СИЛА ВОЛИ

КНИГА 3:

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ.
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРИВЫЧЕК.
ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ.



ФРЭНК ЧЕННИНГ ХЭДДОК

Фрэнк Ченнинг Хэддок

Сила воли. Книга 3: Тренировка памяти. Избавление от привычек. Публичные выступления

«Автор»
2026

Ченнинг Хэддок Ф.

Сила воли. Книга 3: Тренировка памяти. Избавление от привычек. Публичные выступления / Ф. Ченнинг Хэддок — «Автор», 2026

Третья, заключительная книга классического курса Фрэнка Ченнинга Хэддока «Сила воли» (1907). Автор переходит от тела к уму и к отношениям с людьми. Воля, по Хэддоку, растёт там, где человек учится управлять вниманием, мыслями, привычками и словом.В книгу вошли три последние части оригинала — одиннадцать глав. В них упражнения для внимания, чтения и мышления, памяти и воображения; советы, как избавиться от дурных привычек; главы о публичных выступлениях, о влиянии на других людей и о воспитании воли ребёнка. Многие главы завершаются стихами автора.Перевод выполнен простым современным языком. Устаревшие утверждения автора сокращены или снабжены примечаниями.

© Ченнинг Хэддок Ф., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От переводчика 6
Часть 1. Тренировка ума 7
Глава I. Упражнения для внимания 8
Суть главы 9
Вступление 10
Упражнения 12
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Сила воли. Книга 3: Тренировка памяти. Избавление от привычек. Публичные выступления

Перевод с английского — Платон Стрельцов

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

Третья, заключительная книга классического курса Фрэнка Ченнинга Хэддока «Сила воли» (1907). Автор переходит от тела к уму и к отношениям с людьми. Воля, по Хэддоку, растёт там, где человек учится управлять вниманием, мыслями, привычками и словом.

В книгу вошли три последние части оригинала — одиннадцать глав. В них упражнения для внимания, чтения и мышления, памяти и воображения; советы, как избавиться от дурных привычек; главы о публичных выступлениях, о влиянии на других людей и о воспитании воли ребёнка. Многие главы завершаются стихами автора.

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

От переводчика

Эта книга написана в 1907 году. Она передаёт взгляды своего времени на психологию, физиологию, здоровье и воспитание. 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 здоровье, питании, вредных привычках 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», а упражнения для тела и органов чувств — в Книге 2 «Воля и тренировка чувств».

Часть 1. Тренировка ума
Что видишь ты?

Свет полусферою благой,
Душою созданный живою,
Объемлет зрение собою —
Миры вдали и прах земной.
Небесный свод — алмазный кров,
Земля и море в блеске света —
Всё к мысли нас зовёт, и это —
Чтоб дух хранил свой мир миров.
Так мир, что в теле заключён,
Вбирает больше, возрастая
До Правды, к Красоте взлетая,
И вечно свеж, и умудрён.
Но Жизнь Великая должна
Ключом пробиться в жизни малой,
Чтоб чаша духа с влагой алой
Явила Драмы ход сполна.
Что видишь ты? Себя — лишь «я»:
Ты — мир, и все его частицы.
Искусств искусство — научиться
Знать: Жизнь Великая — твоя.
— Автор

Глава I. Упражнения для внимания

«Оно подчинено высшей власти моего „я“. Я уделяю его или отказываю в нём, как мне угодно. Я направляю его поочерёдно на разные предметы. Я сосредоточиваю его на каждом из них столько, сколько моя воля способна выдерживать усилие». — «Философский словарь»[1]

Суть главы

• Внимание, ставшее привычкой, требует постоянной и сильной работы воли.

• Мысль о силе воли, которая всегда присутствует, когда мы приучаем себя к вниманию, со временем овладеет умом и станет в нём главной.

• По закону психики такое господство развивает ту способность, которой оно касается.

Предыдущие главы были посвящены развитию воли с помощью телесных упражнений. Если вы следовали этим советам, воля заметно выросла. Работа была телесной, но ум всё равно в ней участвовал: воля всякий раз выступала и как правитель, и как предмет упражнения. Теперь мы переходим собственно к уму — с той же целью.

Вступление

Польза упорной работы для воли очевидна. Решительное старание развить волю непременно приведёт к её росту. Но умственная работа с такой целью запускает ещё и бессознательные процессы, которые ведут туда же. Доктор Холмс[2] пишет:

«На днях мне рассказали о бостонском дельце. Он обдумывал важный вопрос и на время его оставил — задача казалась ему не по силам. Но он чувствовал, что в мозгу у него идёт какая-то работа, такая необычная и мучительная, что он испугался, не грозит ли ему паралич или что-то подобное. После нескольких часов этой тревоги недоумение вдруг рассеялось: само собой пришло естественное решение. Как он считал, оно сложилось как раз в тот смутный и тревожный промежуток.

Мы постоянно находим в сознании плоды незамеченной работы ума. Вот яркий пример — я беру его из недавнего номера одного английского журнала. Речь о том, что считают самой интересной порой „вынашивания“ открытия кватернионов сэром Уильямом Роуэном Гамильтоном[3]. Было это 15 октября 1843 года. В тот день, пишет он в письме к другу, он шёл с леди Гамильтон из обсерватории в Дублин. Дойдя до моста Брогам, он „почувствовал, как замкнулась гальваническая цепь мысли“. Искры, что от неё посыпались, и были основными соотношениями между *i*, *j*, *k*— в том самом виде, в каком он пользовался ими всю жизнь».

Итак, мозг может бессознательно выработать нужный результат мысли, если перед ним стоит желанная цель. Значит, если постоянно держать в уме мысль о могучей воле и направлять ею определённые непрерывные упражнения ума, непременно начнётся процесс, который будет всё время укреплять волевые силы. А поскольку воля разлита по всему уму, для её тренировки нужно задействовать ум целиком.

Секрет нашей дальнейшей работы — в том, без чего мы не могли обойтись и раньше: во ВНИМАНИИ. Но теперь внимание будет обращено на ум. Оно направлено не столько наружу, сколько внутрь. Его предмет — не столько чувства, сколько сам ум и то, как он, так сказать, расширяется через чувства.

«Главное достижение воли, когда она наиболее произвольна, — говорит профессор Уильям Джеймс[4], — это сосредоточиться на трудном предмете и крепко удерживать его перед умом». «Усилие внимания — главное проявление воли».

Но что мы понимаем под словом «внимание»? Профессор Джеймс Салли[5] пишет: «Внимание можно приблизительно определить как активное самонаправление ума (а это уже работа воли) на любой предмет, который в данный момент перед ним возникает». Он напоминает, из чего сложено слово: латинское *ad tendere*— «тянуться к». «Это примерно то же, что „сознавание“ умом того, что перед ним. Но поле сознания шире поля внимания. Сознание бывает разной степени ясности. Я могу очень смутно сознавать какое-то телесное ощущение, навязчивое воспоминание и так далее. Быть внимательным — значит усилить сознание, сосредоточив, сузив его на определённой ограниченной области. Это значит направить ум или сознание в определённую сторону, чтобы предметы стали как можно отчётливее».

Доктор Скрипчер[6] замечает о том же: «Бесчисленные учебники психологии пытаются дать вниманию определение. Но когда они его дали, вы знаете о нём ровно столько же, сколько раньше». Затем, чтобы показать разницу между «фокусом» ума и «полем» нынешнего опыта, то есть сознания, он пишет:

«Попросите друга-фотолюбителя принести фотоаппарат. Он установит его и даст вам взглянуть на изображение на матовом стекле. Стекло настроено так, что человек посреди комнаты виден резко, а остальные предметы более или менее размыты — в зависимости от того, как далеко они от него. Чуть-чуть сдвиньте стекло. Человек расплывётся, а резким станет другой предмет. Так при каждом положении стекла какой-то предмет или группа предметов видны

отчётливо, а всё прочее размыто. Чтобы сделать отчётливым размытый предмет, нужно сдвинуть стекло, и тогда расплывётся тот, что был резким.

Так и мы в каждый момент полностью сосредоточены на одном предмете или группе предметов, а остальные замечаем лишь смутно. Когда мы переводим внимание с одного на другое, то, что было отчётливым, тускнеет.

Пример с фотоаппаратом не совсем полон. Предметы в комнате можно держать неподвижными, а мысли — нельзя. Состояние ума точнее передаст фотоаппарат, направленный на оживлённую улицу. Вы наводите резкость сначала на одно, потом на другое. Предметы выходят из фокуса, в него входят другие. Только особым усилием можно удержать в фокусе идущего человека или повозку дольше мгновения».

Итак, быть внимательным — значит держать ум «в фокусе» на чём-то одном, будь то предметы мысли, похожие на мебель в комнате, или похожие на движение оживлённой улицы.

Внимание — это «усилие ума задержать представление или восприятие и не пустить другие предметы, которые просятся в поле его зрения». Для этого нужна сильная работа воли. Значит, решительная тренировка внимания должна укреплять волю.

Упражнения

Упражнение 1.Сядьте спокойно и удобно в комнате, где вам не помешают. Высшим усилием воли выгоните из ума все мысли и фантазии. Держите ум пустым как можно дольше. Сколько вам удаётся выдерживать это усилие? Не падайте духом: упорство победит. После настоящей попытки отдохните несколько мгновений, затем попробуйте снова.

• Делайте это упражнение каждый день десять дней, с двумя днями отдыха, — не меньше шести попыток в день.

• Записывайте результаты. В конце срока отметьте, насколько вы продвинулись. Воля должна научиться быть верховной.

Упражнение 2.Сядьте спокойно, как прежде. Когда ум опустеет, удержите его таким несколько секунд. Затем сразу начните думать о чём-то одном и не пускайте никаких других мыслей. Держите внимание строго на этом предмете как можно дольше. Это не значит, что нужно развивать цепочку мыслей о нём. Нужно крепко приковать ум к одной вещи или мысли и удерживать её в поле внимания — так, как смотрят на предмет, направив на него взгляд и наблюдение, и только на него. Отдохните. Повторите шесть раз. Записывайте результаты. Продолжайте каждый день десять дней, с отдыхом. Затем отметьте, насколько выросла сила.

Упражнение 3.На одну минуту позвольте уму блуждать где угодно. Затем запишите всё, что помните из этих блуждающих мыслей. После этого найдите и запишите связи, которые соединяют их в цепочку. Так вы увидите: ум может работать бесцельно, но его блуждания не лишены объяснения. Решите крепко держать мысли в руках. Повторите шесть раз и продолжайте десять дней, с отдыхом. На десятый день сравните записи и отметьте, насколько улучшилось внимание. Попробуйте теперь найти общие законы, которым подчинялся ум, пока вы им не управляли.

Упражнение 4.Посидите спокойно одну минуту, думая о том, что ум умеет рассуждать. Не давайте воли фантазиям. Не пускайте блуждающих мыслей и ощущений. Не рассуждайте — думайте о способности ума рассуждать. Затем сознательно проведите какое-нибудь определённое рассуждение — скажем, пять минут. Запишите по памяти, к чему пришли. Отдохните. Повторите шесть раз. Продолжайте десять дней, с отдыхом. На десятый день сравните записи и отметьте, насколько выросла сосредоточенность.

Повторите эти упражнения с воображением: представляйте себе картину или сюжет действия.

Повторите их с силой воли: представляйте её себе в разных поступках.

Упражнение 5.Вызовите в себе решительное состояние ума. Выберите в жизни желанную цель, которую считаете достижимой, и всей силой воли решите, что так и будет. Не думайте о средствах. Яростно решите преодолеть все трудности. Не задерживайтесь на радости успеха — это отвлечёт ум. Целиком сосредоточьтесь на волевом настрое. Повторите шесть раз. Продолжайте не меньше десяти дней, с отдыхом.

Глубоко заложите мысль о цели в уме. Берите её с собой во все дела. Сделайте это решение постоянным — не только делом воли, но и делом чувства.

Упражнение 6.Посидите спокойно несколько секунд. Затем подумайте о нескольких действиях: пройти через комнату, взять книгу с полки или сидеть неподвижно. Продолжайте около пяти минут. Появятся разные порывы сделать то или другое. Немного посопротивляйтесь им всем. Теперь быстро и решительно решите, что будете делать. Не действуйте вяло; не решайте под влиянием порыва. Заставьте себя принять настоящее решение. Затем действуйте. Сделайте в точности это одно. Отдохните. Повторите шесть раз с разными действиями. Вкладывайте волю в каждую часть каждого действия. Держите на первом плане сильный личный

настрой. Продолжайте десять дней, с отдыхом. В конце срока отметьте, насколько выросли внимание и сила воли.

Упражнение 7.Отложите отдельно несколько небольших предметов: книги, монеты, ножи для бумаги и прочее. Пусть набор будет разнородным. Осмотрите вещи и решите разложить их определённым образом — по выбранному порядку связей: например, по сходству, по различию и так далее. Пример: предметы разных цветов — разложите их так, чтобы цвета дополняли друг друга. Посмотрите на общее впечатление. Скорее всего, оно плохое. Почему? Как улучшить расстановку? Влияет ли цвет на расстановку мебели в вашей комнате? Можно ли в этом смысле навести там лучший порядок? Попробуйте. Повторите, раскладывая предметы по другим сходствам. Повторите, раскладывая по различиям.

Во время этих упражнений всегда держите на первом плане волевой настрой.

В каждом упражнении разложите предметы по-новому шесть раз. Продолжайте десять дней, с отдыхом. В конце срока отметьте, насколько выросло внимание и насколько легче стало раскладывать.

Упражнение 8.Выберите несколько однородных предметов — скажем, книги или мебель. Расставьте книги по названиям. Лучший ли это порядок? Попробуйте его улучшить. Расставьте мебель так, чтобы комната выглядела как можно лучше, учитывая цвет, форму, стиль и прочее. Повторите с другими однородными вещами. С каждым набором предметов сделайте шесть разных расстановок. Продолжайте десять дней, с отдыхом. Затем, как и прежде, отметьте успехи.

Упражнение 9.Выберите несколько непохожих предметов. Удобно разложите их перед собой. Возьмите в руки один. Что он вам подсказывает? Сразу, то есть без промежуточной мысли, свяжите эту подсказку с другим предметом. Что подсказывает этот? Свяжите подсказку с третьим. Продолжайте, пока не свяжете все предметы. Расставьте вещи перед собой одну за другой в порядке этих подсказок. Делайте всё медленно, обдуманно, с сильным чувством воли. После первого полного опыта отдохните несколько секунд. Затем повторите шесть раз с другими предметами. Продолжайте десять дней, с отдыхом, и отметьте, насколько выросли внимание и лёгкость связей.

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.