
پنجمین پیمان

راهنمای کاربردی تسلط بر خود

دُن میگل روییز و دُن خوزه روییز

هنگامه آذر می

Ruiz, Miguel.

رویز، میگل، ۱۹۵۲ - م.

پنجمین پیمان: راهنمای کاربردی تسلط بر خود / دن میگل رویز، دن خوزه رویز؛ بازگردان: هنگامه آذر می. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۴.
۱۶۸ ص.

ISBN: 978-964-7974-95-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

The Fifth Agreement:

عنوان اصلی:

A Practical Guide To Self- Mastery, 2010.

چاپ یکم: ۱۳۹۵.

موضوع: (۱) راه و رسم زندگی (۲) شک و ایمان (۳) تلنگ - مطالب گوناگون.

رویز، خوزه لویس ۱۹۷۸ - م.

آذر می، هنگامه، ۱۳۴۰ - مترجم. فرهنگی، ریحانه، ۱۳۴۱ - ، ویراستار.

رده‌بندی: کنگره: الف ۱۳۹۴ پ ۹/۹ BJ۱۵۹۵ رده‌بندی دیویی: ۲۹۹/۷۹۲

ماره کتابخانه ملی: ۳۸۸۵۳۳۵



کتابخانه ملی

پنجمین پیمان

راهنمای کاربردی تسلط بر خود

نویسنده: دن میگل رویز و دن خوزه رویز

بازگردان: هنگامه آذر می

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۹۵-۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۱	آشنایی با نویسندگان
۱۳	تلک‌ها
۱۵	بیش گفتار
	بخش یکم: قدرت نمادها
۲۱	۱ آغاز کتاب
	همه چیز در برنامه گنجانده شده است
۲۹	۲ نمادها و توافقی‌ها
	هنر انسان‌ها
۳۷	۳ داستان شما
	نخستین پیمان، کلام خود را پاک کنید
۴۵	۴ هر ذهن، یک دنیا است
	دومین پیمان، هیچ چیزی را به خود نگیرید
۵۵	۵ حقیقت یا افسانه
	سومین پیمان، فرضیه‌بافی نکنید
۶۵	۶ قدرت باور
	نماد با باتونل
۷۳	۷ با تمرین می‌توان به مهارت رسید
	چهارمین پیمان، همیشه نهایت کوشش خود را بکنید

بفشد دوم: قدرت شک کردن

۸۳	۸ قدرت شک
	پنجمین پیمان، شکاک باشید، اما گوش دادن را بیاموزید
۹۵	۹ رؤیای نخستین توجه
	قربانی‌ها
۱۰۵	۱۰ رؤیای دومین توجه
	جنگجویان
۱۲۱	۱۱ رؤیای سومین توجه
	استادان
۱۳۹	۱۲ بیت‌ها شدن
	یک دیوانه
۱۵۳	۱۳ سه زبان
	چگونه پیام‌آوری دست‌ها
۱۶۳	سخن پایانی
	به من کمک کنید تا دنیا را تعبیر دهیم

آشنایی با نویسندگان

دن میگل روییز

دن میگل روییز، نویسنده کتاب پرفروش «چهار پیمان»^۱ در سطح جهانی است. این کتاب، بیش از هشت سال در فهرست پرفروش‌های نیو یورک تایمز^۲ جای داشت. از دیگر آثار پرفروش او می‌توان «سروری عشق»^۳ و «صدای دانش»^۴ را نام برد. بیش از هشت میلیون نسخه از کتاب‌های او در آمریکا به فروش رسیده و به بسیاری از زبان‌ها در سراسر جهان ترجمه شده‌اند. نزدیک به سه دهه، دن میگل آموزه‌ای بی‌همتا از خرد باستانی را به هی‌نو و روزآمد خود را از طریق سخنرانی‌ها، دوره‌های آموزشی و سفر به مکان‌های مقدس در سراسر دنیا با مردم در میان گذاشته است.

