

KỸ NĂNG TỰ KHẲNG ĐỊNH

Bài viết Huỳnh Văn Toàn

Trưởng khoa Huấn luyện Kỹ năng

Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

I. NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

1. Mỗi cá nhân là độc đáo và duy nhất

Tự khẳng định trong truyền thông đơn giản là nói lên suy nghĩ, nhu cầu và nguyện vọng của bạn cho người đối thoại. Không nói ra làm sao người kia hiểu để thông cảm hay đáp ứng sự mong chờ của bạn? Ấy vậy mà chuyện này không dễ. Xưa mỗi khi một đứa bé bị đòn hay bị rầy oan muốn giải thích thì bị gạt ngang: "*Con nít không được trả lời*". Chuyện này đã xưa nhưng có lẽ âm hưởng của xã hội tôn ti vẫn còn đó và một số cha mẹ hay người lớn nghĩ rằng mình khôn ngoan, từng trải hơn bọn trẻ nên những điều gì mình nghĩ là đúng hơn. Cha mẹ ít thấy cần để con cái được giải bày. Trong quan hệ nam nữ, người phụ nữ được xã hội hóa (*theo đúng nghĩa xã hội học*) để phục tùng, chịu đựng, hi sinh như là sứ mạng thiêng liêng của họ. Nếp nghĩ nay còn ăn khá sâu. Do đó hậu quả có thể nhận thấy khi có những bà nói huyền thuyên không ngừng được. Có lẽ đó là do họ bị ức chế và không cởi mở được lòng mình. Bà mẹ giận cá chém thớt do không dám đối đầu với chồng bèn xỏ nổi uất ức của mình lên đầu con cái. Có những người vợ, người mẹ ngoài 50 lại trở nên khó tính. Có thể là các bà tự chịu ép mình quá lâu. Sự nổi loạn của tuổi mới lớn là chuyện bình thường nhưng dường như ở xã hội ta bạn trẻ hiện nay "bung ra" mạnh hơn. Họ bỏ nhà ra đi, phá phách, sa vào các cuộc chơi nguy hiểm như đua xe, ma túy... Rất nhiều bạn trẻ than rằng cha mẹ không hiểu mình. Nhưng chính bạn có cố gắng làm cho cha mẹ hiểu không? Dường như chuyện này không dễ. Các bạn bị dồn nén như chiếc lò xo nên khi bung ra thì bật lên quá mạnh. Chỉ có một cách. Đó là các bạn tự khẳng định mình đúng cách.

Tự khẳng định như nói ở phần trên là diễn đạt ý kiến, nhu cầu, nguyện vọng của mình một cách thẳng thắn. Bạn có thể làm điều này một cách nhẹ nhàng, lễ phép hay thậm chí dễ thương nữa. Tự khẳng định không hề đồng nghĩa với tự kiêu, vô lễ hay hỗn hào. Có điều là bạn phải biết rõ mình và làm chủ những cảm xúc của mình

2. Hiểu được sở trường và sở đoản

Tự khẳng định bản thân là cách bạn chứng minh năng lực của mình với người khác. Bạn có thể thế này thế kia, có thể không tài giỏi như một số người nghĩ nhưng với đại đa số những người khác bạn là người có năng lực, có khả năng làm được hết những điều bạn muốn.

Địa vị không nói lên khả năng của bạn nếu như địa vị đó không phải do bạn kiếm tìm. Nếu bạn được thừa kế, được ban phát thì khó lòng mà người khác khâm phục được bạn nếu bạn không có tài năng thực sự. Điều gì cũng có thể ngụy biện, che giấu nhưng khiếm khuyết về năng lực và các kỹ năng mềm thì không ai có thể che giấu được. Nó không nắm bắt được nhưng người khác có thể nhìn thấy được qua cách mà bạn xử lý công việc.

Bạn có vượt qua được mọi khó khăn thử thách hay không? Bạn có dám đương đầu với khó khăn hay trốn chạy nó! Bạn có đang từng ngày biến mình thành kẻ đáng khinh ghét trong mắt người khác hay không?

Khi được sinh ra không ai được tự do lựa chọn cha mẹ nhưng khi lớn lên chúng ta hoàn toàn có khả năng lựa chọn cách sống cho mình. Tự khẳng định bản thân là cách sống được nhiều người đánh giá cao nhất, bởi vì nó phản ánh được bạn là người thế nào? Bạn có đáng để họ hi sinh, quan tâm và giúp đỡ hay không? Chính cách bạn sống và làm việc quyết định đến giá trị của bạn trong mắt người khác. Khẳng định được bản thân trong cuộc sống là điều tuyệt vời nhất mà mỗi con người nên hướng đến. Bởi đó là giá trị của sự dũng cảm, chân thành và thật sự là chính bạn.

Thế nên hãy học cách tự khẳng định bản thân để bạn có thể sống và làm việc thật tốt nhé! Những gì tự mình kiếm tìm mới là của mình thực sự!

II. CHIẾN LƯỢC CUỘC ĐỜI

1. Có một định hướng rõ ràng

Một số người mặc dù không phải là không có tài, nhưng vẫn không dám tin vào khả năng của mình để khẳng định giá trị của mình.

