

КОНСТАНТИН ДЕМЧУК



ОТ

ТРЯПКИ



ДО

ТИТАНА ДУХА

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА
О РАЗВИТИИ

СИЛЫ ВОЛИ

Константин Демчук
От тряпки до титана
духа. Настольная книга
о развитии силы воли
Серия «RED. Саморазвитие и бизнес»

Текст предоставлен правообладателем

2022

ISBN 978-5-04-172950-9

Аннотация

Лучший способ встать, наконец, с дивана – это поджечь его! Звучит экстремально? Возможно. Но раз вы читаете эти строки, значит другие советы по укреплению силы воли уже не работают. Для вас осталось последнее, безотказное средство – выход из зоны комфорта.

На страницах книги автор делится новым подходом к развитию силы воли, основанном на мудрости стоиков, опыте выдающихся спортсменов и путешественников, а также личных изысканий. Чтобы превратиться из «тряпки» в «титана духа» вам понадобятся лишь некоторое время и следование методике, состоящей из трех шагов:

1) замены стихийно возникшей жизненной философии на ту, что исповедуют сильные люди;

2) освоения приемов психической саморегуляции для управления своим вниманием и мыслями;

3) прохождения ряда испытаний, или челленджей, для развития тех или иных качеств силы воли.

Избежать распространенных ошибок помогут «лайфхаки» – советы автора, основанные на личном опыте. Освоив методику, вы достигнете состояния «решил-сделал», при котором любые цели окажутся доступными.

Комментарий Редакции: Страшно смотреть в глаза новой жизни, а на простой вопрос: "Какие планы на будущее?" язык немеет и не слушается. Знакомо? Надоело? Пора бы сделать шаг к тому, чтобы снять с себя оковы сна и, наконец, взять штурвал жизни в свои руки. А прекрасное практическое пособие от Константина Демчука точно подскажет, куда вам нужно плыть.

Содержание

Введение	6
Глава 1: Неправда о силе воли, в которую мы охотно верим	10
1.1 Миф о том, что силы воли не существует	12
1.2 Миф о силе интереса	15
1.3 Миф о значении энергии	19
1.4 Миф о постоянстве воли	22
1.5 Миф о вреде дискомфорта	24
Глава 2: Зачем нужна сила воли в обыденной жизни	28
2.1 Сложные жизненные обстоятельства	30
2.2 Естественный отбор	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Константин Демчук
От тряпки до титана
духа. Настольная книга
о развитии силы воли

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital
(RED)

В оформлении использованы иллюстрации:

© S-E-R-G-O / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

* * *

Введение

Как вы смотрите на то, чтобы отменить дни недели? К черту рабочие дни, пусть будут одни выходные! Разумеется, для начала следует избавиться от нужды ходить на работу. А затем уж можно жить, где угодно, и заниматься чем угодно, все свое время. Кажется утопией? А вот и нет. Это вполне достижимая и причем, рядовая жизненная задача. Такая, что не требует семи пядей во лбу и доступна почти каждому человеку. Отчего же не у каждого семь воскресений подряд? Оттого, что не все брались всерьез за эту проблему. К тому же она шире, чем кажется поначалу.

Вот уже три с половиной года, каждый день, я встаю не позднее пяти утра. Ну, хорошо, не каждый. Был один день, когда проснулся в пять двадцать, – накануне я обновил смартфон и нечаянно сбросил настройки будильника. Но все остальные дни, а их уже более чем тысяча триста, – в пять утра я непременно на ногах. Зачем это нужно? Затем, что любые жизненные достижения начинаются с самодисциплины. Ранние подъемы воспитывают ее, как ничто другое.

Дисциплинированность и другие качества воли крайне необходимы для достижения личной и финансовой свободы. Той самой, что делает возможной неделю из одних воскресений. Ведь какие бы знания мы ни получили, они останутся бесплодными, если не будут реализованы в жизни. С чего

я обо всем этом знаю? С того, что уже двенадцать лет живу за счет пассивного дохода от коммерческой недвижимости. Из них более шести лет мы с семьей отдыхали на Лазурном побережье Франции. Этот опыт описан в двух предыдущих моих книгах.

Первая, «Как получать доход с недвижимости, или Отпуск на всю жизнь», объясняет принципы создания пассивного дохода от коммерческой недвижимости для частных инвесторов. Вторая, «Руководство по нарушению правил», раскрывает секреты нестандартного подхода к ведению дел и организации жизни.

