

Ngay cả đối với các chuyên gia, việc chờ đợi cũng khiến họ trở nên lo lắng, bồn chồn. Theo tạp chí *Time* thì Edward R. Murrow, phát thanh viên hàng đầu quốc gia, thường lo lắng đến vã mồ hôi, thậm chí cáu gắt trước mỗi lần ghi hình. Nhưng chỉ cần bắt đầu bấm máy, mọi nỗi sợ hãi của anh ấy tự động biến mất. Rất nhiều diễn viên kỳ cựu cũng trải qua cảm giác tương tự. Họ đều bảo: phương thuốc duy nhất giúp chữa khỏi căn bệnh sợ sân khấu là *bước ra diễn*. Sự ám áp của khán phòng là phương thuốc chống lại nỗi sợ và lo lắng.

Rất nhiều bác sĩ sử dụng những viên thuốc trung tính, vô hại cho những bệnh nhân cứ khăng khăng phải uống một liều thuốc gì đó để có thể ngủ được. Với rất nhiều người, chỉ cần uống một viên thuốc (họ không hề biết rằng viên thuốc đó thực ra chỉ là giả dược nên chẳng có tác dụng gì) là họ cảm thấy an tâm hơn nhiều.

Sợ hãi một điều gì đó là một cảm giác hoàn toàn tự nhiên. Nhưng có không ít cách chúng ta thường sử dụng để xóa tan nỗi sợ thực ra lại chẳng có tác dụng gì. Tôi đã từng chứng kiến rất nhiều nhân viên bán hàng, kể cả nhân viên kinh nghiệm nhất, cố xua tan nỗi sợ của họ bằng cách đi vòng quanh phòng nhiều lần hoặc uống thêm cà phê, nhưng những cách đó không đem lại kết quả gì. Cách duy nhất để chống lại nỗi sợ hãi - vâng, *bất cứ* nỗi sợ hãi nào - là *hành động*.

Bạn ngần ngại phải gọi một cuộc điện thoại cho một khách hàng mới? Cứ gọi và nỗi sợ sẽ tan biến. Càng trì hoãn, bạn sẽ càng thấy khó khăn hơn.

Bạn sợ phải đến bác sĩ kiểm tra sức khỏe? Cứ đi và sự lo lắng sẽ nhanh chóng biến mất. Rất có thể chẳng có gì nghiêm