

Наука САМОДИСЦИПЛИНЫ

Развивайте силу воли,
твердость духа и самоконтроль,
чтобы противостоять соблазнам
и достигать поставленных целей



Питер Холлинс

Питер Холлинс

**Наука самодисциплины.
Развивайте силу воли, твердость
духа и самоконтроль, чтобы
противостоять соблазнам и
достигать поставленных целей**

«Попурри»

2021

Холлинс П.

Наука самодисциплины. Развивайте силу воли, твердость духа и самоконтроль, чтобы противостоять соблазнам и достигать поставленных целей / П. Холлинс — «Попурри», 2021

ISBN 978-985-15-5396-5

Перед вами развилка. Одна дорога ведет к жизни, о которой вы всегда мечтали, а другая – к привычному, мало-мальски сноскому существованию. В чем разница? Чтобы идти по первой, нужна самодисциплина. Успехи, достижения, победы, награды, признание, личностный рост – на самом деле все это сводится к умению работать над собой. Только благих намерений недостаточно. Приучите себя быть собранными, доводить начатое дело до конца и никогда не сдаваться. К чему бы вы ни стремились в своей жизни, этого невозможно достичь, просто плывя по течению. Цели так и останутся мечтами, если вы совершите ошибку, полагаясь лишь на мотивацию и тщательно продуманные планы. «Наука самодисциплины» – это не просто книга. Это дорожная карта человеческой психики, которая кардинально изменит вашу жизнь. Когда вы поймете истинные причины своих импульсивных желаний и истоки силы воли, то сможете справиться с временным дискомфортом и сфокусироваться на том, что действительно важно. Питер Холлинс, практикующий психолог с большим опытом, просто и доходчиво объясняет, почему, поставив крест на сиюминутных отговорках, оправданиях, искушениях и лени, вы сможете рассчитывать на гораздо большие призы в будущем.

ISBN 978-985-15-5396-5

© Холлинс П., 2021

© Попурри, 2021

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе | 7 |
| Вступление | 8 |
| Глава 1 | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Питер Холлинс
Наука самодисциплины. Развивайте силу
воли, твердость духа и самоконтроль,
чтобы противостоять соблазнам
и достигать поставленных целей

© 2021 by Peter Hollins

© Перевод, оформление, издание. ООО «Попурри», 2023

* * *

Об авторе

Питер Холлинс – автор бестселлеров, исследователь психологии и поведения человека. Имеет степень бакалавра и магистра психологии. Накопив богатый опыт частной практики, он решил обратиться к написанию книг, чтобы помогать людям самим улучшать свою жизнь. В свободное время Питер любит ходить в походы со своей семьей, пить крафтовое пиво и рисовать. Проживает в Сиэтле, штат Вашингтон. Вы можете посетить его сайт petehollins.com или связаться с ним по адресу petehollinsauthor@gmail.com

Вступление

В детстве меня дразнили из-за моего веса.

История наверняка всем знакомая, с тем только отличием, что я был худой, как оглобля: однажды, во время ураганного ветра, меня чуть не сдуло в прямом смысле слова.

Жердь, спичка, глист, скелет, кожа да кости... Это лишь некоторые из прозвищ, которыми меня награждали, но, к счастью, ни одно из них не продержалось больше нескольких дней. Я думал, что в университете мои мытарства закончатся, потому что там будут уже не дети, а взрослые, самостоятельные, управляющие своей жизнью люди. Я ошибся с предположениями, переоценив взрослость мужских особей в возрасте 18–22 лет, – насмешки только усилились.

Поэтому весь первый курс я продолжал слышать большую часть знакомых мне прозвищ – они мало чем отличались от детских. На втором курсе я переехал в студенческий городок, где по счастливой случайности моим соседом по комнате оказался бывший футболист. Позже Майк стал весьма успешным персональным тренером, что имеет самое прямое отношение к моей истории, поскольку я был его первым подопытным кроликом. Я сказал Майку, что хочу набрать вес и прекратить поток насмешек в свой адрес, и он задался целью воплотить мое желание в реальность.

Майк установил, что я ел слишком мало, хотя сам я считал, что наедаюсь до отвала по три раза в день. Для того чтобы набрать вес быстро, но без ущерба для здоровья, мне ежедневно нужно было потреблять примерно на 1000 килокалорий больше. Возможно, вы подумаете, при чем здесь самодисциплина. Сейчас узнаете. В отличие от людей, борющихся с лишним весом, мне пришлось приучать себя плотно питаться по расписанию пять раз в день. Да, кому-то это может показаться сбывшейся мечтой. На самом же деле набрать вес ничуть не легче, чем сбросить его: целыми днями пичкать себя едой – настоящая пытка.

Если бы не Майк, я сдался бы, наверное, уже через неделю. К счастью, мы вместе ходили на занятия и он постоянно напоминал мне о необходимости поесть, интересовался, сколько раз я сегодня уже ел, и даже покупал мороженое, когда я недобирал калории. Тогда я не понимал этого, но оказался в ситуации, требующей самодисциплины: когда мне ее не хватало, Майк подстегивал и мотивировал меня.

Через два месяца я набрал 11 фунтов. Работа над собой длилась годы, однако это был мой первый опыт сознательного следования принятому решению. Я увидел, чего можно добиться благодаря самодисциплине, и убедился в том, что она необходима всем и всегда. Достижение любой цели дается нелегко, но самодисциплина как неотъемлемый компонент саморазвития, самосовершенствования и успеха помогает преодолевать дискомфорт и трудности.

Однако самодисциплина ниоткуда не возникает. Зачастую мы преисполнены самых лучших намерений, но потом теряем прежний пыл или уступаем соблазну. Недостаточно просто скрежетать зубами и пыхтеть от натуги. В этой книге я расскажу о том, как повысить базовый уровень самодисциплины, а заодно организовать собственную жизнь так, чтобы не нужно было погонять себя палкой на каждом изгибе и повороте.

Возможно, вам, как и мне, повезло иметь в своем окружении кого-то, кто держит вас в тонусе независимо от того, рады вы этому или нет. Если же такого человека нет, то существует множество иных способов решительно взять под контроль собственную жизнь и больше не идти на поводу у своих прихотей и отвлекающих факторов. Самодисциплина – это не только цель, но и процесс ее достижения.

Глава 1

Биологическая основа самодисциплины

Известный писатель и оратор Джим Рон однажды сказал: «Все мы вынуждены страдать от одной из двух вещей: от боли дисциплины или от боли последующего сожаления». И на протяжении всей жизни мы сами выбираем, от чего страдать; дисциплина обычно помогает устоять перед тем, чего очень хочется.

Самодисциплина – это способность проявлять силу воли и совершать трудные или неприятные вещи ради будущего благополучия. Например, встать пораньше и сделать зарядку, а не выключить будильник и еще немного поспать или противостоять искушению съесть что-нибудь сладкое, для того чтобы через час не мучиться от упадка сил. Самодисциплина – важнейший навык для реализации любых целей и начинаний. А ее отсутствие ведет к боли сожаления от крушения надежд и планов.

Цель данной книги – помочь вам сделать самодисциплину подсознательной привычкой, для того чтобы последовательно достигать поставленных целей и жить без сожалений. Само по себе пробуждение на пять минут раньше, возможно, и не будет иметь большого значения для повседневной жизни, однако позволит вам сформировать поведение, ведущее к успеху. Самодисциплина – это качество, которое нужно оттачивать, так же как спортсмен оттачивает свое мастерство, усердно тренируясь и разминаясь перед ответственным соревнованием.