Третья книга – та, что вы держите в руках, – содержит методику развития силы воли. Ее цель – помочь достичь внутреннего состояния «решил-сделал», без которого предыдущие советы останутся просто теорией.

Конечно же, книга будет полезна и тем читателям, кто хочет достичь результата в других областях жизни и даже не помышляет о своем бизнесе и прочих финансовых достижениях. Чем бы вы ни занимались, сила воли универсальна и применима к любой сфере.

Для того, чтобы превратиться из «тряпки» в «титана духа», понадобятся некоторое время и следование методике, описанной в книге. Она состоит из трех основных шагов:

- 1) замена стихийно возникшей жизненной философии на ту, что исповедуют сильные люди;
- 2) освоение приемов психической саморегуляции для

управления своим вниманием и мыслями;

3) прохождение ряда испытаний, или челленджей, для развития тех или иных волевых качеств.

После этого, вы сможете проявлять волю также легко и естественно, как почесаться.

Но прежде, чем приступить к делу, давайте немного заглянем в будущее. Чтобы прочитать книгу, вам понадобится всего несколько часов. Через пару месяцев вы вспомните из нее от силы одну десятую часть. В рамках года, день, потраченный на книгу, и смутное воспоминание о ней утонут среди прочих впечатлений, мыслей и образов. Ваша жизнь останется прежней... Но вы же рассчитываете совсем на другое!

Чтобы книга принесла ощутимую пользу, она должна попасть в руки в то самое время, когда вы заняты тем, что в ней описано. Я очень надеюсь, что вы пытаетесь достичь финансовой независимости, отказаться от вредной привычки, заняться спортом или перейти на ранние подъемы именно сейчас. Тогда вы не просто узнаете множество лайфхаков, но и сделаете их частью своего личного опыта.

Если вы только планируете взять себя в «ежовые рукавицы», то непременно начните с одного из предложенных в книге челленджей. Пусть даже поначалу вас хватит всего на пару дней, зато, хлебнув реального опыта, вы получите от чтения несравненно большую пользу.

Эта книга – руководство к действию. И раз уж она задумана для практических целей, то довольно ее нахваливать.

Пора приняться за дело превращения в «титана духа».

Глава 1: Неправда о силе воли, в которую мы охотно верим

Давайте проведем небольшой эксперимент. Представьте яблоко. Обратите внимание на его форму, цвет, аромат, вкус и прочее. Чем больше деталей, тем лучше. Если бы мы находились рядом, я попросил бы коротко изложить свое видение на бумаге. Если желаете, можете так и поступить, а ниже мы сравним наши описания.

Сделали? Что ж, теперь то, что представил я...

Итак, яблоко. Оно настолько грязное, что непонятно какого цвета. Похоже, оно застряло в сточной решетке несколько дней назад, и все покрылось песком и мусором. Если приглядеться, то среди налипшей нечисти виден потемневший кусок. Вероятно, кто-то выбросил его как несъедобную кислотину. Господи, как вообще можно думать о еде, когда так воняет?

Пожалуй, хватит. А теперь ответьте на вопрос: совпадает ли мое описание с вашим? Уверен, что нет. Если я спрошу: «Хотите ли вы съесть яблоко?», вы наверняка поинтересуетесь, о каком именно яблоке идет речь?

Суть эксперимента в том, чтобы показать огромную разницу представлений разных людей об одних и тех же предметах. Разница была бы еще больше, начни мы сравнивать

представления о часах или автомобилях. А если коснуться нематериальных объектов, таких как разум или сила воли, то может показаться, что мы вообще говорим на разных языках.

Порой за тем, что мы считаем силой воли, кроется что-то другое. Прежде чем приступить к практической части книги, давайте приведем наши представления к общему знаменателю. Избегая научного занудства, разберемся в распространенных мифах и заблуждениях.

1.1 Миф о том, что силы воли не существует

И действительно, с чего вы взяли, что она есть? Некие научные умы убедительно доказали что силы воли, в ее обыденном понимании – не существует. Вместо этого мы обладаем сложным набором когнитивных функций, которые запутанным образом регулируют наше поведение.

Узнав об этом, хочется вздохнуть с облегчением. Ведь отсутствие силы воли как таковой прощает все грехи безволия. И заботиться о развитии того, чего нет и быть не может, – пустая трата времени.