Tự tin từ lâu đã được khẳng định là một yếu tố quan trọng giúp người ta vươn tới thành công trong cuộc sống. Thế nhưng một số người, mặc dù không phải là không có tài, nhưng vẫn không dám tin vào khả năng của mình để khẳng định giá trị của mình.

Bạn hãy thử nghĩ nếu chính mình không tin vào bản thân, thì làm sao người khác có thể hi vọng vào thành quả làm việc của bạn. Tự tin đơn giản là tin vào bản thân, tin vào khả năng làm việc, khả năng suy nghĩ của mình. Tự tin giúp ta quyết đoán trong chọn lựa, thêm nghị lực làm việc, tập trung vào mục tiêu ta đeo đuổi.

Nếu bạn không dám nhìn thẳng vào mắt người khác khi giao tiếp, hay khi được hỏi thì trả lời lí nhí, rụt rè, làm sao bạn có thể khẳng định giá trị của bản thân, làm sao người khác có thể tin tưởng, tôn trọng bạn? Bạn có những ý tưởng, có thể nó thật sự hay, nhưng nếu bạn không tin vào bản thân thì những ý tưởng đó sẽ không thể trở thành hiện thực.

Thế nhưng, có được sự tự tin không đơn giản chỉ nằm trong suy nghĩ. Đầu tiên, hãy quan tâm đến hình thức của bạn. Hình thức không chỉ nằm trong cách ăn mặc gọn gàng, lịch sự mà còn là cách bạn thể hiện, quan hệ với mọi người. Nhìn thẳng vào mắt người cùng giao tiếp, nở nụ cười trên môi khi đối thoại sẽ làm tăng sự thiện cảm. Đừng ngại khi giúp đỡ người khác. Mọi người sẽ đặt niềm tin nơi bạn. Bạn sẽ cảm nhận được sự tôn trọng của mọi người và tự tin sẽ sinh mầm từ đây.

Hãy lao động học tập một cách có trách nhiệm. Kỷ luật với bản thân và luôn đặt ra cho mình những mục tiêu cụ thể. Sống có ước mơ, nhiệt huyết và hoài bão bạn sẽ thấy con người mình thật đáng tự hào. Tham gia một môn thể thao, nhất là thể thao đối kháng như bóng đá, bóng rổ... không chỉ giúp bạn khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn mà còn làm bạn thêm mạnh mẽ để đối đầu với những áp lực.

Cuối cùng, tự tin và thành công của con người phải được xây dựng trên những thành quả thực, khả năng thực. Vì vậy, hãy luôn tích cực hoàn thiện mình, nhìn nhận những thất bại và khuyết điểm để khắc phục; tự tin và thành công sẽ đến.

2. Đặt ra câu hỏi hợp lý

- Dám bộc lộ bản thân

Đưa ra ý kiến hoặc có những ý nghĩ khác lạ với người khác đôi khi có thể nên giữ lại cho bản thân, nhưng bạn cần phải bộc lộ cho người khác biết tại nơi làm việc. Việc này cho phép bạn một tay giữ vững vị trí của mình và người khác sẽ hiểu rằng kỹ năng của bạn rất có giá trị trong tập thể. Bạn không muốn đánh mất cơ hội để làm công việc của một dự án mà bạn thích hoặc bạn sẽ luôn trở nên trì trệ với các công việc. Vì thế, hãy dám nói ra điều mình nghĩ!

- Tạo dựng hình ảnh tích cực cho bản thân

Để bạn có thể khẳng định bản thân trong cuộc sống (không chỉ trong công việc đâu nhé), điều đầu tiên bạn cần là tự tin. Tại sao bạn không tham khảo các bài học về sự năng động hoặc mọi người cứ nhìn vào ngôn ngữ cơ thể của bạn và cho rằng bạn mắc cỡ và sợ phải nói trước công chúng? Hãy tìm cách giải phóng áp lực này, lấy lại sự tự chủ và tạo niềm tin cho bạn

- Học cách nói không

Bạn đồng ý ở lại làm muộn, làm giúp ai cái gì, đồng ý các công việc phát sinh vào phút chót, ăn trưa với đồng nghiệp khi bạn đang rất bận ... bạn muốn nói từ chối nhưng bạn lại ngại. Biết cách làm sao để từ chối là bạn khẳng định bản thân, và nói không không có nghĩa là bạn ít được mọi người biết ơn: trái lại là đằng khác. Bạn cần phải đưa ra giới hạn và làm cho người khác tôn trọng điều này: có lợi cho bạn và cả cho họ. Vì thế hãy lên tiếng mà không cần xin lỗi hoặc không bao giờ tìm hiểu là vì sao phải thế. Đừng mắc cỡ về việc bạn phải giải thích vì sao bạn nói không, làm cho mọi chuyện rõ ràng và giúp cho bạn đồng nghiệp hiểu điều này.

