

Đa phần mọi nỗi sợ hãi của con người đều do vấn đề về tâm lý mà ra. Sự lo lắng, căng thẳng, bối rối hay hốt hoảng đều là sản phẩm của những ý nghĩ tiêu cực và trạng thái rối loạn tâm lý. Nhưng nếu chỉ *dừng* ở việc tìm ra căn nguyên của nỗi sợ hãi, chúng ta khó lòng loại bỏ nó hoàn toàn. Cũng giống như việc chữa bệnh vậy. Khi bác sĩ phát hiện ra một vết nhiễm trùng trên cơ thể bạn, ông ấy không thể dừng ở đó, mà sẽ tiếp tục điều trị đến khi vết thương lành hẳn.

Phương pháp chữa trị truyền thống bằng cách trấn an “bạn-chỉ-tự-tưởng-tượng-ra-mà-thôi” phủ nhận sự tồn tại của nỗi sợ hãi. Trong thực tế, nỗi sợ hoàn toàn *có thật*. Nó là kẻ thù số một của bất cứ ai trên con đường vươn tới thành công. Nó ngăn cản bạn nắm bắt các cơ hội, làm cho sức khỏe của bạn suy giảm, sinh ra bệnh tật, lo lắng, giảm tuổi thọ. Nỗi sợ còn khiến bạn không dám mạnh dạn phát biểu ý kiến của bản thân.

Nỗi sợ hãi - hay cụ thể hơn là sự thiếu chắc chắn, thiếu tự tin, sự bất ổn về mặt tinh thần - là một trong những nguyên nhân lý giải ngày nay chúng ta vẫn phải đối mặt với suy thoái kinh tế. Cũng do nỗi sợ hãi mà hàng triệu người không chạm tay đến thành công, không được tận hưởng một cuộc sống sung túc.

Thực tình mà nói, nỗi sợ hãi có sức mạnh ghê gớm. Bằng nhiều cách, nỗi sợ ngăn cản người ta đạt được những điều mà họ mong muốn trong cuộc sống.

Nỗi sợ hãi, dù ở dạng này hay dạng khác, dù nặng hay nhẹ đều thuộc về chứng bệnh tinh thần. Để chữa trị một chứng bệnh tinh thần, ta phải cần sử dụng những phác đồ cụ thể, được kiểm chứng kỹ càng - giống như cách chữa trị một căn bệnh thể chất.