**Как развивать силу воли**

***Наша личность — это сад,***

***а наша воля — его садовник.***

***У.Шекспир***

Когда после Бородинского сражения 1812 года наполеоновский маршал Мюрат укорял своих подчиненных в недостаточной энергичности кавалерийских атак, один из генералов ответил ему: «*Во всем виноваты лошади — они недостаточно патриотич­ны. Наши солдаты воюют блестяще, если у них нет даже хлеба, но лошади без сена не трогаются с места*». В этой фразе отразилось одно из основных отличий поведе­ния человека от поведения животных — наличие воли.

**Воля - это способность сознательно ставить цели и идти к ним, преодолевая возникающие трудности.** У кого эта способность развита хорошо, у того есть сила воли. А кто не умеет ставить для себя цели или пасует перед любыми трудностями, тот человек слабый, безвольный. Такие люди редко достигают успехов в жизни.

На первый взгляд может показаться, что словом «воля» на­зывают совершенно разные вещи. Это слово может обозначать:

 **свободу**(«Вырваться из вражеского плена на волю»);

 **желание** («Волю первую твою я исполню как свою», — гово­рил мудрецу царь в «Сказке о золотом петушке»);

 **сознательный выбор** («Граждане проявили свою волю на выборах президента»);

 **настойчивость** («Боксер получил тяжелый удар, но проявил волю и продолжил схватку»).

Если же призадуматься, то нетрудно обнаружить, что все эти значения, по существу, говорят нам об одном и том же. Ведь человек может чувствовать себя свободным только тогда, когда сам четко выбирает, какой поступок он хочет или не хочет совер­шить, и проявляет настойчивость в достижении этого. Такого человека и называют «волевым». Иначе он — безвольная игруш­ка в руках внешних обстоятельств.

На человека всегда действуют много разных внешних и внут­ренних сил, которые побуждают его делать или не делать что-либо (в психологии это называется **«мотивы»**)**.** Что это за силы? Желания и потребности самого человека. Пример окружающих или их требования. Привычки. Да мало ли что еще... Так вот, не­которые мотивы, будучи реализованными, дают человеку какой-то «выигрыш» очень быстро, непосредственно в тот момент, как он их реализует. Как правило, этот «выигрыш» — положитель­ные эмоции: удовольствие, радость, интерес. Хочу морожено­го — съел — получил удовольствие. Не хочу делать домашнее за­дание — прекратил его выполнять, лег на диван — приятно стало. Многое из того, что непосредственно в момент выполнения при­носит радость, может привести и к неприятностям, но — позже, через какое-то время. Сегодня съел много мороженого, получил радость — завтра заболело горло, гулять нельзя, одно расстрой­ство. Сегодня вместо выполнения домашнего задания приятно полежал на диване — на следующем уроке вышел к доске непод­готовленным и чувствовал себя полным идиотом, стоя столбом перед всем классом. Не позавидуешь...

Есть и другие мотивы, реализация которых дает человеку бо­лее существенный «выигрыш», но не столь быстро, а в длитель­ной перспективе. Важно уметь разглядеть эту перспективу. Каж­дый день выполняю домашние задания — становлюсь умнее и об­разованнее — смогу продолжить свое образование в престижном университете — получу интересную профессию, стану уважаемым и материально обеспеченным человеком. Занимаюсь спортом — буду чувствовать себя сильным и здоровым, смогу до­биться победы в соревнованиях и т. д. Знаешь, какой колоссаль­ный объем «черновой» тренировочной работы необходимо вы­полнять спортсменам ради достижения выдающегося результа­та? Сама по себе эта работа часто неинтересна, и выполнять ее приходится заставлять себя на фоне сильной усталости (а иначе тренировочного эффекта не будет). Как ты думаешь, смог бы спортсмен победить, если бы руководствовался не желанием достигнуть высоких результатов в будущем, а желанием отдох­нуть сразу же, как только почувствовал усталость? Вот тут-то сила воли нужна в полной мере! Цель поставлена, и ее дости­жение требует жертв. В спорте это проявляется особенно ярко, но ведь и в других областях жизни происходит практически то же самое. **Чтобы достигнуть успеха, требуется руководствовать­ся дальней целью, и подчас приходится игнорировать сиюминут­но возникающие желания.**

Такие мотивы, которые действуют в долгосрочной перспек­тиве, не возникают на пустом месте. Чтобы они сформировались, нужно поставить для себя цели на будущее и определить веду­щие к их достижению шаги, которые можно совершить уже сей­час. Пока целей нет, силу воли не к чему будёт прикладывать. ***Если сам не знаешь, куда ты хочешь идти, ни один ветер не будет тебе попутным.***

Другой вопрос, что если те цели, которые ты поставил, со­вершенно не соответствуют твоим способностям, то никакое упорство не приведет к серьезному успеху. Говоря языком спорта, человек ростом 150 см никогда не станет чемпионом мира по прыжкам в высоту, какие бы чудеса воли он ни про­явил в тренировках. Хотя хорошо и красиво прыгать все равно научится.

Воля не только позволяет человеку преодолевать препят­ствия, но и сама развивается в процессе их преодоления. Как говорил великий физиолог, первый в России лауреат Нобелев­ской премии Иван Петрович Павлов, «*тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия*». Прав­да, тут есть одна ловушка. Дело в том, что для человека, у которо­го хорошо развита воля или который хочет ее развить, преодоле­ние препятствий иногда превращается в самоцель. Такое важное волевое качество, как ***упорство*,** становится бесполезным ***упрям­ством*.** Человеку уже не важно, что будет в результате его дей­ствий, он начинает получать удовольствие от самого процесса преодоления трудностей.

***Если видишь перед собой препятствие, из этого еще не следует, что его надо преодолевать***. Иначе воля имеет все шансы превратиться в самодурство. Допустим, родители строго запрещают своему сыну курить, сле­дят, чтобы от него не пахло табаком и т. п. Это вполне естествен­ное поведение — какой же нормальный родитель хочет, чтобы его ребенок отравлял себя и окружающих? Вот только при опреде­ленном характере подростка эффект может оказаться прямо про­тивоположным. Желание покурить только усилится. Например, чтобы доказать таким путем свою самостоятельность и незави­симость. Может быть, тот, кто так поступает, думает, что разви­вает таким путем свою волю и «закаляет» характер? Не хочу никого обидеть, но такой подросток — просто личностно незре­лый человек, который очень хочет самоутвердиться, но не умеет сделать это другими способами. Так что если вдруг и у тебя воз­никнет желание сделать что-то вопреки запрещению, просто из принципа, то помни о том, что запретный плод сладок. Особенно для дураков.

Вообще-то, когда у человека все благополучно, у него не возникает нужды слишком часто преодолевать трудности, эксплуатируя свою силу воли. ***Большинство желаний успеш­ного человека естественным путем совпадают с тем, что ему нужно делать*.** Как говорит известный российский психоте­рапевт М. Е. Литвак, *счастье заключается в том, чтобы «хочу», «могу» и «надо» совпадали*. А не в том, чтобы заставлять себя делать то, что надо, вопреки «не хочу» и «не могу». Или делать то, что хочешь, понимая, что это не то, что надо, и испытывать вину по этому поводу. Вообще, если человек вынужден часто заставлять себя делать то, что ему не хочется, это говорит не столько о силе его воли, сколько о том, что этот человек занимается не своим делом.

Если же человек вынужден добиваться какой-либо цели, все время преодолевая трудности и эксплуатируя силу воли на полную катушку, это напоминает езду на машине, у кото­рой заклинило одно из колес. Если очень постараться, доехать можно, вот только топлива (своих сил) потратишь слишком много, и двигатель рискуешь сжечь (здоровья лишиться). Чаще всего такая ситуация возникает тогда, когда цель исходно по­ставлена недостижимая. Или когда человек занимается совершенно не тем, к чему у него есть способности. ***Умному же че­ловеку, нашедшему занятия в соответствие со своими способ­ностями, нужна не столько сильная, сколько «умелая» воля — способность добиваться результатов быстро, эффективно и без лишней траты сил.***

Не так давно ученые выяснили, что сила воли обладает таким же свойством, как и физическая сила. Человек в каждый момент располагает определенным ее количеством, которое может по­тратить по своему усмотрению. Если же этот запас уже истра­чен — на преодоление новых трудностей ее не хватает. Чтобы убе­диться в этом, проводили такой эксперимент: давали голодным людям решать сложные математические задачи. В одной из групп на виду стояли шоколадные конфеты и аппетитные пирожные, но есть их было запрещено. Чтобы не нарушить этот запрет, тре­бовалось проявить силу воли. В другой группе люди были столь же голодными, но на виду у них стояла только редька, которая не вызывала особого аппетита, хоть и была в принципе съедобна. Тут никакой силы воли для борьбы с желанием полакомиться не требовалось.

Так вот, в той группе, где требовалось проявлять силу воли для отказа от конфет и пирожных, люди проявляли в два раза меньше настойчивости в решении задач. Вся сила воли ушла на борьбу с желанием полакомиться, и на решение математических задач ее уже не хватило! Поэтому ***не трать силу воли на вся­кую ерунду. А то на серьезные дела ее не хватит.***

Как и любую другую силу, **силу воли можно тренировать**. Вот несколько рекомендаций о том, как это делать.

**+ Составляй планы** того, что ты решил сделать. Пусть сначала это будут планы хотя бы на небольшой срок - скажем, всего на один день. Полезно записывать эти планы на бумагу. Коль скоро план для самого себя уже составлен, выполнить его - дело твоей чести. Пока ты сам не знаешь, что именно хочешь сделать, никакая сила воли не поможет, ведь ее просто не к чему будет прикладывать.

**+ Расскажи о своих планах** близким друзьям, если ты не уверен в своих силах и хочешь получить дополнительный стимул сделать задуманное. Тогда уж точно придется выполнить планы, ведь ты же не захочешь выглядеть в глазах друзей болтуном, не отвечаю­щим за свои слова!

**+ Разбей достижение цели на конкретные этапы,** когда хочешь достигнуть чего-то большого и серьезного: большие дела не де­лаются в один миг, путь к серьезному успеху лежит через конк­ретные и легкодостижимые шаги. Хочешь стать отличником, хотя пока что учишься так себе? Что ж, похвально. Вот только сразу это не произойдет. Сначала подготовься как следует к ближайшей контрольной. Потом - к следующей. Так, глядишь, и дело пойдет.

**+ Определи приоритеты** в делах, которыми ты занимаешься. Вы­дели то, что важнее, с этого и начинай. Помни о том, что лучше взяться за одно дело, доделать его и перейти к следующему, чем начать делать сразу 5-6 разных дел и не закончить ни одного. По­мни, что иногда лентяи нарочно берутся за слишком много дел сразу, чтобы этим оправдать то, что в итоге ими не будет сделано ничего.

**+ Избегай самооправданий,** они не приносят никакой пользы. Если ты наметил что-то и не сделал - думай не о том, почему так произошло и что препятствовало достижению задуманного, а о том, когда и как это будет выполнено.

**+ Относись к выполняемой работе как к тренировке,** даже если она сама по себе для тебя не интересна. Коль скоро берешься за какое-нибудь дело - выполняй его с полной отдачей сил. Чест­нее вообще ни за что не браться, чем создавать видимость рабо­ты, халтурить и дурить голову себе и окружающим.

+ **Учись отдыхать!** Крайне трудно заставить себя делать что бы то ни было, если истощены физиологические резервы твоего орга­низма. Ты сделаешь работу качественнее, если потратишь на нее 2 часа с десятиминутным отдыхом посредине, чем, если проявишь силу воли и просидишь за этой работой три часа подряд, не вставая.

**Андрей Грецов**