

LET'S TALK ABOUT

THE FOUR AGREEMENTS

DON MIGUEL RUIZ

WISDOM

WWW.TA7LEEL.SITE



هل شعرت يومًا بأنك تخوض سباقًا لا تذكر أنك قد اشتركت فيه؟ أو أنك تتبع مجموعة من القواعد لم توافق عليها قط، لكنها تملي عليك كل حركة وكل فكرة وكل شعور؟ قد تبدو الحياة هكذا في بعض الأحيان—سعي دائم، وشعور خفي بعدم الارتياح، وبحث عن سلام يبدو بعيد المنال. نجد أنفسنا عالقين في شبكة من التوقعات، والنقد الذاتي، والمعاناة التي لا داعي لها، ونتساءل عما إذا كانت هناك طريقة أبسط وأكثر بهجة للعيش.

في خضم هذا الصراع الإنساني المشترك، يمد لنا كتاب دون ميغيل رويز الكلاسيكي الحديث، "الاتفاقيات الأربع"، يد المساعدة. هذا ليس مجرد كتاب؛ بل هو حوار مع صديق حكيم، ودليل للعودة إلى ذاتك الحقيقية. بالاعتماد على حكمة التولتيك القديمة، وهي ثقافة "فناني الروح" من جنوب المكسيك، يقدم رويز مدونة سلوك قوية يمكنها أن تغير حياتنا بشكل جذري. إنها خارطة طريق، ليس لتنوير أسطوري بعيد، بل لتجربة حقيقية وممكنة للحرية والسعادة والحب. تخيل اللحظة أن حياتك قصة. من الذي يمسك بالقلم؟ هل أنت المؤلف، أم أنك تعيش سيناريو كتبه لك المجتمع وعائلتك ومعتقداتك المقيدة؟ هذا هو السؤال الجوهرى الذي يدفعنا الكتاب بلطف لنسأله. إنه يكشف عن مصدر هذه المعتقدات المقيدة للذات التي تسلبنا الفرح وتخلق معاناة لا داعي لها. هذا الملخص هو دعوة لاستكشاف هذا السؤال بفضول وقلب مفتوح. إنها رحلة إلى قلب حكمة الكتاب، فرصة ليس فقط لفهم ماهية الاتفاقيات الأربع، ولكن ما يمكن أن تعنيه لك.



الكاتب:
Miguel Ruiz

الفلسفة الأساسية: الاستيقاظ من الحلم

قبل أن نتعمق في الاتفاقيات نفسها، من الضروري أن نفهم العالم الذي انبثقت منه. يقدم لنا رويز مفهوم التولتيك عن "حلم الكوكب". فكر فيه كحلم جماعي للبشرية، واقع مشترك ضخم منسوج من عدد لا يحصى من القواعد والمعتقدات والقوانين والأعراف الاجتماعية. منذ لحظة ولادتنا، يتم "ترويضنا" في هذا الحلم. نتعلم كيف نتصرف، وماذا نؤمن به، وما هو الصواب والخطأ، والجيد والسيئ. نتعلم أن نرى العالم ليس كما هو، ولكن من خلال عدسة هذا الحلم الجماعي.

يتم فرض هذا "الترويض" من خلال نظام من العقاب والمكافأة. نكافأ عندما نتبع القواعد ونعاقب عندما لا نفعل ذلك. هذه العملية فعالة لدرجة أننا في النهاية نصبح مروضين لأنفسنا. لم نعد بحاجة إلى آباءنا أو مجتمعنا للسيطرة علينا لأننا استوعبنا "كتاب القانون"، وهو مجموعة من المعتقدات التي تحكم عقولنا. هذا الكتيب الداخلي يخلق "قاضيًا داخليًا" و "ضحية داخلية". يذكرنا القاضي باستمرار بعيوبنا، وفشلنا في الارتقاء إلى مستوى كتاب القانون، ويفرض العقوبة في شكل شعور بالذنب والعار والنقد الذاتي. تحمل الضحية عبء هذا الحكم، وتشعر بالعجز والظلم. هذه الديناميكية الداخلية، كما يوضح رويز، هي مصدر معاناتنا. إنها حالة من "الجحيم" نخلقها لأنفسنا.