دن خوزه روییز

دن خوزه روییز، در دنیایی که همه چیز در آن ممکن بود، دنیا یافت. از

۱- چهار پیمان (The Four Agreements). این کتاب با نام «چهار میثاق» توسط نشر پیکان و با ترجمه خانم دلارآ فهرمان چاپ شده است. (و.)

2- New York Times

3- The Mastery of Love

۴- صدای دانش (The Voice of Knowledge). این کتاب از دن میگل روییز و با ترجمه خانم فرنناز فرود توسط انتشارات حمیدآ چاپ شده است. (و.)

زمانی که توانست سخن بگوید، شاگرد پدربزرگ خود که **شمن^۱** بود، پدرش میگل رویز، مادر بزرگ خود که مقام شفاگری داشت و مادرش **ساریتا^۲** شد. هنگام نوجوانی برای مطالعه همراه با دوستان پدرش سفری به هند کرد و در سن بیست و سه سالگی، جانشین رهبری خاندان خود شد. **دن خوزه** طبق سنت نیاکانش، زندگی خود را وقف سهیم شدن آموزه‌های **خرد کهن** تلتک‌ها کرد. است. او طی ده سال اخیر، در سراسر آمریکا و مکان‌های مقدس همه دنیا، سخنرانی و جلسات راهنما را برگزار می‌کند.

ژانت میلز

خانم **ژانت میلز^۳** به عنوان بنیان‌گذار و ناشر انتشارات **آمبر - آلن^۴** شهرت دارد. او ویراستار و نویسنده **مکمل مجموعه کتاب‌های «خرد تلتک^۵»** است که توسط **دن میگل رویز** نوشته شده‌اند. **ژانت** زندگی میلز، انتشار کتاب‌هایی است که در بر دارنده زیبایی، یکپارچگی و **خرد** جاودان هستند و به دیگران الهام می‌بخشند تا بهترین رؤیاهایشان را برآورده کنند.

۱- شمن (Shaman): شمن، از نظر لغوی به معنای «دانا» است و شمن‌ها با «ریش سفیدان» در فرهنگ عامیانه ما همسنگ هستند که هدف اصلی آن‌ها ایجاد تعادل در جامعه و هماهنگی با طبیعت است.

2- Sarita

4- Amber-Allen

3- Janet Mills

5- Toltec Wisdom

پیش گفتار

کتاب «چهار پیمان» سال‌ها پیش به چاپ رسید و اگر آن را خواننده باشید، می‌دانید این پیش‌گفتارها به ناره‌ها می‌توانند بکتنند. این چهار پیمان با در هم شکستن هزاران تعلق و سر دکننده‌ای که با خودتان، دیگران و با خود زندگی داشته‌اید، توانایی دگرگون‌سازی زندگی شما را دارند.

نخستین بار که کتاب «چهار پیمان» را می‌خوانید، درست مانند معجزه عمل می‌کند و بسیار ژرف‌تر از واژگانی که می‌خوانید، به درون شما راه می‌یابد. احساس می‌کنید هر یک از واژه‌های این کتاب را پیشاپیش می‌شناسید. این حالت را احساس می‌کنید، اما شاید هیچگاه آن را به کلام نیاورده باشید. وقتی برای نخستین بار این کتاب را می‌خوانید، باورنکردنی را به شما می‌کشد و شما را تا سرحد ادراکتان پرواز می‌دهد. بسیاری از توافقاتی که خارج از ذهن شما می‌شکند و بر بسیاری از چالش‌ها پیروزی می‌یابید، اما به چالش‌هایی تازه رویارو می‌شوید. زمانی که برای دومین بار این کتاب را می‌خوانید احساس می‌کنید گویی کتابی کاملاً جدید پیش رو دارید، زیرا محدوده ادراکتان گسترده شده است و دیگر بار، شما را به آگاهی ژرف‌تری از خودتان می‌برد و به گستره‌ای می‌رسید که در آن لحظه می‌توانید به آن دست یابید. و هنگامی که آن را برای بار سوم می‌خوانید، گویی باز هم کتاب تازه دیگری در دست گرفته‌اید. کتاب «چهار پیمان»، درست مانند یک معجزه به شما کمک می‌کند تا

