

عشق تنها حقیقت زندگی است

گزیده از کتاب‌ها: چهار میثاق، عشق تنها
حقیقت زندگی است، سوزش و پرورش زنده،
روانشناسی صبح خودآگاه، (بخش ۱)، کتاب
کوچک ژرف‌اندیشی، تیرماه آخرین‌های تاریخ

جمعی از نویسندگان

زیر نظر: بهاره رحمتی



عنوان و نام پدیدآور	عشق تنها حقیقت زندگی است؛ گزیده‌ای از کتاب‌های چهار میثاق، عشق تنها
مشخصات نشر	تهران، خرداد ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۴ ص.
شابک	978-622-99669-2-1
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
موضوع	همزادان روحی
موضوع	Soul mates
موضوع	آموزش و پرورش -- انگلستان
موضوع	Education-- Great Britain
شناسه افزوده	رحمتی، بهاره، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	روئیز، میگل، ۱۹۵۲ - م. چهار میثاق
شناسه افزوده	وایس، برایان لسل، ۱۹۴۴ - م. عشق تنها حقیقت زندگی است
رده‌بندی کنگره	BJ ۱۵۸۱/۲/ع۵ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	۲۹۹/۷۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۰۴۸۰۴



عشق تنها حقیقت زندگی است

چهار میثاق، عشق تنها حقیقت زندگی است، آموزش و پرورش زنده، روان‌شناسی، برناخداگاه (۱ خش ۱)، کتاب کوچک ژرف‌اندیشی، تأثیر گذارتن‌های ریخ

چاپ اول تهران، ۱۳۹۸

تعداد ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار سهیلا یوسفی

چاپ کاج

صحافی نمونه

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۶۹-۲-۱

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	چهار میثاق (کتاب خورد و خوراک و متان)
۹	مقدمه
۱۰	فصل اول (اهلی شدن و رؤیای ساره زمین)
۱۲	فصل دوم (اولین میثاق)
۱۳	فصل سوم (دومین میثاق)
۱۴	فصل چهارم (سومین میثاق)
۱۵	فصل پنجم (چهارمین میثاق)
۱۵	فصل ششم (راه تولدکها به سوی آزادی - شکستن مرزهای جدید)
۱۶	فصل هفتم (روای جدید - بهشت روی زمین)
۱۷	عشق تنها حقیقت زندگی است
۲۹	آموزش و پرورش زنده
۲۹	مقدمه
۲۹	تعلیم و تربیت در جهانی که پیوسته در تغییر است
۳۱	معنی امروزی تربیت
۳۱	آموزش و پرورش محدود به ساعات کلاس نیست
۳۳	تعلیم و تربیت کار
۳۴	تعلیم و تربیت و اوقات فراغت
۳۵	تربیت بدنی و تندرستی
۳۵	تعلیم و تربیت و دین

۳۶	تعلیم و تربیت و تنبیه
۳۸	تعلیم و تربیت و شارمند
۳۸	تعلیم و تربیت و آمیزش (ارتباط)
۳۹	تعلیم و تربیت و مسائل جنسی
۳۹	تعلیم و تربیت و انضباط
۴۰	تربیت بزرگسالان در انگلستان
۴۱	روان‌شناسی ضمیر ناخودآگاه (۱)
۴۱	مقدمه
۴۱	کودکی و نوجوانی
۴۳	دوستی و دشمنی با فروید
۴۳	اساسات اساسی روان‌شناسی یونگ
۴۴	ضمیر ناخودآگاه جمعی
۴۵	پروپاگاندای یونگ
۴۶	فرزاد یونگ
۴۷	نظریه نسب انیشتین
۴۷	اصل نامعینی
۴۸	کشف ضمیر ناخودآگاه و متن آزاد
۴۸	شکست برنامه‌ریزی‌های اقتصادی و اجتماعی
۴۹	فقدان فرزاندگی - از خودبیگانگی انسان
۴۹	روان‌کاوری
۵۱	نظریه عشق
۵۳	کتاب کوچک ژرف‌اندیشی
۵۳	مقدمه
۵۳	زندگی معنوی
۵۵	پیشرفت شخصی
۵۶	شادی
۵۶	عشق و عاطفه
۵۷	دشمنان درونی
۵۸	ارزش‌های اخلاقی
۵۹	خانواده و دوستان
۵۹	دین بودا

