناشی می‌شود که در تمام سنت‌های مقدس و اسرارآمیز سراسر جهان یافت می‌شود. اگرچه این یک دین نیست، اما به همه استادان معنوی که بر روی زمین آموزش داده‌اند احترام می‌گذارد. در حالی که روح را در بر می‌گیرد، دقیق‌تر است که به عنوان یک سبک زندگی توصیف شود که با دسترسی آسان به شادی و عشق شناخته می‌شود.

## آینه دودی

سه هزار سال پیش، انسانی درست مانند من و شما در نزدیکی شهری که با کوه‌ها احاطه شده بود زندگی می‌کرد. آن انسان در حال آموزش دیدن برای تبدیل شدن به یک مرد داروگر بود تا دانش نیاکانش را بیاموزد، اما با همه آنچه یاد می‌گرفت کاملاً موافق نبود. در دلش احساس می‌کرد باید چیزی بیش از این وجود داشته باشد.

روزی، هنگامی که در غاری خوابیده بود، خواب دید که بدن خودش را در حال خواب دید. در شب ماه نو از غار بیرون آمد. آسمان صاف بود و می‌توانست میلیون‌ها ستاره را ببیند. سپس چیزی در درونش رخ داد که زندگی‌اش را برای همیشه دگرگون کرد. به دستانش نگاه کرد، بدنش را احساس کرد و صدای خودش را شنید که می‌گفت: «من از نور ساخته شده‌ام؛ من از ستارگان ساخته شده‌ام.»

دوباره به ستارگان نگاه کرد و دریافت که این ستارگان نیستند که نور را می‌آفرینند، بلکه این نور است که ستارگان را می‌آفریند. گفت: «همه چیز از نور ساخته شده است، و فاصله میان آن‌ها خالی نیست.» و دانست که هر آنچه وجود دارد یک موجود زنده واحد است، و نور پیام‌آور زندگی است، زیرا زنده است و همه اطلاعات را در خود دارد.

سپس دریافت که گرچه از ستارگان ساخته شده، اما خود آن ستارگان نیست. اندیشید: «من میان ستارگان هستم.» پس ستارگان را «تونال» نامید و نور میان ستارگان را «ناگوال» و دانست آنچه هماهنگی و فضای میان این دو را می‌آفریند «زندگی» یا «نیت» است. بدون زندگی، تونال و ناگوال نمی‌توانستند وجود داشته باشند. زندگی نیروی مطلق، برترین، آفریننده‌ای است که همه چیز را می‌آفریند.

آنچه کشف کرد این بود؛ هر آنچه در هستی وجود دارد تجلی همان موجود زنده یگانه‌ای است که ما آن را خدا می‌نامیم. همه چیز خداست. و به این نتیجه رسید که ادراک انسانی

تنها نور است که نور را درک می‌کند. همچنین دید که ماده یک آینه است، همه چیز آینه‌ای است که نور را بازمی‌تاباند و از آن نور تصویر می‌سازد و جهان توهم، رویا، مانند دود است که نمی‌گذارد ما ببینیم واقعاً چه هستیم. گفت: «خود واقعی ما عشق خالص، نور خالص است.»

این دریافت زندگی‌اش را دگرگون کرد. وقتی فهمید واقعاً چیست، به اطراف نگاه کرد، به دیگر انسان‌ها و باقی طبیعت، و از آنچه دید شگفت‌زده شد. خودش را در همه چیز دید، در هر انسان، هر حیوان، هر درخت، در آب، در باران، در ابرها، در زمین. و دید که زندگی، تونال و ناگوال را به شیوه‌های گوناگون در هم می‌آمیزد تا میلیاردها جلوه از زندگی را بیافریند.

در همان چند لحظه، همه چیز را درک کرد. بسیار هیجان‌زده بود و قلبش سرشار از آرامش شد. بی‌صبرانه می‌خواست آنچه را کشف کرده بود به مردمش بگوید. اما واژه‌ای برای توضیحش وجود نداشت. تلاش کرد برای دیگران بگوید، اما آن‌ها نتوانستند بفهمند. می‌دیدند که او تغییر کرده، که چیزی زیبا از چشمانش و صدایش می‌درخشد. متوجه شدند که دیگر درباره هیچ چیز و هیچ کس قضاوتی ندارد. او دیگر شبیه هیچ کس نبود.

او همه را به خوبی درک می‌کرد، اما هیچ کس او را درک نمی‌کرد. آن‌ها باور داشتند که او جزئی خداست، و او وقتی این را شنید لبخند زد و گفت: «درست است. من جزئی از خدا هستم. اما شما هم جزئی از خداوند هستید. من و شما یکی هستیم. ما تصاویر نوریم. ما همه از خدا هستیم.» اما باز هم مردم او را درک نکردند.