خویشتن اصیل‌تان را باز یابید. این چهار پیمان ساده، با تمرین، شما را به آن کسی که واقعاً هستید می‌رسانند، نه آن کسی که تظاهر می‌کنید باشید. این، دقیقاً جایی است که می‌خواهید باشید؛ یعنی آن کسی که واقعاً هستید.

اصول چهار پیمان از دل همه انسان‌ها، از پیر گرفته تا جوان سخن می‌گویند. از مردمانی در سراسر جهان با فرهنگ‌هایی گوناگون و زبان‌هایی متفاوت که دین، فلسفه و اعتقاداتشان بسیار تفاوت دارند و کسانی که دارای تحصیلاتی متفاوت از ابتدایی گرفته تا دوره متوسطه و دانشگاه هستند، سخن به میان می‌آورند. اصول چهار پیمان به دلیل حس مشترک نابی که دارند، برای همه مناسب هستند.

اکنون هنگام دایره دیگری رسیده و آن «پنجمین پیمان» است. پنجمین پیمان در نخستین کتاب من نیامده است، زیرا در آن زمان و در آغاز کار، چهار پیمان به صورت یک چالش، بسته بود. البته که پنجمین پیمان از کلام ساخته شده، اما معنا و مقصود آن فراتر از کلام است. پنجمین پیمان، در نهایت به دیدن کل واقعیت شما از دریچه حقیقت، آن هم با وزن کلام، مربوط می‌شود. نتیجه تمرین پنجمین پیمان، پذیرش کامل خود است، همان گونه که هستید و همچنین پذیرش دیگران، به همان صورتی است که هستند. با داشتن این تعهد، شادی جاویدان شماست.

سال‌ها پیش، برخی از مفاهیم این کتاب را به نوآموزان خود داده بودم، اما بعد دست از آموزش آن کشیدم، زیرا به نظر می‌رسید هیچ کس آنچه را سعی دارم آموزش دهم، نمی‌فهمد. با این که پنجمین پیمان را با آن‌ها در میان گذاشته بودم، ولی متوجه شدم هیچ کس آمادگی آموختن عمیق این پیمان را ندارد. سال‌ها بعد، پسر من دُن خوزه سهیم شدن همان یافته‌ها را با گروهی از نوآموزان آغاز کرد و برخلاف من موفق شد. شاید دلیل موفقیت دُن خوزه آن بود که او به سهیم شدن این پیام، ایمان کامل داشت. حضور کامل دُن خوزه

رویز از حقیقتی سخن می‌گفت که باورهای کسانی را که در کلاس‌های او شرکت کرده بودند، به چالش می‌کشید. پسر، تحولی بزرگ در زندگی آن‌ها به وجود آورد.

دُن خوزه رویز از زمان کودکی، از هنگامی که سخن گفتن را آغاز کرد، شاگردم بود. در این کتاب، من افتخار معرفی پسر و همچنین ارائهٔ جوهر آموزه‌هایی را که طی هفت سال با همدیگر پدید آورده‌ایم، به شما دارم.

برای من که پیام را تا حد ممکن شخصی کنیم و همچنین با حفظ صدای اول شخص، کتاب‌های پیش‌تر، از مجموعه کتاب‌های خرد تلتک‌ها، تصمیم گرفتیم پنجمین پیمان را به همان شیوهٔ نوشتاری اول‌شخص ارائه دهیم. در این کتاب، ما با خواننده کتاب، یک دل و یک صدا سخن می‌گوییم.

دُن میگل رویز