

СИЛА ВОЛИ



Фрэнк Ченнинг Хэддок

Книга 1: Воля и успех



Платон Стрельцов

Сила воли. Книга 1: Воля и успех

«Автор»

2026

Стрельцов П.

Сила воли. Книга 1: Воля и успех / П. Стрельцов — «Автор», 2026

«Сила воли» Фрэнка Ченнинга Хэддока (1907) — одна из первых книг о том, как развивать волю, и бестселлер своего времени: за восемь лет она выдержала 75 изданий. В первой книге автор объясняет, что такое воля и как она принимает решения, как распознать её «болезни» — нерешительность, упрямство, вялость — и как тренировать её день за днём. Хэддок опирается на психологию своего времени и на примеры Наполеона, Вашингтона, Кромвеля, Дарвина. В конце — свод из 55 практических правил для жизни. Новый перевод сделан простым современным языком.

© Стрельцов П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Властный Дух	7
Книга 1. Воля и успех	8
Глава I. Воля и её действие	9
Основные понятия	10
Как устроено волевое решение	12
Свобода воли	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сила воли. Книга 1: Воля и успех

Фрэнк Ченнинг Хэддок

Перевод с английского — Платон Стрельцов

Оригинал: Frank Channing Haddock. Power of Will. 1907. Произведение находится в общественном достоянии.

«Сила воли» Фрэнка Ченнинга Хэддока (1907) — одна из первых книг о том, как развивать волю, и бестселлер своего времени: за восемь лет она выдержала 75 изданий. В первой книге автор объясняет, что такое воля и как она принимает решения, как распознать её «болезни» — нерешительность, упрямство, вялость — и как тренировать её день за днём. Хэддок опирается на психологию своего времени и на примеры Наполеона, Вашингтона, Кромвеля, Дарвина. В конце — свод из 55 практических правил для жизни. Новый перевод сделан простым современным языком.

Предисловие

Эта книга приходит к вам как доброжелатель, учитель и пророк.

Учителем она станет, если вы честно постараетесь отозваться на неё умом — то есть решитесь **ДУМАТЬ**: думать вместе с ней и продумывать её.

Пророком более высокой и успешной жизни она станет, если вы будете настойчиво и разумно выполнять её требования. Тогда вы сами станете ещё более полным руководством к совершенной воле.

Но помните! Эта книга не может думать за вас — **ЭТО ЗАДАЧА ВАШЕГО УМА**.

Эта книга не может дать вам большую силу воли — **ЕЁ ВЫ ОБРЕТЁТЕ САМИ, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ ТЕМ, ЧТО В НЕЙ НАПИСАНО**.

Эта книга не может удержать вас в упорной работе над собой — **ЭТО ИСПЫТАНИЕ ВАШЕЙ ВОЛИ**.

В этой книге нет магии. Она не обещает ничего оккультного или таинственного. Это просто призыв к практической и научной работе.

Если вы будете твёрдо выполнять всё, что в ней намечено, книга пробудит в вас лучшие стремления, сделает вас учителем самого себя и вдохновит, как пророк, раскрыть себя в полную силу.

ВСЁ ТЕПЕРЬ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

Властный Дух

*Властный Дух — достойное имя
Отважной силы, что испытывает своё умение.
В нём — сердце всей игры:
Вселенская мощь, величавая Воля.*

Книга 1. Воля и успех

*«О живая Воля, ты пребудешь,
Когда всё мнимое потерпит крах».*
— Альфред Теннисон

Глава I. Воля и её действие

«В простейшей живой материи, протоплазме, воля проявляется как способность сокращаться по собственному почину. У подвижных клеток, например у зооспор и сперматозоидов, её действия уже разнообразнее. У растений и животных она управляет движениями соседних клеток. А с появлением нервов и мышц круг того, что она может запускать и выполнять, становится неизмеримо шире». — Ван Норден

В человеческой воле до сих пор много загадок. И всё же как способность ума она хорошо знакома каждому и вполне практична. Даже те, кто отрицает духовную природу человека, не спорят с тем, что воля существует. Учёные расходятся во мнениях о её происхождении, устройстве, задачах, границах и свободе. Но все согласны, что воля — реальная часть нашего ума и что она играет в жизни огромную роль.