فهرست مطالب ۷

۶۰	مذهب
۶۰	صلح جهانی
۶۱	مسائل جهانی
۶۱	مرگ و آزادی
۶۳	تأثیرگذارترین های تاریخ
۶۳	مقدمه

www.ketab.ir

چهار میثاق (کتاب خرد سرخ بوستان تولتک)

دون میگوئل روئیز

دل آرا قهرمان

۱۵۰ صفحه

مقدمه

این کتاب حاصل تجربیات و اندیشه‌ها، مردی است از تبار سرخ بوستان امریکای مرکزی که باورهای بنیادین تولتک را، زبانی ساده با مثال‌های قابل فهم و طبقه‌بندی بسیار مفید و مؤثر به نسل‌های جدید ارمغان کرده است. با این امید که رؤیای سیاره زمین را تغییر دهند، نویسندگان این کتاب نه تنها معتقد است که واقعیت فعلی جهان حاضر را «توهم» مشترک نسل‌های قبلی و میلیون‌ها نفر از افراد بشری در زمان حال شکل داده و می‌دهد، بلکه بر این باور است که می‌توان این توهم مشترک را تغییر داد. از این دیدن میگوئیل روئیز می‌خواهد بگوید این است که هر یک از ما در قلمرو زندگی شخصی خویش قادریم باورهای منفی موروثی را به تدریج تغییر دهیم. و به این ترتیب این رؤیای «دوزخی» به «رؤیای بهشتی» ایفا کنیم. هزاران سال پیش در تمام خط جنوبی مکزیکو تولتک‌ها را «زنان و مردان» خردمندی می‌دانستند. مردم‌شناسان از تولتک‌ها به عنوان قوم یا نژاد سخن گفته‌اند، اما درواقع تولتک‌ها دانشمندان و هنرمندانی بودند که جامعه‌ای تشکیل دادند تا به کشف و حفظ معرفت معنوی و آیین‌های باستانی بپردازند. آن‌ها به صورت گروه‌هایی مرکب از استاد (ناول) و شاگرد گرد هم آمدند. سه هزار سال پیش

انسانی درست مثل من و شما آموزش می‌دید تا حکیم شود اما با همه چیزهایی که به او آموخته می‌شد موافق نبود. در قلبش احساس می‌کرد که باید چیزی بیش از آن‌ها وجود داشته باشد. یک روز هنگامی که در غاری خفته بود رؤیا دید که بدن خویش را که خفته است تماشا می‌کند. از غار بیرون آمد. هلال ماه هم‌زمان با میلیون‌ها ستاره در آسمان می‌درخشید. آن وقت در درون او اتفاقی افتاد که زندگی‌اش را برای همیشه دگرگون کرد. او به دستانش نگاه کرد بدنش را حس کرد و صدای خودش را شنید که می‌گفت: «من از نور ساخته شده‌ام من از ستارگان ساخته شده‌ام»

از آن روز که ستاره‌ها نیستند که نور می‌آفرینند بلکه نور است که ستاره‌ها را می‌آفریند. این چیزی بود که او کشف کرد. همه چیز در هستی، تجلی یک جاد زنده است که ما او را «خدا» می‌نامیم. همه چیز خداست و او به این تن، رسیده که ادراک انسانی همانا نور است که نور را مشاهده می‌کند. او همچنین رسیده که ماده آینه است؛ همه چیز آینه است و نور را باز می‌تاباند و تصورات را از نور می‌آفریند. و جهان توهم رؤیا، مانند دودی است که به ما اجازه نمی‌دهد که در حقیقت هستیم مشاهده کنیم «خود حقیقی ما عشق خالص و نور خالص است». او گفت «من آینه دودی هستم چون در همه شما به خویش نگریم، اما اگر ما نمی‌توانیم خود را در دیگران بازشناسیم، به دلیل وجود دود بین آنها است. این دود رؤیاست. و آینه شما هستید، کسی که رؤیا می‌بیند».

