

Углов Ф. Г.

САМОКОНТРОЛЬ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ

Огромное значение в становлении личности имеет самовоспитание: ум, воля, характер человека, его желание быть достойным своих предков. В самовоспитании и самосовершенствовании очень важен самоанализ и самоконтроль. Каждый человек, чувствующий ответственность за свои поступки, должен воспитывать в себе эти свойства. Чем более интеллектуально развит человек, чем больше в нем ума и таланта, тем сильнее его самоуправление. Люди ограниченные, с низким умственным развитием чаще и быстрее теряют контроль над собой, легче впадают в соблазн, в накопительство, совершают ошибки, которые могут искалечить всю жизнь.

Умение управлять собой, своими мыслями и действиями может быть заложено в человеке от рождения. Но эти свойства характера можно развить в себе или, наоборот, растерять то, что дано природой. Я, например, знаю многих людей, которым для занятий умственной работой нужны особые условия — полная тишина, отсутствие людей. Такие люди могут продуктивно работать только рано утром или поздно ночью, когда все спят. В остальное время такие условия создать трудно. Но можно и нужно приучить себя работать в любых условиях, при помощи самоконтроля отвлекаться от посторонних раздражителей и сосредоточиваться только на своем деле.

В детстве, в юности, в студенческие годы, да и позже многие вынуждены находиться в таких условиях, когда в одном помещении с ними постоянно находится несколько человек. Поэтому очень важно уже с детства развивать в себе умение отвлекаться от посторонних раздражителей. Для того, чтобы не выглядеть рассеянным и отчужденным, надо рядом с этим умением воспитывать в себе и другое: умение быстро отвлечься от работы на короткий момент и затем тотчас же вновь включиться в нее. При тренировке и настойчивом желании можно достичь этого в совершенстве. Такое умение помогает экономить много времени. Люди, способные так «переключаться», могут работать среди шума, веселья, многолюдья. Можно сидеть на заседании, слушать и усваивать содержание доклада и одновременно читать книгу или писать научную работу.

Был со мной такой курьезный случай. Я сидел у себя на даче и писал книгу. Справа от моего письменного стола в поле моего зрения находился книжный шкаф. Я проработал, не отвлекаясь, часа три, затем встал, чтобы немного размяться и вдруг обнаружил, что передо мной нет шкафа с книгами. Я спросил у жены: «А где же наш книжный шкаф?» «Смеешься надо мной! Мы же при тебе сначала перенесли книги, а потом переставили шкаф!» — «Нет, я этого не видел» — «Не может быть! Моя тетька, вместе с которой мы все это передвигали, все время беспокоилась, что мы шумим и отвлекаем тебя от работы». А я действительно ничего не заметил.

Самоконтроль помогает человеку отключиться от мрачных мыслей, заставить себя думать о чем-нибудь приятном, убедить себя в том, что нет худа без добра. А это не только создает лучший настрой, но и предупреждает ряд неврогенных и даже соматических

заболеваний. Развивая в себе способности самоконтроля, человек может и должен приучить себя делать все не только хорошо, но и быстро. Чаще всего медленно работают люди с флегматическим типом нервной системы. Настраивая себя на более быстрый темп работы, можно, наверное, в какой-то степени избавиться от медлительности, заложенной природой. И самое главное: умение контролировать себя, управлять своими мыслями и делами удержит человека от поступков, за которые ему придется впоследствии стыдиться.

Фонд сохранения и развития научного, литературного и общественного наследия
академика Ф. Г. Углова