Споры о толкованиях не отменяют фактов.

Иногда волю определяют как «способность к сознательному и особенно к обдуманному действию». Но слово «сознательный» здесь, пожалуй, лишнее. Некоторые бессознательные действия, вероятно, тоже выражают волю, а некоторые невольные поступки вполне осознанны. Обдумывание есть в каждом волевом действии, хотя порой оно занимает долю секунды. Но ни это обдумывание, ни сам поступок не всегда осознаются. Поэтому точнее всего определить волю так: **воля — это способность управлять собой.**

Воля работает вместе с чувствами и знанием, но это не одно и то же. Не стоит путать её и с желанием или с нравственным чувством. Можно чувствовать что-то и не проявлять воли, а можно проявить волю вопреки чувству. Воля может действовать в согласии со знанием, вопреки ему или вовсе без него. Мы часто чего-то хотим и при этом ничего не решаем. А нравственное чувство иногда становится единственной причиной решения — или воля отбрасывает его, что бы ни говорила совесть.

Основные понятия

Воля — это способ, которым человек существует и действует, управляя и собой, и своим телом.

При этом проявляет волю не какая-то отдельная «воля» внутри нас, а сам человек. Точно так же воспринимает не «способность восприятия» и рисует картины в уме не «способность воображения», а человек.

Воля — это «сама душа, которая управляет собой».

«Волей в узком смысле, — пишет Ройс, — обычно называют ту часть нашей душевной жизни, которая отвечает за внимательное управление своим поведением».

Когда человек пускает эту силу в ход, он принимает **волевое решение**. Это внутренний приказ самому себе: сделать что-то умом или телом.

Сила воли видна по тому, насколько ум и тело слушаются таких приказов.

Невозможного никто не решает. Нельзя усилием воли поднять парализованную руку или взлететь без самолёта. Желание может возникнуть, но ум никогда не отдаст приказ, если знает, что ни он сам, ни тело его не выполнят.

Волю можно рассматривать с двух сторон: как **волю в запасе** и как **волю в действии**. В первом случае это способность человека начинать и направлять свои действия. Во втором — сами эти действия.

О человеке говорят, что у него сильная воля, когда он способен с огромной силой направить ум на одно решение или на целую цепочку решений. Качество его воли видно по силе и упорству решений и поступков. Когда воля проявляется, она из запаса переходит в действие: волевые решения — это и есть ум, который управляет собой.

Значит, волю нужно понимать как энергию. В зависимости от её величины она бывает слабой, достаточной или очень большой.

Вот пример. Рассказывают, что марокканский правитель Мулей Молук¹ лежал больной, почти без сил, когда его войска вступили в бой с португальцами. В решающий момент он поднялся с носилок, собрал армию, повёл её к победе — и тут же упал и умер.

Вот что такое накопленная сила воли.

Канатоходец Блонден² рассказывал похожую историю: «Однажды я подписал договор, что в назначенный день провезу тачку по канату. За день-два до этого меня скрутил прострел. Я позвал врача и сказал, что он обязан вылечить меня к сроку: иначе я не только останусь без заработка, но и заплачу крупную неустойку. Лучше не стало. Накануне вечером врач уговаривал меня даже не думать о выступлении, а утром запретил вставать. Я ответил: „Если вы не можете меня вылечить, зачем мне ваши советы?“ На месте доктор снова твердил, что я не в состоянии выступать. Я пошёл, хотя спина была скрючена, как у лягушки. Взялся за тачку, провёз её по канату так же хорошо, как всегда, и вернулся обратно. А когда всё кончилось, снова превратился в лягушку. Что дало мне силы? Мой запас воли».

Сила воли — это, во-первых, способность ума к отдельному решению. Мощная воля означает, что ум умеет вложить огромную энергию в приказ — самому себе, телу или другим людям. Эмерсон называл это «усилием, которое собирает и приводит в движение всего человека».

