

16+



Карим Гарипов

Измени себя сам

# Карим Гарипов

# Измени себя сам

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38840523](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38840523)*

*SelfPub; 2018*

## **Аннотация**

Эта книга для тех, кто решил изменить свою жизнь.  
Проверенные советы, основанные на собственном опыте автора.

## Введение

Желание изменить жизнь, пожалуй, возникает у каждого человека. И оно вполне закономерно. Невозможно быть довольным всем в своей жизни, ведь приходится сталкиваться с различными обстоятельствами и препятствиями. Кого-то эти преграды и трудности закаляют, а у кого-то вызывают тоску и депрессию. Плыть по течению – не самый лучший выбор, таким образом, Вы попросту лишаете себя шанса на лучшую жизнь. Любая человеческая личность представляет собой неповторимый характер, сложившийся в совокупности из положительных и отрицательных черт. Конечно, мы думаем, что мы идеальны, но, на самом деле, некоторые особенности нашего нрава могут доставлять кучу неприятностей окружающим нас людям. Основной задачей самой личности является умение преодолевать себя, способность проводить самоанализ, совершенствуя все изъяны своего характера. Борьба с собственными недостатками включает в себя работу воли, самосознания и интуиции, любой человек во время работы над собой должен опираться именно на эти личностные качества своей натуры.

Пожалуй, одним из самых распространенных и опасных человеческих заблуждений касательно человека является вера в то, что себя, свою личность изменить нельзя. Эта вера покоится в убеждении в том, что существуют закрепленные за нами качества, способности, вкусы, привычки и недостат-

ки, которые являют собой суть нашей личности и не поддаются изменению. Часто приходится слышать: "Ну, такой я человек (ленивый, без определенных способностей, нужных качеств и т.д.), я по-другому не могу, и тут ничего не поделаешь". Так считают многие и носятся с этим убеждением всю жизнь. Я уверен, что изменить себя можно и, причем, в лучшую сторону. Избавиться от личностных недостатков, заполучить и развить определенные качества, поменять характер и много чего еще возможно поменять в себе. Каждый может, если захочет, преобразиться до неузнаваемости: побороть "природную" трусость и застенчивость, став сильным характером и уверенным, умерить склонность к тревогам и переживаниям, обрета крепкие нервы и невозмутимость. Вчерашний робкий и забитый юноша сегодня может стать общительным и уверенным в себе молодым человеком, просто приложив определенные усилия. И было бы ошибкой полагать, что робость и замкнутость у этого юноши в крови и он "от природы" зажат и не приспособлен к общению. Это ошибка, это заблуждение не носит безобидный, с практической точки зрения, характер. Это ложное убеждение намного опаснее, так как, веря в то, что себя изменить нельзя, Вы опускаете руки, боитесь прикладывать усилия в работе над собой и так и живете со своими недостатками, которые отравляют жизнь Вам и окружающим Вас людям.

Почему я так уверен, что изменить себя можно? Во-первых, человеческий вид от природы оснащен сильным адапта-

ционным потенциалом, способностью изменяться, подстраиваясь под условия окружающей действительности. Такое распространенное выражение: "Человек ко всему привыкает" – подтверждает данный вывод. Это делает человека гибким и дает возможность меняться либо под внешними воздействиями, либо управляя сознательными усилиями воли изнутри, соизмеряя это усилие с внутренней потребностью к изменению личности. Во-вторых, есть масса примеров, когда люди менялись либо в худшую, либо в лучшую сторону. Одним из таких примеров являюсь я сам, автор этих строк. Мне удалось, поборов внутреннее сопротивление, стать более уверенным в себе, дисциплинированным, организованным и общительным. Это проявилось в улучшении качества моей жизни и реализации значительных жизненных достижений. А ведь раньше я тоже считал лень, склонность к переживаниям и депрессии, трусость, застенчивость, неумение себя держать и контролировать свои чувства исконно своими непреходящими качествами и не верил в возможность их изменения. Мне казалось, что я такой, какой есть и таким останусь. Действительность показала, я ошибался. Я справился с депрессией и приступами тревоги и паники без всяких таблеток или лечения. Я поверил в свои силы и добился цели, которую ставил перед собой. Изменились взгляды на жизнь, мне стало проще во всем, а что может быть лучше простоты?

# Глава 1. Саморазвитие

## Ценность борьбы с собой

Я буду настаивать на том, чтобы Вы вместо того, чтобы губить себя верой в неизменность своей личности, все-таки брали и пробовали работать над собой и меняться. Даже если Вам не удастся стать тем, кем хотите, то все равно Ваши усилия будут вознаграждены. Борьба и попытки справиться с внутренним сопротивлением, которое обязательно возникает на пути, если Вы хотите изменить себя, всегда окупаются! Действуя вопреки сопротивлению, против своих слабостей и укорененных привычек, Вы тренируете волю и закаляете характер. Возрастает степень контроля над своими чувствами и приходит трезвое понимание того, что происходит у Вас внутри и что руководит Вами! И, с точностью до наоборот, человек, привыкший рассматривать себя в качестве совокупности неизменных характерных черт, привычек, недостатков и патологий всегда идет на поводу у своего характера и слабостей. Он остается таким как есть. Его воля не закаляется в борьбе с чувствами, им управляют его эго, страхи и комплексы. Каждый день он капитулирует перед ними, его воля слабеет, а подлинная сущность начинает меркнуть за обилием недостатков и привычек.

Внутренняя борьба и сопротивление – суть системы саморазвития и самосовершенствования. Ценность этих вещей

состоит не только в их инструментальном характере (т.е. не обязательно только как средство достижения определенной цели: борьба с комплексами ради победы над ними), но и сами несут огромную ценность в себе.

