

Самодисциплина

Самодисциплина – немаловажное условие достижения успеха и одна из целей, к которым следует стремиться на пути саморазвития. Самодисциплина вообще весьма большая и важная тема, давно пора было основательно за нее взяться, тем более что в Интернете не так уж много материалов на эту тему. Грубо говоря, по Сети гуляет только перевод статьи Стива Павлины в нескольких вариациях (у «самостоятельных» статей ноги растут в основном оттуда же). Павлина, конечно, молодец, но охватить все никому не под силу. Так что я постараюсь внести свою скромную лепту.

Итак, что такое самодисциплина?

Самодисциплина – это умение следовать принятому решению, своим желаниям и целям в любых ситуациях. На практике это означает, что человек способен действовать вопреки своей лени и сиюминутным капризам, делая то, что должно быть сделано.

Почему вообще возникают проблемы с самодисциплиной?

Потому что человек сам по себе противоречивое существо, в нем множество противоборствующих начал. Тело и душа, разум и эмоции, социальное и биологическое...

Человека очень часто раздражают противоположные желания: утром решил, что будет писать курсовую работу, а днем вдруг оказывается, что рыться в литературе скучно и уныло, а тут под боком новая компьютерная игрушка... С одной стороны есть желание сделать работу на «отлично», с другой – тупо побегать с автоматом по просторам «стрелялки» или посидеть в vkontakte. Знакомо? Неудивительно. Это в природе человека.

Обратите внимание на этот вывод: **причина отсутствия самодисциплины лежит в самом человеке, в том, что противоборствующие желания настоящие, сильные, истинные.** Вот это и делает проблему дисциплины особенно сложной.

Достижения дисциплины можно добиться только ЛОМАЯ СЕБЯ, так или иначе поступая наперекор своим желаниям, загоняя себя в определенные рамки. Это вызывает дискомфорт, неудовлетворенность собой, понижение эффективности в достижении целей.

Допустим, вам удалось, собрав волю в кулак, усадить себя за нужное и важное дело. Вы можете испытывать радость от своей силы и собранности, но маленький червячок на дне сознания остается. И он будет потихоньку вас покусывать, набираясь наглости по мере того, как вы устаете или сталкиваетесь с проблемами.

Что произойдет дальше – зависит от силы воли. Очень часто червячок берет верх и человек, плюнув на все, нарушает режим, выбрасывает диетическое питание и налегает на сало, растрчивает на пиво и девочек деньги, которые были отложены на образование...

(Нарушение «внутренней» дисциплины может быть как локальным, в течение дня, так и глобальным – вообще по жизни...)

Теперь должно быть понятно, почему мир так "подсел" на [МОТИВАЦИЮ](#). Внешняя мотивация, которую человек черпает из цитат, историй успеха и аффирмаций, нужна, чтобы обуздать нехорошего червячка, добавить позитивных эмоций прямо сейчас (в

отличие от исполнения долгосрочных целей, которые принесут позитивные эмоции в неопределенном будущем).

Как видите, проблема самодисциплины довольно серьезна. Более того, «ломка себя» дает повод для рассуждений на тему, что самодисциплина вообще не нужна, что нужно жить, следуя своим желаниям, а вся дисциплина, что нам необходима, появляется в жизни сама собой. Дескать, под давлением внешних обстоятельств типа строгой учительницы, сердитого босса или правил дорожного движения, за которыми следят всеми ругаемые (в основном несправедливо) гаишники мы и так будем вести себя правильно, а остальное неважно.

Что же делать в этой непростой ситуации? Нужно ли ломать себя, чтобы добиться выполнения поставленных целей? Идти ли к своим целям, сцепив зубы? Или жить как живется? А может, стоит все же запастись, прости Господи, мотивацией? А если...

Куча вопросов. Это хорошо. Вопросы – это проводники на пути к решению. Осталось только разложить вопросы по полочкам и обдумать каждый – не торопясь, основательно.

Итак.

