

挑戰恐懼 ◎ 爰琳·詹姆絲 (Elaine St. James)

瀛苑副刊

生命中的最大限制，就是「恐懼」。如果你體認到，恐懼是做事的絆腳石，是有些辦法可以克服的。

請安排一、兩個小時的空閒時間，當然，現在能立刻進行最好。請列出所有你想做而未做的事情，而那全是因為恐懼心態在作祟。一定要誠實面對，徹底思考，因為只有你最清楚自己的狀況，別人是無法代勞的。

如果你離開成長的故鄉，出外闖天下，生活會變成什麼情形呢？不再處於安全、舒適、到處有保證的環境裡，會怎麼樣呢？如果你放棄高薪的上班族工作，轉而投資自己的事業，又是哪種局面呢？

如果，你辭去再也無法忍受的工作，回學校充電，唸自己一直想學的東西，結果會如何呢？假如你脫離合不來的感情關係，並創造出適合自己的感情寄託，生活又將有哪些影響？

也許你逐漸瞭解，你「想」做的事，其實是你「應該」做的，只是「恐懼」的想法在阻擋你。人生的目的就是做你應該做的事，並體驗它們。如果該做而不做，我們無法造就自己、實現自己。

如果你不能重新振作，克服恐懼心態，也許，參加某些成長團體會有所幫助——他們提供一些克服恐懼的刺激行動，如過火、爬上公共電話亭，然後跳下來——這些儀式是戰勝生活恐懼的隱喻。

做自己恐懼做的事，將加速解放自己，也加速往心靈之路邁進。（摘自「心靈簡單就是美」，由新路出版。）

2010/09/27