

# **Сила воли. Секретные методики спецслужб**

Сила воли имеет огромное значение в жизни человека. От нее зависит здоровье, материальное благополучие, достижения в учебе, продвижение по карьерной лестнице, успехи в бизнесе, семейное счастье. Но зачастую многим из нас не хватает этого чудесного качества. Мы теряем контроль над своим разумом и позволяем чувствам брать верх, тем самым разрушая свою жизнь.

О том, как выработать силу воли, научиться самообладанию и развить свой мозг, пойдет разговор в этой книге. Вы найдете не только интересные факты о том, как сила воли помогла людям справиться с жизненными проблемами, но и полезные практические упражнения. Военные психологи развитию силы воли уделяют большое значение. Спецслужбы накопили большой опыт в подготовке своих сотрудников.

Автор предлагает воспользоваться их методиками и применить их в обычной жизни. Развитая сила воли поможет вам стать свободным, независимым и уравновешенным человеком, добиться поставленных целей и сделать свою жизнь такой, какой вы ее желаете видеть.

ДЭВИД МАЛКОЛЬМ

# СИЛА ВОЛИ

СЕКРЕТНЫЕ  
МЕТОДИКИ  
СПЕЦСЛУЖБ



Издательский дом  
«СВАРОГ»  
Киев – 2023

УДК 159.922  
М 19

**М 19** Малкольм, Дэвид  
Сила воли. Секретные методики спецслужб / Дэвид Малкольм. — Киев: Изд. дом «СВАРОГ», 2023. — 48 с.

**ISBN 978-966-370-727-3**

Сила воли имеет огромное значение в жизни человека. От нее зависит здоровье, материальное благополучие, достижения в учебе, продвижение по карьерной лестнице, успехи в бизнесе, семейное счастье. Но зачастую многим из нас не хватает этого чудесного качества. Мы теряем контроль над своим разумом и позволяем чувствам брать верх, тем самым разрушая свою жизнь.

О том, как выработать силу воли, научиться самообладанию и развить свой мозг, пойдет разговор в этой книге. Вы найдете не только интересные факты о том, как сила воли помогла людям справиться с жизненными проблемами, но и полезные практические упражнения.

Военные психологи развитию силы воли уделяют большое значение. Спецслужбы накопили большой опыт в подготовке своих сотрудников. Автор предлагает воспользоваться их методиками и применить их в обычной жизни.

Развитая сила воли поможет вам стать свободным, независимым и уравновешенным человеком, добиться поставленных целей и сделать свою жизнь такой, какой вы ее желаете видеть.

ISBN 978-966-370-727-3

УДК 159.922



# Глава первая. Что такое сила воли?

*Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник.*

*Уильям Шекспир*

*Лишь когда в человеке взыграют его душевные силы, он истинно жив для себя и для других; только когда его душа раскалена и пылает, становится она зримым образом.*

*Стефан Цвейг*

Волю считают одним из самых сильных человеческих качеств. Именно от нее зависит наше финансовое положение, физическое и духовное здоровье, отношения с окружающими, карьера. Сила воли просто необходима современному человеку, чтобы добиться в жизни определенных высот.

Но что же это такое – сила воли? Волю очень часто соотносят с сильным характером, мужеством, решительностью, настойчивостью, терпением, выдержкой, смелостью, целенаправленностью, самоконтролем, иногда волю даже сравнивают со свободой.

Воля – предмет споров ученых, психологов, философов вот уже на протяжении многих веков. Одни считают, что никакой силы воли нет, есть только мотивы поступков, другие признают ее психическим явлением. Этот спор не прекращается и по сей день.

Посмотрим, что говорят о силе воли психологи: «Воля – это такая психическая функция или способность индивида, которая позволяет сознательно управлять своей психикой и поступками, для достижения поставленных целей или наоборот помогает отказаться от неверных решений или желаний».

В психологии выделяют три вида воли.

Свободная воля, ее еще называют духовная свобода. Таким видом воли обладают глубоко верующие люди, например, монахи. Они легко отказываются от материальных благ и посвящают свою жизнь духовному развитию.

