ФРЭНК ЧЕННИНГ ХЭДДОК

СИЛА ВОЛИ

КНИГА 2: ВОЛЯ И ТРЕНИРОВКА ЧУВСТВ

Платон Стрельцов

Сила воли. Книга 2: Воля и тренировка чувств

«Автор»
2026

Стрельцов П.

Сила воли. Книга 2: Воля и тренировка чувств / П. Стрельцов — «Автор», 2026

Вторая книга классического курса Фрэнка Ченнинга Хэддока «Сила воли» (1907). Автор исходит из того, что воля растёт от упражнения, а начинать нужно с восприятия. Кто научился видеть, слышать и чувствовать вещи такими, какие они есть, тот яснее видит мотивы своих поступков и их последствия.В книгу вошла вторая часть оригинала — десять глав. В них принципы тренировки и пошаговые упражнения для глаз, слуха, вкуса, обоняния, осязания, нервов и рук, упражнения на устойчивость тела и правила общего здоровья. Большинство упражнений рассчитано на десять дней. Главы завершаются стихами автора.Перевод выполнен простым современным языком. Устаревшие медицинские утверждения автора сокращены или снабжены примечаниями.

© Стрельцов П., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От переводчика 6
Книга 2. 7
Клятва 7
Глава I. Советы для упражнений 8
Первый принцип 9
Второй принцип 10
Третий принцип 11
Четвёртый принцип 12
Пятый принцип 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Платон Стрельцов
Сила воли. Книга 2: Воля и тренировка чувств

Фрэнк Ченнинг Хэддок

Перевод с английского — Платон Стрельцов

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

Вторая книга классического курса Фрэнка Ченнинга Хэддока «Сила воли» (1907). Автор исходит из того, что воля растёт от упражнения, а начинать нужно с восприятия. Кто научился видеть, слышать и чувствовать вещи такими, какие они есть, тот яснее видит мотивы своих поступков и их последствия.

В книгу вошла вторая часть оригинала — десять глав. В них принципы тренировки и пошаговые упражнения для глаз, слуха, вкуса, обоняния, осязания, нервов и рук, упражнения на устойчивость тела и правила общего здоровья. Большинство упражнений рассчитано на десять дней. Главы завершаются стихами автора.

Перевод выполнен простым современным языком. Устаревшие медицинские утверждения автора сокращены или снабжены примечаниями.

От переводчика

Эта книга написана в 1907 году. Она передаёт взгляды своего времени на психологию, физиологию и здоровье. Часть утверждений автора с тех пор устарела или не подтвердилась.

Самые спорные места сокращены или снабжены примечаниями. Остальное оставлено как у автора, чтобы сохранить его мысль и стиль.

Советы о питании, питье, сне, упражнениях и силе внушения не заменяют консультацию врача. Если у вас есть заболевание или вы в чём-то сомневаетесь, прежде чем следовать этим советам, посоветуйтесь со специалистом.

Книгу можно читать отдельно. Понятия, на которые опирается автор, — например, «волевой настрой» и «настрои воли», — подробнее разобраны в Книге 1 «Воля и успех».

Книга 2.
Воля и тренировка чувств

Клятва

Я понимаю, что для настоящего успеха в делах и в нравственной жизни нужна сильная и хорошо натренированная воля. Я вижу недостатки своей воли. Поэтому я РЕШАЮ:

1 честно испытать эту книгу во всех её упражнениях и советах;

2 до конца жизни применять их на деле — те, что явно для этого предназначены, — вместе с другими, которые придут мне в голову во время занятий.

*Подпись:*_____

Глава I. Советы для упражнений

«Природу часто удаётся скрыть, иногда — победить, но редко — искоренить. Кто хочет одолеть свою природу, пусть не ставит себе ни слишком больших, ни слишком малых задач. Первые обескуражат его частыми неудачами. Вторые дадут ему лишь медленное продвижение, хоть он и будет часто побеждать. Не стоит навязывать себе привычку без передышки — нужны перерывы. Пауза укрепляет новый натиск. А если несовершенный человек упражняется без конца, он упражняет и свои ошибки, и свои способности и прививает себе привычку к тем и другим. Помочь здесь может только своевременный перерыв». — Лорд Бэкон[1]

Если упражнения этой книги покажутся вам ненужными или скучными, вспомните слова Ройса[2] из «Очерков психологии»:

«Развитие и поддержка умственной деятельности любого уровня зависят от постоянного и правильного использования органов чувств. Всякое развитие даже самой высокой внутренней жизни включает развитие органов чувств».

Но заметьте: «Жизнь чувств — не какая-то низшая жизнь, которой резко противостоит высшая жизнь ума, чувств и воли, почти от неё не зависящая и в идеале способная от неё отделиться. Напротив, чувственный опыт играет свою, и притом существенную, роль даже в самых высоких проявлениях нашего духа. Поэтому, когда мы хотим развить отвлечённое мышление, наши приёмы должны включать разумный план развития чувств. Они должны не отсекать чувственный опыт как таковой, а лишь выбирать из него то, что пригодится для цели».

Теперь мы готовы к настоящей работе — к воспитанию воли через телесные упражнения. Эта глава вводная, но вполне практическая. Её нужно не просто прочитать, а изучить, пока её советы прочно не войдут в повседневную жизнь.

Здесь видно несколько принципов. На них построены все телесные упражнения.

Первый принцип

Если постоянно и разумно думать о развитии какой-либо способности ума и упражняться ради этой цели, сама способность развивается. С волей так было бы и без систематических занятий. Но упорядоченные упражнения удерживают внимание на нужной цели и усиливают саму мысль о воспитании воли. Ценность постоянной мысли «Я решаю обрести сильную и хорошо натренированную волю!» трудно переоценить.

Второй принцип

Упражнения одной части тела или ума благотворно влияют и на другое:

• упражнения тела — на другие части тела;
• упражнения тела — на разные способности ума;
• упражнения ума — на другие способности ума;
• упражнения ума — на разные функции и органы тела.

Общий закон хорошо виден на простом примере: если каждый день тренировать хватку одной руки, крепнет и другая. Профессор Э. У. Скрипчер[3] пишет в книге «Мысль, воля, действие»:

«Мне непонятно, как вопреки всему опыту гимнастических залов некоторые авторы утверждают, будто упражнение не меняет предельного усилия. Во всяком случае, в опытах под моим руководством перемену можно было проследить день за днём.

Любопытно, что прирост силы не ограничивается тем действием, которое упражняли. В первый день испытуемый по десять раз изо всех сил сжимал динамометр сначала левой рукой, потом правой. Результат: левая — 6,8 кг, правая — 6,8 кг. Затем одиннадцать дней почти ежедневно тренировали только правую руку, а левую не использовали вовсе. Правая рука прибавляла день ото дня и на двенадцатый день показала 11,3 кг. Левая в тот же день показала 9,5 кг. Значит, левая рука прибавила 2,7 кг — больше трети — благодаря тренировке другой руки».

В упражнениях ради развития воли то, что верно для рук, верно и для способностей ума. Более того, **упорные, целенаправленные упражнения тела вообще развивают силу воли.**Тот же автор продолжает:

«Много говорилось о связи физических упражнений с силой воли. Думаю, я достаточно объяснил, почему силу действия можно считать показателем силы воли. Несомненно, гимнастика увеличивает силу действия. Вывод очевиден: сила воли для этих действий тоже должна возрастать. Часто замечали, что действие становится всё сильнее, хотя в мышце не видно ни малейших перемен.

Конечно, я не спорю, что развитая мышца даёт больший результат при том же импульсе, чем неразвитая. Но я утверждаю: значительная часть прироста или убыли силы зависит от перемен в силе воли. Никто, например, не скажет, что у силача Сандова[4] воля сильнее, чем у всех остальных. Но сила Сандова постоянно меняется. Отчасти это может зависеть от мышц, но большей частью — от перемен в силе воли. Когда Сандов слаб, разозлите его — и посмотрите, что будет».

Третий принцип

Простые телесные упражнения готовят путь к более сложным. «Все высшие действия в жизни зависят от того, насколько человек в целом владеет органами тела». Это верно, даже когда такое владение приобретается как попало. И неизмеримо вернее, когда к нему стремятся сознательно. «Поэтому, развивая эти способности», мы проходим начальную, а при сознательной работе и вполне полную, «тренировку воли: на саму волю это непременно подействует».

Четвёртый принцип

Разумное воспитание воли должно начинаться с восприятия. Восприятие предшествует росту ума. Органы чувств — наши рудокопы: они добывают сырьё для умственной жизни. И всё же как мало людей внимательны к своим ощущениям и разумно пользуются чувствами! Как ни странно, это во многом неизведанная земля.

Одно из главных различий между людьми — в зрении. Под зрением здесь понимается умение видеть, слышать и чувствовать действительность. Одни замечают многое на поверхности вещей, другие — почти ничего. Одни видят не только внешнюю сторону, но и внутреннее содержание. Другие не видят ни поверхности, ни скрытого смысла. Глаза, уши, нервы у них есть, но они не видят, не слышат, не чувствуют. Сильная воля таким людям незнакома. Ими во многом правит прихоть.

Итак, первое условие роста воли — наблюдательность. Ум должен научиться видеть, слышать и чувствовать вещи такими, какие они есть.

«Зрячий и Незрячий[5] отправились в путь вместе, — пишет уже цитированный автор. — Незрячий замечал только то, что само бросалось ему в глаза. Зрячий высматривал всё. Зрячий пользовался основным способом всякого познания — *наблюдением*, то есть умением следить.

Это первый урок, который нужно усвоить, — искусство наблюдать. Большинство из нас учились в школе, когда этому искусству не учили. И, увы, большинство детей до сих пор ходят в такие же школы. Есть правильные способы научиться наблюдать, но обычные школьные «предметные уроки» дают обратный результат. А мы не сделаем ни шагу дальше, пока не научимся наблюдать».

Поэтому лозунг на всём пути — ВНИМАНИЕ! Воля должна начать работу с решения неотступно быть внимательной. К работе каждого чувства воля должна относиться с огромным вниманием! Ни в одном упражнении нельзя забывать лозунг: ВНИМАНИЕ! Но внимание — ради чего? Ради одной цели — силы воли! Поэтому главная формула такова:

«Я РЕШАЮ ПРОЯВЛЯТЬ ВОЛЮ! ВНИМАНИЕ!»

Пятый принцип

Систематические упражнения, в которых сила воли постоянно стоит перед глазами как цель, от которой нельзя отступить, вырабатывают волевую привычку. Отсюда ценность упорства. Практика развивает упорство, упорство совершенствует практику. Эмерсон[6] сказал верно:

«Второе, что заменяет природный темперамент, — муштра, сила навыка и привычки. Наёмная кляча лучше в дороге, чем арабский скакун... В Вест-Пойнте полковник Бьюфорд[7], главный инженер, бил молотом по цапфам пушки, пока не отбил их. Он сделал из орудия несколько сотен выстрелов подряд, пока его не разорвало. Какой удар отбил цапфу? Каждый. Какой выстрел разорвал орудие? Каждый. *Diligence passe sens*[8], — любил говорить Генрих VIII, то есть „Велика сила муштры“... Практика — это девять десятых... Шесть часов в день за фортепиано — только ради беглости пальцев. Шесть часов в день за мольбертом — только чтобы овладеть отвратительными материалами: маслом, охрой и кистями. Мастера говорят, что узнают мастера музыки по одной постановке рук на клавишах, — настолько трудно и важно владеть инструментом. Научиться обращаться с инструментами тысячами повторений, научиться счёту бесконечным сложением и делением — вот в чём сила механика и конторщика».

«Не только люди, — пишет философ Томас Рид[9], — но и дети, люди с ограниченными умственными способностями и животные приобретают привычкой многие восприятия, которых у них изначально не было. Почти в каждом занятии есть свои особые восприятия такого рода. Пастух знает каждую овцу своего стада, как мы своих знакомых, и может выбрать их по одной из чужого стада. Мясник на глаз определяет вес и качество быков и овец ещё до забоя. Фермер на глаз почти точно оценивает, сколько сена в стогу или зерна в куче. Моряк видит грузоподъёмность, постройку и расстояние корабля в море, когда тот ещё очень далеко. Каждый, кто привык к письму, узнаёт знакомых по почерку, как по лицам. Словом, приобретённое восприятие у разных людей очень разное — смотря по тому, с какими предметами они имеют дело и *сколько усилий вкладывают в наблюдение за ними*».

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.