الوعد الذي يقدمه كتاب "الاتفاقيات الأربع" هو أنه يمكننا الاستيقاظ من هذا الحلم. يمكننا تحدي المعتقدات المقيدة للذات في كتاب القانون الشخصي الخاص بنا واستبدالها بمجموعة جديدة من الاتفاقيات—اتفاقيات متجذرة في الحب، وليس الخوف. هذا هو الطريق إلى الحرية الشخصية: حرية أن نكون أنفسنا الحقيقية والأصيلة.

الاتفاقيات الأربع: دليل عملي لحلم جديد

الاتفاقية الأولى: كن نزيهاً في كلمتك

"كن نزيهاً في كلمتك" يمكن القول إنها أهم الاتفاقيات الأربع وأكثرها صعوبة في الالتزام بها. كلمة "نزيه" (**impeccable**) تعني "بلا خطيئة". أن تكون نزيهاً في كلمتك هو ألا تستخدم كلماتك ضد نفسك أو الآخرين. هذا يعني التحدث بنزاهة، وقول ما تعنيه فقط، وتجنب النميمة والسلبية.

كلماتنا هي أقوى أداة لدينا كبشر. إنها قوة يمكن أن تخلق أو تدمر. فكر في الأمر: تعليق واحد غير مدروس يمكن أن يزرع بذرة شك في ذهن شخص ما يمكن أن تنمو لسنوات. وعلى العكس من ذلك، يمكن لكلمة تشجيع أن ترفع معنويات شخص ما وتلهمه لتحقيق أشياء عظيمة. هذا هو سحر الكلمة. أن تكون نزيهاً في كلمتك يبدأ بحوارك الداخلي. كيف تتحدث مع نفسك؟ هل أنت أقسى ناقد لنفسك؟ هل توبخ نفسك على أخطائك؟ هذا الحديث الذاتي السلبي هو شكل من أشكال استخدام كلماتك ضد نفسك. من خلال ممارسة هذه الاتفاقية، نتعلم أن نكون أكثر لطفاً ورحمة مع أنفسنا.

في تفاعلاتنا مع الآخرين، أن نكون نزيهاً في كلماتنا يعني التحدث بحقيقتنا بحب واحترام. هذا يعني الامتناع عن النميمة، التي يسميها رويز "السحر الأسود"، لأنها تنشر السم والسلبية. عندما نكون نزيهاً في كلماتنا، نبني الثقة ونعزز علاقات صحية وأكثر أصالة.

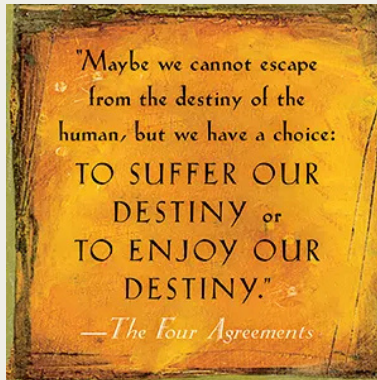
في الممارسة العملية: ليوم واحد، انتبه جيداً للكلمات التي تستخدمها. لاحظ متى تتحدث بشكل سلبي عن نفسك أو عن الآخرين. حاول إعادة صياغة أفكارك وكلماتك لتكون أكثر إيجابية وتأكيذاً للحياة. قبل أن تتحدث، اسأل نفسك: هل ما سأقوله صحيح؟ هل هو لطيف؟ هل هو ضروري؟

الاتفاقية الثانية: لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي

هذه الاتفاقية هي ترياق قوي للكثير من الاضطرابات العاطفية التي نمر بها في حياتنا اليومية. "لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي" تعلمنا أن لا شيء يفعله الآخرون بسببك. ما يقوله الآخرون ويفعلونه هو إسقاط لواقعهم الخاص، وحلمهم الخاص. عندما تكون محصنًا ضد آراء وأفعال الآخرين، فلن تكون ضحية للمعاناة التي لا داعي لها.