С другой стороны, нельзя забывать, что научное знание, несмотря на кажущуюся объективность, весьма субъективно. Особенно, если дело касается психологии (именно она занимается изучением силы воли).

Давайте представим, что недостаток силы воли вызывается недомоганием маленьких волшебных гномов, живущих в наших головах. Если подобное кажется вздором, то попробуйте доказать обратное. При этом любые попытки заглянуть внутрь головы, например, с помощью магнитно-резонансной томографии или хирургии, обречены на провал. Ведь гномы-то волшебные и исчезают сразу, как только вы пытаетесь до них добраться. В конце концов, вам все же придется принять идею об их существовании наряду с другими

психологическими теориями. Многие из них так же недоказуемы, тем не менее, широко используются для «объяснения» мышления и поведения человека. Не оттого ли большинство книг о силе воли, основанных на научных исследованиях, представляют так мало практической ценности?

Пока ученые в поисках истины бродят в лабиринте заблуждений, люди, обладающие силой воли, имеют о ней вполне ясное представление. Среди них – пятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе Виктор Михайлович Игуменов. В его спортивной жизни было немало сложных эпизодов. В один из них, за четыре недели до первенства Советского Союза 1965 года, ему удалили аппендикс. На пятый день после операции он убежал из больницы и, невзирая на боль, начал готовиться к соревнованиям. О своем выступлении он вспоминает:

«После первой схватки у меня разошелся шов. Вот на это жутко было смотреть. Да ничего. Забинтовали – и дальше боролся»¹. В тот день Игуменов стал чемпионом страны.

В другой раз, на Олимпиаде в Мюнхене, он сломал ребро во время контрольной схватки, но все равно вышел на ковер. В своей книге Игуменов пишет:

«Для себя я сделал важное открытие: внутренние возможности человека неисчерпаемы! Все дело в силе воли, в полной мобилизации организма. Травма, боль могут помешать яркому, эффективному выступлению, но помешать по-

¹ Виктор Игуменов, «Схватка», М.: Молодая гвардия, 1979.

бедить они не могут! Спортсмен, если нужно, обязан действовать через «не могу», на зубах. Эмоции, воля перекрывают болевые ощущения. Раз так, то посредством воли я могу побеждать в самых безнадежных ситуациях...»².

Слишком сурово, не правда ли? Но настоящая воля, не требующая научных доказательств, только так и проявляется – на пределе сил и возможностей человека. Между тем, в обыденной жизни мы используем не более половины своего потенциала. А в половину мощности даже современная лампа светит не ярче керосиновой лампадки. «Вполнакала» сила воли становится неотличимой от некоторых других проявлений психики. Например, личный интерес вполне может выглядеть той силой, которая позволяет добиваться поставленных целей. Но так ли это на самом деле?

«Настоящая воля, не требующая научных доказательств, проявляется только на пределе человеческих сил и возможностей».

² Там же.

1.2 Миф о силе интереса

Вполне очевидно, что в состоянии повышенного интереса человек способен на многое. Если наше «хочу» достаточно сильное, а сто верст – уже не крюк, мы без всякой силы воли добиваемся желаемого. Даже лень безропотно капитулирует, коль очень хочется. Особенно в туалет.

«Согласитесь, смешно слышать фразы типа «я описался, потому что:

- не было времени сходить в туалет;
- я был слишком уставший;
- потерял надежду, я не верил, что смогу добежать;
- ну конечно, он-то добежал, у него ноги вон какие длинные;
- я слишком глуп, чтобы это сделать;
- я уже пять раз описался, у меня никогда не получится добежать;
- это явно не для меня;
- я постучался в туалет – но мне не открыли;
- мне не хватило мотивации;
- у меня была депрессия;
- у меня нет денег, я не могу себе этого позволить;
- решил сходить завтра»³.

³ Старый интернет-мем.

Наши желания, имеющие физиологическую основу, обладают страшной силой и реализуются сами собой. Но способны ли мы столь же упорно добиваться своих личностных целей, полагаясь на порожденный ими интерес?

Любое желание – это стремление к чувству удовлетворения. Им, как кусочком сахара, природа стимулирует в нас правильное поведение. А правильно лишь то, что соответствует основной биологической программе – выживанию вида. В этом мы не отличаемся от других животных, следуя базовому инстинкту самосохранения. Его частные случаи – сексуальность, экспансия, власть – лежат в основе большинства наших стремлений.

