



## Принципы изменений от Махатмы Ганди

*«Разницы между тем, что мы делаем, и что мы в состоянии сделать, хватило бы для того, чтобы решить большинство мировых проблем».*

Махатма Ганди не нуждается в представлении. Все мы знаем человека, который привел жителей Индии к независимости в 1947 году.

Итак, давайте перейдем к советам Махатмы Ганди:

### **1. Измените себя**

Вы должны быть таким, каким хотите увидеть мир. Наше человеческое величие лежит не в возможности изменить мир, это всего лишь миф атомного века. Это — возможность изменить себя. Если вы измените себя, вы измените мир. Если вы измените свой образ мышления, вы измените свое восприятие и стиль поведения. И таким образом изменится и мир вокруг вас. Не только потому, что теперь вы смотрите на свое окружение сквозь призму своих новых мыслей и эмоций, но также потому, что внутренние изменения позволят вам поступать так, как вы никогда не поступали и даже не думали поступить, пока мыслили старыми шаблонами.

### **2. Управляйте собой**

Никто не может меня обидеть, если я сам этого не позволю. Что вы чувствуете и как реагировать на происходящее зависит только от вас. Это может быть «нормальная» или общепринятая реакция на самые разные вещи. И в основном именно так все и поступают. Вы можете следовать своим собственным мыслям, реакциям и эмоциям по отношению ко всему. Вам не надо выходить из себя, принимать все близко к сердцу и даже просто негативно реагировать. И когда вы осознаете, что никто извне в действительности не способен управлять вашими чувствами, вы сможете использовать этот образ мышления в повседневной жизни и превратить его в свое обыденное мышление. В привычку, которую вы сможете со временем усилить. Это сделает жизнь легче и приятнее в целом.

### **3. Простите и забудьте**

Слабый никогда не прощает. Прощение — признак сильного. Принцип «око за око» может сделать слепым весь мир. Невозможно победить зло злом. И как говорится в предыдущем совете, вы всегда сами выбираете, как отнестись к чему-то. Когда вы начнете все больше и больше прибегать именно к такому образу мышления, вы сможете относиться к происходящему так, как это полезнее для вас и других людей. Вы осознаете, что прощение и забвение прошлого сослужит хорошую службу для вас и для тех людей, которые рядом с вами. А трата времени на плохие воспоминания ничем вам не поможет после того, как вы извлекли урок из этой ситуации. Вы всего лишь причините себе лишние страдания и не дадите себе правильно действовать в настоящий момент. Если вы не прощаете, то вы позволяете прошлому и другому человеку держать под контролем свои чувства. Простив, вы освободите себя от этих пут. И затем вы сможете сосредоточиться на чем-нибудь другом.

#### **4. Вы не сможете ничего добиться, пока не начнете действовать**

Мало что может быть сделано, если не предпринимать никаких действий. И вы можете начать искать утешение в рассуждениях, как об этом говорит Ганди. Или бесконечно читать и учиться. И вам будет казаться, что вы двигаетесь вперед. Но при этом у вас не будет никаких реальных результатов, или они будут невелики. Итак, для того, чтобы действительно достичь того, чего хочется, и действительно понять себя и свой мир, вам необходима практика. Книги могут вам дать в основном знания. Вам необходимо действовать и воплощать знания в результатах.

#### **5. Думай о настоящем моменте**

Я не хочу предвидеть будущее. Меня заботит настоящее. Бог не дал мне возможности управлять тем, что будет. Я понял, что лучший способ преодолеть внутреннее сопротивление, которое часто мешает нам действовать, — оставаться в настоящем и принимать его. Почему? Когда вы живете настоящим вы не беспокоитесь, что будет потом, ведь вы не можете этим управлять в любом случае. И нежелание переходить к действию, которое возникает из-за воображаемых негативных будущих последствий или воспоминаний о прошлых неудачах, теряет свою силу. Становится легче и действовать, и сосредоточиться на текущем моменте и проявить себя с лучшей стороны.

#### **6. Все мы люди**

Я заявляю, что я — обычный человек, которому свойственно заблуждаться, как и любому смертному человеку. Однако, у меня достаточно смирения, чтобы признать свои ошибки и пойти на попятный. Это не очень мудро — быть уверенным в собственной мудрости. Необходимо помнить о том, что сильнейший может проявить слабость, а мудрейший может допустить ошибку. Когда вы начинаете создавать мифы из людей, даже если причиной этому были какие-то необыкновенные результаты, которых они достигали, вы рискуете добиться разобщения с ними. Вам начинает казаться, что вы никогда не сможете добиться того же, чего добились они, потому что они так непохожи на вас. Очень важно просто помнить о том, что кем бы мы ни были, все мы люди. И мне кажется, что важно помнить что мы, люди, имеем обыкновение совершать ошибки. Если вы будете выдвигать неразумные требования по отношению к другим людям, это послужит причиной ненужных конфликтов извне и отрицательных чувств у вас в душе. Об этом также необходимо помнить, чтобы избежать бесполезной привычки казнить себя за совершенные ошибки. Вместо этого будьте готовы понять, где именно вы ошиблись и чему именно вы можете научиться благодаря этой ошибке. А затем попытайтесь вновь.