غالبًا ما نفترض أن كل شيء يتعلق بنا. إذا كان شخص ما وقعًا معنا، نتساءل على الفور ما الذي فعلناه لإهاتته. إذا لم نحصل على ترقية، فإننا نرى ذلك انعكاسًا لعدم كفاءتنا. أخذ الأمور على محمل شخصي يجعلنا فريسة سهلة لأولئك الذين يستخدمون الكلمات كسم. عندما نأخذ الأمور على محمل شخصي، فإننا نتفق أساسًا مع ما يقولونه، ونستوعب سمومهم.

عندما تفهم هذه الاتفاقية وتتبناها حقًا، تكتسب إحساسًا بالحصانة. تدرك أن آراء الناس هي انعكاس لمعتقداتهم وتجاربهم الخاصة، ولا علاقة لها بك. هذا لا يعني أنك تصبح قاسيًا أو غير مبال. هذا يعني أنك لم تعد تحت رحمة كلمات وأفعال الآخرين. أنت حر في اتخاذ قراراتك الخاصة دون خوف من الحكم. في الممارسة العملية: في المرة القادمة التي تشعر فيها بالأذى من كلمات أو أفعال شخص ما، توقف مؤقتًا وذكّر نفسك بعدم أخذ الأمر على محمل شخصي. انظر إلى سلوكهم على أنه انعكاس لعالمهم الداخلي. هذا يخلق مساحة لك للاستجابة بالرحمة بدلاً من الرد بالدفاع.



الاتفاقية الثالثة: لا تفترض

هذه الاتفاقية لديها القدرة على تغيير علاقاتنا. "لا تفترض" يسلط الضوء على عادة شائعة ومدمرة للعقل البشري. لدينا ميل لافتراض ما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به، وغالبًا ما نعتقد أن هذه الافتراضات صحيحة. هذا يؤدي إلى سوء الفهم والدراما والصراع غير الضروري.

المشكلة في وضع الافتراضات هي أننا نعتقد أنها الحقيقة. نخلق قصة كاملة في أذهاننا، ثم نلوم الآخرين على عدم الارتقاء إلى مستوى واقعنا المتخيل. نفترض أن شركاءنا يعرفون ما نريده دون الحاجة إلى قوله. نفترض أننا نعرف ما يفكر فيه أصدقاؤنا. كل هذا يخلق أرضًا خصبة للصراع والاستياء.

الترياق لوضع الافتراضات هو طرح الأسئلة والتواصل بوضوح. تحلى بالشجاعة لطلب ما تريد. عبر عما تشعر به. عندما نتوقف عن وضع الافتراضات، نفتح الباب أمام تواصل أكثر وضوحًا وصدقًا. تصبح علاقاتنا قائمة على الحقيقة والتفاهم بدلاً من إسقاطاتنا الخاصة.

في الممارسة العملية: عندما تجد نفسك تضع افتراضًا حول نوايا أو مشاعر شخص ما، توقف واطلب توضيحًا. بدلاً من افتراض أنك تعرف ما يحدث، قل شيئًا مثل، "هل يمكنك مساعدتي في فهم...؟" أو "القصة التي أرويها لنفسني هي... هل هذا دقيق؟"



Buy me a coffee

الاتفاقية الرابعة: ابذل قصارى جهدك دائماً

هذه الاتفاقية النهائية هي التي تجعل الاتفاقيات الثلاث الأخرى ممكنة. "ابذل قصارى جهدك دائماً" هو مبدأ بسيط ولكنه عميق يشجعنا على بذل قصارى جهدنا في كل لحظة، بغض النظر عن الظروف.

من المهم أن تفهم أن "أفضل ما لديك" سيتغير من لحظة إلى أخرى. أفضل ما لديك عندما تكون بصحة جيدة وملتئماً بالطاقة سيكون مختلفاً عن أفضل ما لديك عندما تكون مريضاً أو متعباً. هذه الاتفاقية لا تتعلق بالكمالية؛ إنها تتعلق بتقديم ما تستطيعه في أي موقف معين.

عندما تبذل قصارى جهدك دائماً، لا يكون لديك مجال للحكم الذاتي أو الندم. يمكنك أن تنظر إلى يومك وتعرف أنك بذلت كل ما في وسعك، مهما كان شكله. هذا يحركك من دائرة الذنب والعقاب الذاتي التي يزدهر عليها القاضي الداخلي. بذل قصارى جهدك هو اتخاذ إجراء لأنك تحب أن تفعله، وليس لأنك تتوقع مكافأة. عندما تستمتع بالعملية، فمن المرجح أن تبذل قصارى جهدك، وستجد أنك أكثر إبداعاً وإنتاجية. تساعدنا هذه الاتفاقية على العيش في اللحظة الحالية وإيجاد الفرح في رحلة الحياة.