فصل اول: اهلی شدن و رؤیای سیاره زمین

هرآنچه اکنون در این لحظه می‌بینید و می‌شنوید چیزی جز یک رؤیا نیست. شما در این لحظه دارید رؤیا می‌بینید. شما در بیداری دارید رؤیا می‌بینید. رؤیادیدن فعالیت مهم و عمده ذهن است و ذهن ۲۴ ساعت شبانه‌روز رؤیا می‌بیند. ذهن رؤیا می‌بیند هنگامی که مغز بیدار است و همچنین هنگامی که

مغز در خواب است. تفاوت در این است که وقتی مغز بیدار است چهارچوبی مادی موجب می‌شود که ما اشیا را به طریق خطی ادراک کنیم. وقتی به خواب می‌رویم دیگر چهارچوب نداریم، و رؤیا تمایل به تغییر مداوم دارد. ما با استفاده از توجه‌مان یک واقعیت جامع، یک رؤیای جامع را فرامی‌گیریم. فرامی‌گیریم که چگونه در جامعه رفتار کنیم. چه چیزی را باور کنیم یا نکنیم و چه جری نیست یا زشت، و چه چیز درست است یا غلط. شما زبان یا مذهب، ارزش‌های اخلاقی خویش را انتخاب نکرده‌اید آن‌ها قبل از تولد شما وجود داشته و ما هرگز مجال این را نداشته‌ایم که انتخاب کنیم. ما هرگز حتی کوچک‌ترین انتخابی را برنگزیده‌ایم. کودکان هر چه بزرگ‌ترها بگویند باور می‌کنند. ما با این موضوع می‌کنیم و ایمانمان به قدری قوی است که نظام اعتقادی‌مان کل رؤیای ما را در حیات را در اختیار می‌گیرد. من این روند را اهلی شدن انسان‌ها می‌نامم. از طرف دیگر اهلی شدن است که ما می‌آموزیم چگونه زندگی کنیم و چگونه رؤیا بسازیم. در حالی که حیوان اهلی شدن تصویری از کمال به دست می‌آوریم و می‌کوشیم به آن قوی خوب باشیم. ما تصویری خلق می‌کنیم از کسی که باید باشیم تا همه ما را بپذیرد. در این تلاش برای خوب بودن به نظر آن‌ها، تصویری از کمال می‌سازیم. اما این تصویر قالب ما نیست. ما این تصویر را می‌سازیم اما این تصویر واقعی نیست. ما هرگز از این دیدگاه کامل نخواهیم بود. کامل نبودن مساوی است با طرد خویش و میزان این طرد کردن خویشتن بستگی به این دارد که بزرگسالان تا چه اندازه منطبق شده باشند تمامیت وجود ما را درهم بشکنند. بنابراین از اهلی شدن ما خوب بودن به نظر دیگران راهی نیست اما برای خودمان به اندازه کافی خوب نیستیم؛ چون تصویری که از کمال خویشتن داریم قالب ما نیست. ما نمی‌توانیم خودمان را ببخشیم که چرا آن‌چه آرزو داریم باشیم نیستیم یا چرا آن‌چه اعتقاد داریم باید باشیم نیستیم. هزاران میثاق هست که ما با خودمان، با دیگران، با رؤیای زندگی‌مان، با جامعه، با والدینمان، با همسرمان و با بچه‌هایمان داریم. اما مهم‌ترین میثاق‌ها آن‌هایی است که با خودمان داریم. در

این میثاق‌ها شما به خود می‌گویید که چه کسی هستید و چگونه رفتار می‌کنید. نتیجه این میثاق‌ها چیزی است که آن را شخصیت خود می‌نامید. یک میثاق آن‌قدرها مسئله‌برانگیز نیست. اما تعداد زیادی میثاق داریم که موجب رنج‌بردنمان می‌شوند و موجب می‌شوند که در زندگی شکست بخوریم. اگر می‌خواهید حیاتی شاد و سرشار داشته باشید باید شجاعت این را پیدا کنید که میثاق‌های مبتنی بر ترس را درهم بشکنید و اقتدار شخصی خود را مطالبه کنید. چهار میثاق مقتدر هستند که به ما کمک می‌کنند تا توافق‌هایی را که زاده ترس هستند و انرژی ما را هدر می‌دهند درهم بشکنیم.

