

ความกลัวกับการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ

การเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ หรือการก้าวเดินครั้งแรกทุกคนย่อมกลัว การทำอะไรซักอย่างมันจึงเป็นเรื่องยาก สิ่งที่เราทำได้คือตัดมันทิ้งไปซะ จะค้าขายกลัวคนไม่ซื้อ จะเริ่มทำงานกลัวเหนื่อย จะเข้ามากรุงเทพฯก็ยังไม่ลำบากเพราะอะไรครับ เพราะเข้ามาในกรุงเทพฯต้นทุนสูงนะครับ เช่าหอพักต้องจ่ายล่วงหน้า 2 เดือน เดือนปัจจุบันอีก 1 เดือน นั่นคือคุณจะต้องมีเงินไม่ต่ำกว่าหมื่น 5 เพื่อเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ

กิตตินันต์ พิศสุวรรณ

27/08/2561

- พิจารณาการเข้ารับคำปรึกษา หากความกลัวของคุณดูเหมือนกำลังจะกลืนกินความเป็นคุณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้วสามารถช่วยให้คุณรู้ถึงที่มาของความกลัว และคิดหาหนทางในการรับมือกับมันได้
- ลองคิดถึงหรือฮัมเพลงที่ให้แรงบันดาลใจ
- ถ้า ณ จุดใดจุดหนึ่งของชีวิตคุณมีใครที่เป็นต้นแบบของความกล้าหาญ ให้จำไว้เสมอว่าพวกเขานั้นกล้าหาญแค่ไหน
- ความกลัวมันอยู่ที่ใจของคุณเองนั่นแหละ
- จินตนาการว่าความกลัวคือเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณ
- เผชิญหน้าความกลัวไปเลย แล้วคุณจะภูมิใจในตนเอง

วิธีการ เอาชนะความกลัว

แม้แต่บรรดาคนที่กล้าหาญที่สุดก็ยังคงมีความกลัวที่พวกเขาจะต้องเอาชนะเลย คุณกลัวบางสิ่งบางอย่างที่เป็นรูปธรรม เช่น แมงมุมหรือความสูงไซ้หรือไม่ บางทีคุณอาจจะกลัวความล้มเหลว การเปลี่ยนแปลง หรืออย่างอื่นซึ่งเอาชนะได้ยากยิ่งกว่า ไม่ว่าอะไรก็ตามที่ทำให้คุณกลัว ขอให้คุณเรียนรู้วิธีการรับรู้สิ่งนั้น เรียนรู้การเผชิญหน้ากับมัน และควบคุมไม่ให้มันมีอำนาจเหนือตัวคุณ เพื่อที่ว่าความกลัวจะได้ไม่มารั้งคุณไว้จากการใช้ชีวิตอย่างไรละ

วิเคราะห์ความกลัวของคุณ

1. เริ่มต้นด้วยการรับรู้ความกลัว. ในสังคมที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของการเป็นคนที่ยิ่งแกร่งและกล้าหาญ ทำให้การเินเฉยหรือการปฏิเสธความกลัวนั้นเป็นเรื่องง่าย แม้แต่กับตัวพวกเราเอง ทว่าความกล้า

หาญก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หากคุณไม่มีความกลัวให้เผชิญหน้า ดังนั้นการที่คุณได้เป็นเจ้าของความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง จึงนับเป็นก้าวแรกที่คุณจะสามารถเข้าไปควบคุมสถานการณ์ได้

