

Сила воли

секретные методики
спецслужб



Дэвид Малкольм

Сила воли. Секретные методики спецслужб

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11818382

Аннотация

Сила воли имеет огромное значение в жизни человека. От нее зависит здоровье, материальное благополучие, достижения в учебе, продвижение по карьерной лестнице, успехи в бизнесе, семейное счастье. Но зачастую многим из нас не хватает этого чудесного качества. Мы теряем контроль над своим разумом и позволяем чувствам брать верх, тем самым разрушая свою жизнь. О том, как выработать силу воли, научиться самообладанию и развить свой мозг, пойдет разговор в этой книге. Вы найдете не только интересные факты о том, как сила воли помогла людям справиться с жизненными проблемами, но и полезные практические упражнения. Военные психологи развитию силы воли уделяют большое значение. Спецслужбы накопили большой опыт в подготовке своих сотрудников. Автор предлагает воспользоваться их методиками и применить их в обычной жизни. Развитая сила воли поможет вам стать свободным, независимым и уравновешенным человеком,

добиться поставленных целей и сделать свою жизнь такой, какой вы ее желаете видеть

Содержание

Глава первая. Что такое сила воли?

6

Конец ознакомительного фрагмента.

11

Дэвид Малкольм

Сила воли. Секретные

методики спецслужб

© Малкольм, Д., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

Глава первая. Что такое сила воли?

Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник.

Уильям Шекспир

Лишь когда в человеке взыграют его душевные силы, он истинно жив для себя и для других; только когда его душа раскалена и пылает, становится она зримым образом.

Стефан Цвейг

Волю считают одним из самых сильных человеческих качеств. Именно от нее зависит наше финансовое положение, физическое и духовное здоровье, отношения с окружающими, карьера. Сила воли просто необходима современному человеку, чтобы добиться в жизни определенных высот.

Но что же это такое – сила воли? Волю очень часто соотносят с сильным характером, мужеством, решительностью, настойчивостью, терпением, выдержкой, смелостью, целенаправленностью, самоконтролем, иногда волю даже сравнивают со свободой.

Воля – предмет споров ученых, психологов, философов вот уже на протяжении многих веков. Одни считают, что никакой силы воли нет, есть только мотивы поступков, другие признают ее психическим явлением. Этот спор не прекра-

щается и по сей день.

Посмотрим, что говорят о силе воли психологи: «Воля – это такая психическая функция или способность индивида, которая позволяет сознательно управлять своей психикой и поступками, для достижения поставленных целей или наоборот помогает отказаться от неверных решений или желаний».

В психологии выделяют три вида воли.

Свободная воля, ее еще называют духовная свобода. Таким видом воли обладают глубоко верующие люди, например, монахи. Они легко отказываются от материальных благ и посвящают свою жизнь духовному развитию.

Естественная воля. Этот вид воли проявляется в свободе мышления, взглядов, выбора, поведения, суждения, поведения человека.

Вынужденная воля. Этот вид воли характеризуется навязанным решением, то есть когда человеку необходимо что-то делать по необходимости из-за сложившейся ситуации.

А вот так трактовали «волю» древние философы. Сократ сравнивал силу воли с полетом стрелы. Стрела начинает свой полет только тогда, когда выбрана мишень, так и воля помогает совершать действие, когда намечена цель. Платон волю соотносил с целеустремленностью, правильным рассуждением или разумным стремлением. Другой древнегреческий ученый – Зенон – волю противопоставлял желанию. Но все греческие ученые приписывали воле сдерживающую роль,

отводя ей миссию внутренней цензуры.

В психиатрии волю рассматривают как психический процесс, который включает в себя способность индивидуума к планомерной активной деятельности, направленной на удовлетворение необходимых потребностей человека. В этом процессе можно выделить следующие этапы: потребность или желание человека, мотивация его поведения, осознание потребностей, борьба мотивов, нахождение способа реализации поставленной цели, запуск реализации и контроль над всем этим действием.

Ученые доказали, что по наличию силы воли у человека можно предсказать его будущую жизнь: чем крепче сила воли, тем более успешной будет личность. Данный эксперимент проводили на протяжении сорока лет. Началось все так. Исследователи предлагали маленьким детям сладости, но предупреждали, что если они их не съедят в течение определенного времени, им принесут дополнительное пирожное. Реакция у детей была разная, некоторые съедали сразу, а некоторые убегали или закрывали глаза, чтобы не смотреть на соблазнение. Те дети, которые показали выдержку, в будущей жизни оказались более успешными.

И все же – что такое воля? После знакомства со всеми толкованиями воля начинает представляться как подчинение человека определенным правилам, вынужденное управление своей деятельностью, преодоление препятствий. Если взять на вооружение только это толкование, то в конечном

итоге воля будет соотноситься с болезненным напряжением в попытке совершить необходимое действие. В итоге человеку проще будет плыть по течению, забываясь в повседневности, потакая свои слабостям.

Но почему успешным людям это напряжение воли приносит удовлетворение, а слабым – уныние? Да потому что силу воли можно рассматривать с разных точек зрения. Оказывается, проявлять силу воли можно без лишних психических усилий, главное – научиться смотреть на нее под нужным углом. Рассмотрим два типа людей. Те люди, которые любят только комфорт, силу воли соотносят с напряжением и трудностями, естественно, они, стараясь избегать проблем, совершенно не тренируют свою волю. Ко второму типу относятся дисциплинированные люди, приучившие себя напрягаться для достижения поставленных целей. Поэтому проявление силы воли у них ассоциируется с приятным ощущением, чем-то похожим на спортивную победу. Силу воли эта группа людей соотносит с желанием добиться поставленной цели. Ну а чтобы возникло такое желание, необходима правильная мотивация. Мотивация помогает проявлению силы воли: если мы четко осознаём, для чего нам нужна поставленная цель, причины, почему нам необходимо выполнить те или иные действия, тогда мы охотнее выполняем все поставленные задачи. Чтобы выяснить, что вам хочется на самом деле, необходимо самому себе разложить по полочкам все последствия действий, в которых вам придется проявить си-

ду воли. И если ваша цель – это продвижение к успеху, лучшей жизни, то потворство своим слабостям станет неоправданным и неуместным.

Морально-волевые качества, ценимые в обществе.

Таких качеств можно выделить семь.

Первое – самостоятельность. Это способность и желание человека действовать самому, не прибегая к посторонней помощи, самоконтроль, ответственность за свои поступки.

Второе. Дисциплинированность – подчинение общепринятому порядку для блага общего дела.

Третье. Организованность – это составляющая дисциплинированности, означает умение управлять своим временем.

Четвертое. Инициативность. Инициатива – это стремление начинать и организовывать что-то новое. Обычно инициативность ассоциируется с предпринимательской хваткой.

Пятое. Героизм – это преодоление экстремально сложных ситуаций, требующих от человека проявления сильной воли.

Шестое. Самоотверженность – составляющая героизма и тесно связана самопожертвованием.

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.