Психологическая подготовка групп ВСМ;СС-2;СС-1
Отделение гребли на байдарках и каноэ
Тренер Постыляков Ю.А.

Почему дисциплина лучше мотивации.

Если вас вдохновляют мотивационные ролики, тренинги и книги, но это ничего не меняет в вашей жизни или меняет очень медленно и мало, то сегодня я предлагаю вам мотивационную статью, в которой я буду мотивировать вас прыгнуть с мотивационной иглы. Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города. Книга притчей, 16:32.

Сегодня интернет и полки книжных магазинов переполнены мотивационным продуктом, призванным вдохновить нас на новую жизнь и великие свершения. Почему же ситуация, которая должна, по идее, принести благо, стала для многих проклятием, породив массу неудовлетворённых людей, постоянно мечтающих о поездке, планирующих маршрут, но так и не сдвинувшихся с места? Для многих людей поглощение очередной порции мотивации стало сродни принятию наркоманом дозы, после которой проходит абстинентный синдром, а в жизни всё остаётся по-прежнему, кроме чувства собственной беспомощности и никчёмности, которое неуклонно растёт. И чтобы прорваться, чтобы хоть как-то сдвинуться с места, мы вводим очередную дозу мотивации, замыкая порочный круг.

Мотивация — на гребне эмоций
Задача мотивации — разжечь в нас эмоции, поднять волну чувств, которая понесёт нас к заветной цели. Это сёрфинг на гребне волны, но никак не упорная работа вёслами. Красиво, захватывающе, легко. Но если на побережье океана волны могут не прекращаться, то в реальности нашей жизни эмоции — это одно из самых хрупких, быстротечных и непостоянных явлений. Можно неделями и месяцами сидеть на берегу, но так и не дожидаться волны. По сути, наша жизнь и представляет собой пляж, усеянный сёрферами, единственное занятие которых и есть подобное ожидание. Только единицы берут вёсла и гребут, медленно, но неумолимо удаляясь от берегов посредственности и пустоты. Популярность и власть иллюзий
Мотивация популярна, но не потому, что приводит к результатам. Мотивация популярна, как и любой другой лёгкий путь. К сожалению, человек так устроен, что ищет лёгкую, а не верную дорогу. И если она создаёт хоть какую-то видимость правильного выбора, то, скорее всего, она и будет выбрана. Мотивация лишь создаёт иллюзию, что всё получится легко. Поэтому самое малое затруднение может привести к отступлению. Но мотивация не делает путь лёгким, она всего лишь раздаёт обещания и создаёт иллюзию того, что всё получится легко и на эмоциональном подъёме.

Человек, находящийся во власти этих иллюзий, совершенно не готов — ни психически, ни физически — к трудностям и препятствиям, которые всегда встречались, встречаются и будут встречаться на любом пути к более-менее стоящим целям. Поэтому самое малое затруднение может привести к отступлению на берег для ожидания следующей попутной волны. Конечно, все мы любим положительные чувства: радость, эмоциональный подъём, восторг — и в этом нет ничего плохого. Плохо то, что мы становимся зависимы от них, а не они от нас. Мы становимся похожими на пьяницу, который без вливания спиртного не может и не хочет работать. Оправдание для лентяев
Конечно, каменщик или водитель не сможет сослаться на отсутствие вдохновения, но представители творческих профессий имеют для своей лени, как им кажется, замечательное алиби. Знаю, что сейчас в меня полетят гнилые помидоры, но я глубоко уверен: творческий человек не нуждается во вдохновении, чтобы начать творить. Перефразируя знаменитого Чака Клоуза, могу сказать и подтвердить личным опытом: Вдохновение — для лентяев, остальные просто работают.

Поэтому сегодня я предлагаю вам отказаться от служения вдохновению и принять истинную королеву успеха. Встречайте: её величество дисциплина!

Дисциплина: на вёслах сквозь волны В отличие от мотивации, дисциплина не ждёт подходящей погоды и подходящей волны. Её не волнуют эмоции и чувства, она не нуждается в них, а при определённом опыте сама их создаёт и заставляет служить своим целям. Да, дисциплина даётся не так легко. Она не возникает после ролика, фильма, семинара или подкаста. Будучи маленькой и слабой, она с трудом продирается сквозь лень, страх и «не хочу». Но если её лелеять и тренировать, то, вырастая и набирая обороты, она поможет вам снести любые препятствия на пути к успеху и самореализации. К тому же с каждым днём она будет требовать от вас всё меньше усилий и внимания. У дисциплины только один недостаток: это верный, но трудный путь. Поэтому она непопулярна и поэтому её оболгали, как только могли.

