

Страх універсальний. Він існує всюди. Незалежно від культури, релігії чи покоління – ми всі відчуваємо страх.

Уникнення страху ніколи не “змусить його відступити”, а ми натомість зазнаємо поразки у боротьбі з ним. Дейл Корнегі (американський психолог, педагог та письменник) так пояснює це:

“Бездіяльність породила сумнів і страх. Дія породжує впевненість і мужність. Якщо Ти хочеш опанувати страх, не слід сидіти вдома і думати про це. Потрібно виходити назовні та ставати зайнятим”.

Джон Максвелл (американський письменник, автор багатьох книг на тему лідерства) розробив 9 простих способів подолання страху:

1. Знайди причину свого страху

Значна частина того, чого ми боїмося заснована на почуттях, а не фактах. Арістотель пояснив це так: “Страх – це біль, який виникає внаслідок передбачення зла”. Коли Ти зрозумієш, що більшість страхів є необґрунтованими, тоді Ти почнеш боротися з їхньою “силою”.

2. Визнай свої страхи

Неправильною є думка, що мужність – це відсутність будь-яких страхів, насправді все навпаки. Марк Твен пояснив: “Сміливість – це стійкість до страху, панування над страхом – це не його відсутність”. Тільки тоді, коли ми визнаємо свої страхи, ми зможемо “кинути їм виклик”. Потрібно зібрати всі свої побоювання і лише після того приймати рішення та продовжувати рух вперед.

3. Прийми “крихкість” та недовговічність життя

Іноді наші найбільші страхи засновані на реальності, наприклад ми всі колись помremo. Це неможливо заперечити, аналогічно неможливо заперечити і те, що життя часто буде важким і болючим. Гертруда Стейн (американська письменниця) писала про страх: “Враховуючи, наскільки небезпечним є все, ніщо не страшно”.

4. Прийми страх, як ціну прогресу

“До тих пір, поки я продовжую “виштовхуватись” у світ”, – сказала Сьюзан Джефферс (доктор філософії, названа британською газетою “Тайм” “Королевою селф-хелпу”), – поки я продовжую розширювати свої можливості, доки я продовжую ризикувати, щоб досягти мети, я буду зіштовхуватись з побоюваннями”. Щоб робити важливі справи, ми повинні постійно ризикувати і одночасно з ризиком буде “приходити” страх. Якщо Ти будеш сприймати страх як ціну прогресу та ризикуватимеш, тоді отримаєш винагороду.

5. Знайди в собі палке бажання подолати страх

Іноді найкращим способом подолання страху є усвідомлення причин нашого протистояння йому.

Чи твоя мета є більшою за страх? Пожежник заходить в палаючу споруду не тому, що безстрашний, а тому, що він має покликання, яке важливіше, ніж страх. Людина, яка боїться літати, вирішує протистояти хвилюванням не тому, що страх зник, а тому, що в кінці польоту в неї зустріч з близькою людиною.

6. Сконцентруйся на тому, що Ти можеш контролювати

Ти не можеш контролювати тривалість життя, аналогічно, існує багато речей, які людина контролювати не може. Потрібно сприйняти цей факт як належне і зосередитись на тих речах, які ми в змозі змінити.

Американський тренер з баскетболу Джон Вуден сказав: “Не дозволяйте тому що Ви не можете контролювати втручатись у ті справи, які вам підконтрольні”.

Джон Максвелл зазначив:

Я можу контролювати своє ставлення, але не інші дії.
Я можу контролювати свій “календар”, але не інші обставини.
І це не те, що відбувається зі мною, але те, що відбувається в мені.

7. Зосередься на сьогоднішньому дні

Страх змушує нас дивитись на всі проблеми відразу: ті що були вчора, ті що є сьогодні, і також на ті, що будуть завтра. Щоб бути сміливим, потрібно зосередитися лише на тому, що відбувається сьогодні – це єдина річ, яку ти здатен змінити.

Мудрий чоловік колись сказав таке про океанський лайнер: якщо океанський лайнер міг би думати і відчувати, він ніколи б не залишив свій порт, тому що боявся б тисячі хвиль з якими він зіткнеться в дорозі. Лайнер боявся б усіх небезпек відразу, хоча по дорозі “зустрічав” би кожную хвилю окремо. Зосередившись лише на тому, що відбувається тут і зараз, Ти маєш можливість керувати великим ризиком, оскільки стикатимешся з “хвилями” (небезпеками) по одній.

8. Надихайся своїми перемогами

Так як страх спричиняє ще більший страх, мужність веде до ще більшої мужності. За словами Елеонори Рузвельт, дружини Франкліна Делано Рузвельта (32-ий президент США): “Ви отримуєте силу, відвагу та впевненість коли перестаєте боятися”.

Ти повинен говорити собі: “Я пережив це, я можу братись за наступну справу”. Завжди потрібно робити те, що на твою думку, Ти зробити не можеш.

Чим більше Ти стикаєшся зі своїми побоюваннями, тим впевненіше починаєш відчувати себе, і таким чином, зможеш протистояти щораз більшим страхам.

9. Зроби це сьогодні

Часто все, що потрібно для подолання страху, – змінити оточення і спробувати деякі з наведених вище пропозицій. Коли ми усвідомлюємо, що є правдою та зосереджуємось на тому, що ми можемо контролювати, страх природно зникає і послаблюється.

Проте існує безліч ситуацій, у яких велика кількість думок, лише посилює страх. Тоді єдиним рішенням є дія.

Страх – це невід’ємна частина життя, яку потрібно сприймати та долати сміливістю.

Дій перед лицем страху, тоді Ти досягнеш високих результатів. Відкинь свої побоювання, живи тут і зараз, вдосконалюйся, адже життя таке коротке!