

Làm thế nào để tư duy tích cực?



Điều trước tiên bạn cần làm để trở thành một người có tư duy tích cực là thay đổi những suy nghĩ bên trong của bạn. Hãy tận dụng mọi cơ hội để biến các suy nghĩ tiêu cực trở thành các suy nghĩ tích cực.

Trước tiên, bạn có thể làm quen với **mô hình 3C** (Commitment, Control and Challenge – Cam kết, Quản lý và Thử thách)

Cam kết: đặt ra một cam kết tích cực cho bản thân bạn, cho việc học hành của bạn, cho công việc của bạn hoặc cho bất cứ việc gì khác và hãy thực hiện việc đó một cách nhiệt tình và say mê.

Ví dụ:

- Tôi sẽ tập thể dục vào mỗi sáng để tăng cường sức khỏe cho mình.
- Tôi sẽ học cách dùng PowerPoint cho bài giảng của tôi vào học kỳ này.
- Tôi sẽ quan tâm và giúp đỡ ít nhất một học sinh trong lớp trong năm học này.
- Tôi quyết tâm dành một ít thời gian đọc truyện cho cô con gái nhỏ của mình trước khi con đi ngủ.

...

Quản lý: luôn tập trung đầu óc của bạn vào những việc quan trọng và có ý nghĩa. Đưa ra các mục tiêu và tính ưu tiên cho mỗi việc bạn nghĩ và làm. Hãy luôn thành thật với bản thân, kiểm tra xem bạn đã làm được gì và chưa làm được gì trong các mục tiêu đã đề ra.

Luôn giữ đầu óc hướng đến các suy nghĩ tích cực, mỗi khi phát hiện các suy nghĩ tiêu cực đang bắt đầu xâm chiếm đầu óc mình, hãy nhanh chóng thay thế chúng bằng các suy nghĩ tích cực.

Do đó, hãy luôn theo sát sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn.

Thử thách: Hãy can đảm thay đổi những thói quen, suy nghĩ tiêu cực của mình mỗi ngày. Hãy tập cách nhìn việc học và những sự thay đổi là các cơ hội cho bạn. Hãy thử làm điều khác điều mình vẫn làm thường ngày, hãy nhìn ra nhiều lựa

chọn khác nhau cho mỗi sự việc.

Ví dụ:

- Đi từ công sở về nhà bằng một con đường khác, đi bộ thay vì đi thang máy.
- Thay vì đưa thẳng em học sinh nghịch ngợm trong lớp đến giám thị như mọi hôm, hãy kêu em lại nói chuyện sau giờ học.
- Thay vì luôn tránh xa máy vi tính vì thấy nó phức tạp hay rắc rối, hãy nhờ một đồng nghiệp chỉ mình cách bật máy tính lên, chỉ mình cách dùng chuột và bàn phím máy tính.

Bạn càng nhận ra rằng đứng trước một sự kiện, một con người, bạn càng có nhiều “góc nhìn” thì bạn sẽ càng thoải mái hơn và có nhiều “lựa chọn” để quyết định hơn. Và hãy nhớ, luôn lựa chọn mặt tích cực của vấn đề.

Bên cạnh mô hình 3C, bạn còn có thể tham khảo một số lời khuyên sau:

- Học cách thúc đẩy và khuyến khích bản thân.
- Học cách phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề, các kỹ năng sáng tạo.
- Học cách thư giãn và tự thưởng công cho mình.
- Xem các bộ phim hay và có yếu tố tích cực, nghe các bài nhạc vui vẻ, thưởng thức những bức ảnh đẹp.
- Trao đổi nhiều hơn với người khác.
- Hãy kết giao với những người có suy nghĩ tích cực và tránh xa những người luôn có những suy nghĩ tiêu cực và u ám.
- Hãy luôn mỉm cười, nhiệt tình và dễ mến.

- Hãy luôn nhìn vào mặt tích cực của một vấn đề. (Hình ảnh nửa ly nước gọi cho bạn về suy nghĩ: Ly nước đã vơi đi một nửa hay ly nước chỉ mới đầy một nửa? Con cảm cúm này là một thứ đáng ghét hay nó là cơ hội để bạn thư giãn và nghỉ ngơi?)
- Luôn tìm ra ít nhất một điểm đáng học hỏi từ những đồng nghiệp xung quanh.
- Luôn tích cực làm việc hết mình, tránh để ứ đọng công việc từ ngày này sang ngày khác.
- Hãy tự tin vào bản thân mình trong công việc và cuộc sống.
- Nếu gặp khó khăn và không vượt qua được, hãy hỏi nhờ sự giúp đỡ từ những người giàu kinh nghiệm hơn.
- Cuối cùng hãy ghi nhớ câu: **You are what you think. You feel what you want.**