Мифы и ложь о дисциплине

Миф 1. Дисциплина и творчество несовместимы Когда я слышу подобное, то понимаю, что настоящие биографии знаменитых художников, композиторов, литераторов и других творцов окутаны тайной. При более близком знакомстве оказывается, что большинство гениев работали упорно, много и не дожидались вдохновения. Нет ничего такого, что называется вдохновением. Единственная вещь, которая входит в расчёт, — это тяжёлый труд. Сомерсет Моэм Конечно, может сложиться впечатление, что дисциплина — враг вдохновения. Возможно, вдохновение и является врагом дисциплины, но дисциплина — лучший друг вдохновения. Во-первых, когда благодаря дисциплине мы собраны, завершили бытовые дела (пусть не все, но основные), когда не давит чувство вины из-за финансовых или социальных долгов, то для творчества и вдохновения высвобождается масса энергии, которую мы можем использовать. Во-вторых, исследования показали, что моменты озарений, которые вроде бы возникают из ниоткуда, являются результатом предшествующей им напряжённой работы мозга. Кевин Эштон (Kevin Ashton) в своей книге *How to Fly a Horse* («Как заставить лошадь летать») высказался вполне конкретно и недвусмысленно: Время — это сырьё для творения. Отбросьте волшебство и мифы о создании, и останется только работа: работа приобретения опыта через исследование и практику, работа методом проб и ошибок, работа размышления и совершенствования. Даже знаменитая «90 проверенных способов преодолеть кризис и снова найти вдохновение» (бумажная книга или PDF) предлагает нам не что иное, как реальные действия, а не простое ожидание. Но даже если просто прорываться абзац за абзацем или штрих за штрихом, вдохновение в конце концов придёт. И случается это чаще и быстрее, чем если просто ждать. Если быть более точным, то случается это всегда. У дисциплинированного творца и муза дисциплинированна. Ярким примером творческого человека, укротившего вдохновение через дисциплину, для меня является Яна Франк. До прочтения её книги «Муза и чудовище» мне казалось, что со всем вышесказанным согласен только я и Сомерсет Моэм. Но — начиная с Яны — я всё чаще и чаще сталкиваюсь с творческими людьми, которые заявляют, что дисциплина и организованность — лучшие друзья вдохновения и творчества. Поэтому узнайте, как творить, не дожидаясь вдохновения, и в бой!

Миф 2. Дисциплина — это рабство Люди часто, после того как узнают о моей жизни, применяют такие эпитеты: рабство, тюрьма, каторга. Одна моя знакомая, страдающая диабетом, имеющая лишний вес и ещё массу очень неприятных недугов, не может справиться со своим аппетитом и никотиновой зависимостью, но считает рабом меня и очень жалеет о моей жизни. Философия таких людей понятна. Её выразил ещё Вольтер: свобода — это делать то, что хочешь и когда хочешь. Но был и другой французский мыслитель — Жан-Жак Руссо, который сказал, что истинная свобода — это возможность делать то, что необходимо и правильно. С логической точки зрения прав Руссо. Ведь какая это свобода, если ты ходишь на работу по графику, выполняешь то, что говорят тебе другие люди, послушен законам

государства, но не можешь совладать с самим собой? Дисциплина и самоконтроль и есть настоящая свобода. Но это только первая ступень свободы. Следующая — не только делать то, что правильно и надо, но и любить это, получать от этого удовольствие. И здесь мы сталкиваемся со следующим мифом.

Миф 3. Дисциплина и счастье несовместимы Этот миф зиждется на убеждённости, что здоровая пища обязательно невкусная, хорошая музыка — скучная, занятия спортом не могут приносить удовольствие, упорный труд (интеллектуальный и физический) угнетает... То есть всё, для чего необходима дисциплина и самоконтроль, связано с отрицательными чувствами и эмоциями, а значит, несовместимо со счастьем и яркой интересной жизнью. Но упорство вознаграждается, при физических нагрузках усиливается выделение гормона счастья, любые вкусы можно изменить, а пищу приготовить вкусно. Скажу больше: если пища полезная, питательная и сбалансированная, но невкусная, то это нездоровая пища. С другой стороны, есть масса дел, которые по определению ну просто не могут доставить удовольствие и радость, дел, которые всё равно необходимо сделать. А сделать их надо хотя бы потому, что между их выполнением и нашим счастьем есть прямая связь. Например, многие люди не любят спортивные упражнения только потому, что ещё не попробовали. Но есть и те, кто никогда не сможет полюбить занятия спортом, несмотря на всю их полезность для мозга и тела. И тут не поможет никакая мотивация и самовнушение, но дисциплине это под силу. К тому же многое зависит от нашего отношения. Мне кажется, трудно не получать радости и удовольствия от преодоления самого себя, от достижения собственных целей. Можно быть счастливым от простой мысли, что ты не рохля безвольная, а человек, владеющий собой. Дисциплина приводит человека через достижение результата к тому эмоциональному состоянию, которое вечные вольты считают необходимым для достижения этого результата. Получается, настоящее счастье трудно обрести без дисциплины. Без дисциплины невозможно быть свободным, владеть вдохновением и прорываться сквозь волны.

Что будем делать с мотивацией? Выбросим балласт за борт? Ни в коем случае! Просто начнём правильно относиться к мотивационным продуктам. Мотивация — картина будущего Мотивация очень хороша, когда рисует перед нами картину будущего, показывает нам, что нас ждёт, если мы возьмём себя в руки и при поддержке дисциплины будем идти вперёд. Мотивация хороша, когда напоминает, ради чего нам нужен самоконтроль и непрерывное движение. Поэтому обязательно смотрите мотивационное видео, читайте мотивационные книги и статьи. Но ещё лучше — ищите и возвращайте внутреннюю мотивацию. Думайте о своих целях, мечтайте о них, планируйте их достижение, рисуйте картины. Научитесь любить то, чем вы занимаетесь, просто влюбитесь в своё дело и станьте лучшим... Пусть мотивация вдохновит вас выйти в море, а дисциплина даст силы и упорства доплыть до мечты. Успешного плавания!