في الممارسة العملية: في نهاية كل يوم، فكر في جهودك. هل بذلت قصارى جهدك في المواقف المختلفة التي واجهتها؟ إذا كانت هناك لحظات تشعر فيها أنك قصرت، فقدم لنفسك النعمة والتزم ببذل قصارى جهدك مرة أخرى غداً.

THE FOUR AGREEMENTS

- 1. Be Impeccable With Your Word**
- 2. Don't Take Anything Personally**
- 3. Don't Make Assumptions**
- 4. Always Do Your Best**

كيف تعمل الاتفاقيات معًا: الطريق إلى السلام الداخلي

عند ممارستها معًا، تخلق الاتفاقيات الأربع إطارًا قويًا لحياة أكثر حرية وسعادة. إنها ليست مجرد مبادئ فردية ولكنها نظام مترابط يدعم تحولًا عميقًا في الوعي.

- كن نزيهًا في كلمتك يظهر تواصلك، الداخلي والخارجي، من السلبية والحكم الذاتي.
- لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي يخلق درعًا عاطفيًا، يحميك من سم كلمات وأفعال الآخرين.
- لا تفترض يعزز التواصل الواضح والصلات الأعمق والأكثر أصالة مع الآخرين.
- ابذل قصارى جهدك دائمًا يوفر الطاقة والدافع للعيش بالاتفاقيات الثلاث الأخرى، مما يحرك من الذنب والندم.

The Four Agreements Ancient Toltec Wisdom

Be Impeccable With Your Word

Speak with integrity. Say only what you mean. Avoid using the word to speak against yourself or gossip about others. Use the power of your word in the direction of truth and love.

Don't Take Anything Personally

Nothing others do is because of you. What others say and do is a projection of their own reality, their own dreams. When you are immune to the opinion and actions of others, you won't be the victim of needless suffering.

Don't Make Assumptions

Find the courage to ask questions and express what you really want. Communicate with others as clearly as you can to avoid misunderstandings, sadness, and drama. With just this one agreement you can completely transform your life.

Always Do Your Best

Your best is going to change from moment to moment; it will be different when you are healthy as opposed to when you are sick. Under any circumstance, simply do your best and you will avoid self-judgment, self-abuse, and regret.

معًا، تساعدك هذه الاتفاقيات على تفكيك الاتفاقيات القديمة القائمة على الخوف من ترويضك وبناء أساس جديد لحياتك—أساس قائم على الحب والحقيقة والحرية الشخصية. هذه هي الرحلة العاطفية والفلسفية التي يأخذك الكتاب فيها: من حالة من المعاناة اللاواعية إلى حالة من الخلق الواعي لواقعك الخاص.

استعارات لا تنسى: إحياء الحكمة

رويز راوي قصص بارع، ويستخدم استعارات قوية لجعل حكمة التولتيك سهلة المنال وذات صلة.

واحدة من أكثر الاستعارات التي لا تنسى هي فكرة "المرأة الدخانية". في أسطورة تولتيكية، يرى رجل في رؤيا أن كل شيء في الوجود هو انعكاس لنور إلهي واحد. يدرك أن المادة مثل المرأة، والعالم الذي ندركه مثل الدخان الذي يمنعنا من رؤية طبيعتنا الإلهية الحقيقية. توضح هذه الاستعارة بشكل جميل فكرة أن تصورنا للواقع غالبًا ما يكون غائبًا بمعتقداتنا وأحكامنا.

استعارة قوية أخرى هي استعارة الإنسان كساحر. كلماتنا مثل التعاويذ التي نلقيها على أنفسنا والآخرين. يمكننا استخدام كلماتنا لإلقاء تعويذة من الخوف والقيود، أو يمكننا استخدامها لكسر التعاويذ وخلق واقع من الحب والحرية.

