Автор: admin
23.03.2011 10:20 - Обновлено 31.10.2014 14:54

Сила воли - что за «фрукт»?

«При наличии силы воли можно добиться всего; но как, скажите, приобрести силу воли?» Жюль Ренар.

Откуда берутся волевые герои с неподвижной нижней челюстью, для которых определить цель, поставить задачи, наметить пути решения и, твёрдо ступая, идти к их достижению легче лёгкого?

Сделаем предположение: им с детства давали «фрукт» под названием «сила воли». Самый сложный вопрос: сколько? С количеством этой воспитательной добавки ошибиться никак нельзя. Рассмотрим одну ситуацию и два сценария её развития.

Ситуация. Ваш трёхлетний сын не хочет есть манную кашу. Нет, сначала он ест хорошо, радуя вас своим аппетитом, вы только и делаете, что смотрите на него с умилением и почти ничего ему не говорите. Разве что: «Ну, мой Зайчик, не вертись... ешь, не смотри на кошку... Муська не хочет кашу... не надо её кормить!.. Сядь прямо – кому говорю?!?»

Сценарий 1.
На этом самостоятельный приём пищи заканчивается, хотя каша не доедена, но вы не сдаётесь: «Давай доедим кашку, здесь осталось всего две ложки... за маму, за Муську...»

Ротик малыша послушно открывается, и кашка, в количестве более двух ложек, доедается. Ура! Победа за вами! Кашку вы ребенку скормили, а волевой «фрукт» дать забыли, малыш будет расти послушным, но безынициативным. Вряд ли он когда-нибудь захочет почувствовать, что такое натянутая, как тетива лука, воля, и узнать, какое это счастье – без промаха попасть в цель.

Сценарий 2.
На этом самостоятельный приём пищи заканчивается, хотя каша недоедена, но вы не сдаётесь: «Давай доедим кашку, здесь осталось всего две ложки... за маму, за

Муську...»

Вот про Муську вы сказали совершенно не подумав, но понимаете это только в тот момент, когда ваш сын резко отпихивает протянутую к его ротику руку с полной ложкой каши... Последствия своей неловкости вы убираете, уже почти крича: «Вот упрямый какой!» Видимо, когда-то раньше вы переборщили с количеством волевого «фрукта». Малышу будет присущ негативизм и уверенность: он получит (или не получит, по своему хотению) желаемое без особых усилий. Упрямство – сила воли слабых – будет его коньком.

Воспитательные моменты рассмотрели, теперь есть смысл назвать главного врага нашего волевого «фрукта».

«Каждый из нас лентяй – или надеется стать им». Сэмюэль Джонсон

Соглашаемся без оговорок? Да, она, лень – причина всех наших нежеланий, невыполнений и нестремлений. Если бы не лень, то все мы:

1. Были бы стройняшками.
2. Были бы успешными.
3. Жили бы в Эдеме.
4. Играли бы только на своём поле.
5. Играли бы только по своим правилам.
6. Обливались холодной водой ежедневно.
7. Не курили (и пр. вредные «не» сюда же).

А теперь посмотрим на лень с другой стороны. Как на Матушку-лень. Хорошую, добрую, дающую нашему телу любовь и негу, потягивание до хруста и расслабление до дремоты, забывчивость и нерасторопность, отключение и созерцательность, тихое пристанище и ласковый шёпот... Что может быть лучше плохой погоды и чашечки ароматного кофе в постель?

Когда жёсткое «надо» висит над нами как проклятье безумного мира, самое время обняться и пошептаться с Матушкой-ленью. Может, именно она поможет нам почувствовать сладкий вкус волевого «фрукта», найти его смысл, открыть интерес и узнать любовь?

Лень – это сигнал к тому, чтобы подумать, что и почему не получается, передышка для ума, возможность изменить подход к работе, к жизни, пересмотреть тактику.

«Работа – последнее прибежище тех, кто больше ничего не умеет». Оскар Уайльд

Работать с удовольствием, не замечая хода времени, уходя в процесс с головой – возможно? При этом не становиться трудоголиком, над которым всегда сгущаются начальственные тучи, а распрямиться до прямохождения и с гордостью осознать, что выполняемое оценено, принимается тобой или кем-то ещё с радостью и восхищением – возможно? Да, после прочувствования своих желаний и тяготений, когда маятник с мрачной обязательности, муторной нужности и с-трудом-терпения качнётся в сторону неизбывной заинтересованности выполняемой работой, когда любое усилие будет осознаваться как необходимое стремление к неизбежно положительному результату, начнётся новый этап жизни, и пойдём мы дальше со сладким волевым «фруктом», как с карамелькой за щекой.

Меньше всего хотелось назиданий и пустых профанаций, поэтому знайте, что психологи советуют тренировать силу воли. Как? Очень просто. Взять за правило неукоснительно, ежедневно, без отступлений и нарушений, выполнять что-то нужное, но не слишком желанное. Пусть это будет, например, зарядка для ума – разгадывание кроссворда. Каждый день, не обращая внимания на снег и дождь, палящее солнце или ураганный ветер, обязательно заполняйте определённое количество пустых клеточек.

Если же в пылу поиска необходимого слова вы ловите себя на том, что настойчиво разгрызаете колпачок ручки, то самое время задаться вопросом: а может, чтобы разгадать этот трудный кроссворд, одного только волевого «фрукта» недостаточно?

Автор - **Марта Матвеева**

Источник