

ВАКЦИНА ПРОТИВ СТРАХА



Все боятся неизвестности, только не концентрируют на этом свое внимание и это нормально. Человек не должен, подобно спрятавшему голову в песок страусу, ждать, когда его страх сам собой пройдет. Если страх осознаваем, самое время действовать!

Источник всех зол

Природа тревоги и страха остается загадкой для психологов. Одни видят суть тревоги в беспомощности, другие описывают внутренний разлад, возникающий при угрозе безопасности.

Психологические переживания – центральный стержень страха, вызывают физиологические и биохимические реакции организма. На пике переживаний, когда страх охватывает все сознание человека, последний теряет способность к нормальному логическому мышлению и адекватным действиям. Недостаточный самоконтроль может приводить к социальным проблемам, неправильному поведению и глупым и опасным поступкам.

Страх – это эмоция, вызванная угрозой, сопровождающейся состоянием неопределенности.

Найти и обезвредить

На Востоке говорят: «Самое страшное на свете – это страх, остального не бойтесь, оно не страшное». Возможно ли управлять страхами и использовать эту энергию в позитивном направлении?

В первую очередь желательно, осознать, их присутствие. Часто, услышав об этом, люди сразу же прибегают к самооправданию или отрицанию. На такое бессмысленное сражение с самим собой расходуется много сил и энергии. Необходимо помнить о том, что факт осознания существования страхов и негативных убеждений уже во многом останавливает их разрушительное действие.

Следующим действенным шагом является **проговаривание страхов**. Люди боятся только неизвестности и неопределённости. Как только страх проговорен, человек сразу начинает понимать, чего именно он боится.

Например:

– Мне страшно разговаривать с начальником, потому что он может меня лишить премии или того хуже – уволить.

– Мне страшно говорить с директором, потому что он может начать выражать недовольство моей работой.

Прямо на этом этапе и необходимо начинать работу со «слабыми местами», а именно: **к каждому варианту негативной установки записать позитивный вариант.**

Начальник может не только уволить, но и похвалить за профессионализм и отличную работу. Поэтому не нужно заранее предопределять действия руководства. В конечном счёте, его решение «казнить или помиловать» зависит от ваших результатов. А что сделать, чтобы ваши должностные обязанности были выполнены «на отлично» зависит, прежде всего, от вас самих. А на недовольство, высказанное начальником можно поблагодарить за то, что он выявил недочёт в вашей работе и сказать, что вы предпримете все усилия для того, чтобы этого больше не повторилось. Если это случилось впервые, то, скорее всего, вам поверят и простят.

Сам себе лекарь

Чтобы справиться с «гирями», которые нам мешают наладить конструктивные взаимоотношения или без проблем влиться в новый коллектив, подумайте над тем, чего вы опасаетесь, что служит причиной вашего страха перед новым коллективом или новоиспечённым начальником? Станете загонять страх в угол, случится еще худшее — нервный тик, непредвиденные желудочные реакции, а то и, как говорят, войдете в стопор.

В этом случае самое время **поработать с образами**. Вспомните самые неприятные ситуации в общении, которые происходили с вами. Или представьте себе самое ужасное, что может случиться при ваших контактах с новыми сотрудниками. Например, вокруг собралась толпа коллег, все тычет в вас пальцем, смеются над вашими ошибками в словах и предложениях, и сжигают на костре — только за то, что вы «не так» себя ведете и «не то» говорите. Вы превращаетесь в кучку пепла. После этого урну с пеплом можете мысленно поставить куда хотите. А потом представьте, как вы возрождаетесь из пепла, словно Птица Феникс. И начинаете снова жить и работать. Вот так всегда: вас сжигают, а вы снова и снова возрождаетесь. Вас расстреливают, хотят стереть в порошок, а вы снова воскресаете. Вас сбивают с ног, прямиком лицом об асфальт, а вы снова поднимаетесь. И с каждым разом становитесь все сильнее и сильнее. С каждым возрождением ваша неуверенность все уменьшается.

А потом возьмите листок бумаги и напишите список всех самых страшных ужасов, которые могут с вами произойти во время различных ситуаций общения в новом коллективе, а также — всех возможных козней окружающих, с которыми вы общаетесь. И ваших возможных неудобств от этого. После возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые вы для себя приобретете, избавившись от своего страха и неуверенности. Постарайтесь найти не менее 5 положительных моментов, а лучше — 10-20. Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для вас более важно? Страх перед оценками окружающих или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех? Что для вас важнее, так и поступайте. Менее важный для вас листок сожгите. А более важный — повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывайте. Это и будет ваш жизненный выбор.

Существует правило, многократно проверенное на практике. Путь к успеху — это единственный вид деятельности, в котором вы никому ничего не должны!!! Живите в первую очередь по своим моральным законам, а не в соответствии с оценками и требованиями окружающих. Парадокс в том, что те люди, которые действительно могут оценить вас по достоинству, вряд ли станут вас оценивать. А если кто-то «косо» смотрит или обсуждает вас за вашей спиной, то это явно не тот человек, к чьему мнению стоит прислушиваться.

Только на этой основе можно побороть неуверенность и страх, открыть в себе новые возможности жизни: внутреннюю свободу, успех, радость, понимание окружающих, лидерство... «Кто понимает, не оценивает; а кто оценивает — не понимает», — старая китайская мудрость. Если вы это поймете и примете, то сможете найти в себе силы на равных общаться с самыми разными людьми и отстаивать свою точку зрения.

Автор Людмила Стрельникова,
Практический психолог, бизнес-тренер
Источник сайт <http://hrm.bz/stati>

Использование материалов сайта возможно только с указанием источника — прямой, активной, не закрытой ссылки на ресурс <http://hrm.bz/stati>