- ระบุความกลัวของคุณคืออะไร บางครั้งความกลัวก็ประกาศตัวตนออกมาเองอย่างฉับพลันและชัดเจน แต่บางครั้งการจะบอกว่าต้นเหตุของความรู้สึกกลัวที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ในใจของคุณนั้นคืออะไรก็ยากยิ่งกว่าเสียอีก ดังนั้นจงปล่อยให้ความกลัวของคุณเผยตัวออกมาแล้วตั้งชื่อให้กับมันไปเลย
 - เขียนลงไปว่าความกลัวของคุณคืออะไร การเขียนว่าคุณกลัวอะไรคือวิธีการยอมรับอย่างเป็นทางการว่าคุณมีปัญหาที่คุณต้องการจะเอาชนะ การมีสมุดบันทึกติดตัวไว้เป็นวิธีที่ดีสำหรับติดตามความก้าวหน้าของคุณในการเอาชนะความกลัว สมุดบันทึกนี้จะเป็นเหมือนผู้ช่วยคอยนำทางคุณเมื่อมีปัญหาให้ต้องแก้ไขในครั้งต่อไป คุณสามารถเอาชนะความกลัวได้ด้วยการเผชิญหน้ากับมันเสียเลยเมื่อมันมาอยู่ตรงหน้า และทันทีที่คุณทำใจรับเพื่อสู้กับความกลัวได้แล้ว ความกลัวนั้นก็จจะมลายหายไป
2. **ติกรอบให้กับความกลัว.** การเข้าถึงความกลัวของคุณโดยมองว่ามันมีจุดเริ่มต้นและจุดจบจะสามารถช่วยให้คุณรู้ว่า คุณมีพลังมากพอที่เอาชนะได้อยู่หมัด ถ้าคุณสามารถมองเห็นความกลัวได้อย่างเป็นรูปร่างชัดเจนแล้ว เมื่อใดที่มันกำลังส่งผลกระทบต่อคุณ คุณก็จะจำมันได้และรับมือกับมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้คุณเข้าใจความกลัวของตนเองมากขึ้น ลองตอบคำถามด้านล่างนี้ดูสิ
- เรื่องราวความเป็นมาของสิ่งที่คุณกลัวเป็นอย่างไร จุดเริ่มต้นของมันมาจากประสบการณ์แย่ๆ ใช้ไหม มันเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กของคุณใช่หรือเปล่า คุณได้รับผลข้างเคียงจากความกลัวนี้มานานแค่ไหนแล้ว
 - อะไรคือสิ่งที่กระตุ้นความกลัวของคุณ ใช้บางสิ่งที่ชัดเจนอย่างการเห็นงูบนทางเดินหรือเปล่า บางทีการเดินทางประตูห้องอาจารย์ที่ปรึกษาและแนะนำอาชีพก็ให้ความรู้สึกเหมือนกับว่า คุณได้เดินไปตามระเบียงทางเดินที่โรงเรียนมัธยมปลาย ซึ่งทำให้คุณรู้สึกสั่นหวิวเหมือนใจถูกหมุนวนเป็นเกลียวลงไปข้างล่าง คิดออกมาให้หมดว่าอะไรบ้างที่กระตุ้นความกลัวของคุณ เพื่อที่คุณจะสามารถตัดสินใจได้ว่าความกลัวนั้นมีขอบข่ายกว้างมากแค่ไหน
 - สิ่งที่คุณกลัวมีผลกระทบต่อคุณมากเท่าไร มันเป็นเหตุให้คุณขลุกตัวอยู่บนเตียงแทนที่จะลุกขึ้น แล้วออกไปเข้าเรียนวิชาที่คุณกลัวว่าจะไม่ผ่านใช่ไหม คุณหลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมครอบครัวที่อยู่ต่างจังหวัด เพราะคุณไม่อยากขึ้นเครื่องบินใช่ไหม คิดให้ได้จริงๆ ว่า สิ่งที่คุณกลัวมีอำนาจเหนือจิตใจและพฤติกรรมของคุณมากเท่าใด

สิ่งที่คุณกลัวนั้นอันตรายจริงๆ หรือไม่ ความกลัวอาจเป็นรูปแบบอารมณ์หนึ่งที่ดีและปกป้องเราจากอันตรายก็ได้ โดยการทำให้เราหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตราย ตัดสินใจว่าคุณมีเหตุผลที่ดีที่จะกลัวหรือเปล่า หรือว่าความกลัวของคุณเกิดขึ้นผิดเวลาและเกิดขึ้นเพื่อมากัดกันไม่ให้คุณทำอะไร ตัวอย่างเช่น ยามที่แม่แต่เพื่อนๆ

ของคุณทุกคนกำลังขึ้นไปเล่นรถไฟเหาะสุดเสียวในสวนสนุกกันหมด แต่คุณก็ยังกลัวที่จะขึ้นไปเล่นด้วย ความกลัวนี้อาจจะกำลังขัดขวางไม่ให้คุณทำสิ่งต่างๆ อยู่ก็ได้ ฉะนั้นแล้ว หากคุณมีสุขภาพแข็งแรงดีและอยู่ในช่วงอายุที่เหมาะสม คุณก็สามารถขึ้นไปเล่นรถไฟเหาะได้โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเจ็บตัวแต่อย่างใด

3. จินตนาการถึงผลสำเร็จที่คุณปรารถนา. ตอนนี้คุณได้เข้าใจความกลัวของคุณแล้ว ให้คิดว่าอะไรกันแน่ที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง แน่ใจว่าคุณได้ตั้งเป้าหมายหลักที่สำคัญที่สุดไว้แล้ว นั่นก็คือเอาชนะความกลัวให้ได้ แต่การตั้งเป้าหมายต่างๆ ที่มีความสำคัญรองลงมาให้ชัดเจนก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายใหญ่ได้เช่นกัน เป็นต้นว่า

- ถ้าการผูกพันเป็นสิ่งที่คุณกลัว เป้าหมายรูปธรรมแรกของคุณอาจเป็นการออกเดทกับใครสักคนเป็นระยะเวลาเกินกว่า 1 เดือน
- ถ้าคุณกลัวความสูง คุณอาจต้องการที่จะสามารถไปทริปปีนเขาได้ โดยไปกับชมรมกิจกรรมกลางแจ้งที่โรงเรียนของคุณ
- ถ้าคุณกลัวการไปเรียนที่มหาวิทยาลัย คุณอาจเริ่มด้วยการตั้งเป้าหมายว่าจะสมัครเรียนกับ 3 มหาวิทยาลัย
- ถ้าสิ่งที่คุณกลัวคือแมงมุม คุณอาจต้องการที่จะสามารถรับมือกับการมองเห็นแมงมุมในห้องน้ำได้ในครั้งต่อไปที่เกิดเหตุเช่นนี้ขึ้น

ควบคุมความกลัวของคุณให้ได้

1. พยายามทำตัวให้ชินชาต่อความกลัว. บ่อยครั้งที่เรากลัวบางสิ่งบางอย่างเพราะเราไม่ได้เข้าไปพบเจอหรือสัมผัสกับสิ่งนั้นมากนัก “ความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้จักร” คือวลีที่ใช้โดยทั่วไปเพื่ออธิบายถึงความรู้สึกปฏิเสธโดยอัตโนมัติที่คนเรามีต่อสิ่งหนึ่งที่มีความแตกต่าง ถ้าคุณกลัวอะไรบางอย่างเพราะมันเป็นสิ่งลึกลับ ให้ลองพาตัวเองเข้าไปสัมผัสรับรู้ถึงสิ่งนั้นทีละน้อยๆ จนกว่าคุณจะเข้าใจมันมากขึ้น และความกลัวนั้นเริ่มที่จะหายไป
- หากคุณกลัวแมงมุม ให้เริ่มด้วยการมองดูเดลิรูปแมงมุมที่วาดแบบขูๆ แล้วลงสีแบบตึงๆ สี เมื่อคุณสามารถที่จะมองดูภาพการ์ตูนนั้นและควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองของตัวเองได้แล้ว ให้เปลี่ยนไปดูรูปถ่ายแมงมุมเลย จากนั้นให้ลองเก็บกวาดซากแมงมุมที่ตายแล้ว ในขณะที่คุณมั่นใจมากขึ้นระหว่างการฝึกฝนแต่ละขั้นเพื่อพิสูจน์ว่าคุณสามารถควบคุมความกลัวของตนเองได้ ความกลัวที่ว่าก็จะลดลงไปจนกระทั่งคุณไม่รู้สึกว่ามันมีอะไรน่ากลัวอีกเลย แต่จะรู้สึกเสียใจที่ขึ้นมาทันทีต่อเมื่อมีสถานการณ์รุนแรงสุดขีดเกี่ยวกับแมงมุม

1. ถ้าคุณกลัวสิ่งที่เป็นนามธรรมขึ้นมาหน่อยอย่างการเปลี่ยนแปลง ให้เริ่มด้วยการค่อยๆ เปลี่ยนกิจวัตรประจำวันไปที่ละน้อย โดยเพิ่มการวิ่งตอนเช้าวันเว้นวัน หรือจะขึ้นรถเมล์แทนการขับรถไปทำงานก็ได้ แล้วคุณจะเริ่มเห็นว่า คุณสามารถรับมือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณได้ และความมั่นใจที่คุณจะได้มาก็จะช่วยให้คุณจัดการกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ต่างๆ ในชีวิตได้
2. **พิจารณาการออกไปเผชิญหน้าโดยตรงกับความกลัว.** บางครั้งการเผชิญหน้าความกลัวตรงๆ ไปเลย ก็เป็นวิธีเอาชนะมันได้ดีที่สุด เป็นวิธีที่มีประโยชน์มากโดยเฉพาะถ้าคุณมีบุคคลหรือเหตุการณ์ที่กลัว อย่างเฉพาะเจาะจง การเข้าหาต้นแหล่งความกลัวของคุณอย่างซึ่งหน้าอาจทำให้คุณได้เห็นว่า คุณได้เสริมแต่งความน่ากลัวให้สิ่งนั้นจนเกินจริงภายในความคิดของคุณเอง แต่ในความเป็นจริงไม่ได้มีอะไรให้ต้องกลัวเลยสักนิด
3. จินตนาการถึงภาพลักษณ์ที่เลวร้ายที่สุดที่เป็นไปได้ อะไรคือสิ่งที่แย่ที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ หากคุณกระโดดจากกระดานโดดน้ำที่สรว่ายน้ำ หรือนัดหมายนักบัญชีให้มาตรวจสอบการเงินของคุณ ถ้าคุณรู้ว่า คุณจะรอดออกมาจากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ละก็ ดีเลย และจงภูมิใจในความสำเร็จของคุณซะ จากนั้นก็ไป ไปทำเรื่องที่คุณกลัวนั้นแหละ
4. เตรียมใจเพื่อให้ความล้มเหลวด้วย เพราะการเผชิญหน้าความกลัวเป็นเรื่องยาก และไม่ได้เป็นหนทางสู่ บทสรุปแห่งชัยชนะและการหมดสิ้นซึ่งความกลัวเสมอไป คุณอาจต้องประจันหน้ากับความกลัวอยู่หลายครั้ง ก่อนที่จะประกาศชัยชนะเหนือมันได้
5. **อย่าปล่อยให้แรงขับเคลื่อนในตัวคุณลดถอยลงไป.** การจัดการกับความกลัวต้องใช้พลังพอสมควรเลยทีเดียว เมื่อคุณต้องประสบกับความพ่ายแพ้หลายครั้ง อาจทำให้คุณเกิดความคิดอยากที่จะยอมแพ้ไปเสีย ทั้งนี้แม้ในยามที่เหมือนจะเป็นไปไม่ได้เลยที่คุณจะก้าวผ่านความกลัวไปได้ ขอให้คุณยืนหยัดมุ่งมั่นสานต่อความตั้งใจ โดยยึดหลักนำทางต่อไปนี้ไว้ในใจเสมอ
6. **อย่าสับสนระหว่างความกลัวกับโชคชะตา** หากคุณกลัวความล้มเหลว คุณอาจตัดสินใจว่านี่คือโชคชะตาที่กำหนดให้คุณไม่เริ่มทำธุรกิจการจัดเลี้ยงที่คุณต้องการจะทำมาตลอด ให้คุณย้ายออกมาจากเมืองที่อาศัยอยู่ หรือเอาชนะความกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความจริงก็คือ คุณสามารถกำหนดอนาคตตัวเองได้ คุณมีอำนาจในการตัดสินใจเลือกเส้นทางที่ต้องการได้ แต่ต้องต้านทานความคิดที่หวังจะให้อะไรๆ ออกมาเลิกละที่สุด แล้วปล่อยให้มันเป็นไปตามโชคชะตา
7. **อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมารั้งคุณเอาไว้** พึงระลึกไว้ว่าเมื่อไรที่ใครบางคนกำลังเติมเชื้อความกลัวให้คุณอยู่ โดยการบอกคุณว่า คุณไม่ดีเท่าใครๆ หรือไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้หรอก คุณควรพาตัวเองเข้าไปอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ต้องการให้คุณมีชัยชนะเหนือความกลัวและเอื้อมถึงขีดศักยภาพที่แท้จริงของคุณ
8. **จงกล้าเข้าไป.** เพราะในความกล้านี้แหละ มักจะมีความมหัศจรรย์อยู่ด้วย แต่ให้กล้าในทางที่ดีและมีคุณธรรม นั้นหมายถึง ให้คุณทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและเป็นสิ่งที่คุณคิดว่าถูกต้องตามหลักศีลธรรม จรรยา วิธีนี้อาจเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการเอาชนะโรคกลัวการเข้าสังคม แล้วคุณจะต้องรู้สึกขอบคุณในอำนาจความมหัศจรรย์ที่แน่นอนว่าความกล้าจะนำมาสู่ชีวิตของคุณ

เปลี่ยนวิธีที่คุณคิดเกี่ยวกับความกลัว

1. **ทำให้ความกลัวของคุณเป็นที่มาของความน่าหลงใหล.** สิ่งต่างๆ ที่พวกเรากลัวเหมือนกันก็ปลุกเร้าความรู้สึกสนุกสนานหรือแม้แต่ความหลงใหลเสียด้วยซ้ำ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมคนเราถึงได้สนุกไปกับกีฬาคาโดเน่ ภาพยนตร์สยองขวัญ และการว่ายน้ำไปกับปลาฉลามในวันหยุดพักผ่อน พยายามมองความกลัวในแง่มุมมองใหม่ที่เป็นเชิงบวก และรับรู้ถึงความตื่นเต้นที่มันจะให้แก่คุณได้ เมื่อคุณเริ่มมองความกลัวให้เหมือนดังขุมพลังแล้ว คุณอาจจะถึงขั้นโอบรับมันให้มามีบทบาทในชีวิตคุณเลยก็ได้

- เรียนรู้เกี่ยวกับต้นแหล่งของสิ่งที่คุณกลัวให้มากที่สุดเท่าทำได้ เพราะเหตุใดมันถึงมีพลังอำนาจมากนัก แล้วคุณได้เรียนรู้อะไรจากมันบ้าง
- ลองเผชิญหน้าความกลัวของคุณด้วยมุมมองใหม่นี้ แล้วดูว่าการทำเช่นนี้ให้ความรู้สึกที่ต่างออกไปหรือไม่
- คนบางคนเพลิดเพลินกับการผสมผสานความกลัวเข้ากับความรู้สึกสนุกสนาน [Susan Cain](#) ผู้เขียนหนังสือ *พลังของคนเงียบในโลกที่ไม่เคยหยุดพูด* (Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking) เคยกล่าวการพูดในที่สาธารณะ แต่ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตโดยการเผชิญหน้าความกลัวนั้น และออกรายการทอล์คโชว์ให้ผู้คนหลายพันคนทั่วโลกได้ชมกันอีกด้วย

2. **เริ่มมองความกลัวให้เป็นโอกาส.** ความกลัวสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราระบุปัญหาต่างๆ และแก้ไขสิ่งเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มันเป็นเหมือนป้ายบอกทางหรือธงสีแดงที่เตือนพวกเราเมื่อมีบางสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ ทันทีที่ความรู้สึกไม่สบายใจอันเกิดจากคลื่นความกลัวแรกได้ผ่านเข้ามา ให้คุณตรวจสอบมันอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น เพื่อดูว่าคุณเรียนรู้อะไรได้บ้าง

- เมื่อคุณรู้สึกกลัวบางสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ให้มองสิ่งนั้นเป็นเหมือนสัญญาณที่บอกว่า คุณจำเป็นต้องทำความรู้จักบุคคลนั้นหรือสถานการณ์นั้นให้มากขึ้น
- หากคุณมีความรู้สึกกลัวเกี่ยวกับกำหนดเส้นตายหรือเหตุการณ์ที่กำลังจะมาถึงแว่ขึ้นมาละก็ ให้มองว่าเป็นโอกาสที่คุณจะวางแผนเตรียมตัวให้พร้อม ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มเขียนรายงาน การซ้อมบทละคร หรือฝึกท่องสุนทรพจน์ก็ตาม
- ถ้าคุณกลัวน้ำ ให้คุณคิดถึงสิ่งที่เป็นไปได้ว่าคุณจะมี ทันทีที่เอาชนะความกลัวนี้ได้ ให้ความคิดที่ว่าคุณได้ว่ายน้ำและพายเรือด้วยกันกับเพื่อนๆ เป็นแรงบันดาลใจให้คุณใช้โอกาสนี้ในการทำให้ชีวิตของคุณมีคุณค่ายิ่งขึ้น

ให้ความกลัวมีพื้นที่ในชีวิตของคุณ

1. **ปล่อยให้ตัวเองกลัวบ้างเป็นบางครั้ง.** เพราะไม่มีทางหรอกที่จะกำจัดความกลัวออกไปจากชีวิตคุณได้ทั้งหมด ความกลัวทำให้อารมณ์เป็นอารมณ์ที่จริงแท้เช่นเดียวกับที่ความสุขหรือความเศร้าทำได้ ความกลัวก่อให้เกิดบุคลิกลักษณะและสอนให้เราเรียนรู้วิธีการแสดงออกซึ่งความกล้าหาญ
 - อย่าเข้มงวดกับตัวเองนักถ้าคุณมีหลายสิ่งที่กลัว ความรู้สึกกลัวเป็นการตอบสนองโดยธรรมชาติต่อเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของพวกเรา และการที่รู้สึกกลัวก็หมายความว่า你是คนมีมนุษยธรรม
 - อย่ากดดันตัวเองมากเกินไป ถ้าคุณกลัวบางสิ่งอย่างมาก และสิ่งนั้นคุณสามารถเลี่ยงที่จะไม่พบเจอได้บ่อยๆ เช่น แมงมุมทารันทูล่า (บึ้ง/กำบึ้ง/อีบึ้ง) คุณก็อาจไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเองให้อาชนะความกลัวนั้น แต่ถ้าเป็นความกลัวชนิดที่มีผลกระทบไปจำกัดการใช้ชีวิตของคุณ การเอาชนะมันก็เป็นเรื่องสำคัญ อย่างไรก็ตามอย่าไปกดดันตัวเองในเรื่องการเอาชนะความกลัวที่ไม่ได้มีผลกระทบจริงจังต่อชีวิตของคุณ
1. **เฉลิมฉลองให้แกชัยชนะของคุณ.** ยารองจนกระทั่งความกลัวได้พ่ายแพ้อย่างราบคาบแล้ว จึงค่อยแสดงความยินดีกับตัวคุณเองที่ได้พยายามมาขนาดนี้ แต่ให้ฉลองชัยชนะในแต่ละขั้นของความสำเร็จ คุณได้เล่าให้ใครๆ ในงานเลี้ยงฟังหรือเปล่าว่า เดียวนี้เวลาคุณเห็นแมงมุมก็นึกได้ว่าไม่ได้อยากที่จะวิ่งหนีอีกแล้ว หรือเล่าไปว่า คุณได้ไปเที่ยวต่างเมืองคนเดียวเป็นครั้งแรก เมื่อไรที่คุณเห็นว่าตัวเองรู้สึกดีแค่ไหนที่ได้อยู่เหนือความกลัวนั้นๆ แสดงว่าคุณพร้อมแล้วที่จะประจันหน้ากับสิ่งต่อไปที่คุณกลัว

เอกสารอ้างอิง

<https://th.wikihow.com>