## **Может ли личность меняться?**

Вы должны уяснить, что Ваша истинная личность не является множеством привычек, плодов воспитания и детских травм. Все это просто мишура и привычки ума и чувств! Это наживное, т.е. появилось по мере Вашего становления и также исчезнет, стоит Вам только захотеть: ведь все это не прописано у Вас в генах. Личность – понятие динамическое, непрерывно меняющееся, а не что-то предопределенное навсегда! Ну, конечно же, есть какие-то природные ограничения, врожденные склонности и т.д.: то, на что Вы никак не повлияете, и я это прекрасно понимаю. Но и этот факт не говорит о том, что измениться невозможно. Есть люди с ограниченными возможностями, которые смогли перебороть свои внутренние страхи и добиться успеха. Достаточно посмотреть Паралимпийские игры. Эти люди – сильные личности, и Вы ничем не хуже их. То, что является просто-напросто наживным недостатком, проявившимся вследствие лени и нежелания что-то делать, ошибочно воспринимается многими как естественное определенное свойство личности!

Это такое же вопиющее заблуждение как "врожденная безграмотность". Ну, подумайте, как она может быть врож-

денной? Мы все рождаемся без знания языка, первые наши слова— это простейшие слоги "МА-МА", "ПА-ПА". На самом деле, множество свойств нашего существа, на которые мы принципиально не можем оказать влияние в силу природных, естественных ограничений намного меньше, чем мы все привыкли полагать. И Вы сами в этом убедитесь, когда в результате Вашего саморазвития, Вы переживете много позитивных личных метаморфоз, которые затронут те качества, которые Вы до этого считали укоренившимися в Вас навсегда.

## **Мой опыт личностных метаморфоз**

Мне самому удалось преодолеть множество негативных внутренних черт характера, которые беспокоили меня с самого детства. И так бы и продолжали меня беспокоить и портить мою жизнь, если бы я ничего не предпринял. В детстве я был очень слабым и болезненным ребенком, а затем юношей и имел множество недостатков. Но я стал работать над собой, благодаря чему их стало значительно меньше! Жаль, что я раньше не начал менять себя, будучи уверенным, что способен с этим справиться в лёгкую. А затем практика только подтвердила мою уверенность, одарив меня ценным результатом, как в плане развития своего внутреннего потенциала, так и в плане улучшения факторов внешнего комфорта (отношения с людьми, финансовое положение, жизненные достижения и т.д.). Это было отражением изменений моей лич-

ности. Если люди говорят: "Я такой человек и таким останусь", значит, они и не пытались что-то сделать с собой и измениться к лучшему. Тогда откуда они знают, что ничего сделать нельзя? "Измени себя!" – данный призыв пытается разрушить устоявшееся заблуждение и призывает к действию, вселяет в человека надежду изменить себя.

## **Менять себя, а смысл?**

Из-за чего Вы такой, какой есть? Должно быть из-за воспитания родителей, круга общения и каких-то врожденных параметров (наследственности, природных предрасположенностей и т.д.). В основном, все эти факторы относятся к случайным, на которые Вы не могли повлиять. Ведь родителей не выбирают и круг общения не всегда можно выбрать, не говоря уже о наследственности и генах. Получается, что развитие Вас как личности под влиянием произвольных внешних факторов, на которые Вы не можете повлиять, считается естественным. Попытки сознательно воздействовать на свой характер и привычки, опираясь на понимание того, кем хочешь стать, а также формирование качеств, отвечающих Вашим целям – это здоровое решение. Удел сильного человека – осознанная работа над собой, изменение к лучшему, чтобы достичь счастья и гармонии! Определяя самостоятельно вектор развития себя, Вы вносите тот порядок в свою жизнь, которого желаете сами и не предоставляете внешним обстоятельствам полностью решать, каким Вам

быть. Это приближает Вас к претворению своего жизненного плана, к удовлетворению собой, своей жизнью и своим окружением, которое Вы выбираете сами, а не довольствуетесь тем, что навязано внешними обстоятельствами.

## **Лучшие и худшие качества человека**

Под лучшими качествами я понимаю такие свойства натуры, которые отвечают соображениям личного комфорта и счастья, гармоничным взаимоотношениям с людьми, жизненному успеху, преодолению трудностей, внутреннему спокойствию, порядку мыслей, здоровью, силе воли и духовной свободе. Плохие качества – это те, которые заставляют нас страдать, злиться, разрываться во внутренних противоречиях, затруднять нашу жизнь и отравлять жизнь окружающих, делать нас болезненными, зависимыми от страстей и желаний, слабыми морально и физически.

Развивая хорошие качества и освобождаясь от плохих качеств, Вы стремитесь к счастью и свободе, а, делая, наоборот, Вы летите в пучину страданий и зависимости. Саморазвитие подразумевает первое. Когда Вы способствуете развитию лучших свойств Вашей натуры, Вы меняетесь, так как в Вас проявляются новые способности и исчезают старые недостатки. Это и есть смысл саморазвития в этих позитивных личностных метаморфозах. Я уже говорил, какой страшной ошибкой является уверенность в невозможности изменить себя. Но более опасной вещью является отсутствие

потребности что-то менять в себе. Многие считают, что и так являются венцами творения, достойнейшими представителями человеческого вида и им незачем даже думать о том, чтобы изменить в себе что-либо. Действительно, бывает так, что человек на самом деле очень развит, но чаще всего он попадает в ловушку своей гордыни и самолюбия, считая, что развиваться ему больше некуда. А ведь практически всегда есть возможность двигаться вперед и улучшать себя. Да и к тому же очень часто образование и воспитание неспособны развить личностный потенциал полностью (а могут где-то даже навредить), оставляя после себя множество зияющих брешей, нераскрытых способностей, скрытых тревог и комплексов внутри структуры индивидуальности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.