#### **7. Проявите настойчивость**

Вначале вас не замечают, затем над вами смеются, затем с вами борются, а затем вы побеждаете. Будьте настойчивы. Со временем сопротивление вокруг вас будет сломлено. И ваше внутреннее сопротивление и склонность к саморазрушению, которые будут вас задерживать и мешать измениться, тоже ослабнут. Выясните, что вам действительно нравится делать. Затем найдите внутренний стимул, который будет побуждать вас двигаться, двигаться и двигаться вперед. Успех или победа редко приходят быстро, как бы вам этого ни хотелось. Я считаю, что одна из причин, почему люди не получают то, что хотят, состоит в том, что они сдаются слишком быстро. То время, которое они считают достаточным для достижения желаемого, не равно тому времени, которое обычно необходимо, чтобы достичь

цели. Это заблуждение возникает благодаря миру, в котором мы живем. Мир, где реклама постоянно предлагает «волшебные таблетки», способные решить все наши проблемы, помочь сбросить вес или заработать кучу денег всего за 30 дней.

### **8. Увидьте хороших людей и помогайте им**

Я рассчитываю только на хорошее в людях. Я сам не без греха, и потому я не считаю себя вправе заострять внимание на ошибках других. Величие человека особенно видно по тому, насколько он способствует благополучию ближних. Я понимаю, что когда-то для способности руководить были необходимы мускулы, но сейчас это означает умение ладить с людьми. В людях всегда есть много хорошего. И также и не очень хорошего. Но вы можете выбирать, на чем сосредоточить свое внимание. И если вы хотите усовершенствования, сосредоточившись на том хорошем, что есть в людях, это будет хорошим выбором. При этом ваша жизнь также становится легче, потому что ваш мир и ваши отношения становятся более приятными и позитивным. И когда вы видите в людях хорошее, вам становится легче найти стимул быть им полезным. А если вы необходимы другим людям, приносите им пользу, вы делаете лучше не только их жизни. Со временем окажется так, что вы получаете то, что даете. И те люди, которым вы помогали, начинают стремиться помочь другим. И вы все вместе создаете восходящую спираль положительных изменений, которая растет и становится сильнее.

### **9. Будьте собой, пребывайте в гармонии**

Всегда думайте о полной гармонии между мыслью, словом и поступками.

Я думаю, что самый лучший совет по улучшению социальных навыков, это вести себя соответственно ситуации и общаться со всей возможной искренностью. Людям действительно нравится искреннее общение. И вы получите большое внутреннее удовольствие, когда ваши мысли, слова и действия будут друг другу соответствовать. Когда слова и мысли соответствуют друг другу, это будет заметно в общении с вами. Потому что существует тональность голоса и язык тела — некоторые говорят, что они представляют собой 90 процентов общения, — которые соответствуют вашим словам. Если между всей этой исходящей от вас информации нет несоответствия, люди станут действительно прислушиваться к тому, что вы говорите. Вам необходимо общаться без лицемерия, фальши и противоречащих друг другу посылов. Также если ваши действия не соответствуют тому, что вы говорите, пострадает ваша собственная уверенность в том, что вы можете сделать. Как и вера в вас других людей.

### **10. Продолжайте расти и развиваться**

Постоянное развитие — это закон жизни. И человек, который все время старается придерживаться твердо установленных взглядов только ради постоянства, загоняет себя в неправильное положение. Вам необходимо постоянно улучшать свои умения, привычки или переоценивать свои суждения. Вам необходимо добиваться более глубокого понимания окружающего мира и себя. Конечно, вы можете показаться непостоянным или это будет выглядеть, как будто вы не знаете, что делаете. У вас могут возникнуть проблемы с искренностью в общении. Но если вы не будете этого делать, то с точки зрения Ганди окажетесь в «неправильном положении». В месте, в котором вы будете отстаивать свои старые взгляды и цепляться за них, чтобы выглядеть постоянным, пока вы не поймете, что что-то идет неправильно. И это не очень весело. Гораздо более полезным и счастливым будет выбор пути роста и развития.