В одном из фантастических рассказов цивилизация, достигшая высочайшего уровня развития сознания, погубила себя. Очень даже может быть. Ведь, по сути, мы – невольные исполнители навязанных программ. Как говорится, лучше смерть, чем неволя. Но это – для особо развитых. Для всех остальных, то есть для нас с вами, – «лишь вечный бой, покой нам только снится». Всю жизнь мы будем тянуться к своим целям, невольно потакая основному инстинкту. Проблема в том, что инстинкты уже не только не помогают, а порой и мешают выжить в современном обществе.

Казалось бы, несложно подойти к женщине, в двух словах объяснить свое намерение и склонить к многолетнему сожительству. Нет, так это не работает. Я проверял. Следует хотя

бы прихватить цветы с соседней клумбы. Наша социальная жизнь полна условностей.

С одной стороны, так гораздо интереснее. Но, с другой, предмет наших целей отстоит все дальше от самой потребности. Все дальше и дальше, пока не потеряет с ней связь. Так, президенту нужна власть ради власти, предпринимателю – деньги ради денег, и почти всегда, – вопреки инстинкту самосохранения.

Такая подмена целей нас мало волнует. Не мы же писали программу по сохранению вида, а природа. Но, в отличие от нас, она всегда держит ухо востро. Если по отношению к физиологическим желаниям природа включает механизм «достичь во что бы то ни стало», то к нашим личностным целям относится по принципу «неплохо бы иметь». И при первом же случае вставляет палки в колеса. Так, появление трудностей на пути к целям и необходимость в дополнительном расходе энергии включает первый уровень сопротивления – лень. Если трудности перерастают в серьезные преграды с угрозой для инстинкта самосохранения, то включается второй уровень сопротивления – страх.

Для каждого из уровней мы можем использовать разные методы преодоления. Для первого вполне достаточно возбудить интерес к делу или будущему результату. Но это относится только к целям слабого уровня сопротивления. Для второго уровня возбуждение интереса уже недостаточно. Сложно представить самурая, готовящегося совершить

ритуал сеппуку⁴ в состоянии повышенного интереса. Чтобы преодолеть животный страх, ему потребуется нечто большее. Именно поэтому наивысших результатов добиваются фанатичные люди. Они действуют вопреки природе с очень большим перегибом. Особенно это заметно в политике, бизнесе и спорте, где наблюдается повышенная смертность кандидатов на преуспевание. Будучи одержимы, они фонтанируют энергией. Так может, она и есть ключ к силе воли?

⁴ Сеппуку или харакири – ритуальное самоубийство методом вспарывания живота.

1.3 Миф о значении энергии

Идея о том, что достичь наилучших результатов мы способны на пике энергии и вдохновения, лежит в основе большинства мотивационных тренингов. Мне довелось быть участником одного из подобных мероприятий. Оно позиционировалось событием в мире бизнеса. Организаторы обещали не только полезную информацию от лучших спикеров, но и прорыв в личных достижениях.

На стадионе собрались десятки тысяч зрителей. Мелькание гигантских экранов, грохочущие басы и световые спецэффекты на протяжении многих часов заводили публику. Возбуждение, овладевшее людьми, с лихвой перевешивало неудобства, связанные с отсиженной попой и прочими капризами тела. Вот только вызвано оно было не осознанием новых перспектив, а экстремальным воздействием громких звуков и света.

Шоу подобного толка не имеют никакого отношения к бизнес-обучению. Все выступления настолько рафинированы, что похоже, будто спикер пересказывает свою статью из глянцевого журнала. А атмосфера «высокой энергетики» – всего лишь кратковременный всплеск адреналина, вызванный антуражем представления.

Обещанный прорыв в личных достижениях выливается в зуд к действиям или, если угодно, – в «пик энергии и вдох-

новения». Он, несомненно, полезен единицам, стоящим на пороге важного шага, но для большинства людей оборачивается бестолковой суетой. В обоих случаях эффект непродолжительный. Полученный заряд и иллюзия присутствия силы воли быстро иссякают, требуя новой подпитки.

Согласитесь, не дальновидно ставить свое благополучие в зависимость от внешних причин. К тому же, сколько бы тренингов вы ни прошли, невозможно вечно фонтанировать энергией. Люди с маниакальным стремлением к целям, сходному по силе и постоянству к стремлению в туалет, скорее, – исключение, представляющее клинический интерес, нежели пример вершин саморазвития.

Настоящая воля проявляется на пределе человеческих сил, когда весь энергетический потенциал уже исчерпан. При этом совершенно не важна величина его запаса. У олимпийского атлета, заряженного тренировками, фармакологией и правильным отдыхом, он находится на высочайшем уровне. В то время как узник концлагеря истощен до крайней степени. Но и тот, и другой способны проявить волю одинаковой силы.

«Люди, с маниакальным стремлением к целям сходному по силе и постоянству к стремлению в туалет, скорее, – исключение, представляющее клинический интерес, нежели пример вершин саморазвития».

Очевидно, что сила воли не равна энергии. Скорее, наоборот: между ними существует обратная зависимость. Чем меньшей энергией мы обладаем, тем большая мобилизация силы воли нам необходима.

1.4 Миф о постоянстве воли

В юности я занимался пауэрлифтингом⁵. Порой, после изнурительных приседаний со штангой, я мог спуститься по лестнице, только сползая животом по перилам. Ноги не слушались. Чтобы довести себя до предельной самоотдачи, мне требовался высочайший накал эмоций. Я взвинчивал себя задолго до тренировки и заботился лишь о том, чтобы донести заряд до спортзала.

В то же время опытные спортсмены, а среди них были чемпионы и рекордсмены России, тренировались иначе. Развалившись на стульях в тренерской, они попивали чаек и смотрели телевизор. Периодически кто-то из них выходил в зал, выполнял подход тяжелого упражнения, а затем снова возвращался к телевизору.

Я недоумевал: как так, неужели для выдающихся результатов в спорте не нужна запредельная мотивация? Почему лучшие спортсмены демонстрировали не лучшее поведение? Где же их суровое постоянство воли?

Как оказалось, максимальное проявление силы воли практически никогда не связано с эмоциональным перегревом. Раненый киногерой, вставший из окопа и с диким воплем

⁵ Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, связанный с поднятием штанги максимального веса в каждом из трех движений: приседании, жиме лежа и становой тяге.

палящий из ручного пулемета – детская глупость. Подвиги духа выглядят иначе и со стороны почти не заметны.

Сила воли так же не имеет ничего общего с гранитным монументом суровому воину. Она не застывает во времени. Сила воли подвижна, растет и уменьшается в зависимости от ситуации.

Оттого-то опытные спортсмены вели себя «странным» образом. Попивая чаек, они берегли силу воли до нужного момента, включая ее до оптимального уровня и только перед тяжелым подходом.

«Сила воли подвижна, растет и уменьшается в зависимости от ситуации».

Умение мобилизоваться или успокоиться в нужный момент, тонко регулируя волевое усилие, – один из важнейших навыков волевого человека. Это очень напоминает качели, только психические. Не умея с ними справиться, люди нередко застревают в одной из фаз: либо излишне возбуждаются, либо, напротив, впадают в апатию. Большинство – апатичны. Даже те, кто вдруг возбудился, в конце концов, истощаются и примыкают к тем, кто «сдулся». Оттого все берегут свои силы, боясь лишний раз шевельнуть попой. Добро пожаловать в зону комфорта!

1.5 Миф о вреде дискомфорта

Изнеженность – беда современного человека. Признаться, я и сам не готов греть воду в ведре, а в пургу пробиваться к обледенелому сортиру. Тепло и комфорт стоят того, чтобы предать идеалы природной жизни. Только здесь – как с семечками: раз начав, тяжело остановиться. Все благородные позы технического прогресса заканчиваются большим животом и промятым диваном. Если только добровольно не принять дискомфорт как неотъемлемую часть своей жизни.

Сама мысль о принятии дискомфорта кажется кощунством. Ведь по своей природе он порождается вынужденными и нежелательными усилиями. Вот сейчас оторвитесь от книги и сделайте сто приседаний. Не нужно на меня ворчать. Я знал, что вы не будете этого делать. Я всего лишь хотел продемонстрировать ощущение дискомфорта в ответ на «вынужденное и нежелательное». Но ирония жизни в том, что если сейчас вы не присядете сто раз, то позднее вам все же придется присесть, но уже – тысячу. Избегая неприятной работы над личными целями, избегая физкультуры, закалики, режима и тому подобных неудобств, с годами нас ждет еще более сильный дискомфорт в виде нужды, болезней и ощущения напрасно прожитой жизни. Его преодоление потребует колоссальных усилий или же смирения. Короче го-

вора, от дискомфорта не избавиться. Причем, сегодняшний дискомфорт гораздо легче завтрашнего.

«Сегодняшний дискомфорт гораздо легче завтрашнего».

Уже много лет я увлекаюсь закаливанием: раз в неделю в любое время года стараюсь побарахтаться в природном водоеме. И до сих пор купание в проруби остается для меня испытанием воли.

Возникает вопрос: уж не мазохист ли я, раз долгое время занимаюсь самоистязанием? Ведь каждый нормальный человек знает, что в жизни нужно двигаться от неудобства к комфорту. Зачем себя мучить, когда и без того хватает проблем? О том, к какой жизни мы движемся избегая неудобств, я описал чуть выше. Но что если пойти в обратном направлении? Против естественного желания, напрямиком в дискомфорт, да там и остаться?

Говоря про испытание воли от купания в проруби я рассказал далеко не все. Да, мне приходится мучительно преодолевать свое нежелание лезть в ледяную воду. Я почти научился не думать об этом, но нет-нет, да и прорвется предательская мысль: может сегодня-то и не купаться? Но эти душевные муки происходят ДО момента купания. В то время, когда я оказываюсь в проруби, мне не так уж и плохо, а сразу после купания – потрясающе хорошо! Настолько, что еще

минут пять я с удовольствием сохну на улице даже в мороз.

Те люди, кто серьезно увлекается моржеванием, купаясь ежедневно, говорят, что вообще не испытывают дискомфорта. Напротив, дискомфорт бывает от того, что они пропускают привычную процедуру. Вот так неожиданным образом путь в дискомфорт приводит к комфорту.

«Путь в дискомфорт приводит к комфорту».

Еще Станиславский⁶ озвучил формулу преодоления: «Сделай трудное привычным, привычное станет легким, а легкое становится приятным»⁷. В большинстве жизненных ситуаций волевые усилия нужны лишь до момента возникновения привычки к новому делу. А поскольку новые дискомфортные дела мы выбираем из желания преуспеть, то результат их выполнения практически всегда улучшает качество жизни.

«В большинстве жизненных ситуаций волевые усилия нужны лишь до момента возникновения привычки к новому делу».

Да, развивая волю, не избежать дискомфорта. Да, волевые

⁶ Константин Сергеевич Станиславский – русский театральный режиссер, актер и педагог. Автор уникальной системы подготовки актеров.

⁷ Константин Станиславский, «Работа актера над собой».

тренировки неприятны. Но радость от полного самоконтроля и гарантированное улучшение качества жизни с лихвой окупают неизбежные трудности.

Глава 2: Зачем нужна сила воли в обыденной жизни

Силу воли нередко сравнивают с мышцей – за ее способность укрепляться путем тренировок. Аналогию можно провести еще дальше. Людям, увлекающимся спортом, знакомо чувство «мышечной радости». Те, кто не особенно дружат с тренировками, могут представить домашнюю собаку, засидевшуюся в квартире. Выйдя во двор, она с восторгом носится по улице. Близкое к этому чувство испытывает тренированный человек от спортивной нагрузки. Подобное же самоощущение, давайте назовем его «волевая радость», появляется и при высоком тоне «волевой мышцы». В таком состоянии предстоящее преодоление преград вызывает азарт и воодушевление. Кроме того, тренированная воля позволяет дисциплинировать жизнь. Почти все намеченное воплощается в действительности. Как этому можно не радоваться?

Волевая радость сама по себе – достаточное основание для построения волевой жизни. Но лишь для тех, кто ее уже распробовал. Многим же остается лишь воображать подобное самоощущение, которое вполне может показаться не в их вкусе. Поэтому давайте уйдем от личных предпочтений и посмотрим на силу воли исключительно с прагматической точки зрения. Выясним, какова от нее польза в обыденной

жизни. Да и вообще, учитывая сопутствующие трудности, – стоит ли овчинка выделки?

2.1 Сложные жизненные обстоятельства

Холодок страха засел в груди. Мы с женой стояли на небольшом каменистом выступе, под которым на десятки метров обрывался почти вертикальный склон. Путь был только вперед.

Прижавшись к скале и борясь с ужасом, мы маленькими шажками двинулись по узкому карнизу, стремясь выбраться на пологий участок.

Ни до, ни после этого дня мы не проявляли страсти к альпинизму. Так получилось, что, желая развлечься, мы не пошли по туристической тропе, а полезли напрямиком на гору. Ведь так быстрее и интереснее. Но все оказалось иначе и только по счастливой случайности обошлось без последствий.

Когда мы наконец добрались до безопасного места и смогли перевести дух, жена сказала:

– У нас **ВООБЩЕ** нет проблем.

На фоне пережитой опасности все прежние трудности разом стали незначительны.

Наше восприятие сложных жизненных обстоятельств далеко не всегда объективно. Согласно некоторым исследованиям, число самоубийств во время войны гораздо ниже, чем

в период экономического кризиса. Хотя финансовые трудности – это лишь небольшая часть военных бед. Но потеряв деньги или работу в мирное время, люди склонны рисовать мрачную картину происходящего. Настолько мрачную, что от отчаяния готовы прыгнуть из окна. Будь на дворе война, у них даже не возникло бы подобных мыслей. Весь ресурс организма пошел бы на выживание, огрубляя чувства и притупляя страхи.

Жизнь, наполненная постоянными волевыми усилиями, чем-то похожа на вечный бой, – непрестанную войну со своими слабостями и ограничениями. На первый взгляд, неоправданно тяжелый удел...

Но за что мы любим мощные внедорожники? За их силу. Если вы ездите за рулем подобного автомобиля, то наверняка замечали, как легко он откликается даже на слабое нажатие педали газа. Поездка в нем – словно спокойное течение с мощным, плавным ускорением. «Малолитражка» на тех же скоростях норовит рассыпаться от натуги.

Воля «малолитражной» мощности слабо приспособлена к перегрузкам деятельной жизни. Неудачи, катастрофическое уменьшение дохода или сбережений, потеря работы или бизнеса, предательство близких, несправедливая критика, тяжелые болезни и карантин... Да мало ли того, что способно выбить из колеи обычного человека? Оттого и живет большинство людей с края дороги, двигаясь по жизни в полосе медленных и незначительных перемен.

Сила воли нужна, чтобы занять скоростную полосу. Двигаться, не замечая невзгод, в череде больших изменений. Избыточная волевая сила позволяет легко пережить жизненные неурядицы, при других обстоятельствах стоившие бы нам седых волос и язвы желудка.

«Сила воли позволяет уменьшить влияние невзгод и достичь плавного течения жизни».

2.2 Естественный отбор

Задумывались ли вы о том, почему «формулы успеха» не работают? Даже если опустить различия жизненных обстоятельств и предположить, что выполнение определенной последовательности действий приведет человека к желанному результату, то можно не сомневаться – в большинстве случаев результата не будет.

Взять, к примеру, попытки избавиться от лишнего веса. Всем известная рекомендация: отказаться от мучного и не наедаться на ночь. Как говорится – просто делай! Но нет, не выйдет. И на то есть масса причин, главная из которых – привычка.

Для достижения любой трудной цели нужно изменить устоявшийся образ жизни. Перестать завтракать тостами и не заедать борщ полбуханкой хлеба с салом. Теперь завтрак и потребление борща будут проходить как-то по-иному. И можете не сомневаться, что в первое время оно не придется по вкусу. Оттого, даже понимая всю важность изменений, мы противимся им всем своим существом.

Любознательные читатели наверняка слышали о правиле «21 дня». Согласно ему, действие, повторяемое ежедневно в течение трех недель, становится автоматическим. По легенде, заграничные экспериментаторы надели добровольцам очки, переворачивающие изображение. Ровно на двадцать пер-

вый день «очкарики» и без очков стали видеть все в перевернутом виде. Мозг вроде как адаптировался и создал новые нейронные связи. Следовательно, для развития привычки нужно двадцать один день подряд выполнять непривычное действие.

Новая привычка за три недели? Да не смешите меня! Привычки вырабатываются годами. Только тогда они способны привести к ощутимому результату. Без многолетнего курения вам не достичь рака легких. Без долгих запоев – о чертях и не мечтайте! Много ли новых привычек вам удалось приобрести по правилу «21 дня»? Может быть, поэтому его нередко заменяют правилом «40», «66», «100» дней...

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.