

Một buổi chiều, tôi ngồi trò chuyện với vị giám đốc công ty về những thủ thuật giúp khách hàng tìm lại sự cân bằng tâm lý. Ông ấy “bật mí”: “Anh biết không, có lẽ chúng tôi sẽ thất nghiệp hết, nếu mọi người hiểu và làm được việc này...”

“Việc gì thế?” - Tôi tò mò hỏi.

“Đơn giản thôi: triệt tiêu mọi ý nghĩ tiêu cực, trước khi chúng tác động lây lan khiến ta hoang mang, lo sợ.

Hầu hết những người nhờ tôi tư vấn đều tự xây dựng cho mình một bảo tàng chứa đầy nỗi sợ hãi. Chẳng hạn, trong hôn nhân, hầu như cặp vợ chồng nào cũng gặp phải vấn đề gọi là “quái vật tuần trăng mật”. Tuần trăng mật, vì một lý do nào đó, đã không được mỹ mãn như người trong cuộc mong đợi. Nhưng thay vì bỏ qua, chôn sâu những ký ức tồi tệ đó, họ lại thường xuyên nhắc đến để dằn vặt nhau, để rồi ký ức trở thành vật cản khiến họ không thể sống hạnh phúc. Họ đến tìm gặp tôi, với hy vọng tìm ra lối thoát cho cuộc hôn nhân.

Phần lớn các khách hàng của tôi đều không biết vấn đề của họ nằm ở đâu. Công việc của tôi là tìm ra và giải thích cho họ nguyên nhân, sau đó thuyết phục họ hiểu vấn đề thực ra không đến nỗi nghiêm trọng.

Nhiều người dễ có thói quen tự tạo ra “quái vật tinh thần” mỗi khi họ gặp phải bất cứ chuyện không vui nào: thất bại trong công việc, sự phụ bạc của người yêu, một khoản đầu tư không hiệu quả hay sự thất vọng về cách cư xử của đứa con đang tuổi dậy thì - đó là những con “quái vật” mà tôi cần phải giúp các thân chủ đương đầu và đánh bại chúng.”

Bất kỳ một ý nghĩ tiêu cực nào, nếu được “nuôi dưỡng” thường xuyên trong đầu, chóng chày gì cũng sẽ biến thành