淡江時報 第 352 期

**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 情 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 。 ）