

Tuy nhiên, để chuẩn bị cho cuộc chữa trị, điều đầu tiên bạn phải làm là *tập cho mình thói quen phát huy sự tự tin đến mức tối đa*. Không một ai sinh ra có sẵn sự tự tin. Điều này cũng đúng với những nhân vật mà bạn thường ngưỡng mộ (về sự tự tin, điềm tĩnh, về khả năng chế ngự nỗi sợ hãi trong mọi hoàn cảnh). Họ đạt được vị thế xã hội là do biết khai thác, phát huy tất cả sự tự tin mà họ có.

Bạn hoàn toàn làm được như họ. Vâng, chương này sẽ chỉ cho bạn cách làm ấy.

Trong suốt Thế chiến thứ hai, Lực lượng Hải quân Mỹ buộc các tân binh phải biết bơi giỏi hoặc, nếu chưa, họ phải học bơi cho thật giỏi; vì các tướng lĩnh hiểu rất rõ rằng trong nhiều trường hợp, các thủy thủ chỉ có thể sống sót nếu họ biết bơi.

Những tân binh chưa biết bơi buộc phải tham dự các lớp học do Lực lượng Hải quân tổ chức. Tôi đã nhiều lần được tận mắt chứng kiến những buổi tập bơi của họ. Bạn sẽ cảm thấy hài hước khi nhìn thấy những anh chàng cường tráng, khỏe mạnh, đầy sức sống lại e ngại trước mấy mét nước. Một trong những bài tập mà tôi vẫn còn nhớ là các thủy thủ được lệnh phải nhảy từ một tấm ván đặt cách mặt nước 2 mét xuống một hồ bơi sâu 2,5 mét, với khoảng nửa tá chuyên gia bơi lội túc trực xung quanh.

Nghi một cách sâu xa hơn, đó quả là điều đáng buồn. Nỗi sợ hãi của những chàng trai trẻ đó là hoàn toàn *có thật*. Họ không hề biết rằng, chỉ cần một cú nhảy xuống bể nước dưới kia là có thể đánh bại hoàn toàn nỗi sợ hãi của họ. Có vài lần tôi đã nhìn thấy vài anh chàng “vô tình” bị đẩy xuống khỏi tấm ván, kết quả là họ đã hoàn toàn chế ngự được nỗi sợ hãi!