Ум здесь похож на электрическую батарею. Сила разряда зависит от её размера и устройства. В ней можно накопить большой запас энергии, а при умелом обращении получить ток огромной силы. Некоторые люди способны на колоссальное усилие воли в отдельных случаях: душевнобольные в приступе ярости, обычные люди в сильном страхе, исключительные натуры с большой природной энергией. Значит, силу воли можно копить. Её можно и увеличить, и улучшить.

Во-вторых, воля — это способность упорно держаться цели. Цель может быть близкой или далёкой, касаться одного дела или всей жизни. Но упорство воли зависит от того, какова она в каждом обычном решении. Можно проявлять огромную энергию в отдельных случаях и оставаться слабым там, где нужны последовательность или большая жизненная цель. Если человек слаб в обычных решениях, он не выдержит длинной цепочки поступков ради далёкой цели. Поэтому для успеха в жизни нужно развивать волю в действии.

«Цепь не прочнее своего самого слабого звена».

Развить волю можно только одним способом — неукоснительно выполняя мудрые и разумные решения.

Жизнь человека держится на воле, но воля зависит от самого человека. В конечном счёте это всегда его собственный выбор.

Отсюда парадокс: воля — это способность души управлять собой, и всё же душа сама решает, как и ради чего эту способность применять.

Из этого парадокса и растут споры о нравственной свободе. Вопрос о свободе воли спорный, и здесь его можно затронуть лишь вскользь. Суть, по-видимому, ясна, но для этой книги она слишком отвлечённая.

Как устроено волевое решение

«Воля, — говорит один французский автор, — это выбор ради действия». Строго говоря, это неточно: выбирает не воля, а человек. Но в общем смысле волю можно определить как способность выбирать, что делать. За выбором всегда следует решение, а за решением — действие. Если мы «решили» что-то сделать, но не делаем, значит, в этот момент мы либо не выбираем, либо уже передумали. Мы всегда делаем то, что действительно выбрали, — насколько позволяют силы ума и тела. Когда они не позволяют, мы можем хотеть, но не решаем. И у каждого выбора есть довод, достаточно веский, чтобы человек принял решение.

Такой довод назовём **решающим доводом**: это мотив, который человек одобрил как основание для действия. Сначала одобрение, потом решение. Поэтому всякое волевое решение — это выбор между мотивами. Одобрив мотив, ум тем самым выбирает и действие, которое за ним последует. Бывает, что ум видит, казалось бы, веский довод и всё же ничего не делает. Значит, другие мотивы мгновенно, может быть незаметно для него самого, перевесили — и решающим стал довод в пользу бездействия или противоположного поступка.

Итак, волевое решение проходит четыре шага:

Ум представляет себе, что можно сделать.

Ум перебирает мотивы и доводы за и против.

Один из доводов становится решающим.

Ум принимает решение в соответствии с ним.

Как пишет профессор Джозайя Ройс в «Очерках психологии», мы не просто наблюдаем свои поступки и стремления как сплошную массу. Мы уделяем им больше или меньше внимания и то одно, то другое желание ставим в центр. «Обратить внимание на какое-то стремление или желание — то же самое, что выбрать его, предпочесть или всерьёз им заинтересоваться. Такое внимательное и практическое предпочтение одной линии поведения всем остальным, которые в этот момент есть в уме, и называется произвольным действием».

Мотив — это призыв к решению, но не само решение. «Мотив нельзя приравнять к решению: он лишь его основание. Иначе у нас было бы столько же решений, сколько мотивов, а это явная бессмыслица». Добавим: мотив — не непреодолимое влечение, влечение — не желание, а желание — не решение. Волевое решение ни к чему другому не сводится. Это действие особого рода.

Мотив, ставший решающим, — это не причина решения, а только повод. Причина — сам человек, который свободен выбрать, на что опереться. Мотивы — условия, а не причины. Доказательство тому — наша совесть: само слово «должен» уже говорит о свободе, что бы ни утверждали философы, отрицающие её.

Свобода воли

Выражение «свобода воли» — по сути повтор, а «несвободная воля» — противоречие. Сказать, что воля свободна, — значит просто сказать, что она есть. Человек, неспособный решать, что ему делать, неполноценен.