Есть ли вообще смысл в самодисциплине, если приходится поступаться своими желаниями?

Чуть-чуть вдумавшись в этот вопрос, понимаешь всю его абсурдность. Что значит «есть ли смысл в самодисциплине», если человек как таковой состоялся только благодаря умению управлять собой и сдерживать свои животные инстинкты? Самодисциплина – так же в природе человека, как и противоречивость. Без самодисциплины не было бы *Homo sapiens*. А без самодисциплины, которую демонстрировали отдельные *Homo sapiens*, человечество бы недосчиталось сотен выдающихся спортсменов, ученых, писателей и так далее.

Но как все-таки быть с «ломкой себя»?

Тут тоже нет ничего страшного. Штука в том, что дисциплинируя себя, мы ломаем в основном сиюминутные желания, не имеющие отношения к центру нашей личности. То есть: используя силу воли, мы отбрасываем свои маловажные желания ради своей мечты. Да, при этом мы можем испытывать дискомфорт, да, это не всегда легко. Но, с другой стороны – разве не появляется еще больший дискомфорт от потакания своим желаниям? Поддавшись минутной слабости, забросив важное дело из-за пустяков, мы впоследствии начинаем «грызть» себя. Дескать, что ж я такой слабак, не могу собраться. Вряд ли это полезно для самооценки, позитивного настроения и прочих бесполезных вещей. А недостижение своих целей - вообще сплошной негатив.

На полях: тем не мене, проблема с дискомфортом от ломки собственных желаний остается. Его нужно иметь в виду: быть к нему готовым и вырабатывать самодисциплину максимально мягко.

И что все это значит? (выводы)

Подводя промежуточный итог, можно отметить следующее:

Самодисциплина заключается в умении следовать тем желаниям и целям, которые вы выбрали осознанно и отбрасывать прочие желания. Поэтому самодисциплина приводит к конфликту с самим собой – в частности, со стремлением заниматься более приятными вещами, а значит, к неприятным ощущениям и необходимости волевых усилий.

Тем не менее, самодисциплина необходима любому человеку, который хочет добиться успеха и гармоничной жизни. Однако вырабатывать самодисциплину и вообще управлять собой надо осторожно, по возможности смягчая конфликт с самим собой.

Зажать себя в кулак, приковав цепями к рабочему месту – не наш метод. Здесь нельзя идти напролом. Требуются более хитрые методы.

Развитие самодисциплины: как научиться делать то, что нужно

Обычно развитие самодисциплины сравнивают с физическими упражнениями – дескать, управляя собой, ставя перед своей волей новые и новые задачи, вы накачиваете «мышцу самодисциплины».

Такое сравнение излишне упрощено (да и вообще едва ли не все сравнения и метафоры в отношении психологии работают плохо, зачастую уводя не туда, куда надо). И – главное – оно может привести к неправильному пониманию самодисциплины.

Смотрите: мышцы мы качаем, чтобы мышцы были сильными. А вот самодисциплину мы развиваем, чтобы эффективнее работать и [достигать целей](#). Сильные мышцы – ценность сама по себе (красота + здоровье + отпугивание хулиганов), накачанная самодисциплина без дела, куда ее можно применить, никому не нужна.

Уяснили разницу? Тогда двигаемся дальше.

В предыдущей [статье о самодисциплине](#) был сделан следующий важный вывод относительно развития самодисциплины:

Зажать себя в кулак, приковав цепями к рабочему месту – не наш метод. Здесь нельзя идти напролом. Требуются более хитрые методы.

Вот об этих-то хитрых методах мы и поговорим.

Сразу оговорюсь, что самодисциплина – слишком широкое понятие. В этой статье речь идет о ее части – о том, как использовать время и силы на достижение своих целей, не отвлекаясь на пустяки и вообще вести упорядоченную жизнь.

И еще. Хотя я и говорю «хитрые методы» и с помощью советов, которые идут ниже воспитать самодисциплину значительно проще, чем методом «зажатия в кулак», в *конечном счете все завязано на вас самих, вашу [волю](#) и характер.*

Итак. Как же все-таки обрести заветную самодисциплину?

