

«Как выработать силу воли»

Сила воли - одна из главных сторон характера человека. Нередко даже говорят вместо "характер" "сила воли". Это не случайно, ведь от того, насколько в человеке развита сила воли, зависит то, как он сможет реализовать другие свои качества.

Некоторые люди говорят, что им сила воли не нужна, или что им это просто не дано. Они с каким-то облегчением говорят: "Ну, нет у меня силы воли". При этом зарядка и холодный душ по утрам с чистой совестью откладываются до следующего понедельника. Видимо, эти люди просто лукавят перед другими, а может даже и перед собой, прикрывая свою слабость. Кстати, эти люди протестуют, если их называют бесхарактерными. Иметь характер хотят все. Поэтому целесообразно начинать совершенствовать себя именно с воспитания в себе силы воли.

Развитие в себе силы воли - очень трудный процесс. Ведь по сути своей это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо наоборот, отказ от того, что очень хочется. На мой взгляд, лучше всего развивать силу воли, занимаясь спортом (любим, главное, чтобы систематически и не для галочки). В спорте постоянно приходится добиваться каких-то результатов, преодолевая различные трудности и свое второе «я». То самое второе «я», которое умоляет вас утром полежать в постели еще пять минут, хотя вы уже опаздываете. Это то «я», которое заставляет купить еще одну булочку, хотя вы вчера твердо решили больше не покупать. Это то «я», которое успокаивает вас: "Да ладно, не так уж и трудно прибраться за другими", хотя вы точно знаете, что сегодня не ваша очередь, и внутри у вас все кипит. Это второе «я» есть в каждом человеке, и почти каждый из нас ежедневно, по многу раз вступает с ним в схватку. И здесь, как в спорте, вы испытываете и радость победы, и горечь поражения, словно вы соперничали с другим человеком. И то, как часто вы побеждаете в этих схватках, показывает степень развития вашей силы воли. Вас хотя и "два в одном", но вы-то - первый. А значит, и хозяином в себе должны быть именно вы. Тот, кто уже перестал бороться - он вызывает жалость и презрение.

Подчеркиваю - занятия спортом не должны быть похожи на физкультуру в школе - два раза в неделю, чтобы отбыть урок, а заодно весело провести время. Это должно быть не походом в спортзал, а именно тренировкой. Повторяю - спорт может быть любой: бокс, бадминтон, танцы, шахматы. Главное - интенсивность тренировок.

Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка доводит человека до грани его возможностей. Конец тренировки должен превращаться в пытку.

Все действия, предпринимаемые в целях воспитания волевых усилий, спортсмен должен проводить энергично и в высоком темпе.

Но если со спортом у вас все-таки не получается, то это тоже не беда. Повседневная жизнь предоставляет просто безграничные возможности для самосовершенствования. В каждом новом дне первое, что встречает нас - звонок будильника - уже является испытанием силы воли для большинства людей. Чтобы идти по жизни в том направлении, в котором вам нужно, а не плыть туда, куда вас понесет, вам придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышцы, от постоянных нагрузок будет становиться сильнее и крепче. И когда вы достаточно укрепите свою силу воли, ее частое напряжение уже не будет вызывать такого дискомфорта, как вначале. Кроме того, вы увидите, что и жизнь ваша изменилась к лучшему.

В заключение приведу прекрасное правило, дающее любому человеку, в любой момент времени возможность потренировать свою силу воли. «Признайся себе, что тебе в этот момент меньше всего хочется делать, и сделай это».

И еще одно важное замечание:

Необходимо добиваться результативности упражнений, направленных на воспитание силы воли. Силы, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.

Обработала материал Усанова В.П.,
педагог-психолог

