

## สลดความกลัวตัวร้ายให้หมดไป....คิดเหอว่าจะกลัว!!

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

# สลดความกลัวตัวร้ายให้หมดไป

คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่ขี้กลัวไปซะหมดทั้งกลัวทั้งเกรงใจไปจนงานชีวิตเริ่มจะรู้สึกไม่สนุก และอึดอัดไปหมดหลายคนกลัวจนไม่กล้าลุกขึ้นทำอะไร ปล่อยให้ความฝันหลุดลอยไปงายๆ แต่เพราะ 'กลัว' เรามาหาทางกำจัดความกลัวให้สิ้นซากกันเถิด...

### ความกลัวที่ 1 : กลัวอกหัก

มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีประสบการณ์อกหักซ้ำซ้อน หัวใจช้ำชอกจนถึงขีดสุด จนปฏิญาณกับตัวเองไว้ว่าไม่เอาอีกแล้วกับความสัมพันธ์ครั้งใหม่ อันที่จริงคุณไม่ได้ผิดที่จะกลัวหรือแต่ไม่ควรจะกลัวมากเกินไปจนเช็ดขยาดทุกครั้งที่ต้องเลิกกับคนรัก ไหลองหันมาสำรวจตัวเองสักนิดว่าคุณทำตัวไม่น่ารักอะไรไปบ้างแล้วพยายามปรับตัวซะ ขณะเดียวกันเมื่อมองหาคนใหม่ อย่าปล่อยให้ตัวเองใจให้รักเขาเร็วเกินไป ใช้เวลาศึกษามากสักหน่อยหากไม่เอียงไปประวัติศาสตร์ซ้ำรอย เลิกกลัวและพยายามทำให้ดีที่สุด หัดตัดใจให้เป็นหากต้องเลิกกันก็จงตบใจยอมรับ และพยายามดึงตัวเองให้ลุกขึ้นใหม่ ปล่อยให้เวลาช่วยรักษาแผลใจ และในไม่ช้าคุณก็จะพร้อมสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

### ❌ ความกลัวที่ 2 : กลัวการแต่งงาน

เมื่อคุณและคนรักคบกันมาได้ระยะหนึ่ง คงถึงเวลาที่จะต้องตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันหรือจะเลิกกันดี คงไม่สามารถดันทุรังคบกันไปเรื่อย ๆ เป็นสิบปีโดยไม่คิดถึงอนาคตอันมั่นคงร่วมกันเลย แต่การตัดสินใจ ณ จุดนี้ทำให้หลายคนหวาดผวามากไม่น้อยด้วยความกลัวที่จะต้องทิ้งชีวิตอิสระไว้เบื้องหลัง ยิ่งเป็นผู้ชายยิ่งกลัวที่จะก้าวขึ้นมารับตำแหน่งหัวหน้าครอบครัว ถ้าเริ่มกลัวเช่นนั้น ลองถามตัวเองว่าคุณจริงจังกับคนที่คบอยู่แค่ไหน อยู่ได้ไหมถ้าไม่มีเขา หรือลองถามเพื่อนรอบตัวว่าพวกเขา รู้สึกกับคู่ของคุณอย่างไร ถ้าความรักสูงองมไต่ที่และคุณก็มีความพร้อมด้านต่างๆ แล้วคงไม่มีเหตุที่จะต้องกลัวอีกต่อไป

