

Как контролировать свои желания? Понимание и мотивация

«Беседуя с отшельником, купец утверждал, что, благодаря богатству, он избавлен от необходимости потакать чьим-то желаниям и всегда следует только своим.

- Вот как! - воскликнул тот. - Ну а когда ты сегодня выбирал место для стоянки своего каравана, что было важнее: красота местности или наличие корма для вьючных животных?

- Ясное дело, изобилие трав решило мой выбор, - ответил купец.

- Выходит, хоть ты и богат, а живёшь так, чтобы скоту было по вкусу, - засмеялся отшельник».

Дзенская притча

Сразу хочу оговориться. Если вы считаете, что ваши желания вполне соответствуют вашим возможностям (и наоборот) - не читайте эту статью. Она не принесет вам пользы и даже может повредить, если вы не потрудитесь ее верно истолковать. Если же вы ощущаете какой-то дискомфорт в жизни - возможно, я натолкну вас на полезную мысль.

Парадоксально, но факт: мы зачастую сами не разбираемся в собственных желаниях. Убеждая себя или же действуя в силу привычки, мы живем так, как считаем возможным. Часто человек подменяет понятия «желаемое» и «возможное», не решаясь себе признаться в том, что занимается не тем делом, которым когда-то хотел заниматься. Тогда, в то время, что-то помешало ему - что-то, чего он не смог преодолеть. Чтобы не признавать поражения, он убеждает себя, что вовсе ничего такого и не хотел, и занимается чем-то другим - чем может.

Пример. После окончания института мой знакомый Сергей Ливанов решил уехать в США на заработки, возможно, продолжить там обучение. Но жизнь поставила перед ним сразу 2 «непреодолимых» препятствия: во-первых, родители выступили против «безумного замысла» сына, во-вторых, Сергей не мог получить разрешение на выезд, пока не отслужил в армии положенный срок.

В итоге он остался в своем институте в качестве научного сотрудника и провел в этой должности 5 лет. Сейчас он работает там же и считает, что «этот вариант - еще не самый плохой».

Но многие из нас изменили бы свое занятие при первой же возможности. Вот представьте себе, что вам не нужно больше заботиться о своем выживании и «добрый джинн» делает для вас все, что вы только захотите.

Вопрос: какое занятие в таком случае приносило бы вам удовольствие? Чем бы вы занялись?

Я уверен, что лишь один человек из ста оставил бы в своей жизни все как есть. Более того: многие прямо сейчас ушли бы с работы, на которой их держит только нужда. *»Не хочется - а надо!«*

- девиз большей части населения России.

Что же делать, не имея под рукой подходящего джинна?

1. Остановиться и задуматься.

Когда у вас ближайший отпуск или выходные? Можно посвятить их, помимо отдыха и накопившихся дел, еще и «разбору полетов». Чего вы хотите достичь? Чего вы достигаете, занимаясь именно этим делом? Чего достигают вашими руками другие? Кто вы на данный момент в повседневных скачках: лошадь, жокей, зритель, игрок, букмекер, директор? А кем хотите быть?

После такого «разбора» вполне может оказаться, что вы все эти годы лезли на гору только для того, чтобы в конце концов убедиться: *это не та гора*. «Ваши» желания на проверку могут оказаться требованиями руководства, окружения, времени - чего и кого угодно, только не вашими. Конечно, жить «скоту по вкусу» зачастую необходимо, соответствовать времени - тоже, но пусть чувство меры подскажет вам, что стоит выполнять, а от чего следует отказаться.

2. Двигаться «ужом».

Когда человек тонет в болоте, у него есть два варианта действий: либо брыкаться в надежде на то, что сможет выбраться, либо распластаться и ждать помощи. Два? А вот и нет: бывалые лесники говорят, что выбраться из болота можно, если лечь плашмя на спину и двигаться «ужом», без помощи рук и ног.

Так вот, применительно к жизни это означает, что сидеть и ждать чьей-то помощи не стоит: мы все тут как белки в колесе, и дополнительная ноша мало кого радует. Однако и суетиться, лезть по головам, добиваясь желаемого всеми возможными способами - тоже не надо.

Если в первом варианте вы можете тихо утонуть, то во втором - вас просто громко утопят. Чтобы другим неповадно было.

Постепенно, мягко и непреклонно, двигаясь «ужом», добивайтесь своего. У вас все получится.

3. Верить в цель.

Вы - можете. Парень, который занимался убоим свиной за 31 цент в день на фермах Пиджин-Крик в Индиане, стал 16-м президентом США. Парень, работавший посыльным в страховой компании с окладом 3 доллара в неделю, основал компанию «Kodak». Парень, 8 лет работавший «за идею» над одной программой, создал лабораторию Касперского. Они смогли - а вы не сможете?

Авраам Линкольн, Джордж Истман, Евгений Касперский - разные люди, разные имена, разные истории, но общее понимание: все впереди. Понимание того, что, рано или поздно цель будет достигнута. Лучшая мотивация для любого типа людей.

4. Жить будущим.

«Все имеет два творения: первое в голове, второе в реальности» - пишет Стивен Кови. Жить будущим - значит творить в голове, а это уже полдела. Пока мы живем «здесь и сейчас», мы тонем в пучине мелких бесцельных дел. Мы не думаем, к чему в конечном итоге идем и куда стремится наша жизнь. Так нам живется полегче. Но ведь легкий путь - путь под откос. А хочется - в гору.

Пример. Американец Джимми Уэльс, наблюдая за ростом «open-source» движения, подумал, что программисты могли бы работать совместно не только над программами. Появилась идея совместного редактирования кода. В 2000 году Джимми создал проект Nupedia. Прожив около года, проект не получил сколь-либо заметной огласки.

Но Джимми смело смотрел в будущее и верил в свою идею. На основе полученного опыта он развил ее, сделав весьма радикальное заявление: он готов создать онлайн-энциклопедию, чтобы каждый человек на планете имел доступ к работам, которые являются суммой знаний всего человечества. Через две недели он окончательно

Как контролировать свои желания

Автор: admin

19.03.2011 16:32 - Обновлено 29.10.2014 13:29

осознал, что это сработает - и в январе 2001 года проект «Википедия: свободная энциклопедия» увидел свет.

Если подытожить, **суть статьи такова: не ограничивайте себя.**

Да, возможно, какие-то действия и дела вам очень не хочется делать, а «надо». Но сам факт того, что вам *не хочется* - это уже предупреждение. Кому надо? И надо ли? Какая часть тех дел, которыми вы занимаетесь в жизни, нужна именно вам? Какая часть нужна вашим родным и близким? Не живете ли вы «скоту по вкусу», тратя свою жизнь, свое время, эмоции и силы на то, чтобы совершенно незначимые для вас люди жили в свое удовольствие?

И еще. *Помните - вы можете все.* И даже если вы чего-то не хотите - вы все равно можете это сделать. А можете и не сделать. Выбор - за вами, и никто иной не вправе на вас давить и пытаться вами управлять. Понимание этой идеи принесет вам внутреннюю свободу, помогая освободить огромные внутренние силы. Это понимание значительно улучшит вашу жизнь и жизнь тех, кто давно ждет от вас внимания и поддержки.

Это, разумеется, не значит, что вы тут же должны бросить все, что вам не нравится и не хочется. Просто знайте, что вы это можете!

Автор - Алексей Глазков

[Источник](#)