



Smart Reading

Умное чтение — это сила



Discipline Is
Destiny: The Power
of Self-Control
Ryan Holiday

Дисциплина — это судьба: сила самоконтроля

Райан Холидей

Smart Reading

Дисциплина – это судьба:

сила самоконтроля.

Райан Холидей. Саммари

**Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69980878

Дисциплина – это судьба: сила самоконтроля. Райан Холидей.

Саммари:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Дисциплина – это судьба: сила самоконтроля» Райана Холидея. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Перед вами вторая часть захватывающего интеллектуального сериала Райана Холидея, в котором он описывает четыре добродетели древней философии (первая часть – «Мужество. Почему смелым судьба помогает»).

Мужество, справедливость, мудрость – все это украшает нашу жизнь, делая ее счастливее. Однако тут не хватает четвертой добродетели – дисциплины, умеренности. А между тем без нее все наши усилия бесплодны.

Сенека и Марк Аврелий, Катон и Виктор Франкл, Эйзенхауэр и Александр Дюма – эти и другие герои книги Райана Холидея демонстрируют воодушевляющие примеры самодисциплины и помогают нам задуматься о порядке в собственной жизни.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Четыре добродетели	6
Дисциплина тела	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Smart Reading

**Дисциплина – это судьба:
сила самоконтроля.**

Райан Холидей. Саммари

Оригинальное название:

Discipline Is Destiny: The Power of Self-Control

Автор:

Ryan Holiday

www.smartreading.ru

Четыре добродетели

Самая практичная философская система зародилась в античной Греции и достигла расцвета в Древнем Риме во II веке н. э. Это учение стоиков, называемое также стоицизмом. Его главные представители – римский император Марк Аврелий, бывший раб Эпиктет, государственный деятель и поэт Сенека.

Стоики совсем не интересовались вопросами происхождения жизни, но очень много – тем, как прожить жизнь наилучшим образом. Фундаментом счастливой жизни они считали четыре добродетели:

- 1) мужество;
- 2) дисциплину, умеренность;
- 3) справедливость;
- 4) мудрость.

Неважно, мужчина вы или женщина, богаты или бедны, живете на Востоке или на Западе – эти добродетели универсальны. В их признании сходятся все мировые религии.

Однако мы не рождаемся с пониманием этих добродетелей, они не встроены в наше сознание по умолчанию. Добродетели – результат постоянной практики, которой стоики уделяли главное внимание. Нельзя стать мужественным,

умеренным, справедливым, мудрым раз и навсегда, но можно становиться день за днем.

Писатель Райан Холидей¹ решил напомнить современным читателям про силу стоицизма. Он задумал интеллектуальный сериал, каждая книга которого посвящена одной добродетели. Дело в том, что каждая из них своеобразна, но в то же время добродетели обуславливают друг друга. Первая книга Холидея была о мужестве. Мужественные люди прекрасны, однако бесстрашие может обернуться гибелью, если смельчак не владеет собой. И теперь Холидей представляет вниманию читателей вторую книгу цикла – о дисциплине.

На эту тему особенно важно говорить сегодня, в эпоху изобилия всего на свете. Даже не очень обеспеченным людям нынче доступны блага, о которых император Марк Аврелий мог только мечтать: скажем, позвонить человеку на другом конце земли по видеосвязи.

Мы верим во что хотим, делаем что хотим, имеем почти все, что хотим. Но вот парадокс: счастливее мы не становимся. Нам стоит хорошо подумать о том, что же такое подлинная свобода. Она не во вседозволенности, которая приводит к обжорству, болезням, необдуманным поступкам, анархии. Свобода – в дисциплине.

Многим это слово неприятно. Но дисциплина –

¹ Читайте саммари книги Райна Холидея «Мужество. Почему смелым судьба помогает».

это не аскеза, не лишения. Это чувство меры и умение владеть собой. Стоики, объясняя это своим современникам, приводили в пример образ всадника, участвующего в лошадиных гонках. Кажется, чтобы выиграть, ему стоит торопить коня. Однако это может кончиться падением. Нет, куда важнее грамотно управлять поводьями, натягивая их с разной силой, умело балансируя на дороге.

Не все мы грамотные всадники. Еще хуже, когда наши «поводья» оказываются в чужих руках. Впрочем, если это и так, ситуацию можно исправить. И вот что предлагают стоики...

Дисциплина тела

Тело... Все начинается с него. Все наши помыслы, желания воплощаются с помощью пяти чувств, движений рук и ног, работы мозга и всех остальных органов. Большинство из нас воспринимают это как должное. Обычно мы вспоминаем про тело, когда оно болит. А в остальное время эксплуатируем его в свое удовольствие.²

Но законы тела строги. Если про него забыть, рано или поздно оно откажет. *Мы не можем мыслить ясно, пустив свое телесное существование на самотек.* Невозможно хорошо соображать на голодный желудок, после бессонной ночи. Тот, кто желает стать хозяином собственного разума, должен прежде научиться управлять своим телом. К счастью, правила эти просты.

Просыпайтесь пораньше

Написав книгу «Магия утра», Хэл Элрод³ стал литературной суперзвездой. Эта книга переведена на 37 языков. У метода Элрода более двух миллионов последователей в 70 стра-

² Читайте саммари книги Билла Брайсона «Тело. Путеводитель для владельцев».

³ Читайте саммари книги Хэла Элрода «Магия утра. Как первый час утра определяет ваш успех».

нах. Все потому, что Элрод говорит правду. ***Первый час дня и в самом деле определяет наш успех.***

Первый час дня – время нашей свободы. Большинство в это время еще спит, включая домашних и начальника. В доме и на улице тишина. Утром вы еще полны сил, разум чист от информационного шума. ***Идеальная обстановка для того, чтобы сосредоточиться на важном деле или просто посвятить это время себе.*** К тому моменту, как остальной мир проснулся, вы уже сделали что-то важное.

У всех нас разные внутренние часы, однако согласно самым строгим подсчетам настоящих «сов» среди мужчин и женщин не более 10 % (и они не могут похвастаться хорошим здоровьем). Все остальные встают попозже только по привычке. А привычка – это то, что можно изменить.

Разумеется, встать пораньше непросто, если лег за полночь. Поэтому правило надо уточнить: ложитесь пораньше и вставайте пораньше. И никогда не жертвуйте сном в пользу других дел!⁴

Сохраняйте активность

Каждую минуту жизнь может подкинуть какой-то сюрприз. Лучше, если она застанет нас не расклеенными, не вя-

⁴ Читайте саммари книги Дэниела Пинка «Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга».

лыми. **Выход в том, чтобы поддерживать бодрость постоянно.** Бег, плавание, ходьба – вид тренировки не имеет значения. Важно, что вы уделяете этому должное время регулярно.

Исследования доказывают: тот, кто придерживается режима в занятиях спортом, становится дисциплинированнее и в других сферах жизни: скажем, ему проще перейти на здоровое питание.

Будьте выносливы в работе

Александр Дюма известен как автор «Трех мушкетеров», но кроме этого бестселлера он написал несколько сотен книг – не только романы, но и пьесы, статьи, травелоги. Главным его делом было садиться за стол и писать. День за днем, год за годом. Гений без работоспособности – не гений.

Мы слишком зациклены на внешних атрибутах работы. Тщательная планировка офиса, вдумчивый подбор рабочих инструментов, будь то молоток или компьютер, их фото для соцсетей – да, все это важно, **но еще важнее планомерная, ежедневная, повседневная работа.**

Звучит уныло? Только для тех, кто еще не нашел в работе себя. Остальные понимают: счастье работы – в самой работе. Безусловно, ей могут и должны сопутствовать достойная оплата, известность, даже слава. Дюма писал сотни строк

в день, потому что читатели ждали его романы, а журналы платили ему построчно. ***Но настоящая правда вот в чем: он писал, потому что не мог не писать.***

Это требует немалой выносливости. Вновь и вновь править черновики, если вы писатель. Вновь и вновь проводить эксперименты, если вы ученый. ***Да, выносливость не гарантирует успеха. Но тем, кто сидит сложа руки, успех тем более не светит.***

Управляйте своей энергией бережливо

Быстрее, выше, сильнее... Не давать себе поблажек... Стараться еще и еще... Все это, несомненно, важные установки. Современное общество с его культом сверхпродуктивности повторяет их вновь и вновь.

В продуктивности нет ничего плохого – пока она не оборачивается выгоранием. Часто нам требуется больше сил не на то, чтобы сделать работу, а чтобы заставить себя передохнуть. Мы считаем праздность абсолютным злом. Но карьеры олимпийских спортсменов недаром не бывают долгими: их нагрузки слишком велики, порой чрезмерны. ***Да, мало кто из нас готовится к следующей Олимпиаде, но мы рассчитываем карьеру на годы вперед – тем важнее распределять силы грамотно. Уметь расслабляться, выкинув дела из головы. И при этом не винить себя***

за отдых.⁵

Герой американского фольклора Джон Генри, чернокожий рабочий, строивший железную дорогу, прославился тем, что задумал соревноваться в производительности с паровым отбойным молотком. Соревнование было долгим и невероятно изматывающим, во всей красе оно описано в десятках американских песен, рассказов и фильмов. Генри выиграл, но умер от напряжения. Поучительный пример для всех, кто допоздна засиживается за работой!

На это можно ответить: «Я искренне люблю свою работу и готов уделять ей каждую свободную минуту!» Прекрасно, но... все-таки мера нужна во всем. Если цель вас не отпускает, не стали ли вы невзначай ее рабом?

Не будьте рабом привычек

Дуайт Эйзенхауэр – один из самых почитаемых американских президентов. Он руководил высадкой войск в Нормандии. Был смелым генералом. Управлял огромной страной в переломное для нее время. *Но один из самых важных приказов он отдал самому себе, когда война была уже позади. В 1949 году Эйзенхауэр приказал себе бросить ку-*

⁵ Читайте саммари книги Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса».

ритель.

Ему было 58 лет, из которых он курил 38 – по четыре пачки в день. Но бросил в один момент – раз и навсегда. Никто его об этом не просил, то была его воля, и она была исполнена.

Любое рабство отвратительно. Рабский труд доводит до могилы. Рабский смех не вызывает ничего, кроме брезгливости. Раб не принадлежит самому себе. Тем страннее, что мы отдаем себя в рабство добровольно – курению, алкоголю, соцсетям, работе.

Привычки крадут целые годы нашей жизни. И многие машут на них рукой: «Я курил всю жизнь, с чего бы мне бросать на старости лет?» ***Психологи называют это ловушкой невозвратных потерь***

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.