او کشف کرده بود که آینه‌ای برای دیگران است، آینه‌ای که در آن می‌تواند خودش را ببیند. گفت: «همه یک آینه‌اند.» او خودش را در همه می‌دید، اما هیچ کس او را همچون خودش نمی‌دید. و دریافت که همه در حال رؤیا دیدن هستند، اما بی‌آگاهی، بی‌آنکه بدانند واقعاً چه هستند. آن‌ها نمی‌توانستند او را همچون خودشان ببینند، زیرا دیواری از

چهار میثاق

مه یا دود میان آینه‌ها وجود داشت. و آن دیوار مه از تفسیر تصاویر نور ساخته شده بود، رویای انسان‌ها.

سپس دانست که به‌زودی همه آنچه آموخته بود را فراموش خواهد کرد. می‌خواست همه رؤیاهایی را که دیده بود به یاد بسپارد، پس تصمیم گرفت خود را «آینه دودی» بنامد تا همیشه بداند که ماده آینه است و دود میان آن‌ها چیزی است که ما را از دانستن حقیقت وجودمان باز می‌دارد. گفت: «من آینه دودی هستم، زیرا در همه شما به خودم نگاه می‌کنم، اما به‌خاطر دود میانمان یکدیگر را نمی‌شناسیم. آن دود همان رویاست، و آینه تویی، رؤیایین.»

«زندگی آسان است وقتی چشم‌ها بسته‌اند، و آنچه را می‌بینی بد می‌فهمی...»

— جان لنون

## اهلی‌سازی و رویای سیاره

آنچه همین حالا می‌بینید و می‌شنوید چیزی جز یک رویا نیست. شما همین اکنون در حال رویا دیدن هستید. شما با مغزی بیدار رویا می‌بینید. رویا دیدن کارکرد اصلی ذهن است، و ذهن بیست و چهار ساعت در روز رویا می‌بیند. وقتی مغز بیدار است رویا می‌بیند، و وقتی مغز خواب است نیز رویا می‌بیند. تفاوت در این است که وقتی مغز بیدار است، یک چارچوب مادی وجود دارد که باعث می‌شود چیزها را به صورت خطی درک کنیم. وقتی می‌خواهیم آن چارچوب را نداریم، و رویا تمایل دارد پیوسته تغییر کند.

انسان‌ها همیشه در حال رویا دیدن هستند. پیش از آنکه ما به دنیا بیاییم، انسان‌هایی که پیش از ما بودند یک رویای بزرگ بیرونی را خلق کردند که آن را رویای جامعه یا رویای سیاره می‌نامیم. رویای سیاره، رویای جمعی میلیاردها رویای کوچک و شخصی است که در کنار هم رویای یک خانواده، رویای یک اجتماع، رویای یک شهر، رویای یک کشور و در نهایت رویای تمام بشریت را می‌سازند. رویای سیاره شامل همه قوانین جامعه، باورهایش، مقرراتش، ادیانش، فرهنگ‌های گوناگون و شیوه‌های بودن، دولت‌ها، مدرسه‌ها، رویدادهای اجتماعی و تعطیلات است.

ما با توانایی یاد گرفتن چگونگی رویا دیدن به دنیا می‌آییم، و انسان‌هایی که پیش از ما زندگی کرده‌اند به ما یاد می‌دهند چگونه به شیوه‌ای که جامعه رویا می‌بیند رویا ببینیم. رویای بیرونی آن قدر قانون دارد که وقتی یک انسان تازه متولد می‌شود، توجه کودک را به دام می‌اندازیم و این قوانین را وارد ذهن او می‌کنیم. رویای بیرونی از مادر و پدر، مدرسه‌ها و دین استفاده می‌کند تا به ما بیاموزد چگونه رویا ببینیم.

توجه توانایی‌ای است که داریم تا تمایز قائل شویم و فقط بر آنچه می‌خواهیم درک کنیم تمرکز کنیم. ما می‌توانیم میلیون‌ها چیز را هم‌زمان درک کنیم، اما با استفاده از توجه‌مان می‌توانیم هر آنچه را می‌خواهیم در پیش‌زمینه ذهن نگه داریم. بزرگسالان اطراف ما توجه

ما را به دام انداختند و از راه تکرار اطلاعات را وارد ذهن ما کردند. این همان روشی است که با آن هر آنچه می‌دانیم را آموختیم.

با استفاده از توجه‌مان، یک واقعیت کامل، یک رویای کامل را آموختیم. یاد گرفتیم چگونه در جامعه رفتار کنیم: چه چیزی را باور داشته باشیم و چه چیزی را نه؛ چه چیزی پذیرفتنی است و چه چیزی پذیرفتنی نیست؛ چه چیزی خوب است و چه چیزی بد؛ چه چیزی زیباست و چه چیزی زشت؛ چه چیزی درست است و چه چیزی غلط. همه این‌ها از قبل آنجا بود، همه آن دانش، همه آن قوانین و مفاهیم درباره چگونگی رفتار در دنیا.