Биологическая основа самодисциплины

Прежде всего важно выяснить, как самодисциплина проявляется на биологическом уровне. Без понимания того, что стимулирует, укрепляет или ослабляет ее с точки зрения неврологии, невозможно действовать успешно. Это все равно что лечить болезнь, не зная причин ее возникновения. Точное определение физиологических процессов, происходящих в мозге, – трудная задача, над которой продолжают биться нейрофизиологи и психологи. Вы не найдете выражений «импульсивность» и «сила воли», выгравированных в определенных местах мозга, и какой-то простой химической формулы для модулирования этих функций тоже не существует.

Подсчитано, что в мозге человека имеется около 100 миллиардов нейронов – крошечных клеток, создающих «микросхемы» его мыслей и поступков. Примерно столько же звезд образуют галактику Млечный Путь, поэтому неудивительно, что ученые еще только приходят к пониманию механизма деятельности нейронов. Результаты недавних экспериментов пролили некоторый свет на внутреннюю работу разума.

В 2009 году Тодд Хейр и Колин Камерер решили исследовать мозговую деятельность при выполнении определенных задач, требующих дисциплины и самоконтроля. Благодаря использованию магнитно-резонансной томографии (МРТ) они смогли увидеть повышенную активность в области *вентромедиальной префронтальной коры*. Деятельность мозга усиливалась в случае, когда участники эксперимента делали выбор между выплатой крупного денежного вознаграждения в будущем и немедленным получением гораздо меньшей суммы – классический пример противостояния силы воли и искушения получить деньги тотчас же.

Дорсолатеральная префронтальная кора – еще одна область мозга, участвующая в принятии решений, – также задействована в тот момент, когда мы стоим перед подобным выбором. Была выявлена корреляция между высокой активностью этой области и выбором вариантов с лучшими долгосрочными последствиями независимо от того, идет речь о крупной денежной сумме или о здоровой пище.

Другими словами, людям с развитой префронтальной корой легче принимать более разумные в перспективе решения и проявлять самодисциплину. Следовательно, ученым удалось определить, какие участки мозга отвечают за дисциплину.

Почему это важно? Благодаря концепции нейропластичности – способности мозга формировать и реорганизовывать синаптические нейронные связи – мы знаем, что уровень самоконтроля, которым обладает человек, далеко не статичен. Фраза «тренируй силу воли» как нельзя лучше подтверждает то, что силу воли можно развить, делая правильный выбор, или загубить, поддаваясь нездоровым порывам. Например, если вам сложно отказаться от пончика либо заставить себя регулярно заниматься физическими упражнениями или же вы просто хотите избавиться от вредных привычек и сформировать полезные, то эти новости наверняка обрадуют вас: вы не обречены и можете стать лучше.

В 2011 году команда из четырнадцати ученых повторно обследовала участников Стэнфордского зефирного эксперимента – знаменитого исследования отсроченного удовольствия, которое проводилось в начале 1970-х годов и о котором мы поговорим позже.

Оказалось, что испытуемые, в детском возрасте отложившие получение вознаграждения, имели более активную префронтальную кору и гораздо более развитый вентральный стриатум – участок мозга, связанный с формированием пристрастий. Примечательно, что, став взрослыми, они лучше сохраняли самоконтроль и всячески стремились добиться успеха. Возможно, все дело в биологических различиях, которые с годами стали более заметными.

Учитывая недостаточную изученность функций человеческого мозга, сложно сказать, что больше определяет способность управлять собой – гены или окружающая среда и воспитание. Совершенно ясно одно: эту способность можно улучшить. Подобно тому как бег укрепляет мышцы ног и улучшает общую физическую форму, когнитивные тренировки развивают участки мозга, отвечающие за определенные функции.

Вы не должны опускать руки только из-за того, что учиться самоконтролю и дисциплине вам придется уже во взрослом возрасте. Конечно, формировать данные навыки, как и осваивать языки, гораздо легче в юности, однако возраст никоим образом не является непреодолимым препятствием: любой навык – дело практики. Чем усерднее вы будете дисциплинировать себя, тем лучше у вас будет получаться.

Упомянутые выше исследования засвидетельствовали также важность правильного воспитания детей. Если ребенка баловать и все ему позволять, то структуры его мозга, связанные с дисциплиной, останутся недоразвитыми в прямом смысле слова и, став взрослым, он не сможет контролировать свои побуждения и думать о долгосрочных последствиях. Нетрудно представить, как подобные издержки воспитания повлияют на его повседневную жизнь.

Концентрация и исполнительные функции

Концентрация – один из ключевых аспектов самодисциплины: тем, кто не умеет концентрироваться, почти всегда недостает дисциплины. С точки зрения нейробиологии концентрация зависит от *исполнительных функций*.

Тремя основными исполнительными функциями, имеющими отношение к самодисциплине, являются рабочая память, контроль импульсов и когнитивная гибкость. Их не зря называют исполнительными: мозг человека способен ставить цели, продумывать способы их достижения, расставлять приоритеты, фильтровать отвлекающие факторы и справляться с трудностями.

За эти функции отвечает несколько отделов мозга, а именно дорсолатеральная префронтальная кора, передняя поясная кора, орбитофронтальная кора, дополнительная моторная область и моторные зоны поясной коры. Как и волевые качества, их можно целенаправленно развивать и совершенствовать.

Очевидно, что для достижения высокого уровня самодисциплины необходимо обеспечить хорошее кровоснабжение отделов мозга, отвечающих за исполнительные функции. На протяжении многих лет в качестве панацеи от всевозможных когнитивных проблем, в том числе от проблем с концентрацией и дисциплиной, предлагалась медитация. К удивлению скептиков, результаты исследований подтвердили ее реальный эффект. МРТ-снимки головного мозга добровольцев, сделанные до и после прохождения участниками эксперимента восьминедельного курса практики осознанности, зафиксировали существенное «укрепление» областей мозга, наиболее тесно связанных с исполнительными функциями, а значит, и с самодисциплиной.

Результаты исследований также показали, что медитация снижает активность миндалевидного тела, которое отвечает за первичные эмоции и инстинкты самосохранения. Миндалевидное тело бьет тревогу и запускает реакцию «бей или беги» перед лицом предполагаемой угрозы, повышая (во благо или во вред) уровень возбуждения. Это означает, что люди, практикующие медитацию, меньше подвержены приступам тревоги и страха, эмоциональным перепадам настроения, импульсивным порывам и стрессу. Последние зачастую подрывают самодисциплину, так что лучше держать их под контролем.

Кроме того, сканирование мозга добровольцев после курса медитации выявило значительное уплотнение серого вещества в префронтальной коре. И не только в ней. Более плотной стала и передняя поясная кора – часть головного мозга, расположенная за лобными долями: ее связывают с функциями саморегуляции, такими как концентрация внимания и когнитивная гибкость. Другими словами, медитация может как подавлять чувства и эмоции, нарушающие душевное равновесие, так и развивать способность справляться с ними, физически улучшая ответственные за них структуры мозга.

Если вы еще не включили медитацию в свою повседневную жизнь, задумайтесь над тем, чтобы сделать это. Часто люди говорят, что им некогда заниматься медитацией, а некоторые и вовсе считают ее пустой тратой времени. Однако если медитативные занятия помогут вам улучшить осуществление исполнительных функций, то повышенная собранность и дисциплинированность в течение дня с лихвой окупят несколько минут бездействия.

Концентрация и самодисциплина не существуют сами по себе. Дисциплинированность в достижении долгосрочных целей предполагает постоянную сосредоточенность на ведущих к ним решениях и действиях.

Истощение силы воли

Сила воли и самодисциплина, имеющие биологическую основу, не являются некими неисчерпаемыми ресурсами. Скорее это что-то вроде бака с топливом, которое имеет свойство заканчиваться. От напряженных волевых усилий сила воли ослабевает, или «устает», как устают мышцы от поднятия тяжестей. У людей с «уставшей» силой воли отмечается снижение когнитивной активности мозга и уровня сахара в крови. Мозг человека, удержавшегося от искушения съесть печенье только один раз, отличается от мозга того, кто выдержал подобное испытание 10 раз.

Это означает, что если человека достаточно долго подвергать искушению, то независимо от того, насколько велика его сила воли, он в конце концов сдастся. Вы не сможете бежать 40 часов подряд, потому что просто устанете.

В 1996 году психолог Рой Баумайстер из Западного резервного университета Кейса провел исследование феномена, известного как «истощение силы воли». Испытуемых в количестве 67 человек собрали в комнате со свежеспеченным ароматным печеньем и другими сладостями, а также с горькой редькой. Некоторым счастливицам разрешили побаловать

себя лакомствами, в то время как остальных участников эксперимента попросили есть только редьку – им приходилось проявлять силу воли.

Последних подвергали сильному искушению в течение достаточно продолжительного времени, после чего всех участников исследования перевели в другое помещение и дали им задание, требующее напряженной умственной работы. Последствия длительного проявления силы воли были налицо: те, кто ел только редьку, работали над заданием в среднем в два раза меньше и сдались быстрее, чем те, кто ел сладости. Их сила воли истощилась – *иссякла*, – и они пошли по пути наименьшего сопротивления.

Результаты эксперимента продемонстрировали, что испытуемые, вынужденные противостоять сладкому соблазну, израсходовали свой волевой ресурс на первый тест и на второй его уже не хватило. Да, сила воли – исчерпаемый ресурс, и, хотя он восстанавливается, нужно оценивать свои возможности, для того чтобы в один прекрасный момент не пуститься во все тяжкие.

Несмотря на сотни тысяч лет эволюции, для мозга в приоритете по-прежнему остается ежедневное выживание человека. Вы понимаете, что живете в цивилизованном мире и что временное падение уровня сахара в крови или небольшая усталость не представляют реальной угрозы, однако ваш мозг – не разум, а биологический регулятор функций организма – не знает этого. В результате он переходит в режим выживания, который включает зеленый свет немедленному удовлетворению потребностей, активному налеганию на еду и прочим нарушениям самодисциплины.

Чтобы не истощать понапрасну запасы силы воли и самодисциплины, старайтесь не морить себя голодом. Проявлять твердость духа, конечно, хорошо, но все же лучше избегать ситуаций, чреватых срывами и неудачами. Возможно, у вас хватит силы воли, для того чтобы не проиграть все деньги в казино, а возможно, и нет. Однако вы точно избежите такого риска, если просто не пойдете в казино.

Еще один биологический фактор, истощающий силу воли, – это стресс. В состоянии сильного стресса мы переходим в панический режим «бей или беги» и начинаем действовать инстинктивно и иррационально. Отток крови от префронтальной коры заставляет нас фокусироваться на краткосрочных результатах, и мы принимаем не самые лучшие решения.

Существует масса способов экономии волевого ресурса. Все они сводятся к тому, чтобы снизить потребность в проявлении силы воли, разумно относясь к искушениям, которым нужно сопротивляться, и принимая взвешенные решения.

Скажем, вы страдаете от такой распространенной проблемы, как сахарная зависимость. Такая зависимость формируется очень легко, поскольку сахар под теми или иными названиями содержится практически во всех переработанных пищевых продуктах, к тому же «доисторический» мозг человека по-прежнему считает, что сахар и энергия, которую он дает, являются дефицитными ресурсами и ими ни в коем случае нельзя пренебрегать.

Зная о том, что сила воли не безгранична, можете ли вы представить себе, как вам будет трудно устоять перед сладостями, которые вы принесете домой? Ведь останется только протянуть к ним руку. Рано или поздно вы не выдержите и сорветесь.

Поэтому лучше проявить кое-какую самодисциплину в магазине: обойдите стороной кондитерский отдел, для того чтобы не настраивать себя на последующий провал борьбы с искушением. Так вам придется задействовать силу воли всего на 10 минут, а не бесконечно бороться с соблазном открыть шкафчик и побаловать себя чем-нибудь сладеньким.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.