



Развитие волевых качеств для самосовершенствования

Мальков А.П., Евсеева В. К., Фиронова Р.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Аннотация. В статье затронута проблема развития воли как важного аспекта успеха в преодолении отрицательных привычек. Осознание, глубокое дыхание, самоконтроль, приводятся как методы самосовершенствования, которые формируют энергию для преобразования негативных привычек в положительные.

Ключевые слова: воля, привычка, энергия, тренировка, цель.

*Жизнь есть сражение. Мы одеваемся в материю,
чтобы победить ее, или она победит нас.
Э.Баркер.*

Человеческая воля, реализованная в действии, подобна пушечному ядру и не отступает ни перед какими препятствиями. Она либо проходит сквозь них, либо погружается вглубь, но если она движется вперед терпеливо и настойчиво, то никогда не пропадет; она подобна волне, которая раз за разом возвращается и, в конце концов, бесследно стирает железо.

Человека может усовершенствовать привычка, которая становится, согласно пословице, его второй натурой. При помощи настойчивости и выполнения в определенной последовательности атлетических упражнений сила и жизненная активность тела могут быть развиты до необычайных пределов. Но человека может и уничтожить вредная привычка (привычки).

Немедленное воздействие воли на тело или, по крайней мере, воздействие без видимых средств, в физическом смысле является чудом. Воздействие на волю или разум, способное привести к изменению хода мыслей, охлаждению бурной страсти, такое действие является чудом в моральном смысле.

Вся сила (тренера) состоит в осознании своей воли, а все его искусство заключается в пробуждении веры в ученике. Если есть вера, то нет ничего невозможного для того, кто верит. Объект должен быть подчинен посредством мимики, интонации, жеста; доверие должно быть вызвано отеческим обращением и веселым расположением духа и поддерживаться уместной бодрой беседой.

Согласно испанской пословице, привычки начинаются как паутина и становятся

цепями. Это может быть хорошо или плохо, в зависимости от того, о каких привычках идет речь. Если в ваших привычках есть курение, пьянство, употребление наркотиков, лень, они вредят. Но если речь идет о хороших привычках, можно выигрывать чемпионаты, завоевывать славу и добиваться всего того, чтобы хотелось бы иметь в жизни. Главное запрограммировать себя иметь хорошие привычки, которые помогут достичь столь важных целей [1].

Привычки – это просто повторяемые образцы поведения, которые легче продолжать, чем изменять и делать что-то другое очень пугает. И раз, поняв это, есть перспектива обратить страх в победу, используя дополнительную энергию, которая генерируется в пользу осознавшего. Привычки сильны только потому, что построены на естественной черте человека, на страхе перед неизвестным.

Опасение включается всякий раз при столкновении с чем-то новым. Это опасение порождает энергию, которую можно использовать для достижения своих целей, или она превратится в страх, который заставит проиграть самую важную битву – с самим собой. А можно использовать эту энергию так, как пожелаешь. Чтобы лучше понять, как работает эта энергия, можно вернуться в доисторические времена, когда нашим предкам приходилось добывать себе пропитание в непроходимых джунглях, не имея ни орудий труда, ни оружия. В любом случае необходим был мощный прилив энергии. Выживают именно те люди, чьи тела могут генерировать большую энергию в кратчайший промежуток времени. Кто-то тихонько идет позади и, вдруг заговорив, пугает вас. Тренер дает новое задание, к которому вы не готовы, и вы начинаете нервничать, не зная, как справиться с этим делом [2].

Глубокое дыхание, самоконтроль помогут использовать созданную энергию для разрешения проблемы. Это особенно хорошо подходит для тренировок и спорта, энергия, которая образуется в форме учащенного пульса, напряженных мышц, ускоренного дыхания, увеличенного притока адреналина в кровь, и есть энергия, которая поможет достичь лучших результатов в борьбе с плохими привычками.

Развитие воли – несомненно важный аспект успеха в преодолении нежелательных привычек. Сила воли – одна из могущественных сил человеческой природы, в определенных рамках реализуемая всеми людьми. Некоторые осознают ее, однако не понимают законов ее возникновения и развития. Тем не менее, силу воли можно развить, и возможности этого развития также определяется подсознанием.

Воля – обобщенное понятие, за которым скрываются различные феномены. Это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления – волевые качества. Развивать следует не абстрактную волю, и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты «воли» и конкретные волевые качества, причем специфичными для них методами.

Развитие того или иного волевого качества в значительной степени зависит от того, в каком соотношении находятся указанные компоненты. Развитие воли состоит не только в формировании мотивов поведения и деятельности. Это и процесс адаптации к опасной ситуации, приводящий к снижению остроты возникающих отрицательных эмоциональных состояний, и овладение приемами самостимулирования, и формирование мотива достижения, и выработка установки на преодоление трудности [1].

Аналогично телесным упражнениям тренировки воли нужно начинать с небольшого. Начав упражнять свою силу волю в чем-либо, например, в постоянной борьбе с какой-либо своей вредной привычкой или прихотью, не оставляя этой работы над собой. Человек должен сам поставить себя в известные рамки, создав определенные условия и порядок жизни, и не отступать от них.

Пример. Если вы хотите привыкнуть к чему-нибудь, например, готовиться к экзаменам или ежедневно принимать холодный душ, то в голове возникает желаемый образ цели, и вы подтягиваете себя к этому образу, словно забрасываете якорь подальше в будущее, а потом подтягиваете свою «лодку» к этому якорю. Другими словами, чтобы достичь цели, надо представлять ее очень отчетливо, с

подробностями. Надо мысленно проделать всю ту работу, которую мы хотим совершить в действительности. Мечта – это и есть подробный образ цели.

Чтобы развить в себе силу воли, необходимо научиться приходить в соприкосновение с самой сокровенной частью своей сущности. Эта истинная сущность находится за пределами «эго». Она лишена страха, она свободна, она нечувствительна к критике, ее не пугают никакие испытания. Она не хуже и не лучше никого другого, и она исполнена волшебства и тайн.

И как все внутреннее, так и все внешнее не имеет другой цели, кроме как проверять, упражнять и приучать волю с настойчивостью и терпением. Чем труднее упражнение, тем значительнее результат, что мы можем понять, продвинувшись в этой работе над собой достаточно далеко. Сам факт постижения законов мироздания, скрытых до сей поры, приводит к раскрытию, восприятию настоящей реальности, что абсолютно отличается от восприятия нами этого мира. Речь идет о духовной реальности, вечной и совершенной. Ее раскрытие является целью создания творения и смыслом жизни каждого человека.

Литература:

1. Сильва Хосе, Бернд – младший Эд. Метод Сильвы. Управление разумом для физического совершенствования/ Х. Сильва, Э. Бернд – младший; пер. с англ. П. А. Самсонов. – Минск: Попурри, 2012. – 384 с.
2. Научно-популярное издание. Все тайны подсознания и его возможности. Автор – составитель Надеждина Вера. Изд-во АСТ, 2009. – 639 с.

Информация об авторах:

Мальков А.П., доцент, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова;

Евсеева В.К., старший преподаватель, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Фиронова Р.П., старший преподаватель, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Поступила в редакцию 20.11.2015