- Bảo vệ lãnh thổ của bạn

Cuộc sống tại công sở dường như là cuộc sống cộng đồng và thỉnh thoảng đồng nghiệp sẽ xâm nhập vào không gian của bạn, họ luôn xâm nhập vào góc làm việc của bạn khi đi lấy café, hỏi mượn đồ bấm giấy, keo, bút đỏ và mấy thứ khác! Điều này bắt đầu làm cho không khí trở nên nặng nề. Tương tự như vậy khi đồng nghiệp cứ luôn có hàng ngàn vấn đề để nói với bạn và rồi còn khóc trên vai bạn hay là họ lại hay đưa ra cho bạn các câu hỏi về chuyện tình cảm của bạn! Hãy đưa ra giới hạn và giải thích một cách nhẹ nhàng nhưng dứt khoát với họ rằng bạn cảm kích sự quan tâm của họ nhưng bạn cần quan tâm làm việc

- Bảo vệ lãnh thổ riêng của bạn

Biết cách khẳng định bản thân tại nơi làm việc, cũng là biết cách bảo vệ kỹ năng của bạn. Đôi khi, những cuộc tranh giành quyền lực trong công ty hay trong các phòng ban khiến cho điều kiện làm các việc này khó khăn hơn. Có bao giờ đồng nghiệp của bạn cứ nhảy vào công việc của bạn và cố sát để nhúng tay vào dự án của bạn cứ như thể họ có phần trong đó? Họ có lẽ có những nhu cầu không thể tự chủ, có những mối xung đột làm động lực khiến họ phải làm việc tốt hơn ... hoặc họ đang bị rơi vào trạng thái tự ti. Vì thế, hãy tìm một lúc thích hợp và lựa lời nói để họ hiểu và không cảm thấy bị đe dọa, nói cho họ hiểu rằng bạn không hề có ý muốn thế chỗ họ, nhưng họ cũng đừng có ý định dẫm lên chân bạn.

- Quản lý team lãnh đạo nhưng cương quyết

Cương quyết không phải là lúc nào cũng nguyên tắc và giành phần thắng. Quản lý team là biết cách ra quyết định, biết cách áp dụng các quy định và làm sao để được

người khác tôn trọng. Và điều quan trọng cần luôn ghi nhớ, đó là giao tiếp trong team. Để tránh hiểu lầm, hãy rõ ràng mọi thứ! Đối với dự án, bạn cần trao đổi càng chi tiết càng tốt: nội dung dự án, đối tượng, cách thực hiện, ý nghĩa, kế hoạch và thời hạn. Biết cách đòi quyền lợi cũng là biết cách lắng nghe. Luôn đảm bảo rằng dự án được bắt đầu tốt, phải dự đoán được các khó khăn và trở ngại tiềm năng, cùng nhau tìm cách vượt qua chúng. Cho cả team của bạn thấy rằng bạn không phải chỉ biết đưa ra yêu cầu và không phải lúc nào bạn cũng đúng: bạn cũng nên tự kiểm điểm chính bạn. Và hơn hết, hãy động viên tinh thần team. Những hành động trên sẽ giúp bạn trở thành một người quản lý giỏi!

III. THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN

1. Vì sao tự khẳng định là quan trọng

Thương hiệu cá nhân mang lại lợi ích cho các chủ đối tượng

Hiệu bản thân tốt hơn, giúp tăng sự tự tin và tính khẳng định. Quá trình phát triển thương hiệu cá nhân chính là quá trình "truyền bá" những thông điệp, khẳng định những giá trị cá nhân của bạn. Xây dựng được một thương hiệu cá nhân thành công cũng đồng nghĩa với việc bạn có một công cụ hữu ích để kiểm soát bản thân mình.

Tạo sự khác biệt. Một khi bạn đã tạo dựng được thương hiệu cho riêng mình thì đó chính là một công cụ hữu hiệu giúp chúng ta rèn luyện kỹ năng tự khẳng định cho mình

Mục đích cuối cùng của xây dựng thương hiệu tự khẳng định cá nhân cũng đều là sự phát triển bền vững trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày của bạn

Khi bạn đã có một thương hiệu nổi tiếng, đương nhiên bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn trong lĩnh vực hoạt động của mình.

2. Xây dựng kỹ năng tự khẳng định đúng đắn

Cuộc sống ngày càng phát triển không ngừng và chóng mặt, con người cũng không ngừng học hỏi và nâng cao kiến thức của mình để hòa nhập và không bị lạc hậu. Một trong những điều làm nên thành công và là tiền đề vững chắc để ta vươn lên đạt được những mục tiêu đề ra đó chính là con đường học tập. Đối với cuộc đời mỗi người học tập là một trong những điều quan trọng nhất. Đã có biết bao câu hay ý đẹp nói về việc học tập. Trong đó, mục đích học tập mà UNESCO đề xướng: “ Học để tự khẳng định mình” để lại ấn tượng nhiều nhất với tuổi trẻ ngày nay. Vậy thế hệ thanh niên chúng ta có ý nghĩa gì về khái niệm trên

Học tập là con đường muôn đời, không bao giờ ngừng phát triển. Trước hết ta cần tìm hiểu cho thấu đáo “học” là gì và có ý nghĩa quan trọng như thế nào trong cuộc sống? Học là quá trình học hỏi, tiếp nhận kiến thức, kỹ năng để phát triển tâm hồn, trí tuệ và nhân cách. Ở bất cứ nơi đâu ta cũng có thể học hỏi, học ở trường lớp, thầy cô, bạn bè, từ những thế hệ trước và cả ở ngoài đời sống xã hội. Học tập còn là sự tích lũy, nâng cao và tìm tòi thêm nhiều tri thức xung quanh ta. Đó là sự tự nguyện xuất phát từ chính bản thân ta làm cho việc học trở nên nhẹ nhàng, đem lại nhiều thú vị và ý nghĩa cho cuộc sống. Học để tự khẳng định mình là học để nâng cao hiểu biết về các lĩnh vực trong đời sống xã hội. Từ đó rèn luyện cho mình bản lĩnh trong mọi tình huống, có phương pháp giải quyết mọi việc một cách phù hợp, khoa học nhất. Sự khẳng định mình chính là khẳng định “ cái tôi” của mỗi người

có cá tính riêng, bản lĩnh riêng, tài năng riêng, không ai giống mình và mình không giống ai. Đó còn là học để biết đúng, biết sai, thế nào là tốt và xấu để ta từng bước hoàn thiện nhân cách bản thân của mình

Qua việc tìm hiểu trên ta thấy mục đích học tập mà UNESCO đề ra thật đúng đắn và toàn diện. Học để khẳng định mình là một tư tưởng tốt đẹp, giúp cho chúng ta biết cố gắng, tìm tòi và tiếp thu nhiều hơn. Các bạn trẻ ngày này dường như thích mình nổi bật hơn, tỏa sáng hơn, muốn được khẳng định cái tôi bản lĩnh trước cuộc sống nhiều hơn. Và có lẽ từ đó mà con người có ý chí hơn, ôm ấp những ước mơ hoài bão, những mục tiêu cho đời mình nhiều hơn, biết chủ động trong cuộc sống nhiều hơn và đạt được những thành công nhất định. Quan niệm trên có ảnh hưởng quan trọng trong ý nghĩ của mỗi người. Nó giúp ta gạt bỏ những lười biếng, những suy nghĩ tiêu cực về việc học mà có ý chí học hỏi, tìm hiểu, mở rộng tâm hồn, hiểu biết và vốn tri thức vô tận trên thế giới. Gần đây, Ngô Bảo Châu- một nhà toán học- giáo sư-tiến sĩ của Việt Nam đã giành giải Nobel về việc nghiên cứu học thuyết Toán học. Đó là minh chứng cho quá trình học tập nghiêm túc và niềm say mê của anh qua đó anh tự khẳng định mình cho thế giới biết quá trình nghiên cứu của anh

.Muốn tự khẳng định ta phải trải qua một quá trình dài đầy chông gai và khó khăn. Học để biết, để thu thập thông tin, sau đó phải thực hành, vận dụng vào đời sống, thực tiễn và từng bước phát triển bản thân để khẳng định mình. Một người có suy nghĩ tốt đẹp và có ý chí cầu tiến trong học tập, cố gắng học hỏi không ngừng sẽ mau đi đến thành công. Nhưng ta phải làm và nỗ lực bằng chính bản thân mình, không vì mục tiêu muốn cho mọi người biết khả năng của mình mà chà đạp hay hãm hại người khác. Đã có biết bao người đã khẳng định được cái tôi của mình, được nhiều người biết đến và đem lại niềm tự hào, hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội. Nhờ những nỗ lực, đóng góp của họ mà xã hội này, thế giới này toàn diện và tốt đẹp hơn. Những người ấy sẽ được mọi người yêu quý, tin tưởng và lấy đó làm gương. Để thực hiện mục đích học tập trên chúng ta cần có những mục tiêu như thế nào? Trước hết, ta cần phải xác định mục đích, xây dựng lí tưởng một cách đúng đắn, cao đẹp vì có lí tưởng cao đẹp và những kiến thức mình biết ta mới có thể đặt chân lên con đường mang tên thành công. Nếu mục đích không đúng đắn sẽ dẫn đến những hậu quả khôn lường và hủy diệt cả nhân loại. Xã hội ngày càng vươn lên và vươn cao, càng có nhiều cơ hội và điều kiện để mỗi người có thể tự khẳng định chính mình. Vậy tại sao chúng ta không tận dụng cơ hội ngàn vàng ấy để khẳng định cái tôi cá nhân của chính chúng ta. Một nhà văn nào đó đã viết: *“Lí tưởng là ngọn đèn soi sáng”*, việc xác định mục đích học tập của mỗi người cũng quan trọng như việc xác định lí tưởng sống. Phương châm: “ Học để tự khẳng định mình” của UNESCO đề xướng thật sự là kim chỉ nam, là con đường để dẫn dắt tôi, bạn và chúng ta đi tới thành công.

3.Cách xây dựng tự khẳng định đúng đắn cho mình

Bước1: Xác định thương hiệu riêng

Để xây dựng thương hiệu cá nhân, cần định hướng rõ ràng. Hãy suy nghĩ xem bạn muốn cuộc sống của bạn sẽ thế nào trong 1, 2, 3 hay 5 năm tới. Các mục tiêu cần được xác định cụ thể

Để hiểu rõ hơn nội dung của bước này, hãy giả sử hiện bạn đang là một chuyên viên tài chính và bạn định hướng sẽ trở thành người điều hành của một tập đoàn tài

chính trong tương lai. Việc định hướng này là dựa trên cơ sở bạn tự đánh giá năng lực, môi trường làm việc cũng như trình độ học vấn của bạn và cũng là nhằm khẳng định mình...Để đạt được từng mục tiêu, bạn phải xây dựng cho mình một chương trình hành động cụ thể. Bạn đánh giá xem liệu rang có những đối thủ cạnh tranh nào cũng đang nhằm tới mục tiêu của bạn. Bạn cần phải tìm được điểm khác biệt của bạn so với họ...

Bước2: Biểu đạt thương hiệu

Một khi bạn đã hiểu về bản thân mình, về đối thủ cạnh tranh, đã xây dựng được những mục tiêu, bạn có thể dễ dàng xác định một tổ hợp các công cụ liên kết giúp bạn mang hình ảnh, tuyên ngôn của mình đến công chúng một cách hiệu quả nhất. Đó có thể là những bài báo viết, các bài phát biểu, các buổi thuyết trình... Bạn cần đánh giá tất cả các phương tiện để chọn ra tổ hợp thích hợp nhất nhằm đạt đến nhóm công chúng hướng đích của mình. Tổ hợp đó có thể thay đổi tùy thuộc mục tiêu của bạn ở từng giai đoạn nhất định. Mỗi hành động của bạn cần được gắn với thương hiệu cá nhân của bạn

Bước3: Đánh giá và liên hệ

Bạn phải định lượng được thương hiệu của mình, phải phát triển các phương tiện liên kết để đến được với nhóm công chúng mục tiêu. Nhưng bạn sẽ đo lường sự thành công thương hiệu cá nhân như thế nào...

Điểm mấu chốt là phải thu thập những thông tin phản hồi. Trong một thế giới mà bất kỳ cái gì cũng đều gắn với một thương hiệu thì bạn cũng nên nghĩ tới thuật ngữ đó cho riêng mình. Hãy xây dựng và nuôi dưỡng thương hiệu cá nhân của bạn - yếu tố giúp bạn luôn thành công với kỹ năng tự khẳng định trên con đường sự nghiệp của mình.

4.Duy trì sự nhất quán về giá trị

Tự khẳng định là một nhu cầu tâm lý của mọi người, đặc biệt của giới trẻ. Có hai cách để chứng minh giá trị tự khẳng định của mình. **Một là** sống có mục đích, có ích, nhờ có học thức, nghề nghiệp và qua đó tự xác định một vị trí nào đó trong xã hội. **Hai là** chứng minh "ta đây" bằng cái bề ngoài như xe @, ăn mặc đúng mốt, đồng hồ, điện thoại di động mô-đen mới nhất. Thông thường, các bạn trẻ học hành thành công, say mê khoa học hay công tác xã hội không mấy quan tâm đến bề ngoài. Vì họ có những đam mê khác và rất tự tin. Tuy nhiên, không phải ai cũng có năng khiếu, nhất là sự quyết tâm và kiên trì để tự rèn luyện. "Mua sự tự tin" bằng những cái bên ngoài dễ và nhanh hơn vì xã hội luôn có một lớp người đánh giá nhau bằng "tiền và đồ", với điều kiện là có sẵn tiền. Cũng có người "sống chum gửi" hay làm những việc không mấy đẹp để có tiền mà chạy theo "đồ". Điều này sẽ đưa họ về đâu, ta biết rồi! Người muốn tự khẳng định bằng "đồ", thật ra là thiếu tự tin vì họ chạy theo số đông, tuân thủ theo quy chuẩn của tầng lớp này. Trong khi đó, tự khẳng định có nghĩa là dám biểu lộ bản sắc và xác tín riêng, dám làm khác đi nếu cần và dám nói KHÔNG với điều không phù hợp. Điều này đòi hỏi sự tự tin và bản lĩnh, mà chỉ có những giá trị chân chính mới đem lại cho họ. Xã hội học rất quan tâm đến khái niệm Giá trị tự khẳng định. Đó là cái gì ta cho là quan trọng nhất và hành động theo nó. Các giá trị tinh thần khó đạt được nhưng chúng vĩnh cửu. Các giá trị vật chất dễ theo hơn, nhưng không bao giờ ta thỏa mãn và không bao giờ có điểm dừng. Nếu tôi quan trọng hóa chiếc điện thoại di động đời mới thì tôi phải thay đổi nó hoài. Nếu tôi chọn sự hưởng thụ thì không bao giờ tôi thấy đủ.

Tự xác định được đâu là chân giá trị như là có trong người một chiếc la bàn giúp ta luôn đi đúng hướng. Cũng vì thế mà ngày nay, các nhà giáo dục nhấn mạnh đến giáo dục GIÁ TRỊ SỐNG TỰ KHẮNG ĐỊNH cho lớp trẻ ngày nay

IV. DẪN THÂN VÀO HÀNH ĐỘNG

Tự khẳng định : là một kỹ năng quan trọng cho những người muốn làm chủ nhiều hơn trong cuộc sống của mình và họ cảm thấy rằng không cần dựa dẫm vào những người khác để hoàn thành mục tiêu của họ. Độc lập hơn trong mọi việc, bạn sẽ thấy tự do hơn để làm những gì bạn muốn mà không quan tâm người khác nghĩ gì và nó cũng sẽ giúp bạn tìm thấy một số giải pháp cho vấn đề của mình. Hơn nữa, các nghiên cứu cho thấy rằng một người tự khẳng định mình thì cảm thấy cuộc sống hạnh phúc hơn! ...

1. Hành động sau khi nghĩ kỹ

- **Chấp nhận bản thân.** Bạn không thể có được sức mạnh hay sự độc lập nếu bạn không thể sống với chính mình. Bạn cần phải thỏa hiệp được với chính mình, với cơ thể, tính cách, quan điểm, lựa chọn hay với cuộc sống, với những người đã làm nên cuộc sống của bạn... Đừng bao giờ chối bỏ bản thân. Nếu đã từng mắc phải sai lầm thì đừng vội buông bỏ mà hãy coi đó là một bài học, một kinh nghiệm cho chính mình. Nỗ lực hơn nữa để trở nên tốt đẹp hơn và quan trọng nhất là bạn phải biết yêu chính mình.

- **Tin tưởng vào bản thân.** Nếu ngay cả bạn còn không tin chính mình thì ai có thể? Mỗi người chúng ta đều khác nhau với những quan điểm khác nhau. Không ai có thể quyết định cuộc đời thay cho bạn và tất nhiên, không phải lúc nào người ta cũng đồng ý với quan điểm của bạn. Tin tưởng vào quyết định của mình – thậm chí nếu nó không đúng như mong muốn của một số người – đồng nghĩa với việc bạn sẽ chịu trách nhiệm hoàn toàn với quyết định đó, như vậy, bạn mới thể tự lập được. Nếu bạn không thể tin tưởng vào chính mình, bạn sẽ luôn dè dặt, phân vân trước mỗi lựa chọn, và bạn liên tục nhờ người khác quyết định giùm mình, dần dần nó sẽ thành thói quen và bạn cứ dựa dẫm mãi vào người khác như vậy.

- **Hòa hợp với xã hội.** Những người sống độc lập là những người nhìn thế giới vào cả hai mặt tốt và xấu của nó và ý thức được đâu là lựa chọn đúng đắn – là phải mạnh mẽ và tự đứng trên đôi chân của mình. Tự lập không có nghĩa là bạn không tin vào bất cứ ai, cũng không phải cho rằng bạn là nhất. Hòa hợp với xã hội tức là chấp nhận nó cùng với mọi thứ rắc rối xung quanh, rồi bạn sẽ thấy rằng ngoài kia có hàng ngàn hàng vạn cách sống khác nhau – bạn cũng có cách riêng của mình chứ không phải bắt chước một ai đó.

- **Độc lập về cảm xúc.** Sẽ không sao cả nếu bạn cần một ai đó để động viên tinh thần, có thể là bố mẹ, là bạn trai hay bạn gái, hoặc là những người bạn thân. Đó là điều rất bình thường vì ai cũng cần có sự cổ động như một sự tiếp thêm sức mạnh nhưng bạn không nên coi đó là động lực vì chắc chắn bạn cũng biết rằng những người đó một ngày nào đó cũng sẽ rời xa bạn vì một lý do nào đó. Người duy nhất còn ở lại với bạn là chính bạn, hãy dựa dẫm vào chính mình.

- **Bản thân chính là động lực.** Thành công do bạn làm nên là của chính bạn chứ không nên dành cho ai khác. Những người thành công nhất trên thế giới không phải là những người tài giỏi nhất hay những người luôn tỏa sáng, những người đẹp

nhất, mà là những người luôn dựa vào chính mình để đi lên, họ quý trọng những gì họ có và những chiến thắng họ đã đạt được dù lớn hay nhỏ.

- Nếu bạn muốn thành công trong sự nghiệp, mong muốn đó phải là để làm hài lòng bản thân chứ không phải để làm hài lòng các vị phụ huynh hay do bạn sợ các lời dị nghị xung quanh.
- Đừng đặt mục tiêu làm bất cứ điều gì chỉ vì muốn gây ấn tượng với người khác mà hãy làm điều đó vì chính mình.

- **Mình chính là người hùng.** Bạn có thể lấy ai đó làm hình mẫu cho mình vì bạn rất ngưỡng mộ tài năng, con người hay vì bất cứ điều gì từ họ. Tuy nhiên, đừng quên nhìn lại bản thân và làm mới chính mình thay vì cố gắng làm cho giống họ. Nếu bạn không thể tự tạo nên chính bản thân bạn thì bạn không thể tự lập được.

- **Chấp nhận rằng cuộc sống là không công bằng.** Cuộc sống thực sự không như những gì bạn đọc từ sách, coi trong phim,.. đó không phải là truyện cổ tích, nơi kẻ xấu thì bị trừng phạt và người tốt được yêu mến. Thực tế, bạn có thể bị phân biệt đối xử vì bạn không có nhiều tiền, bạn không đẹp, bạn quá khác người hay vì những lý do khác. Nhưng điều đó không phải là tất cả, quan trọng là bạn phải là chính mình, tự tin vào bản thân và làm những điều mình muốn, những điều mình mong mỏi trong cuộc sống của mình.

- **Ngừng quan tâm về việc người khác nghĩ gì.** Đây là điều quan trọng nhất trong việc tạo nên tính cách tự lập. Nếu bạn cứ mãi để ý cái cách người ta nhận xét về cuộc sống của bạn, bộ đồ hôm nay bạn mặc, nghề nghiệp của bạn hay bất cứ quyết định gì của bạn thì bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hài lòng và vui vẻ. Chỉ cần đó là điều bạn thích và bạn muốn thì những thứ khác cũng không quan trọng.

- **Đừng nghĩ rằng bạn là nhất, mà hãy chứng minh điều đó nếu có.** Suy nghĩ của bạn có ảnh hưởng rất mạnh mẽ đến việc tạo động lực cho bản thân. Tuy nhiên, từ suy nghĩ đến hành động cũng là một quãng đường khá khó khăn. Nhưng nếu bạn có niềm tin tuyệt đối và tinh thần mạnh mẽ thì bạn sẽ làm được.

- **Học hỏi.** Cố gắng học hỏi từ mọi nguồn, từ sách vở, báo chí, bạn bè,... tiếp thu kiến thức từ tất cả các nguồn mà bạn có thể. Nhìn nhận vấn đề từ cả 2 khía cạnh tốt và xấu sau đó mới đi đến quyết định. Bạn có thể đặt mục tiêu đọc sách càng nhiều càng tốt, học hỏi càng nhiều bạn sẽ có suy nghĩ độc lập hơn. Đừng bao giờ quyết định làm gì chỉ vì ai đó nói với bạn rằng bạn nên, trừ khi bạn cũng thích làm điều đó.

2.Hành động độc lập

- **Mắt luôn nhìn thẳng:** Mắt nhìn thẳng thể hiện sự tự tin. Trong giao tiếp, việc này được đánh giá rất cao. Hãy nhìn thẳng vào mắt người trong giao tiếp.. khi lắng nghe câu hỏi và khi trả lời

- **Tránh sự lóng ngóng, vụng về:** Hãy cẩn thận, những hành động rất nhỏ cũng có thể thể hiện sự lóng ngóng, vụng về của bạn như việc gõ tay, ngoáy bút...

- **Hạn chế sử dụng những cử chỉ bằng tay:** Sử dụng những cử chỉ bằng tay một cách hạn chế và cẩn trọng, bởi quá nhiều cử chỉ bằng tay sẽ khiến bạn trông cứng nhắc. Lưu ý cân bằng sử dụng cử chỉ bằng tay cũng như các cử chỉ khác.

- **Giữ tư thế thật thoải mái:** ít cử động tay chân làm cho buổi giao tiếp thật đơn điệu, nhưng nếu xoay đi xoay lại chân tay quá nhiều lại tạo ấn tượng không tốt với nhà tuyển dụng. Do đó hãy cân bằng và tạo cho mình một tư thế thật thoải mái, phù hợp

- **Tập trung lắng nghe:** Bộc lộ sự chân thành của mình bằng một nụ cười ấm áp, mắt nhìn thẳng, khẽ gật đầu khi đồng ý và nên dừng lại một lát trước khi trả lời. Trả lời ngay lập tức mà không chuẩn bị sẽ gây lúng túng dẫn tới trả lời sai hoặc không đầy đủ.

3. Điều chỉnh linh hoạt

- **Duy trì mối quan hệ vững chắc.** Tự lập không có nghĩa là bạn bỏ tất cả đi hết và sống một mình. Ngược lại, bạn cần phải duy trì và làm cho mối quan hệ gần gũi, khăng khít hơn nữa. Hãy luôn ở cạnh người đó mỗi khi họ cần bạn. Hãy là một người đáng tin cậy, là chỗ dựa cho họ nếu họ cần. Đôi khi, bạn còn học được cách giải quyết một số vấn đề tương tự từ kinh nghiệm của bạn bè.

- **Độc lập tài chính.** Điều này tất nhiên là rất khó nhưng muốn sống tự lập thì trước hết, bạn cần phải độc lập về tài chính. Nếu còn là học sinh, sinh viên thì hãy đi làm thêm và học cách tiết kiệm. Có thể cuộc sống sẽ không thoải mái như trước đây nữa nhưng bạn sẽ tự lập hơn.

- **Không dễ dãi với chính mình.** Bạn cần phải cố gắng, nỗ lực hết sức khi làm việc dù cho đó là việc lớn hay việc nhỏ. Và đối với các cô gái, đừng dựa dẫm vào bất kỳ người đàn ông nào. Nếu bạn có thể tự làm bằng sức mình, vậy hãy thực hiện ngay chứ đừng chờ đợi người khác giúp mình.

- **Tự thân vận động.** Đây cũng là một bước khó khăn trong hành trình sống tự lập của bạn, nhưng hãy cố gắng. Bạn không cần phải nhờ ai đó đưa đến chỗ làm vì bạn cũng có thể tự đi 1 mình. Bạn cũng không cần phải có người đi cùng đến siêu thị chỉ vì bạn cần mua một chai sữa tắm....

- **Loại bỏ những ảnh hưởng xấu trong cuộc sống của bạn.** Nhưng đừng bỏ bạn bè của mình trừ khi điều đó là cần thiết. Hoặc bạn có thể tìm cách giữ khoảng cách vừa đủ.

- **Tiết kiệm tiền.** Hãy tiết kiệm càng nhiều càng tốt. Khoản tiền này có thể giúp bạn vào những lúc nguy cấp bởi vì cuộc sống rất khó lường. Bạn có thể tiết kiệm mỗi tháng 1 khoản vừa phải và nếu cuối tháng còn dư nhiều thì hãy cất lại, đừng vội chi tiêu cho những thứ vô bổ.

- **Đăng ký thẻ ngân hàng cho riêng mình.** Đây không chỉ giúp bạn tiết kiệm tiền mà bạn còn được tự do về tài chính. Hơn nữa, nhiều công ty có thể yêu cầu trả lương qua thẻ ngân hàng nên sẽ không là mất thời gian để làm một thẻ ngân hàng cho chính bạn.

- **Bắt đầu con đường sự nghiệp.** Thử nghiệm các nghề khác nhau và bạn sẽ tìm ra đâu là điều bạn thích nhất. Làm công việc bạn yêu thích sẽ giúp bạn có mục tiêu, có chí hướng và thành công hơn.

- **Tìm kiếm đam mê.** Niềm đam mê sẽ làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn và giúp bạn biết được những gì bạn thực sự muốn trong cuộc sống.

- **Lên kế hoạch cho chính mình.** 1 ngày của bạn có thể chỉ diễn ra xung quanh những người bạn phụ thuộc, tùy vào nhu cầu của họ chứ không phải là nhu cầu của bạn. Hãy lên danh sách những điều bạn muốn làm và lên kế hoạch để thực hiện những điều đó.

- **Cảm ơn những người đã giúp đỡ mình.** Bạn không cần phải từ chối sự giúp đỡ một cách ngang ngược sự giúp đỡ từ người khác nếu điều đó là cần thiết. Nếu họ thực sự muốn giúp bạn, hãy chấp nhận và sau đó cảm ơn họ thật chân thành. Điều đó sẽ không khiến bạn bớt độc lập đâu.

- **Không chạy theo xu hướng.** Mặc những gì bạn cảm thấy thích và thoải mái, ăn những gì bạn thấy ngon, hợp khẩu vị của bạn và nói những gì bạn muốn nói. Không cần phải ép mình theo lối sống của người khác.
- **Dành thời gian cho những người có suy nghĩ khác bạn.** Hãy thử làm bạn với những có quan điểm sống, có cách sống khác bạn, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy vô cùng lạ lẫm đối với thế giới mới này. Và có thể bạn sẽ tìm được cách giải quyết cho vấn đề bạn đang vướng mắc.

3.Sự công nhận của người khác khi đánh giá về mình

- **Học lái xe.** Nghe có vẻ buồn cười nhưng nó thực sự không hề vô nghĩa như bạn nghĩ. Bạn sẽ không bao giờ tự lập hoàn toàn nếu bạn cứ mãi dựa dẫm vào bố mẹ, anh chị hay người yêu để đưa bạn đi và đón bạn về hàng ngày. Nếu bạn phải đi học xa, ví dụ một thành phố lớn nào đó, bạn cần phải tự đưa chính bản thân mình đến trường chứ không nên mong chờ một ai khác. Bạn không có phương tiện di chuyển riêng? Đó không phải là vấn đề, bạn có thể sử dụng phương tiện công cộng.
- **Tự tìm tòi, nghiên cứu trước khi hỏi han giúp đỡ xung quanh.** Trong cuộc sống, bạn tránh không khỏi khó khăn, nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn tự tìm cách giải quyết trước khi tìm một ai đó để giúp đỡ.
- **Học cách xử lý những vấn đề đơn giản trong nhà.** Tìm hiểu những điều đó thực sự không quá khó khăn bởi vì thông tin về những vấn đề này tràn lan trên mạng, hay bạn cũng có thể hỏi bố mẹ, bạn bè để sau đó tự mình áp dụng. Bạn không thể tự lập nếu cứ gọi cho bố mẹ, gọi cho bạn bè, ... chỉ để bắt một con gián, thay một cái bóng đèn,...
- **Tự nấu ăn.** Bạn có thể nấu ăn không ngon, nhưng học cách tự nấu ăn sẽ tốt cho cuộc sống độc lập của bạn hơn. Không chỉ tiết kiệm tài chính mà còn khiến cho bạn cảm thấy bạn có thể tự làm mọi việc mà không phụ thuộc vào ai khác.
- **Học cách cân đối tài chính.** Bên cạnh việc tiết kiệm tiền bạc thì bạn cần phải chi tiêu một cách hợp lý với số tiền bạn có. Lên danh sách những thứ cần mua mỗi tháng hoặc mỗi tuần. Nếu bạn thực sự muốn mua thứ khác quá ngân sách của mình thì hãy tiết kiệm dần dần để mua.
- **Không phụ thuộc vào thiết bị định vị để tìm đường.** Sẽ ra sao nếu điện thoại bạn hết pin và bạn đang tìm đường đến nhà hàng nơi mà bạn hẹn gặp bạn bè? Trước khi đi đâu đó mà bạn không biết đường, dành một chút thời gian để xem đường đi để không gặp phải tình huống như trên.
- **Làm quen với việc hành động một mình.** Nếu bạn thực sự tự lập, vậy bạn không cần phải có ai đó để giúp đỡ bạn trong mỗi một công việc nhỏ bé hay để thử điều gì đó mà bạn đang rất thích.
- **Kiên nhẫn.** Bạn cần phải có thời gian để thực sự trở nên độc lập hoàn toàn, không điều gì có thể hoàn thành ngày một ngày hai được.

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG