

اصول جالب گاندي براي دگرگوني جهان

نيازي به معرفي گاندي نيست. همگان مردي که در سال ۱۹۴۷ توانست با استفاده از شيوه ضد خشونت نافرمانی مدنی، استقلال هند را از بریتانیا بگیرد و در نهایت هند را از دست امپراتوری بریتانیا رهایی بخشید، می شناسند. او که رهبر سیاسی و معنوی هندی‌ها بود در طول زندگی‌اش استفاده از هر نوع ترور و خشونت برای رسیدن به مقاصد را رد می‌کرد. فلسفه بی‌خشونتی گاندي که به معنای تلاش و کوشش برای رسیدن به حقیقت نامیده شده روی بسیاری از جنبش‌های مقاومت بدون خشونت در سراسر جهان و تا امروز تأثیر گذارده است.

گاندي همیشه می‌گفت که اصول او ساده هستند و از باورهای سنتی هندو به نام‌های ساتیا (حقیقت) و آهیمسا (ضد خشونت) گرفته شده‌اند. در ادامه مروری داریم بر 10 اصل گاندي برای دگرگوني جهان. جهانی که صلح، صفا و آرامش را بیشتر از هر چیز دیگری می‌پسندد.

1. ایجاد دگرگوني در خود.

نمونه‌ی تغییري باش که می‌خواهی در جهان ایجاد کنی. به عنوان یک انسان عظمت و شکوه ما، در بازسازی جهان نیست.

این طرز تفکر جهان‌انگیز است. باید به بازسازی خودمان بپردازیم. اگر بتوانی دگرش پیدا کنی جهان را مورد دگرگوني قرار خواهی داد. اگر نگرشت دگرش یابد احساس و اعمال‌ت دگرش می‌یابد و لاجرم جهان پیرامونت دستخوش تغییري عظیم خواهد شد. نه تنها اکنون جهان را از دریچه‌ی لنزهای اندیشه و احساس جدیدی می‌بینی بلکه دگرگوني‌های درونی‌ات قدرت انجام کارهایی را می‌دهد که تا به حال انجام نداده بودی و حتی تا به حال به آن فکر هم نکرده بودی.

تغییر جهان بدون تغییر خودت لذت بخش نیست زیرا وقتی به آن چه عطشش را داشتی می‌رسی می‌بینی تو هنوز همان تویی! با همان اشتباهات، خشم‌ها و تمایلات منفي و ویرانگر! بنابراین آن چه آرزو داشتی را در شرایط جدید نمی‌یابی چون هنوز ذهنت درگیر آن عناصر منفي است که با دور شدن از خویش‌تن خویش و عدم وجود بینش نسبت به آن قدرتمندتر می‌شوند و مسائل و مشکلات موجود را بسط می‌دهند.

2. تحت کنترل هستی.

هیچ کس نمی‌تواند بدون اجازه‌ی من، آزارم دهد. آن چه احساس می‌کنی و همچنین واکنشت به هر چیزی بستگی به خودت دارد.

شیوه‌ی نگرش، برخورد و احساسات را نسبت به چیزهای مختلف خودت انتخاب کن. بیش از حد لازم واکنش نشان نده. هنگامی که مطمئن شدی کسی از بیرون احساسات تو را کنترل نمی‌کند می‌توانی این طرز نگرش را به زندگی روزانه‌ات تزریق کنی.

3. ببخش و بگذار بگذرد

افراد ضعیف نمی‌توانند ببخشند. بخشش شیوه‌ی قدرتمندان است. سیاست چشم در برابر چشم تنها جهانی کور بر جای خواهد گذاشت.

نبرد شیطان و اهریمن سودی نخواهد داشت. باید شیوه‌ی واکنشی را برگزینیم که هم برای خودمان و هم برای دیگران سودمند باشد. باید یاد بگیري چگونه با بخشش و بیخیالی نسبت به گذشته می‌توانی خودت و دیگران را از موهبتی بزرگ بهره‌مند سازی. گذران زندگی در یک خاطره‌ی تلخ هیچ کمکی نمی‌کند تنها باید تجربه‌ی ای از آن برگرفت و رد شد. ماندن در گذشته تنها موجب رنجش خاطر

می شود و جلوی تحرک و فعالیت را سد خواهد کرد. اگر نبخشی به گذشته و افراد دیگر اجازه داده ای که احساسات تو را به کنترل خود در آورند. بخشش موجب رهایی از آن زنجیر هاست و پس از آن می توانی به آینده چشم بدوزی.

4. بدون فعالیت نمی توان به جایی رسید.

دو صد گفته چون نیم کردار نیست. بدون حرکت و فعالیت کاری از پیش نخواهد رفت در عین حال حرکت سخت است و مقاومت درونی زیادی وجود خواهد داشت.

بنابراین احتمالاً مطالعه و تحصیل ابدی را ترجیح خواهید داد و خیال می کنید که در حال پیشرفت هستید درحالیکه هیچ نتیجه ی عملی در برنخواهد داشت. برای رسیدن به آن چه می خواهید و برای شناخت خود و جهان پیرامون باید تجربه کنید. کتاب ها تنها بر دانش شما می افزایند باید حرکت کنید و آن ها را به فهم و فعالیت ترجمه کنید.

5. در حال، زندگی کنید.

نمی خواهم آینده را پیش گوئی کنم به حال بپردازید. خداوند قدرت کنترل آینده را به من نداده است.

بهترین راه برای غلبه بر مقاومت درونی ای که اغلب ما را از حرکت باز می دارد ماندن در زمان حال و پذیرش آن است. در زمان حال در مورد آینده نگران نیستی چون نمی توانی آن را کنترل کنی. مقاومت در نتیجه ی تصور عواقب آینده ای منفی یا اندیشیدن به شکست های گذشته در برابر حرکت شما قدرتش را از دست خواهد داد. بنابراین انجام فعالیت و حرکت آسان تر خواهد شد و تمرکز بر حال افزایش خواهد یافت. به یاد داشته باشید که ماندن در زمان حال عادتی ذهنی است که باید در ما پرورش پیدا کند و در گذر زمان قدرتمندتر شود.

6. همه انسانند.

ادعای من اینست که انسانی ساده هستم و گاهی مانند هر موجود فناپذیری خطا می کنم. آن قدر متواضع هستم که به گناهانم اعتراف کنم و به جبران گذشته ام بپردازم.

اعتماد بیش از حد به دانش خود احمقانه است. قویترین ها ممکن است ضعیف شوند و داناترین ها ممکن است اشتباه کنند. وقتی شروع می کنید از کسی اسطوره بسازید حتی اگر کارهای خارق العاده ای انجام داده باشد باعث می شوید کم کم از آن فرد دورتر و دورتر شوید. کم کم احساس می کنید که هرگز نمی شود مثل او بود چون او خیلی متفاوت است. پس به خاطر داشته باشید همه صرف نظر از آنکه چه کسی هستیم، انسانیم. همه انسانیم و جایز الخطا و نگه داشتن انسان ها در استانداردهای غیرعقلانه فقط باعث ایجاد تعارضات غیر ضروری درون و منفی بافی های جهان پیرامون خواهد شد. خودتان را از عادت بد سرزنش به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده اید رها سازید در عوض ببینید کجای راه را اشتباه رفته اید. چه درسی می توانید از اشتباهتان بگیرید و سپس دوباره امتحان کنید.

7. پافشاری کن و ادامه بده.

اول بی اعتیایی می کنند! سپس می خندند! بعد می جنگند و سرانجام تو پیروز می شوی!

صبور باش تا نیروهای مقابل تو نابود شوند و سقوط کنند و مقاومت درونی و پیرانگرت که می خواهد همواره عقب ننگه داشته شوی ضعیف و ضعیف تر شود. آنچه را واقعاً دوست داری انجام دهی را پیدا کن! پس از آن انگیزه ی درونی، تو را به پیش خواهد برد. یکی از دلایل اینکه سیاست "بدون خشونت" گاندی پیروز شد آن بود که او و حامیانش صبور بودند آنها هرگز از حرکت باز نایستادند. موفقیت و پیروزی هیچ گاه به سرعت به بار نمی آید. یکی از دلایل آن که مردم به آن چه می خواهند نمی رسند این است که خیلی زود دست از تلاش می کشند. زمان واقعی مورد نیاز برای آن کار چیزی نیست که آن ها تصور می کنند. این تصور غلط تا حدودی در اثر القائات جهانی است که در آن زندگی می کنیم. جهانی پر از قرص های جادویی، قرص های لاغری و راه های ثروتمند شدن در ۳۰ روز! یکی از راه های پرورش صبر و شکیبایی همان نقل قول سوم از گاندی است. شوخ طبع باشید، لطافت طبع، دشوارترین دقایق را آرام و سبک می کند.

