

CHƯƠNG 3

XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN VÀ XÓA BỎ NỖI SỢ HÃI

MỖI KHI PHẢI LO LẮNG VỀ MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ, chắc hẳn bất cứ ai trong chúng ta cũng từng được bạn bè an ủi: “Chẳng qua cậu tự tưởng tượng ra mà thôi, không có vấn đề gì đâu. Đừng lo lắng thái quá.”

Họ hoàn toàn có thiện ý khi nói vậy, nhưng cả bạn và tôi đều biết phương thuốc xoa dịu nỗi sợ hãi kiểu như thế không bao giờ đem lại hiệu quả cả. Những lời an ủi, động viên có thể giúp chúng ta quên đi nỗi sợ hãi trong vài phút hoặc may mắn hơn là vài giờ. Nhưng chỉ một câu nói đơn giản “Cậu đang tự tưởng tượng ra đấy mà!” thì không thể nào giúp chúng ta xóa bỏ hoàn toàn nỗi sợ hãi để lấy lại sự tự tin.

Để chế ngự nỗi sợ hãi, trước tiên chúng ta phải thừa nhận sự hiện hữu của nó.