مرحله دوم: اولین میثاق

اولین میثاق، مهم‌ترین آن‌ها و همچنین دشوارترین آن‌هاست. این میثاق به قدری مهم است که تنها به کمک آن شما قادر خواهید بود که مرحله‌ای از وجود ارتقا یابید که من آن را بهشت زمینی می‌خوانم. اولین میثاق این است: با کلام خود گناه نسید. خیلی ساده به نظر می‌آید اما خیلی خیلی قدرتمند است. کلام یک نیرو است. اقتداری است که برای بیان و ارتباط برقرار کردن، اندیشیدن، و نهایتاً رای آرینش، رویدادهای زندگی خود در اختیار داریم. کلام مانند شمشیری درجه است. می‌تواند زیباترین رؤیاها را بیافریند و یا همه چیز را در اطراف شما نابود سازد. در طبیعت اهلی شدن ما، والدین و خواهر و برادرهایمان نظر خود را درباره ما بدون فکرکردن ابراز می‌کنند. ما این عقاید و نظرها را باور می‌کنیم و همواره در ترس ناشی از آن‌ها به سر می‌بریم. بی‌گناه‌بودن در کلام یعنی استفاده درست و مناسب از انرژی، یعنی به کارگرفتن انرژی در جهت حقیقت و عشق به خود. استفاده نادرست از کلام یعنی چگونه یکدیگر را از پا بیندازیم و یا در حالت ترس و شک نگه داریم. ما هرگاه عقیده‌ای را می‌شنویم و آن را باور می‌کنیم میثاقی را می‌پذیریم که بخشی از نظام باورهای ما می‌شود. اگر با کلام خود

مرتکب گناه نشویم همه سموم عاطفی از ذهن ما پاک می‌شود و دیگر در رابطه‌مان با دیگران اثر نمی‌گذارد.

فصل سوم: دومین میثاق

سه میثاق مدی هم زاینده اولین میثاق هستند. دومین میثاق این است: هیچ چیز را به خود نگیرید. حتی زمانی که دیگران مستقیماً به شما توهین می‌کنند این مطلب، بطی به شما ندارد. آنچه آن‌ها می‌گویند یا انجام می‌دهند و یا عقایدی که از آن‌ها می‌آید، همه طبق میثاق‌هایی است که در ذهن خویش دارند. نقطه نظرهای ایشان اصلاً برآمده از آرزوهای آن‌هاست که در مدت اهلی شدن دریافت کرده‌اند. شخص مورد نظر با احساسات، باورها و عقاید خود درگیر است. این شخص می‌کوشد زهرش را به کاری شما سرازیر کند و شما آن را می‌پذیرید. آن وقت آن زهر از آن شما می‌شود. اگر آن‌ها را به خود نگیرید درمان‌بودن از زهر در وسط دوزخ هدیه این میثاق است. حتی اگر عقایدی که درباره خودتان دارید الزاماً حقیقی نباشند نیازی نیست آنچه از مغزتان می‌گذرد یا به خود می‌گویید جدی بگیرید. هیچ کدام از کارهایی که دیگران می‌کنند به خاطر شما نیست. آنان در دنیایی کاملاً متفاوت با دنیای ما زندگی می‌کنند. ما وقتی چیزی را به خود می‌گیریم فرض می‌کنیم که آن‌ها می‌دانند در دنیای ما چه می‌گذرد و می‌کوشیم دنیای خود را به دنیای آن‌ها تحمیل کنیم. وقتی ما آن‌ها را همان‌طور که هستند ببینیم بدون این که رفتار و گفتار آن‌ها را به خود بگیریم، دیگر از آن‌ها آزار نمی‌بینیم. حتی اگر دیگران به شما دروغ بگویند، ایرادی ندارد. آن‌ها به شما دروغ می‌گویند چون می‌ترسند. می‌ترسند که شما متوجه شوید آن‌ها کار نمی‌کنند. از چهره برداشتن این نقاب اجتماعی دشوار است. اگر افراد چیزی می‌گویند ولی کار دیگری می‌کنند، شما به خودتان دروغ گفته‌اید اگر به اعمال آن‌ها گوش فرا ندهید. اما در صورتی که با خودتان صادق باشید، خود را از شر مقدار معتابهی رنج عاطفی خلاص می‌کنید. گفتن حقیقت به خودتان ممکن است رنج‌تان دهد، ولی نیازی نیست که به این رنج وابسته بمانید. شفا در راه