Первое. Осознание своих желаний и целей.

На мой взгляд, это довольно очевидно. Прежде всего нужно как следует разобраться в себе, определить что же на самом деле для вас важно, а что нет. Для чего вообще вы хотите себя дисциплинировать. Этот вопрос самым тесным образом связан со [смыслом жизни](#).

Второе. Идем от противоположного

Отпустите дела с самодисциплиной на самотек. Даже не так: забудьте про то, что вам надо развить самодисциплину. Занимайтесь тем, что хочется прямо сейчас. Хочется играть? Играйте! Хочется вообще ничего не делать и пялиться в телевизор? На здоровье! Лечь спать в 5 ночи? Сколько угодно! Если вы серьезно отнеслись к предыдущему шагу, то долго заниматься ерундой просто не сможете (иначе бы вы это не читали...). Человек постоянно стремится к смыслу жизни – однако это проявляется в те моменты, когда он ничего никому (и самому себе) не должен. Через неделю или около того жизни вообще без дисциплины начинает вызревать настоящее понимание бессмысленности и пустоты такой жизни.

(Рекомендую, однако, соблюдать «технику безопасности». Например, попросите друга поговорить с вами о жизни через 10 дней. Или установите себе напоминание другим способом – придумайте сами, что вам больше подходит. И, ясное дело, к тем, кто хочет обрести самодисциплину для того, чтобы избавиться от вредных привычек, этот шаг мало поможет)

Третье. Устранение мешающих факторов

Не стоит ставить перед собой непосильных задач и лучше использовать любую возможность, чтобы облегчить достижение самодисциплины. Как я уже говорил, она нужна нам не сама по себе, ради абстрактного саморазвития, а для того, чтобы добиваться лучших результатов в работе, бизнесе, обучении. Работаете на компьютере? Создайте специального пользователя (в Windows пуск - панель управления – учетные записи пользователей), оставив девственно-чистый рабочий стол, убрав ярлыки игрушек, если можно, отключите интернет, придумайте сложные (незапоминаемые) пароли на почту/аську и запишите их на листочек, который можете спрятать подальше или отдать под стражу коллегам или родным. Уберите от рабочего места этих коллег и близких, чтобы не отвлекали мельтешением и разговорами. Оставьте себя один на один с работой. Не оставляйте себе иного выбора, кроме как работать.

(Разумеется, такая тактика тоже применима далеко не ко всему)

Четвертое. Выработывайте привычки

Это очень важная, едва ли не универсальная методика. Очень многое в нашей жизни привычно, автоматизировано, а **потому выполняется без труда**. Скажите, вы чистите зубы утром и вечером? Это требует от вас волевых усилий? Сомневаюсь. Причина в том, что у вас давным-давно выработалась эта привычка. Точно также можно выработывать и другие привычки – в соответствии с тем, чего вы хотите добиться. Если самодисциплина вам нужна в плане здорового образа жизни – то приучайтесь делать зарядку или правильно жевать. Если хотите развить ее ради эффективной работы – выработывайте привычку не отвлекаться, когда работаете. Важное правило: нет никакого смысла выработывать сразу несколько привычек. Концентрируйтесь на одной. Заставляйте себя действовать так, как надо. Решили, что хорошо бы ложиться не позже одиннадцати – значит, в течение недели-двух силой укладываете себя в кровать. Обычно 10-15 дней достаточно для того, чтобы развить привычку. Постепенно вам придется прикладывать все меньше усилий для того, чтобы делать то, что необходимо. А в один прекрасный день привычка настолько хорошо впишется в вашу жизнь, что вы будете недоумевать, как же можно иначе.

Пятое. Постройте прочный скелет дня

Этот «шаг» связан с предыдущим. Суть вот в чем: вы выработываете не просто полезные и нужные привычки, а правильные привычки, завязанные на определенное время.

