

Các cuộc đàm thoại chiếm phần không nhỏ trong cuộc sống tinh thần quanh chúng ta. Vài cuộc nói chuyện lành mạnh khích lệ ta, khiến ta cảm thấy đang bước đi dưới những tia nắng xuân ấm áp. Vài cuộc trò chuyện khác khiến ta cảm thấy mình như một người chiến thắng. Nhưng cũng có những cuộc đàm tiếu khiến ta ngỡ mình vừa bước qua một đám mây phóng xạ độc hại, nguy hiểm. Nó khiến bạn nghẹt thở, ốm yếu. Nó biến bạn thành một kẻ thất bại.

Những chuyện *ngồi lê đôi mách* thường đem lại ấn tượng tiêu cực về mọi người. Một khi nhiễm căn bệnh ngộ độc tinh thần này, nạn nhân sẽ cảm thấy khoái trá vì tìm được một thú vui nguy hiểm, độc hại từ việc nói xấu về những người khác - mà không hề biết, đối với những người thành công, anh ta đang trở nên ngày càng đáng ghét và không đáng tin cậy.

Ví dụ, một nạn nhân ngộ độc tinh thần, ông Killjoy, đã chen vào câu chuyện giữa tôi và mấy người bạn về Benjamin Franklin. Ngay khi ông ta hiểu ra nội dung câu chuyện, ông ta đã kể ngay về đời sống cá nhân của Franklin với giọng điệu vô cùng tiêu cực. Có thể Franklin từng là một diễn viên tai tiếng này nọ, và cánh báo chí vào thế kỷ 18 nếu cũng rộng khắp như hiện nay thì không chừng đã đưa Franklin lên vài tạp chí tạo xì-căng-đan rồi. Nhưng điều mấu chốt là câu chuyện đời sống riêng tư của Benjamin Franklin chẳng liên quan gì đến những vấn đề mà chúng tôi đang thảo luận. Thật may, lúc đó chúng tôi không phải đang bàn luận về một người bạn thân thiết.

Bàn luận về người khác? *Được*, nhưng hãy luôn nhìn nhận theo hướng tích cực, lạc quan.

Thông qua bài trắc nghiệm nhỏ sau đây, bạn có thể