است و فقط مسئله زمان مطرح است تا امور بر وفق مراد شما شود. اگر کسی رفتارش با شما بر مبنای عشق و احترام نباشد موهبتی است که چنین کسی از شما فاصله بگیرد. اگر فاصله نگرفت مسلماً چندین سال دیگر در کنار او رنج خواهید برد. جداسدن ممکن است برای مدتی کوتاهی آزاردهنده باشد اما سرانجام قلب شما شفا می‌یابد. پس می‌توانید آن‌چه را واقعاً می‌خواهید انتخاب کنید. شما درخواهید یافت که برای انتخاب‌های درست بیش از آن‌که به دیگران نیاز داشته باشید، نیاز دارید که به خودتان اعتماد کنید.

فصل - مارم: سومین میثاق

سومین ممان این است:

تصورات باطل نکنید. غم و اندوه و ماجراهای فاجعه‌باری که در زندگی تجربه کردیم، یکنه به تصورات و به‌خودگرفتن مسائل دارد. تمام رؤیای ما از دوزخ مبتنی بر این جور است. ما مقدار قابل توجهی زهر عاطفی تولید می‌کنیم؛ به این صورت که تصورات بر سر راه می‌دهیم یا موضوعی را به خود می‌گیریم؛ چون معمولاً بر پایهٔ توانمان به غیبت کردن می‌پردازیم. غیبت راه ارتباطی ما با یکدیگر در رؤیای درخ و شوه انتقال زهر به یکدیگر است. در هر نوعی از روابط انسانی ما می‌تویم ته‌ور کنیم که دیگران می‌دانند ما به چه فکر می‌کنیم و نیازی نیست که خواست خود را به آن‌ها بگوییم. به سر راه دادن تصورات در روابط انسانی یعنی دنبال مشکل گشتن. ما همچنین تصوراتی دربارهٔ خود داریم و به این صورت تعارض درونی بساری ایجاد می‌کنیم. شما خودتان را دست‌بالا یا دست‌کم می‌گیرید چون این فرصت را به خود نمی‌دهید که پرسش‌هایی از خود بکنید و به آن‌ها پاسخ دهید. شاید نیاز داشته باشید که داده‌های بیشتری در مورد هر موقعیت ویژه گردآوری کنید. اگر چیزی را نمی‌فهمید، بهتر است پرسید تا متوجه شوید. به جای این‌که متوسل شدن به تصورات، روزی که دست از تصور کردن بردارید، ارتباطاتی تمیز و شفاف و آزاد از سموم عاطفی خواهید داشت. بدون تصور کردن دنیای شما دنیایی

معصوم می‌شود. شما باید شهادت این را بیابید که آنچه را می‌خواهید درخواست کنید، هر کسی حق دارد که به شما «آری» یا «نه» بگوید. عشق واقعی پذیرش دیگران است همان‌طور که هستند بدون تلاش برای تغییر دادنشان. اگر بکشیم آن‌ها را تغییر دهیم، یعنی واقعاً دوستشان نداریم.

