

„Будь смелым“



Ребята, наверно трудно найти человека, который ни разу не испытывал бы чувство страха.

Все люди, всех возрастов и национальностей, когда-либо испытывали страх, поскольку он – одна из тех эмоций, которую человек переживает на протяжении всей своей жизни.

Чего же обычно боятся люди?

Боли, смерти, болезни, наказания, потери близких и так далее. Общее у всех наших страхов только одно, то, что сама неприятность ещё не наступила, а мы уже ждём и испытываем страх. Причиной страхов является **неизвестность**.

Как говорил английский философ Джон Локк: **«Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится»**.

Вы заранее боитесь, когда идёте лечить зубы, воображение рисует довольно страшные картины о злом враче и болезненной процедуре.

Или, например, многие боятся мышей, воображение заранее рисует их страшными и противными созданиями, даже если человек видел их только на картинках.

Иногда такая **боязнь** чего или кого-либо может перерасти в настоящую болезнь. Такую постоянную боязнь принято назвать **фобией**. Это слово происходит от имени древнегреческого божества Фобоса, имя которого можно перевести как страх. Вместе со своим братом Деймосом (ужас) он сопровождал своего отца Бога войны Ареса в битвах.

Разновидности фобий.

Во всём мире от различных фобий страдают более десяти миллионов человек, а учёным известно около сорока тысяч различных фобий. Среди которых есть весьма необычные:

гефирофобия – это боязнь мостов. Страдающим данной фобией кажется, что если они пойдут по мосту, то мост обязательно взорвётся или разломится пополам, поэтому они стараются обходить мосты стороной:

антофобия – боязнь цветов. Люди, страдающие этим типом фобии, как правило, испытывают страх не перед всеми цветами, а перед отдельными их видами, в основном это крупные растения в горшках:

номофобия – страх остаться без мобильного телефона.

Вы без труда сами найдёте не один пример страхов современного человека.

Мнение о страхе.

Во время одного из экспериментов, учёные спросили у школьников, что же такое страх.

Практически все ответы на этот вопрос были похожи друг на друга.

«Страх – это враг человека, его предатель. Это предчувствие чего-то ужасного. Это слабость человека».

«Страх – это чувство, которое делает человека ничтожным».

Но так ли это на самом деле?

Страх появился вместе с человеком и не покидал его никогда. У первобытных людей он выполнял важнейшую функцию **самосохранения**.

Страх голода заставлял идти человека на охоту, страх перед смертью давал силы выжить и бороться за свою жизнь, страх перед природными явлениями (грозой, наводнением, сильным ветром, лесным пожаром, чумой) развивал интеллектуальные способности.

«Мы все предрасположены к этой болезни – это естественная реакция наших далёких предков на окружающий мир, таинственный, опасный, непонятный! Мы несём её в своих генах. Но одни воюют со страхом всю жизнь и побеждают, а другие сдаются ему – сразу или постепенно. Человечество безгранично богато, прекрасно и мудро, и мешает ему быть счастливым только одно – страх» - именно так описывали это чувство в романе «Лекарство против страха» Аркадий и Георгий Вайнеры.

И действительно, на протяжении тысячелетий этот механизм работает в каждом из нас. Действительно, если бы это чувство не было необходимо для сохранения человека в этом сложном, многообразном и постоянно меняющемся мире, то

То есть у страха есть и полезное назначение?

Если подумать, то мы можем сказать, что **страх** – это совершенно нормальная, закономерная реакция на опасность, угрозу, которая поддерживается в нас очень сильным инстинктом – **инстинктом самосохранения**.

Как мы с вами сказали в начале, страх вызывается неизвестной опасностью, которую до сих пор человек ещё не встречал, и эту новую опасность надо пережить, получить опыт, который в дальнейшем поможет избежать подобных ситуаций или выходить из них с наименьшими потерями.

Например, воинское подразделение, которое из-за страха впадает в панику и спасается бегством, теряет в шесть раз больше личного состава, чем если бы оно оставалось на своём месте и приняло бой.

Что бы страх не взял над нами вверх, важно постараться понять в чём его причина. Неслучайно народная мудрость гласит: **«У страха глаза велики»**. Это значит, что страх затмевает истину, мешает нам видеть мир, таким какой он есть.

Ведь как говорил английский философ *Фрэнсис Бэкон*: «Нет ничего страшнее самого страха». Многие люди перед лицом страха научились действовать решительно, таких людей принято называть **смелыми**. Согласитесь, что, если бы человек не испытывал страх, он бы никогда не узнал, что же **такое смелость**.

Смелость.

Американский писатель Марк Твен говорил: «**Смелость** – это сопротивление страху и контроль над страхом, а не отсутствие страха».

В толковом словаре русского языка Владимира Даля говорится, что **смелый** – это отважный, бесстрашный, неустрашимый, безбоязненный, храбрый и решительный человек.

Мы с уверенностью можем назвать смелыми людьми представителей таких профессии как военные, полицейские, спасатели, пожарные, врачи. Ежедневно эти люди рискуют своей жизнью, разве не смелый человек способен на такое?

Смелый человек всегда готов встать на защиту своей страны, вступить в борьбу с огнём, задержать вооружённого преступника или несмотря на опасность, оказать первую помощь в чрезвычайной ситуации.

Также смелыми людьми можно назвать и тех, кто осознано идёт на риск, например, наш соотечественник – путешественник Фёдор Конюхов, который стал первым человеком в мире, достигшим пяти «полюсов» нашей планеты.



Также Фёдор Конюхов пересёк в одиночку Атлантический и Тихий океаны на гребной лодке, совершил одиночное кругосветное плавание на яхте без остановок, побывал на вершинах всех континентов.

Смелыми также можно называть людей, которые, несмотря на все трудности, которые встретились на их жизненном пути, не сломались, не впали в уныние, а продолжают жить полноценной жизнью.

Смелость.

Смелость - это качество, которое во все времена считалось большим достоинством того, кто им обладал. Не зря же говорят, что «Смелость города берёт», «Смелым счастье помогает», «Смелому горох хлебать, а несмелому и щей не видать», «Где смелость, там победа», «Смелому - уважение, трусу – презрение» - такое отношение общества заставляет многих задуматься о том, в чём же секрет **смелости, как стать смелым и с чего начать работу над собой.**

Конечно было бы все просто, если бы существовал волшебный эликсир смелости, наподобие того, который пришлось выпить трусливому льву из сказки про волшебника страны Оз (автор Лаймен Фрэнк Баум). Но не всё так просто.

Притча.

Однажды купец, который увидел заклинателя змей, спросил у него:

- Почему ты не боишься держать змею за пазухой? Наверное, ты очень смелый человек?

- Видишь ли, - ответил заклинатель, - **есть три вида смелости.**

Первая – когда человек не представляет размер опасности и поэтому не чувствует страха

Вторая – когда человек представляет размер опасности и пересиливает свой страх.

А третий вид смелости – это храбрость знания. Это тогда, когда благодаря знанию ты понимаешь, что нет причин для страха и становишься смелым.

То есть, для того чтобы стать **смелым**, человек прежде всего должен побороть свой страх, как говорил американский философ Ральф Эмерсон: «Делайте то, чего вы боитесь делать, и страху ничего не останется делать, как погибнуть».

А во-вторых, человек должен постоянно работать над собой и получать разные знания, которые помогут ему набраться храбрости для решительного и смелого поступка в нужный момент.

А как вы думаете, смелый человек - это тот, кто не испытывает страха, или тот, кто сумел его победить?