وقتی در مدرسه بودید، روی یک صندلی کوچک می‌نشستید و توجه‌تان را روی آنچه معلم آموزش می‌داد می‌گذاشتید. وقتی به کلیسا می‌رفتید، توجه‌تان را روی آنچه کشیش یا واعظ می‌گفت می‌گذاشتید. همین پویایی درباره مادر و پدر، برادران و خواهران هم وجود داشت: همه آن‌ها سعی می‌کردند توجه شما را به دام بیندازند. ما همچنین یاد می‌گیریم توجه دیگر انسان‌ها را به دام بیندازیم، و نیازی به توجه در ما شکل می‌گیرد که می‌تواند بسیار رقابتی شود. کودکان برای جلب توجه والدین، معلمان و دوستانشان رقابت می‌کنند. «به من نگاه کن! بین دارم چه کار می‌کنم! هی، من اینجام.» نیاز به توجه بسیار نیرومند می‌شود و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند.

رویای بیرونی توجه ما را به دام می‌اندازد و به ما می‌آموزد چه چیزهایی را باور کنیم، و این از زبانی که صحبت می‌کنیم آغاز می‌شود. زبان گُدی برای درک و ارتباط میان انسان‌هاست. هر حرف، هر واژه در هر زبان یک توافق است. ما به این یک صفحه در یک کتاب می‌گوییم؛ واژه «صفحه» یک توافق است که ما آن را می‌فهمیم. وقتی کُد را درک می‌کنیم، توجه‌مان به دام می‌افتد و انرژی از یک نفر به نفر دیگر منتقل می‌شود.

انتخاب شما نبود که انگلیسی صحبت کنید. شما دین یا ارزش‌های اخلاقی‌تان را انتخاب نکردید، آن‌ها پیش از تولد شما وجود داشتند. ما هرگز فرصتی نداشتیم انتخاب کنیم چه چیزی را باور کنیم یا نکنیم. حتی کوچک‌ترین این توافقات را هم انتخاب نکردیم. حتی نام خودمان را هم انتخاب نکردیم.

در کودکی، فرصت انتخاب باورهایمان را نداشتیم، اما با اطلاعاتی که از رویای سیاره از طریق دیگر انسان‌ها به ما منتقل شد موافقت کردیم. تنها راه ذخیره اطلاعات، توافق کردن است. رویای بیرونی ممکن است توجه ما را به دام بیندازد، اما اگر موافقت نکنیم، آن اطلاعات را ذخیره نمی‌کنیم. به محض اینکه موافقت می‌کنیم، آن را باور می‌کنیم، و به این ایمان گفته می‌شود. ایمان داشتن یعنی بی‌قید و شرط باور کردن.

کودکان این‌گونه یاد می‌گیرند. کودکان هر چه بزرگ‌ترها می‌گویند باور می‌کنند. ما با آن‌ها موافقت می‌کنیم، و ایمان‌مان آن قدر قوی است که نظام باورها تمام رویای زندگی‌مان را کنترل می‌کند. ما این باورها را انتخاب نکردیم، و شاید در برابرشان شورش هم کرده باشیم، اما آن قدر قوی نبودیم که در این شورش پیروز شویم. نتیجه، تسلیم شدن در برابر باورها با توافق خودمان است.

من این فرایند را اهلی‌سازی انسان‌ها می‌نامم. و از طریق این اهلی‌سازی یاد می‌گیریم چگونه زندگی کنیم و چگونه رویا ببینیم. در اهلی‌سازی انسان، اطلاعات رویای بیرونی به رویای درونی منتقل می‌شود و تمام نظام باوره‌های ما را می‌سازد. ابتدا نام چیزها به کودک آموزش داده می‌شود: مامان، بابا، شیر، شیشه. روزبه‌روز، در خانه، مدرسه، کلیسا و از تلویزیون، به ما گفته می‌شود چگونه زندگی کنیم، چه نوع رفتاری پذیرفتنی است. رویای بیرونی به ما می‌آموزد چگونه انسان باشیم. ما یک تصور کامل از این داریم که «زن» چیست و «مرد» چیست. و همچنین یاد می‌گیریم قضاوت کنیم؛ خودمان را قضاوت می‌کنیم، دیگران را قضاوت می‌کنیم، همسایه‌ها را قضاوت می‌کنیم.

کودکان همان‌طور اهلی می‌شوند که ما یک سگ، گربه یا هر حیوان دیگری را اهلی می‌کنیم. برای آموزش یک سگ، او را تنبیه می‌کنیم و به او پاداش می‌دهیم. ما فرزندانمان را که بسیار دوستشان داریم، به همان شیوه‌ای که هر حیوان اهلی را آموزش می‌دهیم تربیت می‌کنیم؛ با یک نظام تنبیه و پاداش.