فصل پنجم: چهارمین میثاق

میثاق چهارم در مورد عمل به سه میثاق قبلی است: همیشه بیشترین تلاش را بکنید. همه چیز رنده است و دائماً در حال تغییر، پس گاهی اوقات بیشترین تلاش شما از بیشترین تلاش دیگران است و گاهی اوقات به اندازه کافی خوب نیست. بدون توجه به کیفیت همچنان بیشترین تلاش را بکنید. اگر خیلی سعی کنید تا بیش از نیاز تلاش انجام دهید، انرژی بیش از حد مصرف می‌کنید و تازه به احتمال زیاد بیشترین تلاش کافی نخواهد بود. وقتی بیش از اندازه کار می‌کنید بدن خود را از انرژی تهی می‌سازید و به زیان خود عمل می‌کنید، به طوری که برای رسیدن به هدف باید وقت بیشتری صرف کنید. اما اگر کمتر از آنچه می‌توانید انجام دهید، خود را دچار احساس تقصیر گناه و پشیمانی می‌کنید.

فصل ششم: راه تولنگ‌ها به سوی آزادی - شکستن میثاق نامرئی

آزادی‌ای که از دست داده‌ایم آزادی خودیودن و بیان خود است. در واقع ما صرف کارهایی می‌شود که برای خوشایند دیگران انجام می‌دهیم، برای رضایت پذیرفته شدن از سوی دیگران به جای زندگی کردن. باری خود این اتفاقی است که برای آزادی ما افتاده است. آزادی‌ای که ما در جست‌وجویش هستیم، استفاده کردن از ذهن و جسم خودمان و زیستن زندگی خویشمان است، به جای این که براساس نظام باورهایمان زندگی کنیم درواقع نظام باورها به جای ما زندگی کند. بخشایش تنها راه شفایافتن است. فرشته مرگ به ما می‌آموزد که هر روز طوری زندگی کنیم که انگار آخرین روز زندگی ماست، انگار

فردایی نخواهد بود. من زندگی را این‌گونه می‌بینم. این آن چیزی است که فرشته مرگ به من آموخته است: کاملاً پذیرا بودن، و دانستن این که هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد. و البته با کسانی که دوست می‌دارم عاشقانه رفتار می‌کنم، چون ممکن است آخرین روزی باشد که می‌توانم به آن‌ها بگویم چقدر دوستشان دارم. وقتی تسلیم فرشته مرگ شدیم برای همیشه شادمان خواهیم بود زیرا فرشته مرگ گذشته را می‌گیرد و به زندگی اجازه می‌دهد که -تیران یابد. هر لحظه‌ای که می‌گذرد، فرشته مرگ آن بخش مرده را می‌گیرد و ما می‌توانیم در زمان حال زندگی کنیم.

فصل هفتم: راه‌های جدید - بهشت روی زمین

می‌خواهیم هر آنچه را طی زندگی آموخته‌اید فراموش کنید. این آغاز درکی تازه و رؤیایی است. رؤیای آن زندگی می‌کنید آفریده خود شماست. دریافت شما از واقعیت است که آن را می‌سازد، و هر لحظه که بخواهید می‌توانید آن را تغییر دهید. شما توان آن را دارید که دوزخ را بیافرینید، و توان این را دارید که بهشت را بیافرینید. تصور کنید که بدون قضاوت کردن درباره دیگران زندگی می‌کنید؛ می‌توانید به آسانی آن‌ها را ببخشایید و داوری‌هایتان را دور بریزید. دیگر نمی‌ترسید که طرد شوید و به نیاز ندارید پذیرفته شوید. نمی‌ترسید که آن‌چه را نیاز دارید بخواهید، نمی‌ترسید که به هرکس یا هر چیز نه یا آری بگویید. تصور کنید که خودتان را همین‌طور که هستید دوست دارید. تصور کنید نمی‌ترسید که چیزی را از دست بدهید. نمی‌ترسید که در دنیا زندگی کنید و نمی‌ترسید که بمیرید. می‌دانید که همان‌گونه که هستید کامل‌اید. تنها عشق می‌تواند شما را به این حالت سعادت برساند. ممکن است دلیلی برای عشق نداشته باشید، اما می‌توانید دوست داشته باشید. چون دوست داشتن شما را خوشحال می‌کند. عشق به شما آرامش درونی می‌دهد. می‌توانید همه چیز را با چشم‌های عشق ببینید.