Естественная воля. Этот вид воли проявляется в свободе мышления, взглядов, выбора, поведения, суждения, поведения человека.

Вынужденная воля. Этот вид воли характеризуется навязанным решением, то есть когда человеку необходимо что-то делать по необходимости из-за сложившейся ситуации.

А вот так трактовали «волю» древние философы. Сократ сравнивал силу воли с полетом стрелы. Стрела начинает свой полет только тогда, когда выбрана мишень, так и воля помогает совершать действие, когда намечена цель. Платон волю соотносил с целеустремленностью, правильным рассуждением или разумным стремлением. Другой древнегреческий ученый – Зенон – волю противопоставлял желанию. Но все греческие ученые приписывали воле сдерживающую роль, отводя ей миссию внутренней цензуры.

В психиатрии волю рассматривают как психический процесс, который включает в себя способность индивидуума к планомерной активной деятельности, направленной на удовлетворение необходимых потребностей человека. В этом процессе можно выделить следующие этапы: потребность или желание человека, мотивация его поведения, осознание потребностей, борьба мотивов, нахождение способа реализации поставленной цели, запуск реализации и контроль над всем этим действием.

Ученые доказали, что по наличию силы воли у человека можно предсказать его будущую жизнь: чем крепче сила воли, тем более успешной будет личность. Данный эксперимент проводили на протяжении сорока лет. Началось все так. Исследователи предлагали маленьким детям сладости, но предупреждали, что если они их не съедят в течение определенного времени, им принесут дополнительное пирожное. Реакция у детей была разная, некоторые съедали сразу, а некоторые убегали или закрывали глаза, чтобы не смотреть на соблазнение. Те дети, которые показали выдержку, в будущей жизни оказались более успешными.

И все же – что такое воля? После знакомства со всеми толкованиями воля начинает представляться как подчинение человека определенным правилам, вынужденное управление своей деятельностью, преодоление препятствий. Если взять на вооружение только это толкование, то в конечном итоге воля будет соотноситься с болезненным напряжением в попытке совершить необходимое действие. В итоге человеку проще будет плыть по течению, забываясь в повседневности, потакая свои слабостям.

Но почему успешным людям это напряжение воли приносит удовлетворение, а слабым – уныние? Да потому что силу воли можно рассматривать с разных точек зрения. Оказывается, проявлять силу воли можно без лишних психических уси-

лий, главное – научиться смотреть на нее под нужным углом. Рассмотрим два типа людей. Те люди, которые любят только комфорт, силу воли соотносят с напряжением и трудностями, естественно, они, стараясь избегать проблем, совершенно не тренируют свою волю. Ко второму типу относятся дисциплинированные люди, приучившие себя напрягаться для достижения поставленных целей. Поэтому проявление силы воли у них ассоциируется с приятным ощущением, чем-то похожим на спортивную победу. Силу воли эта группа людей соотносит с желанием добиться поставленной цели. Ну а чтобы возникло такое желание, необходима правильная мотивация. Мотивация помогает проявлению силы воли: если мы четко осознаём, для чего нам нужна поставленная цель, причины, почему нам необходимо выполнить те или иные действия, тогда мы охотнее выполняем все поставленные задачи. Чтобы выяснить, что вам хочется на самом деле, необходимо самому себе разложить по полочкам все последствия действий, в которых вам придется проявить силу воли. И если ваша цель – это продвижение к успеху, лучшей жизни, то потворство своим слабостям станет неоправданным и неуместным.

Морально-волевые качества, ценимые в обществе. Таких качеств можно выделить семь.

Первое – самостоятельность. Это способность и желание человека действовать самому, не прибегая к посторонней помощи, самоконтроль, ответственность за свои поступки.

Второе. Дисциплинированность – подчинение общепринятому порядку для блага общего дела.

Третье. Организованность – это составляющая дисциплинированности, означает умение управлять своим временем.

Четвертое. Инициативность. Инициатива – это стремление начинать и организовывать что-то новое. Обычно инициативность ассоциируется с предпринимательской хваткой.



Пятое. Героизм – это преодоление экстремально сложных ситуаций, требующих от человека проявления сильной воли.

