

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.

Однажды Сомерсет Моэм сказал фразу, которая изменила жизнь молодого Тодорри Уинна, а через несколько десятилетий — и мою.

«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 в своей книге «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 по поиску решения проблем, работа методом проб и ошибок, работа размышления и совершенствования.

Даже знаменитая «90 проверенных способов преодолеть кризис и снова найти вдохновение» 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 недомоганий, 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?

Разве это можно назвать свободой, когда ты работаешь на интересы других, но из-за лени или аппетита пренебрегаешь своими? Получается, что 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. Даже в самом процессе 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 вольтыжники 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!

Дисциплина – это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь!