

Vỗ về tâm trí, khắc chế trì hoãn

Một cuộc trò chuyện dịu dàng về lý do chúng ta chần chừ trước bài tập lớn, và cách bắt đầu bằng bước chân nhẹ nhõm nhất.



“Kế hoạch càng đồ sộ, rào cản tâm lý để bước những bước đầu tiên lại càng trở nên nặng nề.”

1. Khi bạn ngồi vào bàn học và thấy lòng mình chùn bước

Hãy hình dung một buổi tối quen thuộc: Bạn ngồi xuống bàn học với quyết tâm hoàn thành một bài tập lớn hoặc một bài luận quan trọng. Bạn đã mở sẵn tập tài liệu, chuẩn bị bút thước và một danh sách mục tiêu chi tiết. Thế nhưng, ngay khoảnh khắc chuẩn bị đặt bút, một cảm giác ngán ngại vô hình lại xuất hiện, thôi thúc bạn cầm chiếc điện thoại lên lướt thêm vài phút.

Cảm giác chùn bước ấy hoàn toàn không phải là sự lười biếng. Về bản chất tâm lý học, khi đứng trước một nhiệm vụ phức tạp mà kết quả còn xa vời, tâm trí con người có xu hướng tự động kích hoạt cơ chế tự vệ để bảo vệ cái tôi khỏi nỗi sợ làm sai. Việc tìm đến những điều dễ chịu như xem video ngắn chính là cách tâm trí trốn tránh cảm giác âu lo đó. Nếu không nhận ra điều này, bạn sẽ rất dễ rơi vào cái bẫy tự trách mình và trốn tránh đến tận nửa đêm.

2. Tháo gỡ nỗi sợ bằng một bản nháp vụng về trong 15 phút

Để tháo gỡ rào cản tâm lý, bước đầu tiên là cho phép mình hạ thấp tiêu chuẩn. Phần lớn sự chần chừ bắt nguồn từ mong muốn mọi câu chữ, mọi ý tưởng phải thật hoàn hảo ngay từ trang đầu tiên. Nhưng sự thật là: Bạn không thể chỉnh sửa và gọt giũa một trang giấy trắng tinh.

Hãy can đảm hẹn giờ 15 phút và cho phép mình viết nháp xả láng tất cả những suy nghĩ nảy ra trong đầu, tuyệt đối không bấm nút xóa và không phán xét câu từ. Khi áp lực hoàn hảo được dỡ bỏ, dòng suy nghĩ sẽ tự do tuôn trào. Tâm trí con người chỉnh sửa trên một bản nháp có sẵn dễ gấp nhiều lần việc bắt đầu từ con số không.

3. Mẹo nhỏ hai phút để đà quán tính dẫn lối

Nếu ngay cả việc viết nháp 15 phút vẫn khiến bạn ngán ngại, hãy hạ tiêu chuẩn xuống mức thấp nhất: tự nhủ mình chỉ mở tài liệu lên và gõ đúng hai dòng đầu tiên trong 120 giây rồi có quyền đi pha một tách trà. Khi ngón tay đã bắt đầu chuyển động, sự sợ hãi sẽ tự động tan biến và đà quán tính hành động sẽ dẫn dắt bạn tiếp tục làm việc.

“Bài toán đánh đổi có ý thức: Nếu trốn tránh lúc này, bạn được 15 phút lướt mạng nhất thời nhưng đổi lấy sự dằn vặt lúc nửa đêm. Nhưng nếu chịu 2 phút khó chịu ban đầu để bắt tay vào làm, bạn sẽ mua lại được cả một buổi tối thanh thản và niềm tự hào khi hoàn thành bài tập.”



4. Tạo khoảng cách vật lý với chiếc điện thoại

Khi bạn đã sẵn sàng bắt tay vào làm, lực cản lớn nhất kéo bạn trở lại vùng an toàn chính là chiếc điện thoại đặt ngay trong tầm mắt. Đừng dựa vào ý chí để chống lại các thông báo nhấp nháy. Cách khôn ngoan nhất là tạo một khoảng cách vật lý: đặt máy ở góc phòng hoặc cất vào balo. Chỉ cần phải đứng dậy mới lấy được máy, tâm trí bạn sẽ tự nhiên tìm lại được sự tĩnh lặng để tập trung.



“Khi chiếc điện thoại ở cách xa tầm tay, không gian học tập sẽ trở nên yên bình và dòng suy nghĩ được liền mạch.”

5. Gọi tên việc cần làm bằng hành động đơn giản nhất

Cuối cùng, để đôi tay không bị khựng lại trước nhiệm vụ lớn, hãy chuyển đổi những mục tiêu trừu tượng thành từng cử động cụ thể mà một chiếc máy quay phim có thể nhìn thấy:

MỤC TIÊU DỄ GÂY NGỘP	HÀNH ĐỘNG NGÓN TAY CỤ THỂ
“Tối nay phải ôn thi tiếng Anh”	Mở sách, làm đúng 3 câu trắc nghiệm đầu tiên.
“Phải viết xong bài luận dài”	Mở máy tính, gõ tên đề tài và 2 ý tưởng đầu tiên.
“Dọn dẹp lại toàn bộ bàn học”	Nhặt hết giấy rác trên mặt bàn bỏ vào sọt.

Hành trình trưởng thành không được đo bằng việc bạn làm được bao nhiêu việc vĩ đại trong một ngày, mà nằm ở sự kiên nhẫn dịu dàng mà bạn dành cho chính mình mỗi khi chùn bước.

 Góc sổ tay tự vấn: Một việc nhỏ bạn có thể làm ngay trong 2 phút tối nay là gì?