Шестое. Самоотверженность – составляющая героизма и тесно связана самопожертвованием.

Седьмое. Принципиальность – это умение и смелость отстаивать какие-либо значащие идеи, несмотря на мнение окружающих.

Подводя итог сказанному, можно отметить, что сила воли необходима не только для улучшения своего качества жизни, но и тому обществу, в котором человек живет. Если человек развивает в себе морально волевые качества, то он получает общественное признание.

А что же такое безволие? Безволие – это лень, отсутствие желания работать, заниматься какой-либо деятельностью. В жизни каждому человеку приходится бороться с ленью. В психологии выделяют два вида лени. Первый вид – это отсутствие мотивации, а второй – это состояние души.

Отношение к лени среди ученых, исследователей, психологов и философов разное.

Одни безволие и лень порицали с древних времен и считали их не только отрицательными качествами личности, но даже смертным грехом.

А вот некоторые ученые лень называют двигателем прогресса. Именно лень делать тяжелую физическую работу или совершать какие-то действия стала причиной изобретений и внедрения в жизнь разнообразных технических инноваций.

В медицине лень иногда считают защитным механизмом от стресса, который спасает организм человека от перегрузки.

В психологии лень как положительное качество оценивается в тех случаях, когда на человека оказывается сильное давление со стороны окружающих. Лень в этом случае – тоже защитная реакция организма.

По мнению ученых, причинами лени могут быть дисфункции нейроразвития, нарушения в речи, слабое внимание и память, рассеянность, низкая интеллектуальная развитость, неспособность восприятия идей, плохая нервная система, ну и, конечно, воспитание.

Лень порождает в человеке такие личностные качества, как низкая самооценка, стремление избегать неудачи.

Лень и безволие – спутники скуки, депрессии, усталости, болезней, недоедания.



## Глава вторая. Как проверить силу воли

Перед прослушиванием этой главы приготовьте чистый лист бумаги, ручку или карандаш.

На свете нет такого человека, у которого в жизни всегда все было гладко. У каждого бывают то белые, то черные полосы, то взлеты, то падения. Именно поэтому, чтобы не отчаиваться при неудачах, не опускать руки и преодолеть все жизненные преграды, необходима сильная воля.

Силой воли обладает каждый человек, но далеко не каждый так считает. Например, человек в сотый раз бросает курить или садится на диету, чтобы похудеть, но все безуспешно. Он отказывается от этих идей, считая, что у него нет силы воли. Но ведь каждый из нас ежедневно выполняет какие-то обязанности, например, уборка квартиры, уход за престарелыми родителями, учеба, должностные обязанности, да и просто зарядка или занятия спортом – это не что иное, как проявление силы воли. Сила воли есть у каждого человека, но степень развития ее разная. Силу воли можно проверить с помощью тестов.

Для работы в спецслужбах, как правило, сотрудников отбирают, но среди них много и обычных людей, а не только гениев. Молодые люди сдают как физическую подготовку, так психологические тесты. К самым распространенным относятся универсальные методики Рэймонда Бернарда Кэттелла и ММРП 2.

ММРІ 2 (английское Minnesota Multiphasic Personality Inventory) – миннесотский многоаспектный личностный опросник. Опросник был разработан в 30 – 40-е годы прошлого века Джоном МакКинли и Старком Хатуэйем в Университете Миннесоты. Опросник содержит более пятисот вопросов отдельно для мужчин и для женщин, бланк ответов, описание основных и дополнительных шкал, ключи к тесту и расшифровку.

Наряду с опросником ММРІ 2 спецслужбы используют и многофакторный опросник, разработанный британским психологом Рэймондом Бернардом Кэттеллом. Он внес большой вклад в развитие психологии, в частности, в развитие способностей и мотивации поступков. За свою жизнь он опубликовал пятьдесят пять книг и 500 статей. Его опросник позволяет более глубоко изучить личность и дать ей объективную характеристику.

Чтобы проверить свою силу воли, вам не обязательно брать тесты для работников спецслужб. Можно воспользоваться тестами, разработанными Ильиным и Фещенко.

