Автор: admin
13.02.2011 11:37 - Обновлено 29.10.2014 09:13

Зачем нужна сила воли и как можно ее развивать?

Наша личность – это сад,
а наша воля – его садовник.
(В. Шекспир)

Сила воли – одна из основополагающих черт характера современного делового человека. Более того, многие считают, что сила воли и есть характер. Ведь не зря существует выражение «сильный характер», которое обычно применяют к человеку, обладающему большой силой воли. Это говорит о том, что степень развития силы воли – очень важный показатель, работа над которым должна вестись постоянно.

На деле же нередко происходит иначе. Например, многие люди, решившие бросить курить или отказаться от сладкого, но, не справившись с этими целями, как бы с облегчением говорят: «Ну, нет у меня силы воли!». Но это неверно, поскольку сила воли есть у каждого, просто не каждый ее использует и стремится развивать. Ведь эти же люди вполне в состоянии заставлять себя вставать на работу и трудиться на совесть в течение довольно продолжительного периода времени. Причем каждый день.

Человеку, который хочет добиться в своей жизни определенных высот, создать карьеру, развивать силу воли просто необходимо. Ведь для того, чтобы найти общий язык с окружающими, сдерживать свои эмоции и зачастую ненужную критику, непременно нужна сила воли. Она нужна и для того, чтобы пережить временные неудачи, которые бывают в жизни у каждого. Слабый человек никогда не достигнет многого, если постоянно будет делать себе поблажки.

Человек, способный заставлять себя работать, несмотря на любые неприятности, умеющий избегать конфликтов с начальством и наладить отношения в коллективе благодаря сдержанному характеру, высоко ценится и имеет всеобщее уважение. Но для того, чтобы стать таким в глазах других, необходимо обладать огромной силой воли.

Хорошо развитая сила воли пригодится и в решении повседневных проблем, преодоления всевозможных препятствий. Сильный человек способен устранить страх перед смертью, победить депрессию, избавиться от вредных привычек и других

недостатков. Отсутствие других положительных личностных качеств для него не так страшно, так как он может культивировать любое из них, стоит только захотеть.

Какими же способами можно развивать силу воли? Приведу несколько простых правил.

Правило 1. Сделай то, что тебе хочется меньше всего.

Когда вам не хочется что-либо делать, но, тем не менее, выполнять работу необходимо, вспомните это правило. Всегда заставляйте себя заниматься тем, чем не хотите. Помните, что только лень мешает нам справиться с той или иной непосильной задачей. Ведь на самом деле любой человек может больше, чем он себе представляет. Выполнению этих задач противодействуют природная лень и отсутствие веры в себя. Сильный человек способен взять себя в руки, поверить и победить эту лень.

Если вам не удается поверить в свои силы, старайтесь подавлять лень упорством. Доводите себя в борьбе с ней до состояния пытки. После первых побед вы обязательно почувствуете перемены в себе. Впоследствии такая борьба не потребует столь заметных усилий.

Для становления характера очень полезно заниматься любым видом спорта. Лично я могу порекомендовать легкие утренние пробежки в медленном темпе. Бег является отличным средством для развития силы воли, начиная с ежедневного преодоления нежелания вставать раньше, чем обычно, и заканчивая преодолением определенного психологического барьера перед другими людьми.

Не бойтесь быть «белой вороной». Люди, бегающие по утрам, вызывают уважение окружающих, даже если над ними смеются. Если вы никогда не бегали, начните с 5 минут, хотя бы вокруг дома. Постепенно увеличьте это число до 30. Бегая по полчаса каждый день, вы не только сможете развить силу воли, но и повысите жизненный уровень. Ведь бег – это основное упражнение для развития сердца. По мнению врачей-специалистов ежедневный бег в течение полутора лет по 15-30 минут в день увеличивает эластичность и емкость сосудов вдвое.

Правило 2. Упражнения должны носить постоянный характер. Делая себе поблажки, вы рискуете вновь прослыть слабовольным субъектом.

Конечно, нет смысла постоянно заниматься моральным самоистязанием. На то и выходные, отпуска, чтобы отдыхать, иначе рано или поздно возможен срыв. Тем не менее, для сильного человека, процесс развития силы воли равен абсолютной бесконечности. Полностью избавьтесь от мыслей о рабочей деятельности в выходной, с тем, чтобы на следующей неделе с новыми силами взяться за нее, без малейших шагов назад.

Именно поэтому развитие силы воли, как и все остальное в природе, это постепенный процесс. Глупо было бы прыгать с высокой крыши, только для того, чтобы преодолеть страх, или бросаться под ледяной душ без соответствующей тренировки и опыта. Также глупо, например, побороть скованность и застенчивость путем резкого, активного включения в общественную деятельность – в этом случае неизбежен провал. Начните с малого и идите по пути развития силы воли медленными, постепенными шагами.

На первом месте должна быть работа, другие жизненные ценности, а упражнения для развития силы воли и занятия спортом только способствовать достижению поставленных целей.

Правило 3. Для развития силы воли важно глубокое, деятельное желание стать лучше.

Задайте себе вопрос: а действительно ли вы готовы стать лучше, чем вчера? И постарайтесь ответить на него обдуманно и искренне. Ведь с развитием силы воли изменится и ваша личность. Могут измениться некоторые привычки и предпочтения, иногда – даже круг друзей. Поэтому если ответ отрицательный, оставайтесь самим собой. Не у всех хватает времени и сил заниматься самосовершенствованием.

Если же вы все же решили постоянно заниматься, всегда помните о том, насколько это важно для вас. Например, вы решили построить карьеру, для чего необходимо очень много работать, нередко в ночное время. Начав трудиться первую неделю, после нескольких дней вы понимаете, что стали сильно уставать. Так хочется в такие минуты

сделать себе передышку!

Вот здесь и надо проявить силу воли. Вспомните совет: «Любой человек может намного больше, чем он на самом деле думает», а еще скажите себе, что вам нравится заниматься работой и трудиться на совесть. Если эта работа творческого характера, вспомните, как нужны ваши дары другим людям, какую пользу они могут им принести. И смело приступайте к делу!

Автор - Виталий Лебедев
Источник