Автор: Oghmafyn
29.09.2009 08:18 -

Страхи людей

Иногда нам бывает очень страшно. Мы боимся врачей, гнева начальника, неодобрения друзей, потери любимого человека. Страх научился так ловко прятаться и маскироваться в нашем сознании, что мы живем с ним бок о бок, не замечая, как часто он принимает решения за нас. Когда мы понимаем, что страх убивает наши заветные мечты и высокие устремления, наступает момент истины. И сразу возникает вопрос: "Как преодолеть страх?"

Для того, чтобы освободиться от страхов, нужно их найти и определить причину их возникновения. Наполеон Хилл в книге "Думай и богатей" предлагает простой способ выявления и устранения страхов.

Три составляющих страха

Для избавления от страха, его, как настоящего противника, нужно знать в лицо. Ведь боязнь есть не что иное как враг, который сражается за власть над нашим сознанием. Нерешительность, сомнение и страх – вот три основных препятствия на пути развития личности.

Нерешительность постепенно переходит в сомнение и порождает страх. Это трио парализующей силы зарождается незаметно и всегда держится вместе: там, где есть признаки одного, легко обнаружить и двух других. Нерешительность, сомнение и страх возникают именно тогда, когда Вы решили действовать. Они одолевают Вас, и в итоге Вы останавливаетесь и поворачиваете в сторону привычной прежней жизни. Теперь с нерешительностью будет покончено!

Страх является плодом наших мыслей, а мысли всегда стремятся к своему воплощению. Мы есть то, что мы думаем. Поэтому первым шагом на пути к преодолению страха является изменение образа мышления с негативного на позитивное. Начните уже сегодня мыслить по-новому, и Ваша жизнь начнет преображаться.

Армия страхов не так велика, чтобы Вы с ней не справились, - их всего шесть. В порядке наиболее частого их проявления основные страхи можно расположить следующим образом:

1. Страх нищеты.

2. Страх критики.

3. Страх болезни.

4. Страх утраты любви.

5. Страх старости.

6. Страх смерти.

1. Страх нищеты

Страх нищеты по праву возглавляет рейтинг страхов. Он является не только самым разрушительным, но и самым труднопреодолимым. Страшно сказать;), что он с нами делает: парализует разум, убивает уверенность в себе, подрывает энтузиазм, лишает личного обаяния, ослабляет память, притягивает неудачи, тиранит любовь и приводит к унынию. И это в мире, где у нас есть все ресурсы для обретения желаемого! Данному страху свойственны следующие симптомы:

Отсутствие честолюбия

* Интеллектуальная и физическая леность, сопровождаемая отсутствием воображения и самоорганизации.

* Нежелание бороться с нищетой и часто презрительное отношение к деньгам. "Мы бедные, зато честные", "Деньги - это зло, деньги портят людей", - принципы тех, кто испытает страх нищеты.

* Согласие с жизненными проблемами вместо их преодоления (Позиция "А что я могу с этим поделать?"). Когда такое смиренное отношение к финансовым благам не является свободным выбором, оно вызывает зависть, гнев и осуждение.

Бездействие

* Полное отсутствие цели, мотивации и отказ от личной ответственности везде, где это возможно.

* Привычка занимать выжидательную позицию и перекладывать принятие решения на других.

* Ожидание подходящего стечения обстоятельств и готовность оправдать все неудачи отсутствием такового.

* Привычка видеть только плохое в любой возможности, полностью блокирующая стремление действовать.

И как следствие

* Пренебрежительное отношение к своей внешности.

* Невоздержанность в употреблении алкоголя.

* Нервозность и неуверенность в себе.

* Пессимизм, ведущий к дурному нраву, несварению желудка и интоксикации организма.

2. Страх критики

Страх критики лишает человека возможности мыслить и созидать, разрушая творческое начало и воображение. Этот страх полностью парализует индивидуальность, силу воли и уверенность в себе. Родители, постоянно критикующие своих детей, наносят им тяжелую травму на всю жизнь.

Критика развивает у ребенка комплекс неполноценности и лишает его веры в себя. Страх критики так же разрушителен и распространен, как и страх нищеты. Данному страху свойственны следующие симптомы:

Робость

* Застенчивость, неловкость, угловатые движения, бегающий взгляд, особенно заметные при встрече с незнакомыми людьми.

* Слабая осанка, общая нервозность, неумение контролировать свой голос.

* Отсутствие личного обаяния.

Слабохарактерность

* Неумение четко формулировать и выражать свои мысли.

* Недостаток твердости при принятии решений.

* Отсутствие собственного мнения и легкая внушаемость.

* Привычка опускать руки при малейших сложностях.

Отсутствие индивидуальности

* Подражание другим людям в одежде, речи, манерах.

* Следование принципу "Чтобы все, как у людей" и часто жизнь не по средствам.

* Нежелание признавать свои ошибки.

* Неприятие критики в свой адрес.

Склонность к обману и преувеличению

* Привычка восхвалять себя для создания чувства превосходства и маскировки комплекса неполноценности.

* Использование громких слов, чтобы произвести впечатление.

* Уклончивость и изворотливость, привычка лгать.

* Беспричинная подозрительность.

3. Страх болезни

Страх болезни тесно связан со страхами смерти и старости: с одной стороны, он возникает на почве беспокойства за финансовые последствия болезни (утрата способности обеспечивать себя, отсутствие денег на лечение), а с другой стороны, - как результат сформированных религиозных представлений о загробной жизни.