Давайте проверим вашу силу воли, ответив на простые вопросы. Вашему вниманию мы предложим два теста. Ответьте на поставленные вопросы как можно более объективно.

Пододвиньте ближе лист бумаги, возьмите ручку. В тесте будет пятнадцать вопросов. Если ваш ответ на заданный вопрос будет «да», то поставьте себе два балла, за ответ «нет» – ноль баллов, «иногда» – один балл.

### ***Итак, вопросы:***

Способны ли вы закончить начатую работу, если она вам крайне не интересна и скучна, независимо делаете ее вы сразу или с перерывами?

Можете ли вы преодолеть внутреннее сопротивление, если необходимо выполнить неприятное для вас поручение?

Можете ли вы максимально объективно оценить конфликтную ситуацию, в которой вы оказались участником? Можете ли вовремя взять данную ситуацию под контроль?

Можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны, если вам предписана диета?

Можете ли вы встать утром раньше обычного, если это вам необходимо?

Если вы оказались на месте происшествия, хватит ли у вас мужества остаться и дать показания?

Вы сразу отвечаете на письма или сообщения в соцсетях?

Способны ли вы преодолеть страх и не уклониться от запланированного действия, например, вам надо к стоматологу, а вы очень боитесь лечить зубы, вам нужно совершить перелет, а вы жутко боитесь самолетов?

Вам прописали очень неприятное лекарство. Вы будете его принимать?

Вы являетесь человеком слова, даже если вы пообещали что-то сгоряча и выполнение обещания доставит вам массу хлопот?

Вам предстоит поездка, командировка в незнакомый город. Вы поедете или откажетесь?

Вы строго придерживаетесь своего режима дня? Вы недоброжелательно относитесь к должникам?

Вам предстоит срочная работа, а по ТВ идет очень интересная передача. Экран телевизора не может вас заставить бросить работу?

Способны ли вы прервать ссору и не отвечать на слова обидчика, какими бы обидными они для вас ни были?

Вопросы закончились. Сосчитайте баллы. Если ваш результат от 0 до 12, то воля у вас развита очень слабо, вы предпочитаете делать только легкие и приятные дела и не идете наперекор своим желаниям. Причина ваших жизненных неудач – именно слабая сила воли.

Если результат от 13 до 21 – сила воли у вас развита средне. Вы можете справиться со сложной задачей, но лишние обязательства на себя не возьмете.

Результат от 22 до 30 говорит о том, что проблем с силой воли вы не испытываете, вы как раз из тех людей, с которыми можно смело идти в разведку.

Следующий тест поможет дать самооценку терпеливости, которая является одним из компонентов воли.

За каждый положительный ответ вы ставите себе «плюс», за отрицательный – «минус».

Тест включает в себя 18 вопросов. Проставьте на листе бумаге в столбик цифры от 1 до 18 и рядом пишите ответы «да» или «нет».

Первый. Бросите ли вы трудную работу, если она вызывает сильную усталость?

Второй. Сможете ли вы дочитать до конца скучную книгу? Третий. Способны ли вы стоять в длинных очередях?

Четвертый. Можете ли вы долго терпеть сильную боль?

Пятый. Вам хочется пить. Вы долго можете переносить жажду?

Шестой. Вы способны выдержать длительную диету или голодовку, чтобы похудеть или избавиться от болезни?

Седьмой. Физические упражнения у вас вызывают усталость, вы их сразу бросите?

Восьмой. Вы редко бросаете скучную работу, не выполнив ее до конца?

Девятый. Вам трудно заставить себя работать, превозмогая «не могу», «не хочу»?

Десятый. Вы не бросаете не законченную работу, даже если устали.

Одиннадцатый. Вам нравится физическая работа, заставляющая вас пересиливать свое «не могу» или «не хочу».

Двенадцатый. Вы с уверенностью можете сказать, что вы – терпеливый человек.

Тринадцатый. Несмотря на усталость, вы можете поддерживать высокий темп при беге.

Четырнадцатый. Вас раздражает ситуация, когда вы торопитесь, а вам приходится долго ждать общественный транспорт.

Пятнадцатый. Вы не терпите боль.