هذه الاستعارات، وغيرها في جميع أنحاء الكتاب، تساعد على جلب المفاهيم المجردة لحكمة التولتيك إلى فهمنا اليومي، مما يجعل طريق الحرية الشخصية يبدو سحريًا وقابلًا للتحقيق.

"This book by Don Miguel Ruiz,
SIMPLE YET SO POWERFUL,
has made a tremendous difference in how I think
and act in every encounter."

—Oprah Winfrey

دعوة دائمة: رحلتك تبدأ اليوم

يستمر كتاب "الاتفاقيات الأربع" في الصدى لدى ملايين القراء لأنه يقدم حقيقة بسيطة ولكنها عميقة: لدينا القدرة على تغيير حياتنا. يكمن جاذبية الكتاب الدائمة في طابعه العملي. إنه لا يطلب منا الانسحاب من العالم ولكن الانخراط فيه بطريقة جديدة وأكثر وعياً. إنه يوفر مساراً واضحاً وقابلاً للتنفيذ للحرية الشخصية يمكن لأي شخص اتباعه.

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة. ليس عليك إتقان جميع الاتفاقيات الأربع بين عشية وضحاها. في الواقع، يعترف رويز بأنها ستكون عملية صعبة. المفتاح هو أن تكون صبوراً ورحيقاً مع نفسك.

لذا، إليك دعوة: حاول تبني هذه المبادئ، فقط لهذا اليوم.

- لهذا اليوم، كن نزيهاً في كلمتك.
- لهذا اليوم، لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي.
- لهذا اليوم، لا تفترض.
- لهذا اليوم، ابذل قصارى جهدك دائماً.

انظر كيف تشعر. لاحظ التحولات في وجهة نظرك، في تفاعلاتك، في عالمك الداخلي. يمكن أن تكون هذه التجربة البسيطة بداية تحول عميق، رحلة عودة إلى الحرية والفرح اللذين هما حقك الطبيعي. إنها رحلة تستحق القيام بها.



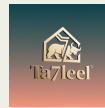
Buy me a coffee

لماذا لا يزال كتاب "الاتفاقيات الأربع" يلقى صدى؟

بعد عقود من صدوره لأول مرة، لا يزال كتاب "الاتفاقيات الأربع" يلهم القراء لأنه يُخاطب حقائق كونية بحكمة بسيطة وعملية. مزيجه من البصيرة القديمة والوضوح المعاصر يدعو القراء من جميع مناحي الحياة إلى الحرية والحب والأصالة. يُقدم الكتاب دعوة رقيقة وحازمة لاستعادة قوتك واختيار الحب على الخوف كل يوم.

فكر في البدء بتبني اتفاقية واحدة فقط ليوم واحد. لاحظ كيف تُغير تجربتك. ثم، في اليوم التالي، أضف اتفاقية أخرى. بهذه الطريقة، يبدأ تحول عميق - هادئ، ثابت، ومُحرّر بعمق. يُمكن أن تبدأ رحلة الحرية والسعادة والسلام الآن، مع هذه الاتفاقيات الأربع البسيطة كرفاك الموثوق بهم.

هذا ليس مجرد ملخص لكتاب، بل هو دعوة لعيش حياة أكثر اكتمالاً، وحب أعمق، وإشعاع نورك الحقيقي في العالم.



Buy me a coffee

بالشراكة مع OctaFX

بصفتي شريكًا معتمدًا لوساطة OctaFX، فإنني أؤكد أن اختياركم لهذا الوسيط هو قرار استراتيجي يضعكم على مسار النجاح والربحية المستدامة، متجاوزًا المنافسين بفارق واضح. تتميز OctaFX بتقديم بيئة تداول عالمية المستوى، حيث توفر للمتداولين فروق أسعار (سبريد) ضيقة للغاية وتنافسية، وتنفيذًا فوريًا وسريعًا للصفقات دون أي تأخير أو انزلاق سعري، مما يضمن الاستفادة القصوى من كل فرصة في السوق. كما أن الوسيط ملتزم بتوفير أقصى درجات الأمان والشفافية لحماية أموال العملاء، إلى جانب دعمه المستمر والاحترافي على مدار الساعة.



All in one



octa fx

OctaTrader
own trading platform

