# డాన్ మిగ్యుల్ రూయిజ్ రచించిన ది ఫోర్ అగ్రిమెంట్స్

## ఈ పుస్తకాన్ని చదవడమనేది నాకు ఎలా సహాయపడగలదు? అనే ప్రశ్న అడగడం ద్వారా మొదలుపెడదాం

## పూర్వకాలపు కళాకారులు ఇంకా శాస్త్రవేత్తల గ్రూపు అయిన టోల్టెక్ విద్యకు, సంప్రదాయానికి విలువనిస్తూ, వారి పూర్వీకులకు చెందిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని మధ్య మెక్సికోలో భద్రపరిచింది. వారి నమ్మకాలు మనకు సామాజిక ఒత్తిళ్లు, ఒత్తిడి ఇంకా ఆందోళనలను ఎలా నిర్వహించాలి అని నేర్పగలిగి, పొగడ్తలను లేదా విమర్శలను పట్టించుకోకుండా జీవితాలను ఆనందంగా గడపమని ప్రోత్సహిస్తాయి.

## ఇప్పుడు కొంచెం వివరాల్లోకి వెళదాం…

ది ఫోర్ అగ్రిమెంట్స్ పుస్తకం మనల్ని నిరోధించే ఒప్పందాలను చెరిపేసి, వాటి స్థానంలో సంతోషం, ప్రేమలను ఒనగూర్చే ఒప్పందాలను చేర్చడంలో మనకు సహాయపడగల ప్రాచీన టోల్టెక్ జ్ఞానంలో వేళ్ళూనుకొన్న వ్యక్తిగత ప్రవర్తనా నియమావళిని అందిస్తుంది.

మొదటి ఒప్పందం "మీ మాటల విషయంలో తప్పుపట్టవీలులేని విధంగా ఉండండి". పదాలకుండే శక్తిని సరిగ్గా వాడటం వల్ల అబద్ధాలు, విమర్శలు, అపోహల వల్ల కలిగే అనవసరమైన బాధలు తగ్గుతాయి.

రెండవ ఒప్పందం “దేనినీ పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు”. ఇతరులు చెప్పేది లేదా చేసేది మీ వలన కాదు, అది వారి సొంత వాస్తవికతకు ప్రతిబింబం లాంటిది. ఇతరుల నమ్మకాలు, ఊహలు, అభిప్రాయాలలో చిక్కుకోకుండా చూసుకోండి.

మూడవ ఒప్పందం "ఊహలు చేయవద్దు". మీరు అందుకునే సమాచారం అవతలి వ్యక్తి తెలియజేయాలనుకుంటున్నదే అని నిర్ధారించుకోండి. వ్యక్తిగత విశ్లేషణ ఆధారంగా మాత్రమే నిర్ధారణలకు రావడం మానుకోండి.

నాల్గవ ఒప్పందం "ఎల్లప్పుడూ మీకు చేతనైంత కృషి చేయండి". పరిస్థితులను బట్టి మీకు చేతనైంత కృషి అనేది మీ జీవితాంతం మారుతూనే ఉంటుంది. స్వీయ-విమర్శ (మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకోవడం), స్వీయ-దూషణ (మిమ్మల్ని మీరు దూషించుకోవడం) లేదా పశ్చాత్తాపం అనేవి లేకుండా, మీకు చేతనైంత కృషి చేయడానికి కట్టుబడి ఉండండి.

మీరు ఈ ఒప్పందాలకు కట్టుబడి ఉండటం వల్ల ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. పిల్లలుగా, పెద్దలు మనకు నేర్పించిన వాటి ఆధారంగా మనం ముందస్తు మానసిక అభిప్రాయాలు లేదా నమ్మకాలను ఏర్పరచుకుంటాము. మనస్సు భయం-ఆధారిత ఒప్పందాలు, గతం లేదా భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళనలు, విమర్శనాత్మక స్వీయ-చర్చలలో చిక్కుకోవచ్చు. ఇది అనవసరమైన బాధలకు దారితీస్తుంది.

కొత్త, ప్రేమపూర్వక ఒప్పందాలను స్వీకరించడం ద్వారా, మనకు మన మనస్సు మీద, భావోద్వేగాల మీద నియంత్రణ వస్తుంది, పరిమితించే నమ్మకాలు మరియు బాధల నుండి తప్పించుకుంటాము అలాగే ఆనందాన్ని పునరుద్ధరించుకుంటాము. "భూమి మీద ఉండే విషయాల గురించి కలలు కంటూ" బాధలలో కొట్టుమిట్టాడుతూనే ఉండటమా లేదా కొత్త "భూమి మీద స్వర్గాన్ని ఏర్పరచాలనే" కొత్త కల కనడమా అనే రెండు ఎంపికలు ఉన్నాయి.

ఈ పుస్తకం పాఠకులను ప్రేమ, ఆనందాలతో నిండిన కొత్త కలను ఊహించుకొని, దానిని స్వీకరించమని ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది క్రమశిక్షణతో, ఆ నాలుగు ఒప్పందాలకు కట్టుబడి ఉండటం ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, మానవజాతి భయాలను, బాధలను అధిగమించి, అవగాహన, తప్పుపట్టలేని సంభాషణ, షరతులు లేని ప్రేమ, ఉత్సాహం ద్వారా మరియు ఎల్లప్పుడూ మీకు చేతనైంత కృషి చేయడం ద్వారా భూమిపై స్వర్గాన్ని సృష్టించగలదు.

## గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయాలు

1. మీ మాటల విషయంలో తప్పుపట్టలేని తీరులో ఉండి, దానిని మీకు లేదా ఇతరులకు వ్యతిరేకంగా ఎప్పుడూ ఉపయోగించవద్దు
2. మీ మాటల విషయంలో తప్పుపట్టలేని తీరులో ఉండండి, దానిని మీకు లేదా ఇతరులకు వ్యతిరేకంగా ఎప్పుడూ ఉపయోగించవద్దు
3. ఊహించుకోవడానికి బదులుగా, ప్రశ్నలు అడగండి
4. మీకు చేతనైంత కృషి అనేది నిరంతరం మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, ఎల్లప్పుడూ మీకు చేతనైంత కృషి చేయండి
5. మీ పాత ఒప్పందాలను చెరిపేసి, మీ స్వేచ్ఛను వెతుక్కోండి