Например, вставать и ложиться в определенное время, делать зарядку и так далее. Прикрепленная к определенному времени привычка организует и дисциплинирует сама по себе, отталкиваясь от нее делать то, что необходимо гораздо проще. Пусть в течение дня будет несколько опорных точек для самодисциплины. Помимо всего прочего, эти опорные точки помогут выполнить программу-минимум по достижении ваших целей.

Шестое. Позаботьтесь о настрое на дисциплину и достижение целей

Тоже связано с предыдущим. Самодисциплина, в частности, проявляется в том, что человек может делать свое дело, не обращая внимания на эмоции. Однако мы же говорим о «хитрых методах», верно? Поэтому надо попытаться сделать эмоции своим союзником, а не врагом. Для этого постарайтесь в рабочее время контролировать свой настрой. Добиться нужного, рабочего настроения проще, если использовать описанный выше скелет дня. Мне, например, отлично помогает пробежка рано поутру: мигом просыпаешься, мысли бегут быстрее, появляется чисто физическая радость и предвкушение нового дня. Ну а дальше важно «подхватить» этот настрой, не растерять его до вечера, когда он должен смениться приятной усталостью и удовлетворением от достойно прожитого дня. Достойно прожитого – в частности, значит, что с самодисциплиной не было проблем.

(Самодисциплина сама по себе может быть источником положительных эмоций – потихоньку появляется вкус к упорядоченной жизни, да и просто приятно знать, что сам управляешь своим временем, насколько это вообще возможно для человека)

Седьмое. Ставьте цели и достигайте их с помощью самодисциплины

Это довольно очевидно. Самодисциплина хоть и не мускулатура, но все же нуждается в последовательном накачивании. Поставьте нужную, значимую для вас цель (да хоть правильно сидеть за компьютером!) и воспринимайте ее как тренировку для самодисциплины – тогда достижение цели будет значительно легче (вы добиваетесь ее как бы мимоходом). Потом – новая цель. Повторять ~~до потери пульса~~ столько, сколько потребуется. Не нужно сразу ставить глобальные цели. Начните с малости – пусть даже самой малости. Если считаете, что это слишком легко – тем лучше, быстрее добьетесь. Лучше недогруз, чем перегруз.

Помимо этих семи основ, рекомендую также помнить о том, что:

- Самодисциплина – не цель, а средство. Не увлекайтесь ей чрезмерно. Порой желание все упорядочить доходит до абсурда, и наоборот мешает работать.
- Самодисциплина – только одна из сторон саморазвития вашей личности. Важная, но не единственная. И она не должна идти вразрез с вашими глобальными целями, идеалами и смыслом жизни, напротив, она обязана со всем этим гармонизировать. **Этот принцип нарушается гораздо чаще, чем можно было бы подумать.** Самодисциплина сейчас в моде. Поэтому, стараясь упорядочить свою жизнь, люди (неосознанно) зачастую следуют именно моде. Например, можно увидеть в блогах о саморазвитии посты о том, как круто и важно вставать в 5 утра. И люди начинают выдирать себя из постели с петухами, наплевав на природные особенности своего организма, не задумываясь, подходит ли это проявление самодисциплины лично им. (Авторы подобных рекомендаций, само собой, мало в этом виноваты – в ИХ случае это может прекрасно работать. Все разные – и дисциплина у всех тоже разная).

- Надо регулярно «отпускать себя на волю», слишком усердствовать с самодисциплиной не нужно. Подходите к ней, как и вообще к саморазвитию, спокойно, без фанатизма.

В основном все, однако – повторяю – эта статья не исчерпывающая. Ведь самодисциплина – это не только умение не отвлекаться на никчемные дела и не растрачивать время попусту. Самодисциплина это еще и:

- умение добиваться своего, несмотря на отвлекающие факторы
- умение контролировать свои мысли, не допуская вредных и разрушительных
- умение полностью сконцентрироваться на проблеме
- умение работать на свои цели, не видя немедленных результатов