У сильно внушаемых людей страх болезни часто перерастает в ипохондрию (воображаемую, мнимую болезнь). Большинство расстройств имеют именно воображаемую природу, - так устроено сознание, оно материализует наши мысли.

Страх болезни возникает как следствие негативного мышления, его можно преодолеть, сменив образ мыслей на позитивный. Данному страху свойственны следующие симптомы:

* Постоянный поиск и обнаружение у себя симптомов различных заболеваний.

* Бесконечные разговоры о болезнях, их последствиях, несчастных случаях и прочих угрозах для здоровья.

* Привычка пробовать новые лекарства, применять домашние средства и знахарские снадобья.

* Подготовка к смерти: накопление денег на похороны, подбор участка на кладбище.

* Плохая физическая форма ввиду малоподвижного образа жизни.

* Использование мнимой болезни, чтобы вызывать жалость к себе.

* Симуляция болезни для оправдания своего бездействия.

4. Страх утраты любви

Ревность, чувство собственности и сильная зависимость от близкого человека вырастают из страха потери любви. Этот страх является наиболее мучительным: он вносит хаос в состояние нашего сознания и выводит нас из равновесия. Наиболее часто боязнь утраты любви испытывают женщины, - они знают, что мужчины по своей природе полигамны и им нельзя доверять. Данному страху свойственны следующие симптомы:

Ревность и подозрительность

* Привычка подозревать любимых в измене без веских причин и оснований.

* Маниакальная подозрительность, боязнь довериться.

* Склонность подозревать близких в обмане и искать виноватых.

Авантюризм

* Убежденность в том, что любовь можно купить.

* Склонность к азартным играм, воровству, мошенничеству и другим рискованным способам добычи денег для любимого человека.

Расточительность

* Привычка делать дорогие подарки любимому человеку, чтобы произвести впечатление, и часто жизнь не по средствам и в долг.

И как следствие

* Бессонница.

* Нервозность, частая смена настроений.

* Неуверенность в себе.

5. Страх старости

Страх старости сильно взаимосвязан со страхом нищеты, так как большинство людей боится с возрастом утратить возможность себя обеспечивать. Другим основанием для возникновения боязни старости является страх смерти. И не так страшна смерть, как то, что ждет нас после нее. Пугает как неизвестность, так и сформировавшиеся в обществе представления о страшном суде. Вероятность наступления сексуального бессилия, болезней и утрата независимости только усиливают опасения и страх. Симптомы данного страха следующие:

Комплекс неполноценности

* Убежденность в том, что с возрастом происходит неизбежное угасание интеллектуальных способностей и ухудшение здоровья.

Бездействие

* Смирение с тем, что с возрастом личная эффективность угасает.

* Отсутствие желания что-либо менять и развиваться с оправданием, что уже поздно и годы не те.

И как следствие

* Плохая физическая форма.

* Тоска и уныние, неизбежно ведущие к ухудшению здоровья.

6. Страх смерти

"Откуда я пришел, куда я иду?" - эти вопросы наиболее часто задают себе пожилые люди. Страх смерти тем сильнее, чем легче человек подвержен внушению. Различные религиозные учения успешно манипулируют сознанием людей, используя страх кары небесной для формирования определенного типа сознания.

Иногда страх смерти связан с опасениями того, что собственная смерть оставит в нищете близких людей. Данному страху свойственны следующие симптомы:

Состояние обреченности

* Привычка думать о смерти, порождающая бессмысленность каких-либо целей и устремлений.

* Жизнь по принципу: "Все в мире бренно, все мы умрем". Ирония судьбы заключается в том, что люди с таким мышлением живут достаточно долго.

Беспокойство

* Постоянное беспокойство, блокирующее желание, и неуверенность в собственных силах, приводящая к навязчивым опасениям.

Преодоление страха

Обнаружив у себя какой-либо из приведенных выше симптомов страха, вспомните о том, что ничто из предлагаемого жизнью, не стоит того, чтобы беспокоиться.

Путь к богатству, как к денежному, так и к духовному, начинается с признания тех ограничений, которые мы сами себе установили и с изменения нашего сознания.

Правильное состояние сознания нельзя купить, но его можно создать. Начните мыслить позитивно, отбросьте все сомнения, начинайте действовать, - и страх нищеты уйдет из Вашей жизни.

Наслаждайтесь чувством любви, не стремясь завладеть человеком, открывшим свое сердце, ведь любовь не является целью Вашей жизни, а служит ее украшением, и страх утраты любви не будет Вас беспокоить.

Перестаньте волноваться о том, что о Вас скажут люди, обретите свою индивидуальность и начните жить в угоду себе, а не другим, и Вас оставит страх критики.

Отпустите беспокойство о болезнях, и они к Вам не придут. Благодарно принимайте старость как время духовного расцвета, обретения мудрости и знания.

Примите смерть как данность, как переходное состояние, живите насыщенной жизнью, радуясь каждому дню, - и Вы окажетесь неподвластны ни страху болезни, ни боязни смерти.

Помните, что, беспокоясь и сомневаясь, Вы направляете собственную силу против себя. У Вас всегда есть все необходимое для достижения желаемого. Преодоление страхов освободит энергию, заблокированную в Вашем сознании, и откроет Вам путь к внутреннему равновесию и счастью.