

Что такое воля и есть ли у неё сила?

Слышали, как люди говорят: «Хочу начать по утрам бегать, хочу бросить курить, надо похудеть». Но не хватает силы воли. То есть воля есть, а сила её слабая. Можно ли силу воли в себе воспитать?

Воля – способность человека достигать поставленных им целей в условиях преодоления препятствий. Можно назвать волю силовой частью личности, что ценится в человеке всегда. Особенно красиво выглядит, когда, несмотря ни на какие трудности, цель бывает достигнута.

«Там, где нет воли, нет и пути». (Б. Шоу)

Итак, воля помогает нам на жизненном пути. Тогда вопрос – любая воля или только имеющая силу? А что это такое?

Сила воли... А определения-то, собственно, нет. То есть, существует много пониманий, что это такое, а чёткого и понятного определения нет. Например, кто-то понимает под силой воли её количество. Но вот в каких единицах это измерить? Если бестолковый ребёнок упорно и настойчиво бьёт молотком по любимому вами серванту, причём количество повторений удивляет, несмотря ни на какие наказания, то можно сказать, что у него большое количество воли? Хорошо, очень волевой ребёнок, но чем это отличается от упрямства?

Иногда под силой воли понимают мотивацию, что тоже не совсем верно. Сила воли – это в самом человеке, а мотивация бывает внешней. Например, повышение зарплаты – хорошо повышает мотивацию, но не силу воли.

Ещё одно понимание. Сила воли – это умение себя убедить. Рассказать, зачем нужно что-то делать, что это даст, от чего избавит. Похоже на самомотивацию. К тому же можно долго вести такие разговоры и убедить себя в чём угодно, но ничего в результате не сделать. Многие уговаривали себя и обещали себе не есть на ночь. И что? После

Что такое воля и есть ли у неё сила

Автор: admin

13.09.2011 13:31 - Обновлено 01.11.2014 09:45

очередного полночного посещения холодильника откладывали это мероприятие на следующий месяц, а лучше – на после Нового года. Убедили себя – да, но силы воли не хватило удержаться.

Для выработки определения предложу сначала разделить понятия «воля» и «сила».

Определение, что такое воля, приведено. **Сила** – источник энергии движения, деятельности, явления. Теперь соединяем.

Сила воли – внутренний источник энергии, позволяющий человеку достигать поставленных целей в условиях преодоления препятствий.

Для наглядности приведу метафорическое пояснение. Например, мышца человека бывает слабой, но она всё равно работает. Человек может легко поднять привычный для себя вес – штангу в 50 кг – это воля, поскольку есть препятствие – вес, точнее сила тяжести, есть цель – поднять вес, преодолев силу тяжести. Но вот если вес сделать непривычным, а бОльшим, например 80 кг. Тогда понадобится бОльшая сила мышцы, степень её напряжения должна возрасти. Возможно, вес будет взят, но может не хватить силы мышцы (силы воли), поскольку она не тренирована, то есть как источник энергии, движения, не готова к поднятию 80 кг.

Продолжая аналогию, допускаю, что **силу воли можно тренировать** так же, как и мышцы, то есть регулярным повторением с постановкой более трудных задач. Кстати, аналогия очень уместна, поскольку ничто так не развивает силу воли, как регулярное занятие спортом. Кто может сказать, что настоящие спортсмены не волевые люди?

Мышцы растут медленно, но если упражняться, то станет видно, как возрастает их сила. Они увеличатся в объёме и будут способны поднимать бОльшие веса. Так же и с силой воли, она увеличивается медленно, но через некоторое время то, что казалось раньше невозможным, быстро преодолевается лёгким усилием воли.

Например, подумайте, что для вас на данный момент является просто подвигом или

Что такое воля и есть ли у неё сила

Автор: admin

13.09.2011 13:31 - Обновлено 01.11.2014 09:45

кажется невозможным? Встать в шесть утра, рано лечь, начать бегать по утрам, записаться в спортзал и регулярно его посещать, выучить иностранный язык, получить второе высшее образование?

Начните это делать, но сначала не грузите себя сильно. Если это бег, то ровно столько, сколько сможете, потом постепенно увеличивайте дистанцию. Уверен, через два месяца регулярных занятий бежать будет легко физически, но самое главное, даже если не очень хочется это делать, то лёгким усилием воли вы быстро сами себя настроите и побежите с удовольствием.

А толстые и вялые люди будут смотреть на вас и рассуждать: «Это же какую силу воли надо иметь, чтобы регулярно бегать и так хорошо выглядеть!» Они пока не понимают, что такое сила воли. Дайте им прочитать эту статью.

Автор - **Виталий Пичугин**

[Источник](#)