Воли может не быть вовсе. Но если у человека есть хоть какая-то воля, она свободна.

Воля может быть слабой, но в пределах этой слабости она остаётся свободной.

Сама способность хотеть не бывает несвободной. Несвободным бывает человек — из-за болезни, слабого ума, нравственной испорченности или, возможно, обстановки. Ведь воля сама по себе не ощущает — это делают органы чувств; не познаёт и не оценивает — это делает разум; не тянется к предмету и не отталкивает его — это делают чувства; не рассуждает о правильности поступка — это делает совесть. И даже отбирает варианты, из которых воля потом выбирает, тоже разум.

Поэтому чувства, разум и нравственные силы могут работать плохо. Человеку может быть трудно взвесить мотивы и решить, какой из них важнее. Но это слабости ума или человека, а не воли. Мы не отнимаем у воли свободу, говоря, что несвободен бывает человек. Любую несвободу человека можно преодолеть развитием, воспитанием и нравственным влиянием. Поступок определяет не мотив, а состояние человека. И если его не сломила болезнь, он в известной мере всегда может сделать решающим любой мотив.

Большинство людей в той или иной мере в плену у зла. Но этот плен в том, что дурной человек склонен выбирать дурные мотивы. Отсюда и его ответственность: он сам позволил злу укорениться. «Разумная сила, способная ставить и добиваться своих целей, может пренебречь правилами, которые одни надёжно её ведут, — и в итоге совсем потерять своё естественное предназначение».

Сэмюэл Джонсон³ писал: «Если человек всё время поддаётся впечатлениям, он постепенно привыкает к этому и в конце концов так им подчиняется, что перестаёт быть свободным — или, что на деле одно и то же, начинает думать, что он не свободен».

И ещё одна мысль: «В учение о предопределённости никто на самом деле не верит. Если бы мне доказали, что я не вижу, а я не смог бы возразить, — неужели я поверил бы, что слеп?»

Отсюда сила и ценность характера. Человек с правильным характером склонен делать решающими правильные мотивы.

Воля подчиняется законам, ведь она часть общего порядка вещей. Она живёт по общим законам человеческой жизни и по законам собственной природы. Воля без законов не имела бы смысла. На неё влияют характер человека, его окружение и нравственные обстоятельства. Но сама она устроена так: каждое решение связано с мотивами, у каждого есть решающий довод, и ни одно не определяется только одним доводом. Решение вне этих законов — не свободное решение, а вообще не решение. Воля без законов — это каприз. Капризный человек во власти случайных влияний. Такого мы называем рабом: он не может действовать разумно, ради цели, которую выбрал сам.

Воля свободна, только если она сама — причина своих действий. А для этого она должна действовать по законам своей природы. Закон — суть свободы. Свободно то, что может беспрепятственно жить по своим законам.

Воле не нужно выходить за свои пределы, чтобы быть свободной. Птица свободна летать, но не свободна жить под водой. Птица со сломанным крылом летать не может, но полёт от этого не перестаёт быть частью птичьей свободы. Так и временная слабость отдельного человека не отменяет свободы воли действовать по своей природе.

Вот как написано о филантропе Говарде⁴. В этих словах видна воля (а) в запасе, (б) в действии, (в) как энергия, (г) как подвластная уму, (д) как свободная и (е) как зависящая от характера — от того, кем человек себя сделал:

«(в) Энергия его (а) решимости была так велика, что, проявляясь она (б) лишь изредка, она казалась бы бурной порывистостью. Но она не ослабевала ни на минуту и потому стала ровной, похожей на спокойное постоянство, — настолько она была далека от суеты и волнения. Это было спокойное напряжение, (г) которое природа человеческого ума не позволяла сделать больше, а (е) характер этого человека (д) не позволял сделать меньше».

Говард — пример к словам Эмерсона: «Движущая сила появляется только тогда, когда человек превращается в свою волю: он становится волей, а воля — им». Вся человеческая природа — огромный комментарий к этим словам. Сила, которая побеждает судьбу, — это энергия свободной воли.

На этом закончим краткий обзор того, как устроена воля.

Что эта книга даст читателю, зависит только от него самого.

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.