8. به چیزهای خوب در مردم بنگرید و به آن ها کمک کنید

فقط به خوبی های مردم نگاه می کنم. درحالیکه خودم بی اشتباه نیستم اجازه تجسس در اشتباهات دیگران را به خودم نمی دهم. انسان ها به اندازه ای شکوه و عظمت می یابند که به آرامش هموعانشان کمک می کنند.

زمانی تصور می کردم رهبری یعنی قدرت. حالا می گویم رهبری یعنی همقدم شدن با مردم. همیشه در مردم خصائل خوب و بد همزمان هست. حال با تو است که بر کدام یک از آن ها تمرکز کنی. اگر به دنبال پیشرفت و بهبودی هستی تمرکز بر ابعاد خوب مردم، انتخابی به جاست. این انتخاب، زندگی را برایت آسانتر می کند. همچنین جهان و ارتباطات را لذتبخش تر و مثبت خواهد کرد. وقتی به ابعاد خوب شخصیت مردم نگاه می کنی خدمت کردن به آن ها برایت راحت تر می شود. با خدمت به مردم و ارزش نهادن به آن ها نه تنها زندگی آن ها را بهتر می کنی در گذر زمان آن چه می دهی را باز پس می گیری. مردمی که به آن ها کمک می کنی یاد می گیرند چگونه به دیگران کمک کنند و سپس همه با هم مارپیچی فزاینده از دگرش های مثبت خواهیم ساخت که رشد می کند و قوی تر می شود. با بهبود مهارت های اجتماعی آن فرد مؤثرتری خواهید شد که می تواند این مارپیچ را قوی تر کند.

9. سازگار، اصیل و درست باشید!

شادی یعنی آن چه فکر می کنی با آن چه می گوئی و آن چه انجام می دهی هماهنگ باشد.

همیشه به دنبال هماهنگی کامل فکر و کلمات و اعمال باش. افکارت را خالص کن و آن گاه همه چیز خوب خواهد بود. یکی از راه های بهبود مهارت های اجتماعی هماهنگی در رفتار و ایجاد ارتباطات صحیح است. احساس قدرت و لذت درونی از دیدن افکار و کلمات و اعمال هماهنگ حاصل می شود و بلافاصله این هماهنگی در ارتباطات نمایان می شود. تن صدا و زبان بدن که ۹۰ درصد از رسالت هرگونه ارتباط را بر عهده دارند در هماهنگی کامل با کلمات می باشند. با استفاده از این کانال های هماهنگ، مردم، به آن چه می گوئید گوش خواهند داد. اگر اعمالتان با آن چه می گوئید هماهنگ نباشد به اعتقاد خودتان به آنچه انجام می دهید و همچنین به اعتبارتان نزد مردم لطمه خواهد خورد.

10. به پیشرفت و تکامل ادامه بده.

پیشرفت همیشه قانون زندگی است و کسی که سعی می کند بر عناوینش پافشاری کند تا نشان دهد که ثابت قدم است به جایگاه نادرستی خواهد شتافت.

همواره می توانید مهارت ها و عاداتتان را بهبود ببخشید و یا میزان تکاملتان را بسنجید. می توانید به فهم عمیق تری از خود و جهان پیرامونتان دست یابید. مطمئناً ممکن است متزلزل به نظر برسید مانند کسی که نمی داند لحظه به لحظه چه کاری انجام می دهد. هماهنگی و حفظ اعتبار در ارتباطات مشکل به نظر می رسد. ولی اگر هماهنگ نباشی همان طور که گاندی می گوید به جایگاه نادرستی شتافته ای! جایگاهی که در آن خواهی کوشید با اصرار بر نگرش ها و نظرات قدیمی، خودت را ثابت قدم نشان دهی در حالیکه لافل خودت می دانی جایی از کار می لنگد! می دانی که جایگاهت مکان مناسبی نیست. راه رشد و تکامل مسیری سودمندتر و شادتر است.

"ایمانت را به بشریت از دست نده. بشریت یک اقیانوس است اگر چند قطره از آن آلوده شود اقیانوس آلوده نشده است."

"تفاوت بین آنچه انجام می دهیم و آن چه می توانیم انجام دهیم برای حل همه ی مشکلات جهان کفایت می کند."