### ความกลัวที่ 3 : กลัวไม่เก่งพอ

คุณทำงานทั้งหลายต่างทำงานตัวเป็นเกลียวเพื่อวันหนึ่งจะได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แต่วันที่คุณได้รับตำแหน่งใหม่ซึ่งมีความรับผิดชอบมากขึ้น เคยบ้างไหมที่รู้สึกกลัวทันทีที่ได้รับขอเสนอด้วยความรู้สึกกลัวว่าอาจจะไม่เก่งพอสำหรับหน้าที่ใหม่ กลัวว่าลูกน้องใหม่จะมาลองภูมิเรา กลัวว่าจะทำงานไม่ได้ตามที่คาดหวัง ซუსๆ ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คุณจะกลัวเช่นนี้แต่คุณต้องบอกตัวเองไว้เลยว่า การก้าวหน้าในการงานมาพร้อมกับหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นไม่มีความจำเป็นที่ต้องกลัว แต่ควรเตรียมพร้อมรับมือให้ดี และเชื่อมั่นในตัวเองใหม่มากกว่าตาเจ้านายไม่เห็นว่าคุณเก่งแล้วละก็ เขาไม่มีวันมอบงานนี้ให้คุณหรอก

#### ความกลัวที่ 4 : กลัวมีหนี้สิน

ผู้ใหญ่ชอบสอนว่าการมีหนี้เป็นสิ่งไม่ดี แต่อันที่จริงบางคราวชีวิตก็ต้องมีหนี้สินบ้างเพื่อความก้าวหน้าในชีวิต ลองคิดดูง่าย ๆ จะมีสักกี่คนที่สามารถซื้อรถหรือบ้านได้ด้วยเงินสด หรือถ้าคุณคิดจะซื้อบ้านด้วยเงินสด คงต้องรอไปซัก 20 ปีกว่าจะเก็บเงินได้ และการผ่อนบ้านหรือรถนั้นทำเพื่อความเป็นเจ้าของในวันหน้า แต่ส่วนกรณีที่คุณรู้อัตราดอกเบี้ยเพื่อซื้อเสื้อผ้าหรือกินอาหารราคาแพงทั้งหลายถือเป็นหนี้ที่ไม่ควรมี แยกแยะให้ได้ว่าหนี้ใดเป็นหนี้ดีและหนี้ใดเป็นหนี้ไม่ดี เลิกสร้างหนี้ไร้สาระ

#### ความกลัวที่ 5 : กลัวล้มเหลว

เคยฝันอยากเป็นเจ้าของธุรกิจแต่กลัวไปไม่รอดไหม? แนนอนว่าการเริ่มต้นธุรกิจใหม่นั้นไม่ถนัด คุณจะต้องทุ่มเททั้งร่างกาย แรงใจรวมทั้งแรงเงินลงไปอย่างเต็มที่ ทั้งยังมีความเสี่ยงจากปัจจัยต่างๆ มารุมเราไหนกลัวเข้าไปอีก แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้หายกลัวได้ ก็คือการที่คุณจะไม่ต้องทนทำงานที่ไม่ได้รักและไม่ต้องทนเจ้านายจ่อมโหดอีกต่อไป เพียงแค่หาข้อมูลทางธุรกิจให้มากที่สุดแล้วเตรียมแผนงานใหญ่รวมทั้งดูระบบและการตลาดต่าง ๆ จากนั้นก็แค่ทุ่มเทให้ธุรกิจใหม่นี้อย่างสุดหัวใจ แค่นี้ก็คงไม่มีอะไรต้องกลัวแล้ว

#### ความกลัวที่ 6 : กลัวคนไม่รัก

คงต้องยอมรับเลยว่าใครๆ ก็อยากให้คุณรักยามใดที่มีคนหมั่นหน้าคุณ หรือได้ข่าวว่าใครไม่ชอบคุณ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแรกก็คือเสียใจหรือน้อยใจ นั่นเป็นเพราะความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ทุกคนก็คือ ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น อาจไม่ถึงกับว่าต้องให้ทุกคนรักเรา แคขอว่าอย่าเกลียดก็เป็นพอ แต่ความจริงแล้วคุณควรยอมรับให้ได้หากจะมีคนไม่ชอบคุณบ้าง เพราะในชีวิตจริงคุณคงไม่สามารถทำให้ทุกคนได้ สิ่งที่ควรทำก็คือทำสิ่งที่คุณเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกและไม่ได้ทำร้ายใคร ต่อจากนั้นใครจะรู้สึกอย่างไรกับคุณก็คงไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป