

Почему дисциплина гораздо важнее мотивации

Автор блога *Wisdomination.com*, Збынек Драб, опубликовал заметку о том, почему дисциплина гораздо важнее мотивации для достижения целей. В публикации приводится перевод текста.

Есть два главных способа заставить себя что-то сделать.

Первый, самый популярный и сокрушительно ошибочный — попробовать мотивировать себя.

Второй, менее популярный и полностью правильный выбор — развивать в себе дисциплину.

Это одна из тех ситуаций, когда принятие иного подхода немедленно приводит к лучшим результатам. Нечасто услышишь верное использование выражения «сдвиг парадигмы», но это тот самый случай. Момент, когда над головой загорается лампочка.

В чём разница?

Мотивация, в общих чертах, основывается на ошибочном предположении, что для завершения задачи необходимо конкретное умственное или эмоциональное состояние.

Это полностью неверное восприятие.

Дисциплина, напротив, отделяет деятельность от настроений и чувств и тем самым обходит проблему, постоянно их улучшая.

Последствия ошеломляют.

Успешное выполнение задач приводит к внутренним состояниям, которые кажутся хроническим прокрастинаторам необходимыми для того, чтобы приступить к реализации задач.

Если говорить проще, **чтобы начать тренировки, не нужно ждать, когда вы будете в олимпийской форме.** Вы, наоборот, тренируетесь, чтобы достичь этой формы.

Если действие обусловлено чувствами, ожидание верного настроения становится особенно коварной формой прокрастинации. Я знаком с этим слишком хорошо, и хотел бы, чтобы кто-то указал мне на это за двадцать, пятнадцать или десять лет до того, как я почувствовал разницу на своей шкуре.

Если ты ждёшь до того момента, пока не почувствуешь, что готов что-то делать, тебе конец. Именно так возникают страшные прокрастинаторские петли.



По своей сути, гнаться за мотивацией — значит настаивать на инфантильной фантазии о том, что нам нужно делать только то, на что есть настрой. Проблема оформлена следующим образом: «Как мне настроить себя сделать то, что я уже своим мозгом решил сделать?». Плохо.

Правильный вопрос вот: «Как мне признать свои чувства несущественными и начать делать вещи, которые я сознательно хочу делать, и не вести себя как сучка?»

Фишка в том, чтобы обрезать связь между чувствами и действиями, и делать то, что нужно, в любом случае. Вы будете чувствовать себя хорошо и энергично уже впоследствии.

Мотивация — неправильный путь. Я на 100% уверен, что это ошибочное ограничение — главная причина того, что многие жители развитых стран просто сидят в трусах, играют в Xbox и мастурбируют, вместо того, чтобы делать что-то полезное.

Вера в мотивацию — следствие психологических проблем.

Поскольку реальная жизнь в реальном мире иногда требует от людей делать то, что никто в здравом уме не может воспринимать с энтузиазмом, «мотивация» натывается на непреодолимое препятствие в попытке вызвать энтузиазм к тому, что объективно его не заслуживает. Единственное решение, кроме валяния дурака, заключается в том, чтобы забыть про этот самый «здравый ум». Это ужасная, и, к счастью, ошибочная, дилемма.

Попытка поддерживать энтузиазм к принципиально тусклым и убийственным действиям — это форма преднамеренного нанесения психологического вреда самому себе, добровольное безумие: «Я так обожаю эти таблички, очень хочется поскорее наконец-то заполнить формулу для вычисления годового дохода, я так люблю свою работу!»

Я не считаю намеренные проявления гипомании оптимальным стимулом человеческой деятельности. Человеческий мозг не допускает злоупотребления на протяжении бесконечного срока, так что расплата неизбежна. У организма есть собственные тормоза и предохранительные клапаны.

Самое худшее, что может случиться, это успех в неправильном действии — временный. Намного лучший сценарий — сохранить здравомыслие, которое, к сожалению, имеет тенденцию быть неверно истолкованным как моральная неудача: «Я до сих пор не люблю мою бесцельную работу по переключиванию бумажек», «Я всё ещё предпочитаю пирог, а не брокколи, и не могу потерять вес, может, я просто слабак», «Мне нужно купить ещё одну книгу по мотивации». Херня. Критическая ошибка заключается в том, чтобы вообще рассматривать такие случаи в разрезе мотивации или её недостатка. Ответ — в дисциплине, а не мотивации.

Есть другая, практическая, проблема с мотивацией. У неё крошечный срок годности, и её необходимо постоянно обновлять.

Мотивация — это когда ты вручную давишь на рукоятку, чтобы усилить давление. В лучшем случае, она хранит и преобразует энергию для конкретной цели. **Бывают ситуации, когда это правильный подход — на ум приходят олимпийские соревнования и побег из тюрьмы. Но это ужасная основа для обычных ежедневных действий, и вряд ли это поможет достижению долгосрочных результатов.**

Напротив, дисциплина — она как мотор, который однажды завёлся и постоянно поставляет энергию в систему.

Продуктивность не имеет необходимых психических состояний. Для последовательных, долгосрочных результатов, дисциплина превосходит мотивацию (нарезает вокруг неё круги, даёт щелбан и ест её обед).

В итоге, мотивация — это попытка достичь состояния готовности к какому-то действию. Дисциплина — это когда вы делаете что-то, даже будучи не в состоянии.

Уже после этого вы чувствуете себя хорошо.

Дисциплина, если кратко, это система, а мотивация, в то же время, скорее аналогична цели. В этом есть симметрия. Дисциплина — это что-то более-менее постоянное, а мотивация — мимолётна.

Как развить дисциплину? Приобретая привычки — начиная с маленьких, даже микроскопических, набирая обороты, используя их для дальнейших изменений в повседневной жизни, строя петлю положительной отдачи.

Мотивация — это контрпродуктивный подход к продуктивности. Что важно — так это дисциплина.