Шестнадцатый. Вам неприятно считать себя слабовольным человеком, поэтому даже тяжелую физическую работу вы доводите до конца.

Семнадцатый. Ваш жизненный принцип: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».

Восемнадцатый. Вы не считаете, что «терпение и труд все перетрут». Вы уверены, что к работе надо относиться разумно, а не «пахать как лошадь».

Считаем баллы. Если вы ответили «да» по пунктам 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, то поставьте за каждый положительный ответ по одному баллу. Если вы ответили «нет» по пунктам 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18, то каждый «нет» тоже прибавьте по 1 баллу.

Сосчитайте общее количество баллов. Если баллов меньше 6, значит, ваша терпеливость низкая, если баллов будет больше 12, значит, вы очень терпеливый человек.

Не расстраивайтесь, если показатели этого вас не удовлетворили. Главное, вы сделали первый шаг на пути работы над собой. А в следующих главах вы узнаете, как укрепить свою силу воли.



# Содержание

<b>Глава первая. Что такое сила воли?</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава вторая. Как проверить силу воли</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава третья. Тренируем силу воли</b> .....	<b>15</b>
3.1. Зачем укреплять силу воли? .....	15
3.2. Упражнения для тренировки силы воли .....	18
<b>Глава четвертая. Самообладание</b> .....	<b>23</b>
4.1. Понятие самообладания .....	23
4.2. Как сохранить самообладание в обычной жизни? .....	26
<b>Глава пятая. Стресс и сила воли</b> .....	<b>28</b>
5.1. Что такое стресс? .....	28
5.2. Как справиться со стрессом? .....	30
5.3. Профилактика. Первая помощь при стрессе .....	32
<b>Глава шестая. Как сила воли и внутренний настрой помогают справиться с болезнью</b> ...	<b>34</b>
<b>Глава седьмая. Сильная воля способна творить чудеса</b> ....	<b>38</b>
7.1. Они победили себя .....	38
7.2. Воля в экстремальных ситуациях .....	41
<b>Глава восьмая. Тренируйте свой мозг</b> .....	<b>43</b>
8.1. Польза тренировки .....	43
8.2. Упражнения .....	44

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Дэвид Малкольм

# СИЛА ВОЛИ СЕКРЕТНЫЕ МЕТОДИКИ СПЕЦСЛУЖБ

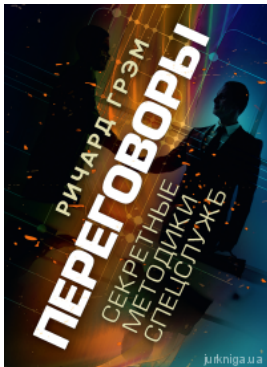
*(Російською мовою)*

Підписано до друку 22.05.2023 р. Формат 60x84 1/16.  
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 2,95. Тираж 300 прим.

Видавничий дім «СВАРОГ»  
вулиця Гната Юри, 9  
м. Київ 02105

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2581 від 10.08.2006 р.

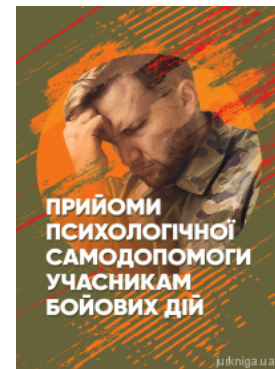
## Книги, які можуть вас зацікавити



Переговори.  
Секретні методики  
спецслужб



Решение проблем по  
методикам спецслужб.  
14 мощных  
инструментов



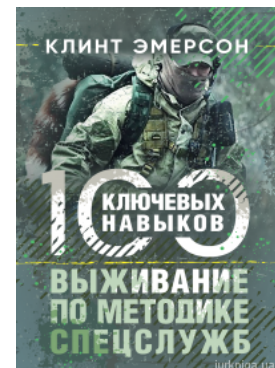
Приемы психологической  
самопомощи  
участникам боевых действий



Пропаганда



Як вижити під час  
надзвичайної ситуації  
та під час війни: легко  
про серйозне



Выживание по  
методике спецслужб.  
100 ключевых навыков

Перейти до галузі права  
Військове право



[Перейти на сайт →](#)