Як перамагчы нясмеласць?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
25.07.2021 00:00



У кожным чалавеку ёсць трохі нясмеласці. Часам быць нясмелым нават добра, бо гавораць, што такі чалавек спачатку падумае, а потым скажа. Але бываюць сітуацыі, калі нясмеласць становіцца хваробай. Тады яна можа вельмі ўскладніць жыццё. † Баяз лівец звычайна баіцца новых выклікаў, знаёмстваў, мала ўсміхаецца, не мае рашучасці. Часцей за ўсё ў яго нізкая самаацэнка, і ён ніколі не будзе ставіць перад сабой высокіх патрабаванняў, бо страх усё паралізуе. Збоку выглядае так, быццам ён баіцца ўсяго і ўсіх: павышаецца патлівасць, артэрыяльны ціск, узнікаюць праблемы са сном і харчаваннем і г. д. Такі чалавек не можа знаходзіцца ў сваім атачэнні, і ён шчаслівы, калі застаецца самнасам з сабой. У падобных сітуацыях варта звярнуцца да спецыялістаў, якія дапамаглі б пераадолець нясмеласць. Таксама варта паспрабаваць штосьці зрабіць самастойна, бо пастаноўка мэты – гэта ўжо першы крок да перамогі.

Дык што рабіць, каб перамагчы нясмеласць? Прывяду некалькі методык:

1. Паспрабаваць развіць упэўненасць у сабе за кошт выканання розных задач. Спачатку яны могуць быць лёгкімі. Важна, каб чалавек іх выканаў і адчуў задавальненне сваімі дзеяннямі. Пазней варта перайсці да больш складаных задач. Можна, напрыклад, выбраць тры найбольш істотныя мэты і пастарацца рэалізаваць іх за месяц.

2. Навучыцца рабіць камплімenты і прымаць іх. Для гэтага практыкавання патрэбны добры сябар. На аркушы паперы кожны павінен напісаць добрыя якасці адзін аднаго, а потым услых растлумачаць, чаму выбраў менавіта іх, пачынаючы сказ словамі: “Што мне сапраўды падабаецца ў табе, гэта...” Важна, каб у спісе быў хаця б дзесятак добрых характарыстык чалавека. У такім практыкаванні мы правяраем, што адчуваем, калі нас хваляць. Вельмі важна прымаць пахвалу пра сябе і атрымліваць асалоду ад добрых слоў.

3. Навучыцца вітацца з іншымі. Было б добра першымі вітаць тых, каго сустракаем кожны дзень на працы ці дзе б мы ні былі. Можна таксама спытаць у суразмоўцы, як яго здароўе ці як справы. Можа, не ўсе гэта зразумеюць, але знойдуцца тыя, хто таксама

добразычліва нам адкажа. І тады мы адчуем добрую атмасферу міжасобасных адносін.

Хутка ад нясмеласці не пазбавішся, аднак невялікімі крокамі можна рухацца наперад, выпрацоўваючы свае метады барацьбы са страхам. З дапамогай прыведзеных метадаў кожны можа дома паспрабаваць пераадолець нясмеласць.

Веруючы чалавек павінен таксама памятаць пра давер да Бога. Варта аддаць сябе пад апеку Святога Духа, які будзе весці ў цяжкія хвіліны жыцця. Таму што, як нагадвае св. Павел у Другім пасланні да Цімафея, “Бог даў нам не духа боязі, але сілы, любові і разважнасці” (2 Цім 1, 7). Калі нясмеласць перашкаджае Вам жыць і атрымліваць асалоду ад жыцця, паспрабуйце нешта з ёй зрабіць, даверыўшы свае добрыя пажаданні Святому Духу.